

# 第3次大子町健康づくり計画

令和7年3月

大 子 町



## 目 次

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| 第1  | 計画の概要                | 1  |
| 1   | 策定の趣旨                | 1  |
| 2   | 計画の位置づけ              | 1  |
| 3   | 計画の期間                | 2  |
| 4   | アンケート調査の実施           | 2  |
| 第2  | 第2次計画の評価             | 3  |
| 1   | 健全な食生活確立             | 3  |
| 2   | 運動習慣の普及              | 4  |
| 3   | 疾病対策と健康管理の強化         | 5  |
| 4   | 受動喫煙の防止              | 6  |
| 5   | 歯の健康管理の推進            | 6  |
| 6   | 食育の推進                | 7  |
| 第3  | 健康に関する太子町の現状         | 8  |
| 1   | 人口・世帯・産業の状況          | 8  |
| 2   | 健康等の状況               | 10 |
| 第4  | 第3次計画の方向性            | 15 |
| 1   | 基本目標                 | 15 |
| 2   | 目標                   | 15 |
| 3   | 施策の体系                | 16 |
| 4   | 推進体制                 | 17 |
| 第5  | 各論                   | 18 |
| 1   | 生活習慣の改善              | 18 |
| (1) | 栄養・食生活               | 18 |
| (2) | 身体活動・運動              | 25 |
| (3) | 休養・睡眠                | 31 |
| (4) | 飲酒                   | 34 |
| (5) | 喫煙                   | 37 |
| (6) | 歯・口腔の健康              | 40 |
| 2   | 生活習慣病の発症予防・重症化予防     | 47 |
| (1) | 健康管理                 | 47 |
| (2) | 疾病予防・重症化予防           | 50 |
| 3   | 生活機能の維持・向上           | 54 |
| (1) | ロコモティブシンドローム・フレイルの予防 | 54 |

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 4   | 健康を支える環境の整備 .....              | 56 |
| (1) | こころ .....                      | 56 |
| (2) | 情報提供体制 .....                   | 57 |
| (3) | 人材育成 .....                     | 61 |
| 5   | 食育の推進 .....                    | 63 |
| (1) | 食を通した健康づくり .....               | 63 |
| (2) | 食育・地産地消の推進 .....               | 67 |
|     | 参考資料 .....                     | 75 |
| 1   | 大子町健康づくり・食育に関するアンケート調査結果 ..... | 75 |
| 2   | 名簿 .....                       | 94 |

# 第1 計画の概要

## 1 策定の趣旨

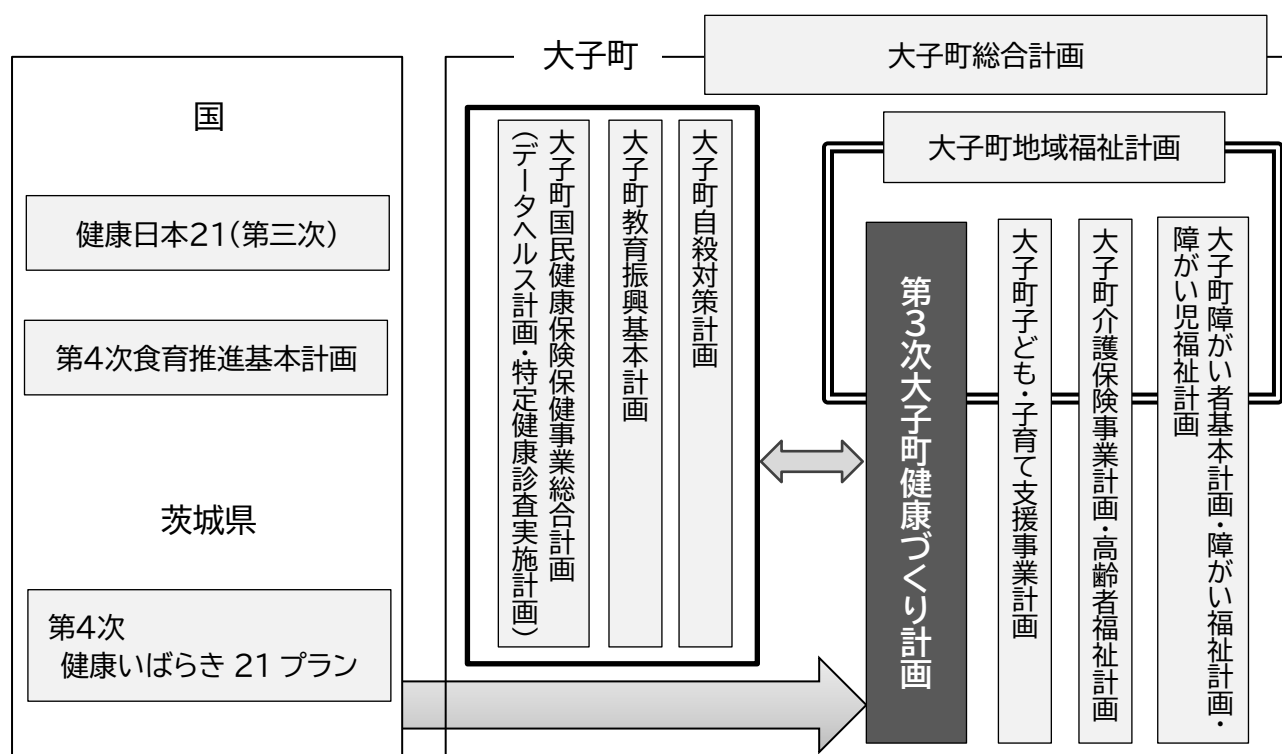
本町では、国の「健康日本21（第二次）」、県の「第2次健康いばらき21プラン」に基づき、平成27年（2015年）に「第2次大子町健康づくり計画」を策定し、町民一人ひとりが生活習慣に関心を持ち、健康管理に努めていきいきと生活できるように、家庭・地域・学校・企業・民間団体等と行政が一体となって健康づくりに関する様々な取り組みを推進してきました。

この間、社会の発展に伴う生活習慣の変化により、生活習慣病にかかる人が増加するとともに、経済的な不安、人間関係等のストレスから精神的な不調やこころの病を患う人も増加するなど、ライフスタイルの多様化とともに、疾病やリスクも多様化しつつあります。

今回策定した「第3次大子町健康づくり計画」は、令和6年（2024年）からスタートした国の「健康日本21（第三次）」、県の「第4次健康いばらき21プラン」の計画と連動しながら、現在の社会情勢や住民の意識変化等、新たな課題を踏まえ、「第2次大子町健康づくり計画」の内容を見直し、住民のさらなる健康づくりを推進するものです。

## 2 計画の位置づけ

「第3次大子町健康づくり計画」は、健康増進法及び食育基本法の市町村計画として位置づけます。本計画は、本町における健康増進、食育に関する総合的な推進を目指し、健康増進、食育推進に係る施策・事業との整合を図ります。



### 3 計画の期間

令和7年度（2025年度）から令和18年度（2036年度）までの12年間とします。ただし、中間評価を行うとともに、目標数値の達成状況等により、必要に応じて見直しを行います。

|     | 令和6<br>(2024)<br>年度             | 令和7<br>(2025)<br>年度        | 令和8<br>(2026)<br>年度 | 令和9<br>(2027)<br>年度 | 令和10<br>(2028)<br>年度 | 令和11<br>(2029)<br>年度 | 令和12<br>(2030)<br>年度 | 令和13<br>(2031)<br>年度 | 令和14<br>(2032)<br>年度 | 令和15<br>(2033)<br>年度 | 令和16<br>(2034)<br>年度 | 令和17<br>(2035)<br>年度 | 令和18<br>(2036)<br>年度 |
|-----|---------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 大子町 | 第7次大子町総合計画<br>(令和6～9年度)         |                            |                     |                     |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|     |                                 | 第3次大子町健康づくり計画<br>◆中間評価・見直し |                     |                     |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 茨城県 | 第4次健康いばらき 21 プラン<br>(令和6～17 年度) |                            |                     |                     |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 国   | 健康日本 21(第三次)<br>(令和6～17 年度)     |                            |                     |                     |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|     | 第 4 次食育<br>推進基本計画<br>(令和3～7年度)  |                            |                     |                     |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |

### 4 アンケート調査の実施

本計画の策定に当たり、町民の栄養、運動、歯の健康などに関する意識や実態を把握するため、令和6年4月にアンケート調査を実施しました。

|                  |                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 調査対象及び<br>対象者数   | ①町内在住の19歳～79歳の男女：1,000人<br>②町内中学生及び高校生相当の16～18歳全員：595人                                                                             |
| 調査方法             | ・中学生：各学校で実施（WEB回答）<br>・高校生相当の16～18歳：二次元コードが書かれた文書を送付（WEB回答）<br>・19歳～49歳：二次元コードが書かれた文書を送付（WEB回答）<br>・50歳以上：二次元コードが書かれた文書・アンケート用紙を送付 |
| 有効回収数<br>(有効回収率) | ①町内在住の19歳～79歳の男女：386件(38.6%)<br>②町内中学生及び高校生相当の16～18歳全員：292件(49.1%)                                                                 |

## 第2 第2次計画の評価

現行計画で設定した各分野の目標値の達成状況を評価しました。

◇「評価」について

- A・・・目標値に達した
- B・・・改善しているが、目標値には達していない
- C・・・変わっていない
- D・・・悪くなっている

### 1 健全な食生活確立

| 指 標          |                         | 基準値<br>(計画策定時)<br>平成 25 年 | 中間評価<br><br>令和元年 | 最終結果<br>(現状値)<br>令和 6 年 | 目標値  | 評価              |                 |
|--------------|-------------------------|---------------------------|------------------|-------------------------|------|-----------------|-----------------|
|              |                         |                           |                  |                         |      | 5 年間<br>(対中間評価) | 10 年間<br>(対基準値) |
| ①規則正しい食習慣の普及 |                         |                           |                  |                         |      |                 |                 |
| 成人           | 1 日 3 食規則正しい食事をしている人の増加 | 82.6%                     | 83.2%            | 87.3%                   | 90%  | B               | B               |
| 幼 児<br>小学生   | 毎日朝食を食べる人の増加            | 幼 96.8%                   | 96.0%            | 96.8%                   | 100% | B               | C               |
|              |                         | 小 98.0%                   | 97.6%            | 97.0%<br>(R5)           | 100% | D               | D               |
| 中学生<br>高校生   | 毎日朝食を食べる人の増加            | 中 93.9%                   | 89.0%            | 84.7%                   | 100% | D               | D               |
|              |                         | 高 76.9%                   | 79.4%            | 76.0%                   | 100% | C               | C               |
| ②高血圧者の減少と予防  |                         |                           |                  |                         |      |                 |                 |
| 成人           | 薄味を心がけている人の増加           | 40.3%                     | 40.4%            | 39.1%                   | 60%  | C               | C               |
| ③適正体重の維持     |                         |                           |                  |                         |      |                 |                 |
| 成人           | 肥満者の割合の減少               | 31.5%<br>(H24)            | 29.5%<br>(H29)   | 27.8%<br>(R4)           | 27%  | B               | B               |
| 小学生          | 肥満児の割合の減少               | 12.6%                     | 12.7%<br>(H30)   | 16.3%<br>(R5)           | 10%  | D               | D               |
| ④健康の自己管理の推進  |                         |                           |                  |                         |      |                 |                 |
| 中学生<br>高校生   | 自分の食生活について考えている人の増加     | 64.8%                     | 66.5%            | 66.4%                   | 80%  | C               | C               |

成人の「1 日 3 食規則正しい食事をしている人の増加」は改善しつつあります。

「毎日朝食を食べる幼児の増加」「毎日朝食を食べる高校生の増加」は変わっていませんが、「毎日朝食を食べる小学生の増加」、「毎日朝食を食べる中学生の増加」は悪化しています。

成人の「薄味を心がけている人の増加」は変わっていません。

成人の「肥満者の割合の減少」は改善していますが、小学生の「肥満児の割合の減少」は悪化しています。

「自分の食生活について考えている中学生・高校生の増加」は変わっていません。

## 2 運動習慣の普及

| 指 標              |                     | 基準値<br>(計画策定時)<br>平成 25 年 | 中間評価<br>令和元年 | 最終結果<br>(現状値)<br>令和 6 年 | 目標値 | 評価              |                 |
|------------------|---------------------|---------------------------|--------------|-------------------------|-----|-----------------|-----------------|
|                  |                     |                           |              |                         |     | 5 年間<br>(対中間評価) | 10 年間<br>(対基準値) |
| ①運動習慣の普及         |                     |                           |              |                         |     |                 |                 |
| 中学生              | 週 3 回以上運動をしている人の増加  | 88.2%                     | 80.4%        | 71.3%                   | 95% | D               | D               |
| 高校生              | 週 3 回以上運動をしている人の増加  | 48.7%                     | 40.0%        | 50.7%                   | 60% | B               | C               |
| 成人               | 週 1 回定期的に運動している人の増加 | 42.6%                     | 38.0%        | 45.9%                   | 60% | B               | C               |
| ②運動不足の解消         |                     |                           |              |                         |     |                 |                 |
| 成人               | 運動不足だと思う人の減少        | 82.8%                     | 86.6%        | 87.6%                   | 60% | C               | D               |
| ③日常生活における歩行習慣の普及 |                     |                           |              |                         |     |                 |                 |
| 成人               | なるべく歩くよう心がけている人の増加  | 39.9%                     | 35.8%        | 38.3%                   | 60% | C               | C               |

「定期的に運動をしている人の増加」については、中学生は悪化していますが、高校生及び成人では改善しています。

「運動不足だと思う成人の減少」は悪化しています。

「なるべく歩くよう心がけている成人の増加」は、変わっていません。



### 3 疾病対策と健康管理の強化

| 指 標                        |          | 基準値<br>(計画策定時)<br>平成 25 年 | 中間評価<br>平成 30 年 | 最終結果<br>(現状値)<br>令和 5 年 | 目標値  | 評価              |                 |
|----------------------------|----------|---------------------------|-----------------|-------------------------|------|-----------------|-----------------|
|                            |          |                           |                 |                         |      | 5 年間<br>(対中間評価) | 10 年間<br>(対基準値) |
| ①特定健康診査、がん検診の受診率の向上        |          |                           |                 |                         |      |                 |                 |
| 特定健康診査、がん<br>検診の受診者の増<br>加 | 特定健康診査   | 42.7%<br>(H24)            | 50.3%           | 52.2%                   | 60%  | C               | B               |
|                            | 肺がん・結核検診 | 15.8%                     | 16.5%           | 16.3%                   | 30%  | C               | C               |
|                            | 胃がん検診    | 4.3%                      | 4.0%            | 5.1%                    | 15%  | C               | C               |
|                            | 大腸がん検診   | 10.5%                     | 15.3%           | 17.5%                   | 20%  | B               | B               |
|                            | 子宮がん検診   | 7.3%                      | 9.3%            | 10.1%                   | 20%  | C               | B               |
|                            | 乳がん検診    | 9.0%                      | 10.1%           | 11.6%                   | 20%  | C               | B               |
|                            | 前立腺がん検診  | 12.4%                     | 16.8%           | 17.9%                   | 20%  | B               | B               |
|                            | 腹部超音波検診  | 2.9%                      | 4.2%            | 5.6%                    | 15%  | C               | B               |
| ②要精密検査判定者の精密検査受診率の向上       |          |                           |                 |                         |      |                 |                 |
| 精密検査受診者の<br>増加             | 肺がん・結核検診 | 89.0%<br>(H24)            | 83.0%           | 88.3%<br>(R4)           | 100% | B               | C               |
|                            | 胃がん検診    | 86.5%<br>(H24)            | 96.9%           | 82.8%<br>(R4)           | 100% | D               | D               |
|                            | 大腸がん検診   | 83.1%<br>(H24)            | 85.4%           | 76.7%<br>(R4)           | 100% | D               | D               |
|                            | 子宮がん検診   | 92.9%<br>(H24)            | 100%            | 100%<br>(R4)            | 100% | A               | A               |
|                            | 乳がん検診    | 96.2%<br>(H24)            | 100%            | 100%<br>(R4)            | 100% | A               | A               |
|                            | 前立腺がん検診  | 63.2%<br>(H24)            | 64.1%           | 89.2%<br>(R4)           | 100% | B               | B               |
|                            | 腹部超音波検診  | 100%<br>(H24)             | 91.1%           | 94.6%<br>(R4)           | 100% | B               | D               |

新型コロナウイルス感染症の流行が受診率に影響したこともありましたが、特定健康診査及びがん検診受診率の多くは改善されつつあります。

「精密検査受診者の増加」については、子宮がん検診及び乳がん検診は目標を達成しており、前立腺がん検診は改善しつつあります。しかし、胃がん検診、大腸がん検診及び腹部超音波検診は悪化となっています。

## 4 受動喫煙の防止

| 指 標                  |                 | 基準値<br>(計画策定時)<br>平成 25 年 | 中間評価<br>令和元年 | 最終結果<br>(現状値)<br>令和 6 年 | 目標値  | 評価              |                 |
|----------------------|-----------------|---------------------------|--------------|-------------------------|------|-----------------|-----------------|
|                      |                 |                           |              |                         |      | 5 年間<br>(対中間評価) | 10 年間<br>(対基準値) |
| ①受動喫煙の機会を減らす、喫煙者を減らす |                 |                           |              |                         |      |                 |                 |
| 中学生                  | タバコが体に悪いと思う人の増加 | 95.8%                     | 94.5%        | 96.3%                   | 100% | B               | C               |
| 高校生                  |                 | 92.0%                     | 95.6%        | 97.3%                   | 100% | B               | B               |
| 成人                   |                 | 95.8%                     | 94.7%        | 92.7%                   | 100% | D               | D               |
| 成人                   | 受動喫煙の機会があった人の減少 | 54.7%                     | 48.5%        | 24.1%                   | 40%  | A               | A               |

「タバコが体に悪いと思う人の増加」は、中学生及び高校生では改善されつつありますが、成人では悪化しています。

「受動喫煙の機会があった人の減少」では、目標が達成されています。

## 5 歯の健康管理の推進

| 指 標                  |                               |    | 基準値<br>(計画策定時)<br>平成 25 年 | 中間評価<br>令和元年 | 最終結果<br>(現状値)<br>令和 6 年 | 目標値 | 評価              |                 |
|----------------------|-------------------------------|----|---------------------------|--------------|-------------------------|-----|-----------------|-----------------|
|                      |                               |    |                           |              |                         |     | 5 年間<br>(対中間評価) | 10 年間<br>(対基準値) |
| ①むし歯・歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐ |                               |    |                           |              |                         |     |                 |                 |
| 幼児                   | むし歯のない人の増加（3 歳児健診）            |    | 76.0%<br>(R24)            | 90.2%        | 97.5%<br>(R5)           | 85% | A               | A               |
| 小学生                  | むし歯のない人の増加（学校健康診断）            |    | 39.8%                     | 33.8%        | 46.7%<br>(R5)           | 45% | A               | A               |
| 中学生                  | むし歯のない人の増加（学校健康診断）            |    | 48.4%                     | 62.6%        | 75.2%<br>(R5)           | 55% | A               | A               |
| 成人                   | 60～64 歳で自分の歯が<br>24 本以上ある人の増加 | 男性 | 51.8%                     | －            | 53.4%                   | 60% | －               | C               |
|                      |                               | 女性 | 35.0%                     | －            | 49.1%                   | 40% | －               | A               |
|                      | 76～80 歳で自分の歯が<br>20 本以上ある人の増加 | 男性 | 28.1%                     | 23.1%        | 55.3%                   | 35% | A               | A               |
|                      |                               | 女性 | 18.4%                     | 28.8%        | 38.9%                   | 25% | A               | A               |

※「60～64 歳で自分の歯が 24 本以上」は「60 代で 24 本以上」の数値、「76～80 歳で自分の歯が 20 本以上」は「70 代以上で 20 本以上」の数値。

「むし歯のない人の増加」は、幼児、小学生、中学生いずれも目標を達成しています。

「60～64 歳で自分の歯が 24 本以上ある人の増加」は女性、「76～80 歳で自分の歯が 20 本以上ある人の増加」については男女とも目標を達成しています。

## 6 食育の推進

| 指 標                          | 基準値<br>(計画策定時)<br>平成 25 年 | 中間評価<br>令和元年 | 最終結果<br>(現状値)<br>令和 6 年 | 目標値 | 評価              |                 |
|------------------------------|---------------------------|--------------|-------------------------|-----|-----------------|-----------------|
|                              |                           |              |                         |     | 5 年間<br>(対中間評価) | 10 年間<br>(対基準値) |
| ①地域農業における食育の目標               |                           |              |                         |     |                 |                 |
| 学校給食における地場産物使用割合の増加          | 35.0%                     | 60.8%        | 65.3%<br>(R5)           | 50% | A               | A               |
| 教育ファーム・農業体験の取り組みがなされている学校の増加 | 63.6%                     | 70%          | 80.0%<br>(R5)           | 80% | A               | A               |
| 食育に関心を持っている町民の増加             | 45.6%                     | 38.4%        | 27.7%                   | 70% | D               | D               |

「学校給食における地場産物使用割合の増加」、「教育ファーム・農業体験の取り組みがなされている学校の増加」は目標を達成しています。

「食育に関心を持っている町民の増加」は悪化しています。

### 第3 健康に関する大子町の現状

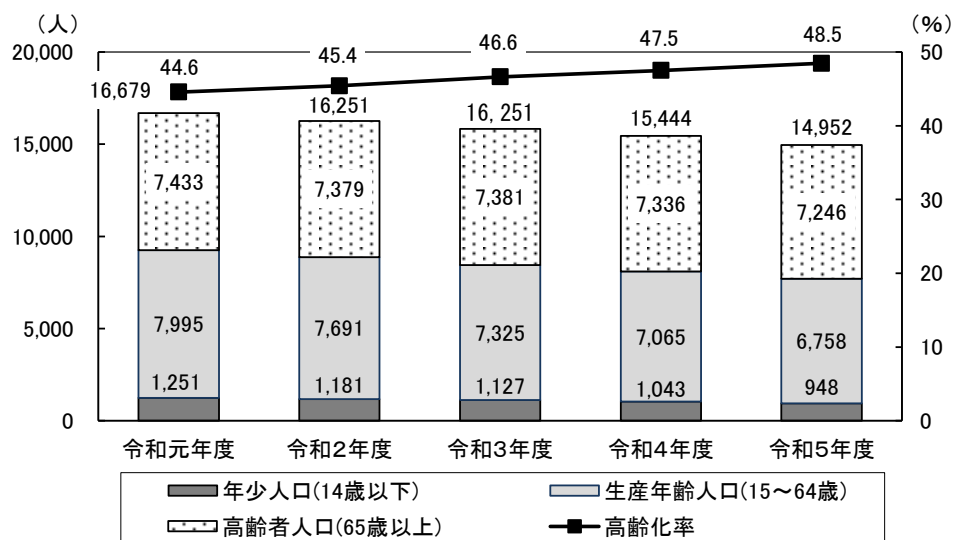
#### 1 人口・世帯・産業の状況

##### (1) 総人口

令和6年1月1日現在の本町の総人口は、14,952人となっています。令和元年度からの推移をみると、やや減少傾向にあります。

年齢3区分別にみると、年少人口（14歳以下）、生産年齢人口（15～64歳）、高齢者人口（65歳以上）いずれも減少傾向にあります。高齢者人口の割合は、令和5年度で48.5%と半数近くになっています。

図1 年齢3区分別人口と高齢化率の推移

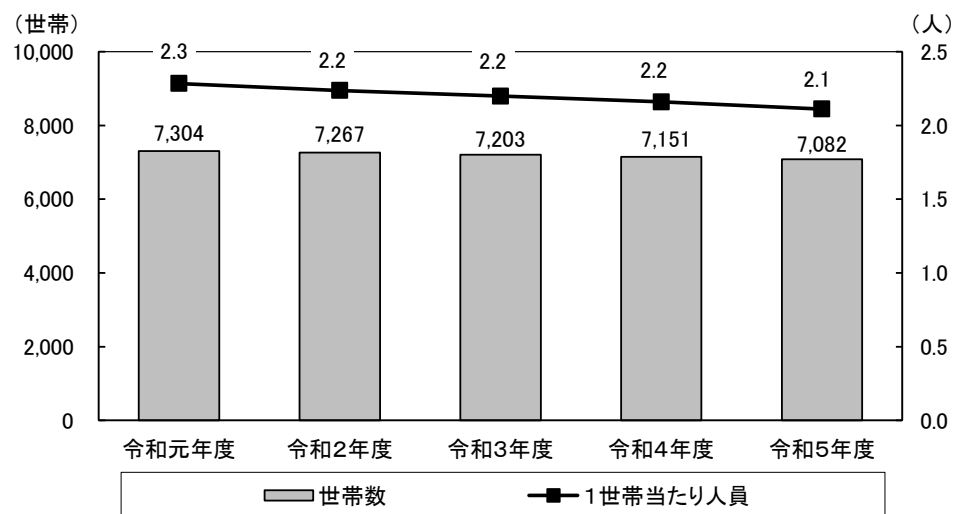


資料：大子町年齢別人口統計表（各年度1月1日現在）

##### (2) 世帯数

世帯数は減少傾向にあり、令和5年度は7,082世帯、1世帯当たり人員は2.1人となっています。

図2 世帯数の推移

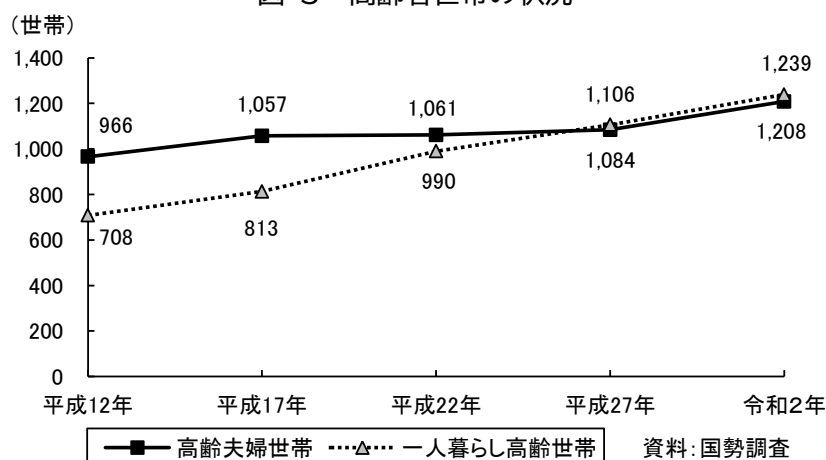


資料：大子町年齢別人口統計表（各年度1月1日現在）

### (3) 高齢者世帯

高齢夫婦世帯、一人暮らし高齢世帯ともに増え続けています。平成27年には、高齢夫婦世帯と一人暮らし高齢世帯はほぼ同じ数となっています。

図3 高齢者世帯の状況



※高齢者世帯 高齢夫婦世帯：夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの世帯。  
一人暮らし高齢世帯：65歳以上のもの1人のみの世帯。

### (4) 出生・死亡の状況

出生数は令和元年以降40人台で推移し、出生率は県を大きく下回ります。

死亡数は令和元年を除き300人台で推移し、死亡率は県を大きく上回っています。

図4 出生数と出生率の推移

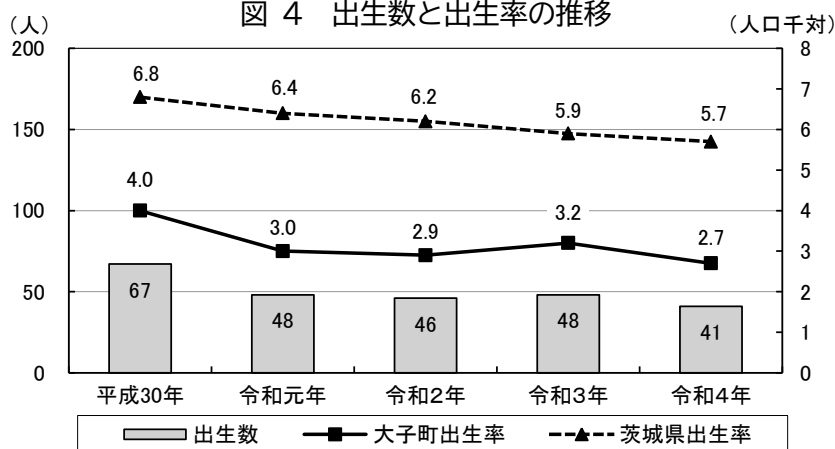
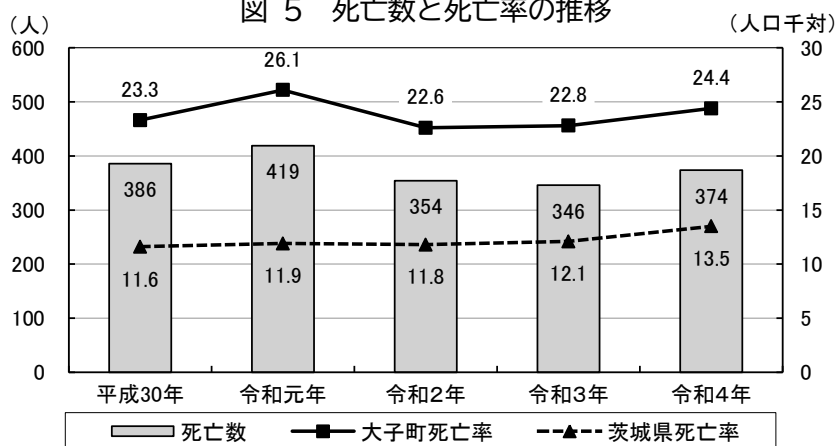


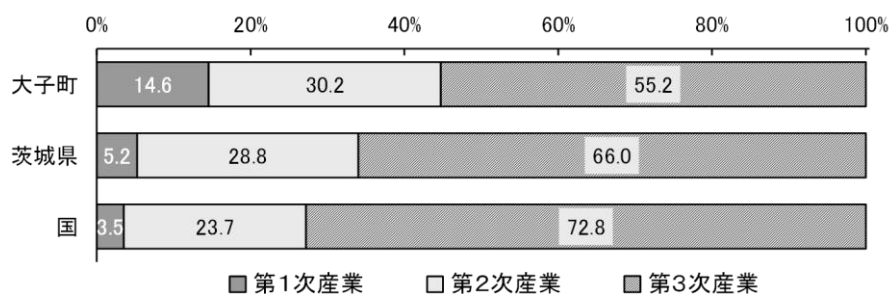
図5 死亡数と死亡率の推移



## (5) 産業構成

本町の産業構成は、第1次産業 14.6%、第2次産業 30.2%、第3次産業 55.2%となっており、国・県と比較して第1次産業の割合が高く、第3次産業の割合が低くなっています。

図 6 産業構成の比較（令和5年度）



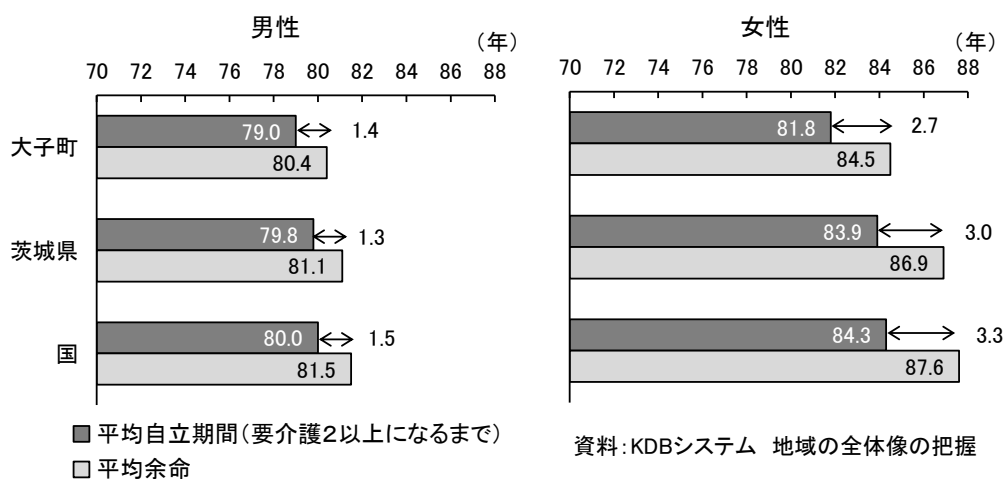
資料：KDB 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

## 2 健康等の状況

### (1) 平均自立期間と平均余命

本町の令和5年度の平均余命は男性 80.4 年、女性 84.5 年であり、要介護2以上になるまでの平均自立期間は男性 79.0 年、女性 81.8 年となっています。平均余命及び平均自立期間は、男女いずれも国・県を下回ります。

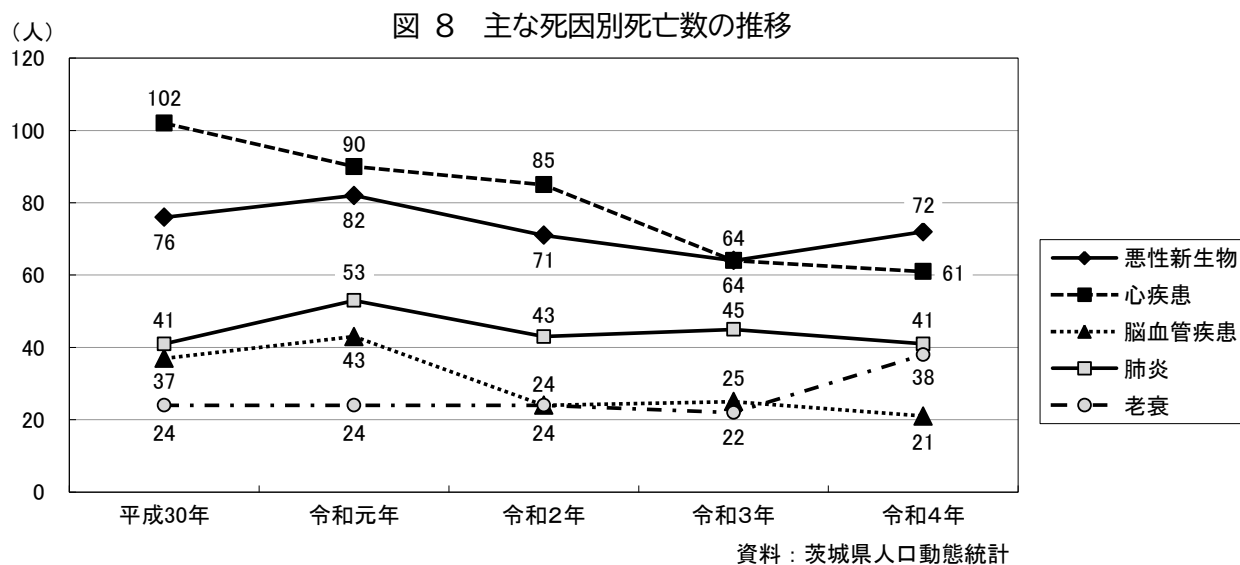
図 7 平均自立期間と平均余命（令和5年度）



資料：KDBシステム 地域の全体像の把握

## (2) 主要死因別死亡数

令和4年の主要死因別死亡数は、悪性新生物、心疾患、肺炎、老衰、脳血管疾患の順となっています。



## (3) がんの主要部位別死亡率

がんの主要部位別死亡率については、各年により増減はありますが、「気管、気管支及び肺の悪性新生物」は増加傾向にあり、「大腸の悪性新生物」は減少傾向にあります。

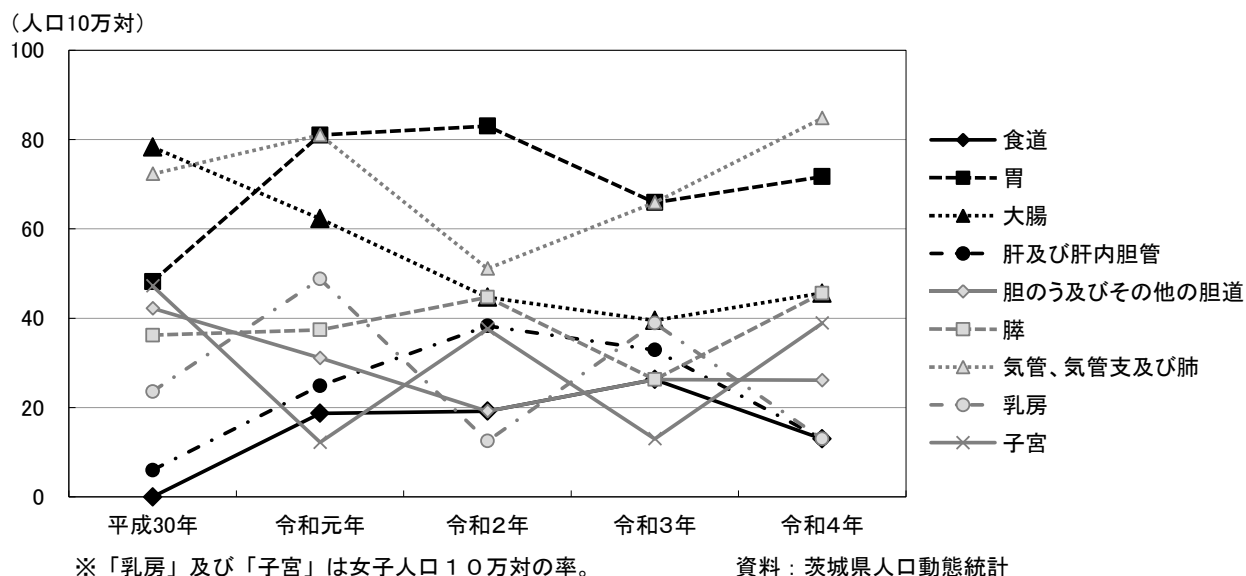
図 9 がん主要部位別死亡率

単位：人口10万対

|                   | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 | 令和3年 | 令和4年 |
|-------------------|-------|------|------|------|------|
| 食道の悪性新生物          | 0.0   | 18.7 | 19.2 | 26.3 | 13.0 |
| 胃の悪性新生物           | 48.2  | 81.0 | 83.0 | 65.9 | 71.7 |
| 大腸の悪性新生物          | 78.3  | 62.3 | 44.7 | 39.5 | 45.6 |
| 肝及び肝内胆管の悪性新生物     | 6.0   | 24.9 | 38.3 | 32.9 | 13.0 |
| 胆のう及びその他の胆道の悪性新生物 | 42.2  | 31.1 | 19.2 | 26.3 | 26.1 |
| 膵の悪性新生物           | 36.2  | 37.4 | 44.7 | 26.3 | 45.6 |
| 気管、気管支及び肺の悪性新生物   | 72.3  | 81.0 | 51.1 | 65.9 | 84.8 |
| 乳房の悪性新生物          | 23.6  | 48.8 | 12.5 | 38.9 | 13.0 |
| 子宮の悪性新生物          | 47.2  | 12.2 | 37.6 | 13.0 | 38.9 |

※「乳房」及び「子宮」は女子人口10万対の率。

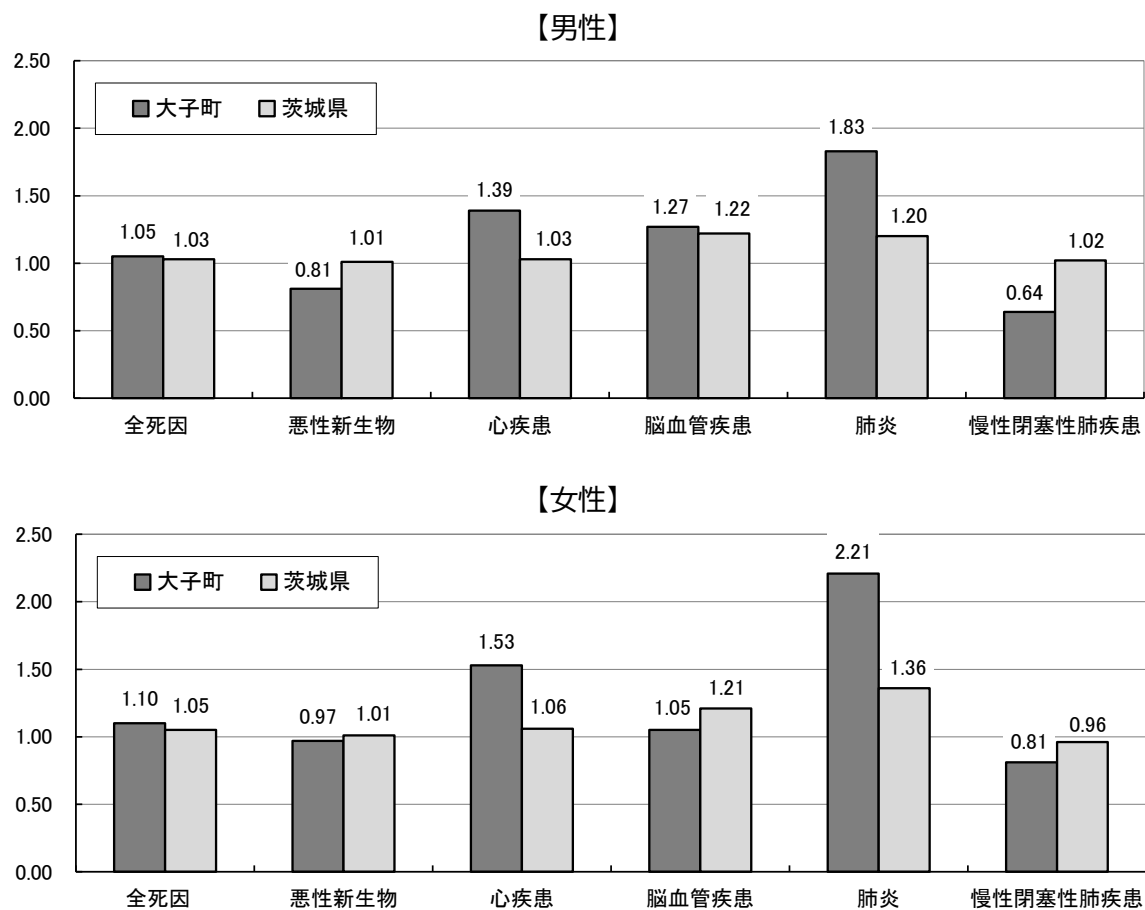
資料：茨城県人口動態統計



#### (4) 標準化死亡比※

国を 1.0 とする標準化死亡比では、大子町は男女とも心疾患、脳血管疾患、肺炎で 1.0 を上回っています。なかでも男性は、心疾患が 1.39、肺炎が 1.83 であり、女性は、心疾患が 1.53、肺炎 2.21 となっており、県の水準を大きく上回ります。

図 10 標準化死亡比（2018～2022 年）



資料：茨城県市町村別健康指標

※標準化死亡比：死亡率の比較を行うときに、年齢構成による見かけ上の死亡率の差をなくすために用いられる年齢調整法の一つ。人口が少ない場合や死因別死亡率のように死亡数が少ないときに用いられる。  
高齢化などの人口構成を除外し、国を 1 とした場合に、県・町が国の何倍か、を表している。1 より大きい場合は死亡率が高く、小さい場合は死亡率が低いことを意味する。

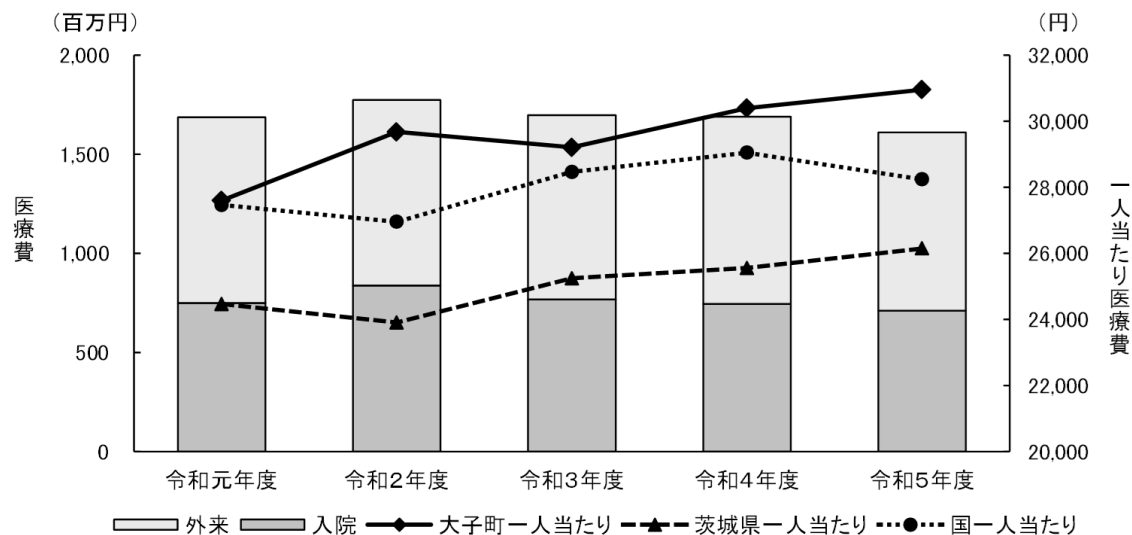


## (5) 医療費の状況

国民健康保険の被保険者一人当たりの医療費は国・県を上回っています。

外来医療費は糖尿病、高血圧性疾患、その他の悪性新生物、その他の心疾患、脂質異常症の順に多くなっています。

図 11 年度別一人当たり医療費



資料：KDB 地域の全体像の把握

|            |     | 令和元年度           | 令和2年度           | 令和3年度           | 令和4年度           | 令和5年度           |
|------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 医療費        | 総額  | 1,687,499,820 円 | 1,774,462,390 円 | 1,697,495,980 円 | 1,690,758,800 円 | 1,610,163,890 円 |
|            | 入院  | 749,333,100 円   | 838,909,550 円   | 767,719,300 円   | 744,277,140 円   | 711,863,020 円   |
|            | 外来  | 938,166,720 円   | 935,552,840 円   | 929,776,680 円   | 946,481,660 円   | 898,300,870 円   |
| 一人当たり月額医療費 | 大子町 | 27,600 円        | 29,680 円        | 29,210 円        | 30,400 円        | 30,960 円        |
|            | 茨城県 | 24,470 円        | 23,910 円        | 25,250 円        | 25,560 円        | 26,154 円        |
|            | 国   | 27,470 円        | 26,960 円        | 28,470 円        | 29,050 円        | 28,243 円        |

単位：KDB 地域の全体像の把握

図 12 医療費上位5疾病〔外来〕(令和5年度)

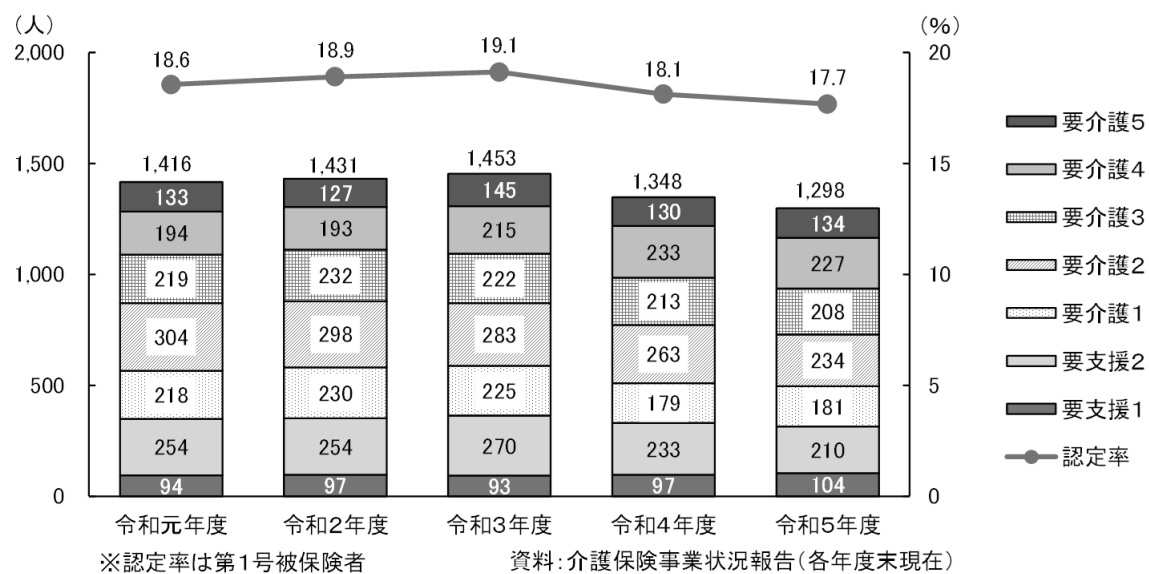
| 順位 | 疾病(中分類)   | 医療費          | 一人当たり医療費 | 割合   |
|----|-----------|--------------|----------|------|
| 1位 | 糖尿病       | 81,824,120 円 | 18,686 円 | 9.8% |
| 2位 | 高血圧性疾患    | 66,609,380 円 | 15,211 円 | 7.4% |
| 3位 | その他の悪性新生物 | 47,959,170 円 | 10,952 円 | 5.4% |
| 4位 | その他の心疾患   | 44,278,360 円 | 10,112 円 | 5.0% |
| 5位 | 脂質異常症     | 41,704,620 円 | 9,524 円  | 4.7% |

資料：大子町国民健康保険保健事業総合計画

## (6) 介護の認定状況

要支援・要介護認定者数及び認定率は、令和3年度以降減少しています。

図 13 要支援・要介護等認定者の推移



## 第4 第3次計画の方向性

### 1 基本目標

本計画では、健康は、町民が生涯を通じていきいきと暮らすための基本であることから、基本目標を「町民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」とします。身体  
の健康だけでなく、悩みや不安を持ちつつも、生きがいや自分の役割などを認識しながら、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康で明るくいきいきと暮らすことのできる社会の実現を目指します。

町民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現

### 2 目標

基本目標の実現に向け、以下の目標を設定します。

#### 目標1 一人ひとりの健康づくりの推進

健康の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に視点をおいた生活習慣の改善を図るとともに、より健康的な生活習慣へと行動を変えることにより、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ります。

また、加齢により日常生活に支障をきたすことがないように、生活機能の維持・向上を図ります。

#### 目標2 健康を支える環境づくり

個人の健康は、家庭や学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることが多く、社会全体として、身体のみでなく、こころの健康も含め、個人の健康づくりを支え、守っていくことが重要となります。町民自身が自分なりの健康づくりを実践できるよう、情報提供に努めるとともに、町会・自治会、地域団体、企業などと連携しながら地域での取り組みを広げ、健康づくりを支える環境づくりを図ります。

#### 目標3 食でつながる地域づくり

望ましい食習慣を家族ぐるみで行えるよう、家庭、幼稚園・保育園、学校などの連携を強化し、ライフサイクルに応じた取り組みを推進します。また、食育に関わる関係者が地産地消、食文化、食の安全などへの理解を深め、楽しみながら食育が実践されるよう、地域での食育を推進します。

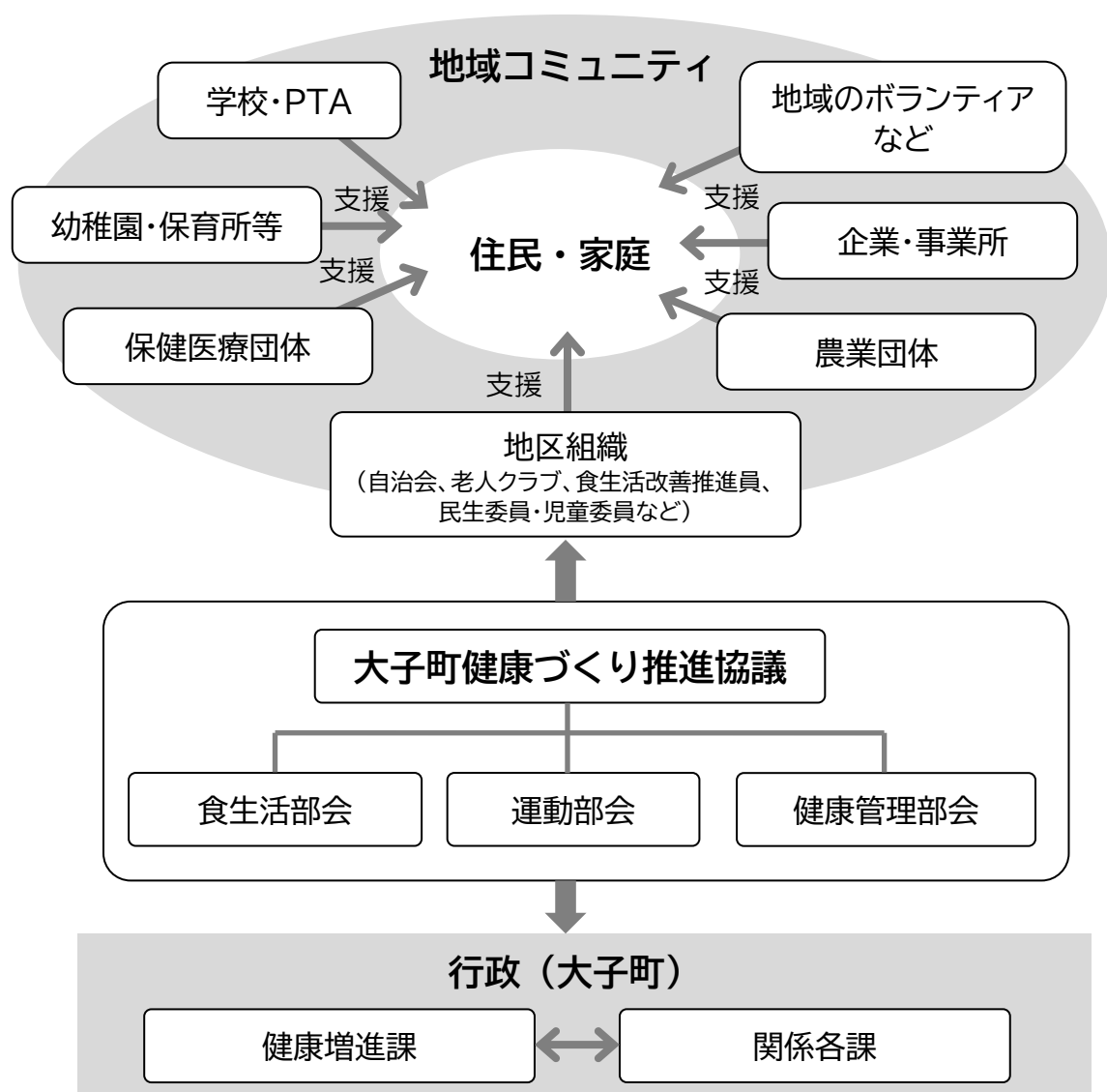
### 3 施策の体系



## 4 推進体制

本計画は、基本目標として掲げる「町民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」に向けて、住民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくり、食育を進めていく計画です。

住民をはじめ、様々な団体が、計画に示された課題や目標を共有できるよう、地域活動を通して内容を幅広く周知し、計画の推進を図ります。



# 第5 各論

## 1 生活習慣の改善

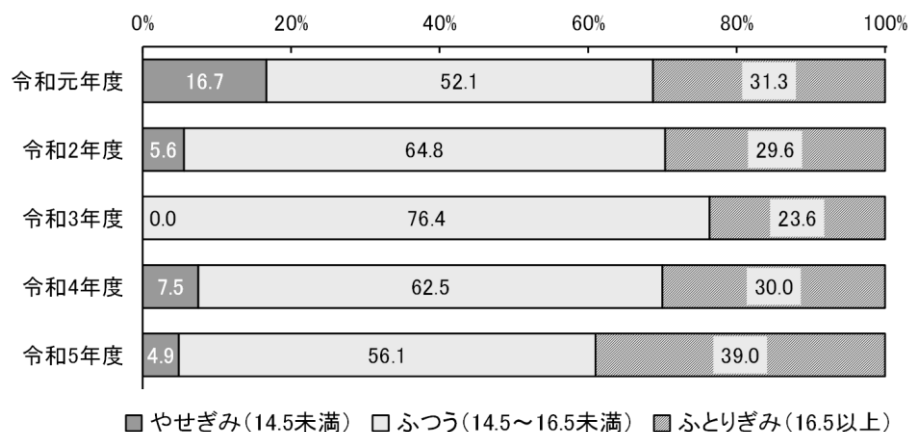
### (1) 栄養・食生活

#### 【現状】

##### 〈統計データ〉

- 乳幼児の発育状態の程度を表すカウプ指数の推移をみると、「ふとりぎみ」が増え、「やせぎみ」が減少傾向にあります。

図 14 3歳児のカウプ指数の状況



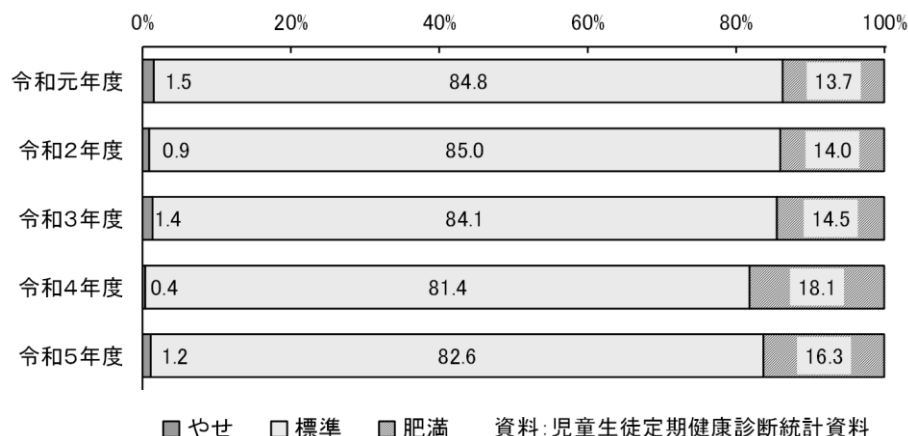
資料：大子町3歳児健診集計

計算式 カウプ指数＝体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

3歳児の正常な範囲は14.5～16.5未満で、正常値より少ない場合は「やせぎみ」、多い場合は「ふとりぎみ」になります。

- 小学生の肥そう度の推移をみると、「肥満」が増加傾向にあります。

図 15 小学生の肥そう度



資料：児童生徒定期健康診断統計資料

村田式肥そう度 計算式

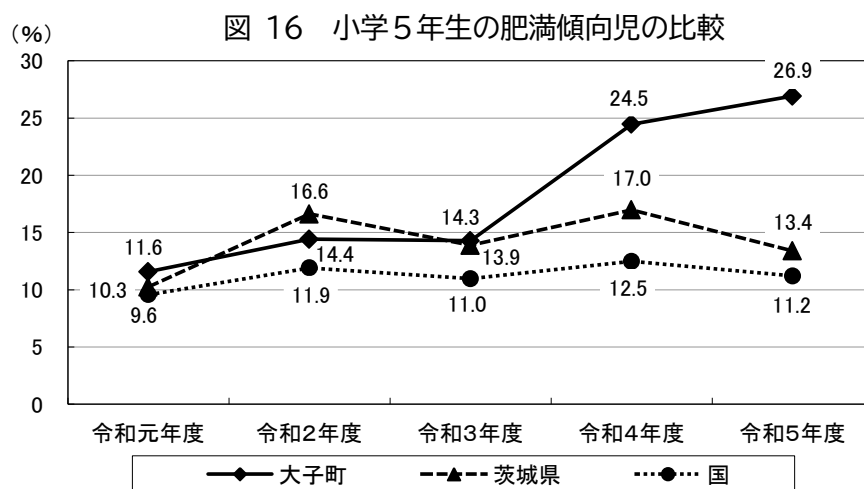
・標準体重＝係数1×身長－係数2

・肥そう度＝(実際の体重－標準体重)÷標準体重×100(%)

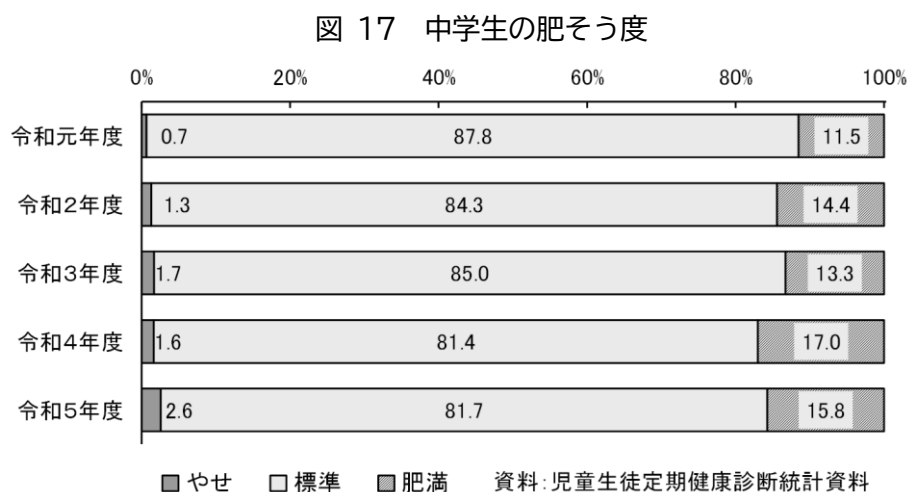
※係数は、男子・女子、年齢別に決められています。

|              |       |
|--------------|-------|
| －20%以下       | やせ    |
| －20%超～＋20%未満 | 標準    |
| 20%以上～30%未満  | 軽度肥満  |
| 30%以上～50%未満  | 中等度肥満 |
| 50%以上        | 高度肥満  |

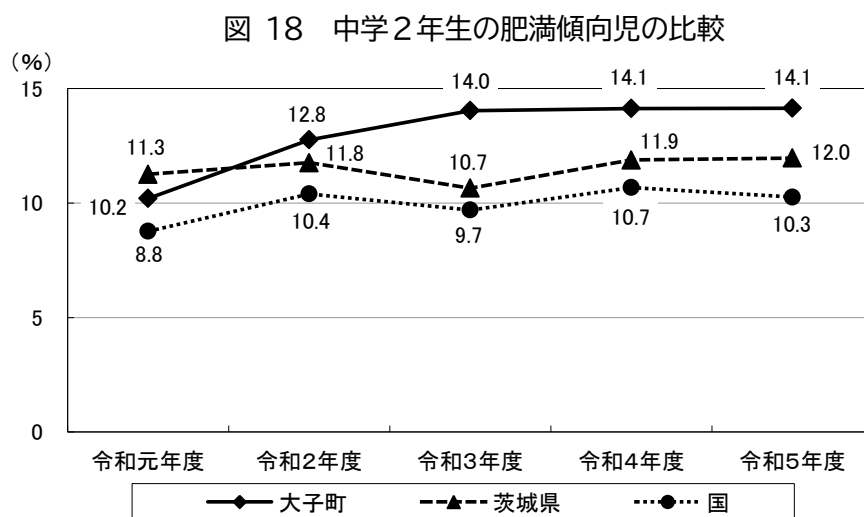
- 小学5年生の肥満傾向児の割合は増加傾向にあり、令和3年度以降、国・県を上回る水準となっています。



- 中学生の肥そう度の推移をみると、「やせ」が増加傾向にあります。

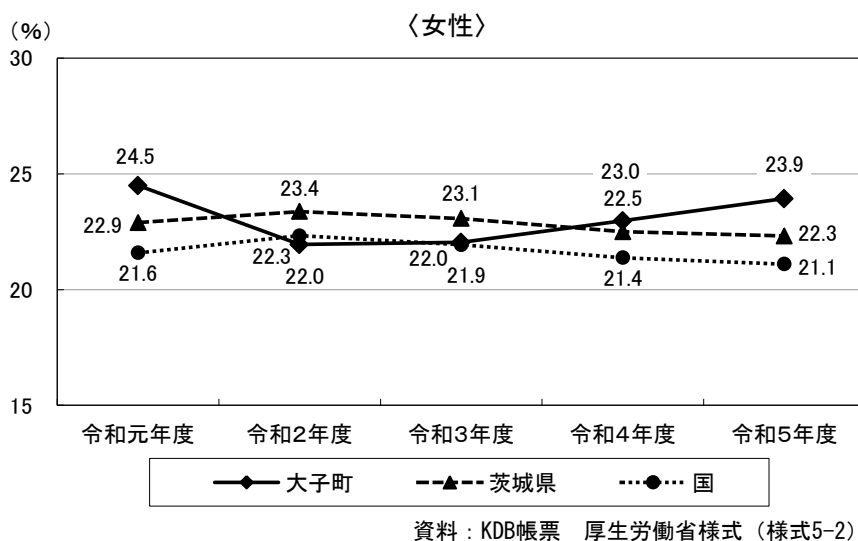
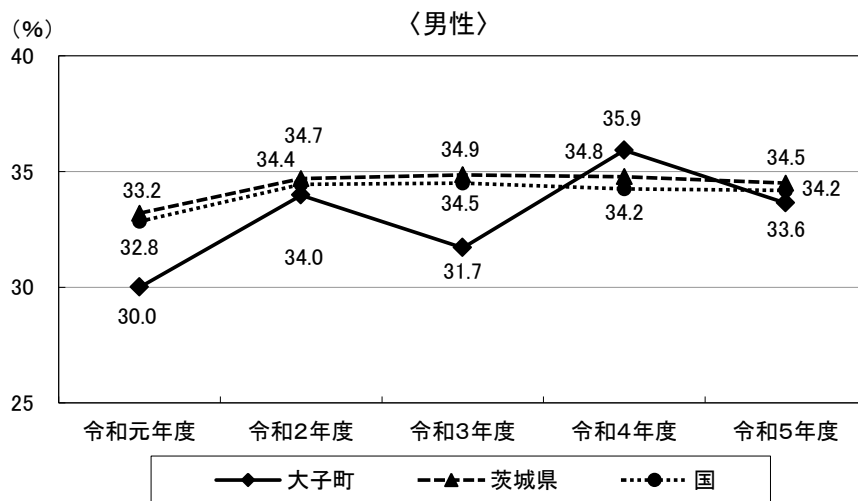


- 中学2年生の肥満傾向児の割合は増加傾向にあり、令和2年度以降、国・県を上回る水準となっています。



- BMI 25 以上の割合は、男性は増加傾向、女性は横ばい傾向にあります。令和5年度、男性は 33.6 と国・県をやや下回りますが、女性は 23.9 と国・県を上回っています。

図 19 BMI 有所見者（25 以上）割合の推移

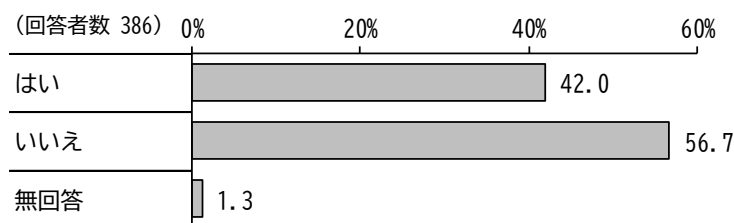




## 〈アンケート調査結果〉

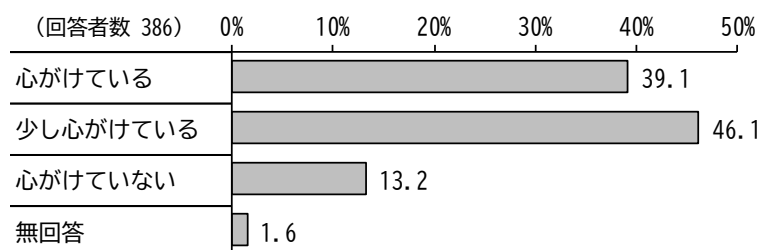
- 毎日野菜を 350 g 以上食べているかについては、「はい」が 42.0%ですが、20 代～40 代は 2 割程度にとどまります。薄味を「心がけている」は 39.1%、「心がけていない」のは 13.2%であり、「心がけていない」を年代で見ると、19 歳～30 代が 3～5 割となっています。

図 20 毎日、野菜を 350 g 以上食べているか



| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 42.0%        | 50.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 21.9%        | 43.9%        | 43.4%         | 48.6%           |
| いいえ    | 56.7%        | 50.0%       | 83.3%       | 78.9%        | 78.1%        | 56.1%        | 56.6%         | 50.0%           |
| 無回答    | 1.3%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 1.4%            |

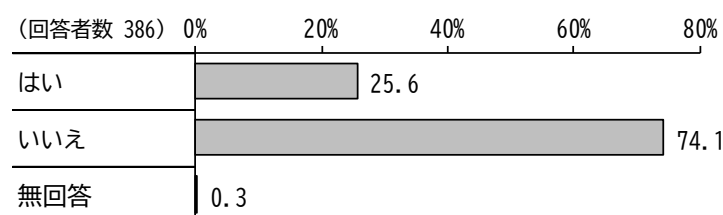
図 21 薄味を心がけているか



| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 心がけている   | 39.1%        | 25.0%       | 33.3%       | 31.6%        | 25.0%        | 29.8%        | 37.2%         | 49.3%           |
| 少し心がけている | 46.1%        | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 59.4%        | 49.1%        | 52.2%         | 40.5%           |
| 心がけていない  | 13.2%        | 50.0%       | 33.3%       | 31.6%        | 12.5%        | 19.3%        | 10.6%         | 9.5%            |
| 無回答      | 1.6%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 3.1%         | 1.8%         | 0.0%          | 0.7%            |

- 漬物を 1 日 2 回以上食べるのは 25.6%、なかでも 70 代以上が 37.8%、60 代が 25.7%となっています。

図 22 漬物を 1 日 2 回以上食べるか



| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 25.6%        | 0.0%        | 16.7%       | 15.8%        | 3.1%         | 12.3%        | 25.7%         | 37.8%           |
| いいえ    | 74.1%        | 100.0%      | 83.3%       | 84.2%        | 96.9%        | 87.7%        | 74.3%         | 61.5%           |
| 無回答    | 0.3%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.7%            |

- 中学生及び高校生相当では、自分の食生活に「問題がある」は中学生が 17.1%、高校生相当が 33.3%であり、いずれも前回調査を上回ります。問題がある点としては、「食事バランスが悪い」「好き嫌が多い」「間食が多い」などがあげられています。特に高校生相当は 3 人に 1 人が問題ありとしており、適切な食習慣への指導が必要となります。

図 23 自分の食生活に問題があると思うか（中学生・高校生相当）

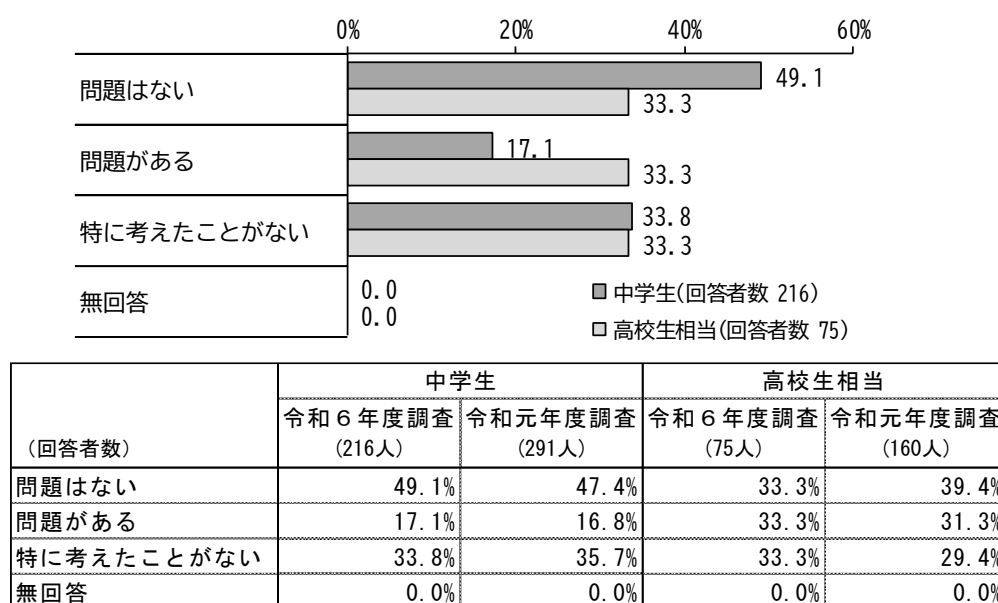
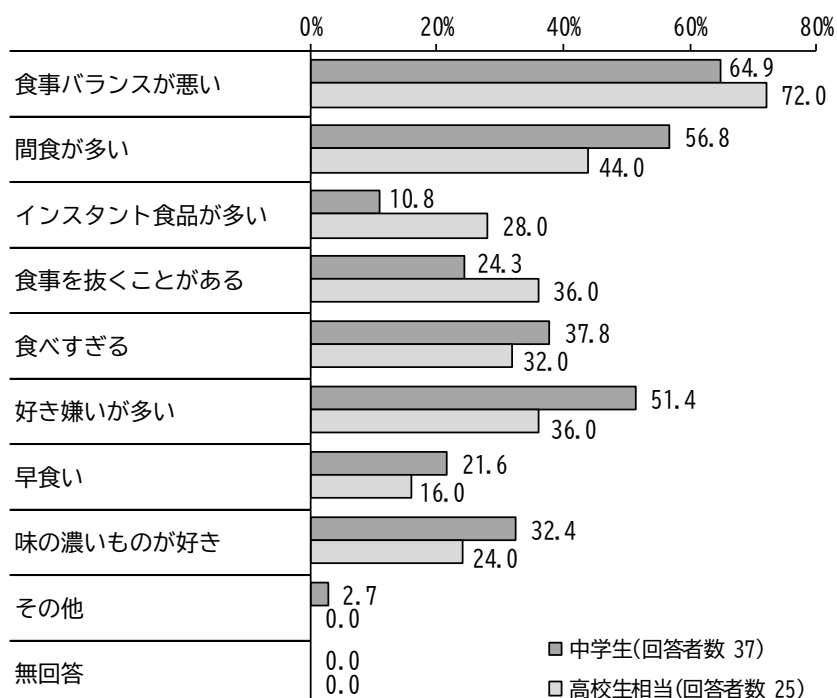
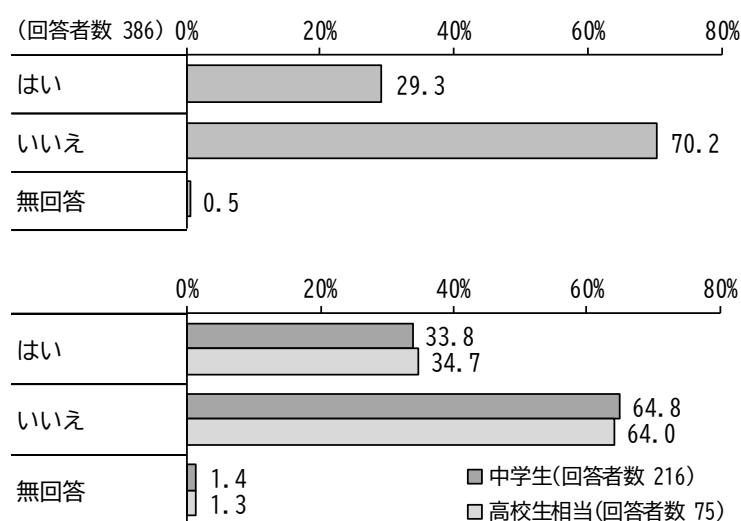


図 24 「問題がある」点（中学生・高校生相当）



- 就寝前の2時間以内に夕食や夜食、間食をとることが週に3回以上あるのは、成人では29.3%、中学生33.8%、高校生34.7%となっています。

図 25 就寝前の2時間以内に夕食や夜食、間食をとることが週に3回以上あるか



### 【現状から見える課題】

- 野菜摂取については20代～40代で低い割合となっています。
- 食塩摂取については、8割以上の方が薄味を心がけていますが、漬物を1日2回以上食べる割合は高齢者がやや高い割合となっています。高血圧者を減らすためにも減塩に関する情報提供が必要です。
- 肥満については、乳幼児の「ふとりぎみ」、小学生の「肥満」は増える傾向にあります。第2次計画の評価において、小学生の肥満児の割合は悪化し、成人の肥満の割合は改善しています。
- 就寝2時間以内に夕食や間食をとらないことや、自分の適正体重を知り食事量を八分目にするなどの普及啓発が必要です。

### 【具体的目標】

| 指 標         |                    | 令和6年度の現状  | 12年後の目標 |
|-------------|--------------------|-----------|---------|
| ①望ましい食習慣の普及 |                    |           |         |
| 成 人         | 野菜を350g以上摂っている人の割合 | 42.0%     | 60%     |
| 成 人         | 薄味を心がけている人の割合      | 39.1%     | 60%     |
| ②適正体重の維持    |                    |           |         |
| 小学生         | 肥満児の割合（小学5年生時点）    | 26.9%（R5） | 20%     |
| 中学生         | 肥満者の割合（中学2年生時点）    | 14.1%（R5） | 10%     |
| 成 人         | 肥満者の割合             | 27.8%（R4） | 23%     |

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|                         |                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>幼児期・学童期<br/>・思春期</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・味覚の基礎づくり<br/>薄味に慣れる。<br/>バランスの良い食事を摂る。<br/>幅の広い食を体験する。</li> </ul>                                                                                                     |
| <p>全世代</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい食習慣の確立<br/>1日3食規則正しい食事をする。<br/>主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける。<br/>薄味に慣れる（塩分の多いものを減らす）。<br/>野菜を意識して摂る。</li> <li>・適正体重の維持<br/>食べ過ぎや間食を減らす。<br/>就寝前2時間以内に食事や間食をしない。</li> </ul> |

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|                          |                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>望ましい食習慣<br/>の普及啓発</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスや野菜摂取の必要性など、広報誌や各媒体を通して普及啓発を行います。</li> <li>・各健康教室や保健指導などにより、減塩や糖分過多の注意など望ましい食習慣が確立されるよう啓発を図ります。</li> <li>・食生活改善推進員※による料理教室や、だいき健康アドバイザーによる健康教室などを継続的に実施し、普及啓発に努めます。</li> </ul> |
| <p>肥満対策</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小児や成人など、各年代で実施する健診等の保健指導を通して、肥満の改善や予防に努めます。</li> <li>・肥満による生活習慣病の危険性等について普及啓発を行います。</li> </ul>                                                                                       |

※食生活改善推進員：食を通した生涯における健康づくり活動を地域で推進するボランティアのこと。

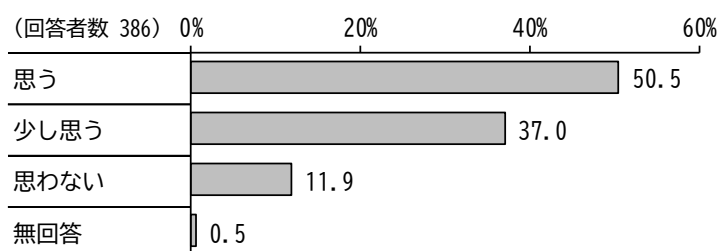
## (2) 身体活動・運動

### 【現状】

#### 〈アンケート調査結果〉

- 運動不足だと「思う」、「少し思う」を合計した『思う』は87.5%であり、なかでも20代は100%、30代は94.8%となっています。前回調査では86.6%であり、運動不足と感じる人はやや増えています。

図 26 運動不足だと思うか

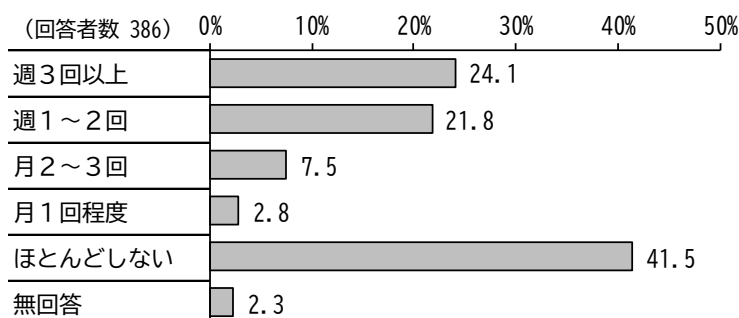


| (回答者数) | 令和 6 年度調査    |             |             |              |              |              |               |                 | 令和<br>元年度<br>調査<br>(1532人) |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------|
|        | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |                            |
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |                            |
| 思う     | 50.5%        | 25.0%       | 83.3%       | 73.7%        | 68.8%        | 57.9%        | 54.9%         | 37.8%           | 48.5%                      |
| 少し思う   | 37.0%        | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 18.8%        | 36.8%        | 36.3%         | 43.9%           | 38.1%                      |
| 思わない   | 11.9%        | 50.0%       | 0.0%        | 5.3%         | 12.5%        | 5.3%         | 8.0%          | 17.6%           | 12.9%                      |
| 無回答    | 0.5%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 0.7%            | 0.6%                       |
| 『思う』   | 87.5%        | 50.0%       | 100.0%      | 94.8%        | 87.6%        | 94.7%        | 91.2%         | 81.7%           | 86.6%                      |

- 定期的にどの程度運動をしているかは、「週3回以上」が24.1%、「週1～2回」が21.8%であり、「ほとんどしない」は41.5%となっています。前回調査では「週3回以上」が18.0%であり、定期的に運動をしている人は増えています。

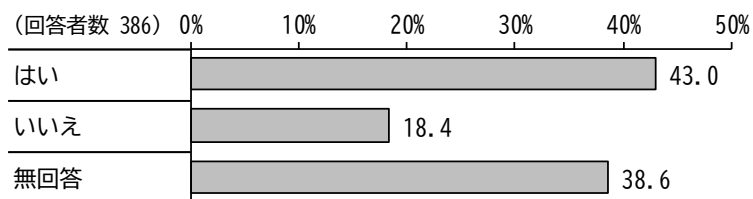
19歳以上で、その運動が1年以上続いている割合は43.0%であり、60代以上が多い状況です。

図 27 定期的にどの程度運動しているか



| (回答者数)    | 令和 6 年度調査    |             |             |              |              |              |               |                 | 令和<br>元年度<br>調査<br>(1532人) |
|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------|
|           | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |                            |
|           |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |                            |
| 週 3 回 以上  | 24.1%        | 50.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 12.5%        | 19.3%        | 23.0%         | 31.1%           | 18.0                       |
| 週 1 ～ 2 回 | 21.8%        | 0.0%        | 33.3%       | 5.3%         | 21.9%        | 15.8%        | 18.6%         | 28.4%           | 20.0                       |
| 月 2 ～ 3 回 | 7.5%         | 0.0%        | 16.7%       | 10.5%        | 9.4%         | 3.5%         | 10.6%         | 6.1%            | 10.0                       |
| 月 1 回 程度  | 2.8%         | 0.0%        | 16.7%       | 0.0%         | 3.1%         | 1.8%         | 3.5%          | 2.7%            | 5.6                        |
| ほとんどしない   | 41.5%        | 50.0%       | 33.3%       | 68.4%        | 53.1%        | 59.6%        | 43.4%         | 27.7%           | 45.3                       |
| 無回答       | 2.3%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 4.1%            | 1.1                        |

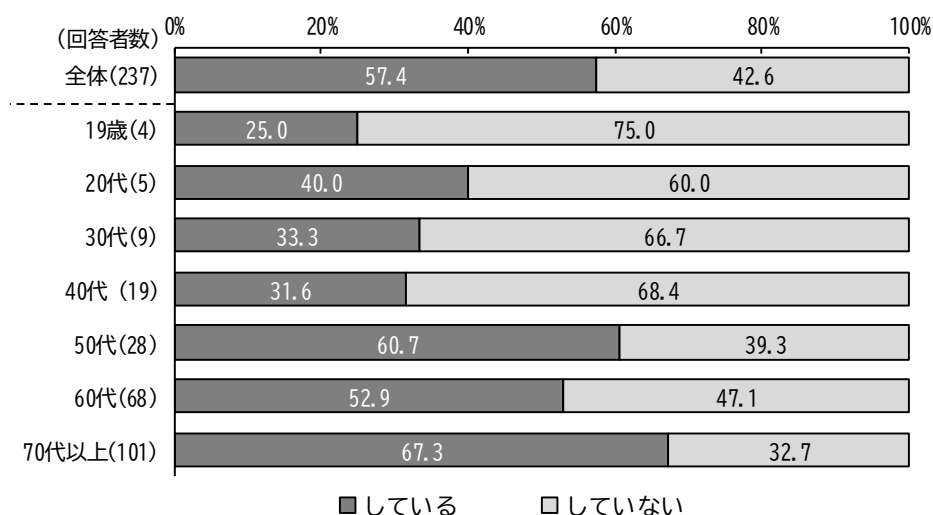
図 28 その運動は1年以上続いているか



| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 43.0%        | 25.0%       | 33.3%       | 21.1%        | 31.3%        | 38.6%        | 40.7%         | 52.7%           |
| いいえ    | 18.4%        | 75.0%       | 50.0%       | 26.3%        | 28.1%        | 10.5%        | 19.5%         | 15.5%           |
| 無回答    | 38.6%        | 0.0%        | 16.7%       | 52.6%        | 40.6%        | 50.9%        | 39.8%         | 31.8%           |

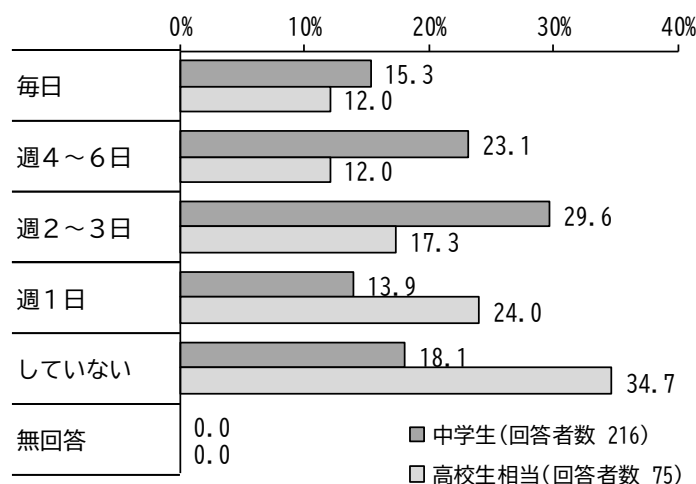
- 週1回以上の運動習慣を1年以上続けている人は57.4%となっています。年代では70代以上が67.3%、50代が60.7%で高い割合となっています。

図 29 週1回以上の運動習慣を1年以上続けているか



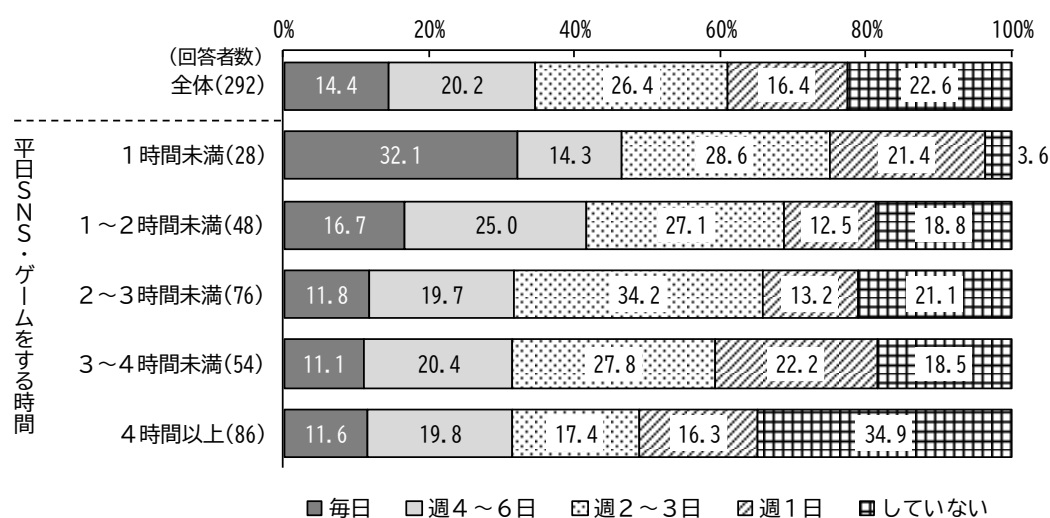
- 学校の授業以外にスポーツや趣味、遊びなどで 60 分以上体を動かすことは、中学生では「週 2～3 日」が 29.6%、「週 4～6 日」23.1%、「毎日」15.3%の順ですが、高校生相当では「していない」が 34.7%と最も多く、次いで「週 1 日」24.0%となっています。

図 30 学校の授業以外にスポーツや趣味、遊びなどで 60 分以上体を動かすことは週に何日あるか（中学生・高校生相当）



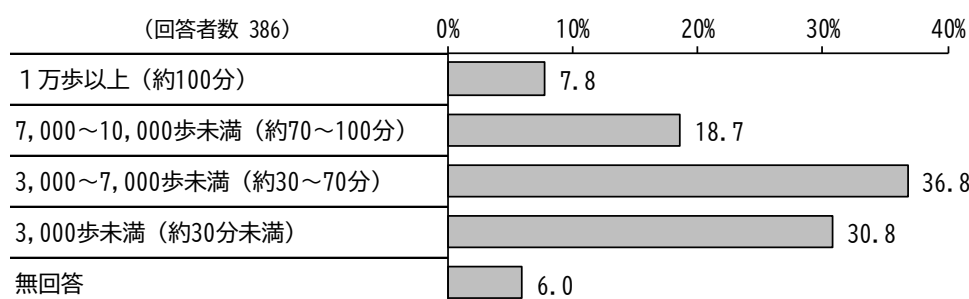
- 中学生・高校生相当が、平日にインターネットやライン、インスタグラムなどの SNS やゲームをする時間と、学校の授業以外にスポーツや趣味、遊びなどで 60 分以上体を動かすことの相関をみると、SNS などをする時間が長いほど、「週 2～3 日」以上体を動かす人は減り、4 時間以上では「していない」が 34.9%と高い割合となっています。

図 31 SNS・ゲームを行う時間と運動習慣の関係



- 日常生活の中で、1日どれくらい歩くかについては、「3,000～7,000 歩未満（約30～70 分）」が36.8%で1番多い状況です。「1万歩以上（約100分）」は7.8%であり、「3,000 歩未満」は19 歳50.0%、30 代42.1%、40 代40.6%でやや高い割合となっています。

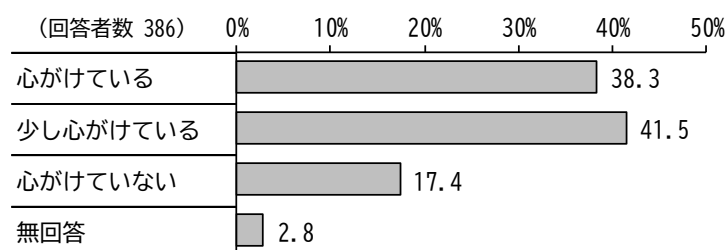
図 32 日常生活の中で1日の歩数



| (回答者数)                     | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                            |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 1万歩以上 (約100分)              | 7.8%         | 50.0%       | 0.0%        | 10.5%        | 9.4%         | 12.3%        | 5.3%          | 6.1%            |
| 7,000～10,000歩未満 (約70～100分) | 18.7%        | 0.0%        | 50.0%       | 21.1%        | 25.0%        | 19.3%        | 16.8%         | 17.6%           |
| 3,000～7,000歩未満 (約30～70分)   | 36.8%        | 0.0%        | 33.3%       | 26.3%        | 25.0%        | 31.6%        | 42.5%         | 39.9%           |
| 3,000歩未満 (約30分未満)          | 30.8%        | 50.0%       | 16.7%       | 42.1%        | 40.6%        | 31.6%        | 31.9%         | 27.0%           |
| 無回答                        | 6.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 5.3%         | 3.5%          | 9.5%            |

- 普段なるべく歩くように「心がけている」38.3%、「少し心がけている」41.5%、「心がけていない」17.4%ですが、「心がけていない」は20 代、30 代で3割を超えています。

図 33 普段なるべく歩くように心がけているか



| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 心がけている   | 38.3%        | 50.0%       | 33.3%       | 26.3%        | 18.8%        | 22.8%        | 38.1%         | 50.0%           |
| 少し心がけている | 41.5%        | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 56.3%        | 52.6%        | 38.1%         | 38.5%           |
| 心がけていない  | 17.4%        | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 25.0%        | 24.6%        | 22.1%         | 6.8%            |
| 無回答      | 2.8%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 4.7%            |



## 【現状から見える課題】

- 定期的に「週3回以上」運動している割合は24.1%と前回調査18.0%を上回りますが、60代、70代以上といった高齢者に多くなっています。これに対し、「ほとんどしない」は30代は約7割、50代では約6割、40代では約5割という現状です。  
一方で、運動不足だと「思う」は50.5%で、前回調査48.5%をやや上回り、20代から40代までを中心に高い割合となっています。働き盛り世代は多忙な世代であり、高齢者世代と比べると行動につながっていないことが考えられ、多忙な中で無理なく運動できる環境づくりが必要です。
- 中学生・高校生相当では、SNS・ゲームを行う時間が長い人ほど体を動かす割合は減っており、SNS・ゲームを使用し続けることの影響についての啓発が必要です。
- 第2次計画の評価においては、運動習慣の普及は高校生及び成人で改善が進みつつありますが、中学生では悪化しています。若い世代から運動習慣をつけるための支援が必要です。

## 【具体的目標】

| 指 標              |                               | 令和6年度の現状 | 12年後の目標 |
|------------------|-------------------------------|----------|---------|
| ①運動習慣の普及         |                               |          |         |
| 中学生              | 週2回以上、授業以外で体を動かす人の割合（1回60分以上） | 68.0%    | 75%     |
| 高校生相当            | 週2回以上、授業以外で体を動かす人の割合（1回60分以上） | 41.3%    | 52%     |
| 成人               | 週1回以上の運動習慣を1年以上続けている人の割合      | 57.4%    | 63%     |
| ②日常生活における歩行習慣の普及 |                               |          |         |
| 成人               | 1日7,000歩以上歩いている人の割合           | 26.5%    | 45%     |

## 【目標達成のための取り組み】

### （1）個人及び家庭での取り組み

|         |                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 幼児期     | ・親子で身体を動かし、元気に楽しく遊ぶ。                                                                                 |
| 学童期・思春期 | ・子どもたちが学校以外で運動習慣を身に付けられるよう親子で取り組む。                                                                   |
| 全世代     | ・日常生活の中で意識して歩く機会を増やす。<br>近くに出かけるときには車を使わないで歩く。<br>歩いて外出する機会を増やす。<br>自分の歩数を把握し、現在よりも1,000歩（約10分）多く歩く。 |

## (2) 行政・学校・地域としての取り組み

|            |                                                                                                                                                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼いころから楽しく運動習慣を身に付けられるよう普及啓発を行います。</li> <li>・ 運動習慣の大切さについて理解してもらうよう、普及啓発を行います。</li> <li>・ 気軽に運動できるよう、ウォーキングや簡単にできる体操の普及に努めます。</li> </ul> |
| 運動できる機会の提供 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気軽に運動を楽しむことができるよう、各種スポーツ教室の開催、親子スポーツ教室等の紹介に努めます。</li> <li>・ 気軽に安心してスポーツ活動に取り組めるよう、施策の活用と充実を図ります。</li> </ul>                             |
| 関係機関との連携   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康づくり担当、介護予防担当、生涯学習担当、学校保健担当等の情報交換を図り、連携して推進できる体制を作ります。</li> </ul>                                                                      |

### (3) 休養・睡眠

#### 【現状】

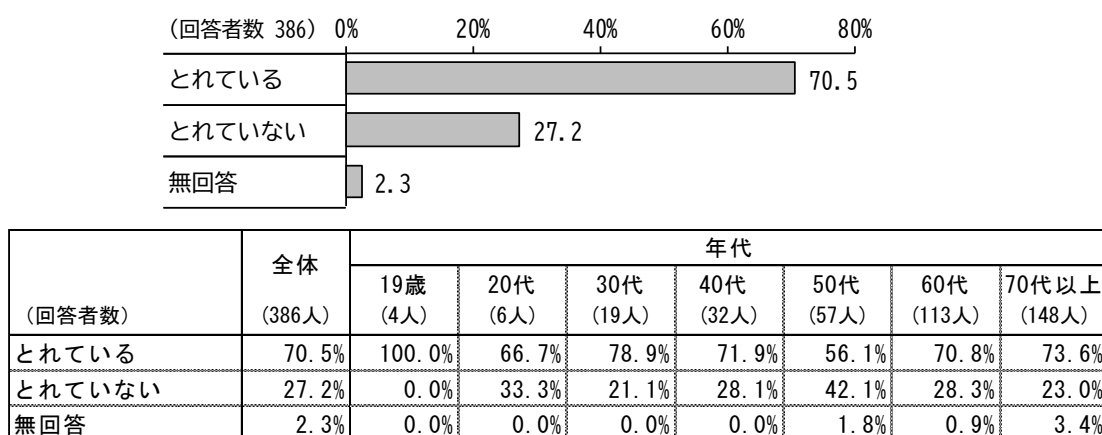
##### 〈アンケート調査結果〉

○ 平日の睡眠時間は十分「とれている」が70.5%、「とれていない」が27.2%ですが、「とれていない」については50代で42.1%と他の年代を大きく上回ります。

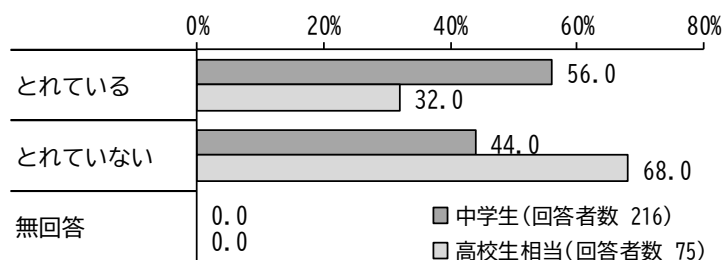
「とれている」は中学生が56.0%、高校生相当が32.0%にとどまっていますが、よく眠れているかについては中学生及び高校生相当いずれも8割を超えています。

中学生・高校生相当で、平日にインターネットやライン、インスタグラムなどのSNS、ゲームをする時間と睡眠時間の相関をみると、SNS などをする時間が3時間以上では「とれていない」が「とれている」を上回ります。

図 34 平日の睡眠時間は十分とれているか

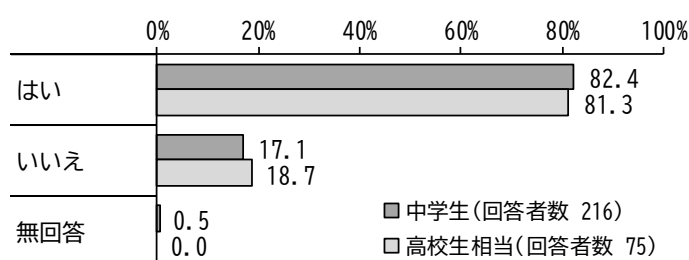


##### (中学生・高校生相当)



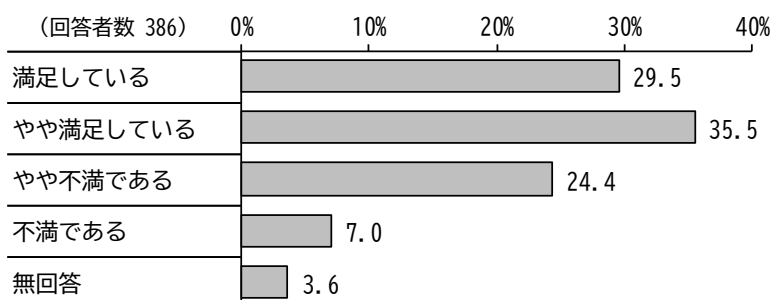
| (回答者数) | 平日SNS・ゲームをする時間 |                  |                  |                  |                |
|--------|----------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
|        | 1時間未満<br>(28人) | 1～2時間未満<br>(48人) | 2～3時間未満<br>(76人) | 3～4時間未満<br>(54人) | 4時間以上<br>(86人) |
| とれている  | 57.1%          | 68.8%            | 55.3%            | 31.5%            | 43.0%          |
| とれていない | 42.9%          | 31.3%            | 44.7%            | 68.5%            | 57.0%          |
| 無回答    | 0.0%           | 0.0%             | 0.0%             | 0.0%             | 0.0%           |

図 35 よく眠れているか (中学生・高校生相当)



- 睡眠に「満足している」「やや満足している」を合わせた『満足』は65.0%、「やや不満である」「不満である」を合わせた『不満』は31.4%となっています。『不満』は30代が57.9%で高い割合となっています。

図 36 睡眠に満足しているか



| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 満足している   | 29.5%        | 75.0%       | 16.7%       | 5.3%         | 18.8%        | 24.6%        | 30.1%         | 36.5%           |
| やや満足している | 35.5%        | 0.0%        | 33.3%       | 36.8%        | 37.5%        | 35.1%        | 40.7%         | 31.1%           |
| やや不満である  | 24.4%        | 25.0%       | 50.0%       | 47.4%        | 40.6%        | 28.1%        | 22.1%         | 18.2%           |
| 不満である    | 7.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 3.1%         | 12.3%        | 5.3%          | 7.4%            |
| 無回答      | 3.6%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 6.8%            |
| 『満足』     | 65.0%        | 75.0%       | 50.0%       | 42.1%        | 56.3%        | 59.7%        | 70.8%         | 67.6%           |
| 『不満』     | 31.4%        | 25.0%       | 50.0%       | 57.9%        | 43.7%        | 40.4%        | 27.4%         | 25.6%           |

### 【現状から見える課題】

- 平日の睡眠時間は7割が「とれている」としてありますが、50代では56.1%、20代では66.7%にとどまります。また、睡眠に『満足』は65.0%ですが、30代の42.1%を中心に、20代、40代、50代では5割台となっています。
- 働き盛り世代で十分な睡眠をとれていない人が多い状況であり、効果的な睡眠確保のための支援が必要です。
- 中学生・高校生相当の睡眠時間において、SNS・ゲームを行う時間が長い人ほど睡眠時間がとれていない割合が高く、SNS・ゲームを使用し続けることの影響について啓発が必要です。

### 【具体的目標】

| 指 標      |                  | 令和6年度の現状 | 12年後の目標    |
|----------|------------------|----------|------------|
| ①睡眠不足の解消 |                  |          |            |
| 中学生      | 睡眠時間が十分とれている人の割合 | 56.0%    | 72%        |
| 高校生相当    |                  | 32.0%    | 65%        |
| 成人       |                  | 70.5%    | 70%以上を維持する |

※中学生・高校生相当：8～10時間 20～60歳：6～9時間 60歳以上：6～8時間

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|         |                                                                                                                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学童期・思春期 | <ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠をしっかり取り、こころと身体を休める。</li><li>・寝床ではデジタル機器の使用を避ける。</li><li>・家庭で話し合い、スマートフォンやゲームの利用についてルールを決める。</li></ul>         |
| 全世代     | <ul style="list-style-type: none"><li>・意識的に睡眠時間を確保し、こころと身体を休める。</li><li>・適度な運動や外出する機会を増やし、日常生活における身体活動量を増やす。</li><li>・趣味の活動などを通し、余暇時間を充実させる。</li></ul> |

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|      |                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発 | <ul style="list-style-type: none"><li>・広報や健康教室などを利用して、睡眠と休養に関する知識の普及啓発を行います。</li><li>・睡眠不足の要因のひとつであるスマートフォンやゲームの適切な使用について啓発に努めます。</li></ul> |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

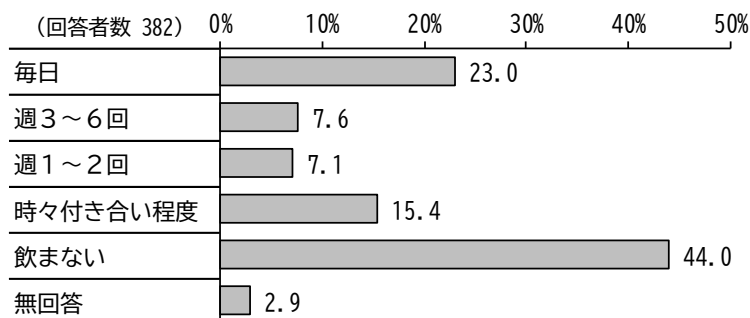
## (4) 飲酒

### 【現状】

#### 〈アンケート調査結果〉

- お酒を「飲まない」割合は 44.0%です。飲酒をする頻度は、「飲まない」を除くと、「毎日」が 23.0%と最も多く、男性が 39.5%、年代では 40 代が 31.3%、60 代が 28.3%という現状です。これに対し「飲まない」は女性が 58.9%であり、年代では 30 代が 57.9%、70 代以上が 53.4%となっています。

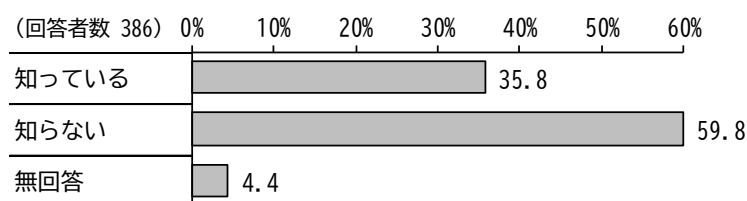
図 37 お酒を飲む頻度



| (n)      | 全体<br>(382人) | 性別           |              | 年代          |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 男性<br>(172人) | 女性<br>(195人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 毎日       | 23.0%        | 39.5%        | 9.2%         | 0.0%        | 10.5%        | 31.3%        | 19.3%        | 28.3%         | 20.9%           |
| 週3～6回    | 7.6%         | 10.5%        | 4.1%         | 0.0%        | 5.3%         | 9.4%         | 10.5%        | 6.2%          | 8.1%            |
| 週1～2回    | 7.1%         | 7.0%         | 7.2%         | 0.0%        | 5.3%         | 9.4%         | 8.8%         | 10.6%         | 4.1%            |
| 時々付き合い程度 | 15.4%        | 11.6%        | 18.5%        | 66.7%       | 21.1%        | 25.0%        | 19.3%        | 15.9%         | 8.8%            |
| 飲まない     | 44.0%        | 27.3%        | 58.9%        | 33.3%       | 57.9%        | 25.0%        | 40.4%        | 37.2%         | 53.4%           |
| 無回答      | 2.9%         | 4.1%         | 2.1%         | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 4.7%            |

- お酒の適正な量を「知っている」は 35.8%、「知らない」が 59.8%ですが、「知らない」は 20 代で 8 割、19 歳、30 代及び 50 代で 7 割を超えます。

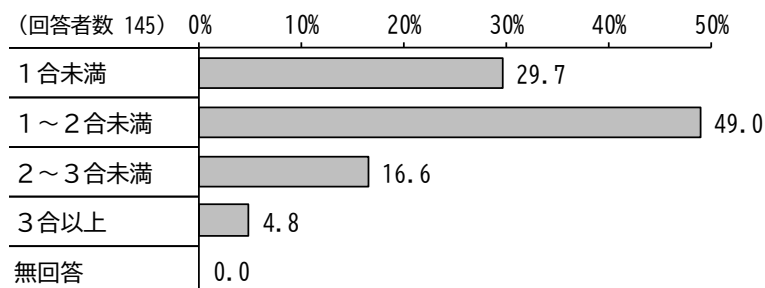
図 38 厚生労働省が示す 1 日当たりのお酒の量を知っているか



| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 知っている  | 35.8%        | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 34.4%        | 26.3%        | 35.4%         | 41.2%           |
| 知らない   | 59.8%        | 75.0%       | 83.3%       | 78.9%        | 65.6%        | 70.2%        | 61.9%         | 51.4%           |
| 無回答    | 4.4%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 3.5%         | 2.7%          | 7.4%            |

- 飲酒量は「1～2合未満」が49.0%と最も多く、多量飲酒とされる「3合以上」は4.8%です。飲酒の頻度と飲酒量の関係をみると、飲酒頻度が高いほど飲酒量も多く、飲酒頻度が毎日の人は「3合以上」が7.0%と高い割合となっています。

図 39 お酒を日本酒に換算すると、どのくらい飲んでいるか



| (回答者数) | 全体<br>(145人) | 性別          |             | 飲酒頻度        |                |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------|----------------|
|        |              | 男性<br>(97人) | 女性<br>(40人) | 毎日<br>(86人) | 週3～6回<br>(29人) | 週1～2回<br>(27人) |
| 1合未満   | 29.7%        | 19.6%       | 52.5%       | 17.4%       | 27.6%          | 70.4%          |
| 1～2合未満 | 49.0%        | 54.6%       | 37.5%       | 54.7%       | 51.7%          | 25.9%          |
| 2～3合未満 | 16.6%        | 20.6%       | 5.0%        | 20.9%       | 17.2%          | 3.7%           |
| 3合以上   | 4.8%         | 5.2%        | 5.0%        | 7.0%        | 3.4%           | 0.0%           |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%           | 0.0%           |

### 【現状から見える課題】

- 1日のお酒の適正な量を「知っている」は35.8%にとどまり、19歳～30代、50代では1～2割台となっています。飲酒の頻度は、「飲まない」を除くと、「毎日」が23.0%と最も多い状況です。
- 7割以上が1合以上を飲酒しており、多量飲酒とされる「3合以上」は4.8%、毎日飲酒をする人では7.0%と高い割合となっています。適正飲酒量や休肝日を設定することなど、飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行うことが必要です。

### 【具体的目標】

| 指 標      |                                   | 令和 6 年度の現状 |       | 12 年後の目標 |
|----------|-----------------------------------|------------|-------|----------|
| ①適正な飲酒頻度 |                                   |            |       |          |
| 成人       | 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（20 歳以上） | 男          | 25.8% | 15%      |
|          |                                   | 女          | 47.5% | 40%      |

※生活習慣病のリスクを高める量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|         |                                                                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学童期・思春期 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 飲酒による健康への影響について、正しい知識を持つ。</li><li>・ 20 歳未満は飲酒しない。</li></ul>                                            |
| 全世代     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 飲酒による健康への影響について、正しい知識を持つ。</li><li>・ 飲酒ではなく、趣味やスポーツなどの方法により、ストレスをコントロールする。</li><li>・ 休肝日を設ける。</li></ul> |

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|      |                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 飲酒に関する正しい知識の普及啓発を図ります。</li></ul> |
|------|--------------------------------------------------------------------------|



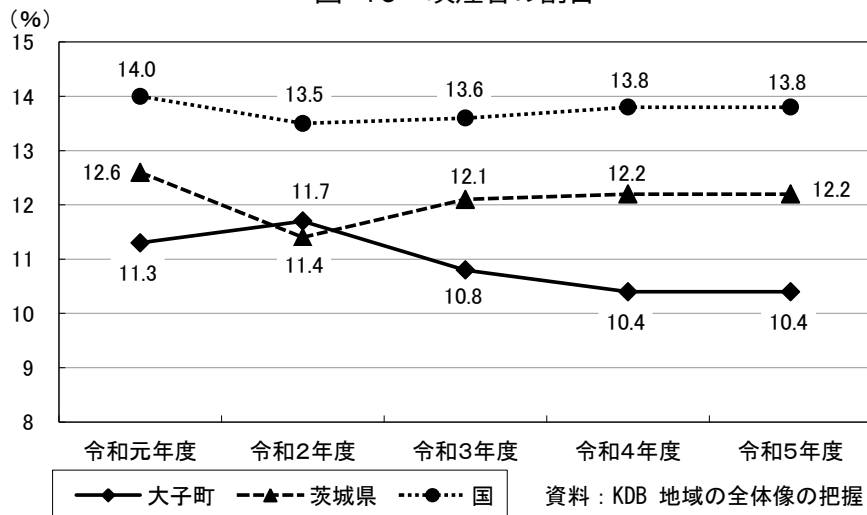
## (5) 喫煙

### 【現状】

#### 〈統計データ〉

- 喫煙者は減少傾向にあり、国・県の水準を下回っています。

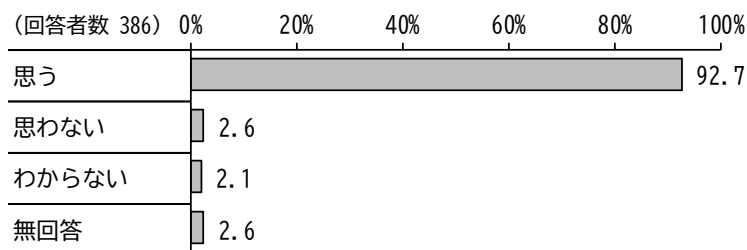
図 40 喫煙者の割合



#### 〈アンケート調査結果〉

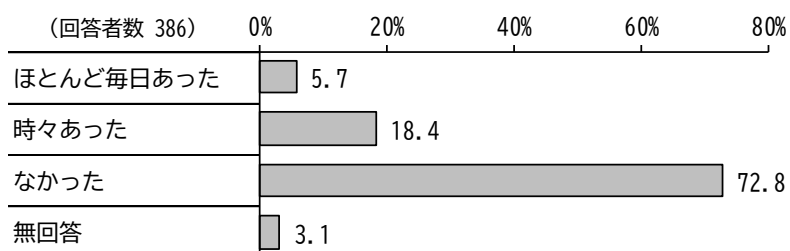
- タバコが体に悪いと「思う」は92.7%です。

図 41 タバコが体に悪いと思うか



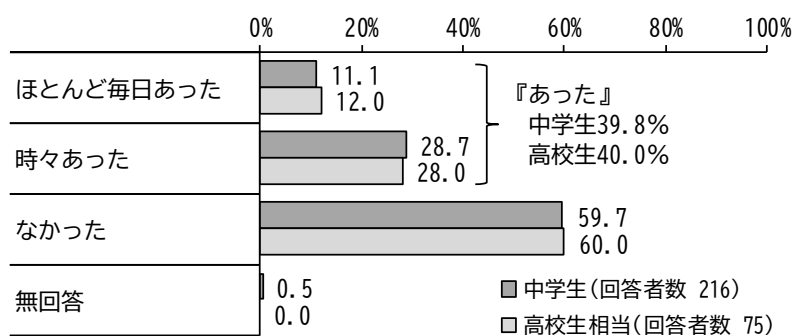
- この1週間の受動喫煙の機会については、「ほとんど毎日あった」「時々あった」を合わせた『あった』は24.1%、これに対し「なかった」は72.8%となっています。『あった』は19歳及び30代で5割、40代で4割となっています。また、中学生及び高校生相当の『あった』は4割となっています。

図 42 この1週間に他の人のタバコの煙を吸う機会



| (回答者数)    | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|           |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| ほとんど毎日あった | 5.7%         | 25.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 15.6%        | 5.3%         | 4.4%          | 3.4%            |
| 時々あった     | 18.4%        | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 28.1%        | 21.1%        | 16.8%         | 14.2%           |
| なかった      | 72.8%        | 50.0%       | 66.7%       | 47.4%        | 56.3%        | 73.7%        | 76.1%         | 77.7%           |
| 無回答       | 3.1%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 2.7%          | 4.7%            |
| 『あった』     | 24.1%        | 50.0%       | 33.3%       | 52.6%        | 43.7%        | 26.4%        | 21.2%         | 17.6%           |

(中学生・高校生相当)



| (回答者数)    | 全体<br>(292人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
|-----------|--------------|---------------|----------------|
| ほとんど毎日あった | 11.3%        | 11.1%         | 12.0%          |
| 時々あった     | 28.8%        | 28.7%         | 28.0%          |
| なかった      | 59.6%        | 59.7%         | 60.0%          |
| 無回答       | 0.3%         | 0.5%          | 0.0%           |
| 『あった』     | 40.1%        | 39.8%         | 40.0%          |

【現状から見える課題】

- 喫煙者は1割程度と国・県の水準を下回ります。第2次計画の評価において、「タバコが体に悪いと思う人」の割合は、中学生及び高校生で増えていますが、成人では悪化しています。引き続き、タバコに関する正しい知識の啓発や禁煙支援が必要です。
- この1週間の受動喫煙の機会は、「ほとんど毎日」と「時々」を合わせた『あった』は24.1%です。なかでも30代や40代といった働き盛り世代で高い割合となっています。

第2次計画の評価では改善がみられますが、家庭内や飲食店、公園などでの受動喫煙防止に取り組んでいくことが必要です。

## 【具体的目標】

| 指 標          |                 | 令和 6 年度の現状 | 12 年後の目標 |
|--------------|-----------------|------------|----------|
| ①喫煙者を減らす     |                 |            |          |
| 中学生          | タバコが体に悪いと思う人の割合 | 96.3%      | 100%     |
| 高校生相当        |                 | 97.3%      |          |
| 成人           |                 | 92.7%      |          |
| ②受動喫煙の機会を減らす |                 |            |          |
| 中学生          | 受動喫煙の機会があった人の割合 | 39.8%      | 25%      |
| 高校生相当        |                 | 40.0%      | 25%      |
| 成人           |                 | 24.1%      | 15%      |

## 【目標達成のための取り組み】

### (1) 個人及び家庭での取り組み

|         |                                                                                                                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学童期・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙や受動喫煙の健康への影響を正しく理解する。</li> <li>・ 受動喫煙を避ける。</li> <li>・ 20 歳未満は喫煙しない。</li> </ul>                                                       |
| 全世代     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫煙や受動喫煙の健康への影響を正しく理解する。</li> <li>・ 喫煙者は禁煙にチャレンジする。</li> <li>・ 喫煙者は受動喫煙の防止に配慮する。</li> <li>・ 妊産婦やその家族は、胎児や乳幼児に影響を与えるため、喫煙しない。</li> </ul> |

### (2) 行政・学校・地域としての取り組み

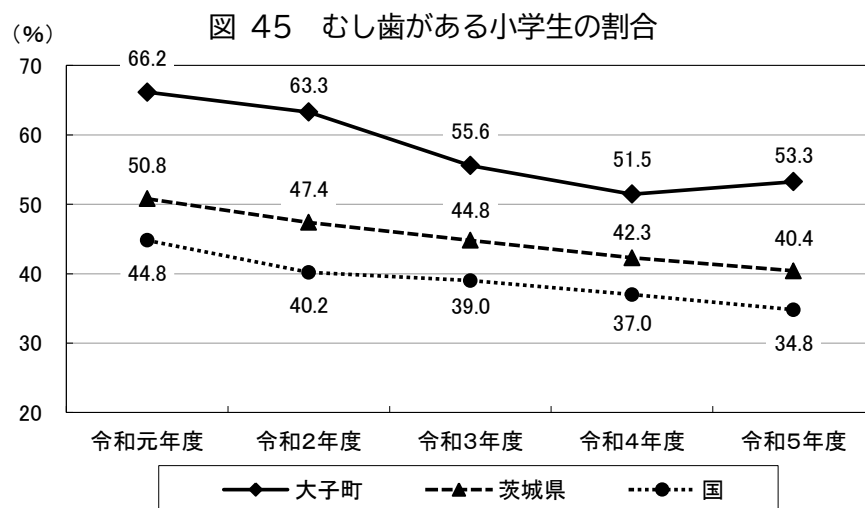
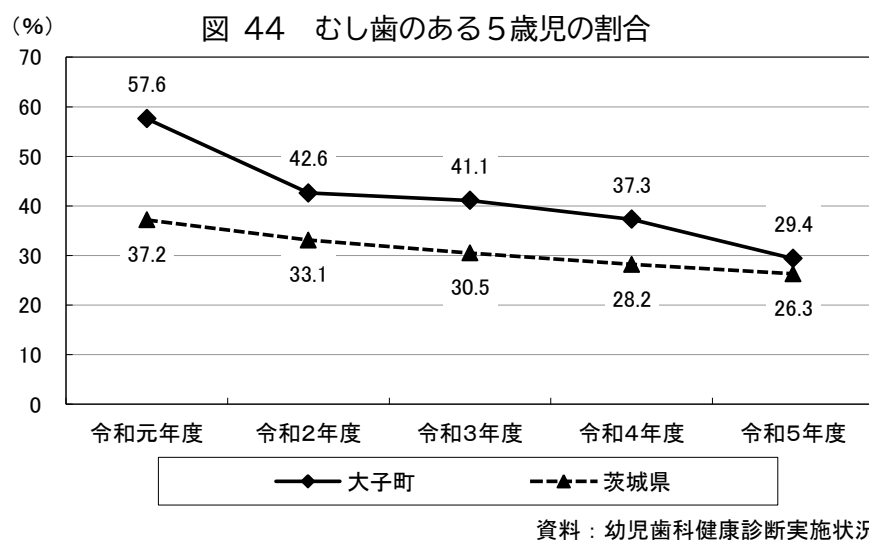
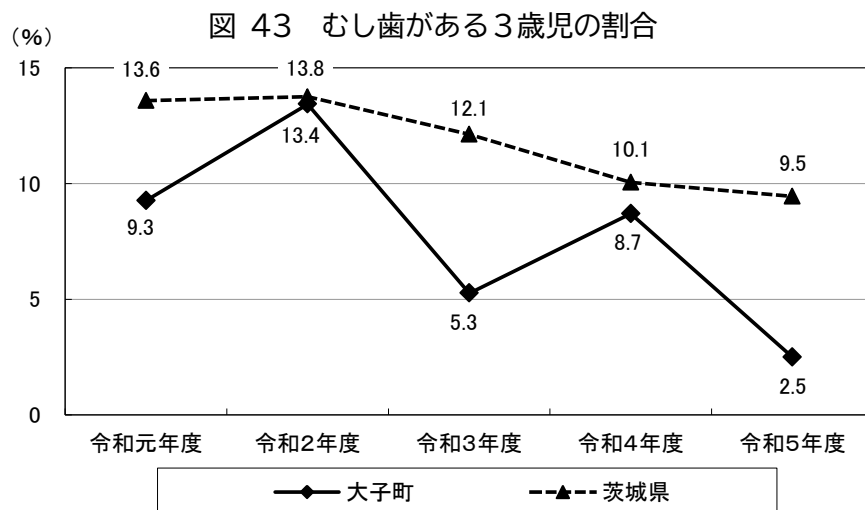
|         |                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発    | ・ 喫煙や受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を図ります。                                                                                                         |
| 禁煙の支援   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊婦や子どものいる家庭に対し、禁煙の必要性について普及啓発を行います。</li> <li>・ 各種保健指導を通して、禁煙指導や禁煙支援に関する情報提供を行います。</li> </ul> |
| 受動喫煙の防止 | ・ 受動喫煙防止対策を推進します。                                                                                                                     |

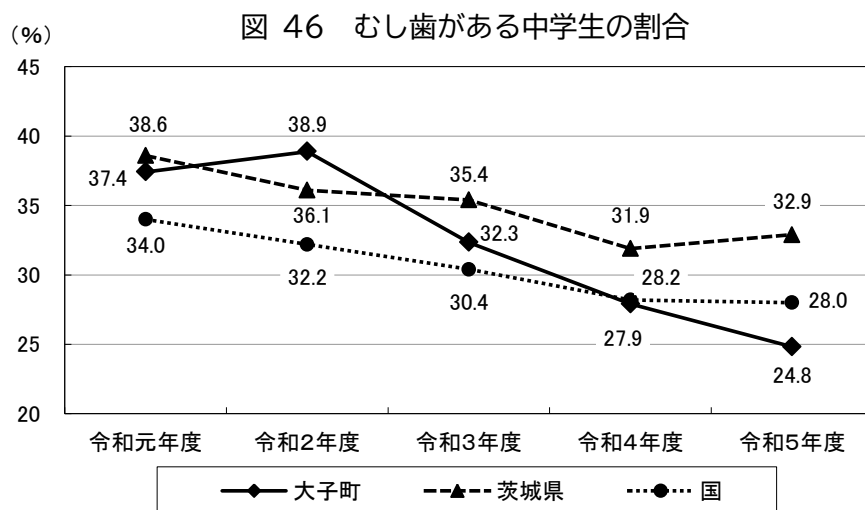
## (6) 歯・口腔の健康

### 【現状】

#### 〈統計データ〉

- むし歯のある3歳児、5歳児、小学生、中学生は減少傾向にありますが、5歳児は県の水準を、小学生は国・県の水準を上回っています。



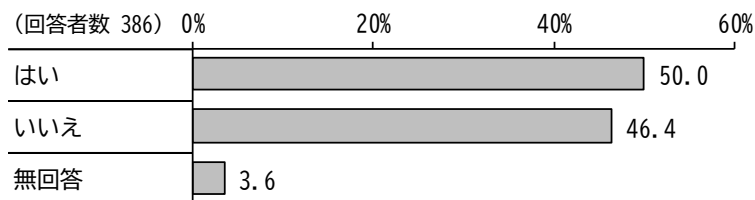


資料：児童生徒定期健康診断統計資料、学校保健統計調査

### 〈アンケート調査結果〉

- 定期的な歯科検診を受けているのは 50.0%ですが、30 代では 36.8%、50 代では 40.4%にとどまります。

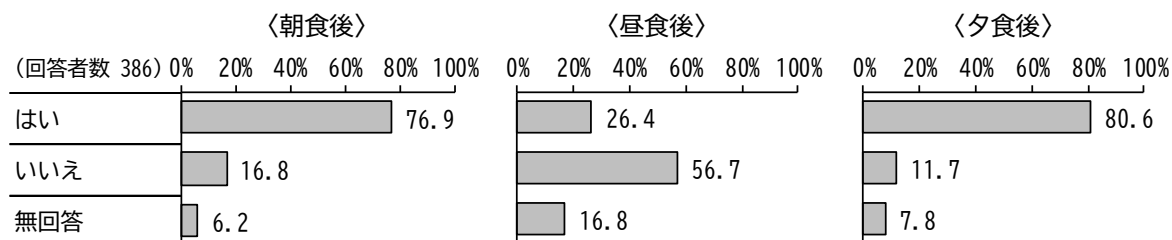
図 47 定期的に歯科検診を受けているか



| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 50.0%        | 50.0%       | 50.0%       | 36.8%        | 59.4%        | 40.4%        | 58.4%         | 47.3%           |
| いいえ    | 46.4%        | 50.0%       | 50.0%       | 63.2%        | 40.6%        | 57.9%        | 39.8%         | 45.9%           |
| 無回答    | 3.6%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 6.8%            |

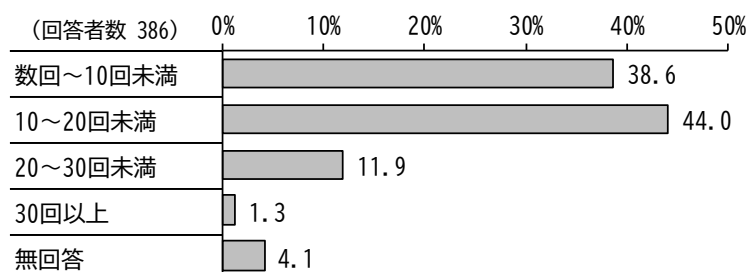
- 歯みがきの実践については、朝食後は 76.9%、昼食後 26.4%、夕食後 80.6%となっています。

図 48 歯みがきをしているか



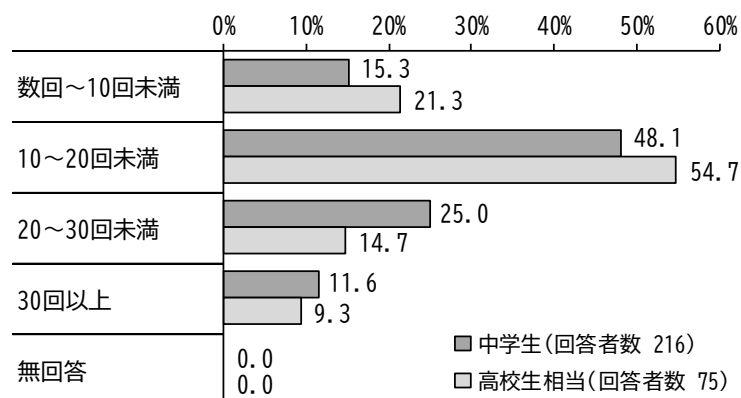
- 食事のときの1口当たりの噛む回数は、「10～20 回未満」が最も多く 44.0%であり、次いで「数回～10 回未満」38.6%となっています。「数回～10 回未満」は50代以上で高い割合となっており、70代以上では46.6%となっています。また、中学生及び高校生相当では「10～20 回未満」が5割程度で最も多くなっています。

図 49 食事のとき、1口当たり何回くらい噛んで食べるか



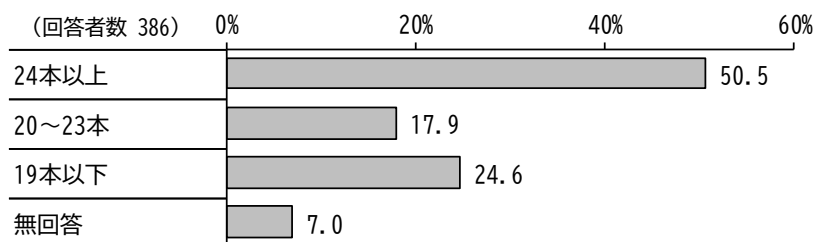
| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 数回～10回未満 | 38.6%        | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 21.9%        | 40.4%        | 37.2%         | 46.6%           |
| 10～20回未満 | 44.0%        | 50.0%       | 50.0%       | 57.9%        | 65.6%        | 38.6%        | 51.3%         | 34.5%           |
| 20～30回未満 | 11.9%        | 0.0%        | 33.3%       | 21.1%        | 12.5%        | 19.3%        | 8.8%          | 8.8%            |
| 30回以上    | 1.3%         | 25.0%       | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 2.0%            |
| 無回答      | 4.1%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 8.1%            |

(中学生・高校生相当)



- 歯の本数は「24 本以上」50.5%、「19 本以下」24.6%、「20～23 本」17.9%ですが、「19 本以下」は70 代以上で37.2%と高い割合となっています。

図 50 歯の本数



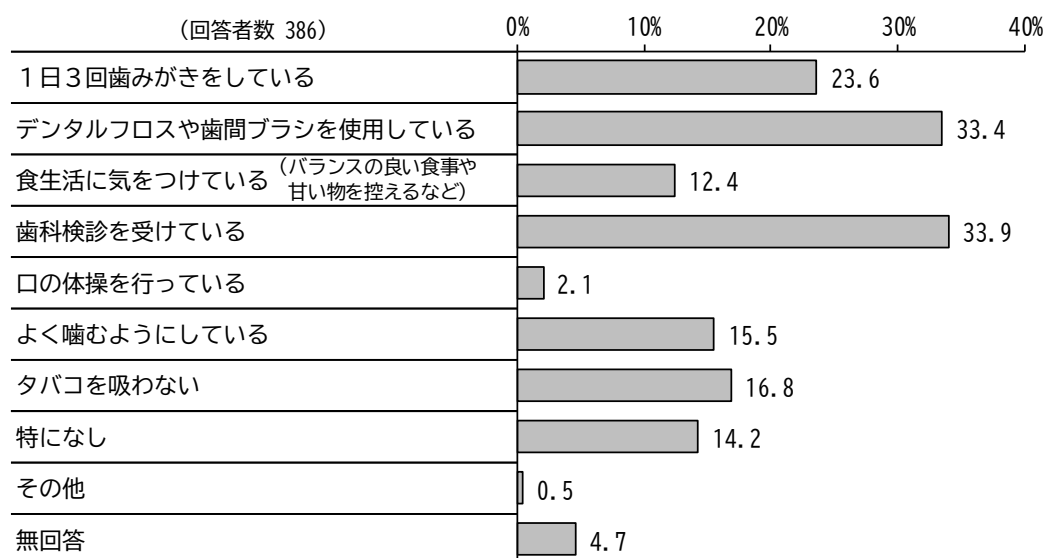
| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 24本以上  | 50.5%        | 49.1%       | 52.6%       | 100.0%      | 100.0%      | 100.0%       | 84.4%        | 61.4%        | 51.3%         | 29.1%           |
| 20～23本 | 17.9%        | 22.3%       | 14.3%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 6.3%         | 21.1%        | 23.9%         | 18.2%           |
| 19本以下  | 24.6%        | 22.9%       | 26.5%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 9.4%         | 17.5%        | 22.1%         | 37.2%           |
| 無回答    | 7.0%         | 5.7%        | 6.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 2.7%          | 15.5%           |

| (回答者数) | 男性          |             |             |              |              |              |                |
|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|        | 19歳<br>(3人) | 20代<br>(2人) | 30代<br>(6人) | 40代<br>(13人) | 50代<br>(24人) | 60代<br>(58人) | 70代以上<br>(67人) |
| 24本以上  | 100.0%      | 100.0%      | 100.0%      | 69.2%        | 58.3%        | 53.4%        | 29.9%          |
| 20～23本 | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 15.4%        | 20.8%        | 24.1%        | 25.4%          |
| 19本以下  | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 15.4%        | 20.8%        | 20.7%        | 31.3%          |
| 無回答    | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.7%         | 13.4%          |

| (回答者数) | 女性          |             |              |              |              |              |                |
|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|        | 19歳<br>(1人) | 20代<br>(4人) | 30代<br>(13人) | 40代<br>(18人) | 50代<br>(30人) | 60代<br>(55人) | 70代以上<br>(72人) |
| 24本以上  | 100.0%      | 100.0%      | 100.0%       | 94.4%        | 63.3%        | 49.1%        | 27.8%          |
| 20～23本 | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 23.3%        | 23.6%        | 11.1%          |
| 19本以下  | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 5.6%         | 13.3%        | 23.6%        | 45.8%          |
| 無回答    | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 3.6%         | 15.3%          |

- 歯や口の健康で気をつけていることは、「歯科検診を受けている」が33.9%、「デンタルフロスや歯間ブラシを使用している」が33.4%、「1日3回歯みがきをしている」が23.6%となっています。

図 51 歯や口の健康のことで気をつけていること



## 【現状から見える課題】

- むし歯のある小学生、中学生とも減少傾向にありますが、小学生は国・県の水準を大きく上回り、子どものむし歯対策が必要です。
- 定期的な歯科検診は2人に1人が受けていますが、30代、50代では4割前後にとどまっています。
- 歯や口の健康で気をつけていることは、「歯科検診を受けている」「デンタルフロスや歯間ブラシを使用している」「1日3回歯みがきをしている」が上位にあげられています。口腔ケアに関する知識を身に付け、実践を支援することが必要です。
- 8020運動の推進により、20本以上の歯がある70代以上は47.3%となっています。一方で、1口当たりの噛む回数が「数回～10回未満」は高齢者の割合が高くなっています。



## 【具体的目標】

| 指 標                  |                            | 令和 6 年度の現状 | 12 年後の目標   |     |
|----------------------|----------------------------|------------|------------|-----|
| ①むし歯・歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐ |                            |            |            |     |
| 幼児                   | むし歯のない人の割合（3 歳児健診）         | 97.5%（R5）  | 95%以上を維持する |     |
| 小学生                  | むし歯のない人の割合（学校健康診断）         | 46.7%（R5）  | 90%        |     |
| 中学生                  | むし歯のない人の割合（学校健康診断）         | 75.2%（R5）  | 90%        |     |
| 成人                   | 60～64 歳で自分の歯が 24 本以上ある人の割合 | 男性         | 53.4%      | 70% |
|                      |                            | 女性         | 49.1%      | 70% |
|                      | 76～80 歳で自分の歯が 20 本以上ある人の割合 | 男性         | 55.3%      | 60% |
|                      |                            | 女性         | 38.9%      | 60% |

※「60～64 歳で自分の歯が 24 本以上」は「60 代で 24 本以上」の数値、「76～80 歳で自分の歯が 20 本以上」は「70 代以上で 20 本以上」の数値。

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきや仕上げみがき（保護者）を習慣づける。</li> <li>・乳幼児健診や定期的な歯科検診で歯や口腔の確認をする。</li> <li>・フッ化物を利用しむし歯を防ぐ（保護者）。</li> <li>・よく噛んで食べる習慣を身に付ける。</li> <li>・甘い飲み物を控え、間食は時間や量を決めて食べる。</li> </ul>                                                |
| 学童期・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯や口腔の健康に関する正しい知識を身に付ける。</li> <li>・歯周病は全身の健康と関係があることを理解する。</li> <li>・正しい歯みがき方法を身に付けるとともに、毎日の歯みがきを習慣づける。</li> <li>・フッ化物やデンタルフロス等を使用し、むし歯を防ぐ。</li> <li>・よく噛んで食べる習慣を身に付ける。</li> <li>・甘い飲み物を控え、間食は時間や量を決めて食べる。</li> </ul> |
| 全世代     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受ける。</li> <li>・歯みがきをするときには、デンタルフロス等を使用する。</li> <li>・妊娠期は歯科検診を受ける。</li> <li>・口腔機能の維持や向上のために、6424 運動、8020 運動※に取り組む。</li> <li>・よく噛んで食べる習慣を身に付けたり、口の体操を行う。</li> </ul>                               |

※6424 運動、8020 運動：「8020（ハチマルニイマル）運動」とは「80 歳で 20 本以上の歯を保つ」ための取り組みです。「6424（ロクヨンニイヨン）運動」とは「64 歳で 24 本以上の歯を保つ」ための取り組みであり、「むし歯にしない」という意味も込められています。20 本以上の歯を保有することで、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが明らかになっています。生涯にわたって自分の歯で食べる楽しみを味わうためには、「8020」、「6424」を達成することが重要となります。

## (2) 行政・学校・地域としての取り組み

|         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 広報や各種保健指導などを利用して、歯の健康に関する正しい知識の普及啓発を図ります。</li><li>・ 歯間部清掃用具の活用など、適切なセルフケアの方法の周知を図ります。</li><li>・ むし歯予防として、フッ化物応用法の情報提供を図ります。</li><li>・ 歯周病と全身の健康の深い関わりについて普及啓発を図ります。</li><li>・ 6424 運動、8020 運動について普及啓発を行います。</li></ul> |
| 歯科検診の推奨 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 定期的に歯科検診を受けることを推奨します。</li></ul>                                                                                                                                                                                       |

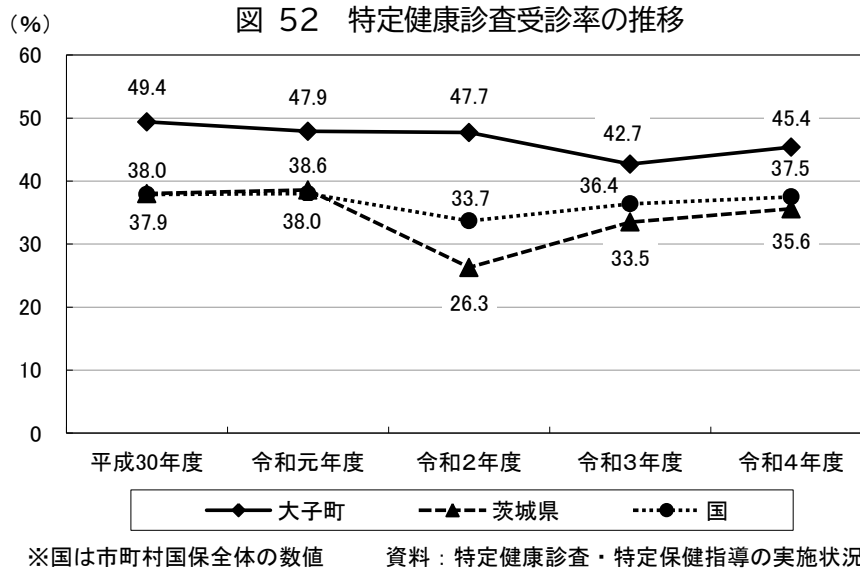
## 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

### (1) 健康管理

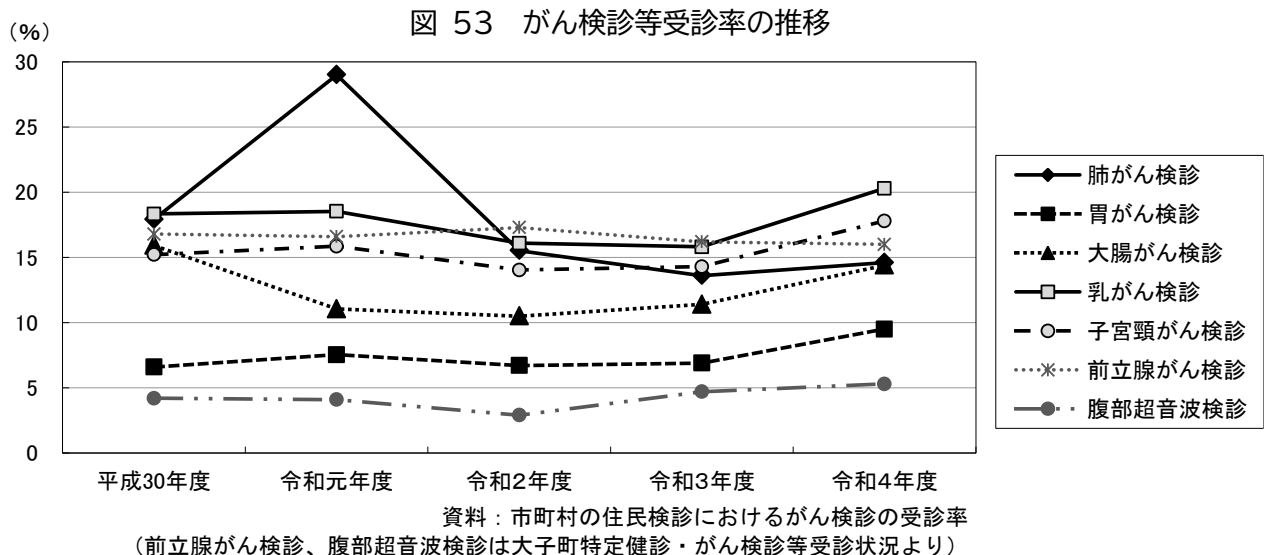
#### 【現状】

##### 〈統計データ〉

- 特定健康診査受診率は、横ばいからやや減少傾向にありますが、国・県の水準を上回る推移となっています。



- がん検診等の受診率は、横ばいに推移している検診が多くなっていますが、令和4年度には前立腺がん検診を除き、やや上昇しています。



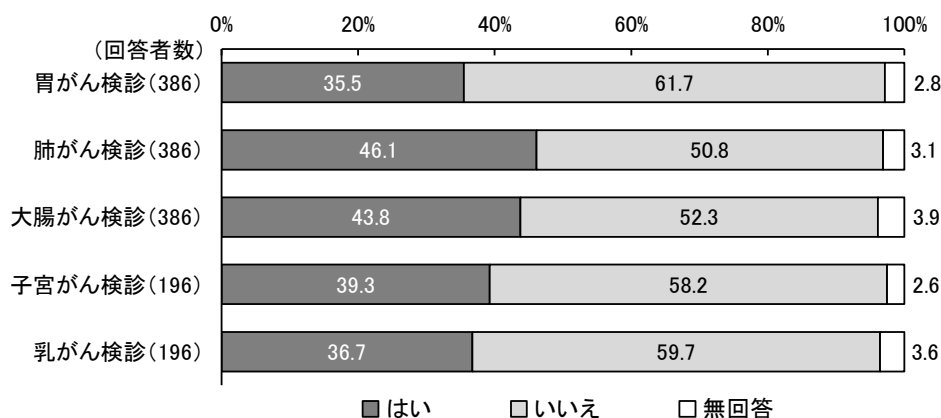
|         | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 |
|---------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 肺がん検診   | 17.9%  | 29.0% | 15.5% | 13.6% | 14.6% |
| 胃がん検診   | 6.6%   | 7.5%  | 6.7%  | 6.9%  | 9.5%  |
| 大腸がん検診  | 15.9%  | 11.0% | 10.5% | 11.4% | 14.4% |
| 乳がん検診   | 18.3%  | 18.5% | 16.1% | 15.8% | 20.3% |
| 子宮頸がん検診 | 15.2%  | 15.9% | 14.0% | 14.3% | 17.8% |
| 前立腺がん検診 | 16.8%  | 16.6% | 17.3% | 16.2% | 16.0% |
| 腹部超音波検診 | 4.2%   | 4.1%  | 2.9%  | 4.7%  | 5.3%  |

資料：市町村の住民検診におけるがん検診の受診率  
(前立腺がん検診、腹部超音波検診は大子町特定健診・がん検診等受診状況より)

## 〈アンケート調査結果〉

○がん検診受診率は、肺がん検診 46.1%、大腸がん検診 43.8%、子宮がん検診 39.3%、乳がん検診 36.7%、胃がん検診 35.5%となっています。

図 54 年1回がん検診を受けているか



## 【現状から見える課題】

- がん検診の受診率は上昇してきていますが、定期的に自身の健康状態をチェックすることで早期発見・早期治療につながるため、さらなる受診率向上が必要です。
- アンケート調査結果からのがん検診受診率は、各部位4割前後となっています。職域での適切な検診実施や受診率向上の支援が必要です。

## 【具体的目標】

特定健康診査については、「大子町国民健康保険保健事業総合計画(データヘルス計画)」において目標を設定し、取り組みを実施します。

| 指 標          |        | 令和6年度の現状 | 12年後の目標 |
|--------------|--------|----------|---------|
| ①がん検診の受診率の向上 |        |          |         |
| がん検診の受診率     | 胃がん検診  | 35.5%    | 60%     |
|              | 肺がん検診  | 46.1%    |         |
|              | 大腸がん検診 | 43.8%    |         |
|              | 子宮がん検診 | 39.3%    |         |
|              | 乳がん検診  | 36.7%    |         |

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|     |                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全世代 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 年に１回は、健診を受診し、自分の身体の状態を把握する。</li><li>・ 年に１回は、がん検診を受診する。</li></ul> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|             |                                                                                                         |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発        | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 検診の重要性について普及啓発を行います。</li><li>・ 定期的に検診を受けるよう受診勧奨を行います。</li></ul> |
| 受診しやすい体制づくり | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 検診が受診しやすくなるよう受診体制の整備に努めます。</li></ul>                            |

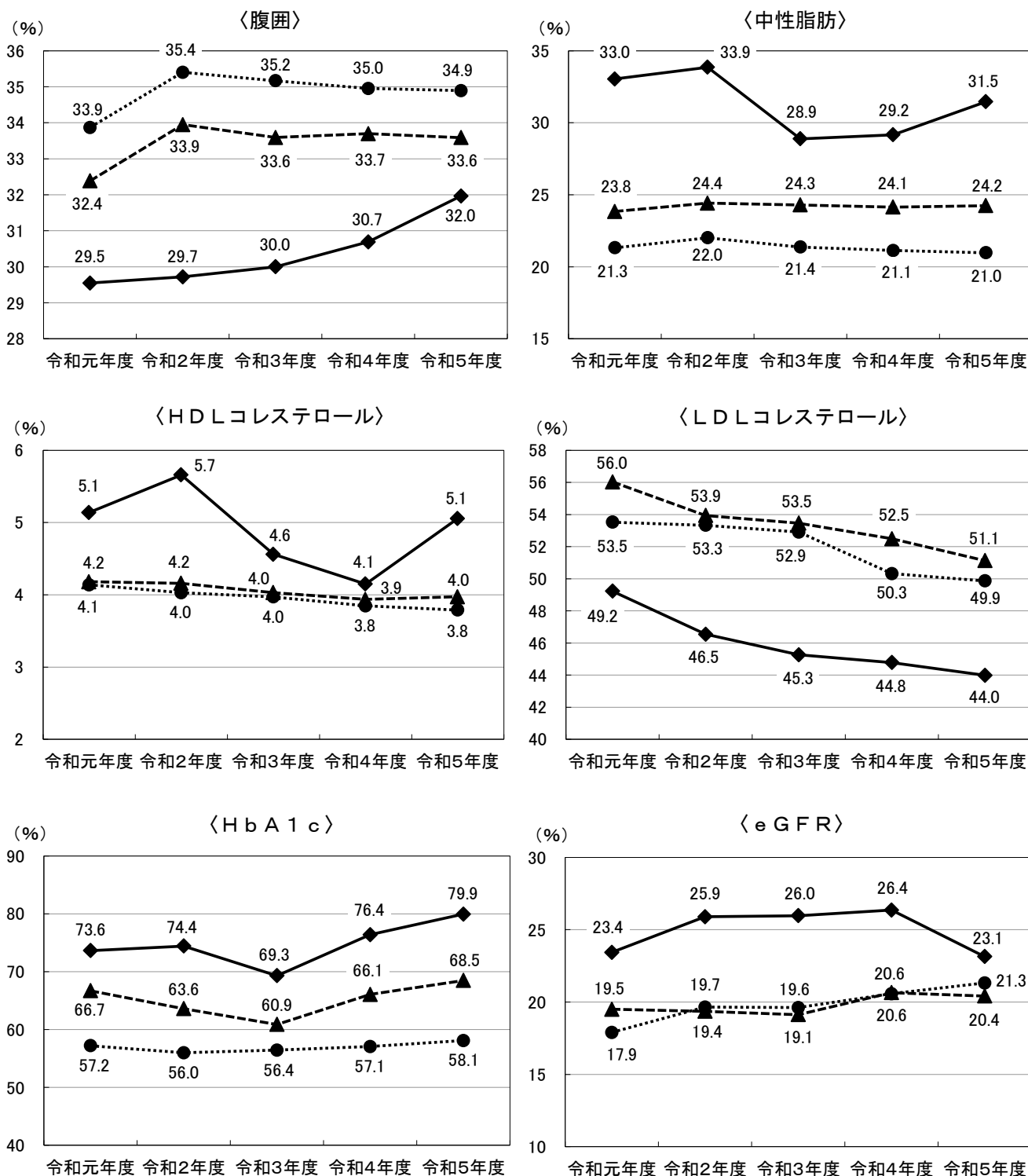
## (2) 疾病予防・重症化予防

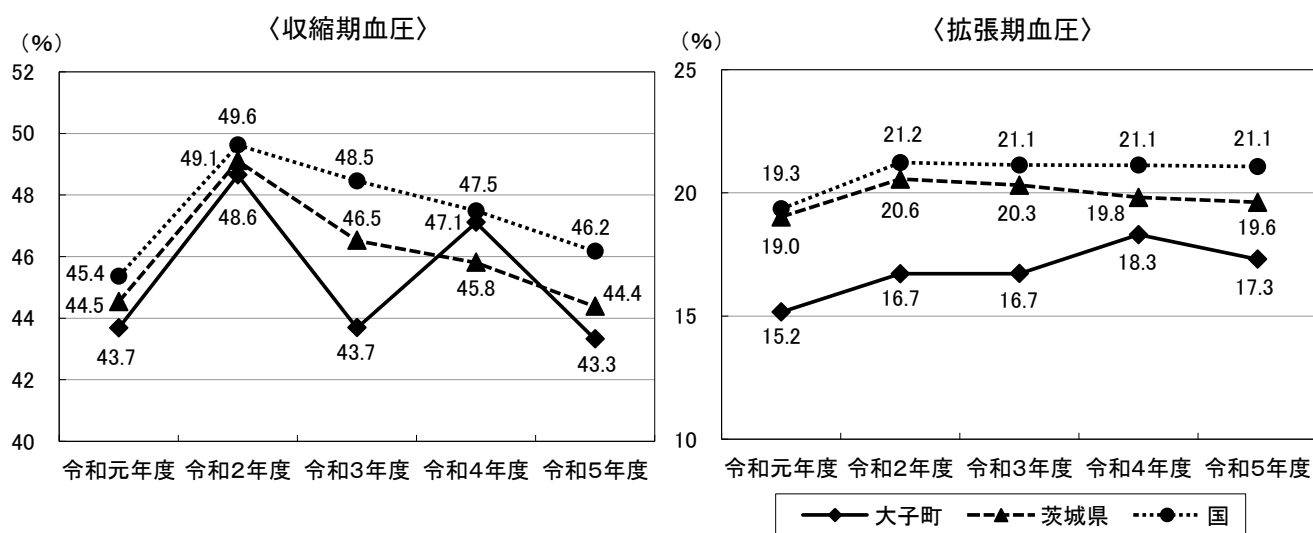
### 【現状】

#### 〈統計データ〉

○ 特定健康診査の有所見状況の割合では、国・県と比較して、「中性脂肪」「HDL コレステロール」「HbA1c」「eGFR」の有所見者割合が高くなっています。

図 55 検査項目別有所見者の割合



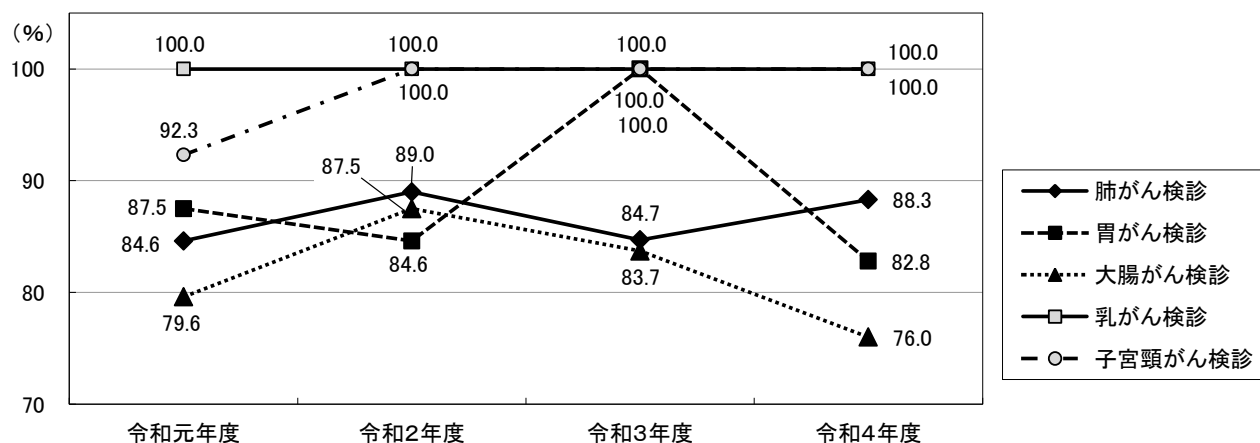


### 検査項目ごとの有所見定義

|             |                                                             |       |                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------|
| 腹囲          | 男性:85 cm以上、女性:90 cm以上<br>(内臓脂肪面積の場合:100 cm <sup>2</sup> 以上) | HbA1c | 5.6%以上                        |
| 中性脂肪        | 150mg/dL 以上                                                 | eGFR  | 60mL/分/1.73 m <sup>2</sup> 未満 |
| HDL コレステロール | 40mg/dL 未満                                                  | 収縮期血圧 | 130mmHg 以上                    |
| LDL コレステロール | 120mg/dL 以上                                                 | 拡張期血圧 | 85mmHg 以上                     |

- がん検診の精密検査受診率は、乳がん検診、子宮頸がん検診は、ほぼ 100%で推移しています。肺がん検診、胃がん検診は 80%以上の推移が続いており、大腸がん検診は、令和4年度は 76.0%にとどまっています。

図 56 がん検診の精密検査受診率



資料：市町村による各がん検診の精密検査受診率

## 【現状から見える課題】

- 特定健康診査を受診した人のうち有所見者の状況をみると、糖尿病に関わる HbA1c の割合が最も多く 7 割を超え、国・県の水準を大きく上回ります。次いで、動脈硬化に関連する収縮期血圧、脂質異常に関わる LDL コレステロールが多い状況です。
- 本町の死因の 1 位である悪性新生物（がん）のリスクを高める要因として喫煙、過剰飲酒、運動不足、野菜不足、塩分の過剰摂取などがあげられるため、生活習慣の改善や定期的ながん検診の受診が必要です。
- 循環器疾患・糖尿病のリスク要因として、高血圧や脂質及び糖の異常、肥満や喫煙などがあげられます。生活習慣の改善とともに、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査による早期発見・早期予防が必要です。
- 糖尿病については外来医療費の約 1 割を占めており、高齢化の進展により、さらに糖尿病有病者が増えることが想定されます。糖尿病は、初期の段階では自覚症状が乏しいことから、早期発見や早期治療につなげ、良好な血糖コントロールと適正体重を維持することが重要となり、引き続き生活習慣の改善を促す必要があります。
- がん検診の精密検査受診率は高い水準であり、引き続き、取り組みが必要です。

## 【具体的目標】

特定健康診査における疾病予防・重症化予防については、「大子町国民健康保険保健事業総合計画（データヘルス計画）」において目標を設定し、取り組みを実施します。

| 指 標                  |        | 令和 6 年度の現状 | 12 年後の目標 |
|----------------------|--------|------------|----------|
| ①要精密検査判定者の精密検査受診率の向上 |        |            |          |
| 精密検査受診率              | 肺がん検診  | 88.3%      | 100%     |
|                      | 胃がん検診  | 82.8%      |          |
|                      | 大腸がん検診 | 76.0%      |          |
|                      | 子宮がん検診 | 100%       |          |
|                      | 乳がん検診  | 100%       |          |



## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|    |                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 成人 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 健（検）診結果を確認し、要精密検査と判定された場合には、必ず受診する。</li><li>・ かかりつけ医とよく相談し、必要時は受診を継続する。また、生活習慣も見直し、数値の悪化を防ぐ。</li></ul> |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|      |                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 特定健診の重要性の普及啓発を図ります。</li><li>・ 循環器病のリスク管理や糖尿病対策の重要性を伝えるため、普及啓発を図ります。</li><li>・ 要精密検査判定者に対し、要精密検査を必ず受診するよう啓発します。</li></ul> |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 生活機能の維持・向上

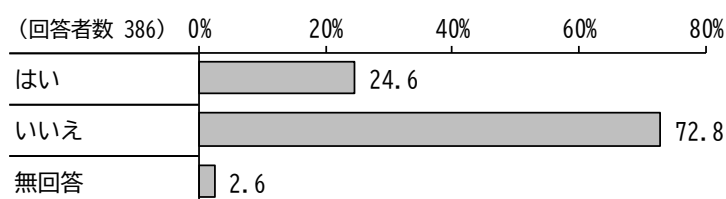
#### (1) ロコモティブシンドローム・フレイルの予防

##### 【現状】

##### 〈アンケート調査結果〉

- 「フレイル※」や「ロコモティブシンドローム※」の言葉の意味を「知っている」は、24.6%となっています。

図 57 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味を知っているか



##### 【現状から見える課題】

- ロコモティブシンドロームを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけることが大切ですが、フレイルやロコモティブシンドロームを「知っている」割合は、4人に1人とどまっています。

ロコモティブシンドロームの意味と重要性に関する正しい知識の普及啓発により、若いころからの予防が必要です。

##### 【具体的目標】

| 指 標                      |                                     | 令和6年度の現状 | 12年後の目標 |
|--------------------------|-------------------------------------|----------|---------|
| ①フレイルやロコモティブシンドロームの知識の普及 |                                     |          |         |
| 成人                       | フレイルやロコモティブシンドロームという言葉の意味を知っている人の割合 | 24.6%    | 36.5%   |

※フレイル：健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。体重減少、主観的疲労感、日常生活活動量の減少、身体能力（歩行速度）の減弱、筋力（握力）の低下があります。

「身体的フレイル」運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたりするなど。「精神・心理的フレイル」定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態など。

「社会的フレイル」加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態など。

※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害によって、立つ・歩くという移動機能の低下を引き起こした状態を指します。

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|     |                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全世代 | <ul style="list-style-type: none"><li>・フレイルやロコモティブシンドロームについて正しく理解する。</li><li>・主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける。</li><li>・よく噛んで食べる。</li><li>・適切な口腔ケアを行う。</li><li>・定期的に体を動かす。</li><li>・趣味などを通して社会参加をする。</li></ul> |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|                        |                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発                   | <ul style="list-style-type: none"><li>・フレイルやロコモティブシンドローム予防の重要性について、普及啓発を図ります。</li><li>・食生活に関する知識の普及啓発を図ります。</li></ul> |
| フレイルやロコモティブシンドローム対策の推進 | <ul style="list-style-type: none"><li>・介護予防担当課と連携し、対策の推進に努めます。</li></ul>                                              |

## 4 健康を支える環境の整備

### (1) こころ

#### 【現状から見える課題】

- ストレスによる自殺やうつ病の増加など、こころの健康は、どの年代でも大きな問題です。こころの健康なくしては、健康な生活の維持はできません。  
こころの健康の維持・向上を図るためには、家庭や地域だけでなく、働く世代が多くの時間を過ごす職場の環境も重要となります。
- このため、地域全体でのこころの健康づくりの普及啓発や、総合的な相談支援など、こころの健康を害するリスクやストレスの低減を図ることが重要です。

#### 【具体的目標】

こころについては、「大子町自殺対策計画」において目標を設定し、取り組みを実施します。

#### 【目標達成のための取り組み】

##### (1) 個人及び家庭での取り組み

|     |                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全世代 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ こころの病気に対する正しい知識を持つ。</li><li>・ ストレスと上手に付き合い、自分なりの解消法を見つける。</li><li>・ ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談する。</li><li>・ 身近な人の変化に気づき、声をかける。</li></ul> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## (2) 情報提供体制

### 【現状】

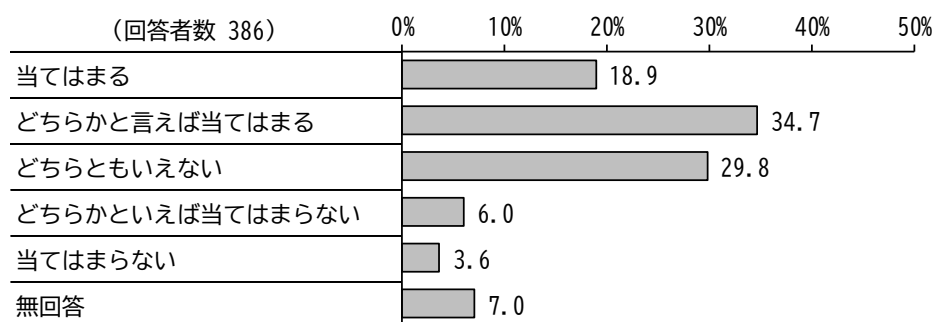
#### 〈アンケート調査結果〉

- たくさんの健康情報を得たいと思うかについて、「当てはまる」と回答した割合は 18.9%、「どちらかと言えば当てはまる」は 34.7%、合計した『当てはまる』は 53.6% です。『当てはまる』は男性が 47.5%、女性は 60.2%であり、女性の方が多い状況です。また、年代別では 20 代 83.3%、19 歳 75.0%、30 代 63.2%で多くなっており、40 代は 40.6%と最も少なくなっています。

専門的な健康情報を得たいと思うかについては『当てはまる』が 49.2%であり、20 代 66.7%、30 代 57.9%、50 代 56.1%の順に多くなっています。

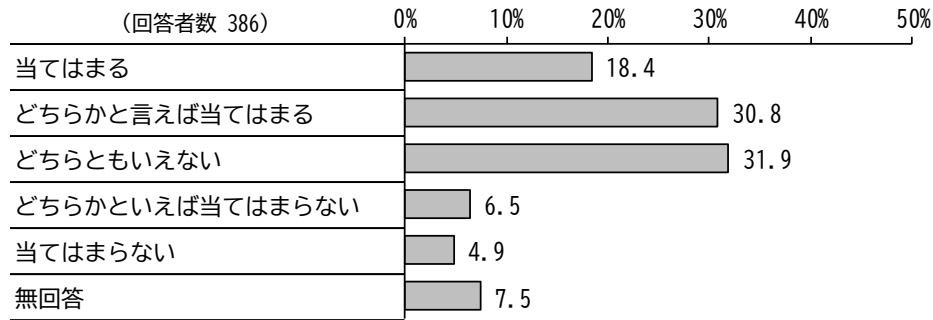
- どのような媒体で健康情報を得ているかについては、「広報誌」が 58.8%と最も多く、次いで「町からの通知」が 39.1%、「人づて」が 13.0%という状況です。「広報誌」で情報を得ているのは、60 代や 70 代以上の高齢者が多く、「デジタルサイネージ」や「大子町公式アプリ」といった ICT の活用は、19 歳から 40 代で比較的多い割合となっています。

図 58 たくさんの健康情報を得たいと思うか



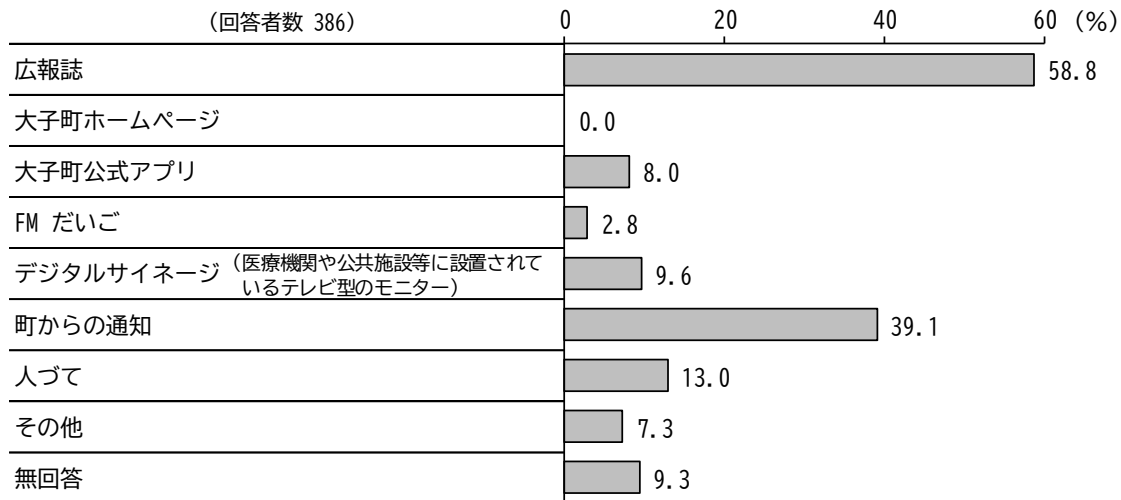
| (回答者数)          | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                 |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 当てはまる           | 18.9%        | 16.6%       | 21.4%       | 25.0%       | 33.3%       | 15.8%        | 15.6%        | 22.8%        | 17.7%         | 19.6%           |
| どちらかと言えば当てはまる   | 34.7%        | 30.9%       | 38.8%       | 50.0%       | 50.0%       | 47.4%        | 25.0%        | 36.8%        | 35.4%         | 33.1%           |
| どちらともいえない       | 29.8%        | 34.3%       | 25.5%       | 0.0%        | 16.7%       | 10.5%        | 46.9%        | 29.8%        | 29.2%         | 29.7%           |
| どちらかといえば当てはまらない | 6.0%         | 6.9%        | 5.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 6.3%         | 7.0%         | 8.0%          | 4.1%            |
| 当てはまらない         | 3.6%         | 5.1%        | 2.0%        | 25.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 6.3%         | 1.8%         | 2.7%          | 2.7%            |
| 無回答             | 7.0%         | 6.3%        | 7.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 7.1%          | 10.8%           |
| 『当てはまる』         | 53.6%        | 47.5%       | 60.2%       | 75.0%       | 83.3%       | 63.2%        | 40.6%        | 59.6%        | 53.1%         | 52.7%           |

図 59 専門的な健康情報を得たいと思うか



| (回答者数)          | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                 |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 当てはまる           | 18.4%        | 13.1%       | 24.0%       | 25.0%       | 50.0%       | 26.3%        | 12.5%        | 17.5%        | 18.6%         | 18.2%           |
| どちらかと言えば当てはまる   | 30.8%        | 30.3%       | 31.6%       | 25.0%       | 16.7%       | 31.6%        | 31.3%        | 38.6%        | 31.0%         | 28.4%           |
| どちらともいえない       | 31.9%        | 37.1%       | 29.1%       | 0.0%        | 33.3%       | 15.8%        | 43.8%        | 33.3%        | 32.7%         | 31.1%           |
| どちらかといえば当てはまらない | 6.5%         | 6.9%        | 5.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 3.1%         | 7.0%         | 7.1%          | 6.8%            |
| 当てはまらない         | 4.9%         | 6.3%        | 3.6%        | 50.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 9.4%         | 1.8%         | 2.7%          | 4.7%            |
| 無回答             | 7.5%         | 6.3%        | 6.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 8.0%          | 10.8%           |
| 『当てはまる』         | 49.2%        | 43.4%       | 55.6%       | 50.0%       | 66.7%       | 57.9%        | 43.8%        | 56.1%        | 49.6%         | 46.6%           |

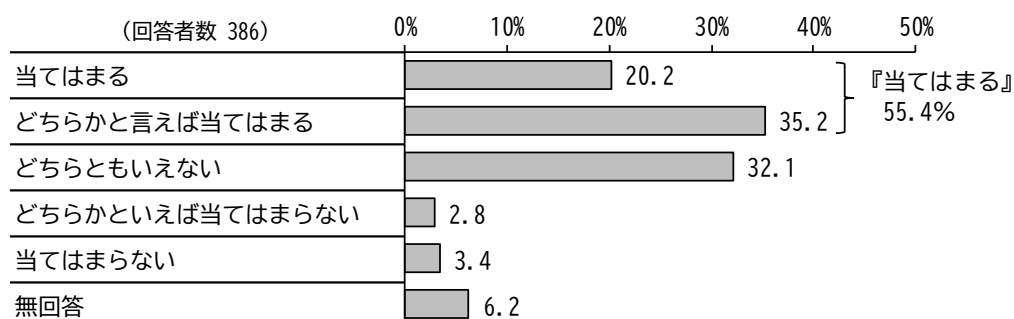
図 60 どのような媒体で健康情報を得ているか



| (回答者数)                                  | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                                         |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 広報誌                                     | 58.8%        | 55.4%       | 62.2%       | 50.0%       | 16.7%       | 36.8%        | 46.9%        | 57.9%        | 63.7%         | 63.5%           |
| 大子町ホームページ                               | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.0%            |
| 大子町公式アプリ                                | 8.0%         | 8.6%        | 7.7%        | 0.0%        | 0.0%        | 15.8%        | 21.9%        | 10.5%        | 8.8%          | 3.4%            |
| FM だいが                                  | 2.8%         | 2.3%        | 3.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 0.0%         | 5.3%         | 3.5%          | 1.4%            |
| デジタルサイネージ (医療機関や公共施設等に設置されているテレビ型のモニター) | 9.6%         | 8.6%        | 10.2%       | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 15.6%        | 7.0%         | 10.6%         | 6.1%            |
| 町からの通知                                  | 39.1%        | 37.7%       | 39.8%       | 0.0%        | 16.7%       | 10.5%        | 28.1%        | 29.8%        | 38.1%         | 52.7%           |
| 人づて                                     | 13.0%        | 13.1%       | 11.7%       | 0.0%        | 50.0%       | 5.3%         | 18.8%        | 19.3%        | 9.7%          | 10.8%           |
| その他                                     | 7.3%         | 9.7%        | 5.6%        | 25.0%       | 33.3%       | 21.1%        | 3.1%         | 1.8%         | 8.0%          | 6.8%            |
| 無回答                                     | 9.3%         | 10.9%       | 7.7%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 3.1%         | 8.8%         | 10.6%         | 10.1%           |

- 健康情報を活用できるかについては、「当てはまる」20.2%、「どちらかといえば当てはまる」35.2%、合わせた『当てはまる』55.4%となっています。『当てはまる』は女性が男性を上回り、年代別では40代、50代で低くなっています。

図 61 健康情報を自分の健康づくりに活用できると思うか



| (回答者数)          | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                 |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 当てはまる           | 20.2%        | 18.3%       | 22.4%       | 75.0%       | 33.3%       | 10.5%        | 12.5%        | 10.5%        | 19.5%         | 26.4%           |
| どちらかといえば当てはまる   | 35.2%        | 33.1%       | 38.3%       | 0.0%        | 50.0%       | 47.4%        | 25.0%        | 38.6%        | 37.2%         | 33.8%           |
| どちらともいえない       | 32.1%        | 35.4%       | 28.1%       | 25.0%       | 16.7%       | 26.3%        | 62.5%        | 43.9%        | 27.4%         | 26.4%           |
| どちらかといえば当てはまらない | 2.8%         | 1.1%        | 4.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 0.0%         | 1.8%         | 5.3%          | 0.7%            |
| 当てはまらない         | 3.4%         | 5.7%        | 1.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 0.0%         | 3.5%         | 2.7%          | 4.7%            |
| 無回答             | 6.2%         | 6.3%        | 5.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 8.0%          | 8.1%            |
| 『当てはまる』         | 55.4%        | 51.4%       | 60.7%       | 75.0%       | 83.3%       | 57.9%        | 37.5%        | 49.1%        | 56.7%         | 60.2%           |

### 【現状から見える課題】

- 望ましい生活習慣を実践するためには、食事や運動、休息や睡眠など生活習慣に関する正しい知識を持つことが大切です。
- たくさんの健康情報を得たいと思うかについては、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」を合わせた『当てはまる』は53.6%、専門的な健康情報についても49.2%が『当てはまる』と回答しています。健康に関する正しい情報の提供について、高いニーズがあると考えられます。
- このため、一人ひとりが情報を活用し、自分に合った望ましい生活習慣を実践できるよう、情報提供体制の充実が大切です。また、情報提供に当たっては、広報誌等と合わせ、アプリ等を活用した健康情報の発信が必要です。

## 【具体的目標】

| 指 標      |                | 令和 6 年度の現状 | 12 年後の目標 |
|----------|----------------|------------|----------|
| ①健康情報の活用 |                |            |          |
| 成人       | 健康情報を活用できる人の割合 | 55.4%      | 70%      |

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|     |                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全世代 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自身の健康に関心を持ち、健康や病気について必要な情報を得て、自分で活用する能力を高める。</li> <li>・健康に関する正しい情報を適切に選択する。</li> </ul> |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|            |                                                                                                                                    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 情報発信の充実    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報誌やホームページ、各種健康教育や保健指導などを通じて健康に関する正しい知識の情報提供を行います。</li> <li>・心身の相談窓口の情報提供を行います。</li> </ul> |
| デジタル社会への対応 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・SNS など ICT を活用した情報発信を行います。</li> </ul>                                                      |



### (3) 人材育成

#### 【現状】

##### 〈アンケート調査結果〉

- 「食生活改善推進員」「だいき健康アドバイザー※」について「知っている」は、食生活改善推進員が40.7%、だいき健康アドバイザーが32.4%となっています。いずれも男性の「知っている」は2割台にとどまります。

図 62 「食生活改善推進員」がいることを知っているか

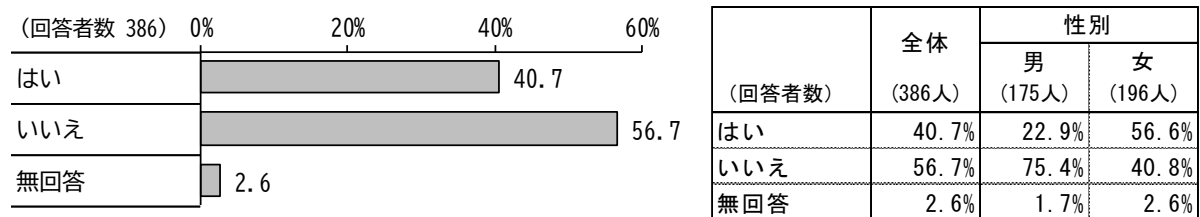
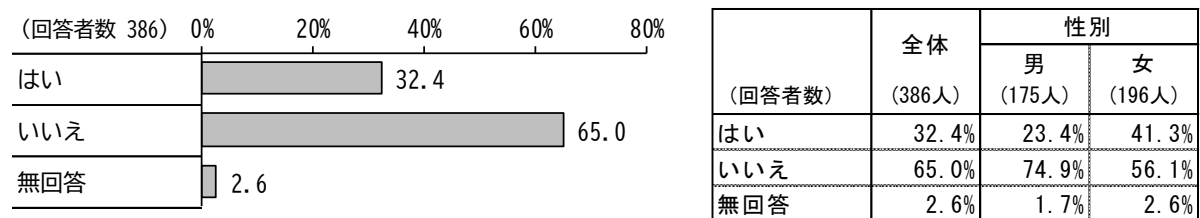


図 63 「だいき健康アドバイザー」がいることを知っているか



- 中学生及び高校生相当では「食生活改善推進員」「だいき健康アドバイザー」がいることを「知っている」は、「食生活改善推進員」は中学生 13.4%、高校生相当で 17.3%、「だいき健康アドバイザー」は中学生 18.1%、高校生相当 13.3%となっています。

図 64 「食生活改善推進員」がいることを知っているか（中学生・高校生相当）

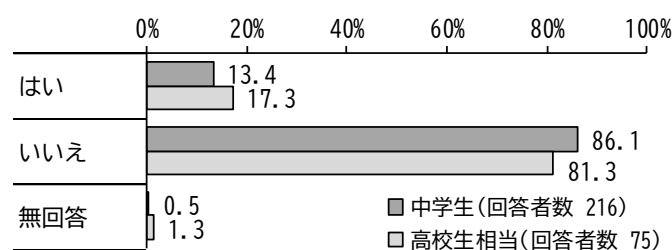
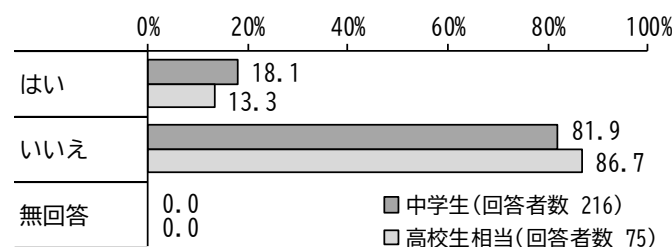


図 65 「だいき健康アドバイザー」がいることを知っているか（中学生・高校生相当）



※だいき健康アドバイザー：生活習慣病や介護予防に関する知識や技術を持ち、健康づくりに取り組むボランティアのこと。

### 【現状から見える課題】

- 地域住民の主体的な健康づくりを推進するには、地域住民から構成される団体や自主グループの役割は重要です。本町では「食生活改善推進員」や「だいが健康アドバイザー」を核として、地域住民の主体的な健康づくりをサポートしていますが、人口減少や少子高齢化の影響で、担い手不足という課題があります。
- アンケート結果では、「食生活改善推進員」や「だいが健康アドバイザー」がいることを知っているのは、各 40.7%、32.4%にとどまっており、担い手不足との関連が考えられます。
- また、現状の中活動を継続していくためには、「食生活改善推進員」や「だいが健康アドバイザー」をはじめ、関連するボランティア団体の状況を把握し、担当課と連携しながら事業を実施していくことも検討していく必要があります。

### 【具体的目標】

| 指 標                        | 令和 6 年度の現状 | 12 年後の目標 |
|----------------------------|------------|----------|
| 食生活改善推進員がいることを知っている人の割合    | 40.7%      | 50%      |
| だいが健康アドバイザーがいることを知っている人の割合 | 32.4%      | 50%      |

### 【目標達成のための取り組み】

#### （１）個人及び家庭での取り組み

|     |                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全世代 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 健康づくりに関心を持ち、地域コミュニティ活動に参加する。</li><li>・ 健康づくりの担い手として、地域活動をする。</li></ul> |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|          |                                                                                                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普及啓発     | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 健康づくり団体・グループの普及啓発や活動状況の紹介など、広報誌やホームページ等で周知します。</li></ul>                          |
| 人材の育成と活用 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 健康づくり・食育に関するボランティア活動を実践する人を育成します。</li><li>・ 健康づくり・食育に関するボランティア活動を支援します。</li></ul> |

## 5 食育の推進

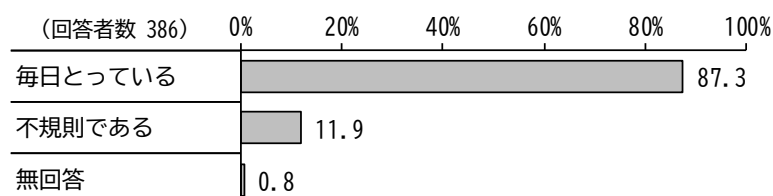
### (1) 食を通した健康づくり

#### 【現状】

##### 〈アンケート調査結果〉

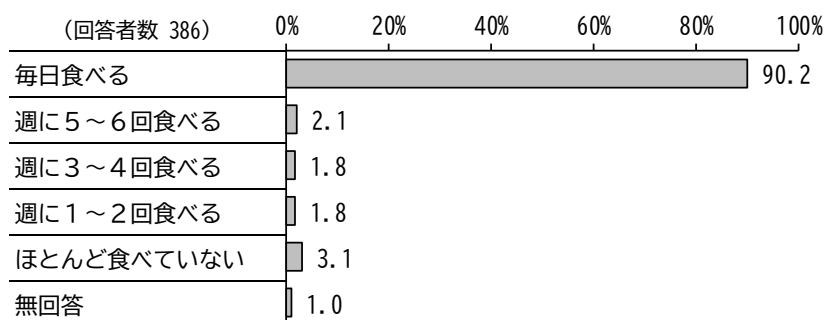
- 「1日3食食事を摂っている」と回答した割合は87.3%であり、前回調査83.2%を上回ります。朝食の摂取については、「毎日食べる」と「週に5～6日食べている」を合計すると92.3%となっています。
- 朝食を食べていない理由は、「時間がないから」が47.1%、次いで「おなかが空いていないから」が41.2%であり、高い割合となっています。「いつも食べていないから」は30～50代及び70代以上が多く、規則正しい食習慣を実践している割合は高いものの、働き盛り世代を中心に食事が不規則になっていると考えられます。

図 66 1日3食、規則正しい食事



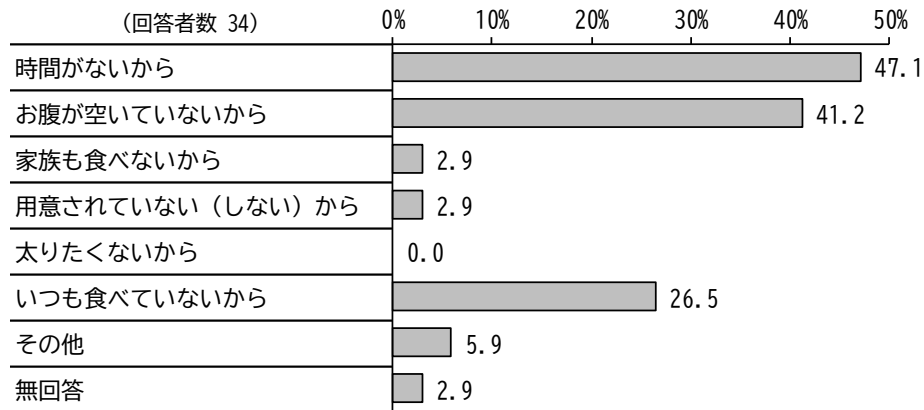
| (回答者数)  | 令和 6 年度調査    |             |             |              |              |              |               |                 | 令和<br>元年度<br>調査<br>(1532人) |
|---------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------|
|         | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |                            |
|         |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |                            |
| 毎日としている | 87.3%        | 50.0%       | 50.0%       | 68.4%        | 90.6%        | 82.5%        | 92.0%         | 91.2%           | 83.2%                      |
| 不規則である  | 11.9%        | 50.0%       | 50.0%       | 31.6%        | 9.4%         | 17.5%        | 8.0%          | 8.8%            | 16.3%                      |
| 無回答     | 0.8%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.0%            | 0.5%                       |

図 67 朝食の摂取



| (回答者数)     | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|            |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 毎日食べる      | 90.2%        | 50.0%       | 50.0%       | 84.2%        | 87.5%        | 80.7%        | 94.7%         | 95.9%           |
| 週に5～6回食べる  | 2.1%         | 0.0%        | 16.7%       | 5.3%         | 0.0%         | 5.3%         | 0.9%          | 1.4%            |
| 週に3～4回食べる  | 1.8%         | 0.0%        | 33.3%       | 0.0%         | 6.3%         | 3.5%         | 0.9%          | 0.0%            |
| 週に1～2回食べる  | 1.8%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 7.0%         | 1.8%          | 0.7%            |
| ほとんど食べていない | 3.1%         | 50.0%       | 0.0%        | 10.5%        | 6.3%         | 3.5%         | 0.9%          | 2.0%            |
| 無回答        | 1.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 0.0%            |

図 68 朝食を食べていない理由



| (回答者数)           | 全体<br>(34人) | 年代          |             |             |             |              |             |               |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
|                  |             | 19歳<br>(2人) | 20代<br>(3人) | 30代<br>(3人) | 40代<br>(4人) | 50代<br>(11人) | 60代<br>(5人) | 70代以上<br>(6人) |
| 時間がないから          | 47.1%       | 0.0%        | 66.7%       | 66.7%       | 0.0%        | 81.8%        | 40.0%       | 16.7%         |
| お腹が空いていないから      | 41.2%       | 50.0%       | 66.7%       | 33.3%       | 25.0%       | 18.2%        | 80.0%       | 50.0%         |
| 家族も食べないから        | 2.9%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 16.7%         |
| 用意されていない(しない) から | 2.9%        | 50.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |
| 太りたくないから         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |
| いつも食べていないから      | 26.5%       | 0.0%        | 0.0%        | 33.3%       | 50.0%       | 27.3%        | 0.0%        | 50.0%         |
| その他              | 5.9%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 50.0%       | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |
| 無回答              | 2.9%        | 50.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |

- 中学生及び高校生相当では、「1日3食食事を摂っている」割合は中学生が88.0%、高校生相当が65.3%であり、朝食を「毎日食べる」は中学生が84.7%、高校生相当が76.0%となっています。毎日朝食を食べない理由として、中学生は「お腹が空いていないから」、高校生相当は「時間がないから」が最も多い状況です。

図 69 1日3食、規則正しい食事（中学生・高校生相当）

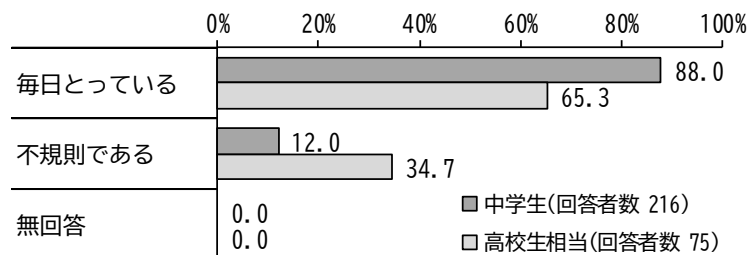


図 70 朝食の摂取（中学生・高校生相当）

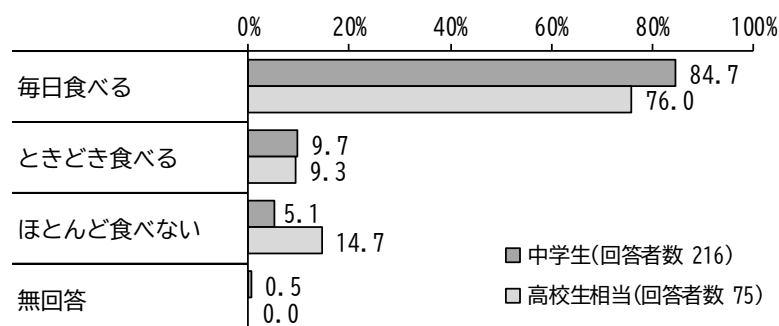
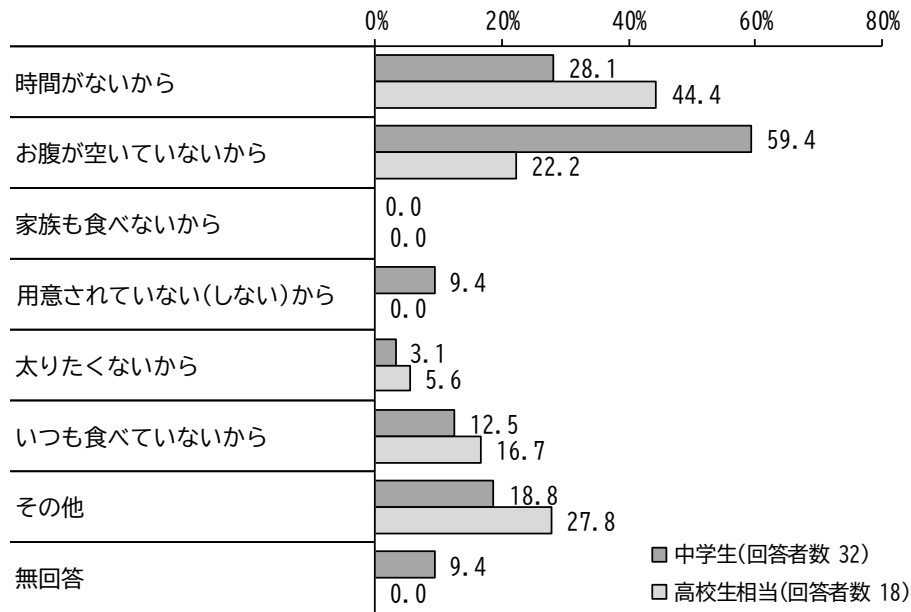
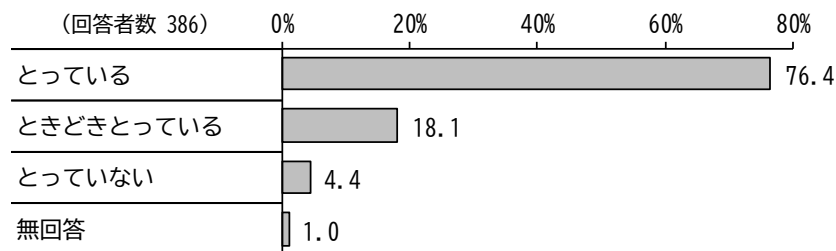


図 71 朝食を食べていない理由（中学生・高校生相当）



- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上「とっている」割合は76.4%であり、前回調査63.3%を上回りますが、30代以下は5～6割にとどまります。

図 72 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上



| (回答者数)    | 令和 6 年度調査    |             |             |              |              |              |               |                 | 令和<br>元年度<br>調査<br>(1532人) |
|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------------|
|           | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |                            |
|           |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |                            |
| とっている     | 76.4%        | 50.0%       | 66.7%       | 57.9%        | 71.9%        | 70.2%        | 76.1%         | 84.5%           | 63.3%                      |
| ときどきとっている | 18.1%        | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 25.0%        | 15.8%        | 21.2%         | 12.8%           | 28.9%                      |
| とっていない    | 4.4%         | 25.0%       | 0.0%        | 5.3%         | 3.1%         | 14.0%        | 2.7%          | 2.0%            | 7.4%                       |
| 無回答       | 1.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.7%            | 0.5%                       |

## 【現状から見える課題】

- 規則正しい食事の摂取は改善がみられ、朝食の摂取についても9割が「毎日食べる」としています。しかし、高校生相当及び19歳～30代以下の若い世代での摂取割合は低い状況です。

第2次計画の評価においても中学生・高校生の「毎日朝食を食べる人の増加」は悪化しており、若い世代に焦点をあてた取り組みが必要となります。

- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上「とっている」は前回調査を上回り改善がみられますが、これについても30代以下の若い世代の割合が低くなっています。

## 【具体的目標】

| 指 標          |                                 | 令和6年度の現状                      | 12年後の目標      |
|--------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------|
| ①規則正しい食習慣の普及 |                                 |                               |              |
| 成 人          | 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上摂っている人の割合 | 76.4%                         | 84%          |
| 幼 児<br>小学生   | 毎日朝食を食べる人の割合                    | 幼児 96.8%<br>小学生 97.0%<br>(R5) | 100%<br>100% |
| 中学生<br>高校生相当 | 毎日朝食を食べる人の割合                    | 中学生 84.7%<br>高校生 76.0%        | 100%<br>100% |

## 【目標達成のための取り組み】

### (1) 個人及び家庭での取り組み

|         |                                                                                                                                                      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 幼児期     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的な食習慣の形成<br/>1日3食規則正しい食事をする。特に朝食は必ず摂る。<br/>主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を摂るようにする。</li> </ul>                 |
| 学童期・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正しい食習慣の確立<br/>1日3食規則正しい食事をする。特に朝食は必ず摂る。<br/>心身の成長や健康の保持増進のため、望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</li> </ul> |
| 全世代     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正しい食習慣の確立<br/>1日3食規則正しい食事をする。<br/>主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を摂るようにする。</li> </ul>                            |

### (2) 行政・学校・地域としての取り組み

|           |                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 健全な食生活の推進 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスのとれた食事や、朝食の重要性についての普及啓発に努めます。</li> </ul> |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

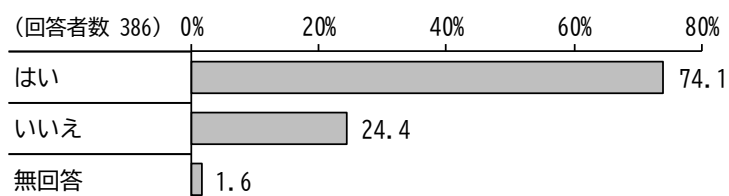
## (2) 食育・地産地消の推進

### 【現状】

#### 〈アンケート調査結果〉

- 食育という言葉を知っているかについては、「はい」は74.1%であり、40代、50代では8割を超えます。しかし、一人世帯では58.1%にとどまります。また、中学生及び高校生相当では7割となっています。

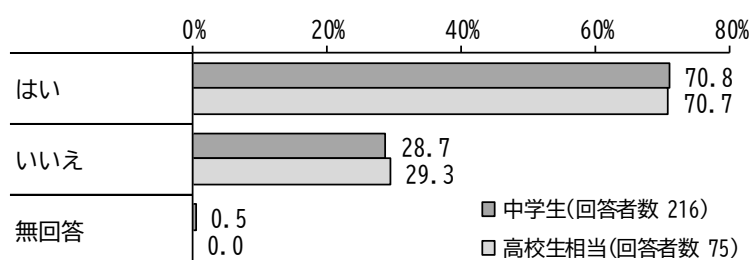
図 73 「食育」という言葉や意味を知っているか



| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 74.1%        | 50.0%       | 50.0%       | 73.7%        | 87.5%        | 80.7%        | 71.7%         | 71.6%           |
| いいえ    | 24.4%        | 50.0%       | 50.0%       | 26.3%        | 12.5%        | 17.5%        | 27.4%         | 25.7%           |
| 無回答    | 1.6%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 0.9%          | 2.7%            |

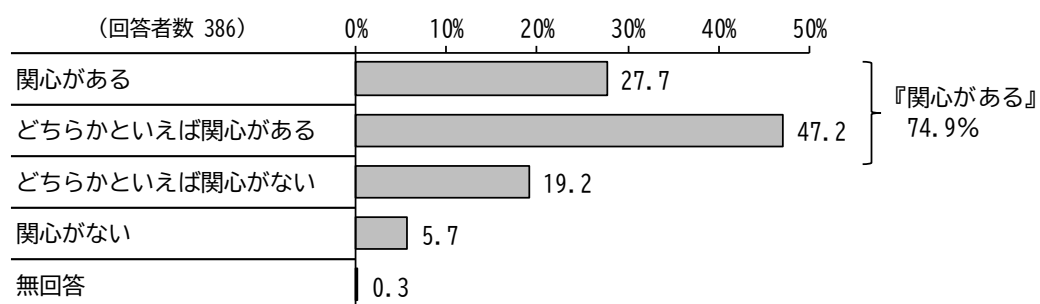
| (回答者数) | 家族構成          |                      |                                 |                                 |                                   |                     |
|--------|---------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
|        | 一人世帯<br>(43人) | 夫婦のみ<br>世帯<br>(140人) | 核家族世帯<br>(親と<br>子(未婚))<br>(97人) | 2世代世帯<br>(親と<br>子ども夫婦)<br>(47人) | 3世代世帯<br>(親と子ども<br>夫婦と孫)<br>(38人) | その他の<br>世帯<br>(11人) |
| はい     | 58.1%         | 80.7%                | 70.1%                           | 80.9%                           | 71.1%                             | 63.6%               |
| いいえ    | 41.9%         | 18.6%                | 27.8%                           | 17.0%                           | 26.3%                             | 27.3%               |
| 無回答    | 0.0%          | 0.7%                 | 2.1%                            | 2.1%                            | 2.6%                              | 9.1%                |

#### (中学生・高校生相当)



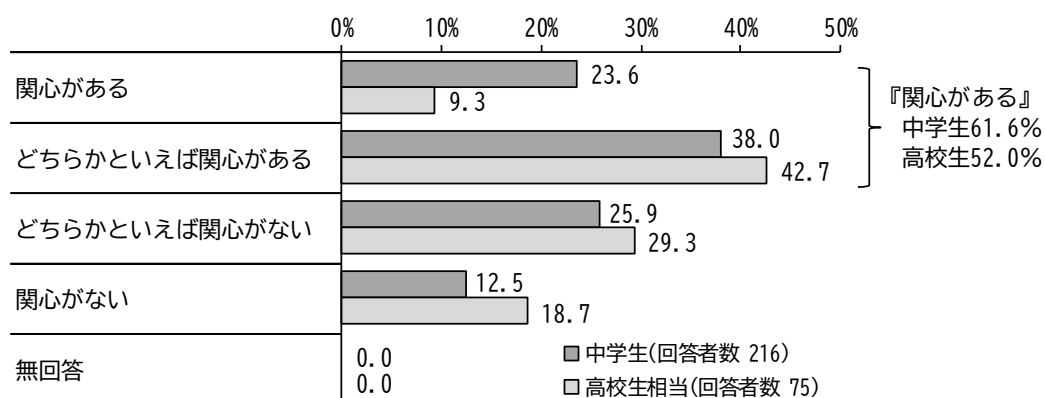
- 食育に「関心がある」と回答した割合は27.7%、「どちらかといえば関心がある」は47.2%であり、合わせた『関心がある』は74.9%です。前回調査で「関心がある」と回答した割合は38.4%であり、減少しています。また、「関心がある」中学生は23.6%ですが、高校生相当は9.3%にとどまっています。

図 74 食育への関心



|               | 令和6年度<br>調査<br>(386人) | 令和元年度<br>調査<br>(1532人) |
|---------------|-----------------------|------------------------|
| (回答者数)        |                       |                        |
| 関心がある         | 27.7%                 | 38.4%                  |
| どちらかといえば関心がある | 47.2%                 | 46.0%                  |
| どちらかといえば関心がない | 19.2%                 | 10.4%                  |
| 関心がない         | 5.7%                  | 4.7%                   |
| 無回答           | 0.3%                  | 0.6%                   |
| 『関心がある』       | 74.9%                 | 84.4%                  |

(中学生・高校生相当)

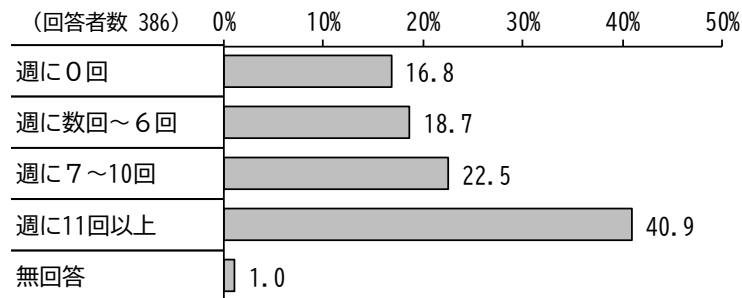




- 誰かと一緒に食事する機会は「週に 11 回以上」が 40.9%と最も多くなっていますが、20 代、40 代、50 代、70 代は、やや低い割合となっています。家族構成別では一人世帯では「週に 0 回」が 6 割を超え、「週に 11 回以上」は 3 世代世帯でやや高い割合となっています。

「週に 11 回以上」は中学生 50.9%、高校生相当 44.0%となっています。

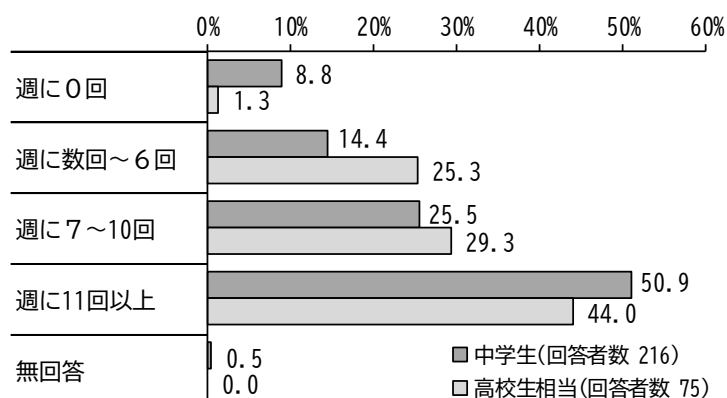
図 75 朝食または夕食で家族や友人など誰かと一緒に食事する機会



| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 週に 0 回   | 16.8%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 0.0%         | 10.5%        | 15.0%         | 26.4%           |
| 週に数回～6回  | 18.7%        | 25.0%       | 33.3%       | 15.8%        | 37.5%        | 28.1%        | 10.6%         | 17.6%           |
| 週に 7～10回 | 22.5%        | 0.0%        | 50.0%       | 15.8%        | 31.3%        | 28.1%        | 21.2%         | 19.6%           |
| 週に 11回以上 | 40.9%        | 75.0%       | 16.7%       | 57.9%        | 31.3%        | 33.3%        | 52.2%         | 34.5%           |
| 無回答      | 1.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 2.0%            |

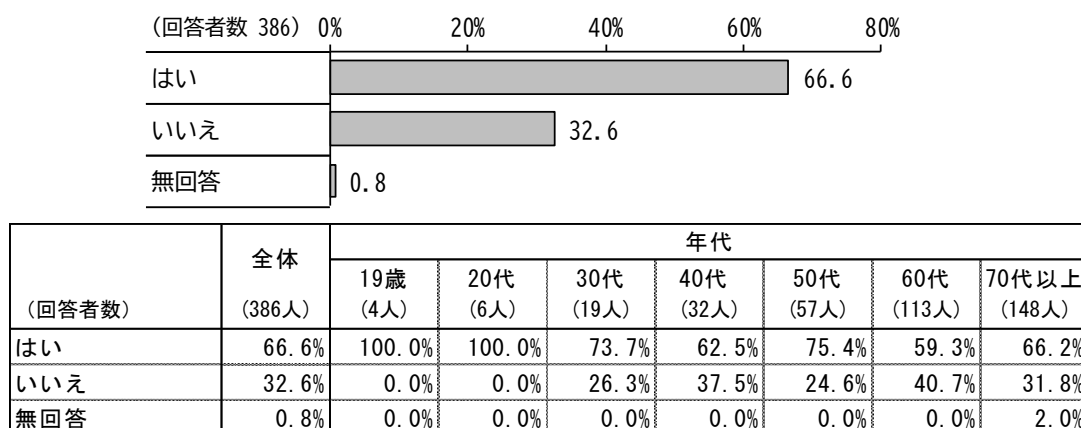
| (回答者数)   | 家族構成          |                      |                                 |                                 |                                   |                     |
|----------|---------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
|          | 一人世帯<br>(43人) | 夫婦のみ<br>世帯<br>(140人) | 核家族世帯<br>(親と<br>子(未婚))<br>(97人) | 2世代世帯<br>(親と<br>子ども夫婦)<br>(47人) | 3世代世帯<br>(親と子ども<br>夫婦と孫)<br>(38人) | その他の<br>世帯<br>(11人) |
| 週に 0 回   | 65.1%         | 14.3%                | 8.2%                            | 10.6%                           | 5.3%                              | 9.1%                |
| 週に数回～6回  | 30.2%         | 13.6%                | 22.7%                           | 23.4%                           | 13.2%                             | 9.1%                |
| 週に 7～10回 | 4.7%          | 22.1%                | 25.8%                           | 25.5%                           | 28.9%                             | 27.3%               |
| 週に 11回以上 | 0.0%          | 47.9%                | 43.3%                           | 40.4%                           | 52.6%                             | 45.5%               |
| 無回答      | 0.0%          | 2.1%                 | 0.0%                            | 0.0%                            | 0.0%                              | 9.1%                |

(中学生・高校生相当)



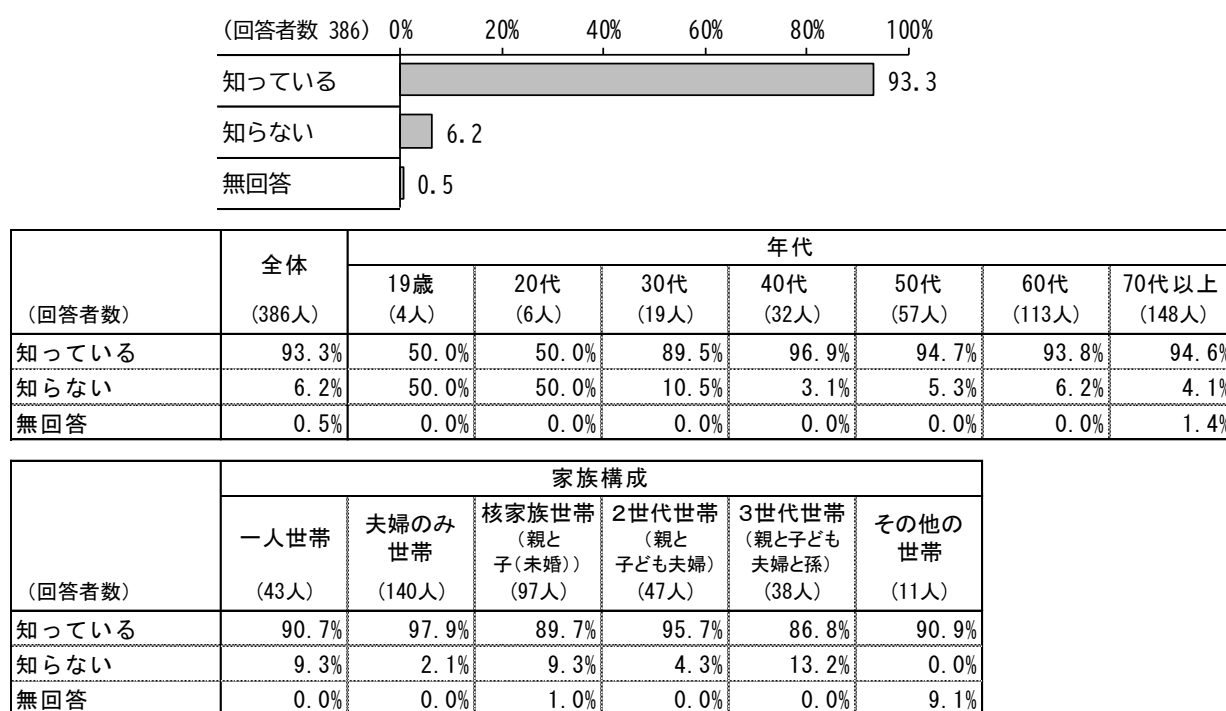
- 食事のときにあいさつを実践しているのは 66.6%、19 歳及び 20 代は 100%となっています。実践していないのは 60 代が 40.7%、40 代が 37.5%であり、高い割合となっています。

図 76 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしているか

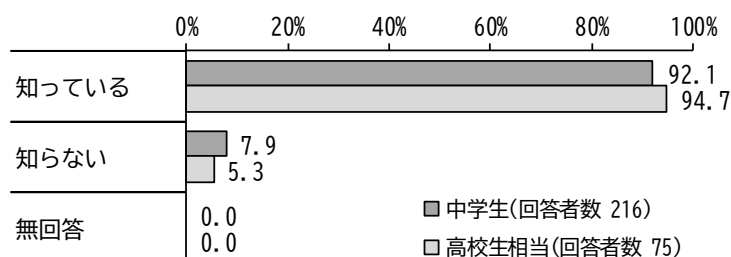


- 日本の伝統食や行事食などを「知っている」は 93.3%ですが、19 歳及び 20 代では 2 人に 1 人が「知らない」と回答しています。また、世帯構成を見ると、3 世代世帯は「知らない」が 13.2%と最も高い割合となっています。中学生及び高校生相当では「知っている」は 9 割を超え、高い割合を示しています。

図 77 日本の伝統食や行事食、郷土料理を知っているか



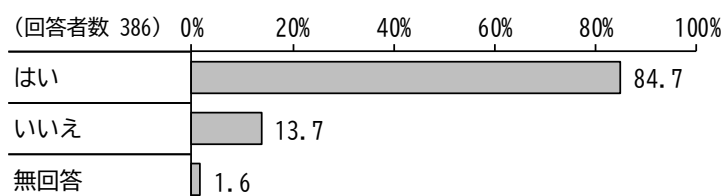
(中学生・高校生相当)



- 食物の旬を意識している割合は84.7%ですが、20代66.7%、19歳及び40代ともに75.0%でやや低い割合となっています。大子町の特産品については、9割が「知っている」と回答しています。

また、地産地消という言葉について「知っている」と回答した割合は78.0%であり、前回調査の69.1%を上回ります。中学生では82.4%、高校生相当では76.0%となっており、前回調査を大きく上回ります。

図 78 食物の旬を意識しているか



| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 84.7%        | 75.0%       | 66.7%       | 84.2%        | 75.0%        | 89.5%        | 83.2%         | 86.5%           |
| いいえ    | 13.7%        | 25.0%       | 33.3%       | 15.8%        | 25.0%        | 10.5%        | 15.9%         | 10.1%           |
| 無回答    | 1.6%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 3.4%            |

図 79 大子町の特産品を知っているか

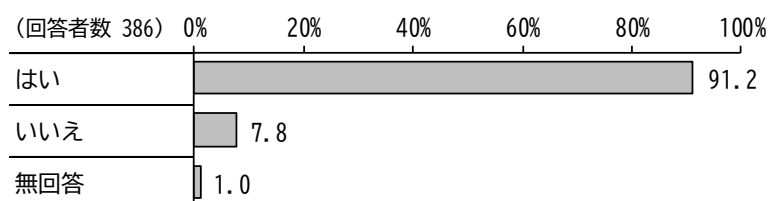
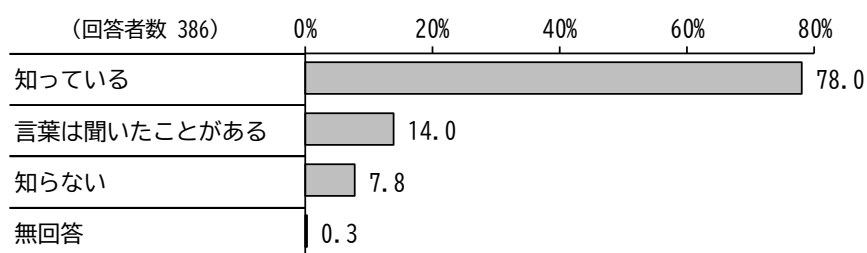
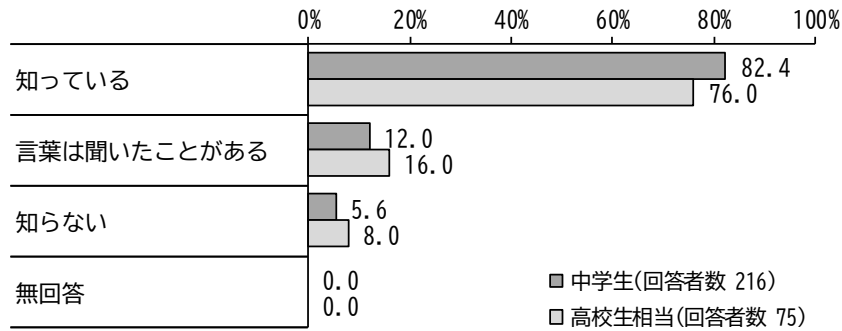


図 80 「地産地消」という言葉や意味を知っているか



| (回答者数)      | 令和6年度<br>調査<br>(386人) | 令和元年度<br>調査<br>(1532人) |
|-------------|-----------------------|------------------------|
| 知っている       | 78.0%                 | 69.1%                  |
| 言葉は聞いたことがある | 14.0%                 | 18.0%                  |
| 知らない        | 7.8%                  | 11.6%                  |
| 無回答         | 0.3%                  | 1.3%                   |

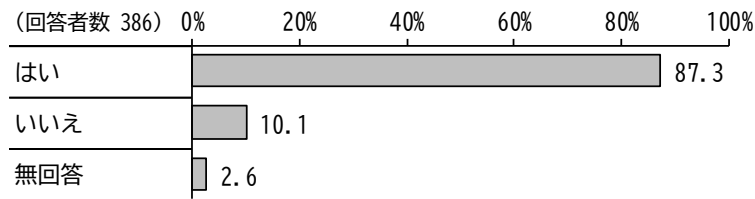
(中学生・高校生相当)



| (回答者数)      | 中学生               |                   | 高校生相当            |                   |
|-------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|
|             | 令和6年度調査<br>(216人) | 令和元年度調査<br>(291人) | 令和6年度調査<br>(75人) | 令和元年度調査<br>(160人) |
| 知っている       | 82.4%             | 61.5%             | 76.0%            | 60.6%             |
| 言葉は聞いたことがある | 12.0%             | 19.9%             | 16.0%            | 26.3%             |
| 知らない        | 5.6%              | 18.6%             | 8.0%             | 13.1%             |
| 無回答         | 0.0%              | 0.0%              | 0.0%             | 0.0%              |

- 食材のごみや残食が出ないように気をつけているのは87.3%となっています。

図 81 食材のごみや残食が出ないように気をつけているか



【現状から見える課題】

- 食育という言葉は、7割以上が知っており、食育への関心については「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は74.9%と高い割合になっています。しかし、前回調査の84.4%を下回り、中学生においては61.6%、高校生相当は52.0%にとどまっています。中学生や高校生を中心に、食育の働きかけが必要です。
- 家族や仲間とコミュニケーションを取りながら食事をする共食は、若い世代、働き盛り世代でやや低い割合になっています。また、一人世帯では「週に0日」が6割を超えています。みんなで一緒に食事をすることで、食事のマナーやあいさつ習慣、食べ物を大切にする心などを身に付けることができたり、食べる楽しさを得ることができるため、共食の必要性を伝えていく必要があります。
- 食事のときのあいさつの実践は66.6%、19歳、20代での実践は100%ですが、60代、40代では6割程度にとどまっています。

- 日本の伝統食や行事食などを「知っている」は9割を超えますが、19歳及び20代では2人に1人が「知らない」としています。地域の食文化を若い世代に継承していくため、伝統食や行事食にまつわる情報を発信していく必要があります。
- 食物の旬の意識は84.7%と高いものがありますが、19歳、20代、40代といった世代でやや低い割合となっています。

第2次計画の評価では、「学校給食における地場産物使用割合の増加」「教育ファーム・農業体験の取り組みがなされている学校の増加」については目標を達成しています。旬の時期にとれた食材をその時期に食べる旬産旬消に関する情報提供を図ることが必要です。

- 大子町の特産品は9割が「知っている」としています。地産地消という言葉や意味についても8割が「知っている」とし、前回調査の約7割を上回ります。また、中学生・高校生も前回調査を上回り、地産地消への関心の高さをみることができます。
- 食品ロス※については、9割近い人が食材のごみや残食が出ないよう気をつけているとしており、さらなる周知活動が必要です。

#### 【具体的目標】

| 指 標                          |                 | 令和6年度の現状      | 12年後の目標 |
|------------------------------|-----------------|---------------|---------|
| ①食育への関心の向上                   |                 |               |         |
| 成 人                          | 食育に関心を持っている人の割合 | 27.7%         | 50%     |
| ②地域農業における食育の目標               |                 |               |         |
| 教育ファーム・農業体験の取り組みがなされている学校の割合 |                 | 80.0%<br>(R5) | 100%    |

※食品ロス：廃棄される食品のうち本来は食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。日本の国民1人当たりの食品ロス量は、1日約114g（茶碗1杯のご飯に近い量）、年間で約42kgとされています。

食品ロスを削減するためには、一人ひとりの行動が必要です。「食品は必要な分だけ買って食べきる」「食べきれ量の料理を作る」など、日々の生活でできることから取り組みましょう。

## 【目標達成のための取り組み】

### （１）個人及び家庭での取り組み

|         |                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児期    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを学ぶ。</li> <li>・ 栽培、収穫、調理を通して食べ物の大切さを理解し、感謝の気持ちを育てる。</li> <li>・ 食事の正しいマナーを身に付ける。</li> </ul>                                                        |
| 学童期・思春期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品の品質や安全性について、自ら判断できる能力を身に付ける。</li> <li>・ 食べ物を大事にし、食べ物の生産等に関わる人々へ感謝する心を学ぶ。</li> </ul>                                                                            |
| 全世代     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分や家族のために食事の支度ができる。</li> <li>・ 食べ物の流通や生産を理解する。</li> <li>・ 食文化や生活の知恵を地域や子どもたちに伝える。</li> <li>・ 季節や行事を大切に食文化を継承し伝える。</li> <li>・ できるだけ家族そろって食卓を囲めるよう工夫する。</li> </ul> |

### （２）行政・学校・地域としての取り組み

|             |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食育に関する活動の推進 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食への関心を高めるため、各種教室やイベント等を通して普及啓発を図ります。</li> </ul>                                                                                                                                   |
| 世代に応じた食育の推進 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊産婦や乳幼児の健康や栄養に配慮した保健指導や栄養相談を行います。</li> <li>・ 幼稚園や保育所（園）、学校において、食への関心を高められるよう食育を推進します。</li> <li>・ 学校給食を活用した食に関する指導を行います。</li> <li>・ 望ましい食習慣を実践できるよう各種教室などを通して普及啓発を図ります。</li> </ul> |
| 共食の推進       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育所（園）や幼稚園、学校では、友人等と食卓を囲み、楽しく食事をする機会を持ち、コミュニケーションを図ります。</li> <li>・ 子どものいる家庭では、食事のマナーや食文化を大事にする気持ちなどを育てることができるよう、共食の必要性について情報提供を行います。</li> </ul>                                   |
| 食農体験の確保     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農作物の育成から収穫までの一連の農作業を体験することのできる食農体験の機会を確保し、食や農業への意識を高めます。</li> </ul>                                                                                                               |
| 地産地消の推進     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地元農産物への関心を高め、地元農産物を積極的に食べるよう啓発します。</li> <li>・ 幼稚園や保育所（園）、小中学校においては、学校給食などを通して地元農産物への理解を深めます。</li> </ul>                                                                           |
| 食品ロスの削減     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品ロス削減について普及啓発を行います。</li> </ul>                                                                                                                                                   |

## 参考資料

### 1 大子町健康づくり・食育に関するアンケート調査結果

#### (1) 19歳～79歳

#### 1. あなた自身について

##### 1 性別

|         | 人数   | 構成比    |
|---------|------|--------|
| 男       | 175人 | 45.3%  |
| 女       | 196人 | 50.8%  |
| 回答したくない | 3人   | 0.8%   |
| 無回答     | 12人  | 3.1%   |
| 全体      | 386人 | 100.0% |

##### 2 年代

|       | 人数   | 構成比    |
|-------|------|--------|
| 19歳   | 4人   | 1.0%   |
| 20代   | 6人   | 1.6%   |
| 30代   | 19人  | 4.9%   |
| 40代   | 32人  | 8.3%   |
| 50代   | 57人  | 14.8%  |
| 60代   | 113人 | 29.3%  |
| 70代以上 | 148人 | 38.3%  |
| 無回答   | 7人   | 1.8%   |
| 全体    | 386人 | 100.0% |

##### 3 職業

|                       | 人数   | 構成比    |
|-----------------------|------|--------|
| 自営業(飲食店・建設・理美容・農林業など) | 65人  | 16.8%  |
| 会社員・公務員・団体職員(常勤)      | 97人  | 25.1%  |
| パート・アルバイト             | 58人  | 15.0%  |
| 専業主婦(夫)               | 43人  | 11.1%  |
| 学生                    | 5人   | 1.3%   |
| 無職                    | 97人  | 25.1%  |
| その他                   | 10人  | 2.6%   |
| 無回答                   | 11人  | 2.8%   |
| 全体                    | 386人 | 100.0% |

##### 4 家族構成

|                  | 人数   | 構成比    |
|------------------|------|--------|
| 一人世帯             | 43人  | 11.1%  |
| 夫婦のみ世帯           | 140人 | 36.3%  |
| 核家族世帯(親と子(未婚))   | 97人  | 25.1%  |
| 2世代世帯(親と子ども夫婦)   | 47人  | 12.2%  |
| 3世代世帯(親と子ども夫婦と孫) | 38人  | 9.8%   |
| その他の世帯           | 11人  | 2.8%   |
| 無回答              | 10人  | 2.6%   |
| 全体               | 386人 | 100.0% |

#### 2. 食生活と栄養について

##### 1 あなたは1日3食、規則正しく食事をとっていますか。

| (回答者数)  | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 毎日とっている | 87.3%        | 88.6%       | 86.2%       | 50.0%       | 50.0%       | 68.4%        | 90.6%        | 82.5%        | 92.0%         | 91.2%           |
| 不規則である  | 11.9%        | 11.4%       | 13.3%       | 50.0%       | 50.0%       | 31.6%        | 9.4%         | 17.5%        | 8.0%          | 8.8%            |
| 無回答     | 0.8%         | 0.0%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.0%            |

##### 2 朝食を食べていますか。

| (回答者数)     | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|            |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 毎日食べる      | 90.2%        | 92.6%       | 88.3%       | 50.0%       | 50.0%       | 84.2%        | 87.5%        | 80.7%        | 94.7%         | 95.9%           |
| 週に5～6回食べる  | 2.1%         | 1.1%        | 3.1%        | 0.0%        | 16.7%       | 5.3%         | 0.0%         | 5.3%         | 0.9%          | 1.4%            |
| 週に3～4回食べる  | 1.8%         | 1.1%        | 2.6%        | 0.0%        | 33.3%       | 0.0%         | 6.3%         | 3.5%         | 0.9%          | 0.0%            |
| 週に1～2回食べる  | 1.8%         | 1.1%        | 2.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 7.0%         | 1.8%          | 0.7%            |
| ほとんど食べていない | 3.1%         | 4.0%        | 2.6%        | 50.0%       | 0.0%        | 10.5%        | 6.3%         | 3.5%         | 0.9%          | 2.0%            |
| 無回答        | 1.0%         | 0.0%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 0.0%            |

### 3 毎日朝食を食べていない理由は何ですか。

| (回答者数)          | 全体<br>(34人) | 性別         |            | 年代          |             |             |             |              |             |               |
|-----------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
|                 |             | 男<br>(13人) | 女<br>(21人) | 19歳<br>(2人) | 20代<br>(3人) | 30代<br>(3人) | 40代<br>(4人) | 50代<br>(11人) | 60代<br>(5人) | 70代以上<br>(6人) |
| 時間がないから         | 47.1%       | 38.5%      | 52.4%      | 0.0%        | 66.7%       | 66.7%       | 0.0%        | 81.8%        | 40.0%       | 16.7%         |
| お腹が空いていないから     | 41.2%       | 30.8%      | 47.6%      | 50.0%       | 66.7%       | 33.3%       | 25.0%       | 18.2%        | 80.0%       | 50.0%         |
| 家族も食べないから       | 2.9%        | 0.0%       | 4.8%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 16.7%         |
| 用意されていない(しない)から | 2.9%        | 7.7%       | 0.0%       | 50.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |
| 太りたくないから        | 0.0%        | 0.0%       | 0.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |
| いつも食べていないから     | 26.5%       | 38.5%      | 19.0%      | 0.0%        | 0.0%        | 33.3%       | 50.0%       | 27.3%        | 0.0%        | 50.0%         |
| その他             | 5.9%        | 0.0%       | 9.5%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 50.0%       | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |
| 無回答             | 2.9%        | 0.0%       | 4.8%       | 50.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%          |

### 4 あなたは主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日2回以上はとっていますか。

| (回答者数)    | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|           |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| とっている     | 76.4%        | 77.1%       | 78.1%       | 50.0%       | 66.7%       | 57.9%        | 71.9%        | 70.2%        | 76.1%         | 84.5%           |
| ときどきとっている | 18.1%        | 17.1%       | 17.9%       | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 25.0%        | 15.8%        | 21.2%         | 12.8%           |
| とっていない    | 4.4%         | 5.1%        | 3.6%        | 25.0%       | 0.0%        | 5.3%         | 3.1%         | 14.0%        | 2.7%          | 2.0%            |
| 無回答       | 1.0%         | 0.6%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.7%            |

### 5 毎日、野菜（海藻、きのこも含む）を350g（両手1杯分程度）以上食べていますか。

※漬物や野菜ジュースは含みません。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 42.0%        | 37.1%       | 48.0%       | 50.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 21.9%        | 43.9%        | 43.4%         | 48.6%           |
| いいえ    | 56.7%        | 62.3%       | 51.5%       | 50.0%       | 83.3%       | 78.9%        | 78.1%        | 56.1%        | 56.6%         | 50.0%           |
| 無回答    | 1.3%         | 0.6%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 1.4%            |

### 6 あなたは食事をするとき薄味を心がけていますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 心がけている   | 39.1%        | 36.0%       | 42.3%       | 25.0%       | 33.3%       | 31.6%        | 25.0%        | 29.8%        | 37.2%         | 49.3%           |
| 少し心がけている | 46.1%        | 42.3%       | 50.5%       | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 59.4%        | 49.1%        | 52.2%         | 40.5%           |
| 心がけていない  | 13.2%        | 21.1%       | 6.1%        | 50.0%       | 33.3%       | 31.6%        | 12.5%        | 19.3%        | 10.6%         | 9.5%            |
| 無回答      | 1.6%         | 0.6%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 3.1%         | 1.8%         | 0.0%          | 0.7%            |

### 7 汁物（みそ汁、スープなど）を1日2杯以上飲みますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 40.7%        | 42.9%       | 40.3%       | 0.0%        | 33.3%       | 36.8%        | 40.6%        | 36.8%        | 47.8%         | 39.9%           |
| いいえ    | 58.5%        | 57.1%       | 59.2%       | 100.0%      | 66.7%       | 63.2%        | 59.4%        | 63.2%        | 52.2%         | 60.1%           |
| 無回答    | 0.8%         | 0.0%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.0%            |



## 8 漬物を1日2回以上食べますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 25.6%        | 25.1%       | 25.5%       | 0.0%        | 16.7%       | 15.8%        | 3.1%         | 12.3%        | 25.7%         | 37.8%           |
| いいえ    | 74.1%        | 74.9%       | 74.0%       | 100.0%      | 83.3%       | 84.2%        | 96.9%        | 87.7%        | 74.3%         | 61.5%           |
| 無回答    | 0.3%         | 0.0%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.7%            |

## 9 朝食または夕食で、家族や友人など誰かと一緒に食事する機会は、1週間で何回くらいありますか。

| (回答者数)  | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 週に0回    | 16.8%        | 20.6%       | 13.3%       | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 0.0%         | 10.5%        | 15.0%         | 26.4%           |
| 週に数回～6回 | 18.7%        | 20.6%       | 17.9%       | 25.0%       | 33.3%       | 15.8%        | 37.5%        | 28.1%        | 10.6%         | 17.6%           |
| 週に7～10回 | 22.5%        | 21.1%       | 23.5%       | 0.0%        | 50.0%       | 15.8%        | 31.3%        | 28.1%        | 21.2%         | 19.6%           |
| 週に11回以上 | 40.9%        | 37.7%       | 44.4%       | 75.0%       | 16.7%       | 57.9%        | 31.3%        | 33.3%        | 52.2%         | 34.5%           |
| 無回答     | 1.0%         | 0.0%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 2.0%            |

## 10 就寝前の2時間以内に夕食や夜食、間食をとることが週に3回以上ありますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 29.3%        | 34.3%       | 25.0%       | 25.0%       | 33.3%       | 42.1%        | 43.8%        | 42.1%        | 29.2%         | 19.6%           |
| いいえ    | 70.2%        | 65.1%       | 74.5%       | 75.0%       | 66.7%       | 57.9%        | 56.3%        | 57.9%        | 69.9%         | 79.7%           |
| 無回答    | 0.5%         | 0.6%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 0.7%            |

## 11 「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 74.1%        | 61.7%       | 84.2%       | 50.0%       | 50.0%       | 73.7%        | 87.5%        | 80.7%        | 71.7%         | 71.6%           |
| いいえ    | 24.4%        | 37.1%       | 13.8%       | 50.0%       | 50.0%       | 26.3%        | 12.5%        | 17.5%        | 27.4%         | 25.7%           |
| 無回答    | 1.6%         | 1.1%        | 2.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 0.9%          | 2.7%            |

## 12 あなたは食育に関心がありますか。

| (回答者数)        | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|               |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 関心がある         | 27.7%        | 22.9%       | 31.6%       | 0.0%        | 16.7%       | 26.3%        | 21.9%        | 33.3%        | 24.8%         | 31.1%           |
| どちらかといえば関心がある | 47.2%        | 40.6%       | 52.6%       | 50.0%       | 33.3%       | 47.4%        | 56.3%        | 43.9%        | 46.9%         | 45.9%           |
| どちらかといえば関心がない | 19.2%        | 25.7%       | 13.8%       | 25.0%       | 33.3%       | 15.8%        | 21.9%        | 15.8%        | 21.2%         | 18.2%           |
| 関心がない         | 5.7%         | 10.9%       | 1.5%        | 25.0%       | 16.7%       | 10.5%        | 0.0%         | 7.0%         | 7.1%          | 4.1%            |
| 無回答           | 0.3%         | 0.0%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.7%            |

## 13 日本の伝統食や行事食（柏もちやおはぎ、おせちなど）、郷土料理（地域の料理）を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 知っている  | 93.3%        | 90.9%       | 94.9%       | 50.0%       | 50.0%       | 89.5%        | 96.9%        | 94.7%        | 93.8%         | 94.6%           |
| 知らない   | 6.2%         | 8.6%        | 4.6%        | 50.0%       | 50.0%       | 10.5%        | 3.1%         | 5.3%         | 6.2%          | 4.1%            |
| 無回答    | 0.5%         | 0.6%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 1.4%            |

14 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 66.6%        | 55.4%       | 77.6%       | 100.0%      | 100.0%      | 73.7%        | 62.5%        | 75.4%        | 59.3%         | 66.2%           |
| いいえ    | 32.6%        | 44.0%       | 21.4%       | 0.0%        | 0.0%        | 26.3%        | 37.5%        | 24.6%        | 40.7%         | 31.8%           |
| 無回答    | 0.8%         | 0.6%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 2.0%            |

15 食材のごみや残食が出ないように気をつけていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 87.3%        | 83.4%       | 91.3%       | 100.0%      | 100.0%      | 89.5%        | 84.4%        | 91.2%        | 87.6%         | 85.1%           |
| いいえ    | 10.1%        | 13.7%       | 7.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 15.6%        | 7.0%         | 12.4%         | 8.8%            |
| 無回答    | 2.6%         | 2.9%        | 1.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 0.0%          | 6.1%            |

16 食物の旬を意識していますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 84.7%        | 77.7%       | 90.3%       | 75.0%       | 66.7%       | 84.2%        | 75.0%        | 89.5%        | 83.2%         | 86.5%           |
| いいえ    | 13.7%        | 22.3%       | 7.1%        | 25.0%       | 33.3%       | 15.8%        | 25.0%        | 10.5%        | 15.9%         | 10.1%           |
| 無回答    | 1.6%         | 0.0%        | 2.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 3.4%            |

17 大子町の特産品を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 91.2%        | 87.4%       | 95.4%       | 75.0%       | 100.0%      | 89.5%        | 96.9%        | 94.7%        | 90.3%         | 89.2%           |
| いいえ    | 7.8%         | 12.0%       | 3.6%        | 25.0%       | 0.0%        | 10.5%        | 3.1%         | 5.3%         | 9.7%          | 8.1%            |
| 無回答    | 1.0%         | 0.6%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 2.7%            |

18 「地産地消」という言葉や意味を知っていますか。

| (回答者数)      | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|             |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 知っている       | 78.0%        | 77.1%       | 79.1%       | 50.0%       | 100.0%      | 94.7%        | 90.6%        | 82.5%        | 76.1%         | 72.3%           |
| 言葉は聞いたことがある | 14.0%        | 12.0%       | 15.8%       | 25.0%       | 0.0%        | 5.3%         | 9.4%         | 10.5%        | 15.0%         | 16.9%           |
| 知らない        | 7.8%         | 10.9%       | 4.6%        | 25.0%       | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 7.0%         | 8.8%          | 10.1%           |
| 無回答         | 0.3%         | 0.0%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.7%            |

3. 身体活動・運動について

1 あなたは運動不足だと思いますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 思う     | 50.5%        | 48.6%       | 53.1%       | 25.0%       | 83.3%       | 73.7%        | 68.8%        | 57.9%        | 54.9%         | 37.8%           |
| 少し思う   | 37.0%        | 39.4%       | 34.2%       | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 18.8%        | 36.8%        | 36.3%         | 43.9%           |
| 思わない   | 11.9%        | 12.0%       | 11.7%       | 50.0%       | 0.0%        | 5.3%         | 12.5%        | 5.3%         | 8.0%          | 17.6%           |
| 無回答    | 0.5%         | 0.0%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 0.7%            |

## 2 あなたは定期的にどの程度運動していますか。

| (回答者数)  | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|         |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 週3回以上   | 24.1%        | 24.0%       | 24.5%       | 50.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 12.5%        | 19.3%        | 23.0%         | 31.1%           |
| 週1～2回   | 21.8%        | 20.0%       | 21.4%       | 0.0%        | 33.3%       | 5.3%         | 21.9%        | 15.8%        | 18.6%         | 28.4%           |
| 月2～3回   | 7.5%         | 8.6%        | 7.1%        | 0.0%        | 16.7%       | 10.5%        | 9.4%         | 3.5%         | 10.6%         | 6.1%            |
| 月1回程度   | 2.8%         | 4.0%        | 1.5%        | 0.0%        | 16.7%       | 0.0%         | 3.1%         | 1.8%         | 3.5%          | 2.7%            |
| ほとんどしない | 41.5%        | 40.0%       | 44.4%       | 50.0%       | 33.3%       | 68.4%        | 53.1%        | 59.6%        | 43.4%         | 27.7%           |
| 無回答     | 2.3%         | 3.4%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 4.1%            |

## 3 運動している方は、何をしていますか。(記述回答)

|                |     |
|----------------|-----|
| ウォーキング         | 56人 |
| 散歩             | 50人 |
| 体操・ラジオ体操・テレビ体操 | 25人 |
| ゴルフ            | 16人 |
| ストレッチ          | 14人 |
| ジョギング・ランニング    | 13人 |
| グランドゴルフ        | 10人 |
| 筋トレ            | 8人  |
| ジム             | 5人  |

など

## 4 上記の運動は1年以上続いていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 43.0%        | 45.1%       | 40.8%       | 25.0%       | 33.3%       | 21.1%        | 31.3%        | 38.6%        | 40.7%         | 52.7%           |
| いいえ    | 18.4%        | 17.1%       | 19.4%       | 75.0%       | 50.0%       | 26.3%        | 28.1%        | 10.5%        | 19.5%         | 15.5%           |
| 無回答    | 38.6%        | 37.7%       | 39.8%       | 0.0%        | 16.7%       | 52.6%        | 40.6%        | 50.9%        | 39.8%         | 31.8%           |

## 5 日常生活のなかで、室内の移動や散歩も含めて、1日にどれくらい歩いていますか。 (※目安として、1,000歩＝約10分、600～700m)

| (回答者数)                    | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|---------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                           |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 1万歩以上(約100分)              | 7.8%         | 8.6%        | 7.7%        | 50.0%       | 0.0%        | 10.5%        | 9.4%         | 12.3%        | 5.3%          | 6.1%            |
| 7,000～10,000歩未満(約70～100分) | 18.7%        | 19.4%       | 18.9%       | 0.0%        | 50.0%       | 21.1%        | 25.0%        | 19.3%        | 16.8%         | 17.6%           |
| 3,000～7,000歩未満(約30～70分)   | 36.8%        | 34.3%       | 37.2%       | 0.0%        | 33.3%       | 26.3%        | 25.0%        | 31.6%        | 42.5%         | 39.9%           |
| 3,000歩未満(約30分未満)          | 30.8%        | 30.3%       | 31.6%       | 50.0%       | 16.7%       | 42.1%        | 40.6%        | 31.6%        | 31.9%         | 27.0%           |
| 無回答                       | 6.0%         | 7.4%        | 4.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 5.3%         | 3.5%          | 9.5%            |

## 6 あなたは普段なるべく歩くように心がけていますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 心がけている   | 38.3%        | 34.9%       | 40.3%       | 50.0%       | 33.3%       | 26.3%        | 18.8%        | 22.8%        | 38.1%         | 50.0%           |
| 少し心がけている | 41.5%        | 41.1%       | 42.9%       | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 56.3%        | 52.6%        | 38.1%         | 38.5%           |
| 心がけていない  | 17.4%        | 20.0%       | 15.8%       | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 25.0%        | 24.6%        | 22.1%         | 6.8%            |
| 無回答      | 2.8%         | 4.0%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 4.7%            |

#### 4. 休養・こころの健康について

##### 1 平日の睡眠時間は十分とれていますか。

(目安の睡眠時間 20～60 歳：6～9 時間、60 歳以上：6～8 時間)

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| とれている  | 70.5%        | 68.6%       | 73.5%       | 100.0%      | 66.7%       | 78.9%        | 71.9%        | 56.1%        | 70.8%         | 73.6%           |
| とれていない | 27.2%        | 28.0%       | 25.5%       | 0.0%        | 33.3%       | 21.1%        | 28.1%        | 42.1%        | 28.3%         | 23.0%           |
| 無回答    | 2.3%         | 3.4%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 0.9%          | 3.4%            |

##### 2 睡眠に満足していますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 満足している   | 29.5%        | 29.1%       | 31.1%       | 75.0%       | 16.7%       | 5.3%         | 18.8%        | 24.6%        | 30.1%         | 36.5%           |
| やや満足している | 35.5%        | 37.7%       | 33.7%       | 0.0%        | 33.3%       | 36.8%        | 37.5%        | 35.1%        | 40.7%         | 31.1%           |
| やや不満である  | 24.4%        | 18.3%       | 28.6%       | 25.0%       | 50.0%       | 47.4%        | 40.6%        | 28.1%        | 22.1%         | 18.2%           |
| 不満である    | 7.0%         | 9.1%        | 5.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 3.1%         | 12.3%        | 5.3%          | 7.4%            |
| 無回答      | 3.6%         | 5.7%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 6.8%            |

#### 5. 喫煙・飲酒について

##### 1 あなたはタバコが体に悪いと思いますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 思う     | 92.7%        | 89.7%       | 95.4%       | 100.0%      | 100.0%      | 94.7%        | 93.8%        | 89.5%        | 95.6%         | 91.9%           |
| 思わない   | 2.6%         | 3.4%        | 2.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 6.3%         | 5.3%         | 0.9%          | 2.0%            |
| わからない  | 2.1%         | 2.9%        | 1.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 5.3%         | 1.8%          | 2.0%            |
| 無回答    | 2.6%         | 4.0%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 4.1%            |

##### 2 現在、タバコ（紙タバコや電子タバコなど）を吸いますか。

| (回答者数)       | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|              |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい           | 10.6%        | 17.1%       | 5.6%        | 25.0%       | 16.7%       | 15.8%        | 18.8%        | 21.1%        | 10.6%         | 4.1%            |
| 以前は吸っていたが辞めた | 15.3%        | 25.7%       | 6.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 21.1%        | 25.0%        | 19.3%        | 17.7%         | 10.1%           |
| いいえ          | 71.5%        | 53.1%       | 87.2%       | 75.0%       | 83.3%       | 63.2%        | 56.3%        | 59.6%        | 69.9%         | 81.8%           |
| 無回答          | 2.6%         | 4.0%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 4.1%            |

##### 3 あなたはこの1週間に他の人のタバコの煙を吸う機会がありましたか。

| (回答者数)    | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|           |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| ほとんど毎日あった | 5.7%         | 5.7%        | 6.1%        | 25.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 15.6%        | 5.3%         | 4.4%          | 3.4%            |
| 時々あった     | 18.4%        | 20.6%       | 17.9%       | 25.0%       | 33.3%       | 36.8%        | 28.1%        | 21.1%        | 16.8%         | 14.2%           |
| なかった      | 72.8%        | 68.6%       | 75.0%       | 50.0%       | 66.7%       | 47.4%        | 56.3%        | 73.7%        | 76.1%         | 77.7%           |
| 無回答       | 3.1%         | 5.1%        | 1.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 2.7%          | 4.7%            |

#### 4 お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 毎日       | 23.1%        | 39.4%       | 9.2%        | 25.0%       | 0.0%        | 10.5%        | 31.3%        | 19.3%        | 28.3%         | 20.9%           |
| 週3～6回    | 7.5%         | 10.3%       | 4.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 9.4%         | 10.5%        | 6.2%          | 8.1%            |
| 週1～2回    | 7.0%         | 6.9%        | 7.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 9.4%         | 8.8%         | 10.6%         | 4.1%            |
| 時々付き合い程度 | 15.3%        | 11.4%       | 18.4%       | 0.0%        | 66.7%       | 21.1%        | 25.0%        | 19.3%        | 15.9%         | 8.8%            |
| 飲まない     | 44.3%        | 28.0%       | 59.2%       | 75.0%       | 33.3%       | 57.9%        | 25.0%        | 40.4%        | 37.2%         | 53.4%           |
| 無回答      | 2.8%         | 4.0%        | 2.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 4.7%            |

#### 5 厚生労働省が示す1日当たりのお酒の量を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 知っている  | 35.8%        | 41.7%       | 29.6%       | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 34.4%        | 26.3%        | 35.4%         | 41.2%           |
| 知らない   | 59.8%        | 53.7%       | 65.8%       | 75.0%       | 83.3%       | 78.9%        | 65.6%        | 70.2%        | 61.9%         | 51.4%           |
| 無回答    | 4.4%         | 4.6%        | 4.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 3.5%         | 2.7%          | 7.4%            |

#### 6 お酒を日本酒に換算すると、どのくらい飲んでいますか。

| (回答者数) | 全体<br>(145人) | 性別         |            | 年代          |             |             |              |              |              |                |
|--------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|        |              | 男<br>(99人) | 女<br>(40人) | 19歳<br>(1人) | 20代<br>(0人) | 30代<br>(4人) | 40代<br>(16人) | 50代<br>(22人) | 60代<br>(51人) | 70代以上<br>(49人) |
| 1合未満   | 29.7%        | 20.2%      | 52.5%      | 100.0%      | 0.0%        | 25.0%       | 18.8%        | 36.4%        | 31.4%        | 28.6%          |
| 1～2合未満 | 49.0%        | 54.5%      | 37.5%      | 0.0%        | 0.0%        | 50.0%       | 56.3%        | 36.4%        | 54.9%        | 44.9%          |
| 2～3合未満 | 16.6%        | 20.2%      | 5.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 25.0%        | 18.2%        | 11.8%        | 20.4%          |
| 3合以上   | 4.8%         | 5.1%       | 5.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 25.0%       | 0.0%         | 9.1%         | 2.0%         | 6.1%           |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%       | 0.0%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%           |

### 6. 歯の健康について

#### 1 定期的に歯科検診を受けていますか。

(定期的とは：過去1年間のうちに最低1回は受けていることを指します。)

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 50.0%        | 46.9%       | 52.6%       | 50.0%       | 50.0%       | 36.8%        | 59.4%        | 40.4%        | 58.4%         | 47.3%           |
| いいえ    | 46.4%        | 49.1%       | 43.9%       | 50.0%       | 50.0%       | 63.2%        | 40.6%        | 57.9%        | 39.8%         | 45.9%           |
| 無回答    | 3.6%         | 4.0%        | 3.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 6.8%            |

#### 2 朝食後、歯みがきをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 76.9%        | 69.7%       | 82.1%       | 50.0%       | 83.3%       | 78.9%        | 81.3%        | 80.7%        | 81.4%         | 70.9%           |
| いいえ    | 16.8%        | 22.9%       | 12.2%       | 50.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 18.8%        | 14.0%        | 16.8%         | 16.9%           |
| 無回答    | 6.2%         | 7.4%        | 5.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 5.3%         | 1.8%          | 12.2%           |

昼食後、歯みがきをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 26.4%        | 21.1%       | 31.6%       | 25.0%       | 66.7%       | 26.3%        | 31.3%        | 28.1%        | 26.5%         | 23.6%           |
| いいえ    | 56.7%        | 62.9%       | 52.6%       | 75.0%       | 33.3%       | 73.7%        | 68.8%        | 64.9%        | 61.9%         | 45.9%           |
| 無回答    | 16.8%        | 16.0%       | 15.8%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 7.0%         | 11.5%         | 30.4%           |

夕食後、歯みがきをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 80.6%        | 70.9%       | 88.8%       | 100.0%      | 83.3%       | 94.7%        | 90.6%        | 80.7%        | 76.1%         | 79.1%           |
| いいえ    | 11.7%        | 20.0%       | 4.6%        | 0.0%        | 16.7%       | 5.3%         | 9.4%         | 15.8%        | 19.5%         | 6.1%            |
| 無回答    | 7.8%         | 9.1%        | 6.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 3.5%         | 4.4%          | 14.9%           |

3 食事のとき、1口当たり何回くらい噛んで食べますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|          |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 数回～10回未満 | 38.6%        | 41.7%       | 36.2%       | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 21.9%        | 40.4%        | 37.2%         | 46.6%           |
| 10～20回未満 | 44.0%        | 42.3%       | 44.9%       | 50.0%       | 50.0%       | 57.9%        | 65.6%        | 38.6%        | 51.3%         | 34.5%           |
| 20～30回未満 | 11.9%        | 8.6%        | 14.8%       | 0.0%        | 33.3%       | 21.1%        | 12.5%        | 19.3%        | 8.8%          | 8.8%            |
| 30回以上    | 1.3%         | 1.7%        | 1.0%        | 25.0%       | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.9%          | 2.0%            |
| 無回答      | 4.1%         | 5.7%        | 3.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 8.1%            |

4 歯の本数は何本ですか。(入れ歯などの歯根がない場合は除きます。)

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 24本以上  | 50.5%        | 49.1%       | 52.6%       | 100.0%      | 100.0%      | 100.0%       | 84.4%        | 61.4%        | 51.3%         | 29.1%           |
| 20～23本 | 17.9%        | 22.3%       | 14.3%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 6.3%         | 21.1%        | 23.9%         | 18.2%           |
| 19本以下  | 24.6%        | 22.9%       | 26.5%       | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 9.4%         | 17.5%        | 22.1%         | 37.2%           |
| 無回答    | 7.0%         | 5.7%        | 6.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 2.7%          | 15.5%           |

5 歯や口の健康のことで気をつけていることはありますか。

| (回答者数)                           | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                                  |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 1日3回歯みがきをしている                    | 23.6%        | 20.0%       | 27.6%       | 25.0%       | 50.0%       | 26.3%        | 18.8%        | 15.8%        | 26.5%         | 23.6%           |
| デンタルフロスや歯間ブラシを使用している             | 33.4%        | 26.3%       | 40.8%       | 25.0%       | 33.3%       | 47.4%        | 28.1%        | 33.3%        | 38.9%         | 29.1%           |
| 食生活に気をつけている(バランスの良い食事や甘い物を控えるなど) | 12.4%        | 12.0%       | 11.7%       | 25.0%       | 0.0%        | 5.3%         | 15.6%        | 5.3%         | 8.8%          | 16.9%           |
| 歯科検診を受けている                       | 33.9%        | 28.6%       | 38.3%       | 0.0%        | 16.7%       | 10.5%        | 37.5%        | 33.3%        | 38.9%         | 34.5%           |
| 口の体操を行っている                       | 2.1%         | 0.0%        | 4.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 0.9%          | 4.1%            |
| よく噛むようにしている                      | 15.5%        | 17.7%       | 13.3%       | 50.0%       | 16.7%       | 10.5%        | 18.8%        | 8.8%         | 17.7%         | 16.2%           |
| タバコを吸わない                         | 16.8%        | 22.3%       | 12.8%       | 25.0%       | 33.3%       | 26.3%        | 15.6%        | 15.8%        | 15.9%         | 16.2%           |
| 特になし                             | 14.2%        | 18.3%       | 10.2%       | 0.0%        | 16.7%       | 21.1%        | 12.5%        | 29.8%        | 12.4%         | 9.5%            |
| その他                              | 0.5%         | 0.6%        | 0.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 3.5%         | 0.0%          | 0.0%            |
| 無回答                              | 4.7%         | 6.3%        | 3.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 3.1%         | 1.8%         | 2.7%          | 8.1%            |

## 7. 健康状態や健康管理について

### 1 学校や職場、保健センターや医療機関での受診状況についてお聞きします。

(1) 健康診査（血液検査等）を年に1回受けていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 88.3%        | 88.6%       | 88.8%       | 50.0%       | 100.0%      | 84.2%        | 90.6%        | 89.5%        | 89.4%         | 88.5%           |
| いいえ    | 9.6%         | 9.1%        | 9.7%        | 50.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 9.4%         | 10.5%        | 8.8%          | 8.1%            |
| 無回答    | 2.1%         | 2.3%        | 1.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 3.4%            |

(2) 胃がん検診を年に1回受けていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 35.5%        | 36.6%       | 34.7%       | 25.0%       | 0.0%        | 21.1%        | 31.3%        | 35.1%        | 43.4%         | 33.8%           |
| いいえ    | 61.7%        | 60.6%       | 63.3%       | 75.0%       | 100.0%      | 78.9%        | 68.8%        | 64.9%        | 54.9%         | 60.8%           |
| 無回答    | 2.8%         | 2.9%        | 2.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 5.4%            |

(3) 肺がん検診を年に1回受けていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 46.1%        | 46.3%       | 45.9%       | 25.0%       | 0.0%        | 21.1%        | 21.9%        | 40.4%        | 51.3%         | 55.4%           |
| いいえ    | 50.8%        | 50.3%       | 51.5%       | 75.0%       | 100.0%      | 78.9%        | 78.1%        | 59.6%        | 46.9%         | 38.5%           |
| 無回答    | 3.1%         | 3.4%        | 2.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%          | 6.1%            |

(4) 大腸がん検診を年に1回受けていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 43.8%        | 41.1%       | 46.9%       | 25.0%       | 0.0%        | 5.3%         | 34.4%        | 47.4%        | 43.4%         | 51.4%           |
| いいえ    | 52.3%        | 54.9%       | 49.5%       | 75.0%       | 100.0%      | 89.5%        | 65.6%        | 52.6%        | 54.0%         | 41.9%           |
| 無回答    | 3.9%         | 4.0%        | 3.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 0.0%         | 0.0%         | 2.7%          | 6.8%            |

(5) (女性のみ) 子宮がん検診を年に1回受けていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(196人) | 性別       |             | 年代          |             |              |              |              |              |                |
|--------|--------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|        |              | 男<br>(—) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(1人) | 20代<br>(4人) | 30代<br>(13人) | 40代<br>(18人) | 50代<br>(30人) | 60代<br>(55人) | 70代以上<br>(72人) |
| はい     | 39.3%        | —        | 39.3%       | 0.0%        | 50.0%       | 30.8%        | 83.3%        | 46.7%        | 34.5%        | 30.6%          |
| いいえ    | 58.2%        | —        | 58.2%       | 100.0%      | 50.0%       | 69.2%        | 16.7%        | 53.3%        | 61.8%        | 65.3%          |
| 無回答    | 2.6%         | —        | 2.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 3.6%         | 4.2%           |

(6) (女性のみ) 乳がん検診を年に1回程度受けていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(196人) | 性別       |             | 年代          |             |              |              |              |              |                |
|--------|--------------|----------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|        |              | 男<br>(—) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(1人) | 20代<br>(4人) | 30代<br>(13人) | 40代<br>(18人) | 50代<br>(30人) | 60代<br>(55人) | 70代以上<br>(72人) |
| はい     | 36.7%        | —        | 36.7%       | 0.0%        | 0.0%        | 30.8%        | 83.3%        | 46.7%        | 38.2%        | 22.2%          |
| いいえ    | 59.7%        | —        | 59.7%       | 100.0%      | 100.0%      | 69.2%        | 16.7%        | 53.3%        | 60.0%        | 69.4%          |
| 無回答    | 3.6%         | —        | 3.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 8.3%           |

## 2 メタボリックシンドロームの言葉の意味を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 89.9%        | 85.7%       | 93.4%       | 75.0%       | 66.7%       | 89.5%        | 93.8%        | 96.5%        | 90.3%         | 87.8%           |
| いいえ    | 7.5%         | 12.0%       | 4.1%        | 25.0%       | 33.3%       | 10.5%        | 6.3%         | 3.5%         | 7.1%          | 8.1%            |
| 無回答    | 2.6%         | 2.3%        | 2.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 2.7%          | 4.1%            |

## 3 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 24.6%        | 16.6%       | 31.6%       | 25.0%       | 16.7%       | 26.3%        | 18.8%        | 21.1%        | 25.7%         | 25.7%           |
| いいえ    | 72.8%        | 80.6%       | 66.3%       | 75.0%       | 83.3%       | 73.7%        | 81.3%        | 78.9%        | 71.7%         | 70.3%           |
| 無回答    | 2.6%         | 2.9%        | 2.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 2.7%          | 4.1%            |

## 4 大子町には、食を通じた健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員」がいることを知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 40.7%        | 22.9%       | 56.6%       | 50.0%       | 16.7%       | 26.3%        | 34.4%        | 33.3%        | 41.6%         | 46.6%           |
| いいえ    | 56.7%        | 75.4%       | 40.8%       | 50.0%       | 83.3%       | 73.7%        | 65.6%        | 64.9%        | 56.6%         | 50.0%           |
| 無回答    | 2.6%         | 1.7%        | 2.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 3.4%            |

## 5 大子町には、生活習慣病や介護予防に関する知識や技術を持ち、健康づくりに取り組むボランティア「だいき健康アドバイザー」がいることを知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| はい     | 32.4%        | 23.4%       | 41.3%       | 25.0%       | 0.0%        | 10.5%        | 21.9%        | 29.8%        | 31.0%         | 41.2%           |
| いいえ    | 65.0%        | 74.9%       | 56.1%       | 75.0%       | 100.0%      | 89.5%        | 78.1%        | 68.4%        | 67.3%         | 55.4%           |
| 無回答    | 2.6%         | 1.7%        | 2.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 1.8%          | 3.4%            |

## 8. 健康情報・地域について

### 1 たくさんの健康情報を得たいと思いますか。

| (回答者数)          | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                 |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 当てはまる           | 18.9%        | 16.6%       | 21.4%       | 25.0%       | 33.3%       | 15.8%        | 15.6%        | 22.8%        | 17.7%         | 19.6%           |
| どちらかと言えば当てはまる   | 34.7%        | 30.9%       | 38.8%       | 50.0%       | 50.0%       | 47.4%        | 25.0%        | 36.8%        | 35.4%         | 33.1%           |
| どちらともいえない       | 29.8%        | 34.3%       | 25.5%       | 0.0%        | 16.7%       | 10.5%        | 46.9%        | 29.8%        | 29.2%         | 29.7%           |
| どちらかといえば当てはまらない | 6.0%         | 6.9%        | 5.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 6.3%         | 7.0%         | 8.0%          | 4.1%            |
| 当てはまらない         | 3.6%         | 5.1%        | 2.0%        | 25.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 6.3%         | 1.8%         | 2.7%          | 2.7%            |
| 無回答             | 7.0%         | 6.3%        | 7.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 7.1%          | 10.8%           |



## 2 専門的な健康情報を得たいと思っていますか。

| (回答者数)          | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                 |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 当てはまる           | 18.4%        | 13.1%       | 24.0%       | 25.0%       | 50.0%       | 26.3%        | 12.5%        | 17.5%        | 18.6%         | 18.2%           |
| どちらかと言えば当てはまる   | 30.8%        | 30.3%       | 31.6%       | 25.0%       | 16.7%       | 31.6%        | 31.3%        | 38.6%        | 31.0%         | 28.4%           |
| どちらともいえない       | 31.9%        | 37.1%       | 29.1%       | 0.0%        | 33.3%       | 15.8%        | 43.8%        | 33.3%        | 32.7%         | 31.1%           |
| どちらかといえば当てはまらない | 6.5%         | 6.9%        | 5.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 3.1%         | 7.0%         | 7.1%          | 6.8%            |
| 当てはまらない         | 4.9%         | 6.3%        | 3.6%        | 50.0%       | 0.0%        | 15.8%        | 9.4%         | 1.8%         | 2.7%          | 4.7%            |
| 無回答             | 7.5%         | 6.3%        | 6.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 8.0%          | 10.8%           |

## 3 どのような媒体で健康情報を得ていますか。

| (回答者数)                                 | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                                        |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 広報誌                                    | 58.8%        | 55.4%       | 62.2%       | 50.0%       | 16.7%       | 36.8%        | 46.9%        | 57.9%        | 63.7%         | 63.5%           |
| 太子町ホームページ                              | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%         | 0.0%          | 0.0%            |
| 太子町公式アプリ                               | 8.0%         | 8.6%        | 7.7%        | 0.0%        | 0.0%        | 15.8%        | 21.9%        | 10.5%        | 8.8%          | 3.4%            |
| FM だいが                                 | 2.8%         | 2.3%        | 3.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 0.0%         | 5.3%         | 3.5%          | 1.4%            |
| デジタルサイネージ(医療機関や公共施設等に設置されているテレビ型のモニター) | 9.6%         | 8.6%        | 10.2%       | 25.0%       | 16.7%       | 21.1%        | 15.6%        | 7.0%         | 10.6%         | 6.1%            |
| 町からの通知                                 | 39.1%        | 37.7%       | 39.8%       | 0.0%        | 16.7%       | 10.5%        | 28.1%        | 29.8%        | 38.1%         | 52.7%           |
| 人づて                                    | 13.0%        | 13.1%       | 11.7%       | 0.0%        | 50.0%       | 5.3%         | 18.8%        | 19.3%        | 9.7%          | 10.8%           |
| その他                                    | 7.3%         | 9.7%        | 5.6%        | 25.0%       | 33.3%       | 21.1%        | 3.1%         | 1.8%         | 8.0%          | 6.8%            |
| 無回答                                    | 9.3%         | 10.9%       | 7.7%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 3.1%         | 8.8%         | 10.6%         | 10.1%           |

## 4 健康情報を自分の健康づくりに活用できると思いますか。

| (回答者数)          | 全体<br>(386人) | 性別          |             | 年代          |             |              |              |              |               |                 |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                 |              | 男<br>(175人) | 女<br>(196人) | 19歳<br>(4人) | 20代<br>(6人) | 30代<br>(19人) | 40代<br>(32人) | 50代<br>(57人) | 60代<br>(113人) | 70代以上<br>(148人) |
| 当てはまる           | 20.2%        | 18.3%       | 22.4%       | 75.0%       | 33.3%       | 10.5%        | 12.5%        | 10.5%        | 19.5%         | 26.4%           |
| どちらかと言えば当てはまる   | 35.2%        | 33.1%       | 38.3%       | 0.0%        | 50.0%       | 47.4%        | 25.0%        | 38.6%        | 37.2%         | 33.8%           |
| どちらともいえない       | 32.1%        | 35.4%       | 28.1%       | 25.0%       | 16.7%       | 26.3%        | 62.5%        | 43.9%        | 27.4%         | 26.4%           |
| どちらかといえば当てはまらない | 2.8%         | 1.1%        | 4.1%        | 0.0%        | 0.0%        | 10.5%        | 0.0%         | 1.8%         | 5.3%          | 0.7%            |
| 当てはまらない         | 3.4%         | 5.7%        | 1.5%        | 0.0%        | 0.0%        | 5.3%         | 0.0%         | 3.5%         | 2.7%          | 4.7%            |
| 無回答             | 6.2%         | 6.3%        | 5.6%        | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%         | 0.0%         | 1.8%         | 8.0%          | 8.1%            |

## (2) 中学生・高校生相当

### 1. あなた自身について

#### 1 性別

|         | 人数   | 構成比    |
|---------|------|--------|
| 男       | 141人 | 48.3%  |
| 女       | 143人 | 49.0%  |
| 回答したくない | 8人   | 2.7%   |
| 無回答     | 0人   | 0.0%   |
| 全体      | 292人 | 100.0% |

#### 3 家族構成

|                  | 人数   | 構成比    |
|------------------|------|--------|
| 核家族世帯(親と子(未婚))   | 166人 | 56.8%  |
| 3世代世帯(親と子ども夫婦と孫) | 121人 | 41.4%  |
| その他の世帯           | 4人   | 1.4%   |
| 無回答              | 1人   | 0.3%   |
| 全体               | 292人 | 100.0% |

#### 2 年代

|     | 人数   | 構成比    |
|-----|------|--------|
| 13歳 | 103人 | 35.3%  |
| 14歳 | 54人  | 18.5%  |
| 15歳 | 59人  | 20.2%  |
| 16歳 | 42人  | 14.4%  |
| 17歳 | 27人  | 9.2%   |
| 18歳 | 6人   | 2.1%   |
| 無回答 | 1人   | 0.3%   |
| 全体  | 292人 | 100.0% |

|               | 人数   | 構成比    |
|---------------|------|--------|
| 中学生(13~15歳)   | 216人 | 74.0%  |
| 高校生相当(16~18歳) | 75人  | 25.7%  |
| 無回答           | 1人   | 0.3%   |
| 全体            | 292人 | 100.0% |

### 2. 食生活と栄養について

#### 1 あなたは1日3食、規則正しく食事をとっていますか。

| (回答者数)  | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|---------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|         |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 毎日とっている | 82.2%        | 84.4%       | 81.1%       | 88.0%         | 65.3%          |
| 不規則である  | 17.8%        | 15.6%       | 18.9%       | 12.0%         | 34.7%          |
| 無回答     | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

#### 2 あなたは朝食を食べていますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|----------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|          |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 毎日食べる    | 82.5%        | 83.0%       | 81.8%       | 84.7%         | 76.0%          |
| ときどき食べる  | 9.6%         | 9.9%        | 9.1%        | 9.7%          | 9.3%           |
| ほとんど食べない | 7.5%         | 7.1%        | 8.4%        | 5.1%          | 14.7%          |
| 無回答      | 0.3%         | 0.0%        | 0.7%        | 0.5%          | 0.0%           |

#### 3 毎日朝食を食べていない理由は何ですか。

| (回答者数)          | 全体<br>(50人) | 性別         |            | 区分           |                |
|-----------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------|
|                 |             | 男<br>(24人) | 女<br>(25人) | 中学生<br>(32人) | 高校生相当<br>(18人) |
| 時間がないから         | 34.0%       | 29.2%      | 40.0%      | 28.1%        | 44.4%          |
| お腹が空いていないから     | 46.0%       | 58.3%      | 36.0%      | 59.4%        | 22.2%          |
| 家族も食べないから       | 0.0%        | 0.0%       | 0.0%       | 0.0%         | 0.0%           |
| 用意されていない(しない)から | 6.0%        | 8.3%       | 0.0%       | 9.4%         | 0.0%           |
| 太りたくないから        | 4.0%        | 0.0%       | 8.0%       | 3.1%         | 5.6%           |
| いつも食べていないから     | 14.0%       | 20.8%      | 8.0%       | 12.5%        | 16.7%          |
| その他             | 22.0%       | 16.7%      | 24.0%      | 18.8%        | 27.8%          |
| 無回答             | 6.0%        | 4.2%       | 8.0%       | 9.4%         | 0.0%           |

4 あなたは主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日2回以上はとっていますか。

| (回答者数)    | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|-----------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|           |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| とっている     | 74.3%        | 74.5%       | 73.4%       | 75.9%         | 69.3%          |
| ときどきとっている | 21.2%        | 22.0%       | 21.0%       | 21.3%         | 21.3%          |
| とっていない    | 4.5%         | 3.5%        | 5.6%        | 2.8%          | 9.3%           |
| 無回答       | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

5 あなたは食事をするとき薄味を心がけていますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|----------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|          |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 心がけている   | 29.1%        | 30.5%       | 28.7%       | 30.6%         | 24.0%          |
| 少し心がけている | 49.3%        | 46.8%       | 50.3%       | 51.9%         | 42.7%          |
| 心がけていない  | 21.6%        | 22.7%       | 21.0%       | 17.6%         | 33.3%          |
| 無回答      | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

6 汁物（みそ汁、スープなど）を1日2杯以上飲みますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 55.8%        | 60.3%       | 52.4%       | 61.6%         | 40.0%          |
| いいえ    | 43.5%        | 38.3%       | 47.6%       | 37.5%         | 60.0%          |
| 無回答    | 0.7%         | 1.4%        | 0.0%        | 0.9%          | 0.0%           |

7 朝食または夕食で、家族や友人など誰かと一緒に食事する機会は、1週間で何回くらいありますか。

| (回答者数)  | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|---------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|         |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 週に0回    | 7.2%         | 11.3%       | 3.5%        | 8.8%          | 1.3%           |
| 週に数回～6回 | 17.1%        | 16.3%       | 17.5%       | 14.4%         | 25.3%          |
| 週に7～10回 | 26.4%        | 26.2%       | 26.6%       | 25.5%         | 29.3%          |
| 週に11回以上 | 49.0%        | 45.4%       | 52.4%       | 50.9%         | 44.0%          |
| 無回答     | 0.3%         | 0.7%        | 0.0%        | 0.5%          | 0.0%           |

8 就寝前の2時間以内に夕食や夜食、おやつを食べることが週に3回以上ありますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 34.2%        | 41.8%       | 26.6%       | 33.8%         | 34.7%          |
| いいえ    | 64.4%        | 57.4%       | 71.3%       | 64.8%         | 64.0%          |
| 無回答    | 1.4%         | 0.7%        | 2.1%        | 1.4%          | 1.3%           |

9 あなたは自分の食生活に問題があると思いますか。

| (回答者数)     | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|            |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 問題はない      | 44.9%        | 48.2%       | 41.3%       | 49.1%         | 33.3%          |
| 問題がある      | 21.6%        | 16.3%       | 27.3%       | 17.1%         | 33.3%          |
| 特に考えたことがない | 33.6%        | 35.5%       | 31.5%       | 33.8%         | 33.3%          |
| 無回答        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

10 上記で「問題がある」と答えた方は、どんな点ですか。

| (回答者数)      | 全体<br>(63人) | 性別         |            | 区分           |                |
|-------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------|
|             |             | 男<br>(23人) | 女<br>(39人) | 中学生<br>(37人) | 高校生相当<br>(25人) |
| 食事バランスが悪い   | 66.7%       | 69.6%      | 64.1%      | 64.9%        | 72.0%          |
| 間食が多い       | 52.4%       | 30.4%      | 66.7%      | 56.8%        | 44.0%          |
| インスタント食品が多い | 17.5%       | 30.4%      | 10.3%      | 10.8%        | 28.0%          |
| 食事を抜くことがある  | 28.6%       | 21.7%      | 30.8%      | 24.3%        | 36.0%          |
| 食べすぎる       | 34.9%       | 39.1%      | 33.3%      | 37.8%        | 32.0%          |
| 好き嫌いが多い     | 44.4%       | 39.1%      | 48.7%      | 51.4%        | 36.0%          |
| 早食い         | 19.0%       | 30.4%      | 12.8%      | 21.6%        | 16.0%          |
| 味の濃いものが好き   | 28.6%       | 52.2%      | 15.4%      | 32.4%        | 24.0%          |
| その他         | 1.6%        | 0.0%       | 2.6%       | 2.7%         | 0.0%           |
| 無回答         | 0.0%        | 0.0%       | 0.0%       | 0.0%         | 0.0%           |

11 「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 70.9%        | 66.7%       | 74.8%       | 70.8%         | 70.7%          |
| いいえ    | 28.8%        | 33.3%       | 24.5%       | 28.7%         | 29.3%          |
| 無回答    | 0.3%         | 0.0%        | 0.7%        | 0.5%          | 0.0%           |

12 あなたは食育に関心がありますか。

| (回答者数)        | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|               |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 関心がある         | 19.9%        | 22.7%       | 17.5%       | 23.6%         | 9.3%           |
| どちらかといえば関心がある | 39.4%        | 40.4%       | 39.2%       | 38.0%         | 42.7%          |
| どちらかといえば関心がない | 26.7%        | 20.6%       | 32.2%       | 25.9%         | 29.3%          |
| 関心がない         | 14.0%        | 16.3%       | 11.2%       | 12.5%         | 18.7%          |
| 無回答           | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

13 日本の伝統食や行事食（柏もちやおはぎ、おせちなど）、郷土料理（地域の料理）を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 知っている  | 92.8%        | 88.7%       | 96.5%       | 92.1%         | 94.7%          |
| 知らない   | 7.2%         | 11.3%       | 3.5%        | 7.9%          | 5.3%           |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

14 学校以外で、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 89.4%        | 90.8%       | 89.5%       | 93.1%         | 78.7%          |
| いいえ    | 10.6%        | 9.2%        | 10.5%       | 6.9%          | 21.3%          |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

15 残食が出ないように気をつけていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 89.0%        | 92.2%       | 85.3%       | 88.0%         | 92.0%          |
| いいえ    | 10.6%        | 7.1%        | 14.7%       | 11.6%         | 8.0%           |
| 無回答    | 0.3%         | 0.7%        | 0.0%        | 0.5%          | 0.0%           |

16 食べ物の旬を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 83.9%        | 80.1%       | 86.7%       | 84.7%         | 81.3%          |
| いいえ    | 15.8%        | 19.9%       | 12.6%       | 14.8%         | 18.7%          |
| 無回答    | 0.3%         | 0.0%        | 0.7%        | 0.5%          | 0.0%           |

17 大子町の特産品を知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 91.4%        | 90.8%       | 91.6%       | 90.3%         | 94.7%          |
| いいえ    | 7.9%         | 8.5%        | 7.7%        | 8.8%          | 5.3%           |
| 無回答    | 0.7%         | 0.7%        | 0.7%        | 0.9%          | 0.0%           |

18 「地産地消」という言葉や意味を知っていますか。

| (回答者数)      | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|             |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 知っている       | 80.8%        | 82.3%       | 79.0%       | 82.4%         | 76.0%          |
| 言葉は聞いたことがある | 13.0%        | 11.3%       | 14.7%       | 12.0%         | 16.0%          |
| 知らない        | 6.2%         | 6.4%        | 6.3%        | 5.6%          | 8.0%           |
| 無回答         | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

### 3. 身体活動・運動について

1 あなたは定期的にどの程度運動していますか。(授業を含みます。)

| (回答者数)  | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|---------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|         |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 週3回以上   | 65.8%        | 65.2%       | 65.7%       | 71.3%         | 50.7%          |
| 週1～2回   | 22.3%        | 19.9%       | 24.5%       | 18.1%         | 34.7%          |
| 月2～3回   | 5.5%         | 7.8%        | 3.5%        | 5.1%          | 6.7%           |
| 月1回程度   | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |
| ほとんどしない | 6.2%         | 7.1%        | 5.6%        | 5.1%          | 8.0%           |
| 無回答     | 0.3%         | 0.0%        | 0.7%        | 0.5%          | 0.0%           |

2 学校の授業以外にスポーツ（部活や少年団、習いごと）や趣味、遊びなどで 60 分以上体を動かすことは週に何日ありますか。

| (回答者数)    | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|-----------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|           |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 毎日        | 14.4%        | 22.7%       | 5.6%        | 15.3%         | 12.0%          |
| 週 4 ～ 6 日 | 20.2%        | 21.3%       | 18.2%       | 23.1%         | 12.0%          |
| 週 2 ～ 3 日 | 26.4%        | 23.4%       | 30.1%       | 29.6%         | 17.3%          |
| 週 1 日     | 16.4%        | 14.2%       | 18.9%       | 13.9%         | 24.0%          |
| していない     | 22.6%        | 18.4%       | 27.3%       | 18.1%         | 34.7%          |
| 無回答       | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

#### 4. 休養・こころの健康について

1 平日の睡眠時間は十分とれていますか。（目安の睡眠時間：8～10 時間）

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| とれている  | 49.7%        | 52.5%       | 46.9%       | 56.0%         | 32.0%          |
| とれていない | 50.3%        | 47.5%       | 53.1%       | 44.0%         | 68.0%          |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

2 よく眠れていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 82.2%        | 84.4%       | 80.4%       | 82.4%         | 81.3%          |
| いいえ    | 17.5%        | 14.9%       | 19.6%       | 17.1%         | 18.7%          |
| 無回答    | 0.3%         | 0.7%        | 0.0%        | 0.5%          | 0.0%           |

3 インターネットやライン、Instagramなどの SNS、ゲームを平日や休日にどれくらい行いますか。

| (回答者数)     | 【平日】         |             |             |               |                | 【休日】         |             |             |               |                |
|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|            | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|            |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| しない        | 0.3%         | 0.7%        | 0.0%        | 0.5%          | 0.0%           | 0.7%         | 0.0%        | 1.4%        | 0.9%          | 0.0%           |
| 30分未満      | 2.4%         | 0.7%        | 3.5%        | 2.8%          | 1.3%           | 2.4%         | 2.8%        | 2.1%        | 3.2%          | 0.0%           |
| 30分～1 時間未満 | 6.8%         | 3.5%        | 9.1%        | 6.9%          | 6.7%           | 3.1%         | 1.4%        | 4.9%        | 3.2%          | 2.7%           |
| 1 ～ 2 時間未満 | 16.4%        | 18.4%       | 15.4%       | 18.1%         | 12.0%          | 8.9%         | 9.2%        | 7.7%        | 8.8%          | 9.3%           |
| 2 ～ 3 時間未満 | 26.0%        | 28.4%       | 23.8%       | 26.9%         | 22.7%          | 18.5%        | 17.0%       | 18.9%       | 19.9%         | 13.3%          |
| 3 ～ 4 時間未満 | 18.5%        | 16.3%       | 21.0%       | 16.7%         | 24.0%          | 16.8%        | 21.3%       | 13.3%       | 16.7%         | 17.3%          |
| 4 時間以上     | 29.5%        | 31.9%       | 27.3%       | 28.2%         | 33.3%          | 49.3%        | 47.5%       | 51.7%       | 47.2%         | 56.0%          |
| 無回答        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           | 0.3%         | 0.7%        | 0.0%        | 0.0%          | 1.3%           |

## 5. 喫煙・飲酒について

### 1 あなたはタバコが体に悪いと思いますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 思う     | 96.6%        | 94.3%       | 98.6%       | 96.3%         | 97.3%          |
| 思わない   | 1.7%         | 3.5%        | 0.0%        | 2.3%          | 0.0%           |
| わからない  | 1.7%         | 2.1%        | 1.4%        | 1.4%          | 2.7%           |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

### 2 タバコ（紙タバコや電子タバコなど）を吸ったことがありますか。

| (回答者数)                      | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|                             |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 全く吸ったことがない                  | 97.9%        | 96.5%       | 99.3%       | 98.6%         | 97.3%          |
| 過去に1～2回吸ったことはあるが、今は吸っていない   | 1.0%         | 2.1%        | 0.0%        | 0.9%          | 1.3%           |
| 過去に数回～数十回吸ったことはあるが、今は吸っていない | 1.0%         | 1.4%        | 0.7%        | 0.5%          | 1.3%           |
| 時々吸っている                     | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |
| 毎日吸う                        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |
| 無回答                         | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

### 3 あなたはこの1週間に他の人のタバコの煙を吸う機会がありましたか。

| (回答者数)    | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|-----------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|           |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| ほとんど毎日あった | 11.3%        | 10.6%       | 11.2%       | 11.1%         | 12.0%          |
| 時々あった     | 28.8%        | 27.0%       | 29.4%       | 28.7%         | 28.0%          |
| なかった      | 59.6%        | 62.4%       | 58.7%       | 59.7%         | 60.0%          |
| 無回答       | 0.3%         | 0.0%        | 0.7%        | 0.5%          | 0.0%           |

### 4 お酒やノンアルコールのビールやカクテルなどを飲んだことがありますか。

| (回答者数)                      | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|                             |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 全く飲んだことがない                  | 80.5%        | 74.5%       | 87.4%       | 80.1%         | 82.7%          |
| 過去に1～2回飲んだことはあるが、今は飲んでいない   | 12.7%        | 17.7%       | 7.7%        | 13.0%         | 12.0%          |
| 過去に数回～数十回飲んだことはあるが、今は飲んでいない | 3.1%         | 5.0%        | 1.4%        | 3.2%          | 2.7%           |
| 時々飲んでいる                     | 3.8%         | 2.8%        | 3.5%        | 3.7%          | 2.7%           |
| 毎日飲む                        | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |
| 無回答                         | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

## 6. 歯の健康について

### 1 朝食後、歯みがきをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 91.4%        | 93.6%       | 90.2%       | 94.4%         | 82.7%          |
| いいえ    | 8.2%         | 5.7%        | 9.8%        | 5.6%          | 16.0%          |
| 無回答    | 0.3%         | 0.7%        | 0.0%        | 0.0%          | 1.3%           |

### 昼食後、歯みがきをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 78.1%        | 79.4%       | 76.9%       | 91.7%         | 40.0%          |
| いいえ    | 21.9%        | 20.6%       | 23.1%       | 8.3%          | 60.0%          |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

### 夕食後、歯みがきをしていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 94.9%        | 94.3%       | 95.8%       | 95.4%         | 93.3%          |
| いいえ    | 5.1%         | 5.7%        | 4.2%        | 4.6%          | 6.7%           |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

### 2 食事のとき、1口当たり何回くらい噛んで食べますか。

| (回答者数)   | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|----------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|          |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 数回～10回未満 | 17.1%        | 22.0%       | 13.3%       | 15.3%         | 21.3%          |
| 10～20回未満 | 49.7%        | 53.2%       | 46.2%       | 48.1%         | 54.7%          |
| 20～30回未満 | 22.3%        | 18.4%       | 25.9%       | 25.0%         | 14.7%          |
| 30回以上    | 11.0%        | 6.4%        | 14.7%       | 11.6%         | 9.3%           |
| 無回答      | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

### 3 歯や口の健康のことで気をつけていることはありますか。

| (回答者数)             | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|                    |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| 1日3回歯みがきをするようにしている | 49.7%        | 45.4%       | 53.8%       | 59.3%         | 22.7%          |
| 夜や寝る前の歯みがきを丁寧にしている | 55.5%        | 51.8%       | 59.4%       | 51.4%         | 68.0%          |
| バランスの良い食事を心がけている   | 19.5%        | 22.7%       | 17.5%       | 19.0%         | 21.3%          |
| 甘い物を食べないようにしている    | 7.9%         | 9.2%        | 6.3%        | 7.4%          | 9.3%           |
| 歯科検診を受けている         | 10.3%        | 8.5%        | 10.5%       | 8.3%          | 16.0%          |
| よく噛むようにしている        | 16.8%        | 9.9%        | 22.4%       | 17.1%         | 16.0%          |
| 特になし               | 7.5%         | 13.5%       | 2.1%        | 6.9%          | 8.0%           |
| その他                | 1.0%         | 0.0%        | 2.1%        | 1.4%          | 0.0%           |
| 無回答                | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |



## 7. 健康状態や健康管理について

- 1 大子町には、食を通した健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員」がいることを知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 14.4%        | 14.9%       | 14.7%       | 13.4%         | 17.3%          |
| いいえ    | 84.9%        | 84.4%       | 85.3%       | 86.1%         | 81.3%          |
| 無回答    | 0.7%         | 0.7%        | 0.0%        | 0.5%          | 1.3%           |

- 2 大子町には、生活習慣病や介護予防に関する知識や技術を持ち、健康づくりに取り組むボランティア「だいき健康アドバイザー」がいることを知っていますか。

| (回答者数) | 全体<br>(292人) | 性別          |             | 区分            |                |
|--------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|        |              | 男<br>(141人) | 女<br>(143人) | 中学生<br>(216人) | 高校生相当<br>(75人) |
| はい     | 16.8%        | 14.9%       | 18.9%       | 18.1%         | 13.3%          |
| いいえ    | 83.2%        | 85.1%       | 81.1%       | 81.9%         | 86.7%          |
| 無回答    | 0.0%         | 0.0%        | 0.0%        | 0.0%          | 0.0%           |

## 2 名簿

### 大子町健康づくり推進協議会委員

|    | 氏 名    | 役 職 名                 | 備 考 |
|----|--------|-----------------------|-----|
| 1  | 高梨 哲彦  | 大子町長                  | 会 長 |
| 2  | 的場 政樹  | 一般社団法人 茨城県水郡医師会 会長    | 副会長 |
| 3  | 鈴木 正美  | 大子歯科医師会 会長            |     |
| 4  | 根田 滋   | 大子薬剤師会 会長             |     |
| 5  | 堀江 美恵子 | 茨城県ひたちなか保健所 健康増進課長    |     |
| 6  | 椎名 久   | 大子町区長会 会長             |     |
| 7  | 長山 芳子  | 大子町学校長会 会長            |     |
| 8  | 鯉沼 久   | 社会福祉法人 大子町社会福祉協議会 副会長 |     |
| 9  | 益子 珠子  | 大子町地域女性団体連絡会 会長       |     |
| 10 | 飯塚 三枝子 | 大子町食生活改善推進員協議会 会長     |     |
| 11 | 荒蒔 寿彦  | 大子町スポーツ推進委員協議会 委員長    |     |
| 12 | 仁平 由利子 | 大子町シルバーリハビリ体操指導士会 会長  |     |
| 13 | 藤田 長一  | だいが健康アドバイザー連絡会 会長     |     |

### 大子町健康づくり推進協議会食生活部員

|    | 氏 名    | 所 属             | 備 考 |
|----|--------|-----------------|-----|
| 1  | 村田 光   | だいが小学校          |     |
| 2  | 大曾根 沙季 | 依上小学校           |     |
| 3  | 池田 玲衣  | 袋田小学校           |     |
| 4  | 豊田 香緒里 | 大子西中学校          |     |
| 5  | 小坪 友里恵 | 大子中学校           |     |
| 6  | 飯塚 成美  | 大子清流高校          |     |
| 7  | 仲野 晴美  | だいが保育園          |     |
| 8  | 菊池 幸代  | 池田保育園           |     |
| 9  | 藤田 忍   | 頃藤保育所           |     |
| 10 | 渡邊 久美子 | 小生瀬保育所          |     |
| 11 | 大森 友紀子 | 西保育所            |     |
| 12 | 小室 のり子 | 大子幼稚園           |     |
| 13 | 鴨志田 洋子 | 食生活改善推進員        |     |
| 14 | 野内 まさ子 | 食生活改善推進員        |     |
| 15 | 菊池 恵美  | だいが健康アドバイザー     | 部会長 |
| 16 | 助川 恵   | 教育委員会事務局 学校教育担当 |     |
| 17 | 安藤 瑠美子 | 福祉課             |     |
| 18 | 武士 照子  | 農林課             |     |
| 19 | 川澄 沙弥香 | 健康増進課           |     |
| 20 | 根本 真由美 | 健康増進課           |     |
| 21 | 中村 美由希 | 健康増進課           |     |
| 22 | 大内 陽菜  | 健康増進課           |     |

### 大子町健康づくり推進協議会運動部員

|    | 氏 名    | 所 属             | 備 考 |
|----|--------|-----------------|-----|
| 1  | 小室 健二  | 大子町スポーツ推進委員     | 部会長 |
| 2  | 鈴木 和子  | 大子町スポーツ推進委員     |     |
| 3  | 谷田部 昭  | ウォーキング愛好会 会長    |     |
| 4  | 吉成 正雄  | だいが健康アドバイザー     |     |
| 5  | 小松 和人  | 大子町振興公社         |     |
| 6  | 鈴木 健斗  | さはら小学校          |     |
| 7  | 高村 勇志  | 大子西中学校          |     |
| 8  | 我妻 直   | 教育委員会事務局 生涯学習担当 |     |
| 9  | 高村 敦子  | 健康増進課           |     |
| 10 | 天童 ひとみ | 健康増進課           |     |
| 11 | 田中 寧花  | 健康増進課           |     |

### 大子町健康づくり推進協議会受動喫煙・健康管理部員

|    | 氏 名    | 所 属              | 備 考 |
|----|--------|------------------|-----|
| 1  | 益子 勝男  | 大子町飲食店組合 組合長     | 部会長 |
| 2  | 栗田 晋一  | 大子町企業連絡協議会 会長    |     |
| 3  | 椎名 信一  | 大子町商工会 事務局長      |     |
| 4  | 清水 利江子 | がん予防推進員          |     |
| 5  | 菊池 弘美  | 大子町地域女性団体連絡会 副会長 |     |
| 6  | 鈴木 章子  | 歯科衛生士            |     |
| 7  | 鴨志田 真勝 | 常陸農業協同組合         |     |
| 8  | 仁井田 重人 | 大子清流高校           |     |
| 9  | 我妻 美奈子 | 総務課              |     |
| 10 | 江尻 あゆみ | 健康増進課            |     |
| 11 | 菊池 春樹  | 健康増進課            |     |
| 12 | 高野 由望  | 健康増進課            |     |

## 第3次大子町健康づくり計画

---

令和7年3月

発 行 大子町

編 集 大子町健康増進課

大子町健康づくり推進協議会・部会

住 所 久慈郡大子町大子1846

電 話 0295-72-6611

F A X 0295-72-6613

E-mail [kenkou@town.daigo.lg.jp](mailto:kenkou@town.daigo.lg.jp)



## ～みんなですすめる健康づくり～

### 「 げんき けんこう だいごまち 」

- げん**・・・元気に 楽しく 気軽に運動 ！
- き**・・・気をつけよう 体重増加と食塩摂取 ！
- けん**・・・健康管理の第1歩 毎年受けよう 健診・がん検診 ！
- こ**・・・子どももおとなも しっかり歯みがき 歯の管理 ！
- う**・・・動いて貯筋 ずっと元気な からだづくり ！
- だ**・・・大事な睡眠しっかり取って ころもからだも健康に ！
- い**・・・飲酒量 適量守って 休肝日 ！
- ご**・・・ごはんを食べて 朝から元気 ！
- ま**・・・まわりに気づかい タバコの煙 ！
- ち**・・・地域をあげて みんなで取り組む 健康づくり ！

町民一人ひとりが、健康づくりを推進しましょう。家庭、地域、学校、企業、民間団体等と行政が一体となって、様々な施策を展開し、町民の健康づくりを支援していきます。