

金ヶ崎町健幸増進計画(第2次)

令和3年度～令和7年度

令和3年3月

金ヶ崎町

はじめに



人口減少や少子高齢化の進展や新たな感染症に対する新しい生活様式の推進など健康づくりを取り巻く環境が変化する中で、健康で幸せに暮らせる社会の実現は私たちの願いであります。

金ケ崎町では、平成15年に「健康かねがさき21プラン」、平成26年に、「健康かねがさき21プラン(第2次)」を、平成28年には、健康づくりを総合的かつ効率的に推進するため「食育推進計画」、「元気100歳行動計画」及び「健康かねがさき21プラン」を一本化して、金ケ崎町健幸増進計画を策定し、歩く健康づくりを基本としながら、金ケ崎町に暮らすことで、誰もが自然に健康で幸せになれるような町づくりを目指してまいりました。

このたび、健幸増進計画の計画期間が終了することから、これまでの取組を評価見直し、金ケ崎町健幸増進計画(第2次)を策定しました。

子どもから高齢者まで健康に暮らすことができる環境の整備に取り組み、町民参加のもと歩くことの習慣化をさらに推進し、生涯を通じて心身ともに健康で質の高い生活を送ることを目指したものです。

町民の皆さまには、主体的に健康づくりに取り組む指針として、また、関係機関及び団体等の皆さまにおかれましては、町民の健康づくりを支援していくための環境づくりの指針としてご活用頂ければ幸いです。

結びに、計画策定にあたり、ご指導、ご協力を頂きましたオフィスたざわ株式会社田沢光正先生、金ケ崎町健康づくり推進協議会委員の皆様及び関係機関の皆様に心より感謝申し上げます。

令和3年3月

金ケ崎町長 高橋 由一

目 次

第1章 計画に関する基本的事項

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の期間	1
3	計画の性格	1
4	計画の推進	2

第2章 金ケ崎町の人口等の現状

1	人口構造	3
	(1) 総人口及び年齢階層別人口の推移	3
	(2) 高齢化率の推移	4
	(3) 出生と死亡	4
	(4) 主要死因別死亡数	5
2	平均自立期間	6
3	要介護等認定者数及び認定率の状況	7
4	国民健康保険被保険者の医療費の状況	8

第3章 全体目標と基本的な方向

1	全体目標	9
2	基本的な方向	9
	(1) 生活習慣改善	9
	(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	9
	(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	9
	(4) 健康を支え、守るための地域づくり	9

第4章 基本的な方向を実現するための取組と目標

1	生活習慣改善	11
	(1) 食育（栄養・食生活）	11
	(2) 身体活動・運動	16
	(3) 休養	19
	(4) 飲酒	20
	(5) 喫煙	23

	(6) 歯・口腔の健康	26
2	生活習慣病の発症予防と重症化予防	29
	(1) がん	29
	(2) 循環器疾患	32
	(3) 糖尿病	34
	(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）	36
3	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	37
	(1) こころの健康	37
	(2) 次世代の健康	39
	(3) 高齢者の健康	41
4	健康を支え、守るための地域づくり	43
5	数値目標一覧	46

資料

	金ケ崎町健幸増進計画（平成28年度～令和2年度）の評価	49
	『金ケ崎町健幸増進計画』にかかるアンケート調査結果	51
	令和2年度金ケ崎町歩数及び日常生活調査結果	84
	策定経過	100
	金ケ崎町健康づくり推進協議会委員名簿	101

第1章 計画に関する基本的事項

1 計画策定の趣旨

当町は、平成28年に第2期金ケ崎町食育推進計画（平成23年3月）、金ケ崎町元気100歳行動計画（平成23年3月）の最終年度にあたることから、第十次金ケ崎町総合発展計画の策定年度にあわせ、第2次健康金ケ崎21プラン（平成26年3月）の見直しを行い、健康づくりを総合的かつ効率的に推進するため、これらの関連計画を一本化した金ケ崎町健幸増進計画を策定し施策の推進を図ってきました。

この間、人口減少や少子高齢化の進行、価値観やライフスタイルの多様化、新たな感染症に対する新しい生活様式の推進など健康づくりを取り巻く環境は変化しています。

金ケ崎町健幸増進計画（第2次）は、町民一人ひとり、地域等が一体となって健康づくりに取り組み、すべての町民が生涯を通じて心身ともに健康で質の高い生活を送ることができることを理念として策定するものです。

2 計画の期間

令和3年度から令和7年度までの5年間とします。国や県の動向により必要に応じ計画の見直しを行います。

3 計画の性格

- 町民一人ひとりが自らの健康状態を正しく理解し、主体的に健康づくりに取り組むための行動指針です。
- 第十一次金ケ崎町総合計画の健康づくり分野における領域計画です。
- 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項（努力規定）に基づく、町民の健康増進の推進に関する施策についての計画です。
- 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条（努力規定）に基づく、町民の食育推進に関する施策についての計画です。

第1章 計画に関する基本的事項

○ 次に掲げる関連計画等と調和を保ちながら、町民の健康づくりを推進する計画です。

金ケ崎町高齢者福祉計画・第8期金ケ崎町介護保険事業計画

子ども・子育て支援事業計画

第3期金ケ崎町特定健康診査等実施計画

第2期金ケ崎町データヘルス計画

金ケ崎町自殺対策計画

金ケ崎町教育振興基本計画

金ケ崎町スポーツ推進計画

金ケ崎町地域福祉計画・金ケ崎町地域福祉活動計画

生物多様性かねがさき地域戦略

金ケ崎町農業振興地域整備計画

4 計画の推進

地域等が一体となって町民一人ひとりの健康づくりを推進します。

金ケ崎町健康づくり推進協議会等において、定期的に計画の点検及び見直しを行います。

県、庁内関係部局との緊密な連携のもと、関連施策の整合性を確保しつつ、総合的、計画的に施策を推進します。

【健幸】

健康で幸せであること。身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること。

(Smart wellness city 首長研究会)



smart
wellness
city

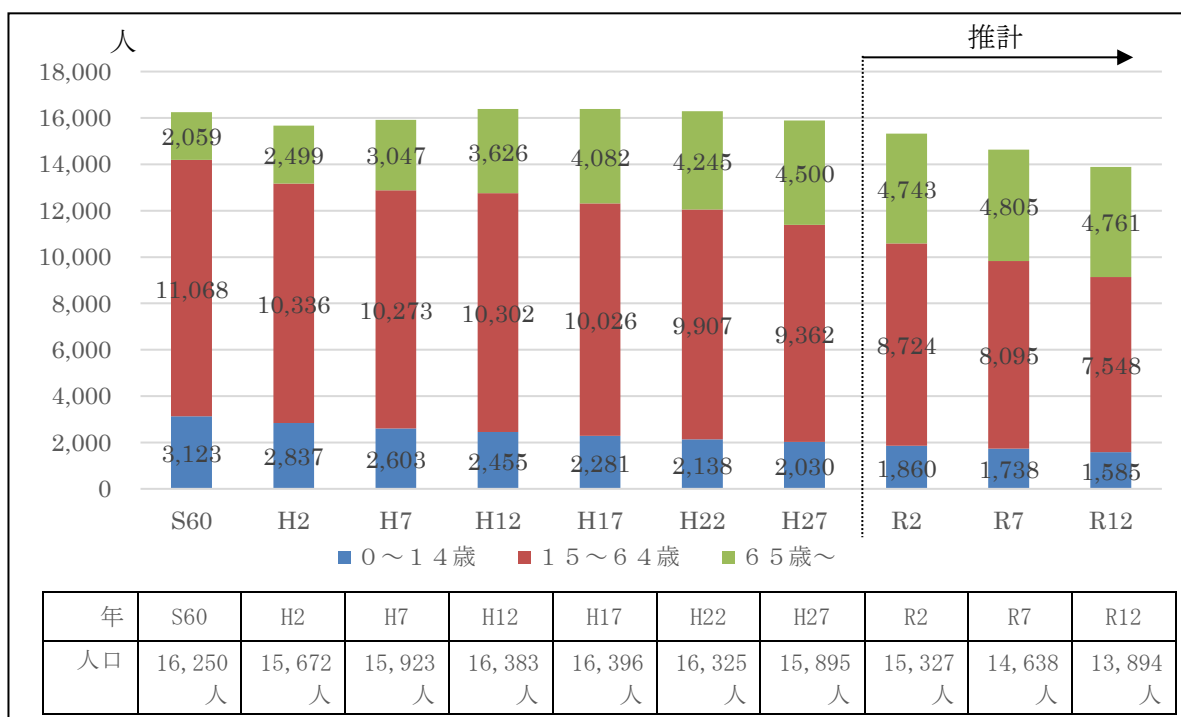
第2章 金ケ崎町の人口等の現状

1 人口構造

(1) 総人口及び年齢階層別人口の推移

当町の人口は、16,000人程度で横ばいでしたが、近年では、少子高齢化の進展に伴い、年々人口減少が進行し、令和12年には13,894人と推計されています。

図表1 人口及び年齢構成の推移と将来推計（金ケ崎町）

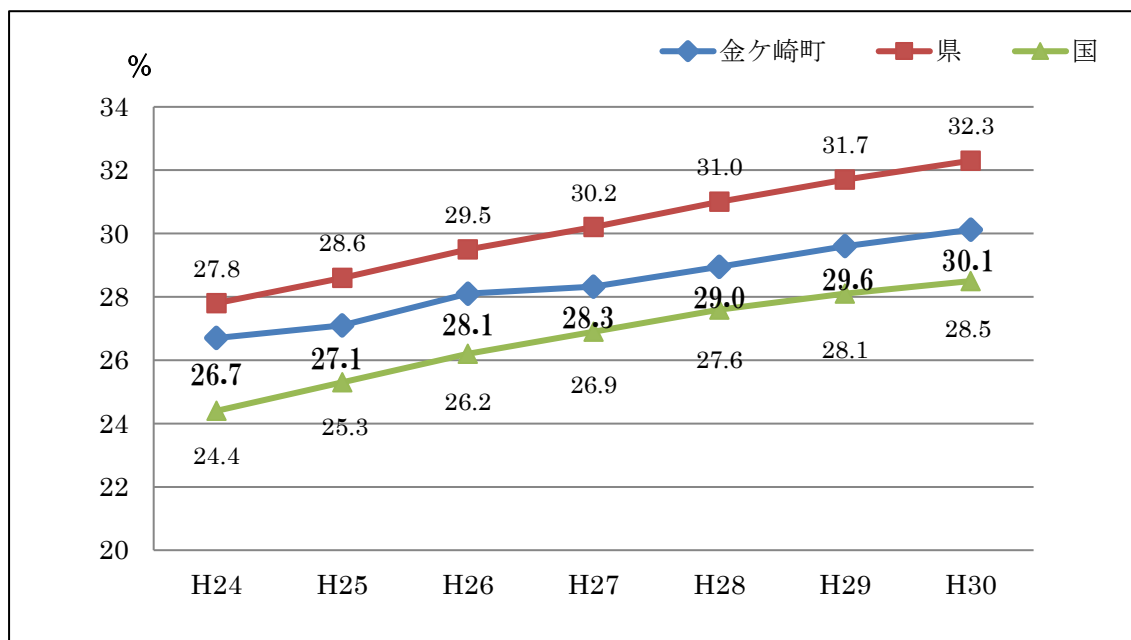


資料 総務省「国勢調査」
 総務省「国立社会保障・人口問題研究所 日本の地域別将来推計人口」

(2) 高齢化率の推移

高齢化率は県平均より下回っていますが、年々上昇しており、今後もこの傾向は続く予想されます。

図表2 高齢化率の推移

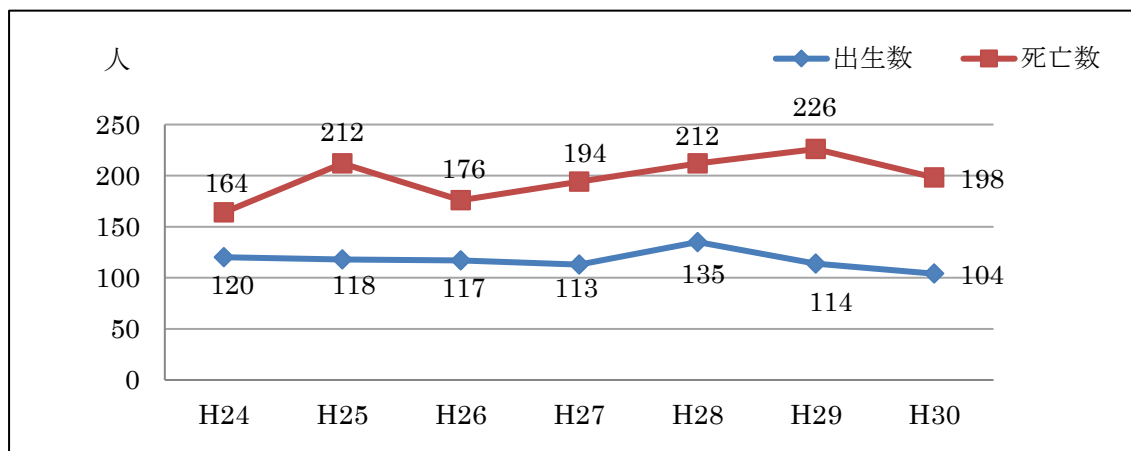


資料 岩手県「保健福祉年報」

(3) 出生と死亡

出生数は減少傾向にあり、死亡数が出生数を上回っています。

図表3 出生数・死亡数の推移 (金ケ崎町)

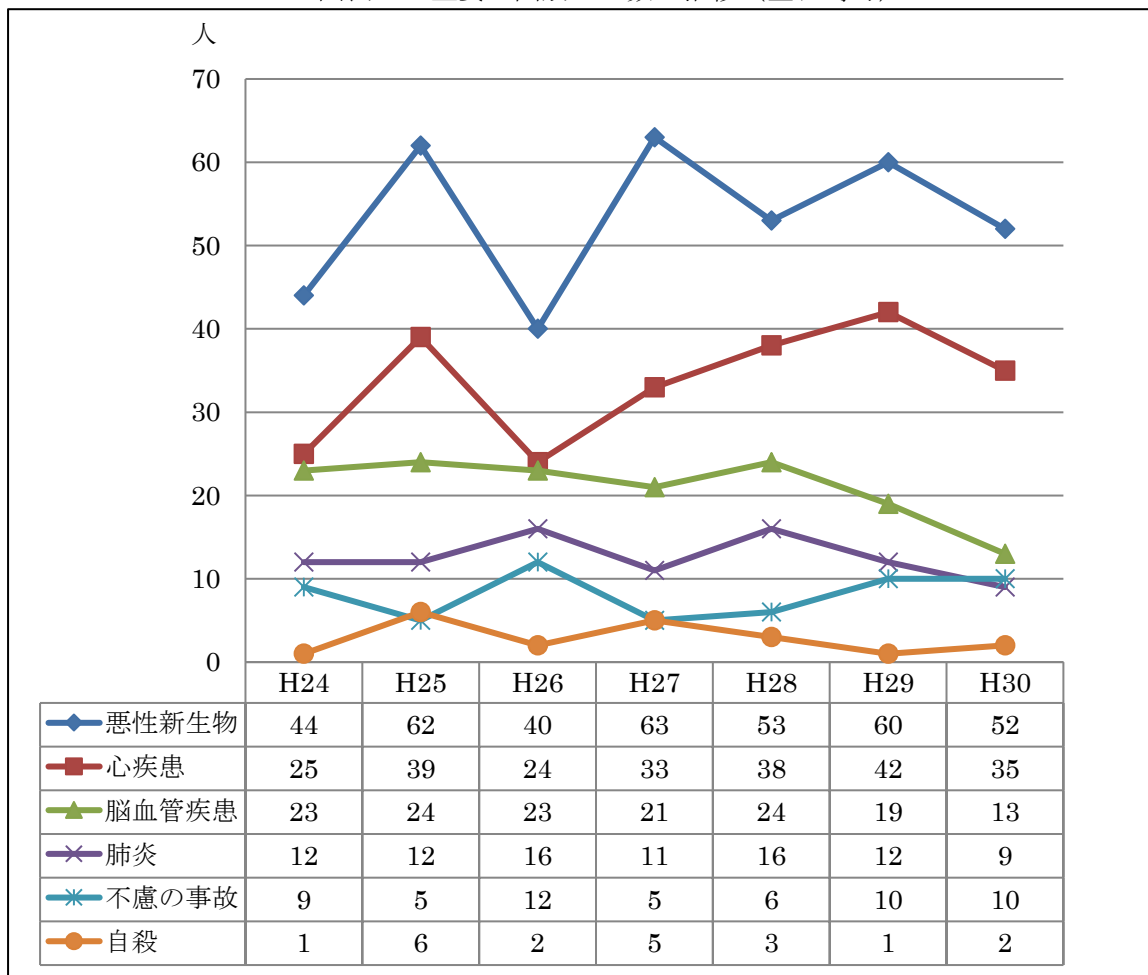


資料 岩手県「保健福祉年報」

(4) 主要死因別死亡数

主要死因は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が死因の上位を占めています。

図表4 主要死因別死亡数の推移（金ヶ崎町）



資料 岩手県「保健福祉年報」

2 平均自立期間

平均自立期間は、健康上の問題で何らかの制限を受けずに日常生活ができる期間の目安です。当町における平均自立期間は、令和元年度男性 79.5 (77.4～81.7) 年、女性 82.7 (80.8～84.6) 年となっており、国及び県と同程度と考えられます。

図表5 平均自立期間 (年)

	男性		女性	
	H28	R 1	H28	R 1
金ヶ崎町	78.9 (76.9～80.9)	79.5 (77.4～81.7)	83.8 (82.3～85.3)	82.7 (80.8～84.6)
2次医療圏	79.1 (78.2～80.0)	78.9 (77.8～79.9)	83.5 (82.8～84.2)	84.6 (83.8～85.5)
岩手県	78.1 (77.8～78.4)	78.2 (77.9～78.6)	83.1 (82.9～83.4)	83.5 (83.3～83.8)
全国	79.0 (79.0～79.0)	79.6 (79.6～79.6)	83.5 (83.5～83.5)	84.0 (84.0～84.0)

()内は 95%信頼区間：95%の確率でその範囲にある推定値

資料 国保データベースシステム

【平均自立期間】

国保データベースシステムにおいて、日常生活動作が自立している期間を算出するために要介護2以上を不健康と定義し算出した健康寿命の指標。

全国の市町村で算定可能であるが、小規模市町村では誤差が大きいことから、データを使用する際は、「2次医療圏位」、「95%信頼区間」も併せて分析・解釈する必要がある。

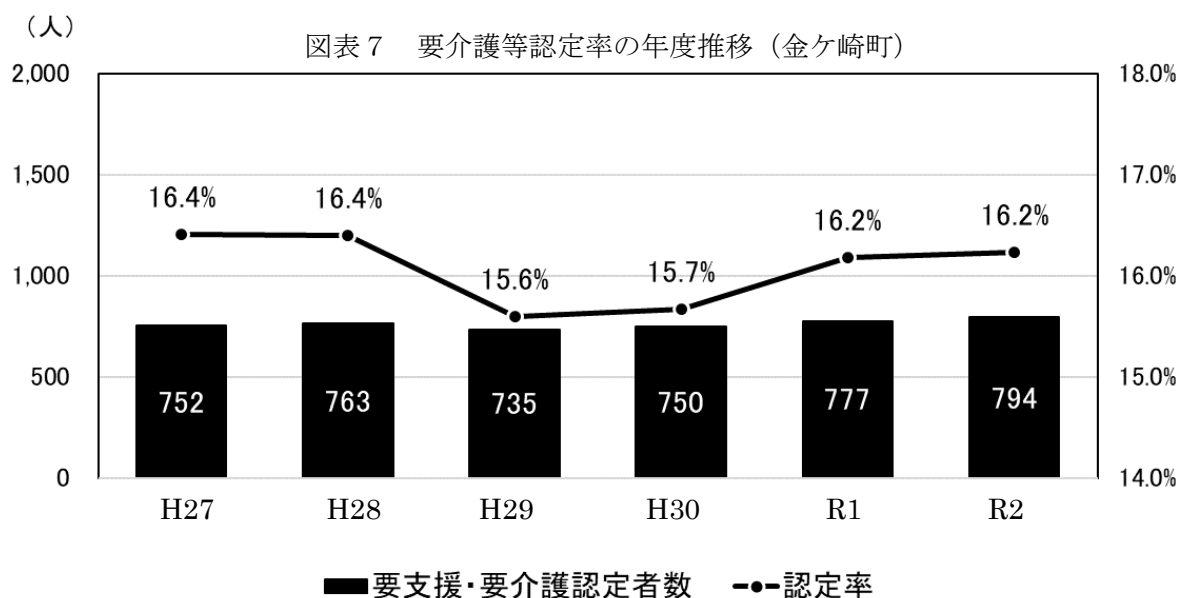
3 要介護等認定者数及び認定率の状況

要介護等認定者数は、平成28年度まで増加し、平成29年度に減少しましたが、その後は増加傾向にあります。

要介護等認定率は、平成25年度を境に下降しましたが、平成29年度以降は再び上昇に転じています。なお、当町の要介護等認定率は県下でも低い水準（令和元年度第2位）にあります。

図表6 要介護等認定者数・要介護等認定率の年度推移（金ヶ崎町）

	H27	H28	H29	H30	R1	R2
第1号被保険者数	4,511	4,585	4,635	4,696	4,703	4,767
要支援・要介護者認定数	752	763	735	750	777	794
第1号被保険者	740	752	723	736	761	774
認定率 ※第2号被保険者は 含まない	16.4%	16.4%	15.6%	15.7%	16.2%	16.2%

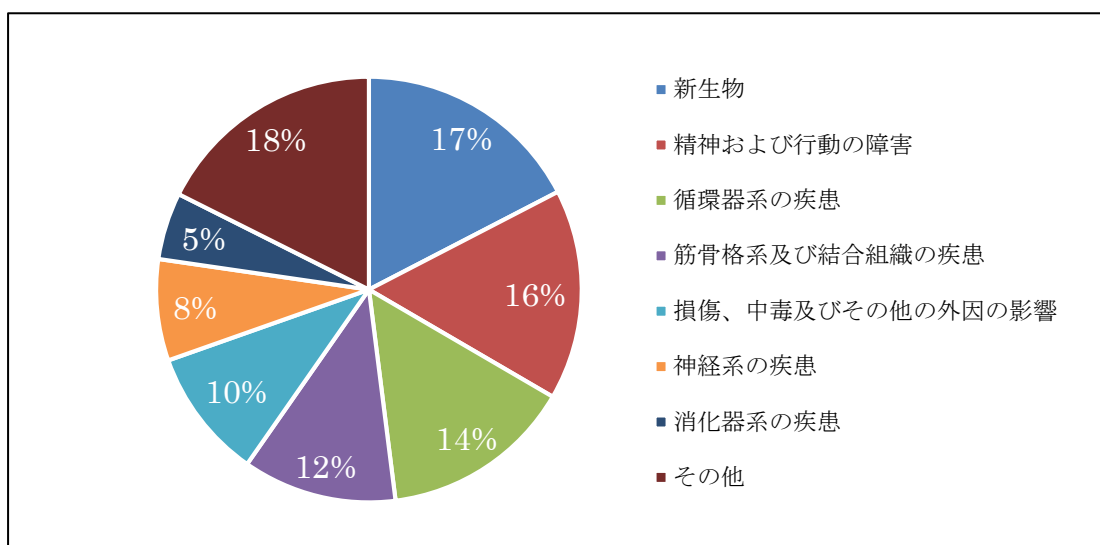


資料 金ヶ崎町「金ヶ崎町高齢者福祉計画・第8期金ヶ崎町介護保険事業計画」

4 国民健康保険被保険者の医療費の状況

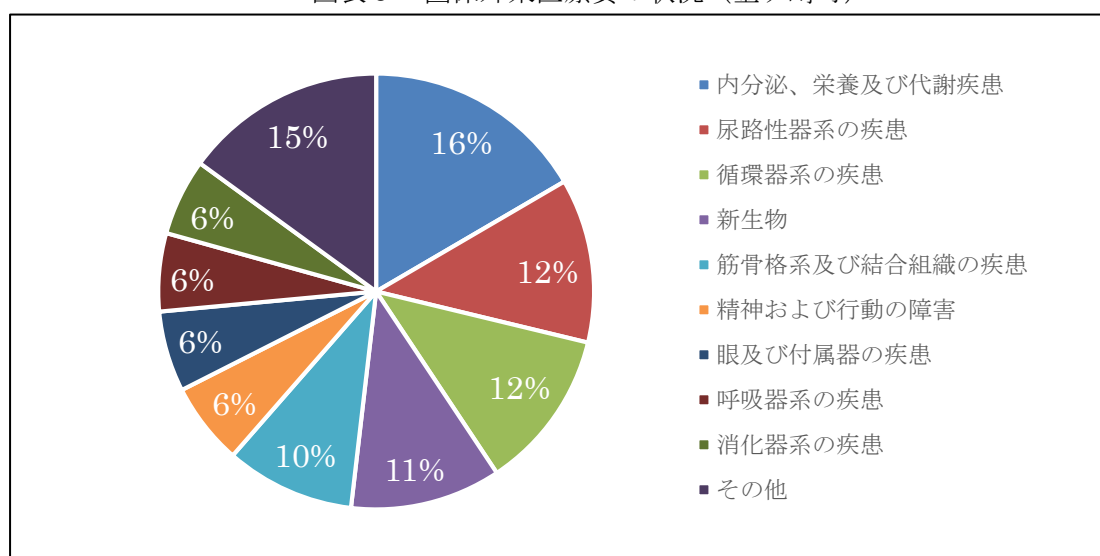
令和元年度における疾病大分類別入院医療費をみると、がん、腫瘍などの新生物、統合失調症などの精神及び行動の障害、脳出血や大動脈瘤などの循環器系の疾患が上位を占めています。外来では、糖尿病などの内分泌、栄養及び代謝疾患、慢性腎臓病などの尿路性器系疾患、高血圧などの循環器系の疾患が上位を占めています。

図表8 国保入院医療費の状況（金ヶ崎町）



資料 国保データベースシステム

図表9 国保外来医療費の状況（金ヶ崎町）



資料 国保データベースシステム

第3章 全体目標と基本的な方向

1 全体目標

すべての町民が生涯を通じて心身ともに健康で質の高い生活を送ることを目指し、健康寿命の延伸を目標とします。このことにより、高齢化率が上昇していく中でも町民の医療費負担が高騰しない町を目指します。

目標 健康寿命の延伸 （指標：平均自立期間）

2 基本的な方向

(1) 生活習慣改善

生活習慣病の発症を予防するため、健康の増進を形成するための基本要素である「食育（栄養・食生活）」、「身体活動・運動」、「休養」、「飲酒」、「喫煙」及び「歯・口腔の健康」に関する生活習慣改善に取り組みます。

また、町民が日常的にウォーキングやサイクリングなどのスポーツに取り組むことの習慣化に重点的に取り組むため、遠隔自治体と連携した健幸ポイント事業や町内のサイクリングコース等を活用したイベント実施に新たに取り組みます。

さらに、国保データベースに基づくAI（人工知能）による分析から、科学的根拠に基づく健康施策の確立に努めます。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん、心疾患、脳血管疾患の三大死因を予防することは、健康寿命（平均自立期間）を延伸させるために重要と考えられます。

そのため、がん検診の受診率及び精密検査受診率の向上を図り早期発見早期治療を推進するとともに、循環器疾患及び糖尿病の予防に取り組みます。

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

町民が生涯にわたって健康な日常生活を営んでいくため、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた健康的な生活習慣づくりに取り組みます。

(4) 健康を支え、守るための地域づくり

健康を支え守るため、地域交流と社会参加を促進し、地域のつながりを強化します。

また、官民連携で、町民が自由に立ち寄り、体組成のチェックや運動ができる拠点（健康の駅）を整備するとともに、地域内の口コミにより健康意識が高まっていくことを目的に健幸アンバサダーの育成に努めます。

さらには、感染症が流行している中でも、ICT技術を活用したリモート健康教室の開催など、新しい生活様式に即した健康増進施策の確立に取り組めます。

【健幸アンバサダー】

健康に関する正しい知識などについての研修を受けた地域住民などの口コミで健康づくりの取組を広げていく人材のこと。

【ICT】

情報通信技術。コンピュータや通信などのIT（情報技術）を人同士のコミュニケーションに活用する技術。

第4章 基本的な方向を実現するための取組と目標

1 生活習慣改善

(1) 食育（栄養・食生活）

食育（栄養・食生活）は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また生涯を通じて健康で豊かな生活を送るために欠くことのできない営みです。食育を推進することは生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持・向上及び生活の質の向上の観点からも重要であり、今後も地産地消や食文化の継承の観点を含めた望ましい食習慣の定着を図ることが求められています。

【現状と課題】

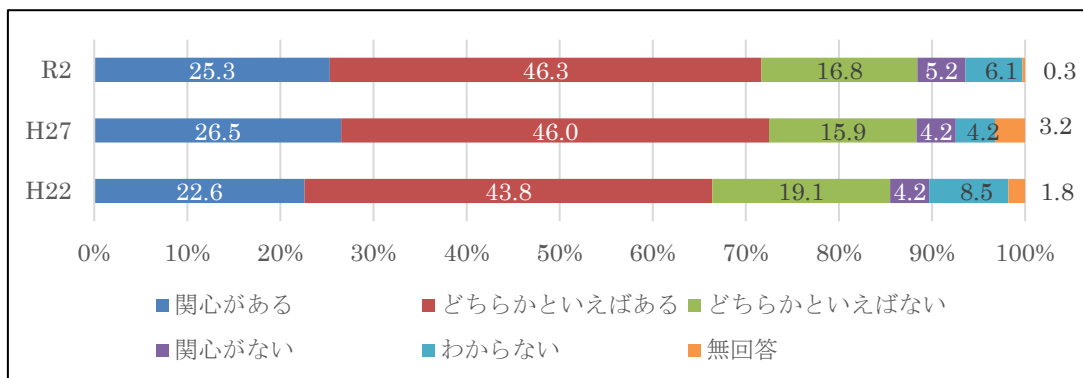
① 食育に関心がある町民の割合

令和2年度における食育に関心がある又はどちらかといえば関心がある町民の割合は71.6%であり、平成27年度調査とほぼ同様です。

ライフスタイルや世帯構造の変化による孤食等の問題や生活習慣病の増加、伝統的な食文化の継承の機会の減少に加え、食品ロスや食の安全安心の確保など食に関する新たな課題も存在しており、食育に関心のある理由も変化してきています。

食生活改善推進員活動をはじめとした地域での食育活動は、新しい生活様式に対応した形でこれらの課題を踏まえて継続する必要があります。

図表 10 食育に関心がある町民の割合

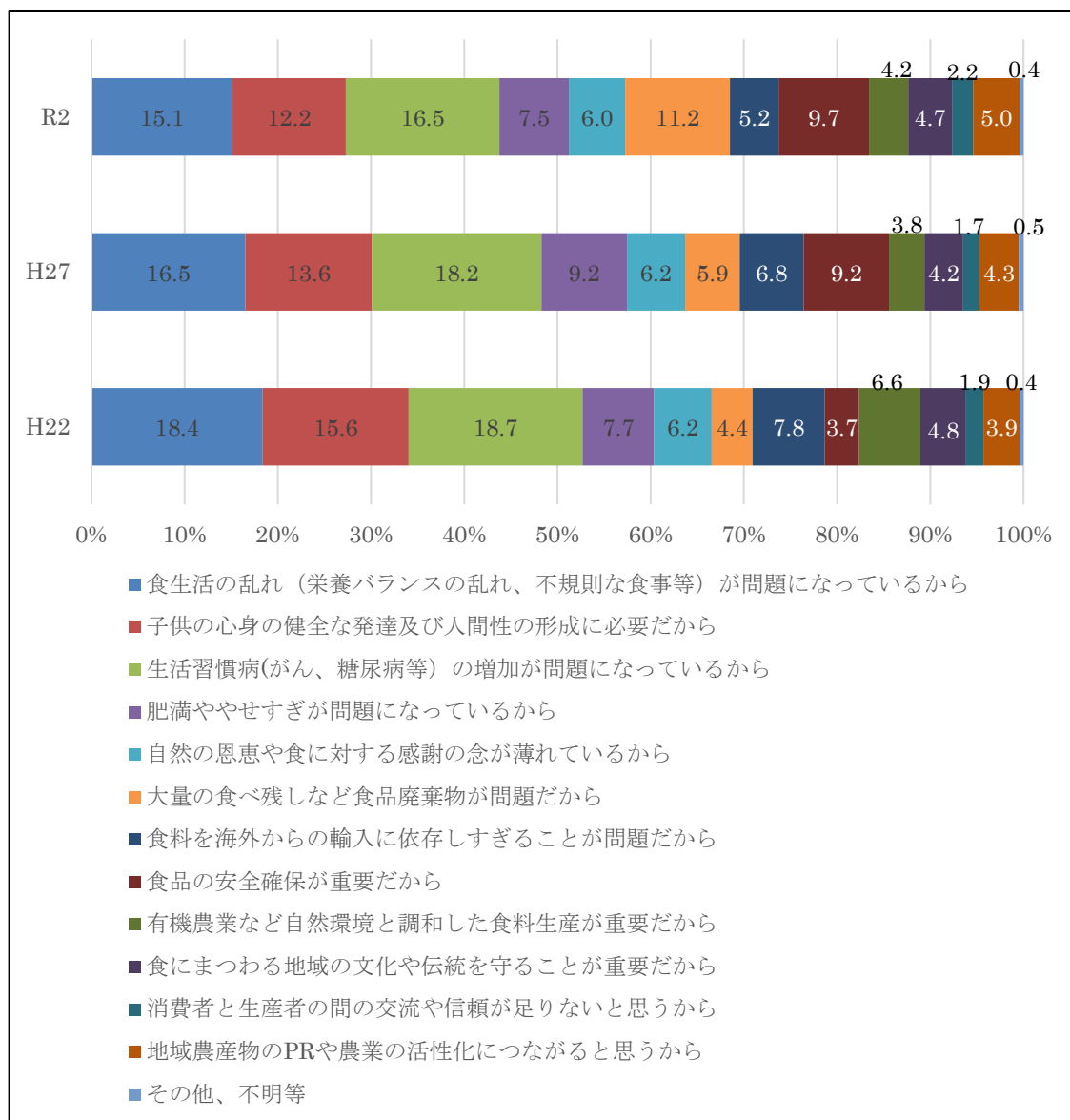


資料 金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査（R2）」

金ケ崎町「健康かねがさき 21 プランのためのアンケート調査（H27）」

金ケ崎町「健康づくりアンケート調査（H24）」

図表 11 食育に関心がある理由



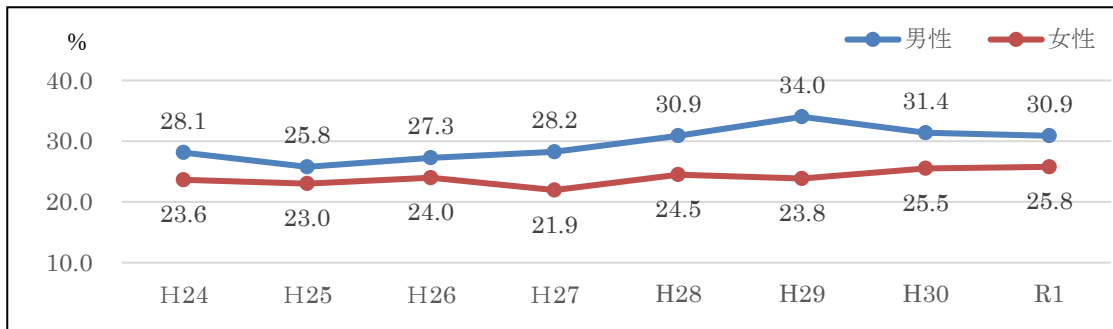
資料 金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査 (R2)」
 金ケ崎町「健康かねがさき 21 プランのためのアンケート調査 (H27)」
 金ケ崎町「健康づくりアンケート調査 (H24)」

② 肥満者の割合

特定健康診査受診者における肥満者（BMI25以上）の割合は、男性は平成26年度から増加していましたが平成30年からは減少傾向、女性は微増傾向です。

肥満は生活習慣病の大きなリスク要因であるため、肥満者を減少させる必要があります。

図表 12 特定健康診査受診者における肥満者の割合



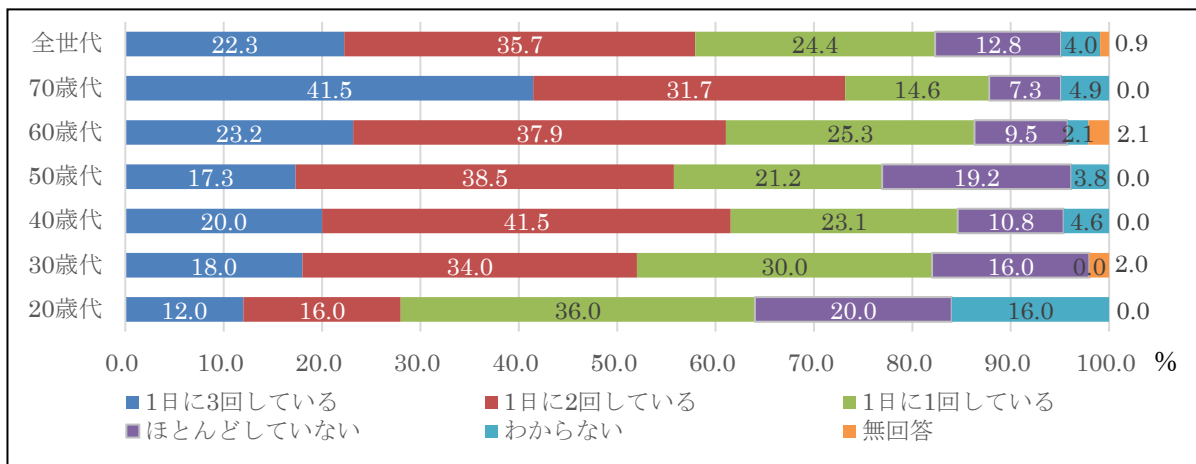
資料 金ケ崎町特定健康診査

③ 主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上の者の割合

主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上の者の割合は、58.0%です。年代が若いほど割合が少ない傾向があり、子育て世代のライフスタイルが子どもを含めた家族全体に影響していることが考えられます。

外出自粛等により家庭で食事をする機会が増加しており、新しい生活様式に対応した健全な食生活の実践が一層必要です。

図表 13 主食・主菜・副菜をそろえた食事の割合



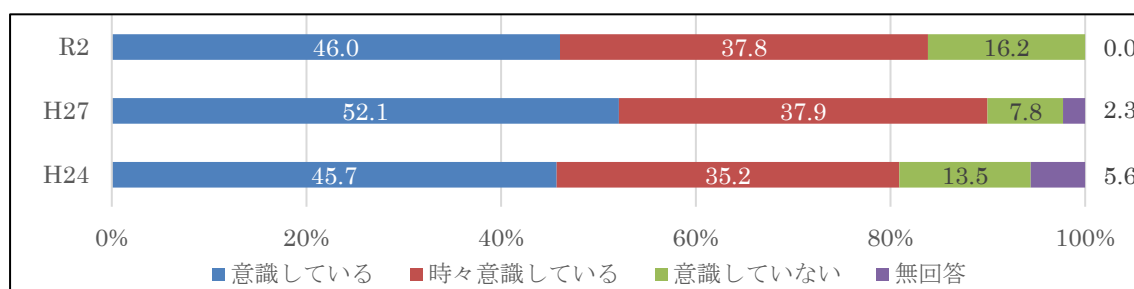
資料 金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査(R2)」

④ 地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合

地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合は、46.0%であり、H27年度調査（52.1%）より6.1ポイント減少しています。

地産地消の推進により、生産者は市場の拡大による経済効果、消費者は地元の食材を安心して食べられる利点が生まれます。輸送等にかかる環境負荷の低減を図る観点からも、その活動をより推進していくことが必要です。

図表 14 地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合



資料 金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査 (R2)」
 金ケ崎町「健康かねがさき 21 プランのためのアンケート調査 (H27)」
 金ケ崎町「健康づくりアンケート調査 (H24)」

【目標】

項目		現状値	目標値
食育に関心がある町民の割合		71.6%	75.0%
肥満者の割合の減少	BMI25 以上者の割合 (男性)	30.9%	27.0%
	BMI25 以上者の割合 (女性)	25.8%	22.0%
主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上の者の割合の増加		58.0%	60.0%
地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合の増加		46.0%	50.0%

【BMI (体格指数)】

Body Mass Index の略。BMI＝体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)
 判定基準：18.5 未満はやせ 18.5 以上 25 未満は正常 25 以上は肥満

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育、 保育関係	関係団体	行政
食育の重要性についての普及	○	○	○	○	○	○
地元の食文化を学び、継承する活動の推進	○	○		○	○	○
世代間交流、家事の手伝い等により感謝の心を育てる取組みの推進	○	○		○	○	○
適正体重を維持するための知識の普及	○	○	○	○	○	○
適切な量と質の食事をとることの普及	○	○	○	○	○	○
早寝、早起き、朝ごはんの推進	○	○	○	○	○	○
地産地消の推進と環境に配慮した食育の推進	○	○		○	○	○
個人の健康状態や価値観に基づき、適切に食品を選択する力の醸成と環境整備の推進	○	○	○	○	○	○
食生活改善推進員の養成及び育成	○	○			○	○
食生活、栄養相談の実施			○	○	○	○
官民連携による健康レシピモデル事業の実施	○	○			○	○

【取組及び区分の見方】

町民：町民個人を指します。自ら正しい知識を習得し、活動に参加するなどの役割が期待されます。

地域：自治会、地区生涯教育センター等を指します。主体的に取組を行うとともに、他団体と連携した取組が期待されます。

医療機関：病院、診療所、薬局などを指します。正しい健康情報の発信や、他団体の取組に対する協力が期待されます。

教育、保育関係：幼稚園、小学校、中学校及び保育所を指します。それぞれの目的や機能に関連する事業を展開するとともに、他団体の取組に対する協力が期待されます。

関係団体：JA、商工会、産直、総合型スポーツクラブ、体育協会、生涯スポーツ事業団、食生活改善推進員協議会等を指します。それぞれの目的や機能に関連する事業を実施するとともに、他団体の取組に対する協力が期待されます。

行政：積極的に取組を行うとともに、町民及び他団体の取組を支援します。

(2) 身体活動・運動

身体活動・運動が多い人は、不活発な人と比較してがんや循環器疾患などの生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。また、身体活動・運動の不足は、生活習慣病による死亡の危険因子であるほか、うつ、高齢者の認知機能や運動器機能の低下と関係があることも明らかになっています。

【現状と課題】

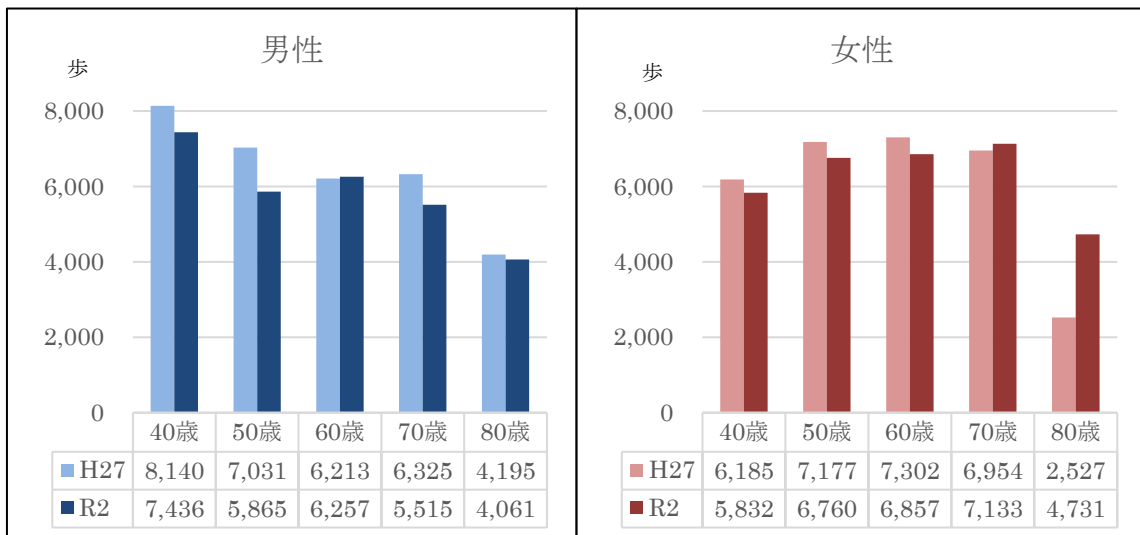
①日常生活における歩数

日常生活における1日平均歩数は、ほとんどの世代で平成27年度より減少しています。年代別にみると、80歳代は男女とも1日平均歩数が4,000歩台と他の世代より少ない状況です。

生活習慣病を予防し、社会生活機能を維持増進するため、体力や生活スタイルに合わせながらも活動的に生活するよう心がけることが必要です。

当町では、歩くことに焦点をあてた健幸ポイント事業を実施してきましたが取組は一部の住民にとどまり町民全体に広がっていません。魅力的なプログラムを再構築し、さらに普及する必要があります。

図表15 年齢別男女別平均歩数（歩/日）



資料 金ケ崎町「令和2年度金ケ崎町歩数及び日常生活調査」
金ケ崎町「平成27年度金ケ崎町歩数及び日常生活調査」

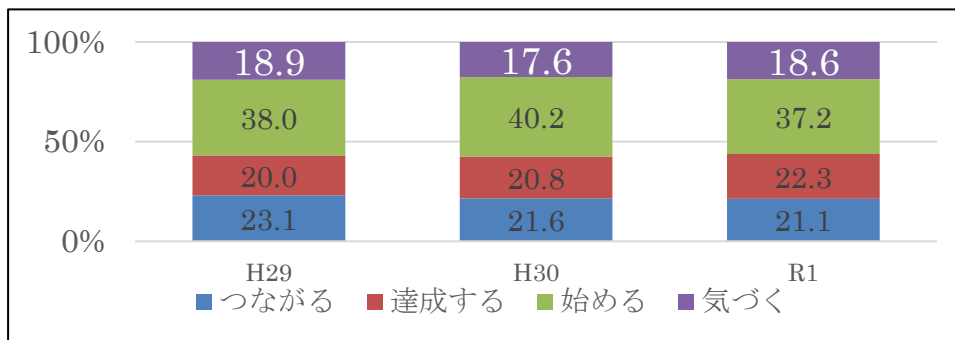
図表16 健幸ポイント事業参加者数

	参加者数	達成者数
令和元年	161人	123人
平成30年度	221人	167人
平成29年度	304人	220人

②運動習慣者の割合

「アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～」に基づく行動変容ステージ別分類によると、いわゆる運動無関心層にあたる「気づく」ステージの人は、令和元年度18.6%となっています。運動の意義や効果の周知を行い、楽しく体を動かす環境整備により運動習慣の定着を図る必要があります。特に、2040年問題への対策として、これまで運動に無関心だった層に対し、健幸ポイント事業への参加を促し、健康の維持に努めていただくことが喫緊の課題です。

図表17 行動変容ステージ別分類



資料 金ヶ崎町特定健康診査

【行動変容ステージ】

行動変容理論に基づいた取組の段階を示したもの。人が行動を変える場合は、「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えられている。行動変容のステージをひとつでも先に進むには、その人がどのステージにいるかを把握し、それぞれに合わせた働きかけが必要となる。

●ステージの判断基準

1日1時間以上の身体活動あり	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
運動習慣あり	はい	いいえ	いいえ	はい	いいえ	いいえ
歩行速度が速い	↓	はい	いいえ	↓	はい	いいえ
行動変容ステージ	つながる	達成する	始める		気づく	

【2040年問題】

団塊ジュニア世代が65歳以上となるため、高齢者人口が最大となることに伴い、医療・介護・年金などの社会保障給付費が最大となることが予測されている。現役世代の急減により、現役世代1.5人が高齢者1人を支えるかたちとなる。健康寿命を延ばすことが課題解決の手段の一つと考えられる。

【目標】

項目	現状値	目標値
アクティブガイド行動変容ステージ「気づく」の割合の減少	18.6%	16.2%
健幸ポイント事業参加者数の増加	161人	1,220人

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
ウォーキングやサイクリングなどのスポーツの普及	○	○	○	○	○	○
ストレッチ及び筋力トレーニングの普及	○	○	○	○	○	○
健幸ポイント事業のさらなる普及	○	○	○	○	○	○
年間を通じた運動をしやすい環境整備		○		○	○	○
広報等による身体活動・運動の重要性周知	○	○	○	○	○	○

(3) 休養

こころの健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すための休養は重要な要素の一つである。十分な睡眠をとることは、心の健康に欠かせない要素であり、休養が日常生活の中に適切に取り入れられた生活習慣を確立することが重要です。また、休養のとり方は一人ひとり異なることから、自分なりの休養が実現されることにより、生活の質の向上が図られ、健康で豊かな人生の礎が築かれます。

【現状と課題】

当町の令和元年度の睡眠で十分に休養がとれていない者の割合は25.1%となっており、全国と同様です。（全国値25.0%：国保データベースシステム R1年）

睡眠不足は生活の質に大きく影響し、睡眠障害は心の病気の一症状としてあらわれることも多く、さらに、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病の発症及び悪化の引き金となり、ひいては死亡率の上昇に関与することも知られています。睡眠習慣の重要性について積極的な普及啓発をすすめていくことが必要です。

【目標】

項目	現状値	目標値
睡眠で十分に休養がとれていない者の割合の減少	25.1%	23.0%

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
睡眠障害の要因や睡眠による休養の重要性についての普及啓発	○	○	○	○	○	○
健康相談の活用の周知	○	○	○	○	○	○

(4) 飲酒

アルコールの飲み過ぎはがんや高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす要因となっています。また、暴力や虐待、飲酒運転による被害など大きな社会的問題の原因の一つともなっているほか、未成年者や妊婦の健康への影響も大きいものがあります。

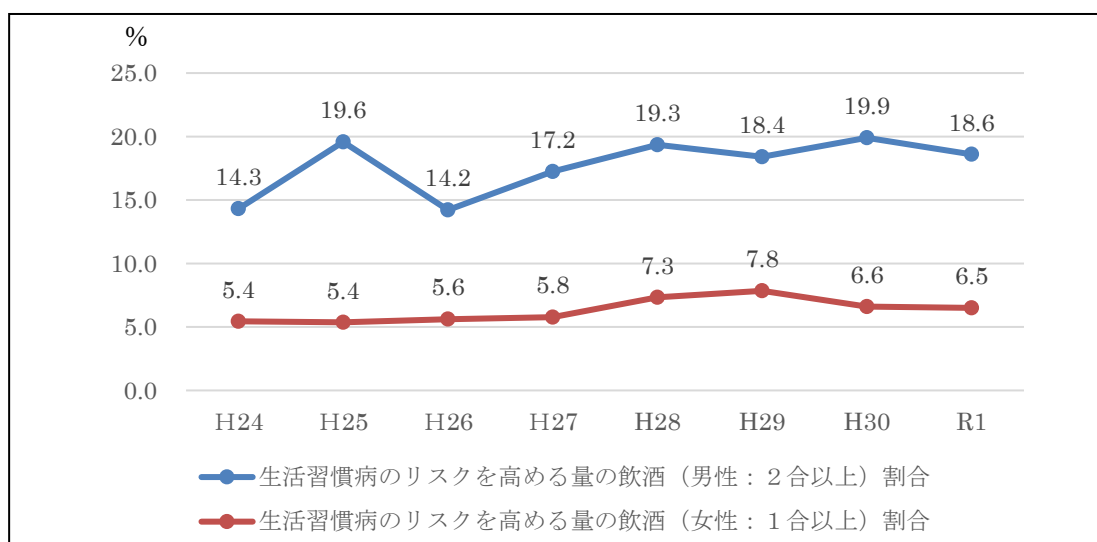
【現状と課題】

① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合

生活習慣病のリスクを高める量（男性：1日あたり純アルコール量40g以上
女性：1日あたり純アルコール量20g以上）を飲酒している者の割合は、男性18.6%、女性6.5%で男女とも微増傾向です。

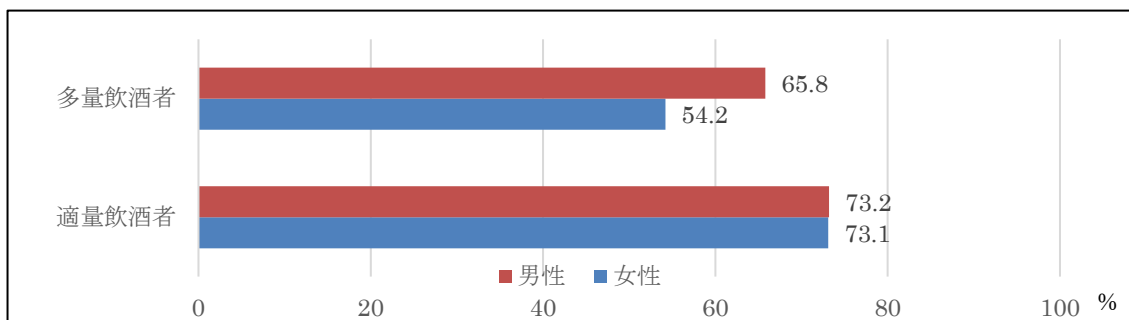
多量飲酒者は適量飲酒者よりも節度ある適度な飲酒量の認識が薄い傾向にあります。節度ある適度な飲酒量の理解を促進するとともに生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合を減らす必要があります。

図表 18 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合



資料 金ヶ崎町特定健康診査

図表 19 「節度ある適度な飲酒」の量について正しく答えた者の割合（飲酒量別）



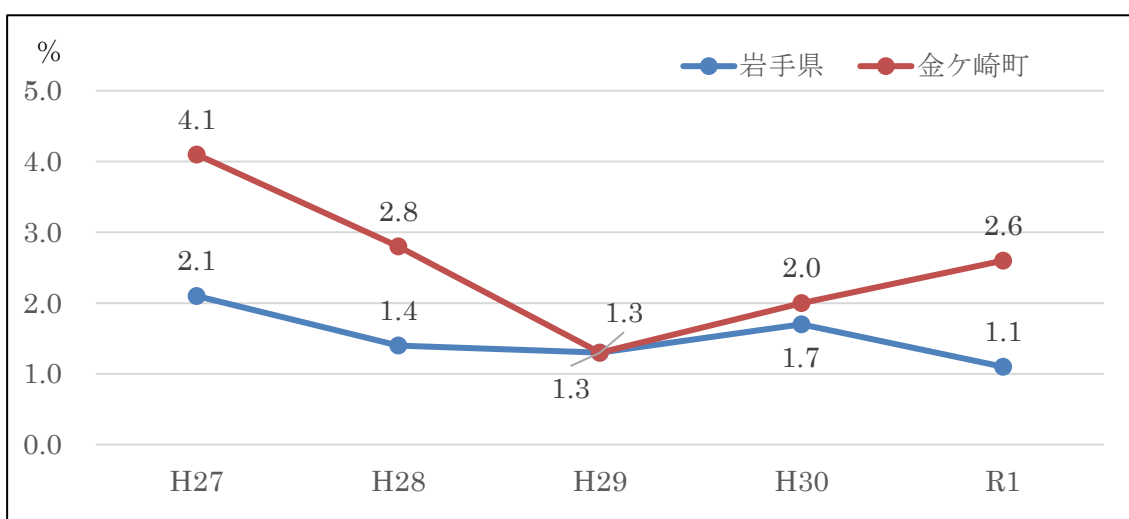
資料 金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査(R2)」

【主な酒類の純アルコール量の換算目安】

お酒の種類	ビール (中瓶1本 500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー ・ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 25度 (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

図表 20 妊婦の飲酒率の推移

(毎日飲む、毎日ではないが週3日以上飲む、時々飲む程度の合計)



資料 がん等疾病予防支援システム

【目標】

項 目	現状値	目標値
男性：1日あたり純アルコール量 40 g 以上の者の割合の減少	18.6%	16.0%
女性：1日あたり純アルコール量 20 g 以上の者の割合の減少	6.5%	5.0%

【取組】

取 組	区 分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
節度ある適度な飲酒量の普及	○	○	○	○	○	○
飲酒による健康への悪影響に関する普及啓発	○	○	○	○	○	○
多量飲酒者に対する保健指導、相談窓口の周知	○	○	○	○	○	○
妊婦に対する飲酒の悪影響に関する知識等の普及啓発	○	○	○	○	○	○

(5) 喫煙

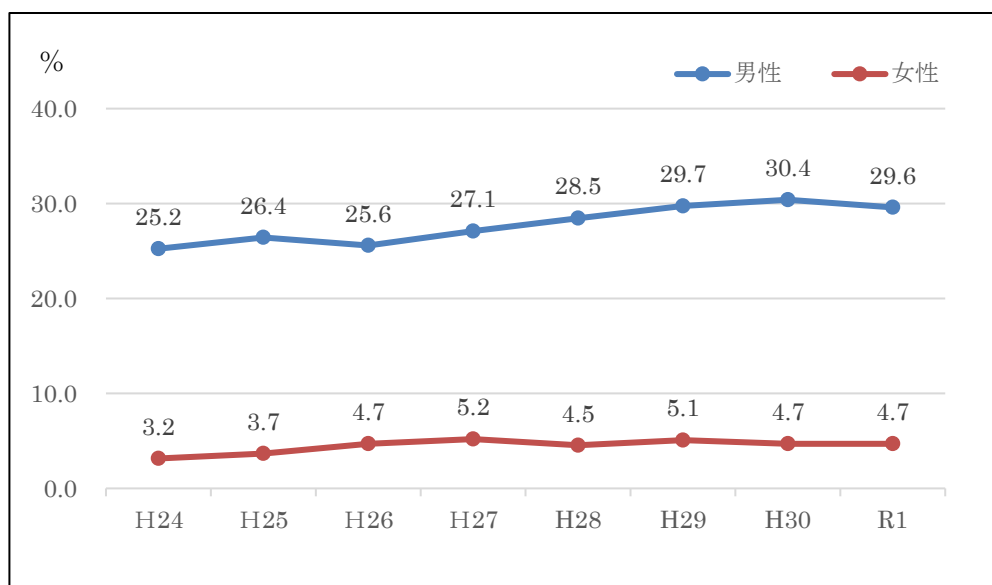
喫煙はがんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病に共通する主要な危険因子であり、喫煙率を低下させることにより、生活習慣病の予防や健康づくりに大きな効果が期待されます。また、未成年者や妊婦の健康への影響も大きいほか、たばこの煙にさらされること（受動喫煙）の健康への影響も大きいものがあります。

【現状と課題】

① 喫煙率

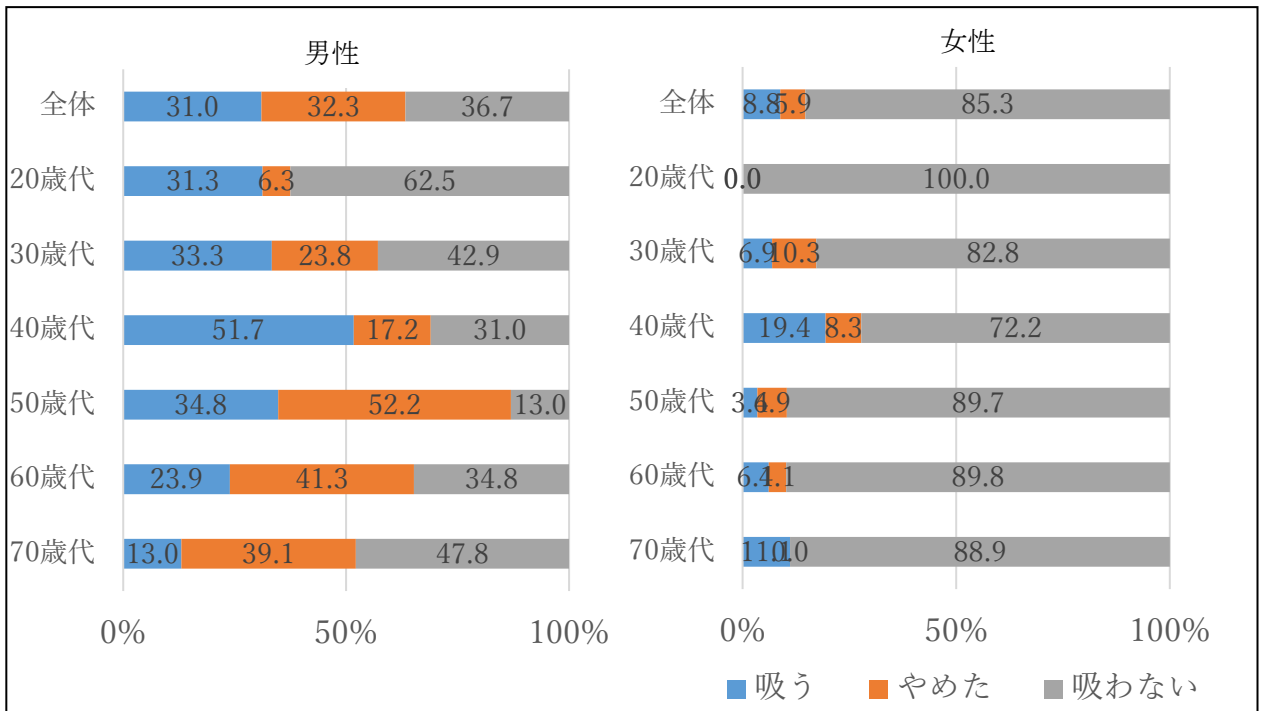
喫煙率は、男性は微増傾向、女性は平成26年度からほぼ横ばいです。年代別には男女ともに40歳代の喫煙率が高い状況です。喫煙は喫煙者本人の健康を害するだけでなく、受動喫煙の健康への影響も大きいことから、家庭等での受動喫煙の防止を含めたたばこ対策を推進する必要があります。

図表21 喫煙率の推移



資料 金ヶ崎町特定健康診査

図表22 年代別喫煙率

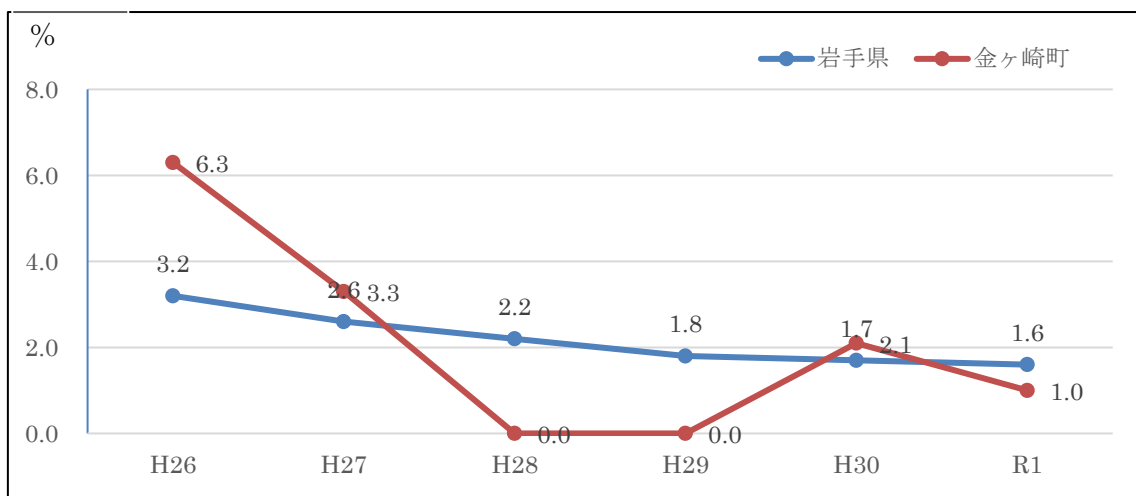


金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査 (R2)

② 妊婦の喫煙率

当町の妊婦の喫煙率は岩手県とほぼ同様です。妊娠中の喫煙は妊婦自身への健康影響にとどまらず、胎児や出生児への健康にも大きな影響を及ぼす危険が高いことから、妊婦の喫煙をなくす取組を推進する必要があります。

図表23 妊婦の喫煙率の推移



資料 がん等疾病予防支援システム

【目標】

項 目	現状値	目標値
現在習慣的にたばこを吸っている人の割合の減少（男性）	29.6%	25.0%
〃（女性）	4.7%	3.0%
妊婦の喫煙をなくす	1.0%	0%

【取組】

取 組	区 分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
喫煙の悪影響や受動喫煙防止に係る知識普及	○	○	○	○	○	○
家庭や地域での受動喫煙防止対策促進	○	○	○	○	○	○
禁煙希望者に対する禁煙支援	○	○	○	○	○	○
妊婦に対するたばこの悪影響に関する知識普及	○	○	○	○	○	○

(6) 歯・口腔の健康

口腔の健康は、バランスのとれた食生活を可能とし、生活習慣病や誤嚥性肺炎の予防等の身体的健康に寄与するだけでなく、口から食べる喜びや話す楽しみを保つ等の精神的、社会的健康にも寄与しています。生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながるものであり、幼児期からの適切な歯と口腔の健康管理が重要です。

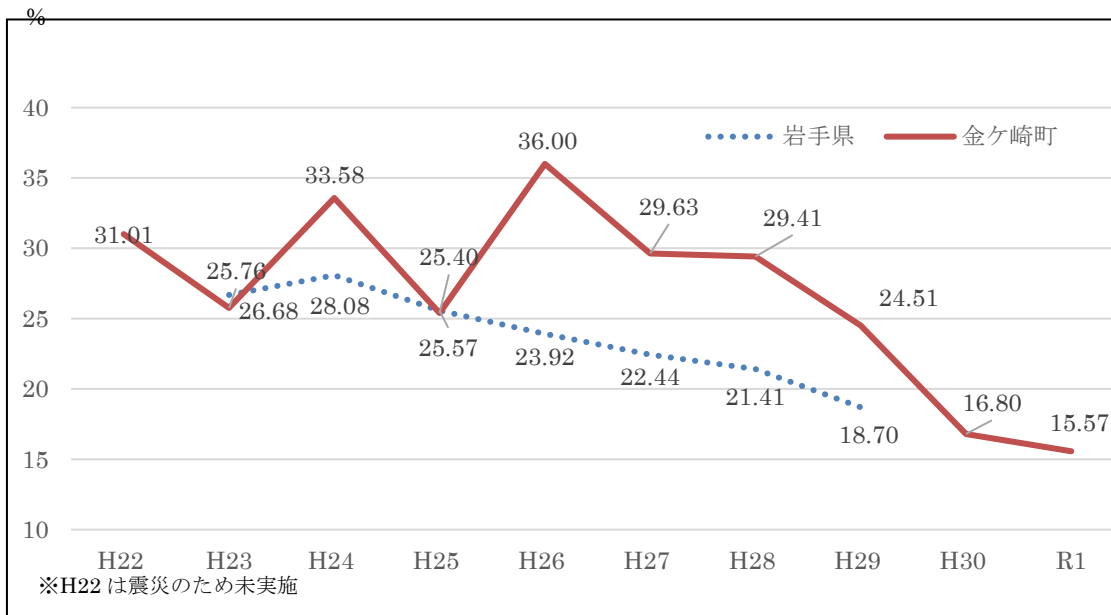
【現状と課題】

① 幼児・学齢期のう蝕のある者の割合

3歳児のむし歯有病者率は、令和元年度15.57%となっており、年々減少しています。

当町では平成25年度より永久歯のう蝕を減らす取組として、集団フッ化物洗口を開始し対象学年を拡大してきました。令和元年度は年長児から小学6年生までを対象として実施しています。今後は12歳児1人平均う蝕数の減少を目指し、フッ化物洗口の継続を含め、歯・口腔の健康管理に関する普及啓発を行います。

図表24 3歳児むし歯有病者率の推移



資料 岩手県「3歳児歯科健康診査結果集計」
金ケ崎町「地域保健・健康増進事業報告」

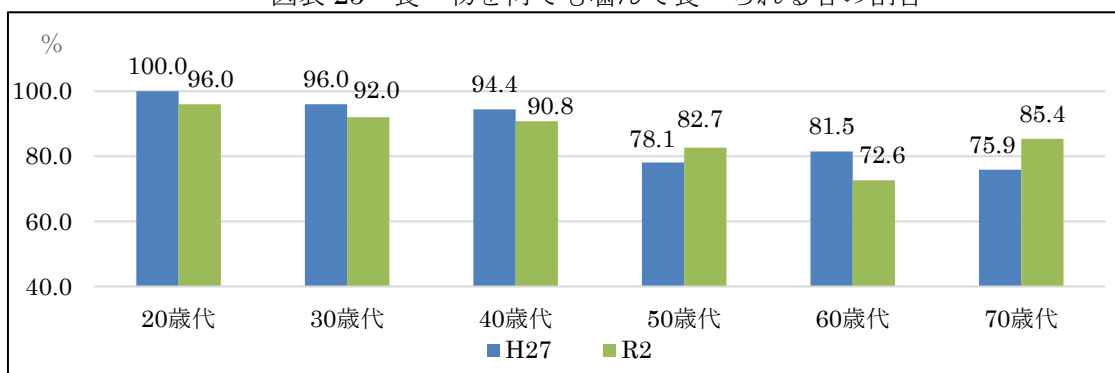
② 咀嚼良好者の割合

咀嚼良好者（食べ物を何でも噛んで食べられる者）の割合は、平成27年度と比べて20歳代から40歳代及び60歳代で減少しており、岩手県、全国と比べて少ない状況です。

歯及び口腔の健康についての意識啓発を行い、定期的な歯科検診の必要性について引き続き周知を図る必要があります。

後期高齢者については、きめ細かな支援を実施するため、保健師や歯科衛生士等の専門職による訪問活動により重点的にアプローチすることに努めます（高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施）。

図表 25 食べ物を何でも噛んで食べられる者の割合



資料 金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査 (R2)」
金ケ崎町「健康かねがさき 21 プランのためのアンケート調査 (H27)」

図表 26 食べ物を何でも噛んで食べられる者の割合（令和元年度）

	特定健康診査受診者 (40～74歳国保)	後期高齢者健康診査受診者 (75歳以上)
金ケ崎町	76.6%	71.1%
岩手県	77.1%	73.8%
全国	79.8%	73.9%

資料 国保データベースシステム

【目標】

項 目		現状値	目標値
幼児・学齢期のう蝕のある者の割合の減少	3歳児むし歯有病者率	15.57%	14.00%
	12歳児（中1）1人平均永久歯う歯数	0.94本	0.74本
食べ物を何でも噛んで食べられる者の割合の増加 （40歳～74歳国保特定健康診査受診者）		76.6%	80.0%

【取組】

取 組	区 分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
乳幼児のう蝕予防のための食習慣や生活リズム等についての普及啓発	○	○	○	○	○	○
乳幼児健診における歯科健診・歯磨き指導等の充実	○		○	○	○	○
集団フッ化物洗口の実施継続	○		○	○	○	○
う歯、歯周病などの口腔疾患の正しい知識の普及	○		○	○	○	○
成人歯科検診等の受診勧奨	○	○	○	○	○	○
専門職による訪問活動			○		○	○

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) がん

がんの危険因子には、喫煙、過剰飲酒、身体活動の低下、肥満・やせ、野菜や果物の摂取不足、塩分の過剰摂取、ウイルス等への感染などがあげられますが、がんを予防するためにはこれらの生活習慣の改善や定期検診が重要です。

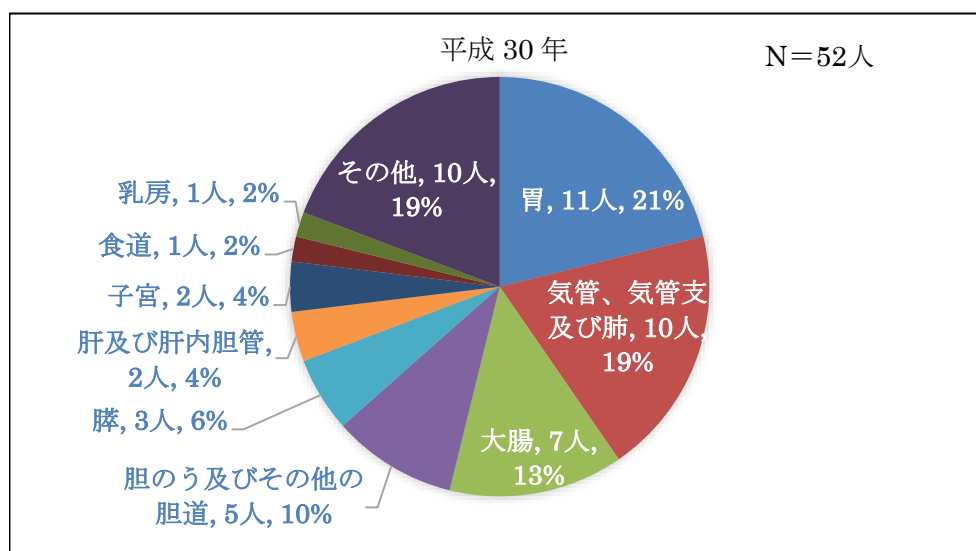
【現状と課題】

① がん予防

当町における平成30年のがんによる死亡者数は52人で、死因の第1位となっています。部位別にみると、胃11人、気管、気管支及び肺10人、大腸7人となっています。がんの早期発見、重症化予防のためにはがん検診を定期的に受診することが重要です。

今後、人口の高齢化とともに、がんの死亡者数及び罹患者数が増加していくことが予測され、この増加を可能な限り抑える取組が重要です。

図表27 がんによる死亡者数及び割合



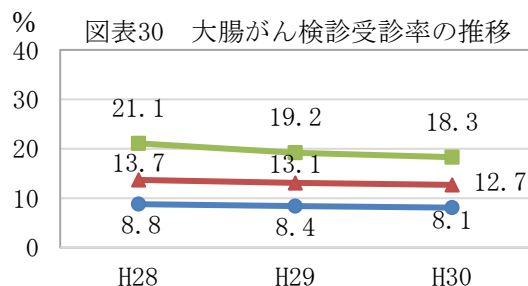
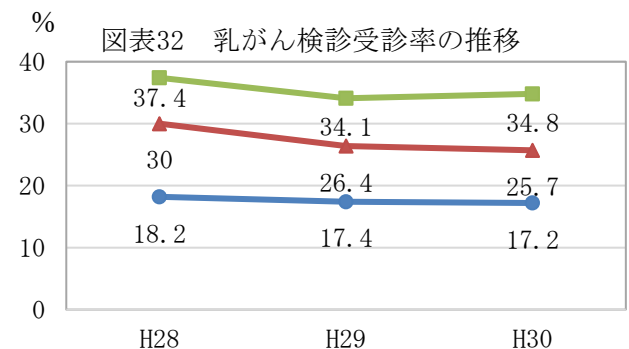
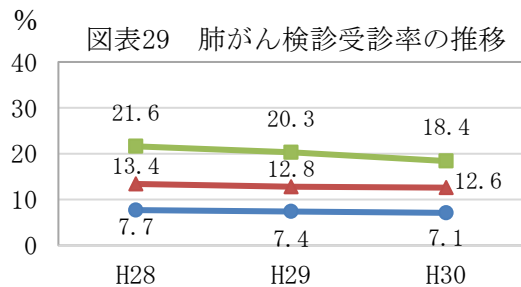
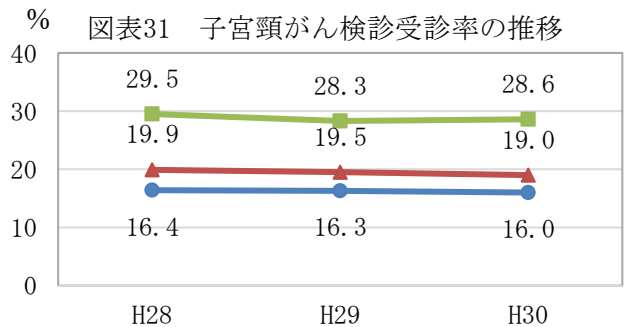
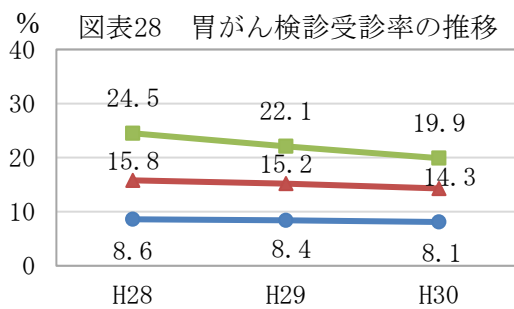
資料 岩手県「保健福祉年報」

②がんの早期発見

平成30年度がん検診受診率は、胃がん検診19.9%、肺がん検診18.4%、大腸がん検診18.3%、子宮頸がん検診28.6%、乳がん検診34.8%となっており、全てのがん検診で全国及び岩手県より高い状況です。引き続き普及啓発や受診勧奨、休日検診及び個別検診の実施などの検診を受けやすい体制整備を推進する必要があります。

また、がん検診精密検査受診率は、全国より高い傾向ではありますが、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診については80%台にとどまっています。

がんの早期発見・早期治療のためには、検診を定期的を受診することはもとより、有所見者については精密検査を受診することが重要です。定期受診の普及啓発を行うとともに精密検査未受診者に対する受診勧奨の更なる対策が必要です。



● 全国 ▲ 岩手県 ■ 金ケ崎町

資料 金ケ崎町「地域保健・健康増進事業報告」(平成28年度報告からがん検診対象者数は対象年齢の全人口で算出。)

図表 33 精密検査受診率

		胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
H29	金ケ崎町	81.0	83.5	82.5	100.0	100.0
	岩手県	89.6	92.3	82.1	87.7	96.5
	全国(H28)	82.0	82.6	68.5	75.4	87.9
H28	金ケ崎町	79.8	88.7	83.6	93.8	100.0
	岩手県	87.8	90.9	84.5	87.9	96.0
	全国(H27)	82.6	82.8	68.5	74.4	88.4
H27	金ケ崎町	85.9	86.4	82.1	95.0	100.0
	岩手県	89.7	91.4	83.5	90.9	96.6
	全国(H26)	81.7	79.7	66.7	72.5	86.4

資料 岩手県生活習慣病健診等管理指導協議会 がん部会

【目標】

項目		現状値	目標値
がん検診受診率の向上	胃がん	19.9%	維持・向上
	肺がん	18.4%	維持・向上
	大腸がん	18.3%	維持・向上
	子宮頸がん	28.6%	維持・向上
	乳がん	34.8%	維持・向上
精密検査受診率の向上	胃がん	81.0%	90.0%
	肺がん	83.5%	90.0%
	大腸がん	82.5%	90.0%
	子宮頸がん	100.0%	維持
	乳がん	100.0%	維持

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
検診を受けやすい体制整備					○	○
がんの正しい知識や定期受診の重要性に関する普及啓発	○	○	○	○	○	○
がん精密検査の未受診者に対する受診勧奨	○	○				○

(2) 循環器疾患

循環器疾患の危険因子には、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙が挙げられ、これらの危険因子の改善を図ることが重要です。また、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率を向上させ、重症化予防のために特定健診の結果、受診勧奨判定値以上で医療機関を受診していない人を減らすことも必要です。

【現状と課題】

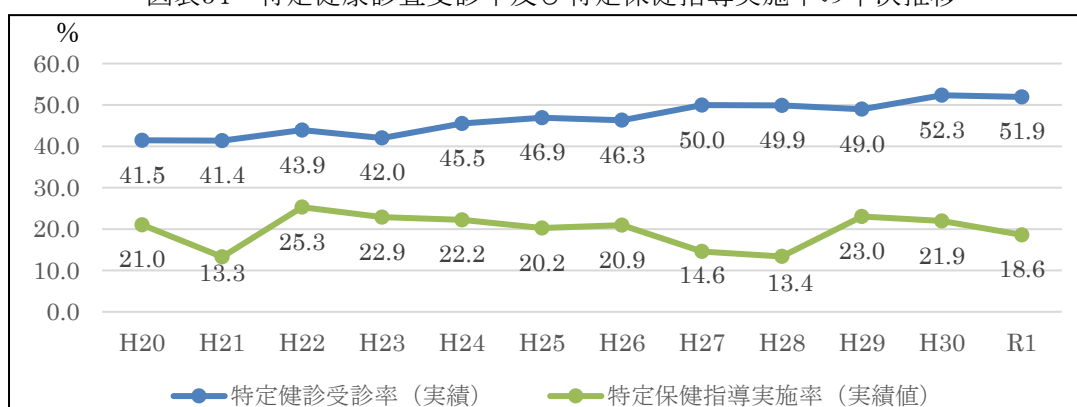
① 特定健康診査及び特定保健指導

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。内臓脂肪を減少させることで、循環器疾患の発症リスクを低減させることができることから、特定健康診査の受診率を向上させるとともに、保健指導実施率を向上させることが重要です。

当町の令和元年度特定健康診査の受診率は51.9%であり増加傾向です。40～64歳の若年者の受診率が低いため、制度周知及び未受診者への再通知等の受診率向上対策を継続する他、職場等で受けた健診結果のみなし受診登録を推進することが重要です。

令和元年度特定保健指導実施率は18.6%です。引き続き従事者の資質向上を図り、参加者が主体的に楽しみながら参加できる工夫の継続が必要です。

図表34 特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の年次推移



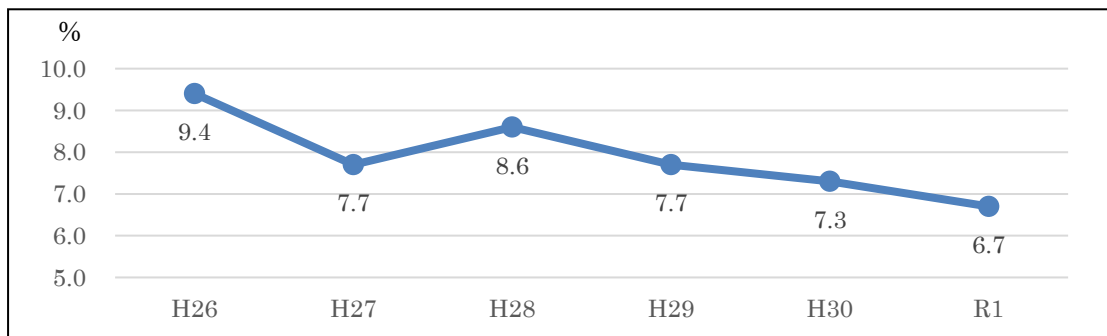
資料 金ヶ崎町「特定健康診査等法定報告」

② 未治療者率

健康診査の結果、精密検査や治療が必要と思われる人で未治療の人を減らすため、平成27年度から年複数回の受診勧奨を行った他、平成30年度から結果票の該当項目へのマーカーかけ及びレセプト情報との突合による精密検査受診勧奨通知を実施し効果が表れ始めています。健康診査の結果を活かすため、今後とも同様に取り組む必要があります。

図表35 未治療者率

(受診勧奨判定値以上で健診の翌月から6カ月以内に医科レセプトのない人 / 特定健康診査受診者数×100)



資料 国保データベースシステム

【目標】

項 目		現状値	目標値
特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	特定健康診査受診率	51.9%	60.0%
	特定保健指導実施率	18.6%	60.0%
未治療者率の減少	未治療者率	6.7%	6.0%

【取組】

取 組	区 分					
	町 民	地 域	医 療 機 関	教 育 ・ 保 育 関 係	関 係 団 体	行 政
食育（栄養・食生活）、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康等の生活習慣改善の普及啓発及び実践	○	○	○	○	○	○
特定健康診査及び特定保健指導実施率の向上	○	○	○	○	○	○
特定健康診査の精密検査・要治療者の受診勧奨		○	○			○
職場等で受けた健診結果のみなし受診登録の推進	○	○	○	○	○	○

(3) 糖尿病

糖尿病は心血管疾患のリスクを高め、合併症の併発によって、生活の質、経済及び社会保障に多大な影響を及ぼすことから、「発症予防」、「合併症予防」、「合併症による臓器障害の予防・生命予後の改善」といった多段階における対策が必要です。

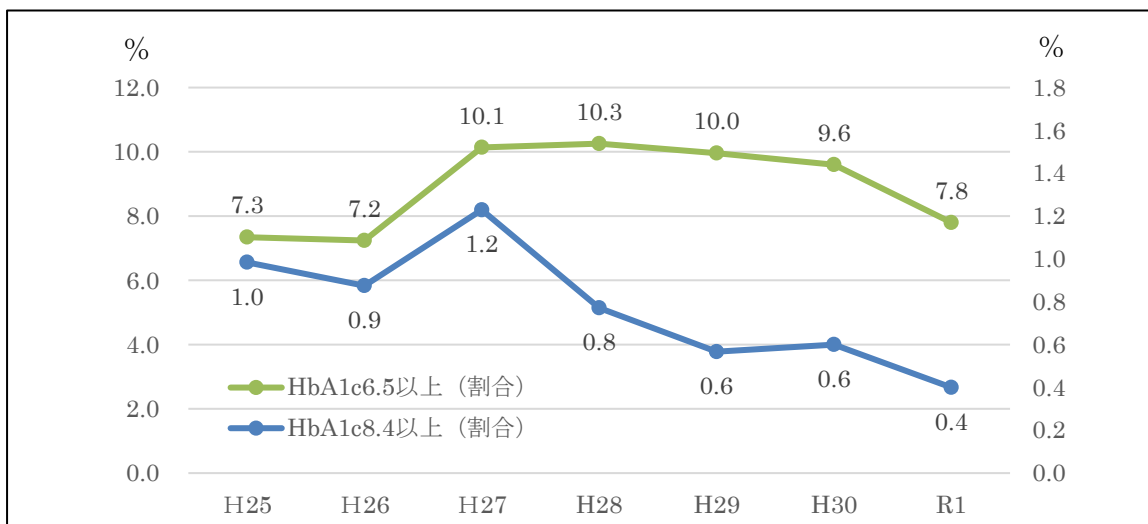
【現状と課題】

令和元年度の特定健康診査受診者における糖尿病が強く疑われる者（HbA1c 6.5%以上の者）の割合は7.8%となっています。糖尿病は、脳血管疾患、心筋梗塞、腎症、網膜症、神経障害、歯周病等の慢性的な合併症を併発しやすく、特に糖尿病性腎症については、症状の進行に伴って透析導入に至り、生活の質（QOL）が低下することから、治療の継続と良好な血糖コントロールが必要です。

糖尿病が強く疑われる者の割合は年々増加傾向にあったため、平成27年度から重点的に受診勧奨及び保健指導を実施してきました。その結果、血糖高値者の割合は平成29年度から減少傾向が続いています。

この取組を継続する他、わかりやすい結果通知及び生活習慣の改善にかかる指導及び普及啓発を今後も継続することが必要です。

図表36 血糖高値者割合の年次推移



資料 金ヶ崎町特定健康診査

【目標】

項 目		現状値	目標値
糖尿病が強く疑われる者の割合の減少	HbA1c (NGSP 値) 6.5%以上者の割合	7.8%	7.0%

【取組】

取 組	区 分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
良好な食生活、適度な運動、適正体重の管理、禁煙、適正飲酒等の生活習慣の重要性の普及啓発と実践	○	○	○	○	○	○
要治療者に対する受診勧奨					○	○
糖尿病治療継続、血糖コントロールの重要性の普及啓発	○	○	○		○	○

(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行します。

また、大多数の患者が未診断、未治療の状況に置かれているといわれ、その最大の要因は新しい疾患名で十分に認知されていないことにあることから、この疾患の認知度を高める必要があります。

【現状と課題】

COPDについて「言葉も内容も知っている」と答えた町民は19.2%（国10.4%）、「言葉を聞いたことがあるが、内容は分からない」と答えた町民は28.0%（国17.6%）です。（全国値：COPD認知度把握調査（一般社団法人GOLD日本委員会）R2年）認知度は全国より高い状況ですが、5割に達していません。

COPDは禁煙による予防と薬物等による治療が可能な疾患であることを周知する必要があります。

また、禁煙指導及び受動喫煙対策を推進する必要があります。

【目標】

項目	現状値	目標値
COPDについて「言葉も内容も知っている人」及び「言葉を聞いたことがあるが、内容は分からない人」の割合の増加	47.2%	55.0%

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
COPDに関する知識の普及	○	○	○	○	○	○
禁煙指導及び受動喫煙防止対策の推進	○	○	○	○	○	○

3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

(1) こころの健康

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、「生活の質」に大きく影響するものです。こころの健康を保つには、適度な運動やバランスのとれた栄養・食生活、休養などによりストレスと上手につきあっていくことが重要です。

【現状と課題】

① 自殺の状況

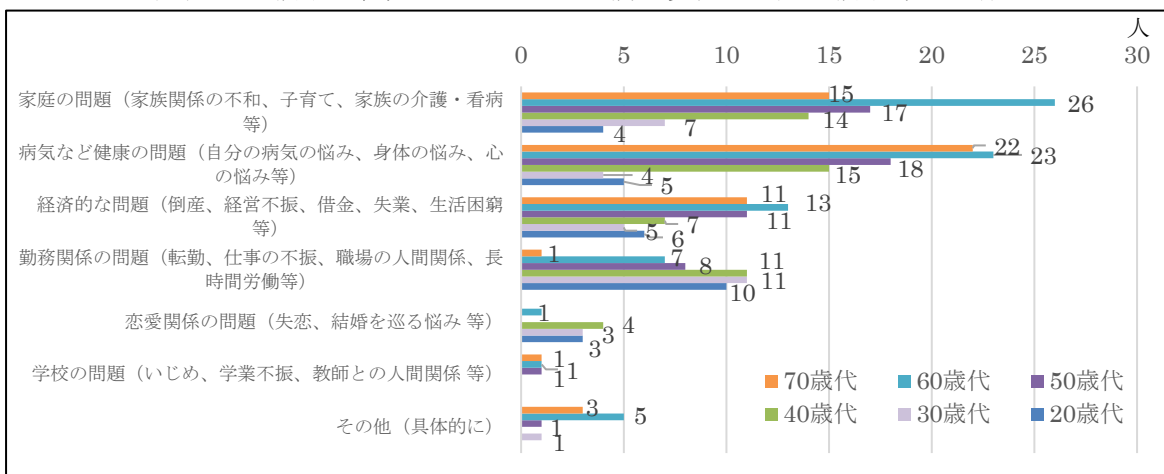
当町の平成19年から平成28年までの人口10万人あたりの平均自殺死亡率は30.9となっています。自殺の原因は、家庭問題や健康問題、経済・生活問題など多様であり、複数の原因が重なり合っていることも多いことから、地域全体で自殺対策に取り組んでいく必要があります。

② こころの健康づくり

平成30年に実施した当町のアンケート調査によると、現在抱えている、悩みやストレスの内容は、「健康問題」と「家庭問題」が多く、年代別にみると、20歳代、30歳代は「勤務関係」、40歳代、50歳代、70歳代は「健康問題」、60歳代は「家庭問題」が多い状況です。29.9%の人は、悩みやストレスを感じた時に、そのことを他人に知られたくないと思っています。正しいストレス対処法及び相談窓口を周知することが重要です。

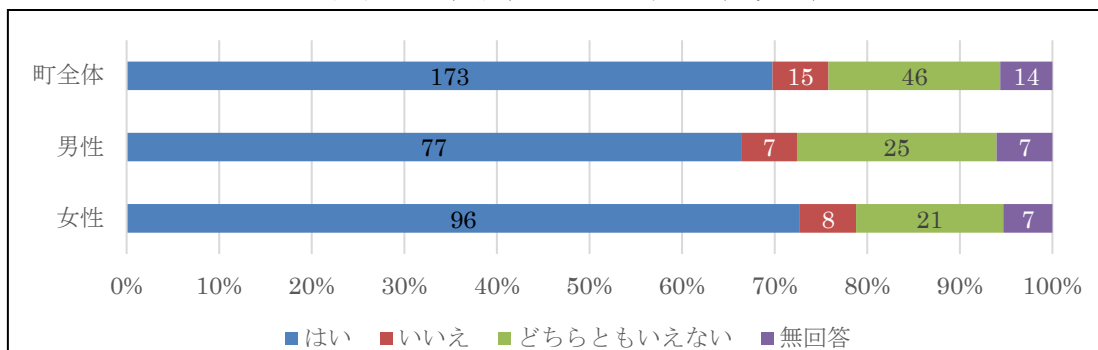
当町では平成31年3月に「金ヶ崎町自殺対策計画（2019年～2023年）」を策定しており、当該計画に基づき取り組みます。

図表 37 悩み・苦勞・ストレス・不満が現在ある人の悩み等の内容

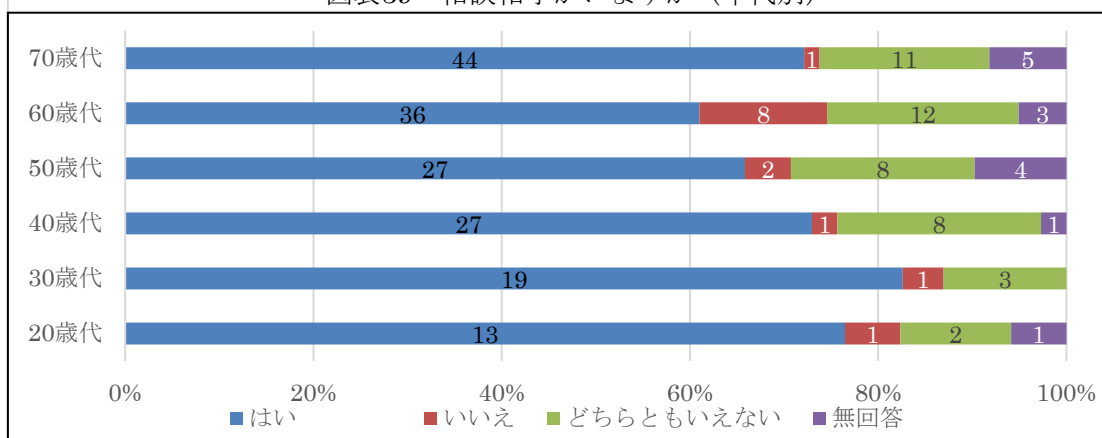


資料 金ヶ崎町「こころの健康に関する住民意識調査（H30）」

図表38 相談相手がありますか（男女別）



図表39 相談相手がありますか（年代別）



資料 金ケ崎町「こころの健康に関する住民意識調査（H30）」

【目標】

項目	現状値	目標値
よりそいホットライン、こころの健康相談統一ダイヤルについて内容まで知っている、または聞いたことがある人の割合	37.6%	60.0%
自殺死亡率の減少（人口10万対）	30.9	15.0

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
心の病気やストレス対処法についての正しい知識の普及	○	○	○	○	○	○
相談窓口の周知	○	○	○	○	○	○
ゲートキーパー養成講座の開催	○	○		○	○	○
働き盛りのこころの健康づくりの推進	○	○	○	○	○	○

(2) 次世代の健康

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

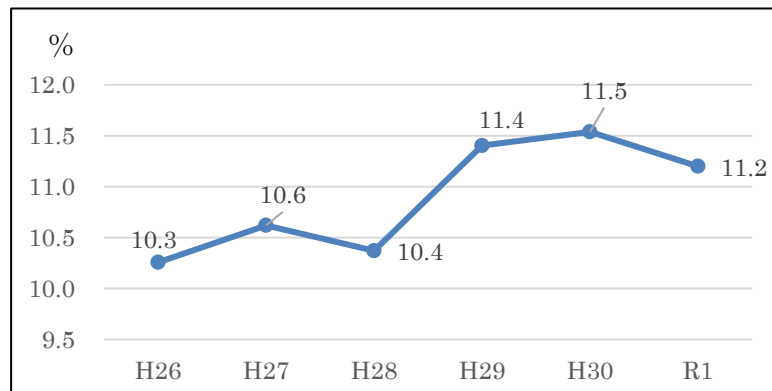
【現状と課題】

① 低出生体重児の割合

全出生数に占める低出生体重児（出生時の体重が2,500g未満の児）の割合は全国的に増加傾向であり、当町でも同様です。（全国値9.4%、岩手県10.1%：岩手県保健福祉年報 H30年）

低出生体重児の増加の要因としては、医療の進歩、多胎妊娠、妊娠前の母親のやせ、低栄養、妊娠中の体重増加抑制、喫煙などが考えられます。低出生体重児については、神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告もあります。子どもの健やかな発育のためには、妊娠前からの適正体重の維持はもとより妊娠期の心身の健康づくりが重要です。

図表 40 低出生体重児の割合



資料 岩手県「保健福祉年報」

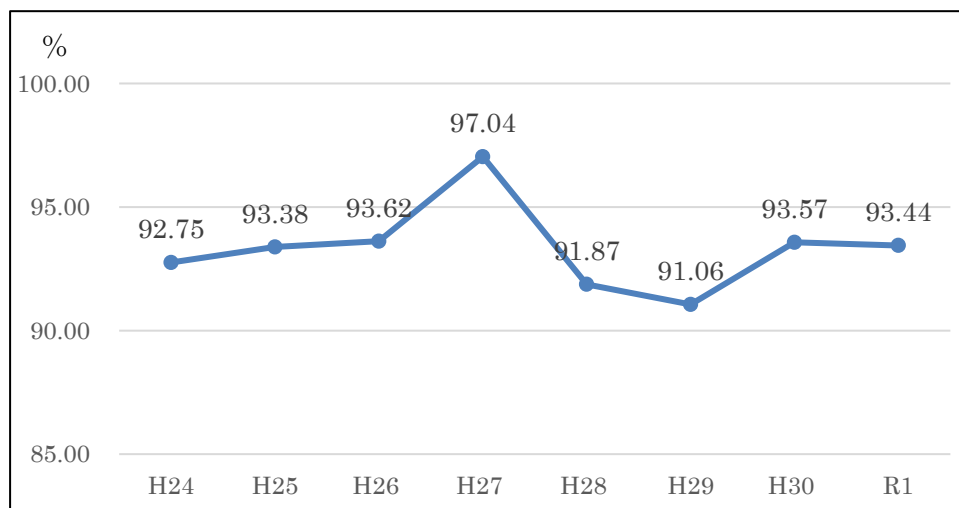
② 肥満度「普通」の者の割合

当町における小学1年生の肥満度「普通」の者の割合は令和元年度 93.44%です。

岩手県及び当町の肥満の子どもの割合は総じて全国を上回っている傾向にあり、子どもの肥満は将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいと言われている

ことから、家庭、教育・保育関係者及び地域等が連携して子どもの健康的な生活習慣形成に努め、適正体重の子どもを増やす必要があります。

図表41 小学1年生の肥満度「普通」の割合



資料 金ヶ崎町教育委員会「金ヶ崎町保健統計調査」

【目標】

項目	現状値	目標値
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	11.5%	減少
適正体重の子どもの増加 (小学1年生の肥満度「普通」の者の割合の増加)	93.44%	増加

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
妊娠前・妊娠期の適正体重の維持や喫煙防止など正しい生活習慣の定着に向けた知識の普及	○	○	○	○	○	○
妊娠の早期届出と妊婦一般健康診査受診の勧奨	○	○	○	○	○	○
妊婦の食生活・禁煙・禁酒・体重管理など保健指導			○			○
乳幼児期の規則正しい食生活と生活リズムの重要性に関する普及啓発	○	○	○	○	○	○
肥満及びやせ傾向の子どもに対する支援			○	○	○	○

(3) 高齢者の健康

人口の急激な高齢化が進む中、高齢者が健康であることは、地域社会の活性化のため大変重要です。高齢者の生活機能を維持するためには運動器の健康維持・向上、適切な栄養状態の確保及び社会参加が重要です。

【現状と課題】

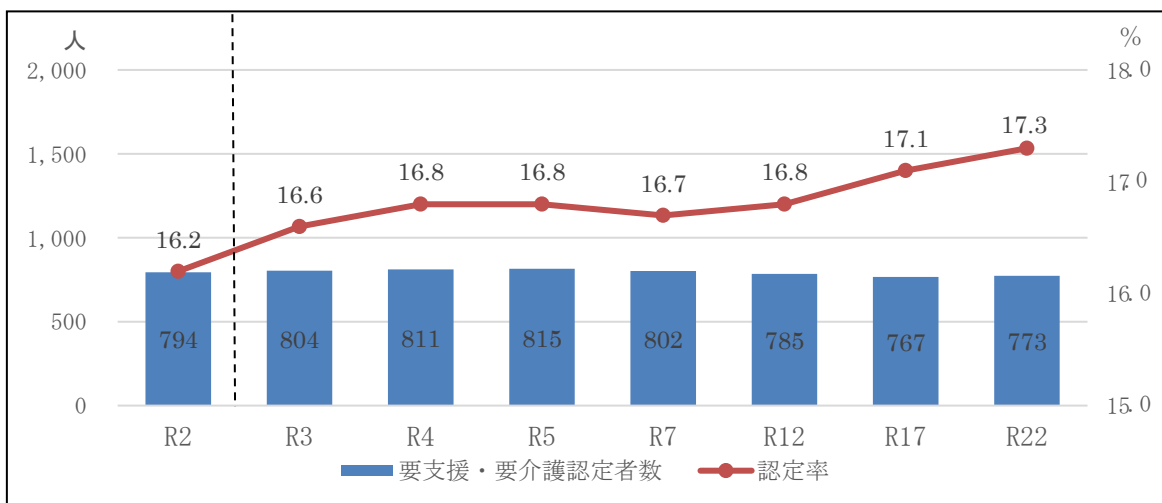
当町の要介護等認定者数は、令和2年9月末で794人であり、令和5年度までは増加し、その後減少に転じることが見込まれています。認定率は上昇傾向にあり、令和17年度には17%を超えることが見込まれます。

当町の調査では、要介護等状態の要因であるロコモティブシンドロームを認知している町民の割合は46.6%で岩手県より高い状況です。（岩手県値41.7%：県民生活習慣実態調査 H28年）サルコペニアはロコモティブシンドロームの要因の一つであり、これらが中核症状となりフレイル（健康と要介護の狭間の状態）を招きます。要介護状態にならないよう運動器や認知機能の低下を防止するため、身近な地域において健康づくりや交流を促す講座を開催するなど、外出や社会参加の機会を増やし介護予防の取組を推進することが重要です。

また、感染症が流行する状況下においては、密を避けながら地域ごとに分散したうえでのICT技術を活用した健康教室等の開催も必要となってきます。

一方で、移動手段のない後期高齢者については、戸別訪問によるハイリスクアプローチが必要です。

図表 42 要介護等認定者の推計



資料 金ケ崎町「金ケ崎町高齢者福祉計画・第8期金ケ崎町介護保険事業計画」

【目標】

項目	現状値	目標値
ロコモティブシンドロームを認知している町民の割合の増加	46.6%	80.0%
週1回以上外出する高齢者の割合の増加	91.0%	維持・向上

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
有酸素運動及び筋力運動の普及啓発	○	○	○	○	○	○
フレイル予防講座の開催	○	○	○	○	○	○
認知症予防の講座開催及び普及啓発	○	○	○	○	○	○
認知症タッチパネルや気軽な健康チェック機会の提供	○	○		○	○	○
地区生涯教育センター等と連携したリモート健康教室の開催	○	○	○	○	○	○

【フレイル】

要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します
 「フレイル診療ガイド 2018年版」(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018)

【ロコモティブシンドローム (運動器症候群)】

運動器 (骨、関節、筋肉) の障害のために移動機能の低下をきたした状態
 (公益社団法人 日本整形外科学会)

【サルコペニア】

進行性かつ漸進性の筋肉量と筋力の減少によって特徴づけられる症候群で、身体機能障害、生活の質、死のリスクを伴うもの
 (EWG SOP, 2010)

4 健康を支え、守るための地域づくり

ソーシャルキャピタルと健康との関連が報告され、地域のつながりを強化することが必要とされています。
 今後は、個人では解決できない課題に対し、地域全体で取り組むことが必要です。

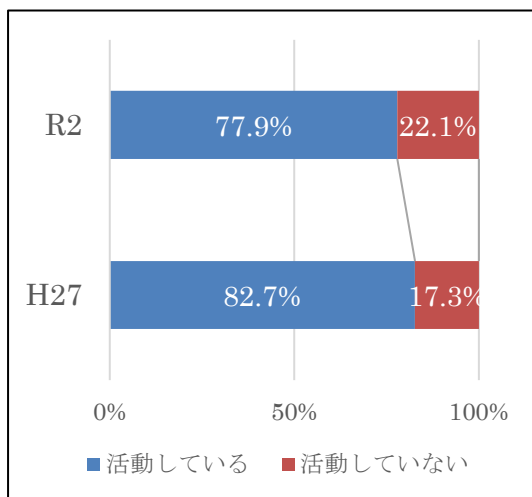
【現状と課題】

① 就業または何らかの地域活動をしている 60 歳以上の者の割合

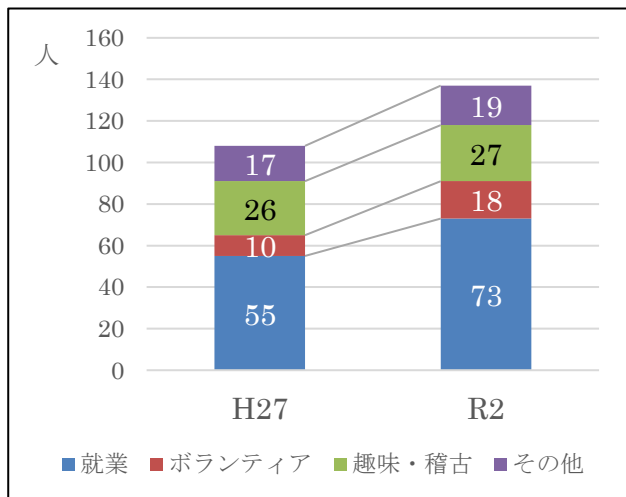
当町の 60 歳以上の高齢者で就業している者の割合は 53.6% で、全国に比較して高い傾向にあります（全国値 34.9%：高齢者の地域社会への参加に関する意識調査 H25 年）。就業、ボランティア活動、趣味活動等、何らかの地域活動を実施している 60 歳以上の高齢者は 77.9% となっています。

高齢期における就業、ボランティア活動、趣味などの社会参加・社会貢献活動は、自立した生活を促し、心理面の健康増進、身体活動や食欲増進効果もあることから、高齢者の社会参加を促進していくことが重要です。

図表 43 就業または何らかの地域活動をしていますか



図表 44 60 歳以上の地域活動内容（複数回答）



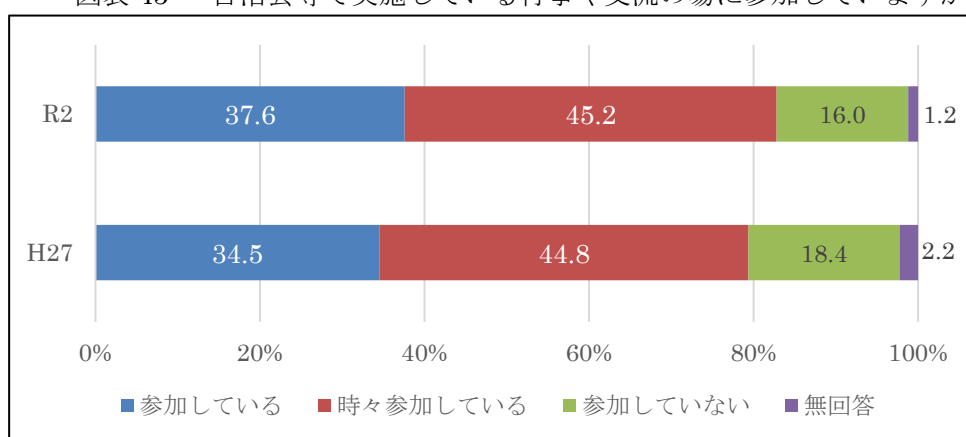
資料 金ケ崎町「金ケ崎町健幸増進計画にかかるアンケート調査(R2)」
 金ケ崎町「健康かねがさき21プランのためのアンケート調査(H27)」

② 行事や交流の場に参加している割合

自治会等で実施している行事や交流の場に参加している人の割合は、40～80歳では82.8%となっています。健康づくりを通じて地域のつながりを更に強化するため、子どもから高齢者まで多様な年代が参加できる世代間交流事業など、魅力ある事業を地域と協働し、継続して実施していく必要があります。

また、地域において健康づくりに主体的に関わる人材や団体は、今後ますます重要な役割を果たしていくことから、地域の人材育成及び自主活動団体に対する支援が必要です。

図表 45 自治会等で実施している行事や交流の場に参加していますか



資料 金ケ崎町「令和2年度金ケ崎町歩数及び日常生活調査」
金ケ崎町「平成27年度金ケ崎町歩数及び日常生活調査」

【目標】

項目	現状値	目標値
就業又は何らかの地域活動をしている60歳以上の割合の増加	77.9%	85.0%
行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加している人の割合の増加	82.8%	85.0%

【取組】

取組	区分					
	町民	地域	医療機関	教育・保育関係	関係団体	行政
健康づくり、趣味、スポーツ等に係る自主活動団体の育成・支援	○	○		○	○	○
地域の健康づくり活動推進	○	○	○	○	○	○
健幸アンバサダーなどのボランティア育成	○	○		○	○	○
社会参加促進に係る普及啓発	○	○	○	○	○	○
世代間交流等地域交流事業の実施	○	○		○	○	○
健康の駅の整備	○	○		○	○	○
関係団体と連携した通いの場の創出	○	○		○	○	○

【ソーシャルキャピタル】

人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。

(ロバート・パットナム)

「地域のつながり」「住民の底力」「絆の力」などと表現されることがある。

5 数値目標一覧

項目	項目	指標	現状値	目標値 (R7年度)	データ元
全体目標	健康寿命の延伸	平均自立期間 ※()内は95%信頼区間	男性79.5年 (77.4～81.7) 女性82.7年 (80.8～84.6)	男性81.8年 女性84.7年	国保データベースシステム(R1)
基本的な方向	項目	指標	現状値	目標値 (R7年度)	データ元 (現状値年度)
	(1) 食育(栄養・食生活)				
	① 食育に関心がある町民の割合の増加	① 食育に関心がある町民の割合	71.6%	75.0%	金ケ崎町健康増進計画にかかるアンケート調査(R2)
	② 肥満者の割合の減少	②-1 BMI25以上の者の割合(男性) ②-2 BMI25以上の者の割合(女性)	30.9% 25.8%	27.0% 22.0%	金ケ崎町特定健康診査(R1)
	③ 主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上の者の割合の増加	③ 主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上の者の割合	58.0%	60.0%	金ケ崎町健康増進計画にかかるアンケート調査(R2)
	④ 地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合の増加	④ 地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合	46.0%	50.0%	金ケ崎町健康増進計画にかかるアンケート調査(R2)
	(2) 身体活動・運動				
	⑤ アクティブライフ行動変容ステージ「気づく」の割合の減少	⑤ アクティブライフ行動変容ステージ「気づく」の割合	18.6%	16.2%	金ケ崎町特定健康診査(R1)
	⑥ 健幸ポイント事業参加者の増加	⑥ 健幸ポイント事業参加者数	161人	1,250人	金ケ崎町保健福祉センター(R1)
	(3) 休養				
	⑦ 睡眠で十分に休養がとれていない者の割合の減少	⑦ 睡眠で十分に休養がとれていない者の割合	25.1%	23.0%	国保データベースシステム(R1)
	(4) 飲酒				
	⑧ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	⑧-1 1日あたり純アルコール量40g以上者の割合(男性) ⑧-2 1日あたり純アルコール量20g以上者の割合(女性)	18.6% 6.5%	16.0% 5.0%	金ケ崎町特定健康診査(R1)
	(5) 喫煙				
	⑨ 成人の喫煙率の減少	⑨-1 現在習慣的にたばこを吸っている割合(男性) ⑨-2 現在習慣的にたばこを吸っている割合(女性)	29.6% 4.7%	25.0% 3.0%	金ケ崎町特定健康診査(R1)
	⑩ 妊婦の喫煙をなくす	⑩ 妊婦の喫煙率	1.0%	0.0%	生活習慣病等予防支援システム(R1)
1 生活習慣改善					

1 生活習慣改善	(6) 歯・口腔の健康					
	①幼児・学齢期のう蝕のある者の割合の減少	①-1 3歳児のむし歯有病者率	15.57%	14.00%	地域保健・健康増進事業報告(R1)	
	②食べ物や何を何でも噛んで食べる者の割合の増加(40～74歳国保特定健康診査受診者)	②-2 12歳児1人平均永久歯う蝕数(中1)	0.94本	0.74本	金ケ崎町保健統計調査(H30)	
2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	(1) がん					
	⑬がん検診受診率の向上	検診受診率				
		⑬-1胃がん	19.9%	維持・向上	維持・向上	
		⑬-2肺がん	18.4%	維持・向上	維持・向上	
		⑬-3大腸がん	18.3%	維持・向上	維持・向上	
		⑬-4子宮頸がん	28.6%	維持・向上	維持・向上	
	⑬-5乳がん	34.8%	維持・向上	維持・向上	地域保健・健康増進事業報告(H30)	
	⑭がん検診精密検査受診率の向上	検診精密検査受診率				
		⑭-1胃がん	81.0%	90.0%	90.0%	
		⑭-2肺がん	83.5%	90.0%	90.0%	
⑭-3大腸がん		82.5%	90.0%	90.0%		
⑭-4子宮頸がん		100.0%	維持	維持		
⑭-5乳がん	100.0%	維持	維持			
(2) 循環器疾患						
⑮特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	⑮-1特定健康診査受診率	51.9%	60.0%	60.0%	特定健康診査等法定報告(R1)	
	⑮-2特定保健指導実施率	18.6%	60.0%	60.0%	特定健康診査等法定報告(R1)	
	⑯未治療者率の減少	6.7%	6.0%	6.0%	国保データベースシステム(R1)	
(3) 糖尿病						
⑰糖尿病が強く疑われる者の割合の減少	⑰HbA1c(NGSP値)6.5%以上者の割合	7.8%	7.0%	7.0%	金ケ崎町特定健康診査(R1)	
(4) 慢性閉塞性肺疾患						
⑱COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度向上	⑱COPDについて「言葉も内容も知っている人」及び「言葉も聞いたことがあるが、内容は分からない人」の割合	47.2%	55.0%	55.0%	金ケ崎町健康増進計画(におけるアンケート調査(R2))	

<p>3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上</p>	(1) こころの健康			
	⑱よりそいホットライン、こころの健康相談統一ダイヤル周知度の向上	こころの健康に関する住民意識調査(H30)	60.0%	
	⑳自殺死亡率の減少	岩手県保健福祉年報等より算出(H19～28年の10年間平均)	15.0	
	(2) 次世代の健康			
	㉑全出生数中の低出生体重児の割合の減少	全出生数中の低出生体重児の割合	11.5%	減少
	㉒適正体重の子どもの増加	肥満度「普通」の者の割合(小学1年生)	93.44%	増加
	(3) 高齢者の健康			
	㉓ロコモティブシンドロームを認知している町民の割合の増加	ロコモティブシンドロームを認知している町民の割合	46.6%	80.0%
	㉔週1回以上外出する高齢者の割合の増加	週1回以上外出する高齢者の割合	91.0%	維持・向上
	㉕就業又は何らかの地域活動をしている60歳以上の割合の増加	就業または何らかの地域活動をしている60歳以上の割合	77.9%	85.0%
㉖行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加している者の割合の増加	行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加している者の割合の増加	82.8%	85.0%	
<p>4 守る健康づくりの地域</p>				金ヶ崎町健康増進計画にかかるとアンケート調査(R2) 国保データベースシステム(R2) 金ヶ崎町健康増進計画にかかるとアンケート調査(R2) 令和2年度金ヶ崎町歩数及び日常生活調査

資料

6 金ヶ崎町健康増進計画（平成28年度～令和2年度）の評価

項目	現状値	目標値 (令和2年度)	実績値	評価	データ元
健康寿命の延伸 ①健康寿命の延伸 (平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加)	平均寿命 (男性) 78.7年 (女性) 85.9年 健康寿命 (男性) 64.6年 (女性) 66.4年	平均寿命の 増加分を 上回る 健康寿命の 増加	平均寿命 (男性) 80.4年 (女性) 86.5年 健康寿命 (男性) — (女性) —	E	現状値：金ヶ崎町データヘルス計画 (H27) 実績値：国保データベースシステム (R1) ※計画策定時に指標としていた健康寿命の算出方法がシステム改修により変更されたため現状値と実績値を比較できない。ただし関連データは別添のとおり。

項目	現状値	目標値	実績値	評価	データ元
(1) 栄養・食生活					
②食育に関心を持っている町民の割合の増加	72.5%	80.0%	71.6%	D	現状値：「健康かねがさき21プラン」のためのアンケート調査 (H27) 実績値：「金ヶ崎町健康増進計画」にかかるアンケート調査 (R2)
③肥満者の割合の減少	27.3%	26.0%	30.9%	D	現状値：特定健康診査 (H26) 実績値：特定健康診査 (R1)
④主食・主菜・副菜を揃えた食事が1日に2回以上上の者の割合の増加	54.4%	60.0%	58.0%	B	現状値：「健康かねがさき21プラン」のためのアンケート調査 (H27) 実績値：「金ヶ崎町健康増進計画」にかかるアンケート調査 (R2)
⑤朝食を欠食する児童生徒の割合の減少	0.6%	0.0%	1.0%	D	現状値：がん等疾病予防支援システム (H26) 実績値：がん等疾病予防支援システム (R1) ※中学3年生についてはシステム不参加のため把握不能
⑥地場産や国産を意識して食材を購入する者の割合の増加	52.1%	60.0%	46.0%	D	現状値：「健康かねがさき21プラン」のためのアンケート調査 (H27) 実績値：「金ヶ崎町健康増進計画」にかかるアンケート調査 (R2)
(2) 身体活動・運動					
⑦日常生活における歩数の増加	6,612歩 6,862歩 5,050歩 4,440歩	7,100歩 7,300歩 5,500歩 5,000歩	6,511歩 6,475歩 4,786歩 5,929歩	D D D A	現状値：平成27年度金ヶ崎町歩数及び日常生活調査 実績値：令和2年度金ヶ崎町歩数及び日常生活調査
⑧運動習慣者の割合の増加	28.1%	35.0%	25.4%	D	現状値：国保データベースシステム (H26) 実績値：国保データベースシステム (R1)
(3) 休養					
⑨睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	26.9%	23.0%	25.1%	B	現状値：国保データベースシステム (H26) 実績値：国保データベースシステム (R1)
(4) 飲酒					
⑩生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	14.2% 5.6%	12.0% 4.8%	18.6% 6.5%	D D	現状値：特定健康診査 (H26) 実績値：特定健康診査 (R1)

1 生活習慣改善

基本的な方向	項目	項目	現状値	目標値	実績値	評価	アータ元	
1 生活習慣改善	(5) 喫煙							
	①成人の喫煙率の減少	①-1 現在習慣的にたばこを吸っている割合(男性)	25.6%	22.0%	29.6%	D	現状値：特定健康診査(H26) 実績値：特定健康診査(R1)	
		①-2 現在習慣的にたばこを吸っている割合(女性)	4.7%	3.0%	4.7%	D		
	②妊娠中の喫煙をなくす	② 妊婦の喫煙率	5.7%	0.0%	1.0%	B	現状値：保健福祉センター(H26) 実績値：がん等疾病予防支援システム(R1)	
	(6) 歯・口腔の健康							
	③幼児・学齢期のう蝕のある者の割合の減少	③-1 3歳児のむし歯有病者率	36.0%	20.0%	15.57%	A	現状値：3歳児歯科検診(H26) 実績値：地域保健・健康増進事業報告(R1)	
		③-2 11歳児1人平均永久歯う蝕数(小6)	0.65本	0.40本	0.14本	A	現状値：金ヶ崎町保健統計調査(H26) 実績値：金ヶ崎町保健統計調査(R1)	
	④50歳以上で何でも噛んで食べられる者の割合の増加	④ 50歳以上で何でも噛んで食べられる者の割合	79.3%	85.0%	78.2%	D	現状値：「健康かねがさき21プラン」のためのアンケート調査(H27) 実績値：「金ヶ崎町健康増進計画」にかかるアンケート調査(R2)	
	(1) がん							
	2 生活習慣病の発症予防と重症化予防	がん検診受診率の維持・向上	がん検診受診率					
			⑤-1 胃がん	42.3%	50.0%	54.0%	A	
			⑤-2 肺がん	60.2%	維持・向上	67.1%	A	
⑤-3 大腸がん			53.2%	維持・向上	68.4%	A	現状値：保健福祉センター(H26) 実績値：保健福祉センター(R1)	
⑤-4 子宮頸がん			58.9%	維持・向上	82.1%	A		
		⑤-5 乳がん	69.0%	維持・向上	83.7%	A		
がん検診精密検査受診率の向上		がん検診精密検査受診率						
		⑥-1 胃がん	89.0%	90.0%	78.2%	D		
		⑥-2 肺がん	79.8%	90.0%	86.7%	B		
		⑥-3 大腸がん	78.9%	90.0%	80.8%	C		
		⑥-4 子宮頸がん	80.8%	90.0%	89.1%	B	現状値：保健福祉センター(H26) 実績値：保健福祉センター(R1)	
		⑥-5 乳がん	92.3%	維持・向上	87.5%	D		
(2) 循環器疾患								
⑦高血圧の改善	⑦ 収縮期血圧160mmHg以上者の割合	4.1%	3.0%	5.8%	D			
⑧脂質異常症の減少	⑧ LDL-C160mg/dl以上者の割合	11.1%	8.0%	11.0%	C	現状値：特定健康診査(H26) 実績値：特定健康診査(R1)		
⑨特定健康診査・特定保健指導実施率の向上	⑨-1 健康診査	46.3%	50.0%	51.9%	A			
	⑨-2 保健指導	20.9%	25.0%	18.6%	D			
(3) 糖尿病								
⑳糖尿病が強く疑われる者の割合の減少	⑳ HbA1c (NGSP値) 6.5%以上者の割合	7.2%	6.5%	7.8%	D	現状値：特定健康診査(H26) 実績値：特定健康診査(R1)		
(4) 慢性閉塞性肺疾患								
㉑COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	㉑ COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度	47.3%	55.0%	47.2%	D	現状値：「健康かねがさき21プラン」のためのアンケート調査(H27) 実績値：「金ヶ崎町健康増進計画」にかかるアンケート調査(R2)		

基本的な方向	項目	現状値	目標値	実績値	評価	アータ元	
3 社会生活を営むための向上 及び向上に必要な機能の維持	(1) こころの健康						
	②ゲートキーパーの増加		433人	800人	1,210人	A	現状値：保健福祉センター（H26） 実績値：保健福祉センター（R1）
	(2) 次世代の健康						
	③適正体重の子どもの増加		93.62%	増加	93.44%	D	現状値：金ヶ崎町保健統計調査（H26） 実績値：金ヶ崎町保健統計調査（R1）
	④全出生数中の低出生体重児の割合の減少		9.9%	減少	11.5%	D	現状値：保健福祉センター（H26） 実績値：岩手県保健福祉年報（H30）
	(3) 高齢者の健康						
	⑤足腰に痛みのある高齢者の割合の減少		55.5%	45.5%	64.0%	D	現状値：「健康かねがさき21プラン」のためのアンケート調査（H27） 実績値：「金ヶ崎町健康増進計画」にかかるアンケート調査（R2）
	⑥週1回以上外出する高齢者の割合の増加		12.3%	15.0%	—	E	現状値：基本チェックリスト（H26） 実績値：制度改正により把握不能
	地域のつながりの強化						
	⑦就業または何らかの地域活動をしている60歳以上の割合の増加		82.7%	85.0%	77.9%	D	現状値：「健康かねがさき21プラン」のためのアンケート調査（H27） 実績値：「金ヶ崎町健康増進計画」にかかるアンケート調査（R2）
⑧行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加している者の割合の増加		79.5%	85.0%	82.8%	B	現状値：平成27年度金ヶ崎町歩数及び日常生活調査 実績値：令和2年度金ヶ崎町歩数及び日常生活調査	

評価基準
A：目標達成（100%以上）
B：50%以上100%未満（目標に対し50%以上の達成）
C：0%超50%未満（目標に対し50%未満の達成）
D：0%以下（後退）
E：評価困難

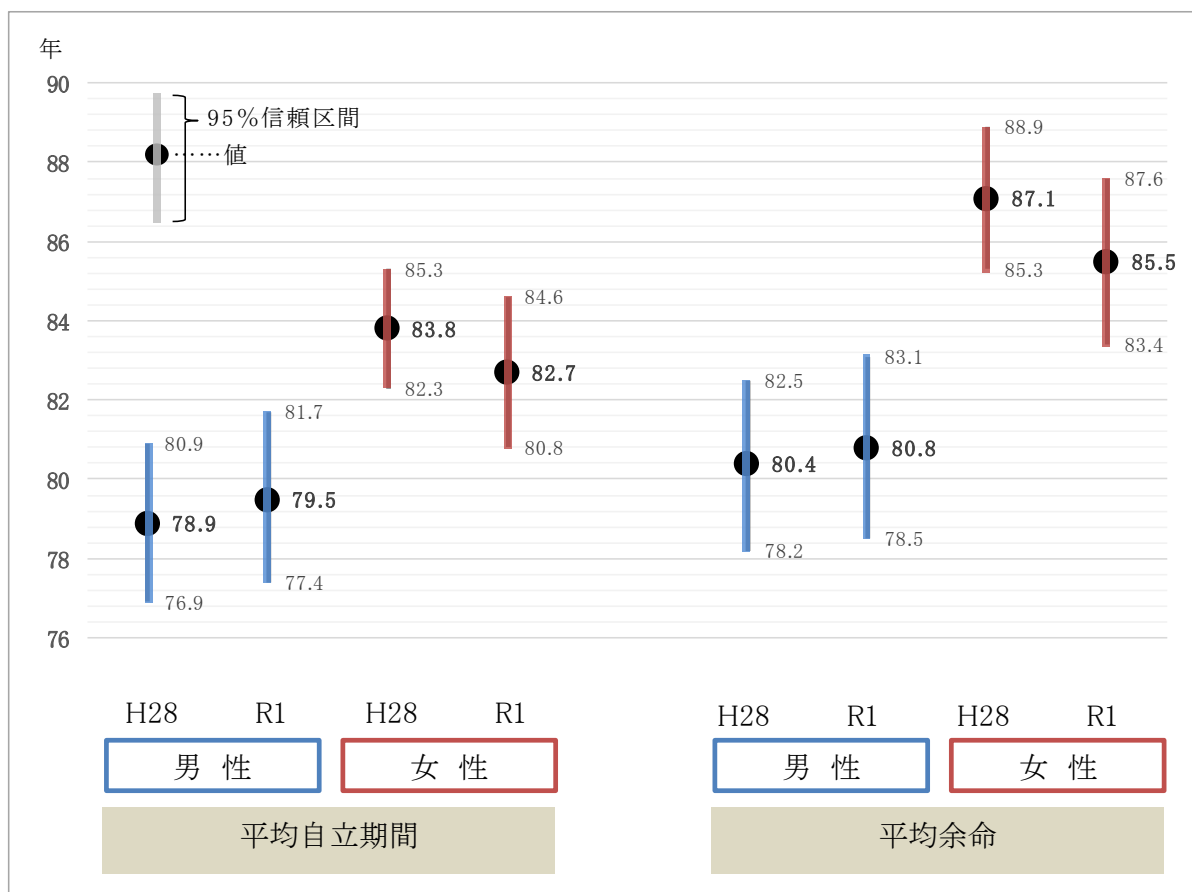
(別添)

健康寿命の延伸にかかる指標の実績値について

健康増進計画策定時に指標としていた健康寿命について、算出方法が令和元年12月からシステム改修により変更されたため現状値と実績値を比較できない状況です。

参考として、平成28年度及び令和元年度にかかる類似指標について比較した結果は下記のとおりでしたので記載します。

【平均自立期間と平均余命の比較】



資料 国保データベースシステム

①住民基本台帳年齢階級別人口(区市町村別)、②人口動態調査、③簡易生命表、④受給者台帳を基に0～39歳の全員を健康と仮定し、不健康割合(介護度2以上を判定)を踏まえて算出。95%信頼区間の幅を持たせてある。

平均自立期間

日常生活動作が自立している期間の平均。ここでは0歳からの平均自立期間を示している。

平均余命

一般的には、ある年齢の人がその後何年生きられるかという期待値を指すが、平均自立期間の比較対象の値として0歳時点の平均余命を示している。

『金ヶ崎町健幸増進計画』にかかるアンケート調査の結果

◇実施時期：令和2年10月12日～令和2年10月26日

◇調査対象：20歳～74歳の町民700人（層化無作為抽出法による抽出）

◇調査方法：郵送による配布及び回収

◇回収率等：有効回答数328人 回収率46.9%

◇性、年代、地区別の回答数内訳

男性

年代	配布数 (人)	回答数 (人)	回答率 (%)
20～24歳	31	10	32.3
25～29歳	26	6	23.1
30～34歳	29	11	37.9
35～39歳	30	10	33.3
40～44歳	36	12	33.3
45～49歳	42	17	40.5
50～54歳	32	7	21.9
55～59歳	38	16	42.1
60～64歳	35	20	57.1
65～69歳	39	26	66.7
70～74歳	39	23	59.0
計	377	158	41.9

女性

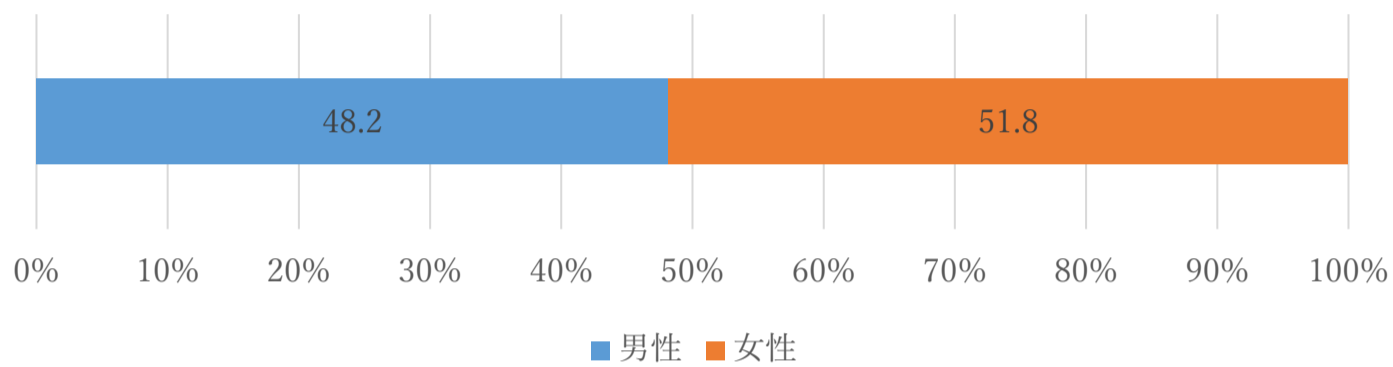
年代	配布数 (人)	回答数 (人)	回答率 (%)
20～24歳	19	6	31.6
25～29歳	19	3	15.8
30～34歳	24	10	41.7
35～39歳	27	19	70.4
40～44歳	32	17	53.1
45～49歳	33	19	57.6
50～54歳	29	9	31.0
55～59歳	30	20	66.7
60～64歳	34	21	61.8
65～69歳	39	28	71.8
70～74歳	37	18	48.6
計	323	170	52.6

1. 回答者の属性

- ・回答者は 328 名であった。
- ・男女構成は、男性 48.2%、女性 51.8%であった。
- ・年代構成は、「20～24 歳」 4.9%、「25～29 歳」 2.7%、「30～34 歳」 6.4%、「35～39 歳」 8.8%、「40～44 歳」 8.8%、「45～50 歳」 11.0%、「51～54 歳」 4.9%、「55～59 歳」 11.0%、「60～64 歳」 12.5%、「65～69 歳」 16.5%、「70～74 歳」 12.5%であった。
- ・アンケート回答率は、男性 41.9%、女性 52.6%であり、年代別にみると他の年代と比較して 20 歳代で低くなっている。

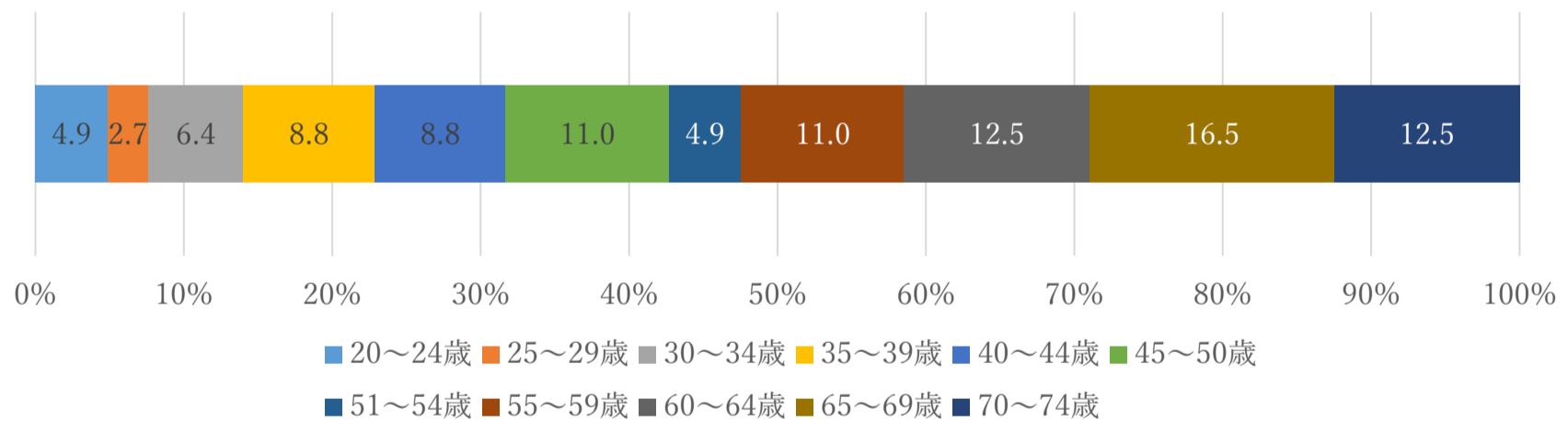
問1 性別についてお答えください。

	男性	女性	合計
人数	158	170	328
割合	48.2	51.8	100.0



問2 年齢についてお答えください。

	20 ～24 歳	25 ～29 歳	30 ～34 歳	35 ～39 歳	40 ～44 歳	45 ～50 歳	51 ～54 歳	55 ～59 歳	60 ～64 歳	65 ～69 歳	70 ～74 歳	合計
人数	16	9	21	29	29	36	16	36	41	54	41	328
割合	4.9	2.7	6.4	8.8	8.8	11.0	4.9	11.0	12.5	16.5	12.5	100.0

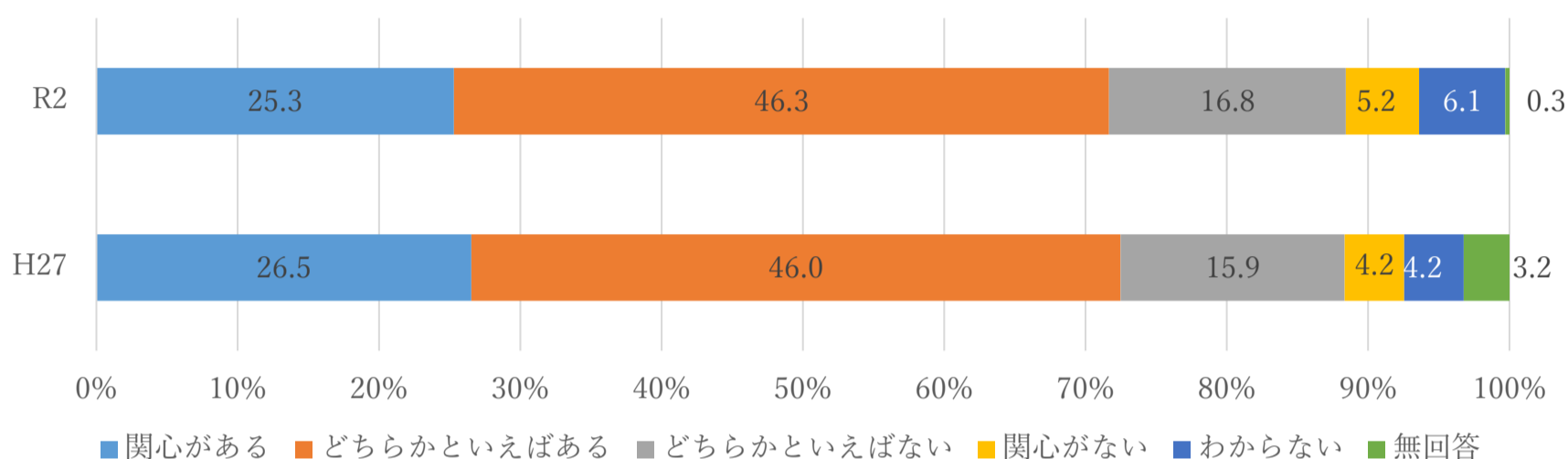


2. 食育への関心について

- ・食育に「関心がある」、「どちらかといえばある」と回答した者の割合の合計は71.6%であった。
- ・平成27年度は72.5%であり、比較すると0.9ポイント減少している。
- ・食育に関心がある理由として最も高い割合であったのは、「生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから」、次いで「食生活の乱れ（栄養バランスの乱れ、不規則な食事等）が問題になっているから」であった。

問3 食育に関心はありますか。

		関心がある	どちらかといえばある	どちらかといえばない	関心がない	わからない	無回答	合計
H27	人数	82	142	49	13	13	10	309
	割合	26.5	46.0	15.9	4.2	4.2	3.2	100.0
R2	人数	83	152	55	17	20	1	328
	割合	25.3	46.3	16.8	5.2	6.1	0.3	100.0



問4 問3において1または2に回答した方にお聞きします。食育に関心がある理由は何ですか。

(当てはまるものすべてに○)

	人数	割合 回答実人数 (328人)を 分母とした場合	割合 回答数 (978件)を 分母とした場合
食生活の乱れ（栄養バランスの乱れ、不規則な食事等）が問題になっているから	148	45.1	15.1
子供の心身の健全な発達及び人間性の形成に必要なだから	119	36.3	12.2
生活習慣病（がん、糖尿病等）の増加が問題になっているから	161	49.1	16.5
肥満ややせすぎが問題になっているから	73	22.3	7.5
自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから	59	18.0	6.0
大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから	110	33.5	11.2
食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから	51	15.5	5.2
食品の安全確保が重要だから	95	29.0	9.7
有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから	41	12.5	4.2
食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから	46	14.0	4.7
消費者と生産者間の交流や信頼が足りないと思うから	22	6.7	2.2
地域農産物のPRや農業の活性化につながると思うから	49	14.9	5.0
その他（）	4	1.2	0.4
無回答	0	0.0	0.0
合計	978	298.2	100.0

その他（内容）

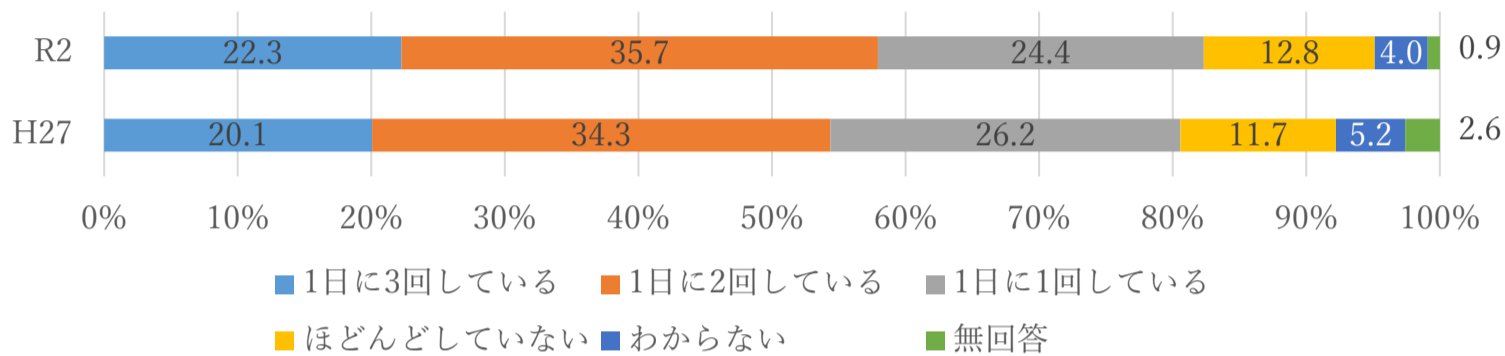
30～34歳	1や3が“問題になっているから”というよりも自分自身が考えていかなければならないと感じているため
40～44歳	添加物や農薬をなるべく食べないようにしたいから
65～69歳	添加物の種類が多い食品が目立つから 肝臓病の為、栄養素が偏っているといると医師から言われている為

3. 食生活の状況について

・主食・主菜・副菜をそろえた食事を「1日に3回している」及び「1日に2回している」と回答した者の合計は、58.0%であり、平成27年度の54.4%と比較して2.6ポイント増加している。
 ・一方で、「ほとんどしていない」者の割合も1.1ポイント増加している。
 ・年代別に見ると、20歳代では「1日に2、3回している」者は3割以下であり、他の年代と比較して顕著に低くなっている。

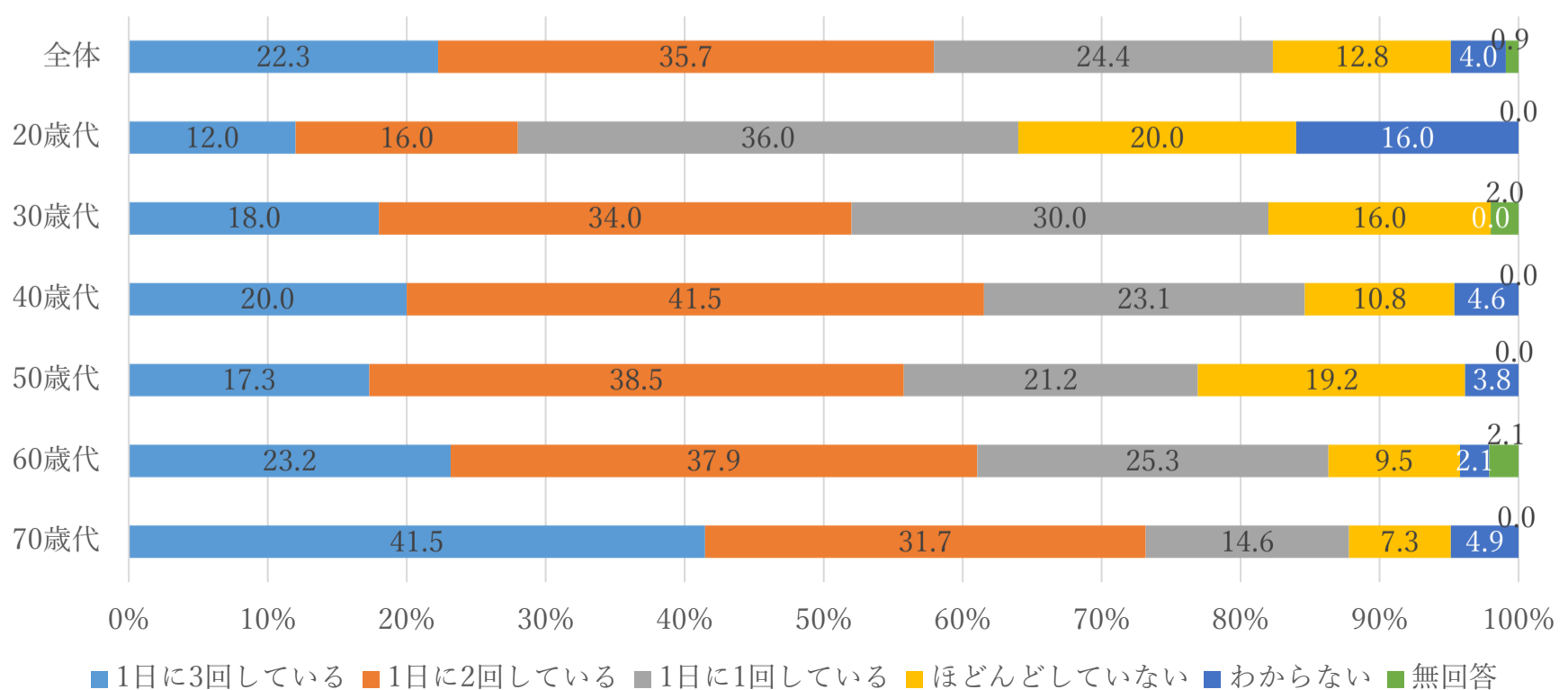
問5 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていますか。

		1日に3回している	1日に2回している	1日に1回している	ほとんどしていない	わからない	無回答	合計
H27	人数	62	106	81	36	16	8	309
	割合	20.1	34.3	26.2	11.7	5.2	2.6	100.0
R2	人数	73	117	80	42	13	3	328
	割合	22.3	35.7	24.4	12.8	4.0	0.9	100.0



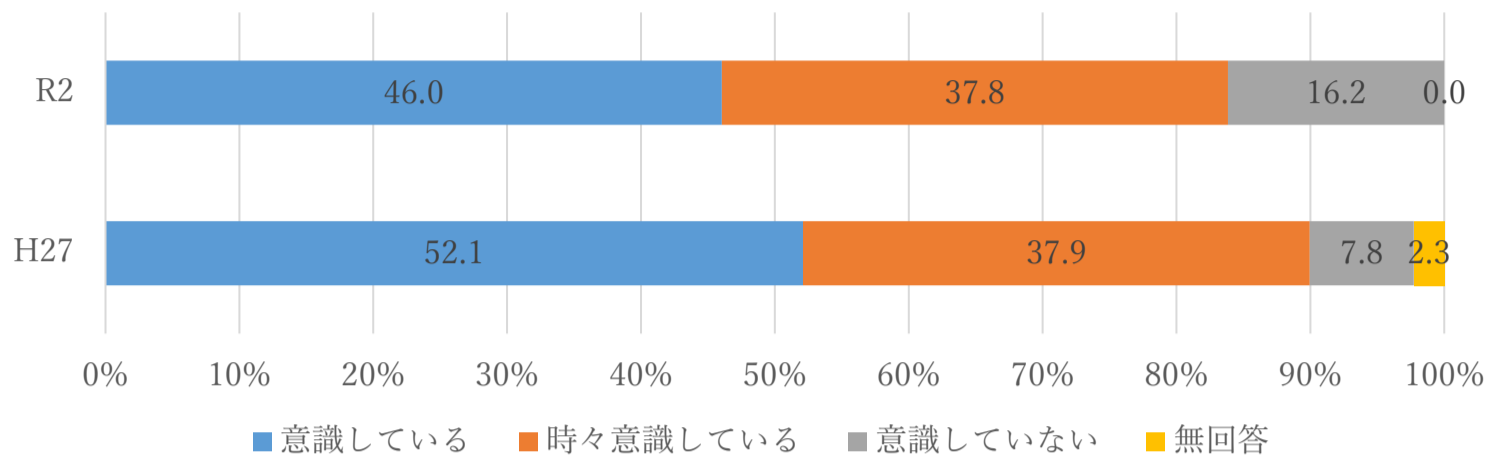
問5 (年代別)

		1日に3回している	1日に2回している	1日に1回している	ほとんどしていない	わからない	無回答	合計
20歳代	人数	3	4	9	5	4	0	25
	割合	12.0	16.0	36.0	20.0	16.0	0.0	100.0
30歳代	人数	9	17	15	8	0	1	50
	割合	18.0	34.0	30.0	16.0	0.0	2.0	100.0
40歳代	人数	13	27	15	7	3	0	65
	割合	20.0	41.5	23.1	10.8	4.6	0.0	100.0
50歳代	人数	9	20	11	10	2	0	52
	割合	17.3	38.5	21.2	19.2	3.8	0.0	100.0
60歳代	人数	22	36	24	9	2	2	95
	割合	23.2	37.9	25.3	9.5	2.1	2.1	100.0
70歳代	人数	17	13	6	3	2	0	41
	割合	41.5	31.7	14.6	7.3	4.9	0.0	100.0
全体	人数	73	117	80	42	13	3	328
	割合	22.3	35.7	24.4	12.8	4.0	0.9	100.0



問6 食材を購入する際、地場産や国産を意識していますか。

		意識している	時々意識している	意識していない	無回答	合計
H27	人数	161	117	24	7	309
	割合	52.1	37.9	7.8	2.3	100.0
R2	人数	151	124	53	0	328
	割合	46.0	37.8	16.2	0.0	100.0

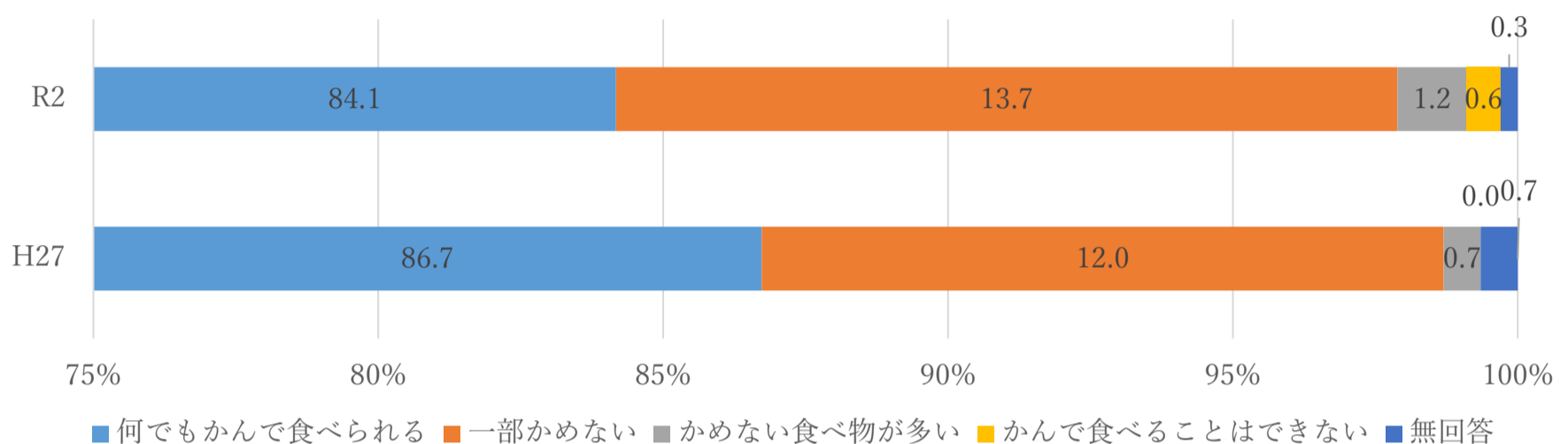


4. 歯・口腔の健康

- ・「何でもかんで食べられる」と回答した者は84.1%であった。
- ・平成27年度と比較して、「何でもかんで食べられる」と答えた者の割合が2.6%減少し、「一部かめない」、「かめない食べ物が多い」、「かんで食べることはできない」と答えた者の割合が、それぞれ1.7%、0.5%、0.6%増加した。
- ・年代別にみると、「何でもかんで食べられる」者の割合は、50歳代、70歳代を除く年代で低下した。

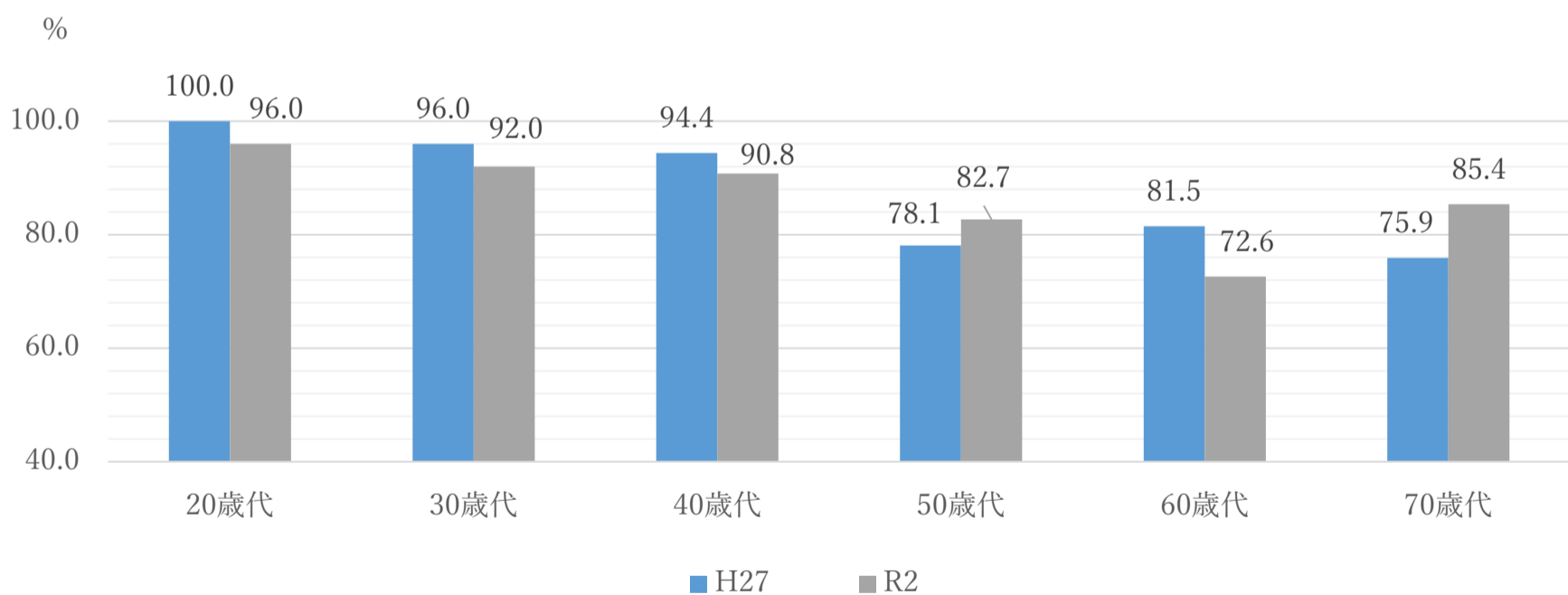
問7 食べる時の状態についてお答えください。

		何でもかんで食べられる	一部かめない	かめない食べ物が多い	かんで食べることはできない	無回答	合計
H27	人数	268	37	2	0	2	309
	割合	86.7	12.0	0.7	0.0	0.7	99.4
R2	人数	276	45	4	2	1	328
	割合	84.1	13.7	1.2	0.6	0.3	100.0



問7（「何でもかんで食べられる」と回答した者の割合）

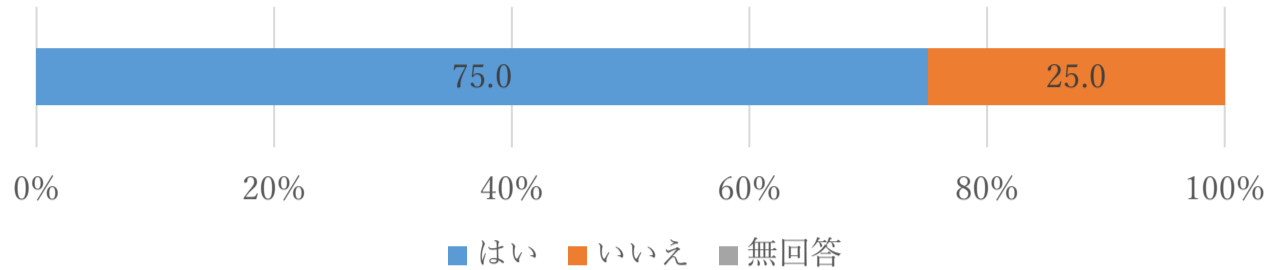
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
H27	100.0	96.0	94.4	78.1	81.5	75.9
R2	96.0	92.0	90.8	82.7	72.6	85.4



5. 身体活動の状況について

問8 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている。(仕事、農作業を含む)

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	246	82	0	328
割合	75.0	25.0	0.0	100.0



6. ロコモティブシンドロームに関する知識について

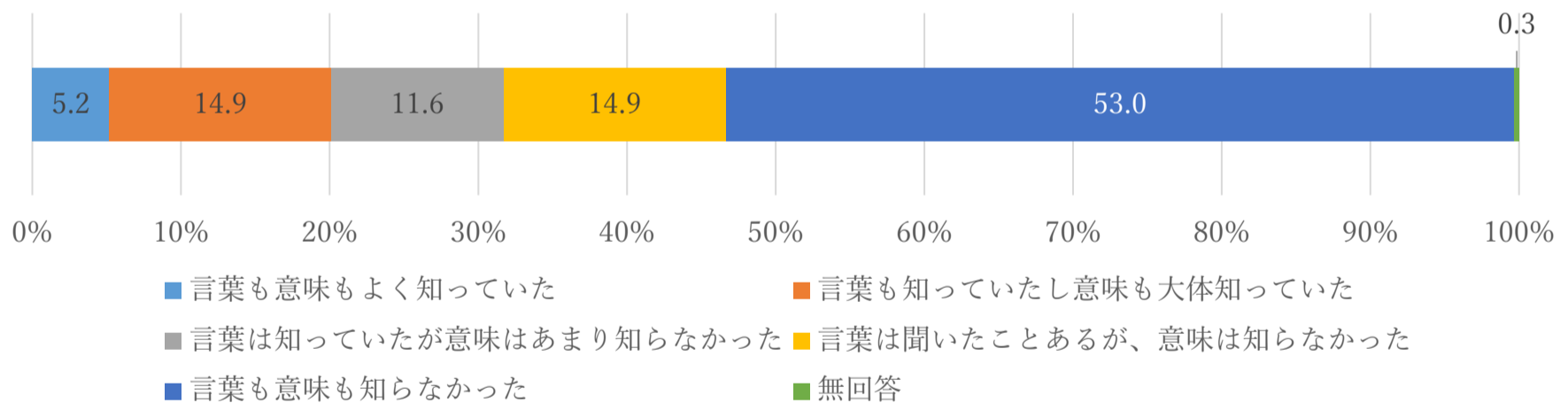
- ・ロコモティブシンドロームについて、「言葉も意味もよく知っている」及び「言葉も知っていたし意味も大体知っていた」と答えた者の合計は20.1%であった。
- ・県と比較し3.0ポイント高い状況である。

問9 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。

	言葉も意味もよく知っていた	言葉も知っていたし意味も大体知っていた	言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった	無回答	合計
人数	17	49	38	49	174	1	328
割合	5.2	14.9	11.6	14.9	53.0	0.3	100.0

平成28年度県民生活習慣状況調査：「言葉も意味もよく知っている」5.4%、

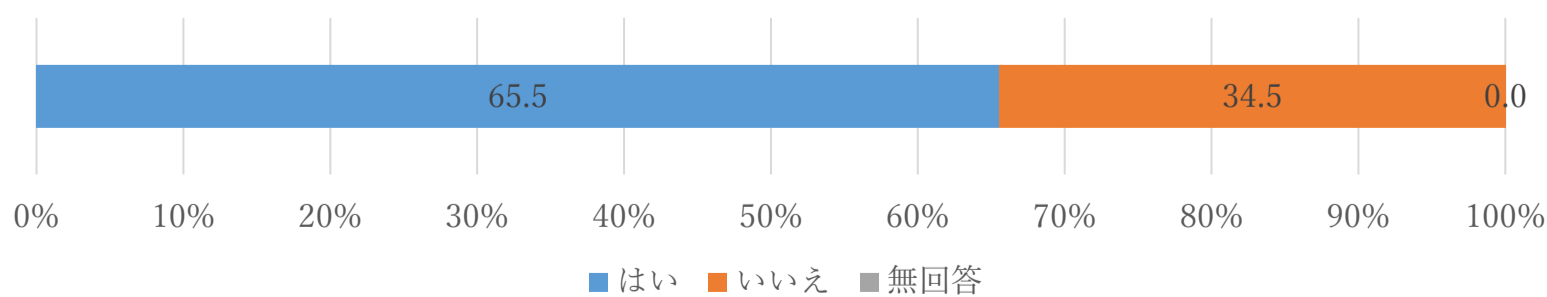
「言葉も知っていたし意味も大体知っていた」11.7% 計17.1%



7. 休養について

問10 睡眠で休養が十分取れていますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	215	113	0	328
割合	65.5	34.5	0.0	100.0



8. 飲酒頻度について

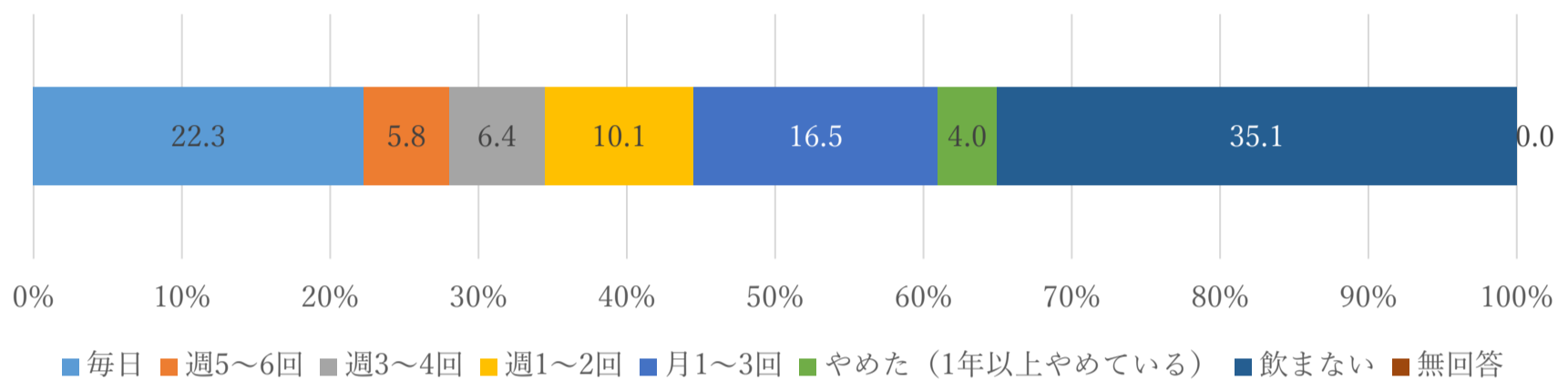
- ・飲酒頻度について、週に5回以上飲酒する者の割合は28.1%（男性43.7%、女性13.5%）であった。
- ・週に5回以上飲酒する者の割合を県と比較すると、5.3ポイント（男性6.1ポイント、女性3.2ポイント）高い状況である。
- ・休肝日は週に2日設けることが推奨されているが、男性では50、60歳代で5割以上が週に5回以上飲酒している。
- ・女性において週に5回以上飲酒する割合が高いのは30歳代、70歳代であり、約17%であった。

問11 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月1～3回	やめた 1年以上やめている	飲まない	無回答	合計
人数	73	19	21	33	54	13	115	0	328
割合	22.3	5.8	6.4	10.1	16.5	4.0	35.1	0.0	100.0

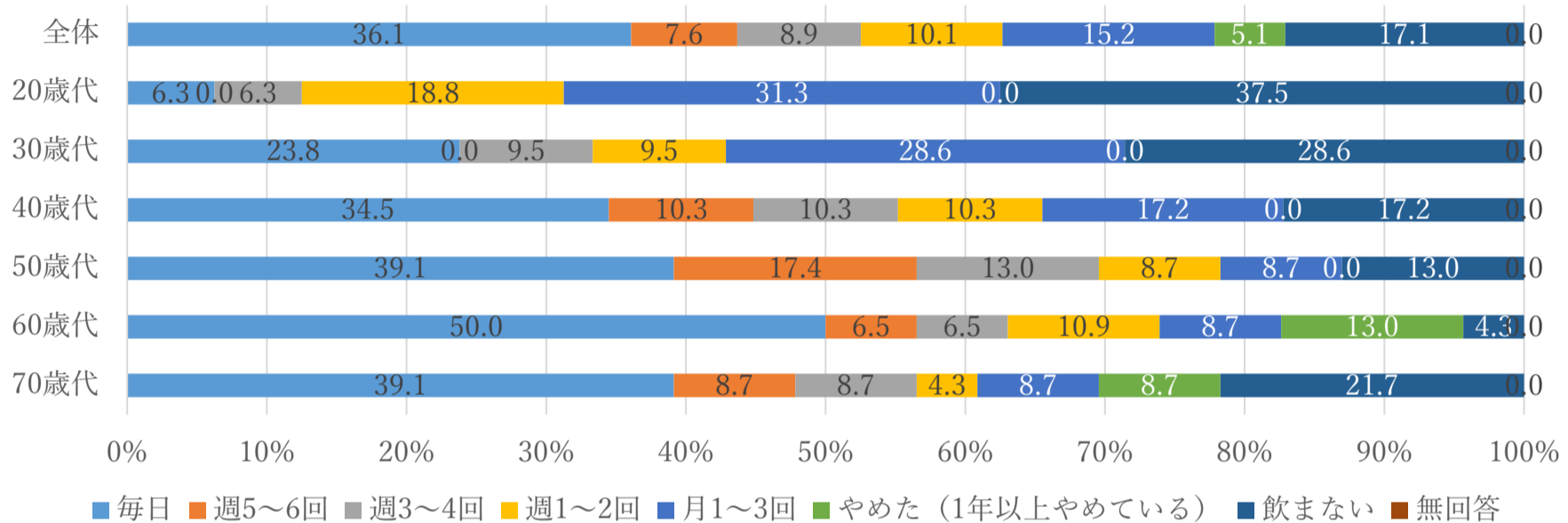
平成28年度県民生活習慣状況調査：「毎日」18.3%（うち男性31.2%、女性7.3%）

「週5～6日」4.5%（うち男性6.4%、女性3.0%） 計22.8%（男性37.6%、女性10.3%）



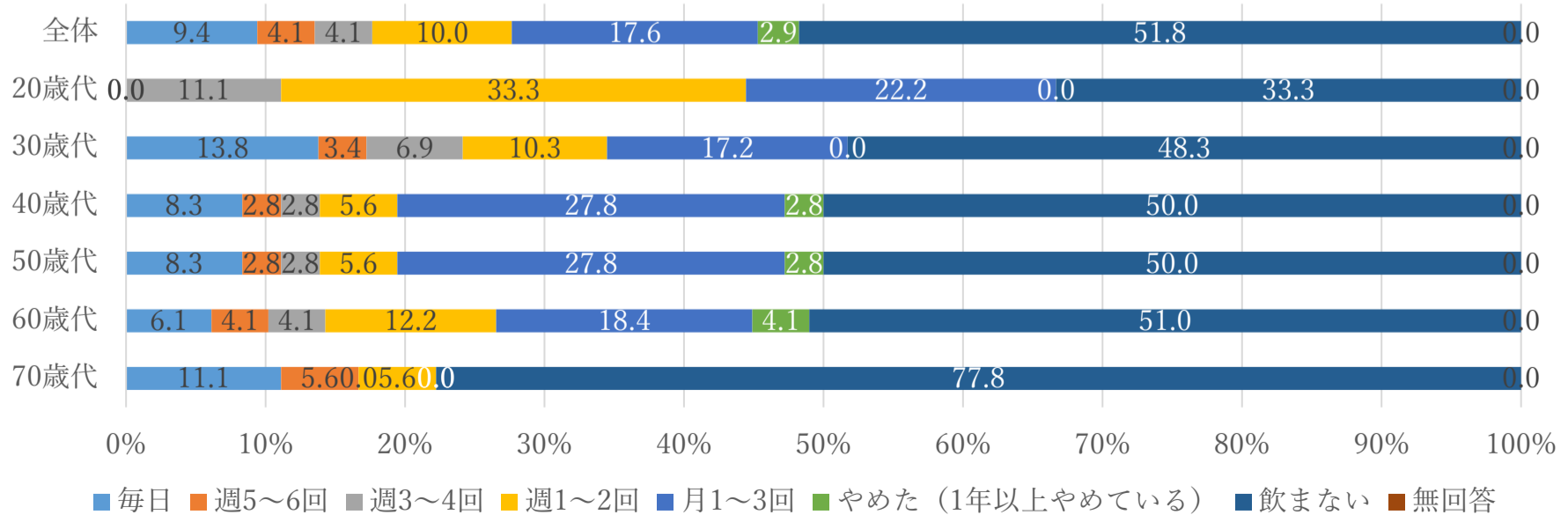
問 11 (男性)

		毎日	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	月 1~3 回	やめた 1年以上やめている	飲まない	無回答	合計
20 歳代	人数	1	0	1	3	5	0	6	0	16
	割合	6.3	0.0	6.3	18.8	31.3	0.0	37.5	0.0	100.0
30 歳代	人数	5	0	2	2	6	0	6	0	21
	割合	23.8	0.0	9.5	9.5	28.6	0.0	28.6	0.0	100.0
40 歳代	人数	10	3	3	3	5	0	5	0	29
	割合	34.5	10.3	10.3	10.3	17.2	0.0	17.2	0.0	100.0
50 歳代	人数	9	4	3	2	2	0	3	0	23
	割合	39.1	17.4	13.0	8.7	8.7	0.0	13.0	0.0	100.0
60 歳代	人数	23	3	3	5	4	6	2	0	46
	割合	50.0	6.5	6.5	10.9	8.7	13.0	4.3	0.0	100.0
70 歳代	人数	9	2	2	1	2	2	5	0	23
	割合	39.1	8.7	8.7	4.3	8.7	8.7	21.7	0.0	100.0
全体	人数	57	12	14	16	24	8	27	0	158
	割合	36.1	7.6	8.9	10.1	15.2	5.1	17.1	0.0	100.0



問 11 (女性)

		毎日	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	月 1~3 回	やめた 1年以上やめている	飲まない	無回答	合計
20 歳代	人数	0	0	1	3	2	0	3	0	9
	割合	0.0	0.0	11.1	33.3	22.2	0.0	33.3	0.0	100.0
30 歳代	人数	4	1	2	3	5	0	14	0	29
	割合	13.8	3.4	6.9	10.3	17.2	0.0	48.3	0.0	100.0
40 歳代	人数	3	1	1	2	10	1	18	0	36
	割合	8.3	2.8	2.8	5.6	27.8	2.8	50.0	0.0	100.0
50 歳代	人数	4	2	1	2	4	2	14	0	29
	割合	8.3	2.8	2.8	5.6	27.8	2.8	50.0	0.0	100.0
60 歳代	人数	3	2	2	6	9	2	25	0	49
	割合	6.1	4.1	4.1	12.2	18.4	4.1	51.0	0.0	100.0
70 歳代	人数	2	1	0	1	0	0	14	0	18
	割合	11.1	5.6	0.0	5.6	0.0	0.0	77.8	0.0	100.0
全体	人数	16	7	7	17	30	5	88	0	170
	割合	9.4	4.1	4.1	10.0	17.6	2.9	51.8	0.0	100.0



9. 飲酒量について

- ・ 1日当たりの飲酒量は、「1合未満」が47.0%と最も多く、次いで「1合以上2合未満」37.5%、「2合以上3合未満」10.0%となっている。
- ・ 男性においては1日当たり2合程度が適量とされているが、2合以上飲酒する者の割合は21.1%であった。これは、県の33.6%と比較して12.5ポイント低い。
- ・ 女性においては1日当たり1合程度が適量とされているが、1合以上飲酒する者の割合は32.5%であった。これは、県の42.6%と比較して10.1ポイント低い。
- ・ 適量以上飲酒する者の割合は、性別、年代別に見ると、男性では30歳代、50歳代、女性では20歳～50歳代で3割を超える。

問12 問11において1～5に回答した方にお聞きします。お酒を飲む日は1日当たりどれくらいの量を飲みますか。清酒に換算しお答えください。

	1合未満	1合以上 2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上	無回答	合計
人数	94	75	20	7	1	3	0	200
割合	47.0	37.5	10.0	3.5	0.5	1.5	0.0	100.0

平成28年度県民生活習慣状況調査：男性「2合以上3合未満」19.9%、「3合以上4合未満」7.8%、

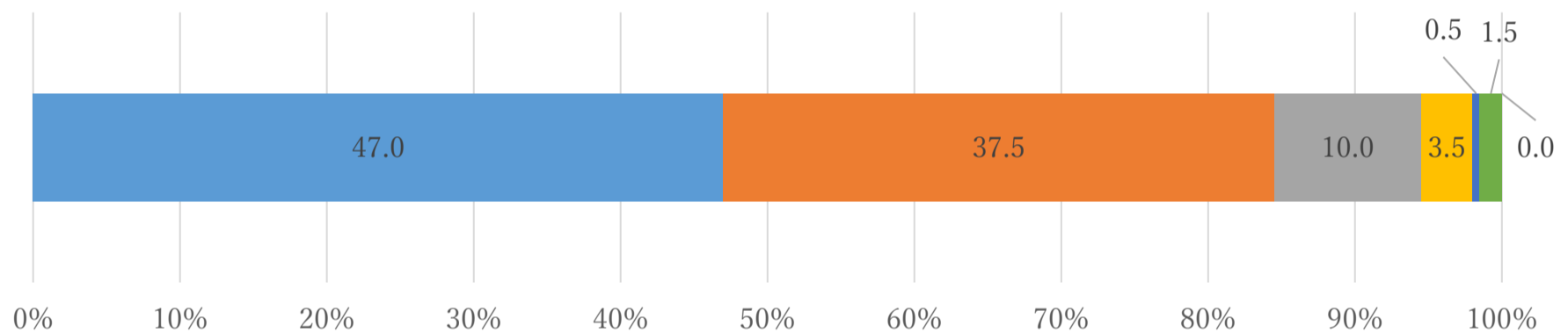
「4合以上5合未満」4.4%、「5合以上」1.5%

計33.6%

女性「1合以上2合未満」27.7%、「2合以上3合未満」6.4%、「3合以上4合未満」5.7%、

「4合以上5合未満」0.7%、「5合以上」2.1%

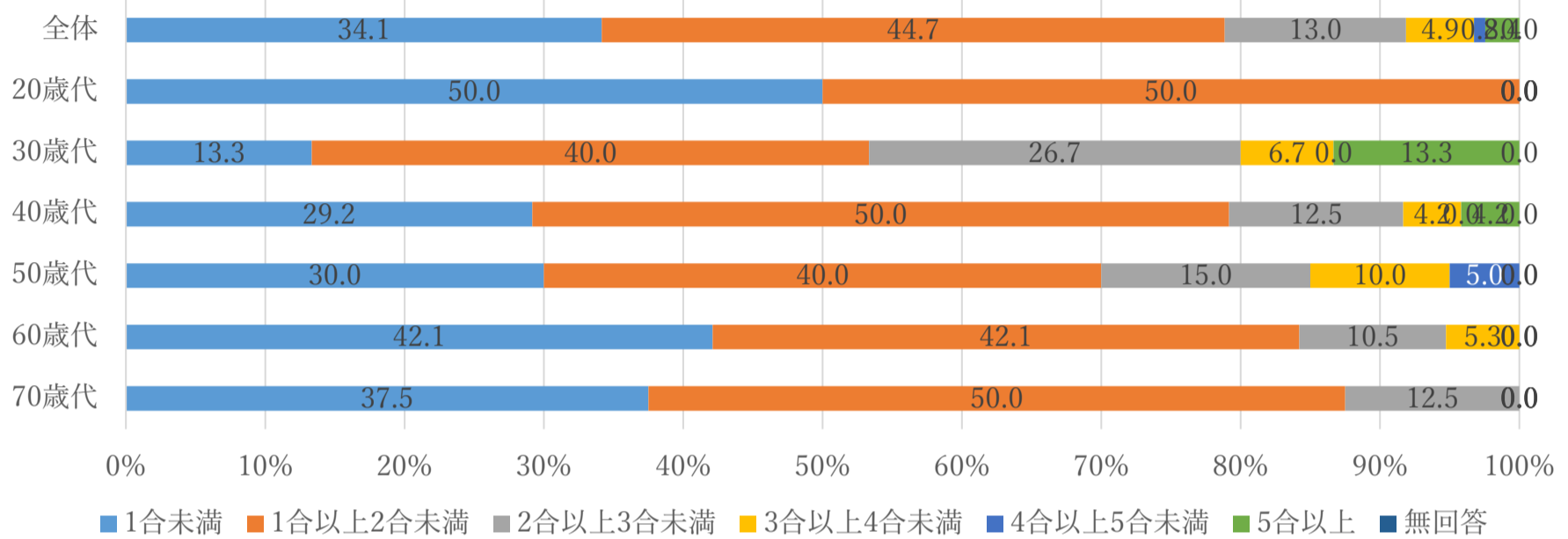
計42.6%



■ 1合未満 ■ 1合以上2合未満 ■ 2合以上3合未満 ■ 3合以上4合未満 ■ 4合以上5合未満 ■ 5合以上 ■ 無回答

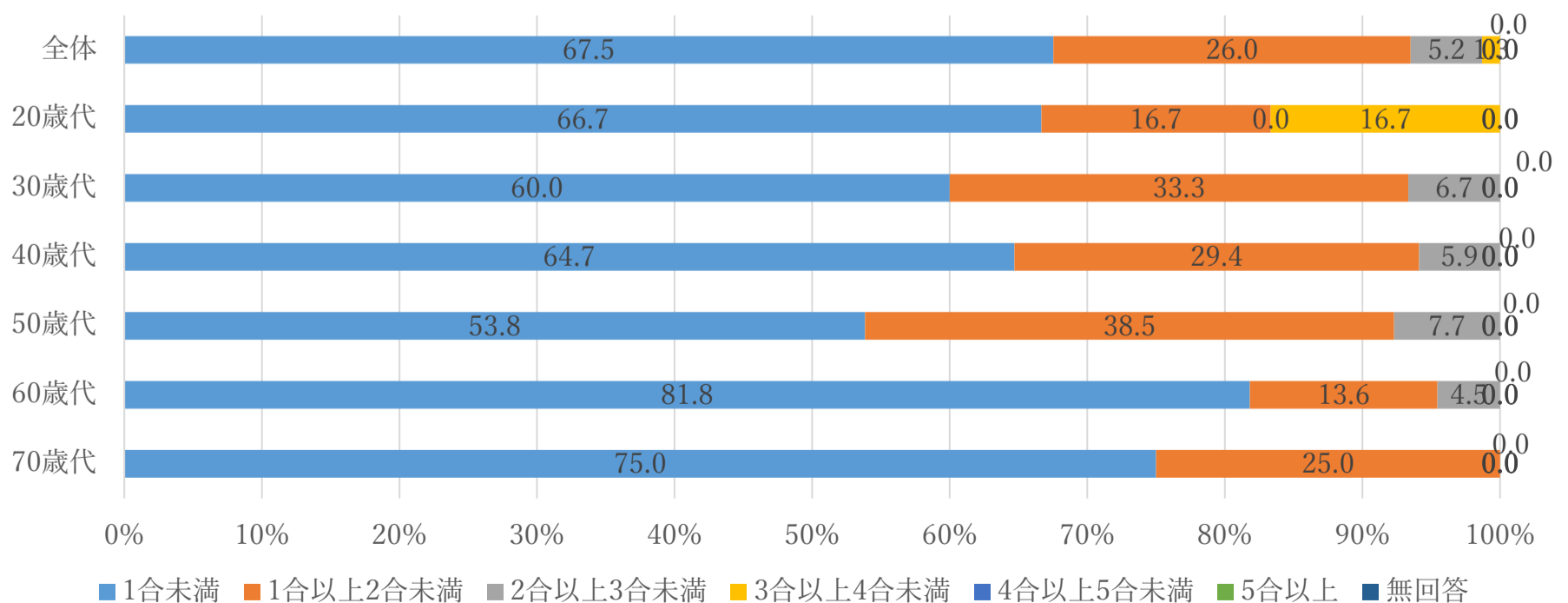
問 12 (男性)

		1 合未満	1 合以上 2 合未満	2 合以上 3 合未満	3 合以上 4 合未満	4 合以上 5 合未満	5 合以上	無回答	合計
20 歳代	人数	5	5	0	0	0	0	0	10
	割合	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
30 歳代	人数	2	6	4	1	0	2	0	15
	割合	13.3	40.0	26.7	6.7	0.0	13.3	0.0	100.0
40 歳代	人数	7	12	3	1	0	1	0	24
	割合	29.2	50.0	12.5	4.2	0.0	4.2	0.0	100.0
50 歳代	人数	6	8	3	2	1	0	0	20
	割合	30.0	40.0	15.0	10.0	5.0	0.0	0.0	100.0
60 歳代	人数	16	16	4	2	0	0	0	38
	割合	42.1	42.1	10.5	5.3	0.0	0.0	0.0	100.0
70 歳代	人数	6	8	2	0	0	0	0	16
	割合	37.5	50.0	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
全体	人数	42	55	16	6	1	3	0	123
	割合	34.1	44.7	13.0	4.9	0.8	2.4	0.0	100.0



問 12 (女性)

		1 合未満	1 合以上 2 合未満	2 合以上 3 合未満	3 合以上 4 合未満	4 合以上 5 合未満	5 合以上	無回答	合計
20 歳代	人数	4	1	0	1	0	0	0	6
	割合	66.7	16.7	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	100.0
30 歳代	人数	9	5	1	0	0	0	0	15
	割合	60.0	33.3	6.7	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40 歳代	人数	11	5	1	0	0	0	0	17
	割合	64.7	29.4	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
50 歳代	人数	7	5	1	0	0	0	0	13
	割合	53.8	38.5	7.7	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
60 歳代	人数	18	3	1	0	0	0	0	22
	割合	81.8	13.6	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
70 歳代	人数	3	1	0	0	0	0	0	4
	割合	75.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
全体	人数	52	20	4	1	0	0	0	77
	割合	67.5	26.0	5.2	1.3	0.0	0.0	0.0	100.0



10. 節度ある適度な飲酒量の認識について

- ・節度ある適度な飲酒量は、日本酒換算で男性2合程度、女性1合程度である。
- ・節度ある適度な飲酒量の認識について、「0.5合」18.0%、「1合」40.0%、「1.5合」6.0%、「2合」6.0%、「3合」0.5%であった。
- ・男性では、「0.5合～2合」を選択した者が67.8%であり、県の72.6%と比較すると4.8ポイント低い状況。また、男性のうち、飲酒者^{※1}では71.6%、多量飲酒者^{※2}では65.3%、適量飲酒者^{※3}では73.2%であった。
- ・女性では、「0.5合～1合」を選択した者が58.8%であり。県の57.5%と比較すると1.3ポイント高い状況。また、女性のうち、飲酒者では65.0%、多量飲酒者では54.2%、適量飲酒者では73.1%であった。
- ・以上のことから、適量飲酒者では多量飲酒者より節度ある適度な飲酒量を理解していると考えられる。

※1：問11において、お酒を飲む頻度を「毎日」、「週5～6回」、「週3～4回」、「週1～2回」、「月1～3回」と回答した者

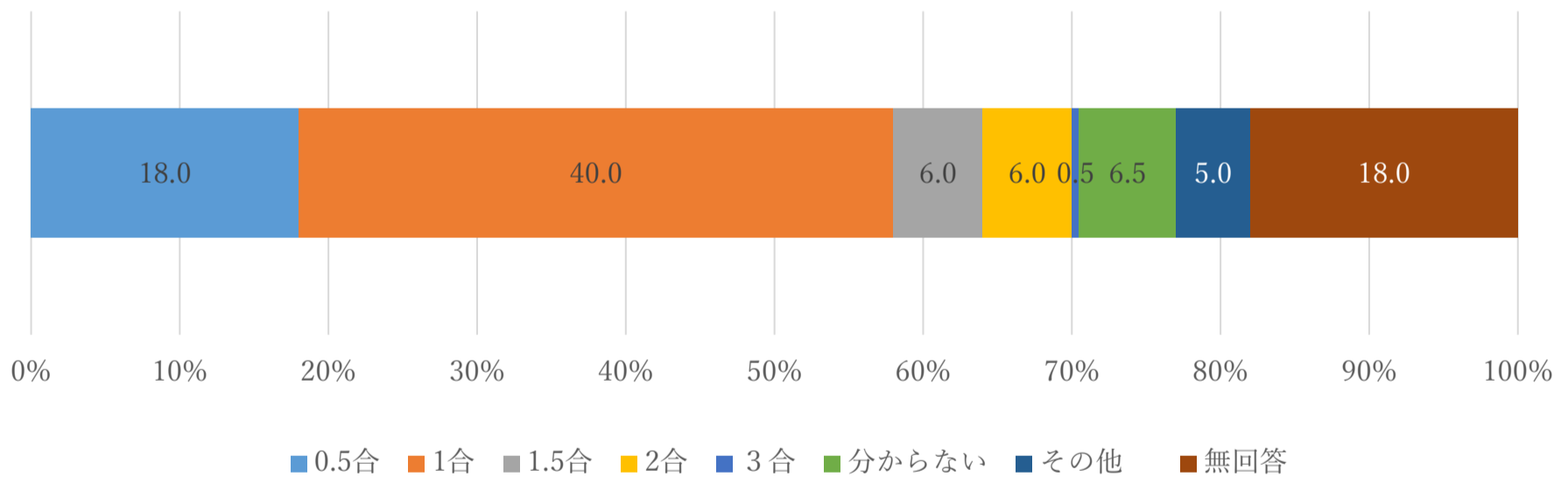
※2：問12において、1日当たりの飲酒量が男性で2合以上、女性で1合以上である者。

※3：問12において、1日当たりの飲酒量が男性で2合未満、女性で1合未満である者。

問13 あなたは、一般的に「節度ある適度な飲酒」が一日にどれくらいだと思いますか。※どれか1種類を飲むとして、1～6の番号のうち1つを選んでください。※問12 回答者分

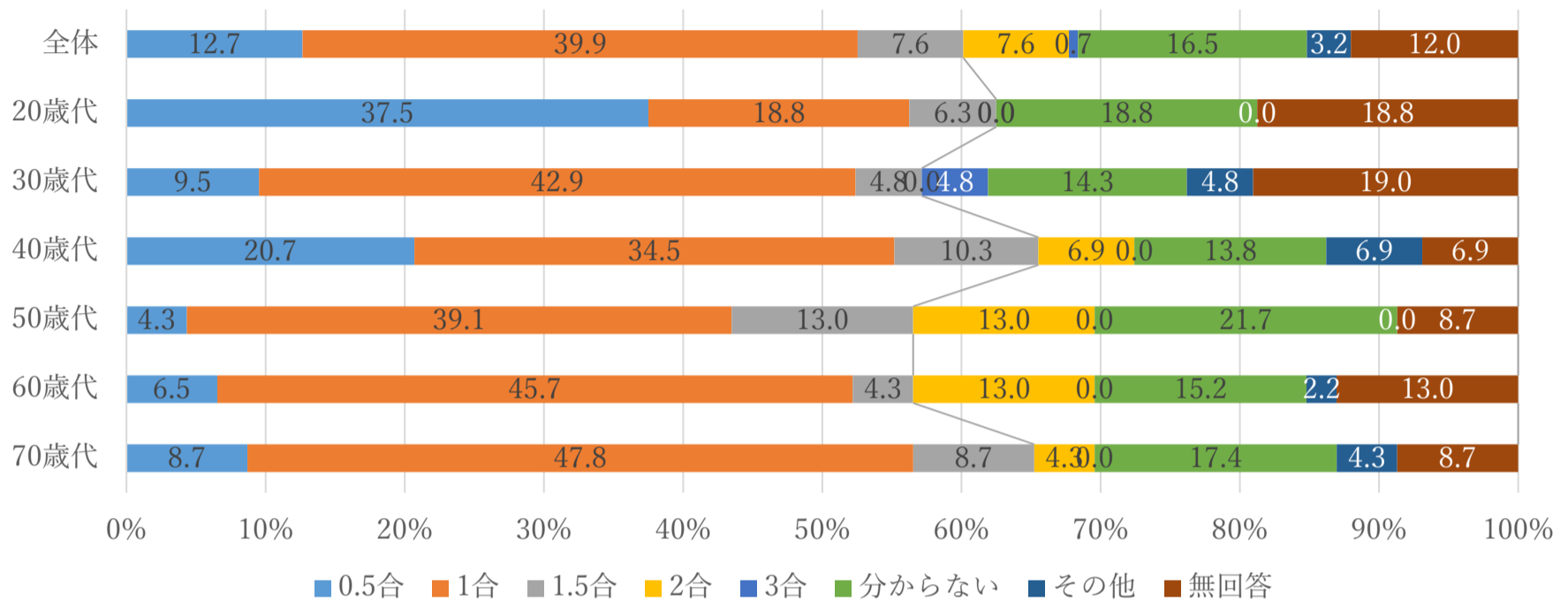
	0.5合	1合	1.5合	2合	3合	分からない	その他	無回答	合計
人数	36	80	12	12	1	13	10	36	200
割合	18.0	40.0	6.0	6.0	0.5	6.5	5.0	18.0	100.0

平成28年度県民生活習慣状況調査：全体「0.5合」15.1%「1合」40.4%、「1.5合」6.3%、「2合」5.4%、「3合」0.8%
 男性（0.5～2合）
 「0.5合」11.1%、「1合」41.9%、「1.5合」9.1%、「2合」10.5% 計72.6%
 女性（0.5～1合）
 「0.5合」18.4%、「1合」39.1% 計57.5%



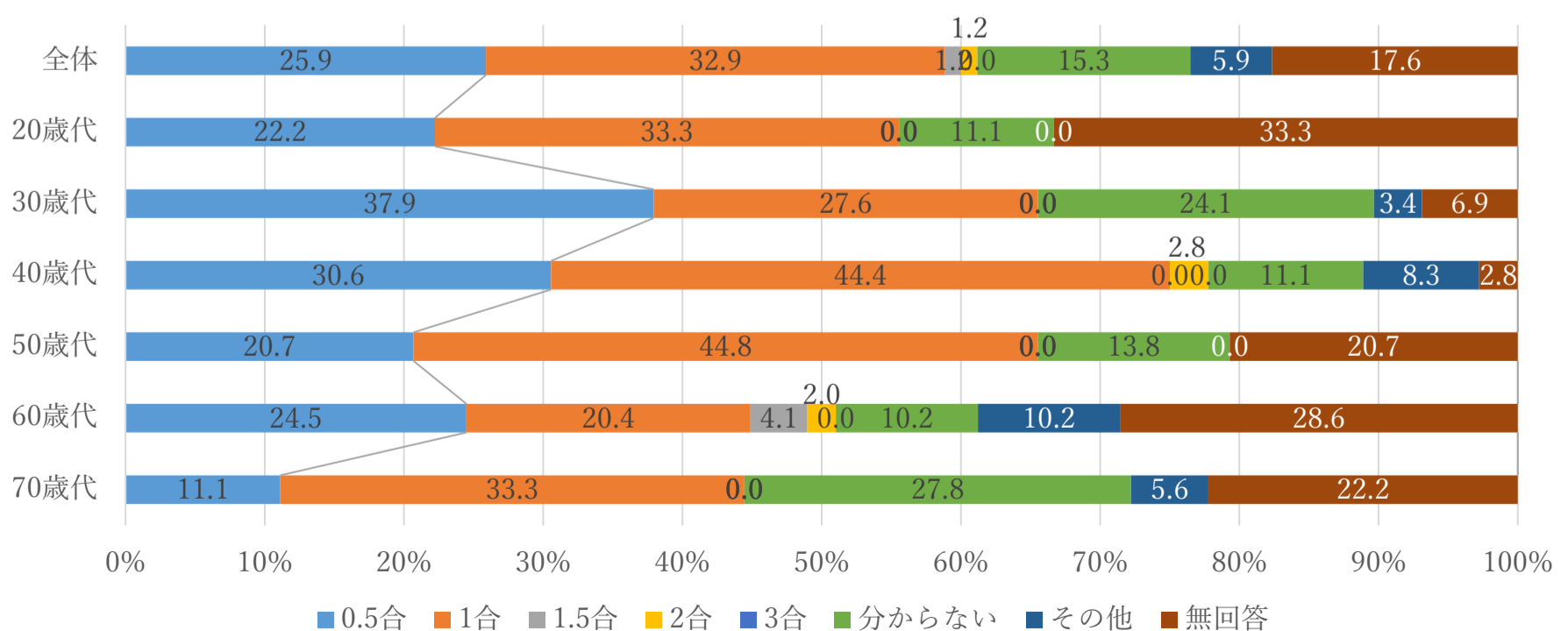
問 13 (男性全体)

		0.5合	1合	1.5合	2合	3合	分からない	その他	無回答	合計
20歳代	人数	6	3	1	0	0	3	0	3	16
	割合	37.5	18.8	6.3	0.0	0.0	18.8	0.0	18.8	100.0
30歳代	人数	2	9	1	0	1	3	1	4	21
	割合	9.5	42.9	4.8	0.0	4.8	14.3	4.8	19.0	100.0
40歳代	人数	6	10	3	2	0	4	2	2	29
	割合	20.7	34.5	10.3	6.9	0.0	13.8	6.9	6.9	100.0
50歳代	人数	1	9	3	3	0	5	0	2	23
	割合	4.3	39.1	13.0	13.0	0.0	21.7	0.0	8.7	100.0
60歳代	人数	3	21	2	6	0	7	1	6	46
	割合	6.5	45.7	4.3	13.0	0.0	15.2	2.2	13.0	100.0
70歳代	人数	2	11	2	1	0	4	1	2	23
	割合	8.7	47.8	8.7	4.3	0.0	17.4	4.3	8.7	100.0
全体	人数	20	63	12	12	1	26	5	19	158
	割合	12.7	39.9	7.6	7.6	0.7	16.5	3.2	12.0	100.0



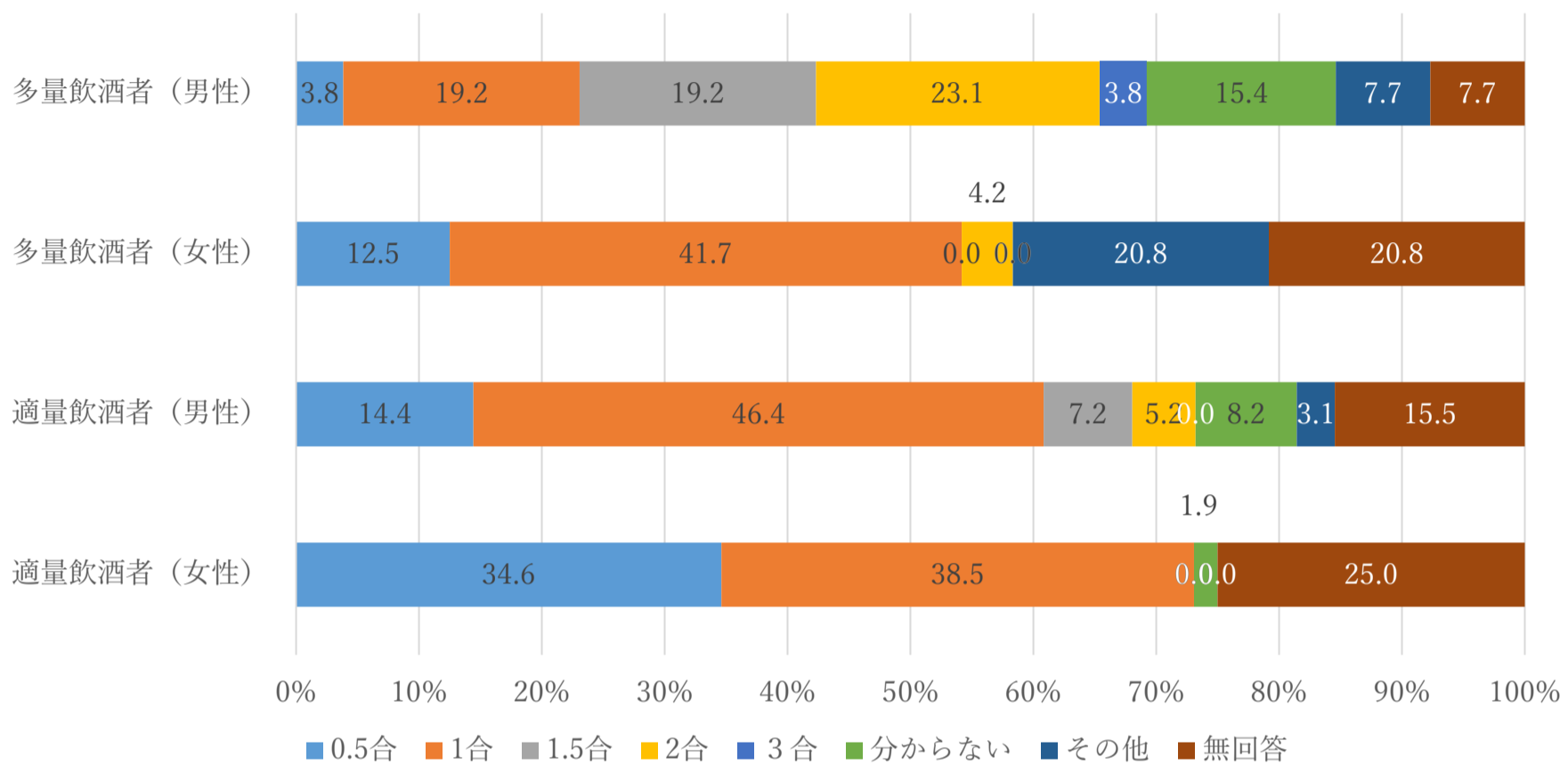
問 13 (女性全体)

		0.5合	1合	1.5合	2合	3合	分からない	その他	無回答	合計
20歳代	人数	2	3	0	0	0	1	0	3	9
	割合	22.2	33.3	0.0	0.0	0.0	11.1	0.0	33.3	100.0
30歳代	人数	11	8	0	0	0	7	1	2	29
	割合	37.9	27.6	0.0	0.0	0.0	24.1	3.4	6.9	100.0
40歳代	人数	11	16	0	1	0	4	3	1	36
	割合	30.6	44.4	0.0	2.8	0.0	11.1	8.3	2.8	100.0
50歳代	人数	6	13	0	0	0	4	0	6	29
	割合	20.7	44.8	0.0	0.0	0.0	13.8	0.0	20.7	100.0
60歳代	人数	12	10	2	1	0	5	5	14	49
	割合	24.5	20.4	4.1	2.0	0.0	10.2	10.2	28.6	100.0
70歳代	人数	2	6	0	0	0	5	1	4	18
	割合	11.1	33.3	0.0	0.0	0.0	27.8	5.6	22.2	100.0
全体	人数	44	56	2	2	0	26	10	30	170
	割合	25.9	32.9	1.2	1.2	0.0	15.3	5.9	17.6	100.0



問 13 (多量飲酒者、適量飲酒者)

			0.5合	1合	1.5合	2合	3合	分からない	その他	無回答	合計
多量飲酒者	男性	人数	1	5	5	6	1	4	2	2	26
		割合	3.8	19.2	19.2	23.1	3.8	15.4	7.7	7.7	100.0
	女性	人数	3	10	0	1	0	0	5	5	25
		割合	12.5	41.7	0.0	4.2	0.0	0.0	20.8	20.8	100.0
適量飲酒者	男性	人数	14	45	7	5	0	8	3	15	97
		割合	14.4	46.4	7.2	5.2	0.0	8.2	3.1	15.5	100.0
	女性	人数	18	20	0	0	0	1	0	13	52
		割合	34.6	38.5	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	25.0	100.0

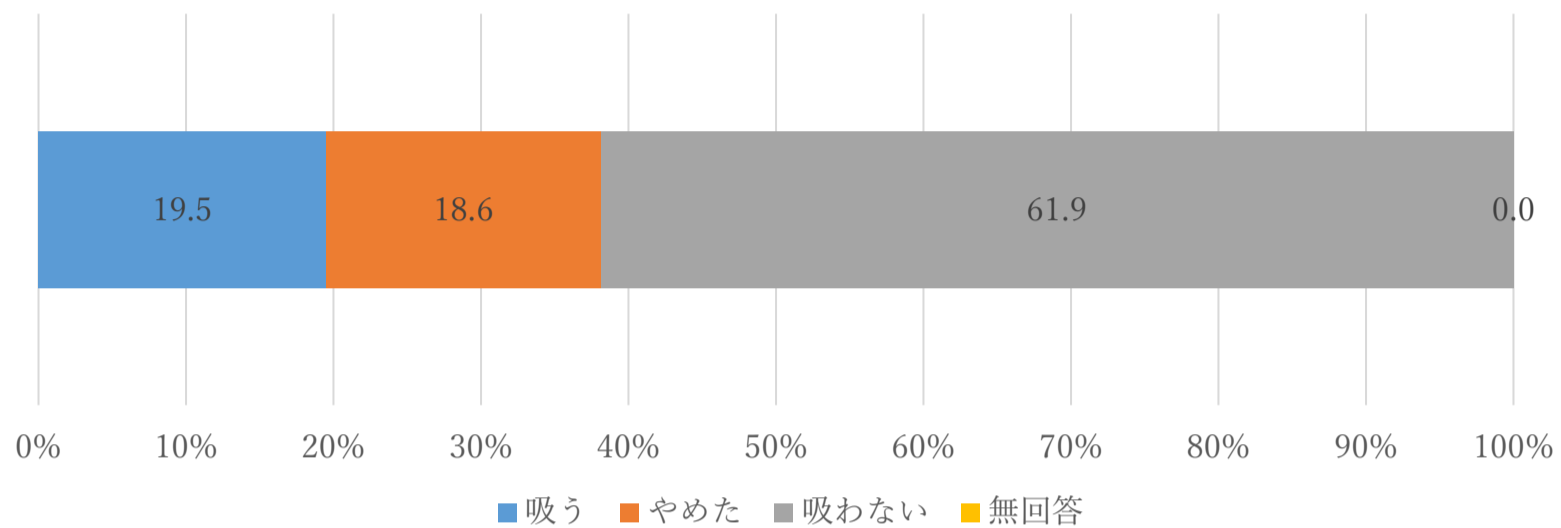


11. 喫煙の状況について

- ・現在、タバコを習慣的に吸う者の割合は、19.5%であった。
- ・男女別にみると、男性31.0%、女性8.8%であった。
- ・年代別にみると、40歳代で最も高くなっており、特に40歳代男性では半数以上が喫煙している。

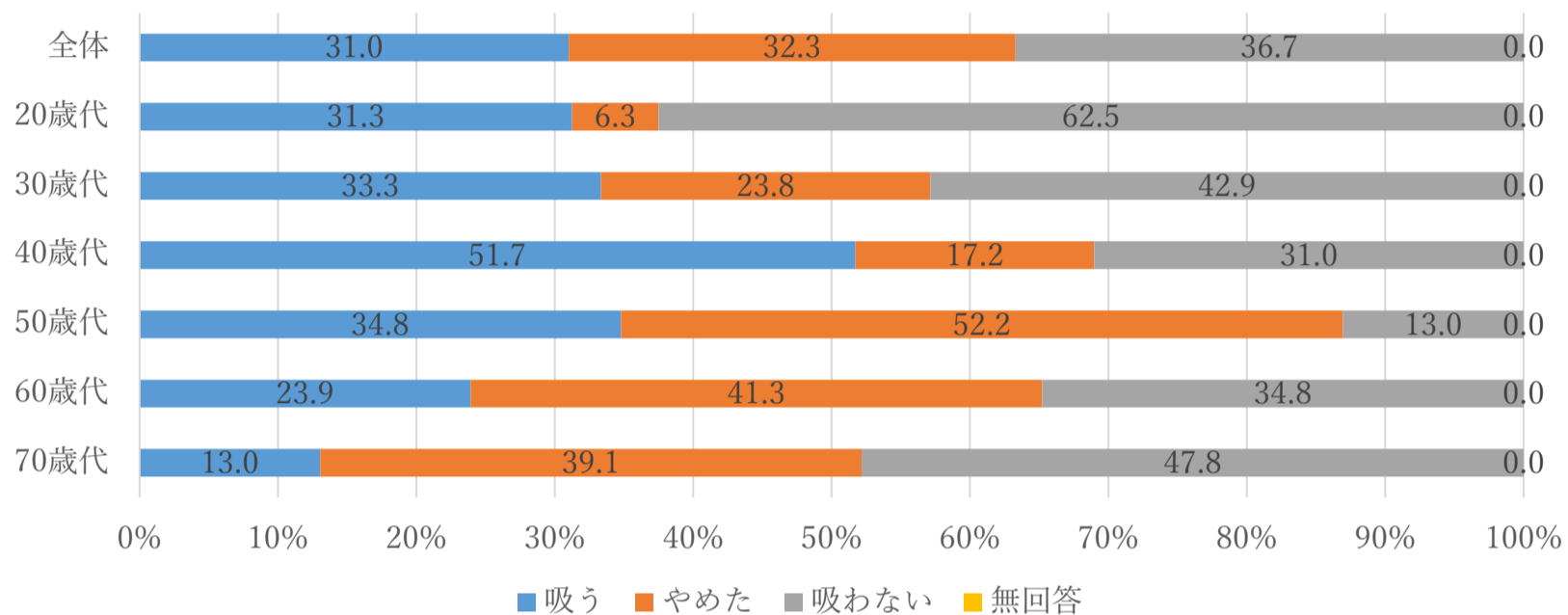
問 14 現在、タバコを習慣的に吸っていますか。

	吸う	やめた	吸わない	無回答	合計
人数	64	61	203	0	328
割合	19.5	18.6	61.9	0.0	100.0



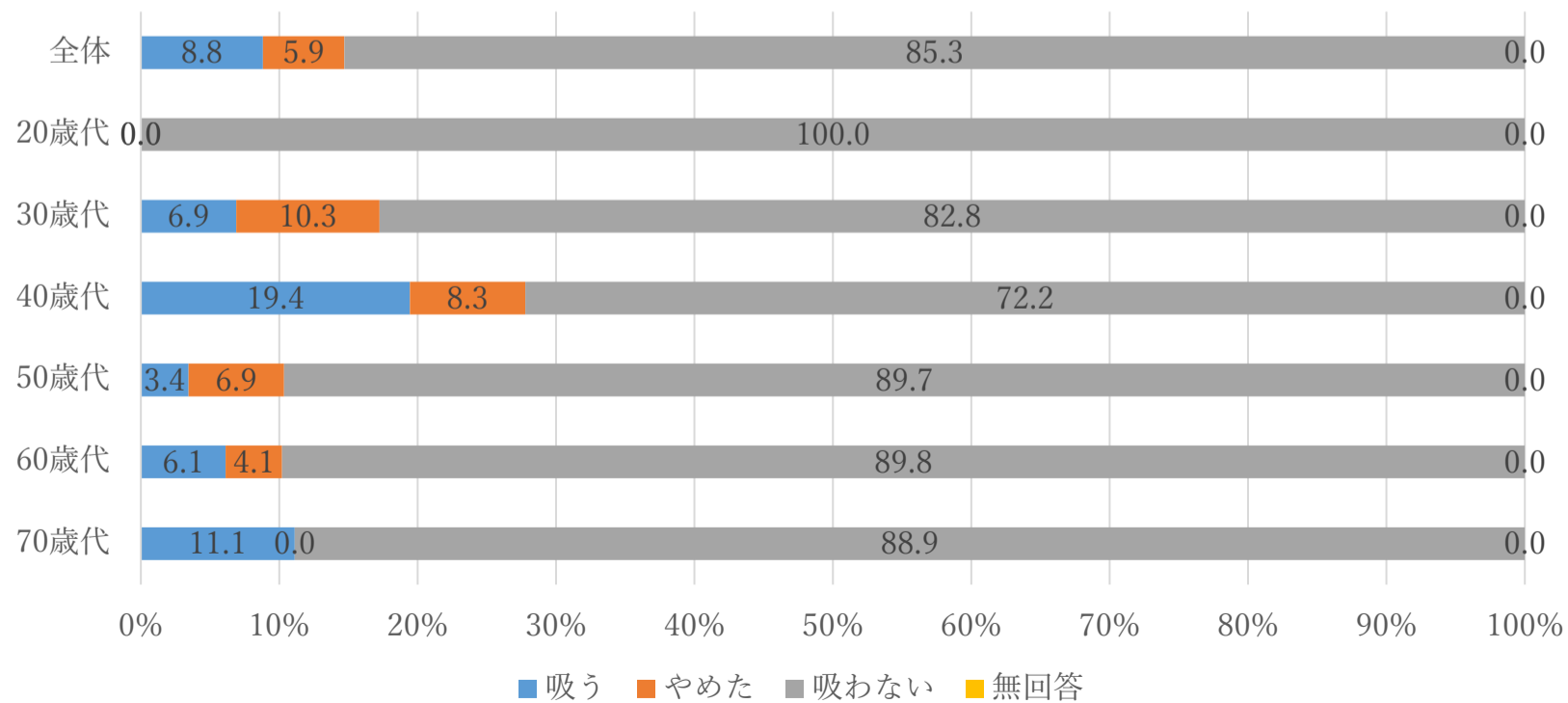
問 14 (男性)

		吸う	やめた	吸わない	無回答	合計
20 歳代	人数	5	1	10	0	16
	割合	31.3	6.3	62.5	0.0	100.0
30 歳代	人数	7	5	9	0	21
	割合	33.3	23.8	42.9	0.0	100.0
40 歳代	人数	15	5	9	0	29
	割合	51.7	17.2	31.0	0.0	100.0
50 歳代	人数	8	12	3	0	23
	割合	34.8	52.2	13.0	0.0	100.0
60 歳代	人数	11	19	16	0	46
	割合	23.9	41.3	34.8	0.0	100.0
70 歳代	人数	3	9	11	0	23
	割合	13.0	39.1	47.8	0.0	100.0
全体	人数	49	51	58	0	158
	割合	31.0	32.3	36.7	0.0	100.0



問 14 (女性)

		吸う	やめた	吸わない	無回答	合計
20 歳代	人数	0	0	9	0	9
	割合	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
30 歳代	人数	2	3	24	0	29
	割合	6.9	10.3	82.8	0.0	100.0
40 歳代	人数	7	3	26	0	36
	割合	19.4	8.3	72.2	0.0	100.0
50 歳代	人数	1	2	26	0	29
	割合	3.4	6.9	89.7	0.0	100.0
60 歳代	人数	3	2	44	0	49
	割合	6.1	4.1	89.8	0.0	100.0
70 歳代	人数	2	0	16	0	18
	割合	11.1	0.0	88.9	0.0	100.0
全体	人数	15	10	145	0	170
	割合	8.8	5.9	85.3	0.0	100.0

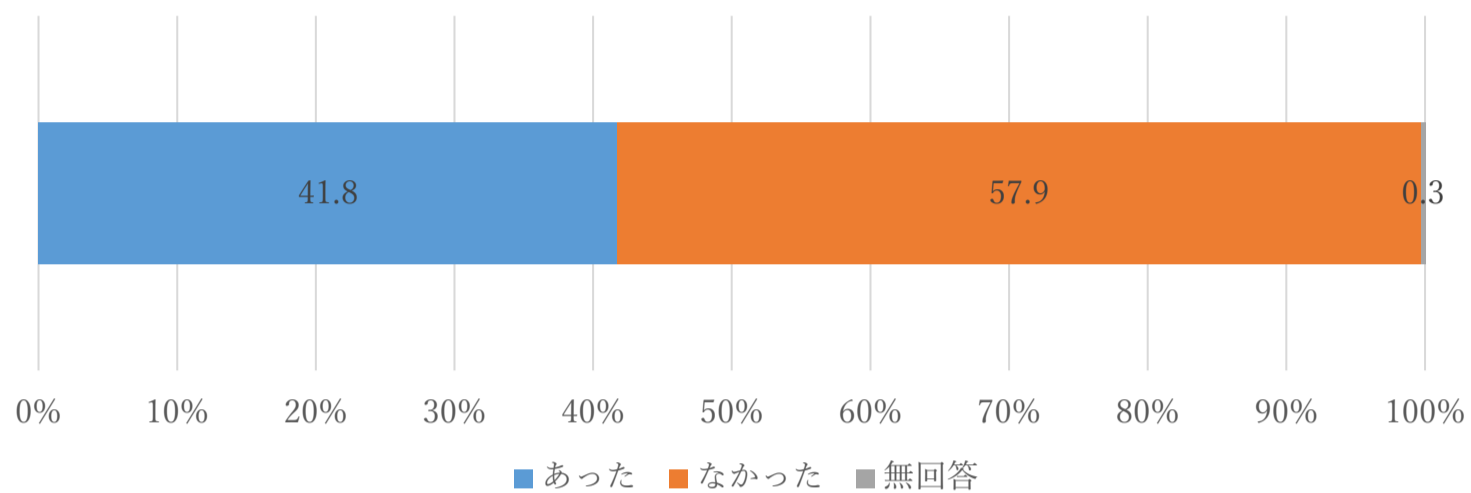


12. 受動喫煙の機会について

- ・受動喫煙の機会があった者は、41.8%であった。
- ・男女別にみると、男性で52.6%、女性で32.9%であった。
- ・年代別に見ると、男女共に2, 30歳代で高くなっている。

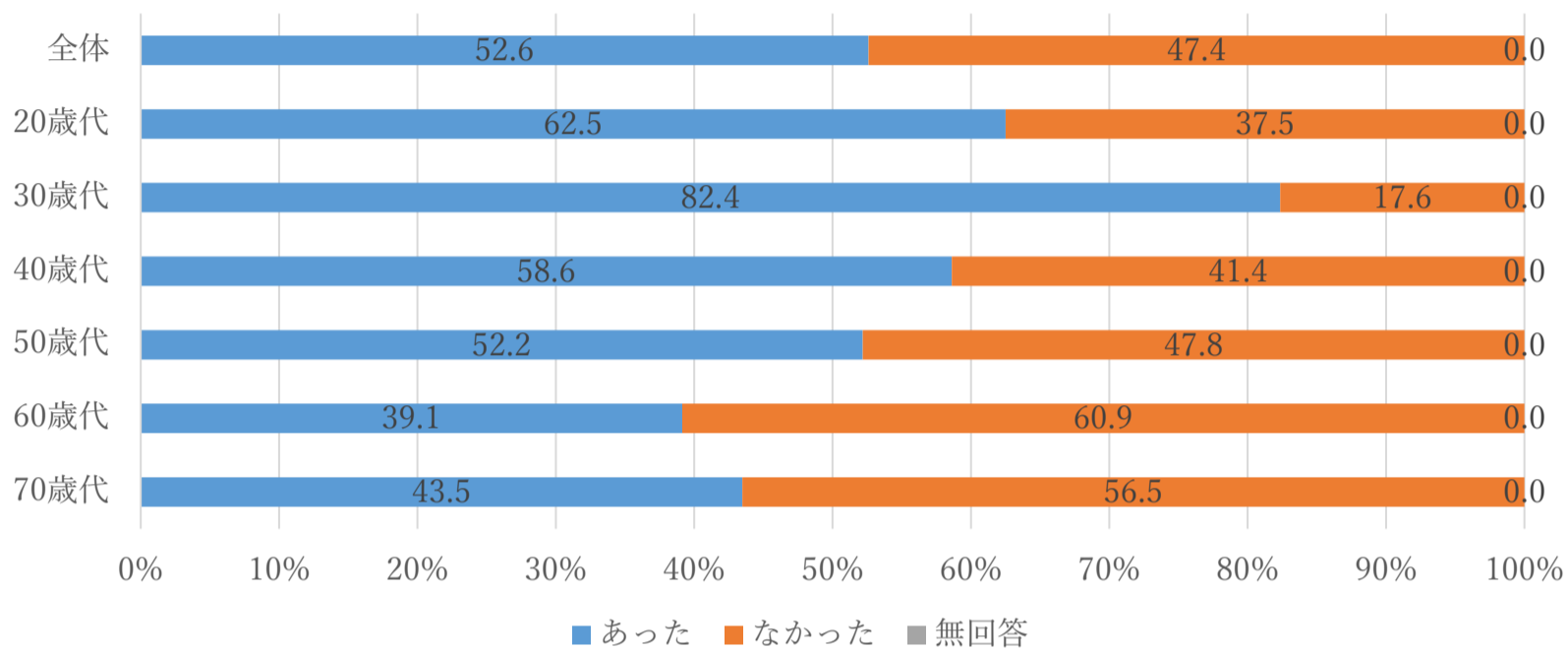
問 15 この1か月間に、自分以外の方が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。

	あった	なかった	無回答	合計
人数	137	190	1	328
割合	41.8	57.9	0.3	100.0



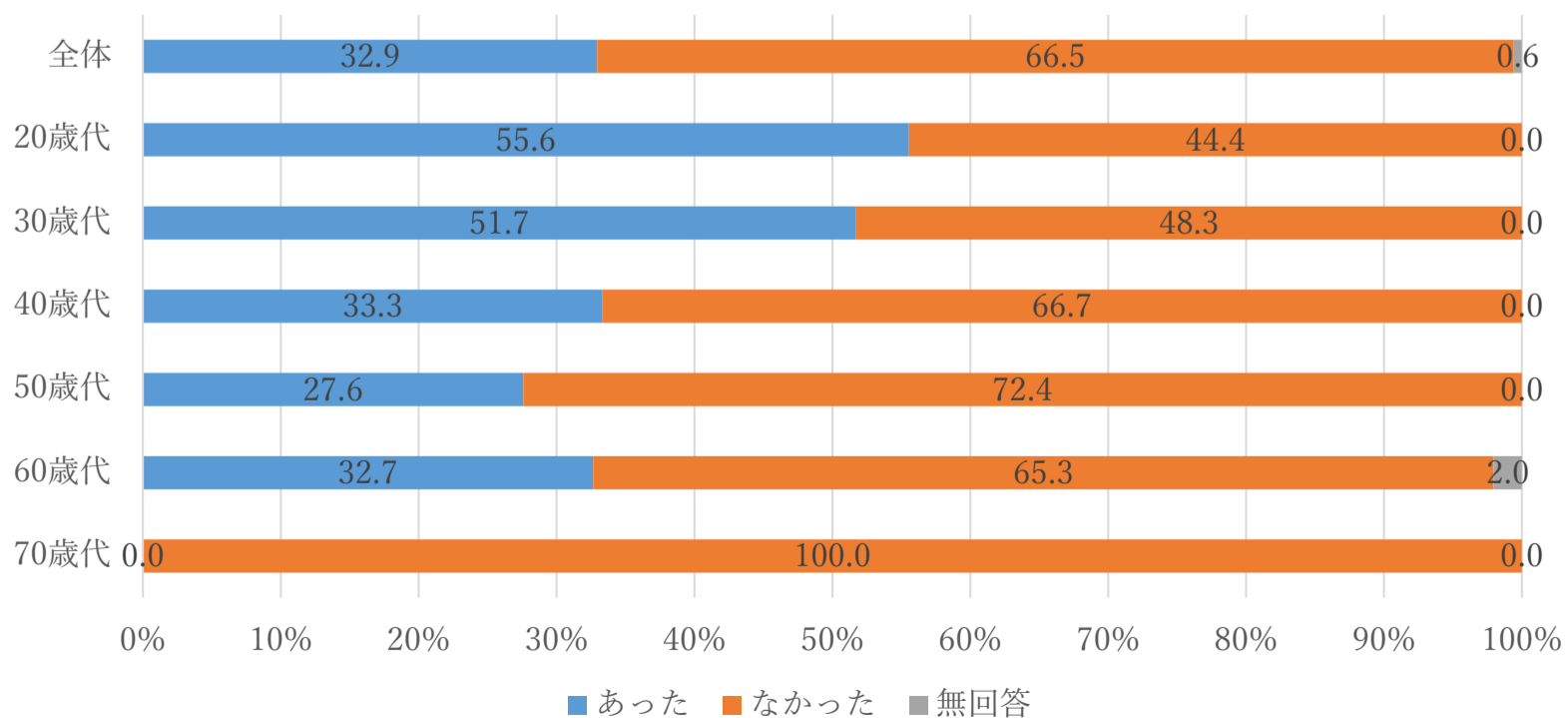
問 15 (男性)

		あった	なかった	無回答	合計
20 歳代	人数	10	6	0	16
	割合	62.5	37.5	0.0	100.0
30 歳代	人数	14	3	0	17
	割合	82.4	17.6	0.0	100.0
40 歳代	人数	17	12	0	29
	割合	58.6	41.4	0.0	100.0
50 歳代	人数	12	11	0	23
	割合	52.2	47.8	0.0	100.0
60 歳代	人数	18	28	0	46
	割合	39.1	60.9	0.0	100.0
70 歳代	人数	10	13	0	23
	割合	43.5	56.5	0.0	100.0
全体	人数	81	73	0	154
	割合	52.6	47.4	0.0	100.0



問 15 (女性)

		あった	なかった	無回答	合計
20 歳代	人数	5	4	0	9
	割合	55.6	44.4	0.0	100.0
30 歳代	人数	15	14	0	29
	割合	51.7	48.3	0.0	100.0
40 歳代	人数	12	24	0	36
	割合	33.3	66.7	0.0	100.0
50 歳代	人数	8	21	0	29
	割合	27.6	72.4	0.0	100.0
60 歳代	人数	16	32	1	49
	割合	32.7	65.3	2.0	100.0
70 歳代	人数	0	18	0	18
	割合	0.0	100.0	0.0	100.0
全体	人数	56	113	1	170
	割合	32.9	66.5	0.6	100.0

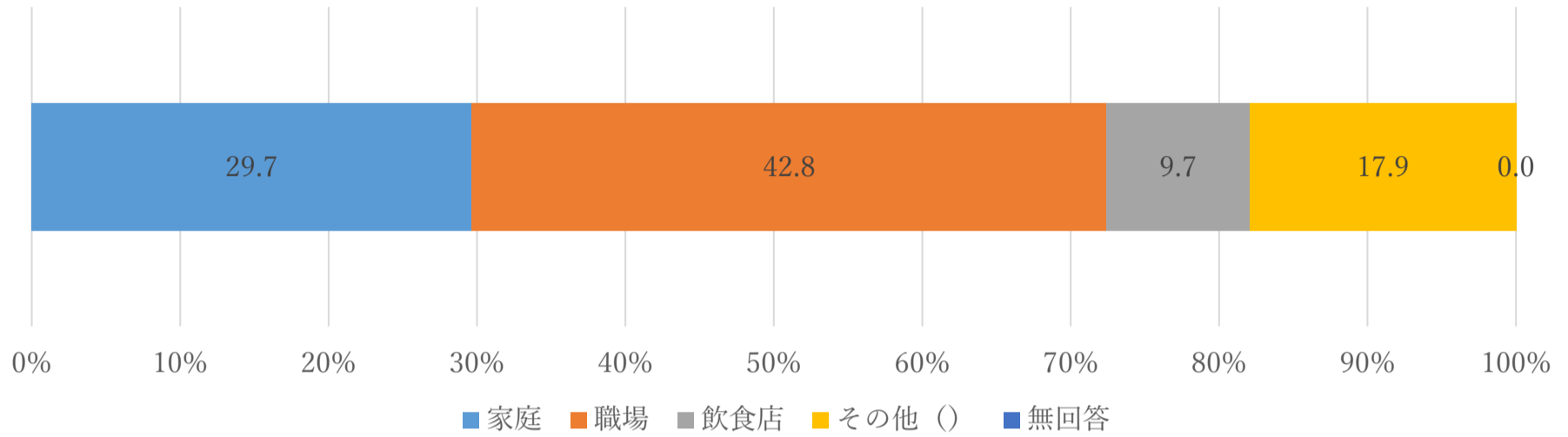


13. 受動喫煙の場所について

- ・受動喫煙の場所として最も高い割合であったのは、「職場」、次いで「家庭」であった。
- ・性別に見ると、男性では「職場」が最も高く、女性では「家庭」が最も高くなっている。
- ・性別・年代別に見ると、女性の20歳代、40歳代、60歳代において家庭での受動喫煙が6割前後と多くなっている。

問16 問15で「あった」と回答した方にお聞きします。それは、どのような場所でしたか。

	家庭	職場	飲食店	その他	無回答	合計
人数	43	62	14	26	0	145
割合	29.7	42.8	9.7	17.9	0.0	100.0

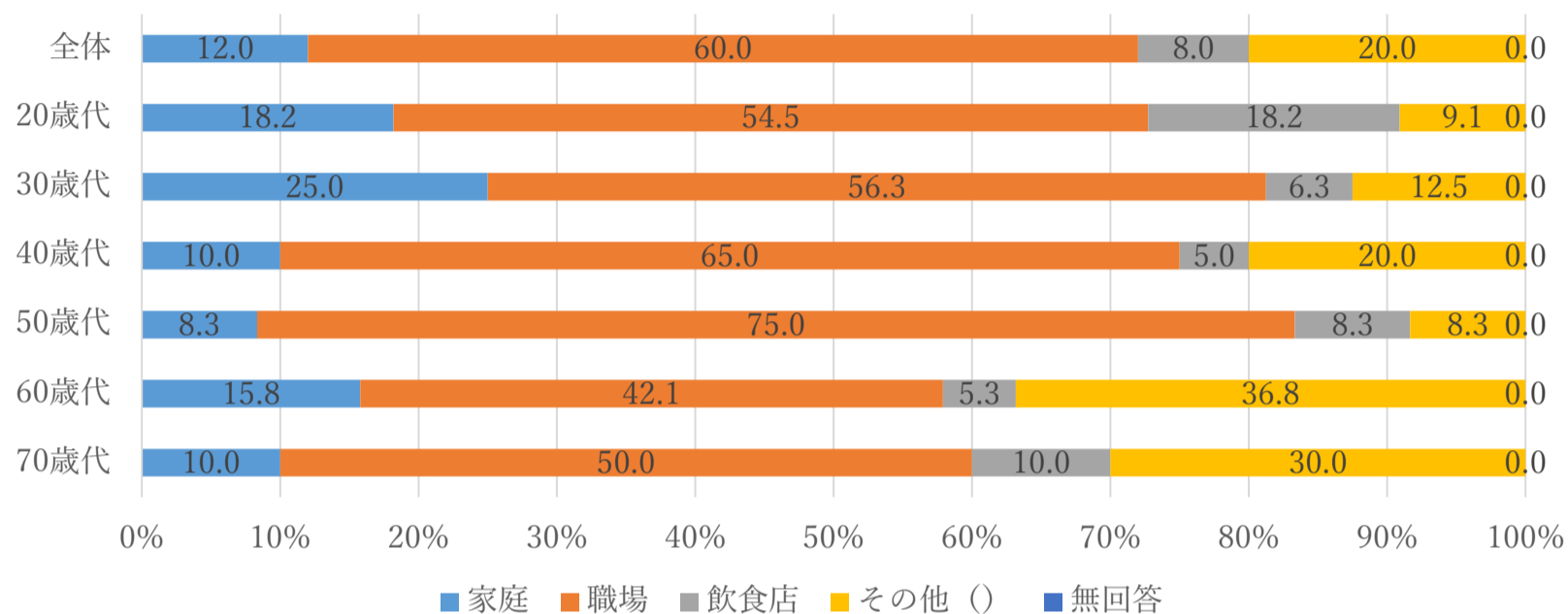


その他

年齢	人数	内容	年齢	人数	内容
20～24歳	1	友人の車内	55～59歳	1	スーパーの駐車場
30～34歳	1	パチンコ屋の外の喫煙スペース	55～59歳	1	隣の家人が吸う煙が流れてきた
35～39歳	1	ゴルフ練習場	60～64歳	1	外で立ち話中
	1	スーパー、コンビニ他 外で		1	友人
	1	スーパーの入り口	65～69歳	1	近所の家
	1	自動販売機前 くわえたばこ		1	公園
	1	駐車場		1	自転車整備工場・金ヶ崎 Big ハウス店の入り口付近
40～44歳	1	喫煙所	1	集まり等	
45～50歳	1	仕事の訪問先	1	立ち話で	
	1	コンビニ	70～74歳	1	ショッピングに行った時
	2	パチンコ		1	外ではあるが吸う人とか会話が必要な場面で

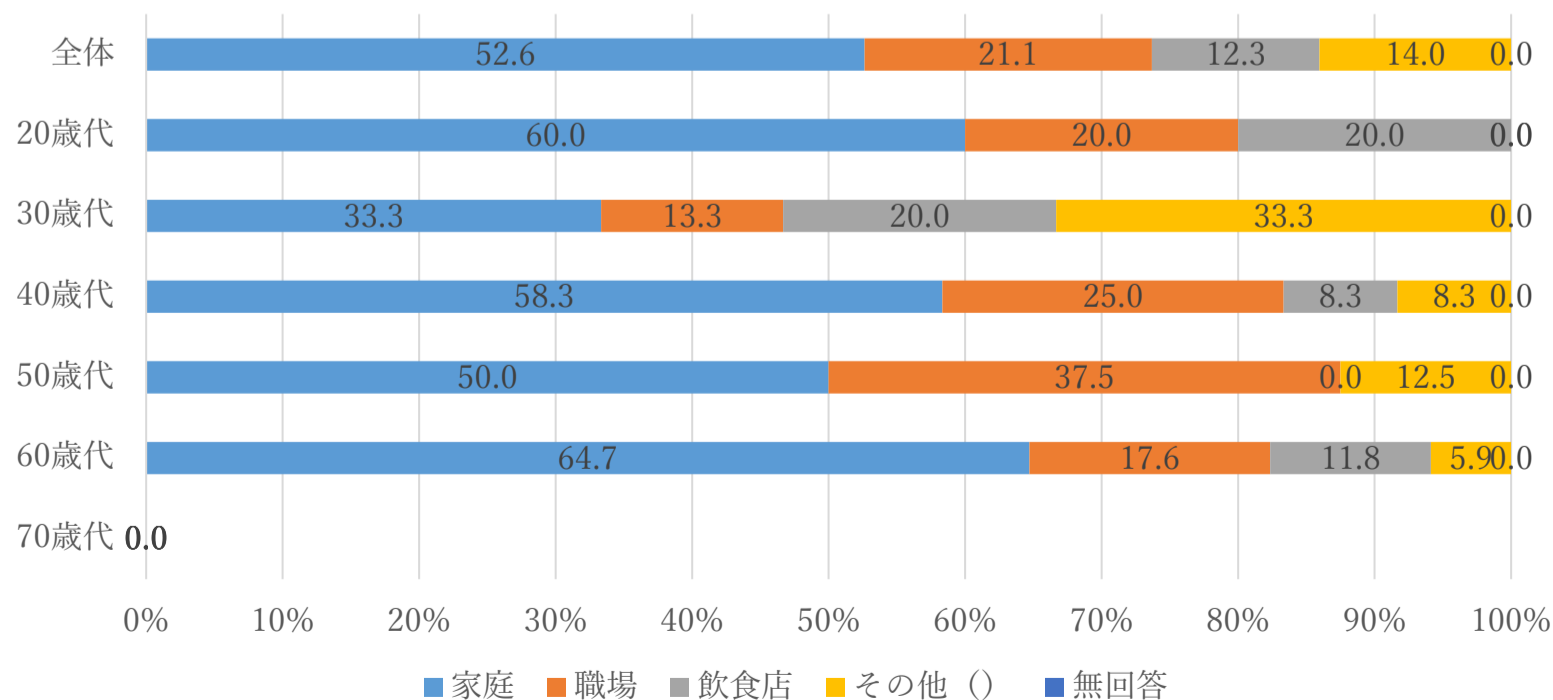
問 16 (男性)

		家庭	職場	飲食店	その他 ()	無回答	合計
20 歳代	人数	2	6	2	1	0	11
	割合	18.2	54.5	18.2	9.1	0.0	100.0
30 歳代	人数	4	9	1	2	0	16
	割合	25.0	56.3	6.3	12.5	0.0	100.0
40 歳代	人数	2	13	1	4	0	20
	割合	10.0	65.0	5.0	20.0	0.0	100.0
50 歳代	人数	1	9	1	1	0	12
	割合	8.3	75.0	8.3	8.3	0.0	100.0
60 歳代	人数	3	8	1	7	0	19
	割合	15.8	42.1	5.3	36.8	0.0	100.0
70 歳代	人数	1	5	1	3	0	10
	割合	10.0	50.0	10.0	30.0	0.0	100.0
全体	人数	9	45	6	15	0	75
	割合	12.0	60.0	8.0	20.0	0.0	100.0



問 16 (女性)

		家庭	職場	飲食店	その他 ()	無回答	合計
20 歳代	人数	3	1	1	0	0	5
	割合	60.0	20.0	20.0	0.0	0.0	100.0
30 歳代	人数	5	2	3	5	0	15
	割合	33.3	13.3	20.0	33.3	0.0	100.0
40 歳代	人数	7	3	1	1	0	12
	割合	58.3	25.0	8.3	8.3	0.0	100.0
50 歳代	人数	4	3	0	1	0	8
	割合	50.0	37.5	0.0	12.5	0.0	100.0
60 歳代	人数	11	3	2	1	0	17
	割合	64.7	17.6	11.8	5.9	0.0	100.0
70 歳代	人数	0	0	0	0	0	0
	割合	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
全体	人数	30	12	7	8	0	57
	割合	52.6	21.1	12.3	14.0	0.0	100.0



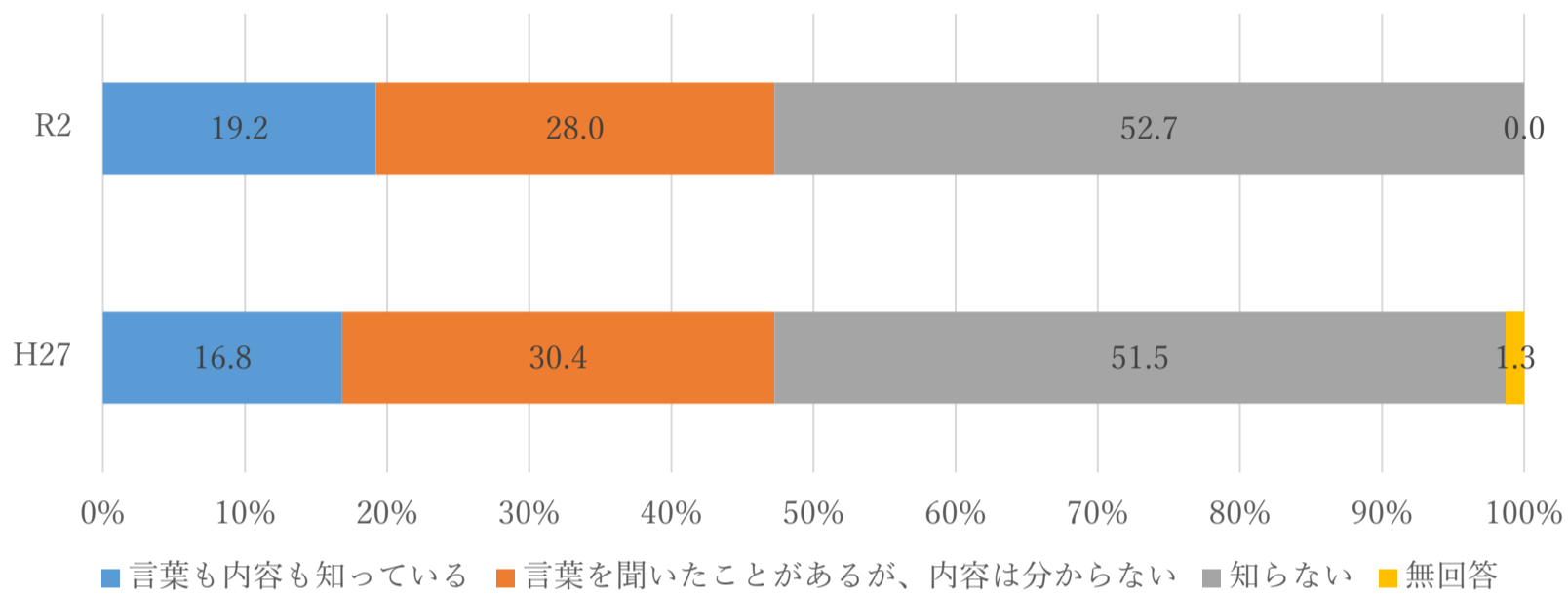
14. COPD に関する知識について

- ・「言葉も内容も知っている」及び「言葉を聞いたことがあるが、内容は分からない」と回答した者は 47.2%であった。
- ・県では「よく知っている」及び「名前を聞いたが内容は知らない」と答えた者の合計は 48.7%であった。

問 17 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

	言葉も内容も知っている	言葉を聞いたことがあるが、内容は分からない	知らない	無回答	合計
人数	63	92	173	0	328
割合	19.2	28.0	52.7	0.0	100.0

平成 28 年度県民生活習慣状況調査：「よく知っている」16.8%、「名前を聞いたが内容は知らない」31.9%、「知らない」49.6%

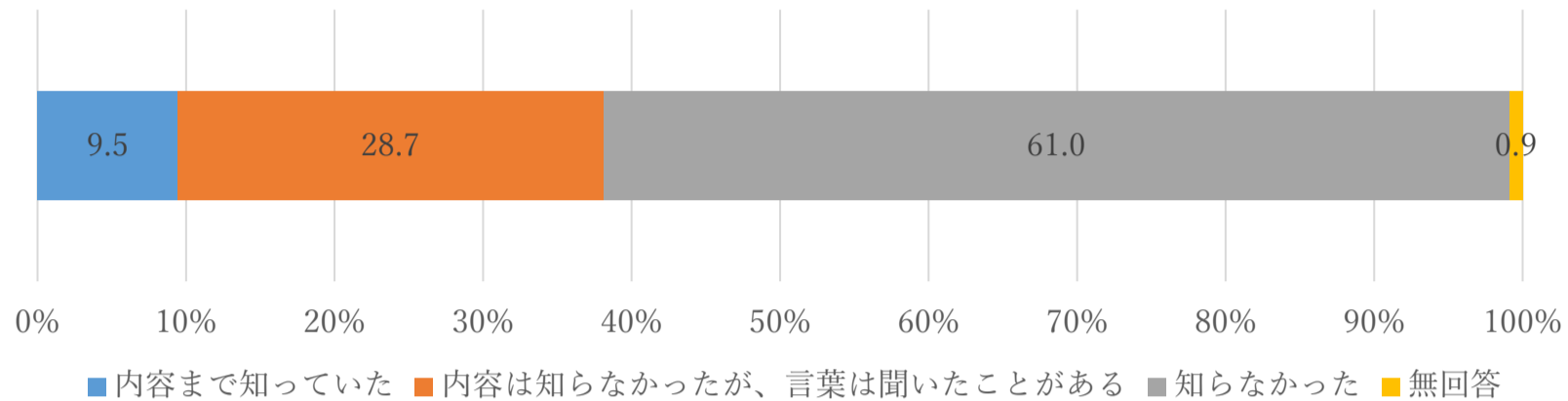


15. 自殺対策への認知状況

問 18 自殺対策に関する以下の事柄について知っていますか。①～⑥すべてに回答してください。

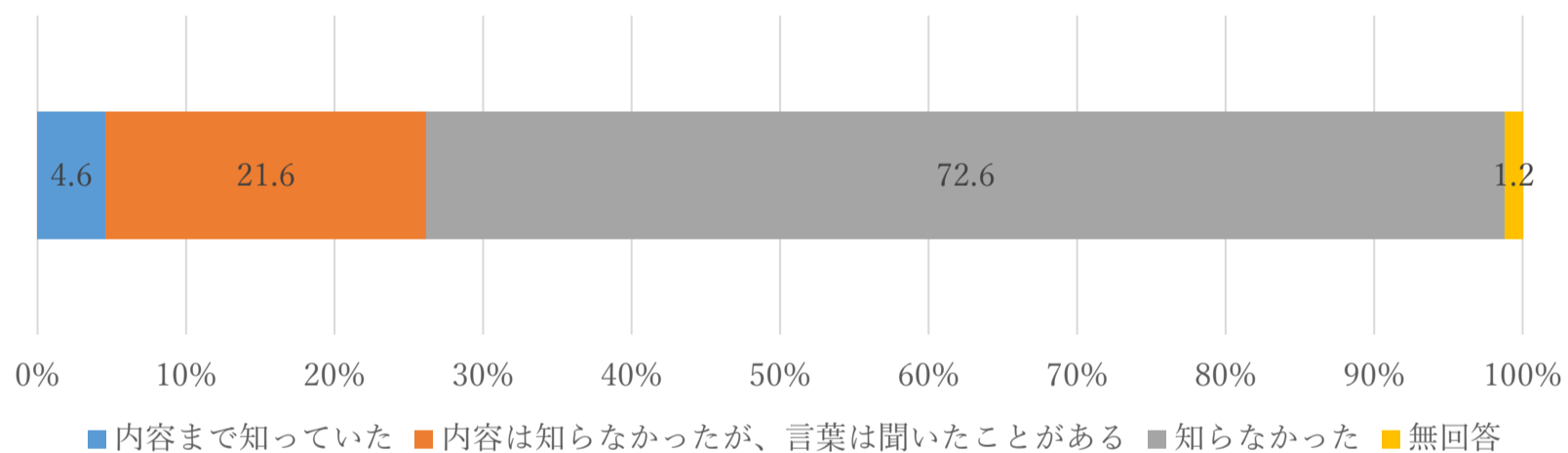
①メンタルヘルス相談

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答	合計
人数	31	94	200	3	328
割合	9.5	28.7	61.0	0.9	100.0



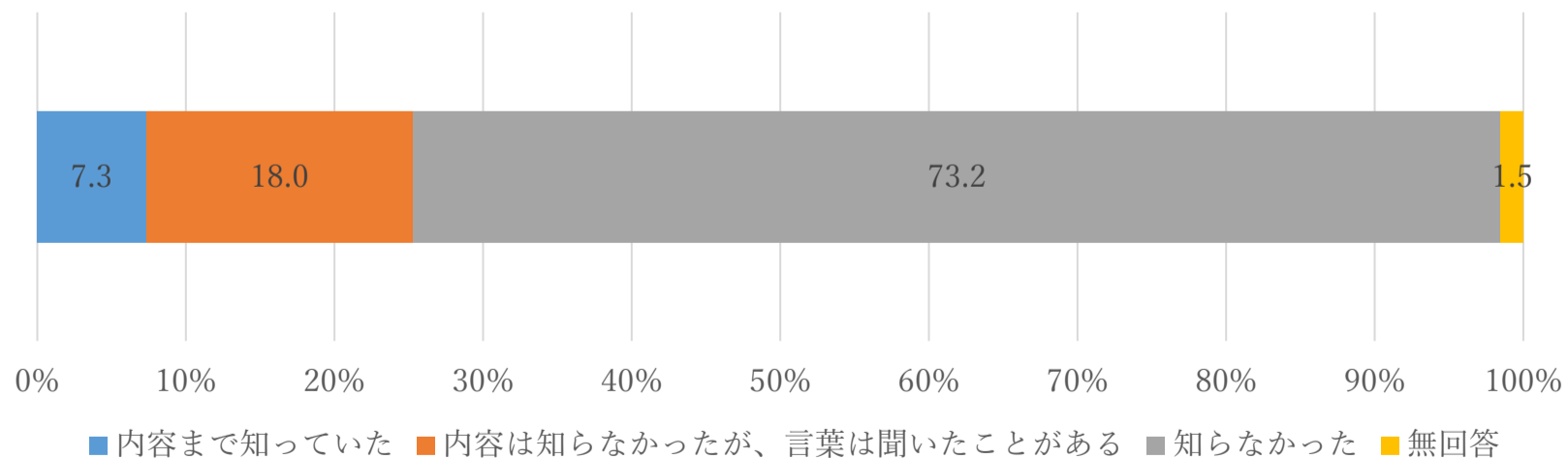
②精神保健福祉相談

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答	合計
人数	15	71	238	4	328
割合	4.6	21.6	72.6	1.2	100.0



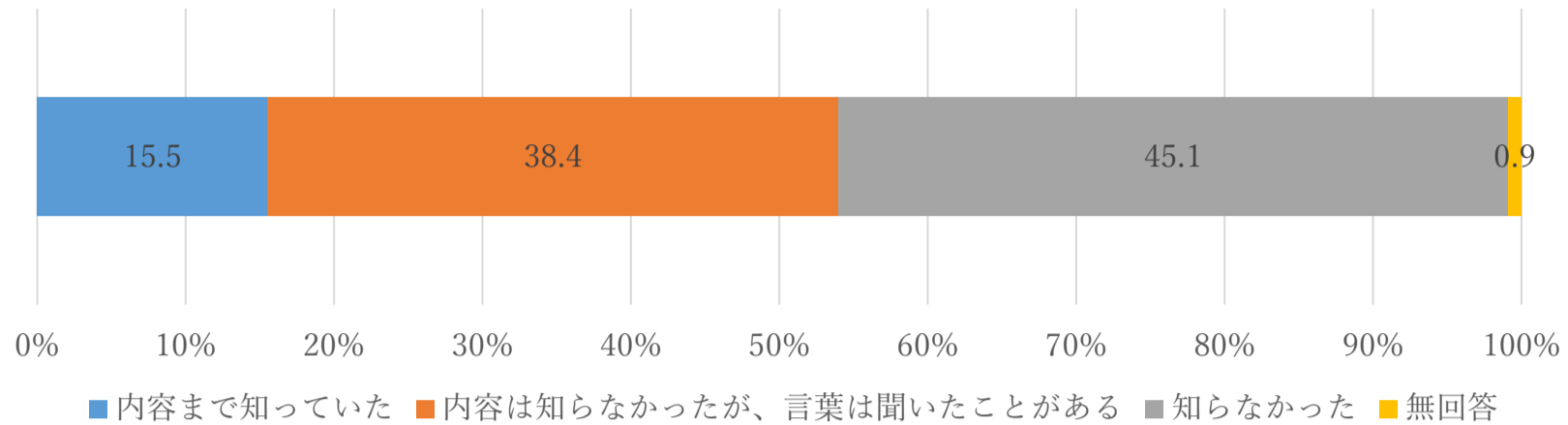
③ゲートキーパー

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答	合計
人数	24	59	240	5	328
割合	7.3	18.0	73.2	1.5	100.0



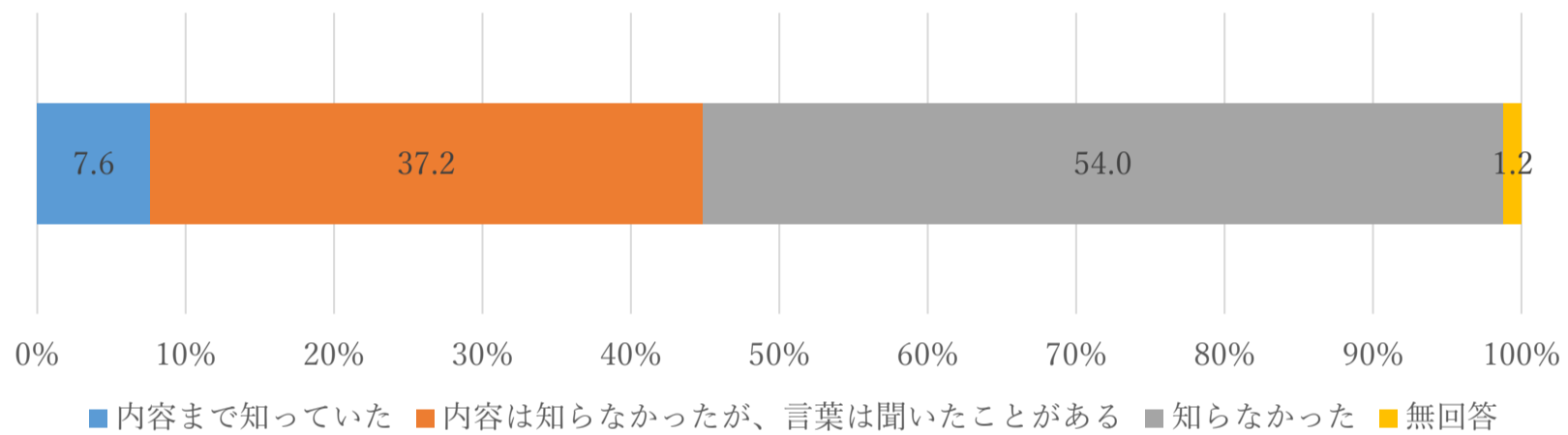
④盛岡いのちの電話

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答	合計
人数	51	126	148	3	328
割合	15.5	38.4	45.1	0.9	100.0



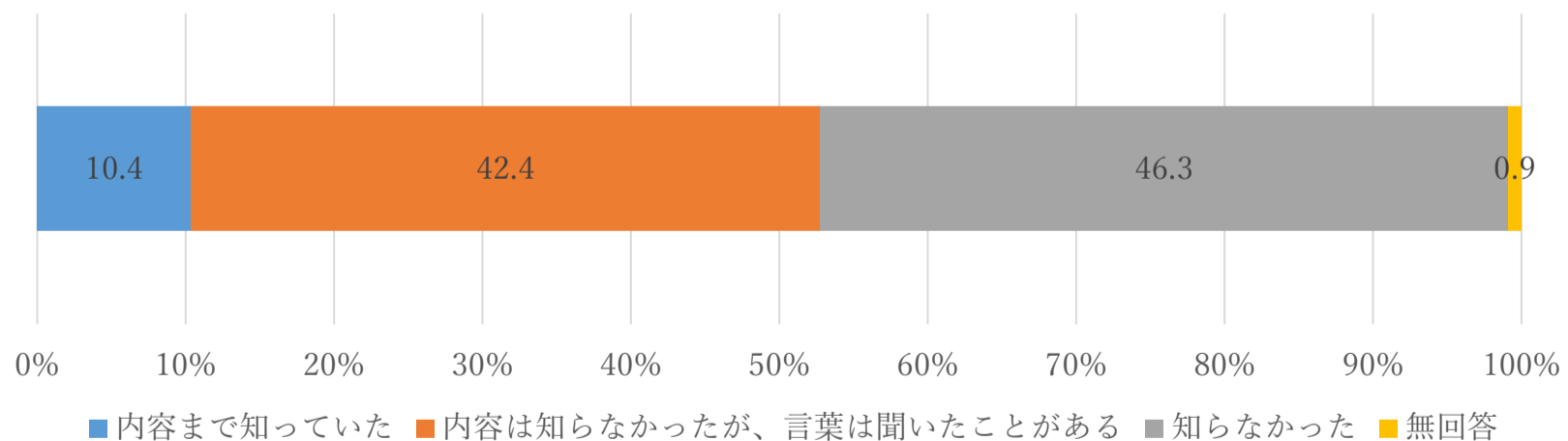
⑤よりそいホットライン

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答	合計
人数	25	122	177	4	328
割合	7.6	37.2	54.0	1.2	100.0



⑥自殺予防週間/自殺対策強化月間

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった	無回答	合計
人数	34	139	152	3	328
割合	10.4	42.4	46.3	0.9	100.0

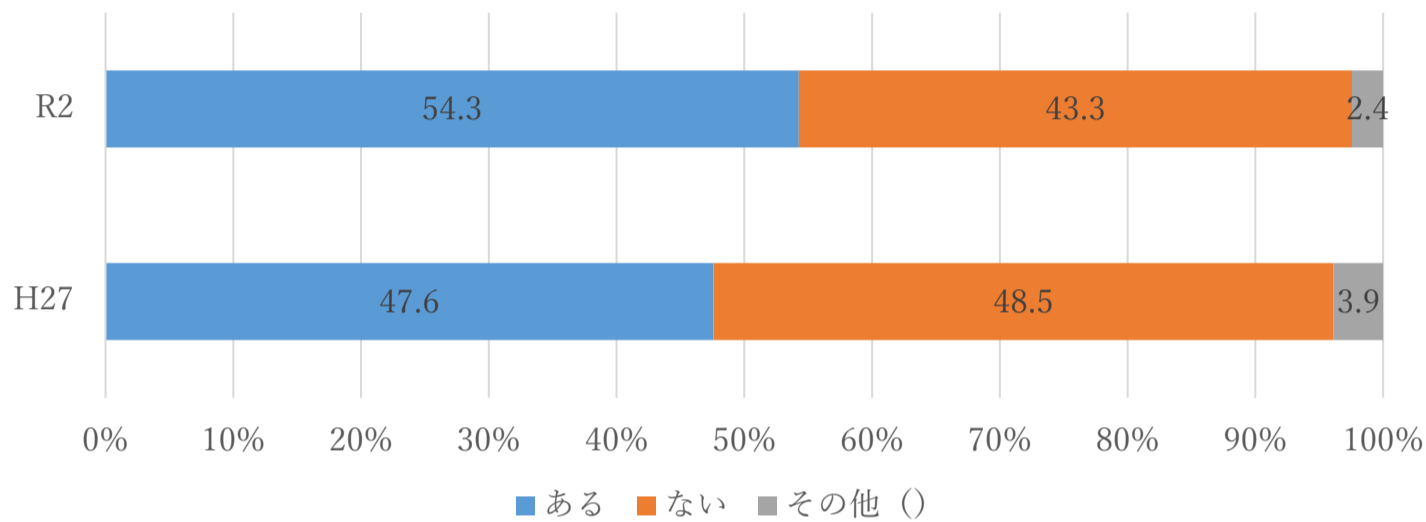


16. 足腰の痛みについて

- ・足腰に痛みのある者は 54.3%であった。
- ・平成 27 年度と比較し、足腰に痛みのある者の割合は 6.7 ポイント増加した。
- ・年代別にみると、40 歳代～70 歳代で半数以上が足腰の痛みを有しており、年代が上昇するにつれて割合が高まっている。特に 70 歳代では、7 割以上が足腰の痛みを有している。

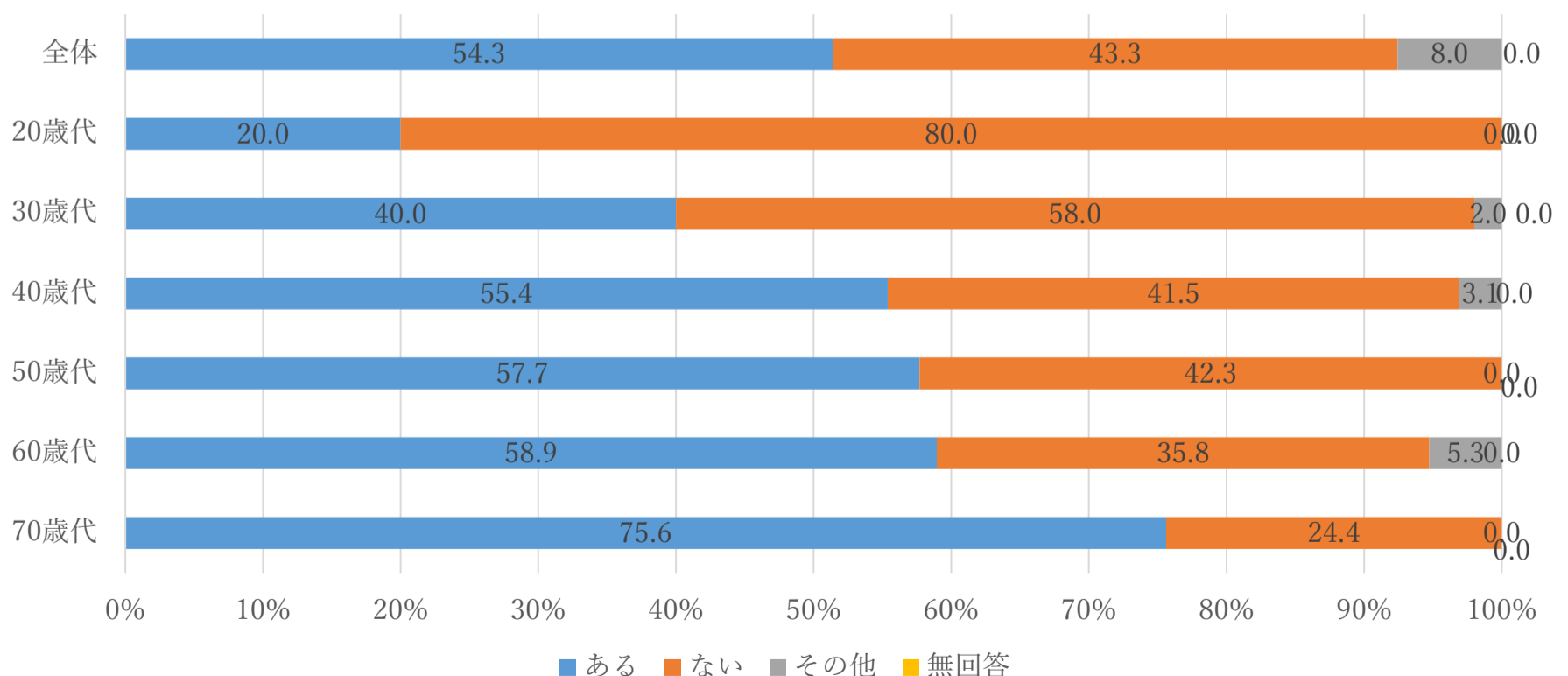
問 19 足腰に痛みがありますか。

		ある	ない	その他	無回答	合計
H27	人数	147	150	12	0	309
	割合	47.6	48.5	3.9	0.0	100.0
R2	人数	178	142	8	0	328
	割合	54.3	43.3	2.4	0.0	100.0



問 19 (年代別)

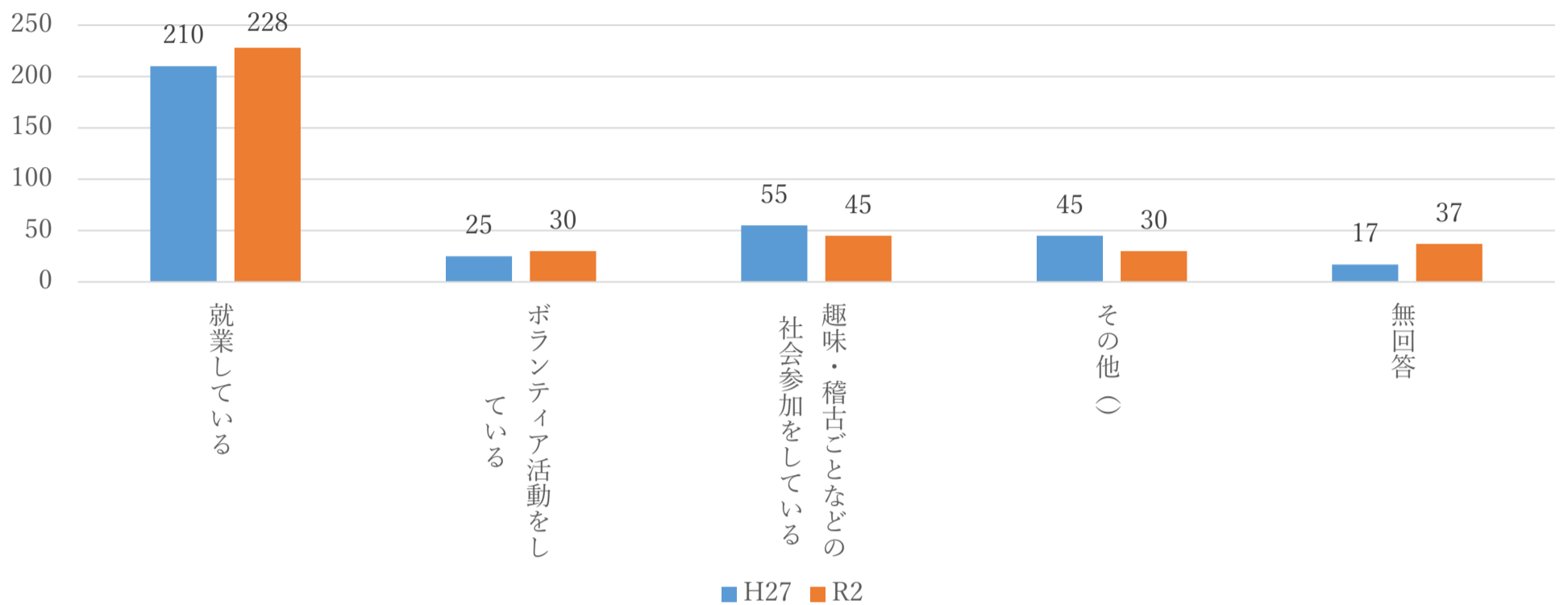
		ある	ない	その他	無回答	合計
20 歳代	人数	5	20	0	0	25
	割合	20.0	80.0	0.0	0.0	100.0
30 歳代	人数	20	29	1	0	50
	割合	40.0	58.0	2.0	0.0	100.0
40 歳代	人数	36	27	2	0	65
	割合	55.4	41.5	3.1	0.0	100.0
50 歳代	人数	30	22	0	0	52
	割合	57.7	42.3	0.0	0.0	100.0
60 歳代	人数	56	34	5	0	95
	割合	58.9	35.8	5.3	0.0	100.0
70 歳代	人数	31	10	0	0	41
	割合	75.6	24.4	0.0	0.0	100.0
全体	人数	178	142	8	0	328
	割合	54.3	43.3	8.0	0.0	100.0



17. 社会生活の状況について

問 20 就業または何らかの地域活動（ボランティア活動、趣味・稽古ごとなどの社会参加・社会貢献活動）をしていますか。
（当てはまるものすべてに○）

		就業している	ボランティア活動をしている	趣味・稽古ごとなどの社会参加をしている	その他	無回答	合計
H27	人数	210	25	55	45	17	352
	割合	68.0	8.1	17.8	14.6	5.5	113.9
R2	人数	228	30	45	30	37	370
	割合	61.6	8.1	12.2	8.1	10.0	100.0



その他

年齢	人数	内容
20～24 歳	1	学生
	1	特にありません
35～39 歳	1	育児中の為、就業していない
40～44 歳	1	無職
	1	何もしてない
	1	訓練校に通っている
45～50 歳	1	していない
51～54 歳	1	していない
60～64 歳	1	バラの剪定、誘引作業の手伝いをしています（頼まれた時だけ）
	1	まったくしていない
	1	毎月の友人グループとの食事会
65～69 歳	1	1 日中ボケーとしている。
	1	週二日勤務
70～74 歳	1	していない
	1	家事・地域の行事参加
	1	自治会活動
	1	野菜作り（畑）
	1	各種団体の役員（数団体）
	1	権現舞門付け〈正月〉
	1	農業組合法人役員

最後に、金ケ崎町の健康づくりに関して、ご意見ご提言がありましたら、ご自由にお書きください。

男性

年齢	内容
20～24 歳	設備の整ったトレーニングジムを作ってほしいです。
30～34 歳	健康づくりのためにボルダリング施設を作ってください。
35～39 歳	イベントのようなことが少ない、活気がない
	今後も積極的に進めてほしいと思います。このアンケートは、UD フォントを使っていて、読みやすかったです。
	子どものために、整備された公園があるとよいです。せせらぎ公園の辺り等どうでしょうか？
	大きい公園が欲しい、アスレチック施設等
40～44 歳	減塩に関する動きがあるといい。（すでに取り組んでいたらすみません）
	多人数集まるのは難しくなっているようで、毎日の歩数に応じてポイントを付与、ポイントは地域の商品券と交換、何かのサービスが受けられるというのは…。集計が大変だったり、アプリと連動するというのも高齢の方はちょっと…というのもあるので難しいですが。虚偽申告もですね。似たようなプログラムを健康保険組合で提供している会社もあります。
	お年よりが参加できるイベントもたくさんあり、良いことだと思っています。無農薬、オーガニックで何かを生産できるといいと思います。コストがかかるので補助を出し、無農薬米を生産する町になったらステキですね。全国へも通販で販売できると思います。これからは、オーガニックがとても注目されると思っています。
45～50 歳	個々人の意識の持ち方なので行政の対応には限界があると思います。
51～54 歳	もっと軽度な運動イベントがあればいいと思う、（若年層対象の）体操とかウォーキング
55～59 歳	お疲れ様です、日々健康活動について推進していただきありがとうございます。今後もよろしく願っています。
	スポーツ大会や健康セミナーなどを開催して頂きたいです。
	秋の芋煮会と合わせミニ運動会を開催し親睦を深める場を提案する（可能な限りで!!）
	町内施設の利用料金割引制度の設定
60～64 歳	健幸講座をもっと多くしてほしい（今年はコロナで無理）
	親の介護をしているが、夫婦とも先が見えない状況にやや悩んでいる。施設に入ればコロナ禍で面会ができなくなる現状、簡単には決断できず、今後のことで考えることが多い。自分達も含めて、健康寿命、安心して入所できる施設の充実に期待したい。
65～69 歳	記入することにより、健康を考える機会を頂きありがとうございます、今後も自意識を高めていきたいです。
	病気になる前は、週一回の地区小団体が催しているテニスに汗を流していましたが、運動制限され、運動はあまりしていない状況です。
70～74 歳	NHK のラジオ体操を実践しています。よく考えられた体操ですね。小さな子供から高齢者までできます。自分のできる範囲でぜひ実践してもらいたいですね。
	コロナにより各種行事が中止になったが、今までも参加できていなかったもので、今年はいろめたさがなく、精神的に楽でよかったと思っている。あまりにも行事が多く負担感があり地域対抗戦などはやめて、参加できる方々だけですべての行事を開催してほしいと思う。
	コロナ禍の中、町民の健康づくりのために大変ご苦労様です。注視しております。
	高齢者の健康づくりは多種に亘り大変だと思います。強引に導くものを考えてもらいたい（老人に対して）。年齢に合わせた活動的なものがあればよいのだが！！
	森山総合公園の高齢者使用補助を 70 才からとしてほしい。（現行 75 才以上、割引券）、使用料の定額割引（シニア料金）をしてほしい
	地域の交流の目的もかねて決まった時間にラジオ体操など考えてほしい

女性

年齢	内容
20～24 歳	特に若者の食生活を自分自身で見直していく必要があると思いました。
25～29 歳	町民誰でも気軽に参加できるといいなと思います。参加申し込みの前にお試しとか（仲良しさんグループで、構成され間違っ～！と思わないとか）内容がイメージできず、不参加に終わってしまいます。
30～34 歳	かるしお（あまり塩を使わない）料理を学ぶ機会があったら参加してみたいです。
35～39 歳	奥州市、北上市と比べ遊歩道や無料で利用できる（もしくは低価格）公共施設がない。健康づくりは誰に対して行っているのか不明瞭。文化体育館等も幅広い年代が利用出来るよう整備したほうが良い。ゲートボール場はほとんど使用していない、和光ドームのように多様化出来る整備をしたほうが良いと思います。
	子供たちが室内で遊べる施設が欲しいなと思っています。 分煙化はかなり進んできていますが、それだけに対策されていない場所は不快に感じます。とくに屋外ではありませんがゴルフ練習場は周りの迷惑を考えずに灰皿に火のついたタバコを長時間置いている人がいて不快です。運動施設も屋内外問わずに分煙化を進めてほしいです。
40～44 歳	お年寄りが多いのでデイサービスにいていない健康なお年寄りのために無料送迎で運動や、趣味などの教室があればいいと思います 自然が豊かだから、ウォーキングできるスポットを作ってほしい。日曜日に体操教室に行きたい。ラウンドワンのような施設が近くに欲しい。
	日頃、生活習慣で心がけている食事（レシピ）や運動（職場でもできる程度）などを、町民から募集するなどして、冊子や広報等で紹介したら、意識すると思います。
45～50 歳	もっと小さい時から、体を動かすことが必要で、それが年をとると共にあたりまえである流れが必要だと思う、たとえば、運動会などは、子供だけではなく、親族も含め一緒にやることをあたりまえにするとか、歩行専門のスタンプラリーやオリエンテーションを、2 世代、3 世代でやるとか。ラジオ体操も、本当のやり方だと、部位ごとのストレッチに効果的なので流れでやらない
	健康促進に力を入れていて良いと思います。もっと若い人から高齢者まで食品の安全や健康（病気にならないため）になるための情報を知れる機会が増えるといいと思います。
51～54 歳	もっと森山のジムとかを利用しやすくするとか…
	健康づくりに関わらず、情報発信が少ないと思う（ほかの市町村に比べて）。
	健康づくりも大切ですが、小中学校に食育を教えてほしい。朝ご飯を食べないで通学する子が多いのではないかと思います。いくら親が大変なのはわかります。でも朝食抜きは少し考えてしまいます。 年金暮らしのお金に余裕のない高齢者の方でもほぼ毎日運動できる仕組みができたらいいいと思います。
55～59 歳	コロナの影響があると思いますが、町民の健康のためにこれからも維持して頂けると励みになります。「健幸ポイント」毎年参加させていただいて感謝です。 高齢化社会になり地域の見守り（助け合い）が大切だと思います。
	高齢者の単独世帯や、外との接触をあまり意欲的に行っていない方の健康状態や清楚保持がされているかが気になる。GoTo～などで、動く意思のある方だけでなく、消極的な方への声掛けだったり、「一回お試し券」などで、通所や買い物同行等、考えていただければと思います。
	森山スポーツセンターの町内の人の利用料金の割引をしてほしい、町内も町外の人と同じでは？町内の健康づくりをしたいのなら割引をしてもいいのでは。
60～64 歳	65 歳以上の催し事はあるようなのですが、60 歳以上でも参加できるようにしてほしいです。
	健幸ポイント事業に申し込みたいと思います。無理せず、無駄に歩くことも大切だと感じます。手抜きの食事もダメのようです。健診結果を思い出しながら体に良いことをと心がけを始めました。
65～69 歳	いろいろ企画をして、町民の健康づくりをしていると思います。
	金ケ崎広報に、食育・健康のこととか、わかっているようなことでも読むことによって再確認ということがあると思います。（診療所便りのような）
	個人的にはよりそいホットラインの内容を教えてください、わかりません。私は左右緑内障で右がほとんど見えていないです。左目で見ています。 地域に合った新しい企画が継続して実行できると思います。「ポールを使ったウォーキング」とか「ポイント付与」とか、〇〇の市、町で、成功したからとかではなく…。独自のもの。
70～74 歳	『誘い合って近くに集まる』が大切かな。民生委員が健康づくりに関わっているのでしょうか？地元の民生委員と一度も出会ったことがありません。やはり「〇〇あります ご参加下さい」と広報でいっても全員の「健康づくり」は実現しないと思います。民生委員さんなど地元の方が声がけすることで広がるのではないのでしょうか。
	もう少し気軽に遊び感覚で参加できるスポーツでも手芸的な事でもあれば楽しそうですね、高齢なのでその程度のことしかできないので…。
	意見はありませんが老人会などでは皆さん大変よくやっているといます。
	金ケ崎は他の市町村より健康に気遣ってくださっているように感じています。
	金ケ崎町での元気 100 歳健康支援などいろいろな形で地域の皆さんもどんどん参加されているようですが、私はなかなか行けないので自分なりに健康でいられるように気をつけ努めています。
	金ケ崎町は元気 100 才運動や、歩け歩け運動等、健康増進活動に頑張っていると思います。大変ご苦労様です。 自治会の当番で班長ですが、町の広報を回して歩くのが大変です（一人暮らしです） 森山総合運動公園の施設内での運動（常設教室）に参加していたが今はコロナということで、3 月から中止となっていて困っている。何とか工夫して再開してほしいが、多分コロナが終息するまで再開する意思はないのではとあきらめています 概ねよくやっているといます。ご苦労様です。

『金ヶ崎町健康増進計画』にかかるアンケート調査票

問1 性別についてお答えください。

1 男性	2 女性
------	------

問2 年齢についてお答えください。

1 20～24歳	2 25～29歳	3 30～34歳	4 35～39歳
5 40～44歳	6 45～50歳	7 51～54歳	8 55～59歳
9 60～64歳	10 65～69歳	11 70～74歳	

問3 食育に関心がありますか。

1 関心がある	2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない	4 関心がない
5 わからない	

問4 問3において1または2に回答した方にお聞きします。食育に関心がある理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 食生活の乱れ(栄養バランスの乱れ、不規則な食事等)が問題になっているから
2 子どもの心身の健全な発達及び人間性の形成に必要なから
3 生活習慣病(がん、糖尿病等)の増加が問題になっているから
4 肥満ややせすぎが問題になっているから
5 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
6 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
7 食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから
8 食品の安全確保が重要だから
9 有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから
10 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
11 消費者と生産者の間の交流や信頼が足りないと思うから
12 地域農産物のPRや農業の活性化につながると思うから
13 その他()

裏面に続きます▶▶▶

問5 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていますか。

1 1日に3回している	2 1日に2回している	3 1日に1回している
4 ほとんどしていない	5 わからない	

問6 食材を購入する際、地場産や国産を意識していますか。

1 意識している	2 時々意識している	3 意識していない
----------	------------	-----------

問7 食べるときの状態についてお答えください。

1 何でもかんで食べることができる	2 一部かめない食べ物がある
3 かめない食べ物が多い	4 かんで食べることはできない

問8 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている(仕事、農作業を含む)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問9 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。

1 言葉も意味もよく知っていた
2 言葉も知っていたし意味も大体知っていた
3 言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった
4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
5 言葉も意味も知らなかった

問10 睡眠で栄養が十分取れていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問11 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

1 毎日	2 週5～6回	3 週3～4回	4 週1～2回
5 月1～3回	6 やめた(1年以上やめている)	7 飲まない	

※1～5に回答した方 ⇒問12へ
6, 7に回答した方 ⇒問13へ

問12 問11において1～5に回答した方にお聞きします。お酒を飲む日は1日当たりどれくらいの量を飲みますか。清酒に換算しお答えください。

※清酒1合(180ml)は次の量の量にほぼ相当します。
 ビール・発泡酒(500ml)、チューハイ7度(350ml)、ワイン2杯(240ml)
 焼酎20度(135ml)、焼酎35度(180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)

1	1 合未満	2	1 合以上2 合未満	3	2 合以上3 合未満
4	3 合以上4 合未満	5	4 合以上5 合未満	6	5 合以上

問13 あなたは、一般的に「節度ある適度な飲酒」が1日にどれくらいだと思いますか。※どれか1種類を飲むとして、1～6の番号のうち1つを選んでください。

	1	2	3	4	5	6
ビールなら (1本500ml)	中瓶 0.5本	中瓶 1本	中瓶 1.5本	中瓶 2本	中瓶 3本	
清酒なら (1合180ml)	0.5合	1合	1.5合	2合	3合	わからない
ワインなら (1杯120ml)	グラス 1杯	グラス 2杯	グラス 3杯	グラス 4杯	グラス 6杯	

問14 現在、タバコを習慣的に吸っていますか。

1	吸う	2	やめた	3	吸わない
---	----	---	-----	---	------

問15 この1か月間に、自分以外の方が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

1	あった	2	なかった
---	-----	---	------

問16 問15で「あった」と回答した方にお聞きします。それは、どのような場所でしたか。

1	家庭	2	職場	3	飲食店	4	その他()
---	----	---	----	---	-----	---	--------

問17 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

1	言葉も内容も知っている
2	言葉を聞いたことがあるが、内容は分らない
3	知らない

裏面に続きます▶▶▶

問18 自殺対策に関する以下の事柄について知っていますか。①～⑥すべてに回答してください。

①メンタルヘルス相談 (金ヶ崎町)	1 内容まで知っていた	2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	3 知らなかった
②精神保健福祉相談 (奥州保健所)	1 内容まで知っていた	2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	3 知らなかった
③ゲートキーパー (自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人)	1 内容まで知っていた	2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	3 知らなかった
④盛岡いのちの電話	1 内容まで知っていた	2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	3 知らなかった
⑤よりそいホットライン	1 内容まで知っていた	2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	3 知らなかった
⑥自殺予防週間 /自殺対策強化月間	1 内容まで知っていた	2 内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	3 知らなかった

問19 足腰に痛みがありますか。

1	ある	2	ない	3	その他()
---	----	---	----	---	--------

問20 就業または何らかの地域活動(ボランティア活動、趣味・稽古ごとなどの社会参加・社会貢献活動)をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1	就業している	
2	ボランティア活動をしている	
3	趣味・稽古ごとなどの社会参加をしている	
4	その他()	

最後に、金ヶ崎町の健康づくりに関して、ご意見ご提言がありましたら、ご自由にお書きください。

ご協力いただき、ありがとうございます。
 回答用紙に記入のうえ、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、10月26日(月)までに返送願います。

令和2年度金ヶ崎町歩数及び日常生活調査の結果

◇実施時期：令和2年9月15日～令和2年10月31日

◇調査対象：今年度40歳、50歳、60歳、70歳、80歳になる男女265名

(層化無作為抽出法による抽出)

◇調査方法：郵送による配布及び回収、QRコードによる回答

◇調査対象数：265人

(人)

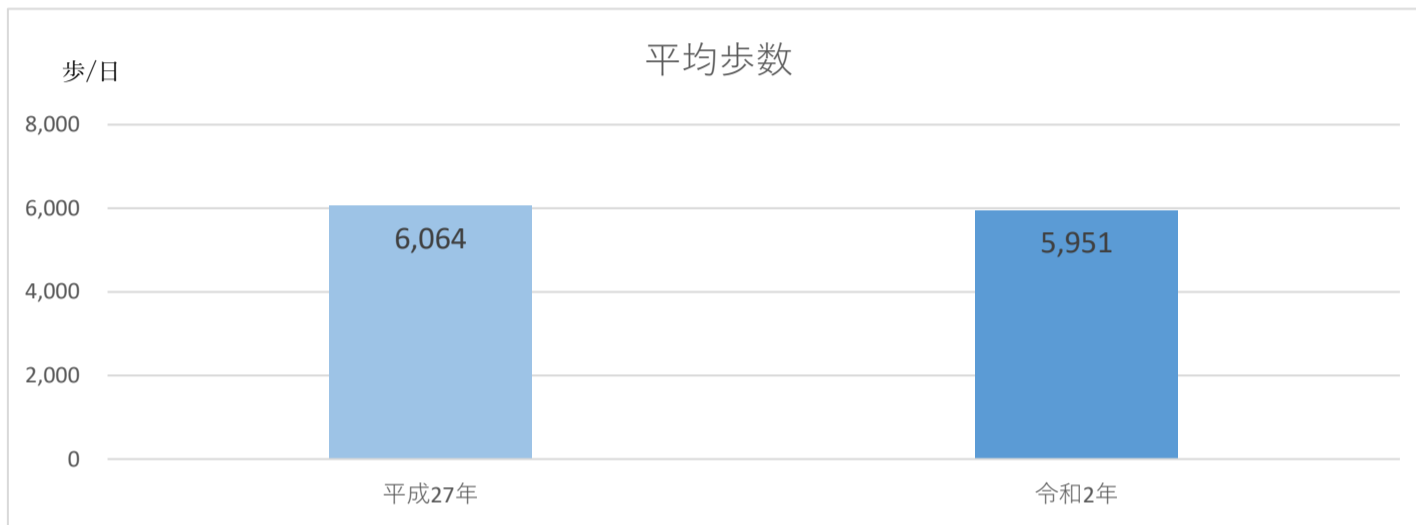
	40歳		50歳		60歳		70歳		80歳		合計
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
街	4	6	4	4	7	4	6	7	4	5	51
南方	9	9	7	8	7	8	8	10	3	4	73
西部	2	1	1	4	3	4	2	2	2	4	25
三ヶ尻	2	2	4	3	3	4	4	3	2	1	28
永岡	3	2	2	2	4	3	7	8	3	4	38
北部	4	4	4	6	8	3	6	4	5	6	50
合計	24	24	22	27	32	26	33	34	19	24	265

1. 歩数について

- ・令和2年度の平均歩数は5,951歩で5年前と比べ113歩減少した。
- ・男女別平均歩数について、男性より女性の方が多い。
- ・年齢別にみると、男性は40歳の働き盛りの歩数が最も多く、年齢が上がるにつれて歩数が減少している。
- ・女性は、年齢が上がるごとに歩数が増加し、70歳が最も多くなるが80歳になると急激に歩数が減少している。
- ・生活圏別男女別平均歩数について、永岡地区は女性より男性の方が多いが、その他の地区では男性より女性の方が多いとなっている。
- ・5年前と比べて、三ヶ尻地区の女性の歩数は増加しているが、その他の地区は男女ともに減少している。

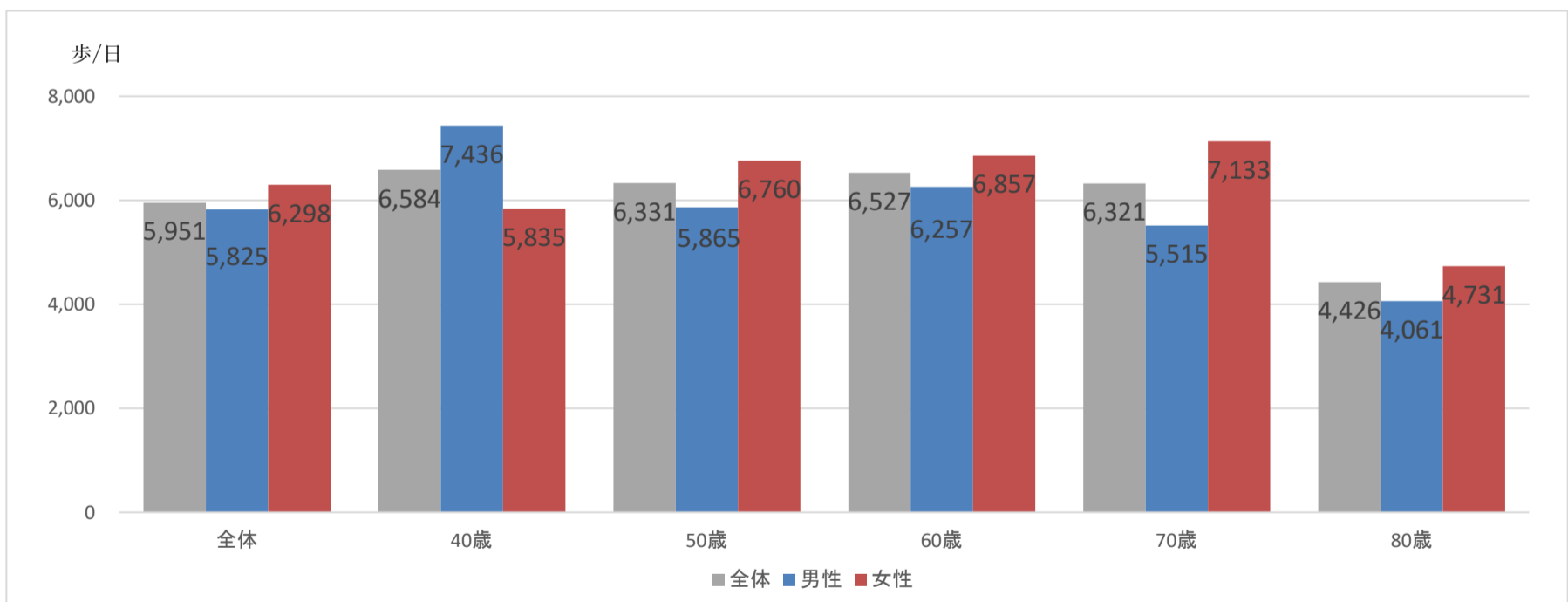
(1) 平均歩数

令和2年	5,951
平成27年	6,064

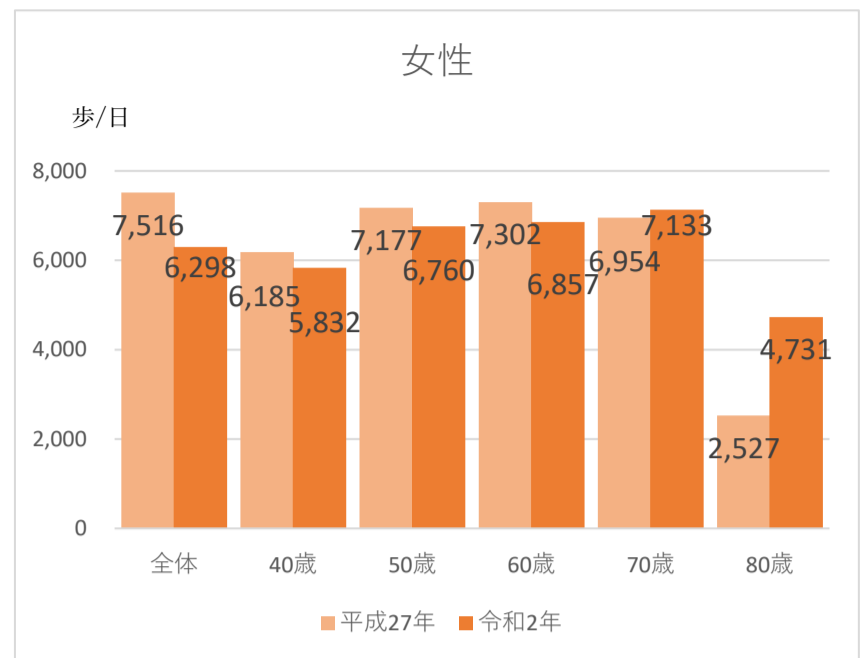
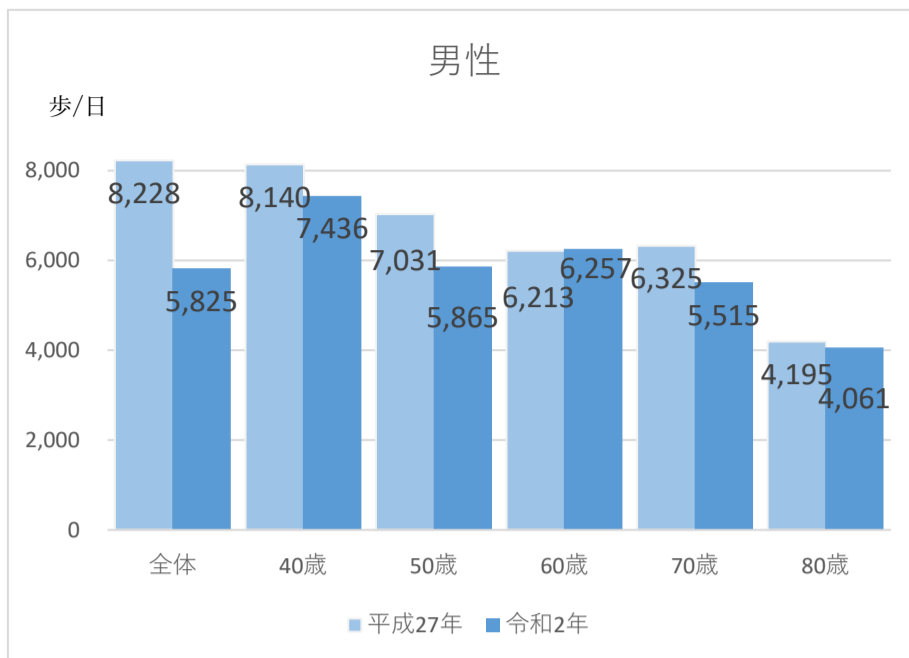


(2) 年齢別男女別平均歩数

	全体	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳
全体	5,951	6,584	6,331	6,527	6,321	4,426
男性	5,825	7,436	5,865	6,257	5,515	4,061
女性	6,298	5,835	6,760	6,857	7,133	4,731

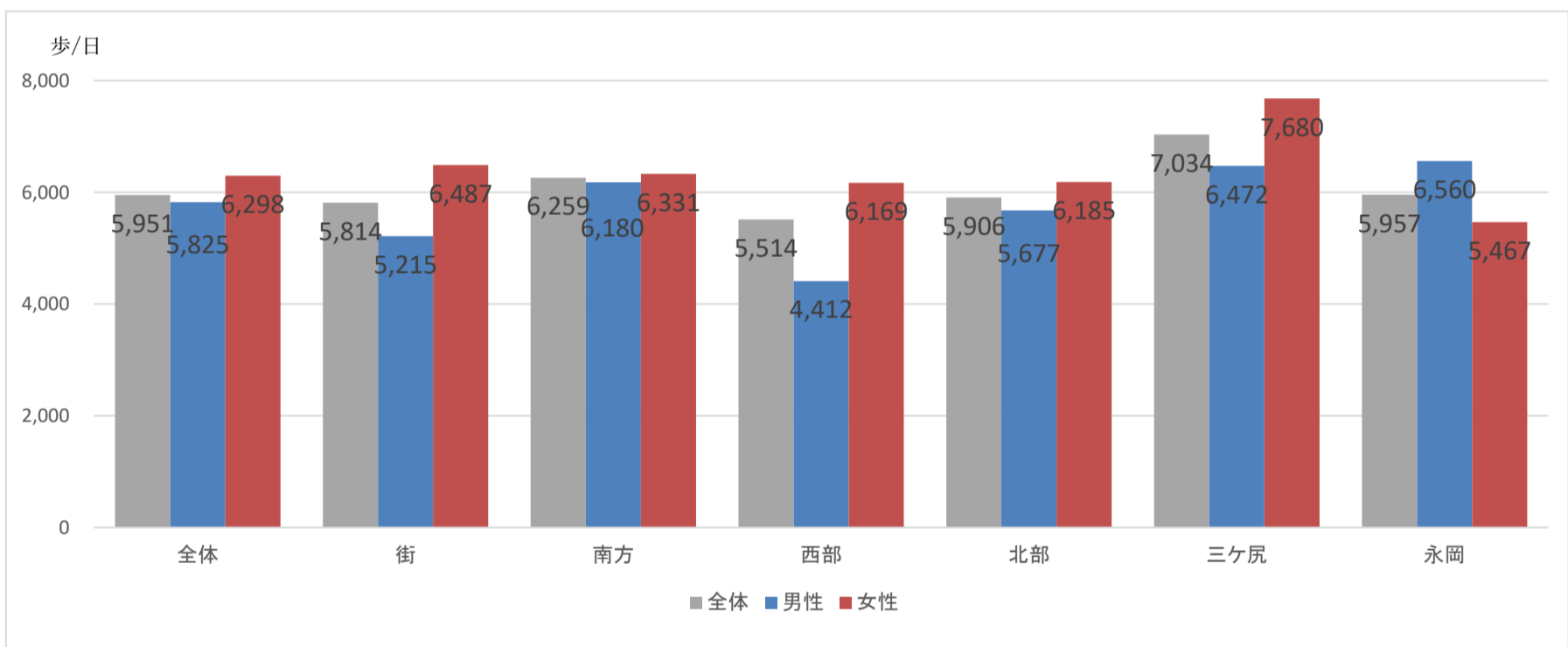


(3) 年代別男女別年度ごと

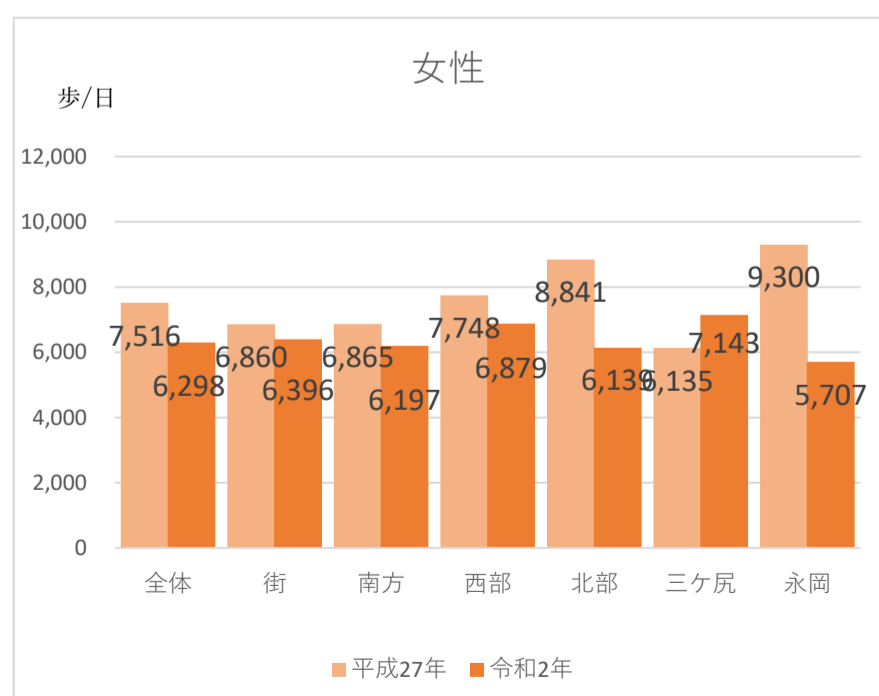
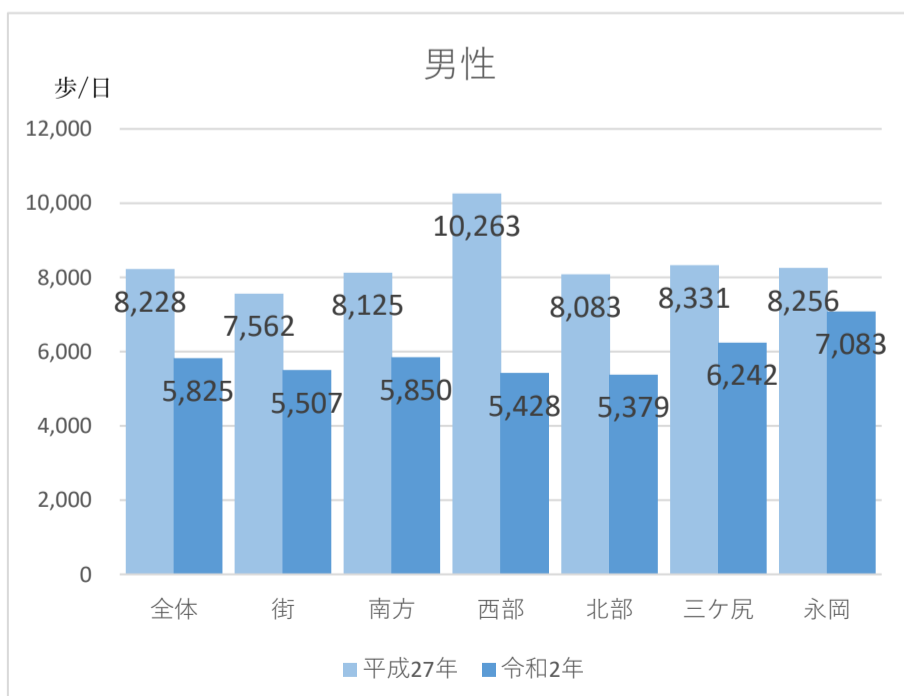


(4) 生活圏別男女別平均歩数

	全体	街	南方	西部	北部	三ヶ尻	永岡
全体	5,951	5,814	6,259	5,514	5,906	7,034	5,957
男性	5,825	5,215	6,180	4,412	5,677	6,472	6,560
女性	6,298	6,487	6,331	6,169	6,185	7,680	5,467



(5) 生活圏別男女別年度ごと

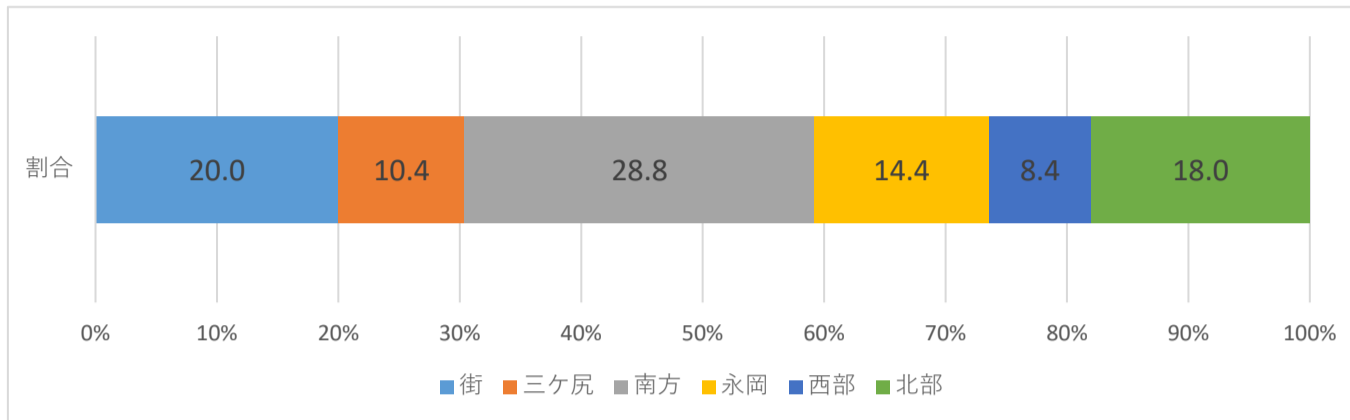


2. 住まいについて

- ・犬を飼っている人は飼っていない人に比べて、平均歩数が多い。
- ・犬を飼っている人のうち、家族が散歩している人と、自分で散歩をしている人の平均歩数の差は 253 歩と大きな差はなかった。

問1. あなたのお住まいの地区を教えてください。

	街	三ヶ尻	南方	永岡	西部	北部	合計
人数	50	26	72	36	21	45	250
割合	20.0	10.4	28.8	14.4	8.4	18.0	100.0



問2. お住まいの建物の種類についてお答え下さい。

	戸建て	集合住宅	その他	無回答	合計
人数	243	4	2	1	250
割合	97.2	1.6	0.8	0.4	100

問3. 問2で『集合住宅』とお答えになった方にお尋ねします。お住まいは何階にありますか。

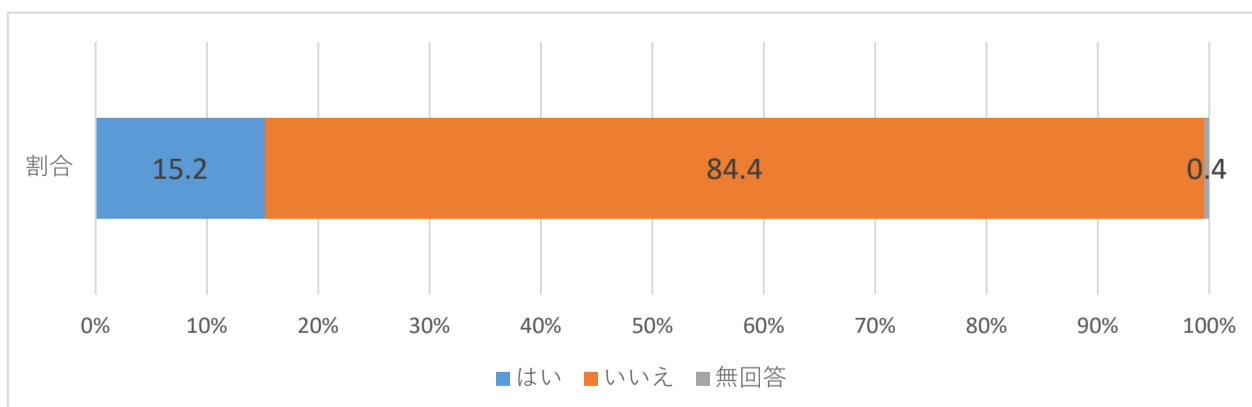
	1階	2階	3階	4階以上	合計
人数	3	1	0	0	4
割合	75.0	25.0	0.0	0.0	100.0

問4. 問2で『集合住宅』とお答えになった方にお尋ねします。お住まいにエレベーターはありますか。

	ある	ない	合計
人数	0	4	4
割合	0.0	100.0	100.0

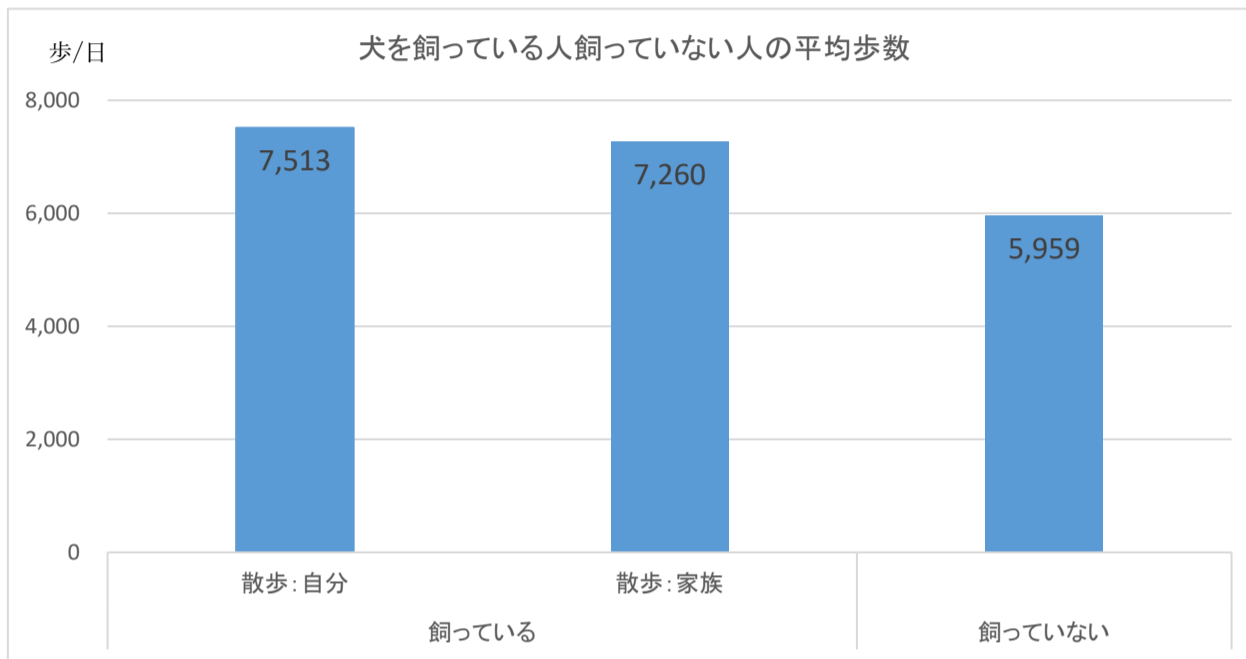
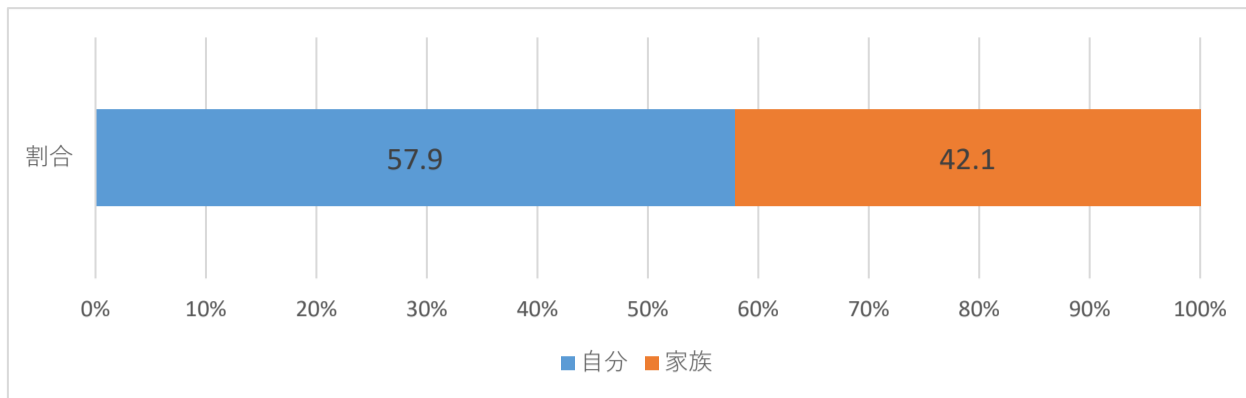
問5. ご自宅で犬を飼われていますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	38	211	1	250
割合	15.2	84.4	0.4	100.0



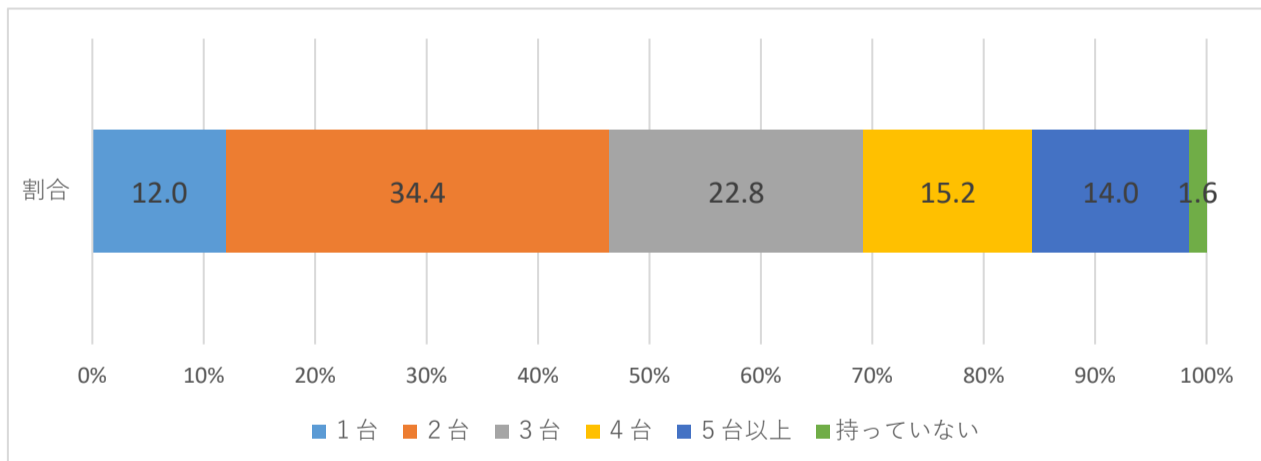
問6. 問5で『はい』とお答えになった方にお尋ねします。散歩はどなたがしますか。

	自分	家族	合計
人数	22	16	38
割合	57.9	42.1	100.0



問7. あなたの世帯で「車」は何台お持ちですか。

	1台	2台	3台	4台	5台以上	持っていない	合計
人数	30	86	57	38	35	4	250
割合	12.0	34.4	22.8	15.2	14.0	1.6	100.0

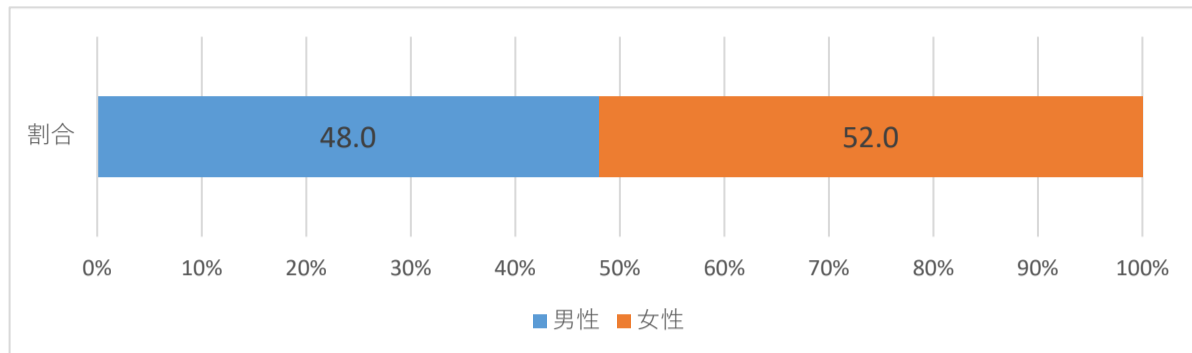


3. 自分自身の健康状態等について

- 健康状態については「問題なし」と92.4%の人が回答した。
- 健康状態の回答別平均歩数は、「問題なし」「支障があるが歩行可能」とともに約6,000歩と差はなかった。
- 「歩行困難」の人は、上記と比べ約400歩減少した。
- 運転の有無について、「運転する」と91.2%の人が回答した。
- 運転有無別の平均歩数は、「運転する」方が、「運転しない」「免許証なし」に比べ多かった。
「運転しない」「免許証なし」の平均年齢は70歳代と高齢になるほど運転せず、歩数が減少している。

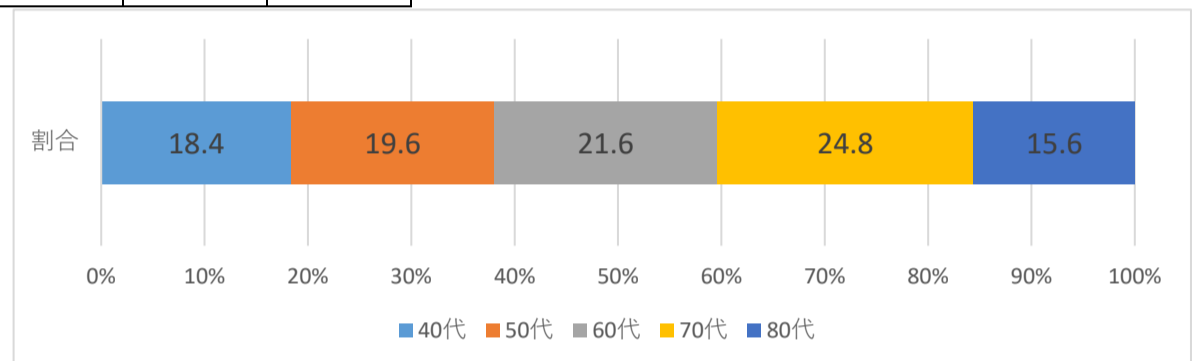
8. 性別をお答え下さい。

	男性	女性	合計
人数	120	130	250
割合	48.0	52.0	100.0



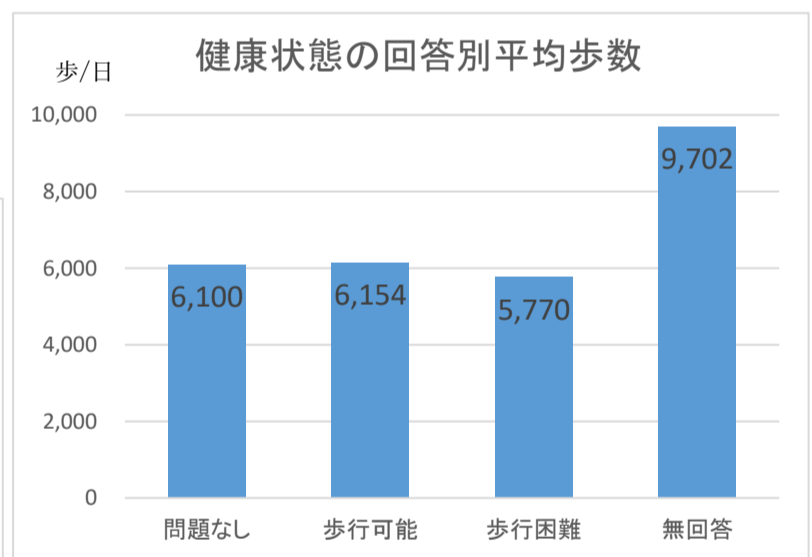
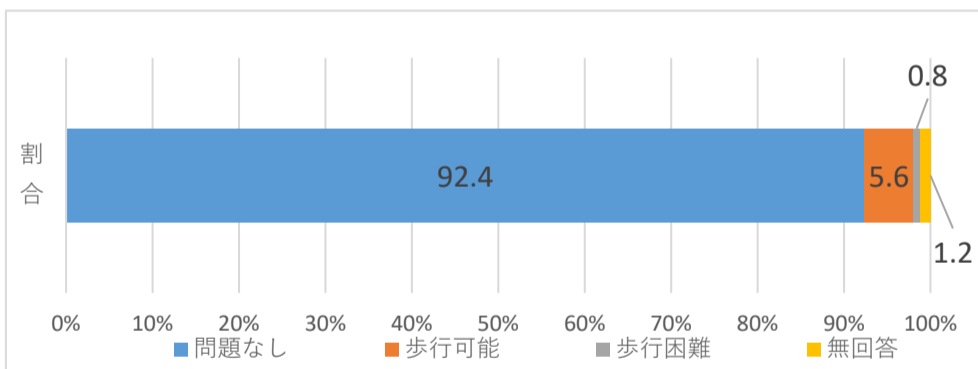
9. 年齢をお答え下さい。

	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	合計
人数	46	49	54	62	39	250
割合	18.4	19.6	21.6	24.8	15.6	100.0



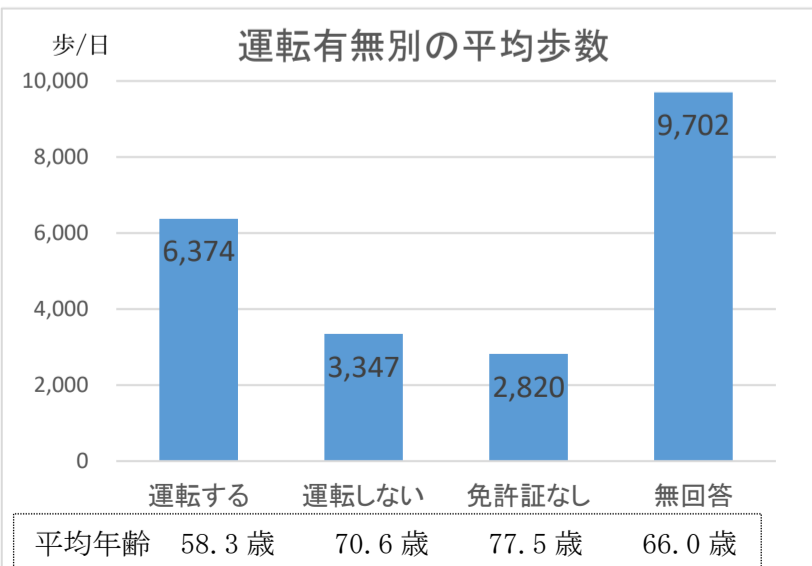
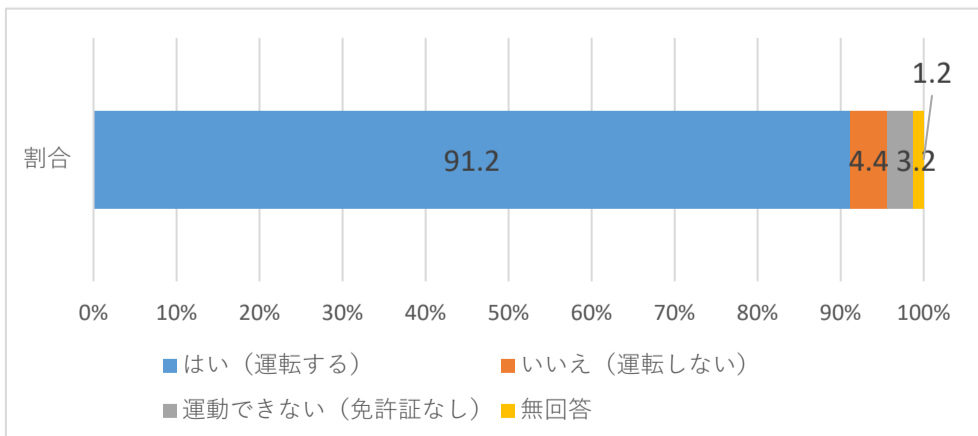
問10. 健康状態についてお答え下さい。

	問題なし	歩行可能 (支障あり)	歩行 困難	無回答	合計
人数	231	14	2	3	250
割合	92.4	5.6	0.8	1.2	100



問11. あなたは自動車を運転しますか。

	はい (運転する)	いいえ (運転しない)	運動できない (免許証なし)	無回答	合計
人数	228	11	8	3	250
割合	91.2	4.4	3.2	1.2	100.0

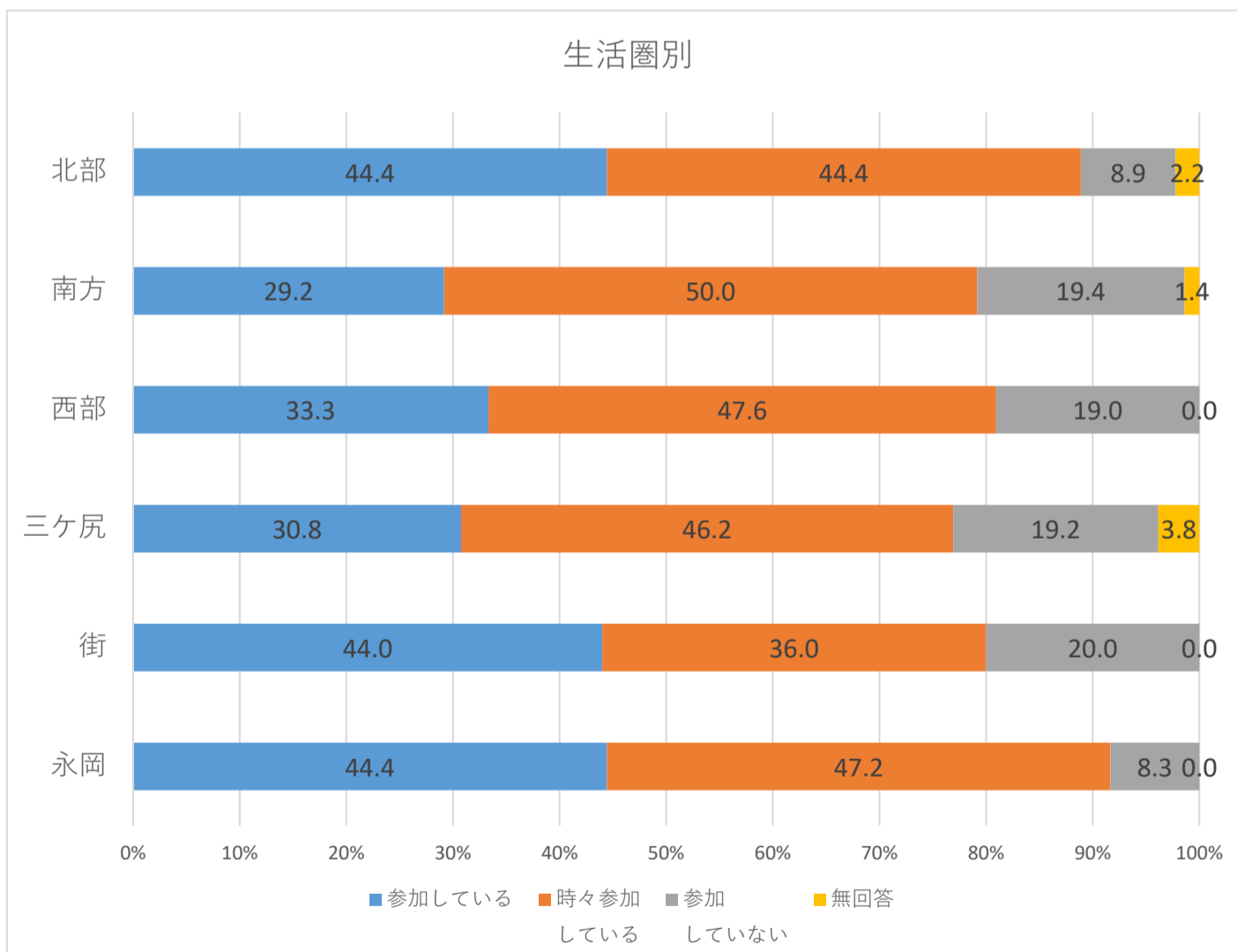
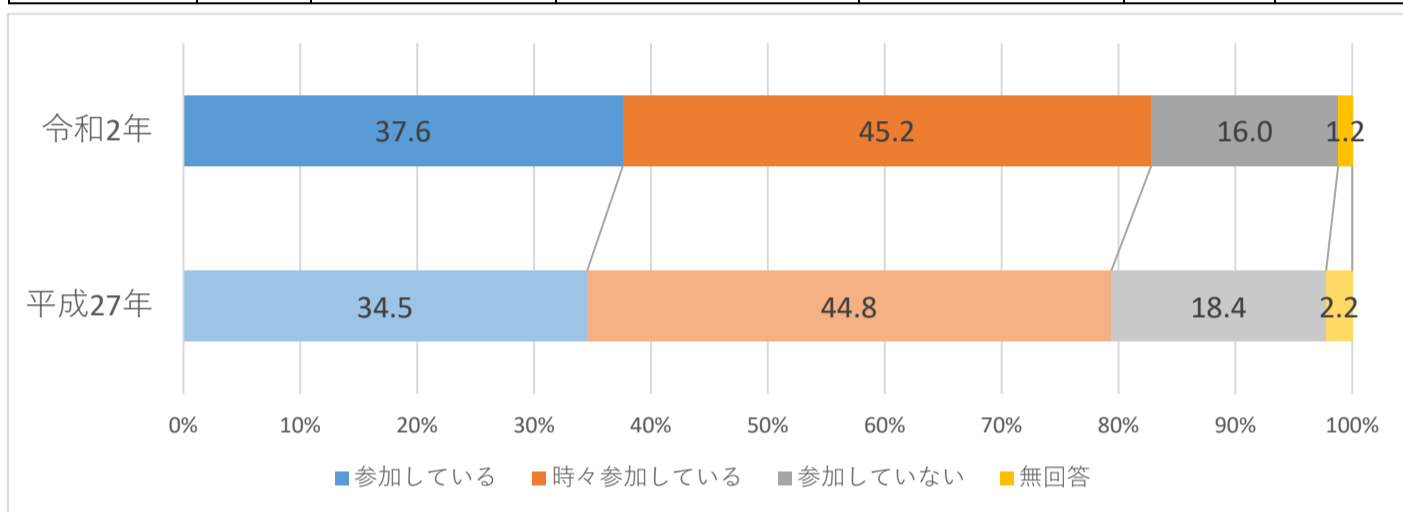


4. 地域との関りについて

- ・行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加している割合は 82.8%と 5 年前とほとんど変わらなかった。
- ・生活圏別では、永岡地区で 91.6%と最も参加している割合が多く、次いで北部地区で 88.8%であった。
- ・参加しない理由について、「時間がない」が最も多く、次いで「一緒に出かける知り合いや仲間がいない」「行事や交流の場に興味がない」となった。
- ・催し物に行ったことがあるかについて、「よく行く」「時々行く」と回答した割合は 78.0%で 5 年前とほとんど変わらなかった。
- ・地域での交流を活発にすることが必要かについて、必要と回答した割合は 53.2%と 5 年前より 1 割減となった。

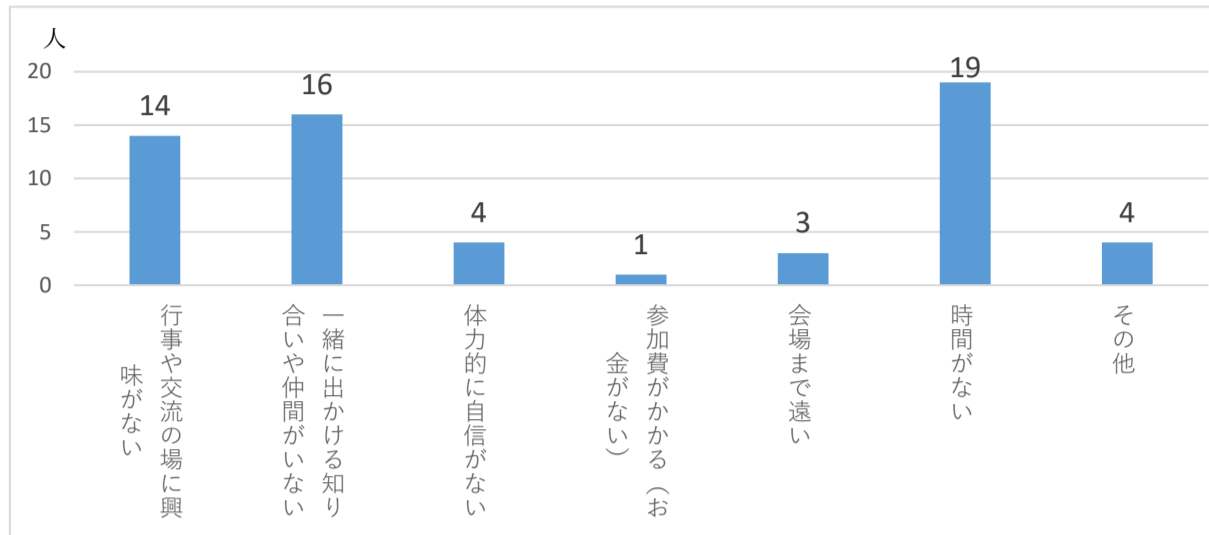
問 1 2. 行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加していますか。

		参加している	時々参加している	参加していない	無回答	合計
平成 27 年	人数	77	100	41	5	223
	割合	34.5	44.8	18.4	2.2	100.0
令和 2 年	人数	94	113	40	3	250
	割合	37.6	45.2	16.0	1.2	100.0



問13. 問12で『参加していない』とお答えになった方へお尋ねします。参加していない理由をお答え下さい。(当てはまるものすべてにお答え下さい。)

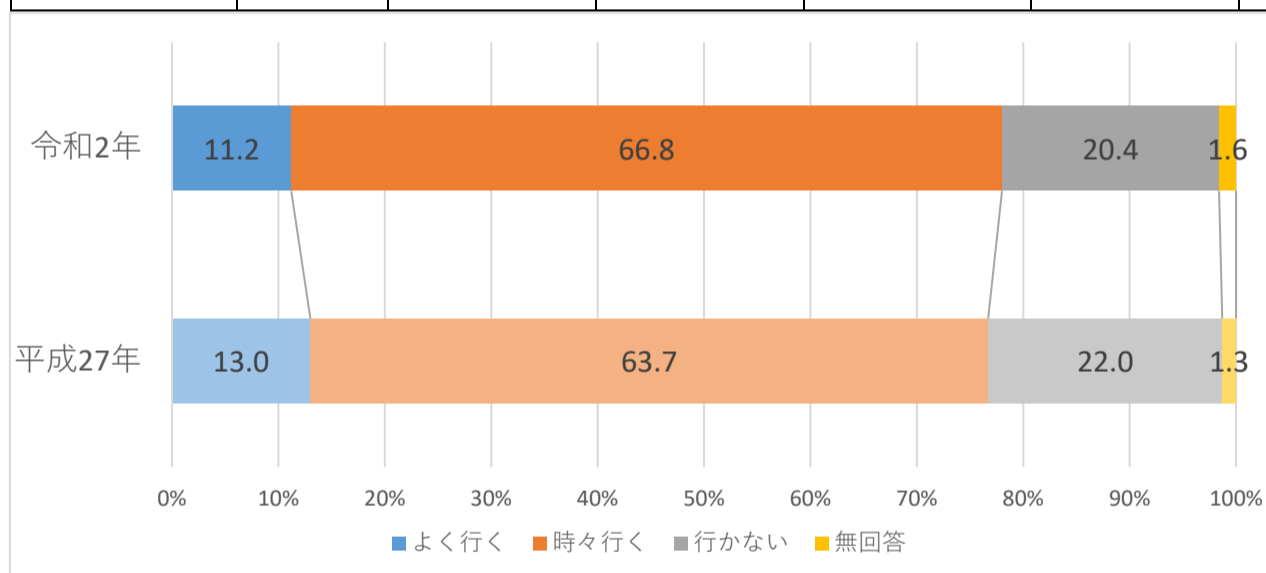
	行事や交流の場に 興味がない	一緒に出かける 知り合いや仲間 がいない	体力的に 自信がない	参加費がかかる (お金がない)	会場まで 遠い	時間がな い	その他	合計
人数	14	16	4	1	3	19	4	61
割合	23.0	26.2	6.6	1.6	4.9	31.1	6.6	100.0



その他	
1	夫の介護
1	土日が仕事
1	せっかくの休みを無駄にしたくない。自治会活動多い。
1	無回答

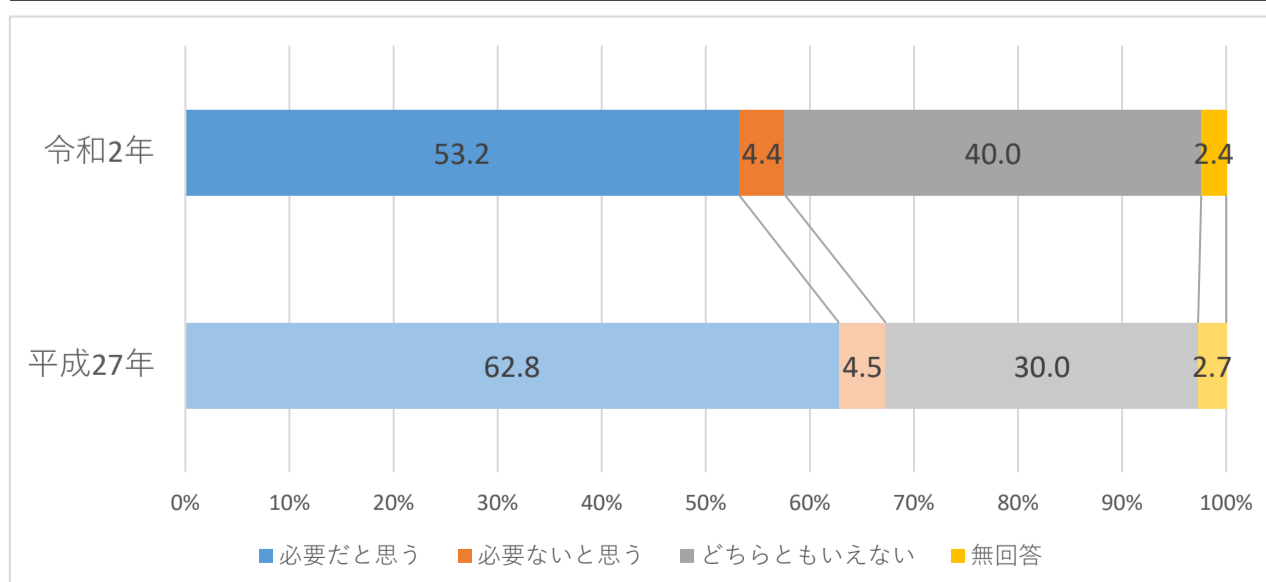
問14. あなたは各種催し物（お祭り、コンサート等）に行ったことがありますか。

		よく行く	時々行く	行かない	無回答	合計
平成27年	人数	29	142	49	3	223
	割合	13.0	63.7	22.0	1.3	100.0
令和2年	人数	28	167	51	4	250
	割合	11.2	66.8	20.4	1.6	100.0



問15. あなたは地域での交流を活発にすることが必要だと思いますか。

		必要だと思う	必要ないと思う	どちらともいえない	無回答	合計
平成27年	人数	140	10	67	6	223
	割合	62.8	4.5	30.0	2.7	100.0
令和2年	人数	133	11	100	6	250
	割合	53.2	4.4	40.0	2.4	100.0



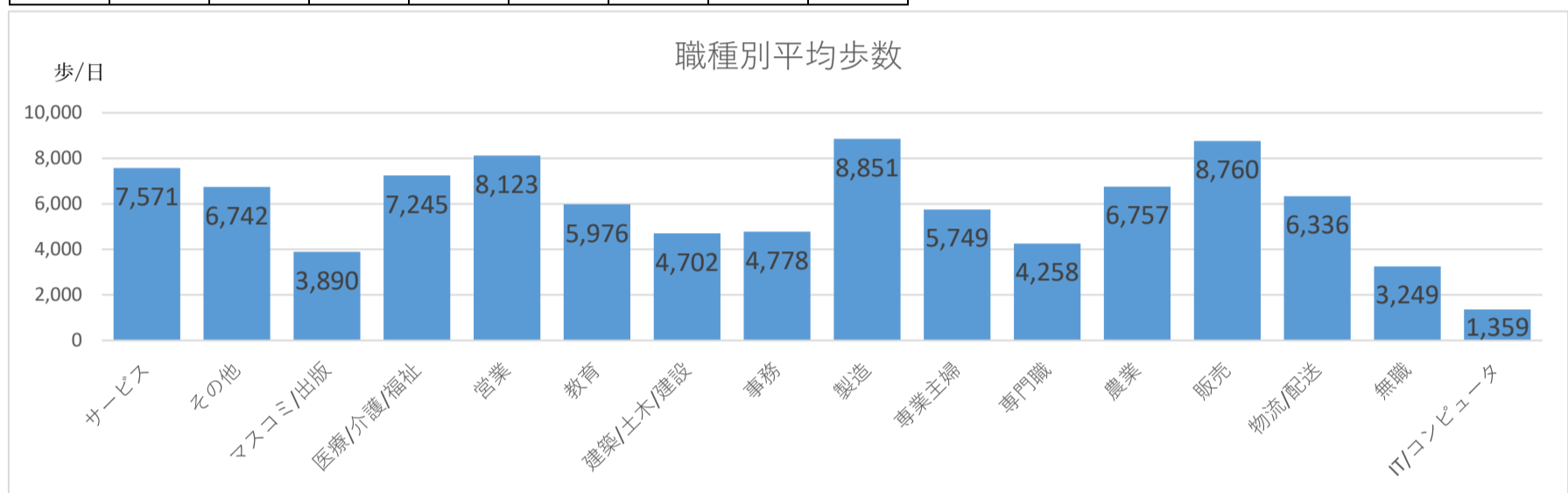
5. 仕事について

- ・職種は農業が最も多く、ついで無職、製造、事務の順であった。
- ・職種別平均歩数について、製造、販売、営業は8,000歩以上、事務、マスコミ・出版は3,000～4,000歩台とデスクワーク中心の職業は歩数が少なくなる傾向がある。
- ・通勤時の移動手段は、半数以上が自家用車であった。
- ・勤務地については、町内31.6%、町外29.6%であった。

問16. あなたのお仕事の職種をお答え下さい。(複数回答可)

職種	サービス	その他	マスコミ/出版	医療/介護/福祉	営業	教育	建築/土木/建設	事務
人数	18	14	2	17	5	12	8	28
製造	専業主婦	専門職	農業	販売	物流/配送	無職	IT/コンピュータ	無回答
28	22	9	53	15	8	39	1	4

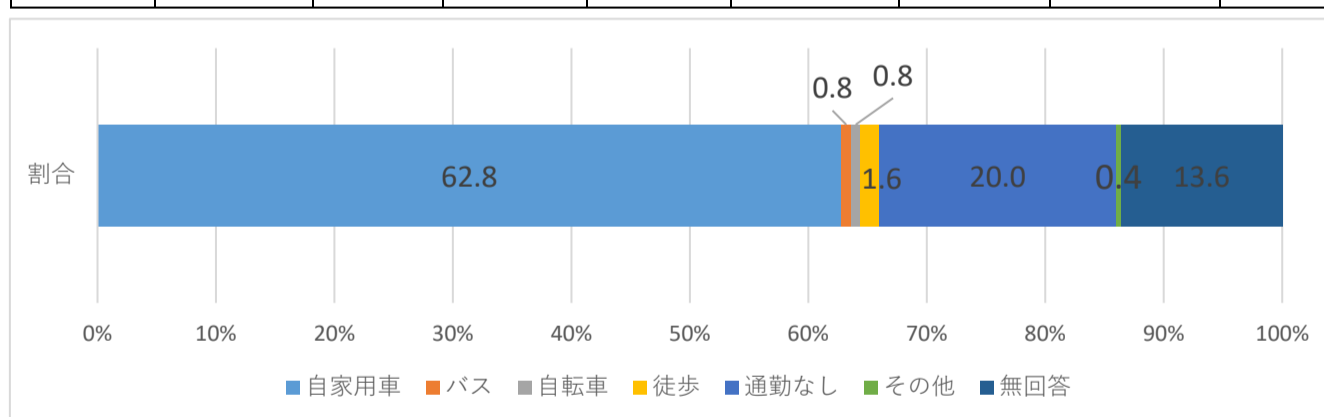
その他		
3	シルバー人材センター	
2	清掃	
1	アルバイト	
1	施設の加工室の作業補助等	
1	保育	
1	家庭菜園	
5	無回答	



問17. 通勤時に利用する主な移動手段をお答え下さい。

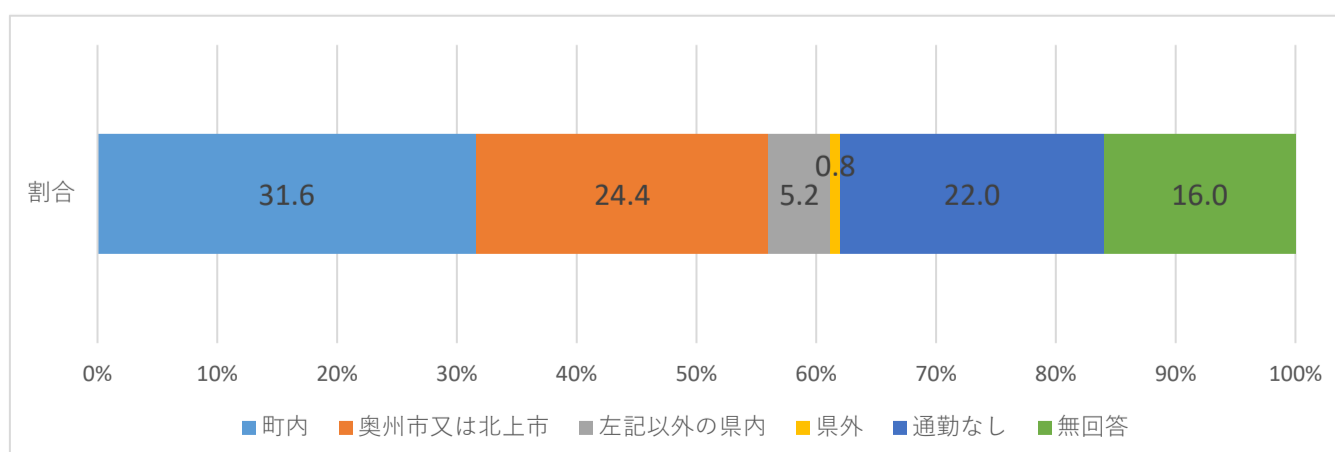
	自家用車	バス	自転車	徒歩	通勤なし	その他	無回答	合計
人数	157	2	2	4	50	1	34	250
割合	62.8	0.8	0.8	1.6	20.0	0.4	13.6	100.0

その他	
1	トラック



問18. 勤務地をお答えください。

	町内	奥州市又は北上市	左記以外の県内	県外	通勤なし	無回答	合計
人数	79	61	13	2	55	40	250
割合	31.6	24.4	5.2	0.8	22.0	16.0	100.0

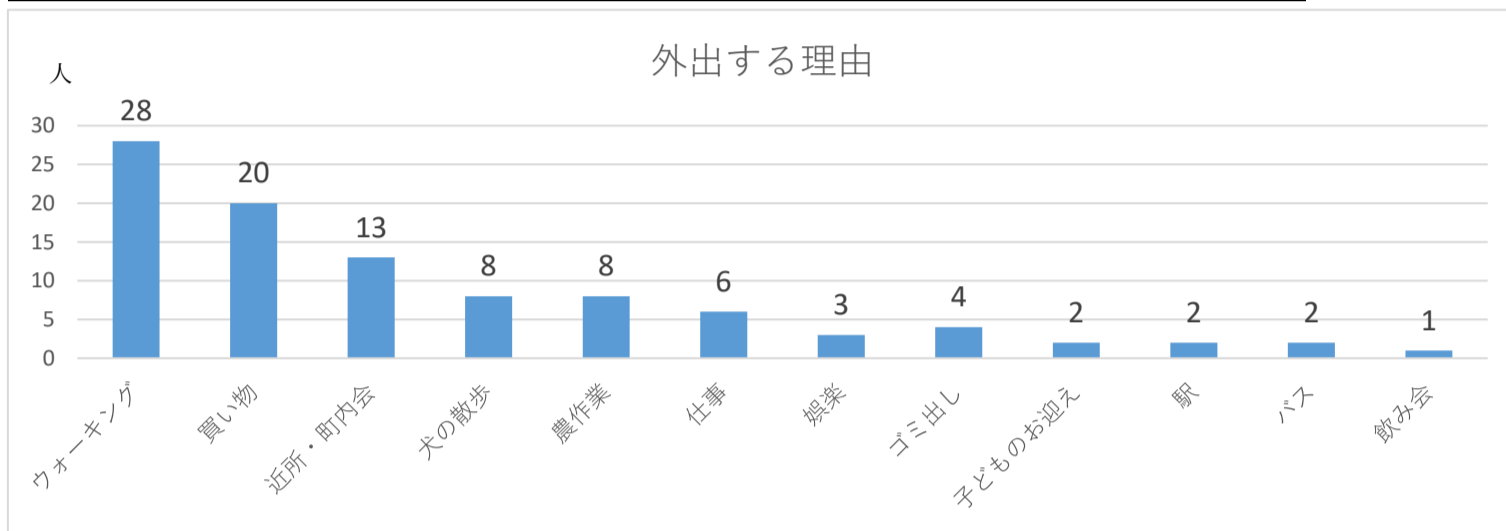


6. 外出行動について

- ・徒歩で外出する理由は、ウォーキングが最も多かった。
- ・外出行動における移動手段は、近所を徒歩や自転車で移動する割合は約70%であるのに対し、買い物や親類・友人宅への外出は自動車を使用している割合が80%を超えている。

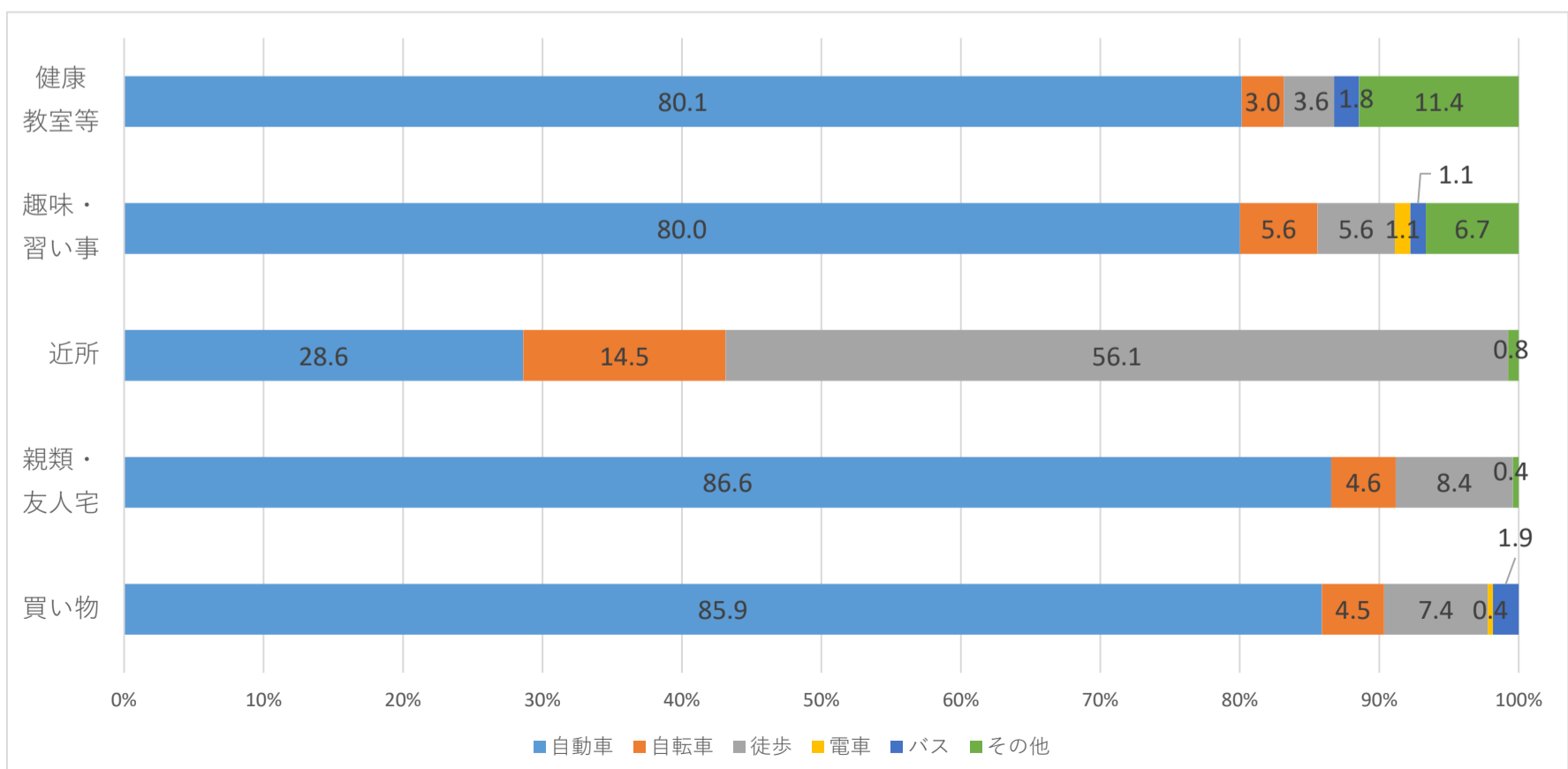
問19. 徒歩で外出する頻度をお答え下さい。

	1回	2回	3回	4回	5回	6回以上	無回答	合計
回/日	8	6	3	2	2	2	5	28
回/週	16	26	20	5	2	3	1	73
回/月	14	14	5	1	1	2	2	39



問20. 外出行動について下記の移動手段をお答えください。

		自動車	自転車	徒歩	電車	バス	その他	合計
健康教室等	人数	133	5	6	0	3	19	166
	割合	80.1	3.0	3.6	0.0	1.8	11.4	100.0
趣味・習い事	人数	144	10	10	2	2	12	180
	割合	80.0	5.6	5.6	1.1	1.1	6.7	100.0
近所	人数	75	38	147	0	0	2	262
	割合	28.6	14.5	56.1	0.0	0.0	0.8	100.0
親類・友人宅	人数	206	11	20	0	0	1	238
	割合	86.6	4.6	8.4	0.0	0.0	0.4	100.0
買い物	人数	231	12	20	1	5	0	269
	割合	85.9	4.5	7.4	0.4	1.9	0.0	100.0

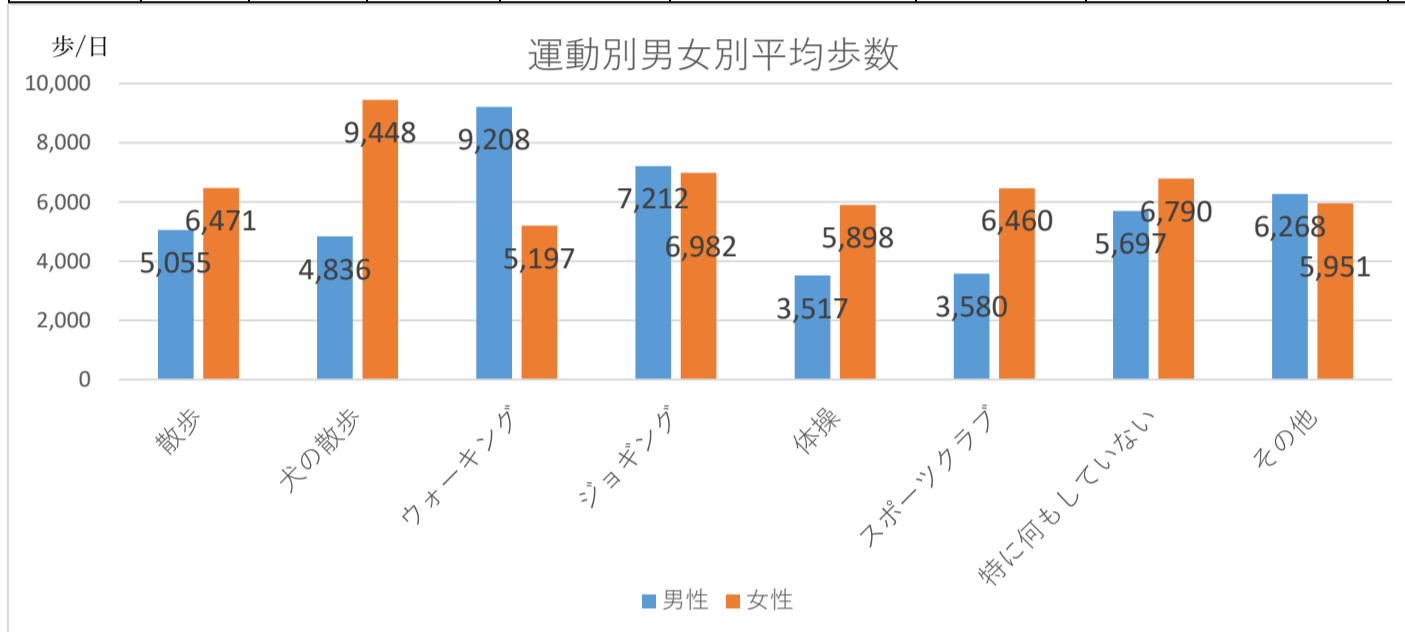


7. 健康意識について

- ・健康のためにウォーキングなどしている人の方が歩数が多かった。
- ・健康のためになるべく歩こうと思うかについて、88.8%の人が「思う」と回答した。

問2 1. 健康維持や体力向上を目的に、体操や運動をしたり、歩いたり、走ったりすることはありますか。(当てはまるものすべてにお答え下さい。)

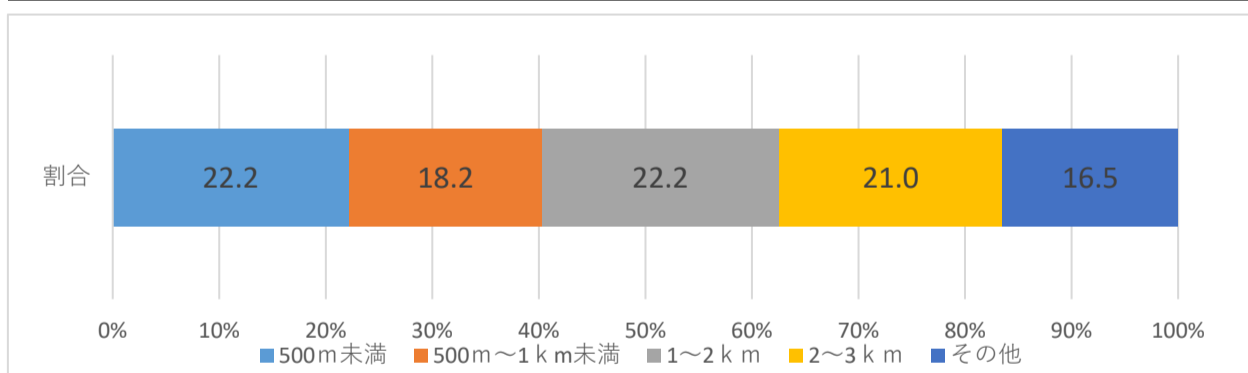
	散歩	犬の散歩	ウォーキング	ジョギング	体操(自宅や自宅まわりで)	スポーツクラブ	通勤の途中で遠回りするなどしている	特に何もしていない	その他	合計
人数	64	13	26	6	23	10	3	90	15	250
男性(歩数)	5,055	4,836	9,208	7,212	3,517	3,580	5,639	5,697	6,268	5,825
女性(歩数)	6,471	9,448	5,197	6,982	5,898	6,460	8,118	6,790	5,951	6,298



その他	
3	ゴルフ、テニス等
1	プール(ウォーキング)
1	ノルディックウォーキング
2	サイクリング
1	仕事に歩くようにしている
1	仕事
1	マッサージ
1	ヨガ
1	家の手伝い
1	断食
2	無回答

問2 2. 問2 1で行っている歩行の距離をお答え下さい。(目安: 10分間でおおよそ600~700m)

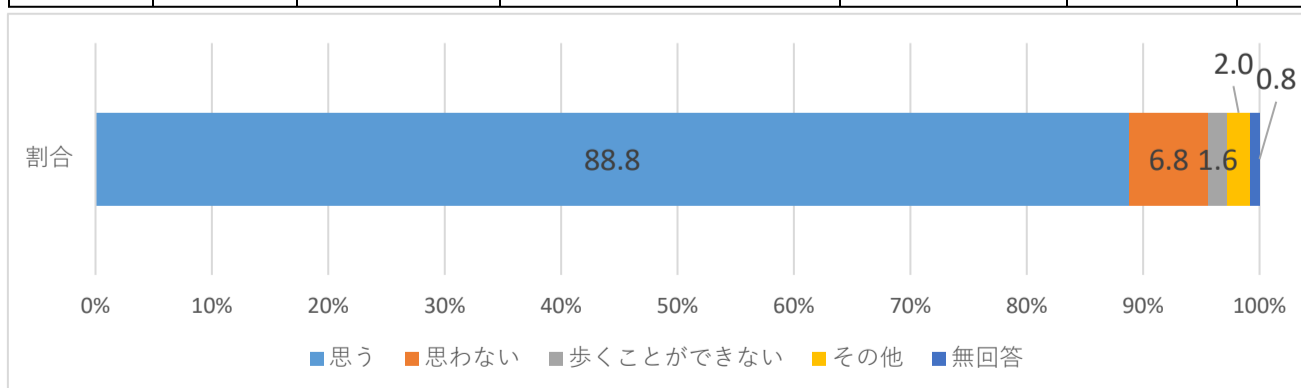
	500m未満	500m~1km未満	1~2km	2~3km	その他	合計
人数	39	32	39	37	29	176
割合	22.2	18.2	22.2	21.0	16.5	100.0



人数	その他(内容)
2	0km
1	3~4km
3	4km
1	4~5km
7	5km
2	5~6km
1	5~8km
1	6km
1	6~7km
1	7~10km
2	8km
1	10km
1	2500歩
1	ほとんど歩かない
1	以前は森山に行っていたが、コロナ以降行っていないから。
1	何もしていない
1	仕事で歩くので特に健康目的の歩行はしていません。
1	職場で歩いている。3日間の歩数はほとんど仕事で歩いたもの。

問2 3. 健康のためになるべく歩こうと思いますか。

	思う	思わない	歩くことができない	その他	無回答	合計
人数	222	17	4	5	2	250
割合	88.8	6.8	1.6	2.0	0.8	100.0



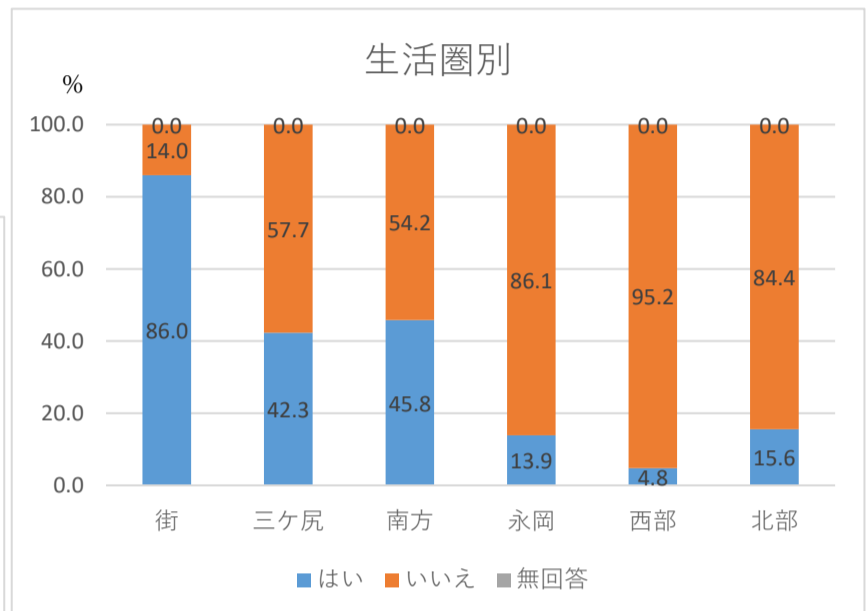
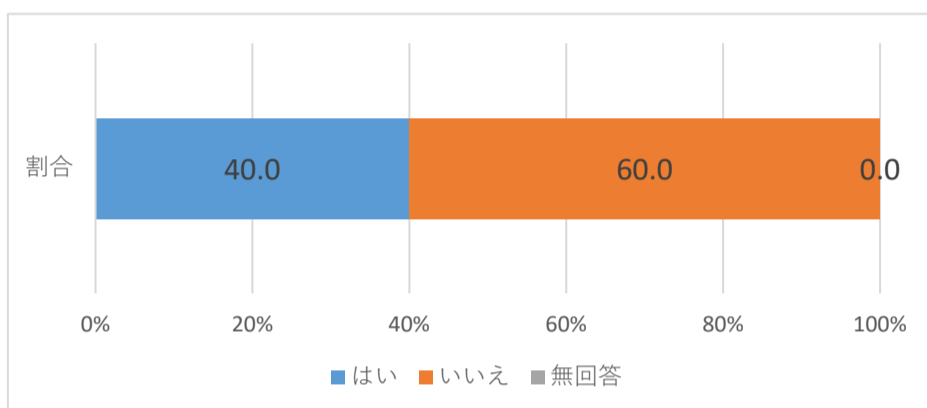
その他	
1	歩かなくても体を動かすといったことでもいいと思う
1	仕事(農業)で体を動かしている
1	時間があれば
1	思うが実行していない
1	歩いた方がよいと思うが、足を痛くした人が病院で歩きすぎだと言われた人を知っているから

8. 自宅周りの歩行環境について

- ・歩いて行ける範囲に様々な施設があるかについて、街地区は「はい」と回答する人が 86.0%と多かったが、永岡地区は 13.9%、西部地区は 4.8%と地域差がみられた。
- ・公園や広場など運動に適した場所があるかについて、街地区は「はい」と回答する人が 86.0%と多かったが、永岡地区は 27.8%、西部地区は 19.0%と地域差がみられた。
- ・歩道があり安全に歩けるかについては、永岡地区や西部地区で「いいえ」と答える人がそれぞれ 75.0%、76.2%であった。
- ・安全性や景観の良さなどは、どの地域も「はい」と回答する人が多かった。

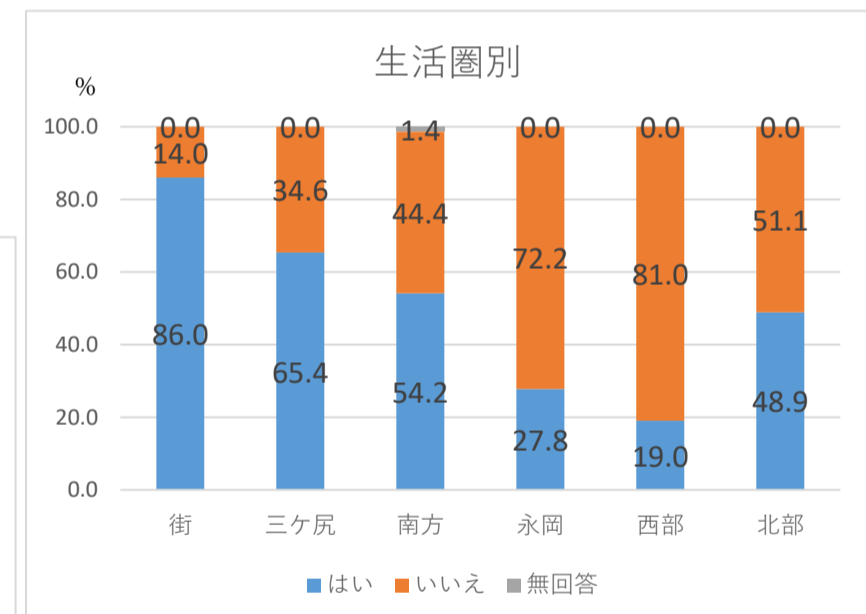
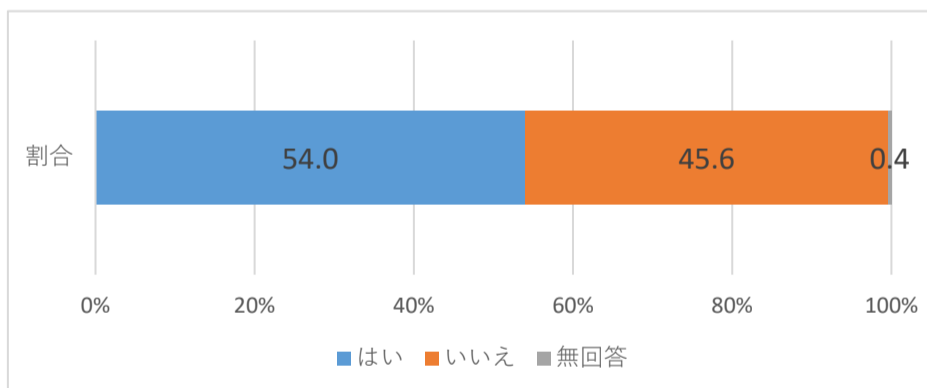
問 2 4. 歩いて行ける範囲に様々な施設（病院、銀行、役所、公園等）がありますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	100	150	0	250
割合	40.0	60.0	0.0	100.0



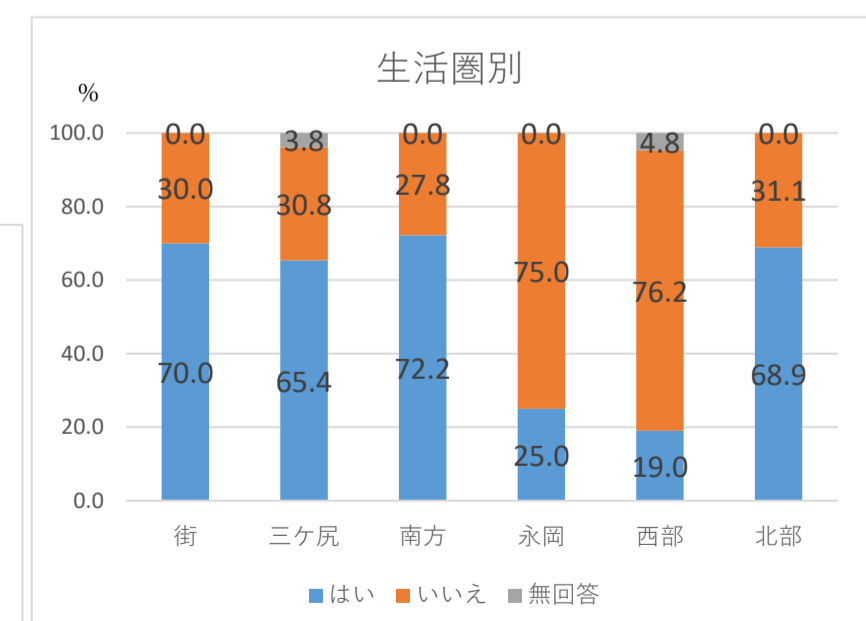
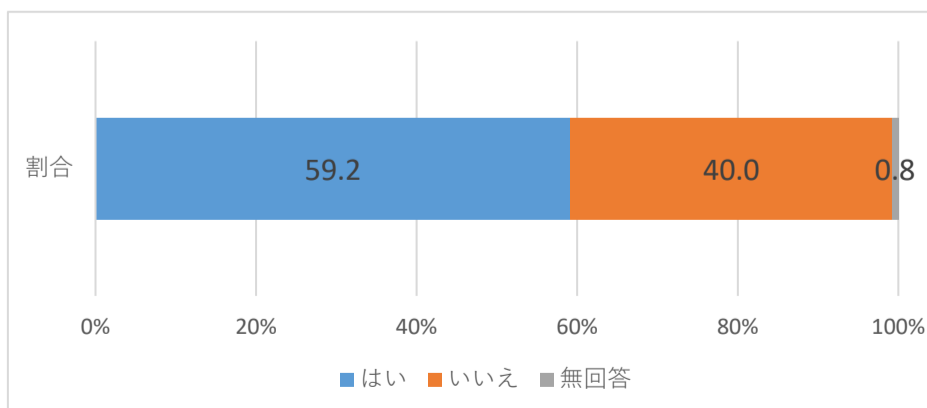
問 2 5. 公園や広場など、運動に適した場所がありますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	135	114	1	250
割合	54.0	45.6	0.4	100.0



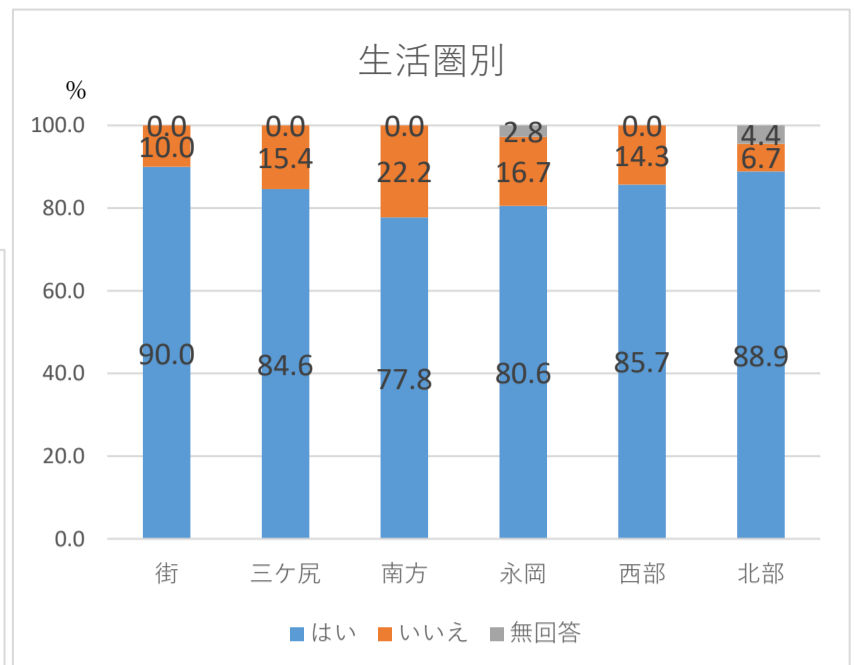
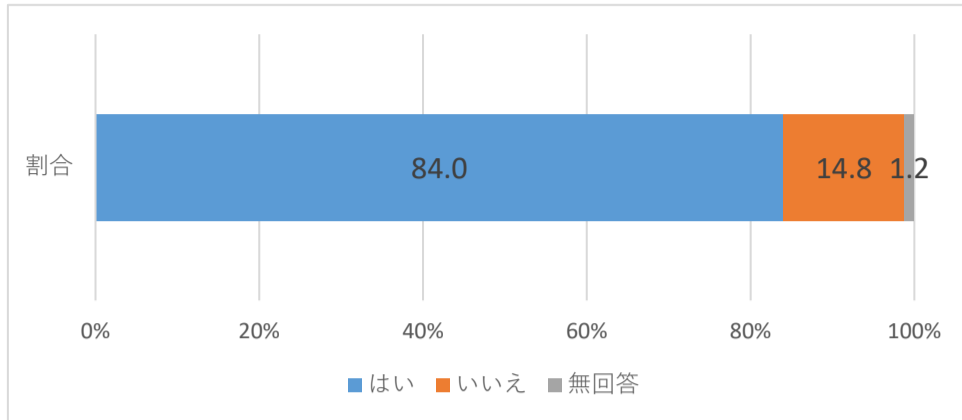
問 2 6. 歩道があり、安全に歩くことはできますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	148	100	2	250
割合	59.2	40.0	0.8	100.0



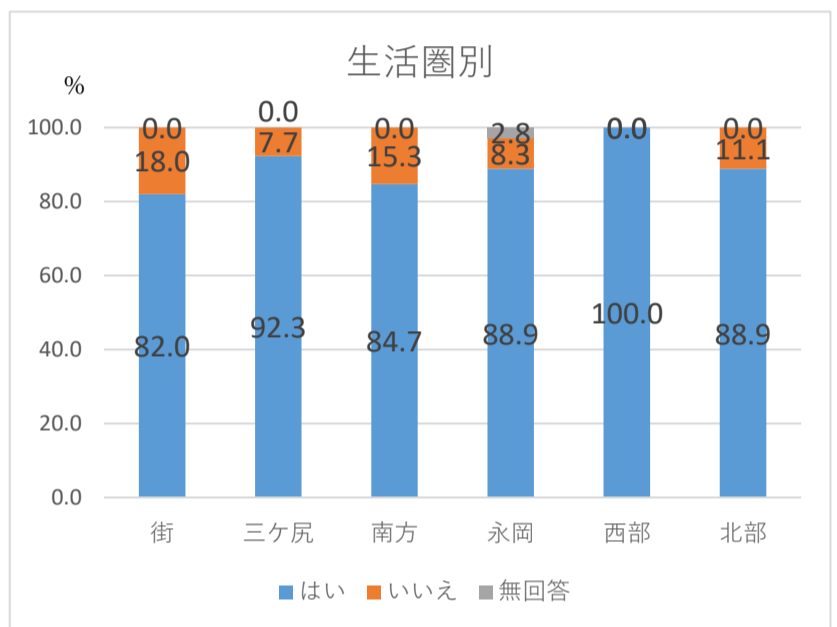
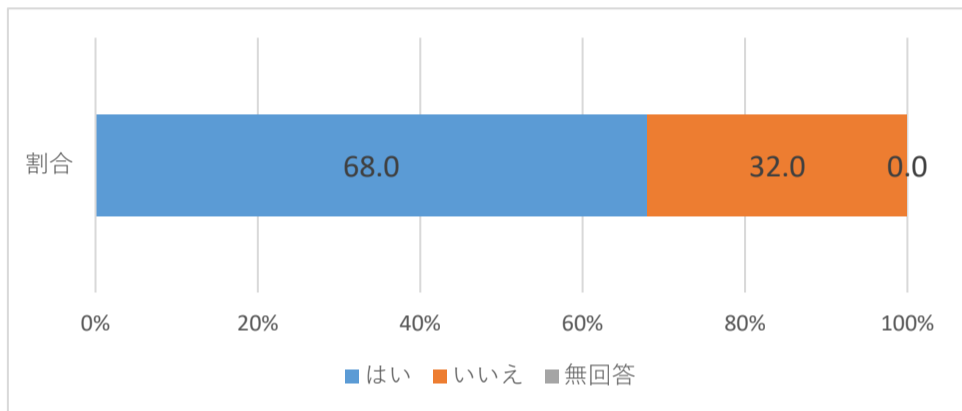
問27. 犯罪の危険性が低く、一人で安全に歩くことができますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	210	37	3	250
割合	84.0	14.8	1.2	100.0



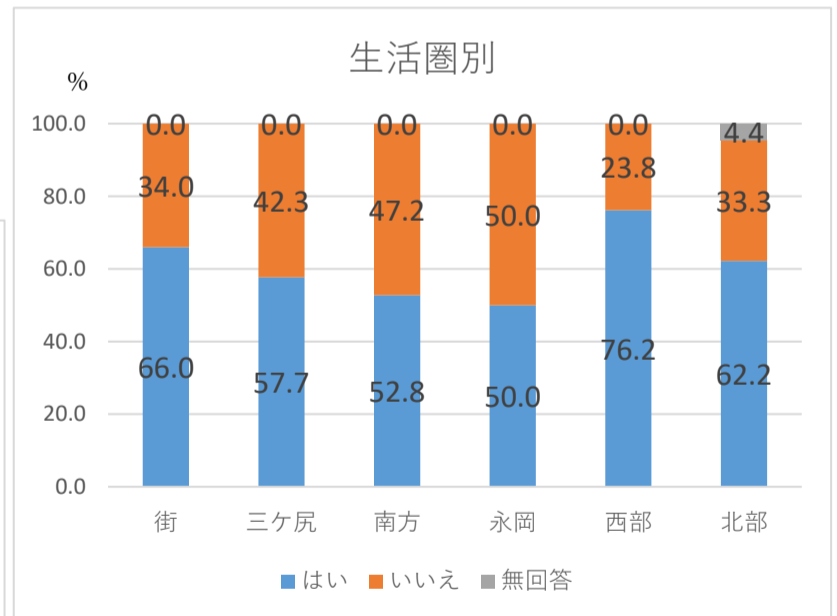
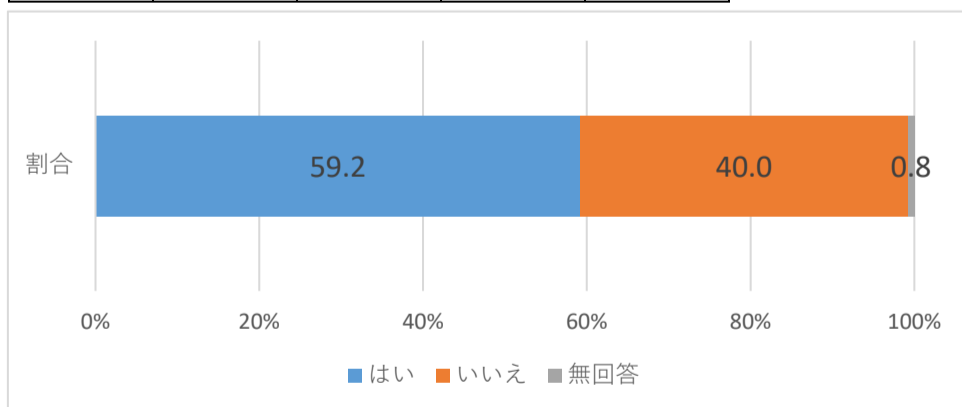
問28. 緑が多く、ゆったりと歩くことができますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	170	80	0	250
割合	68.0	32.0	0.0	100.0



問29. 近所に景観が美しいところはありますか。

	はい	いいえ	無回答	合計
人数	148	100	2	250
割合	59.2	40.0	0.8	100.0

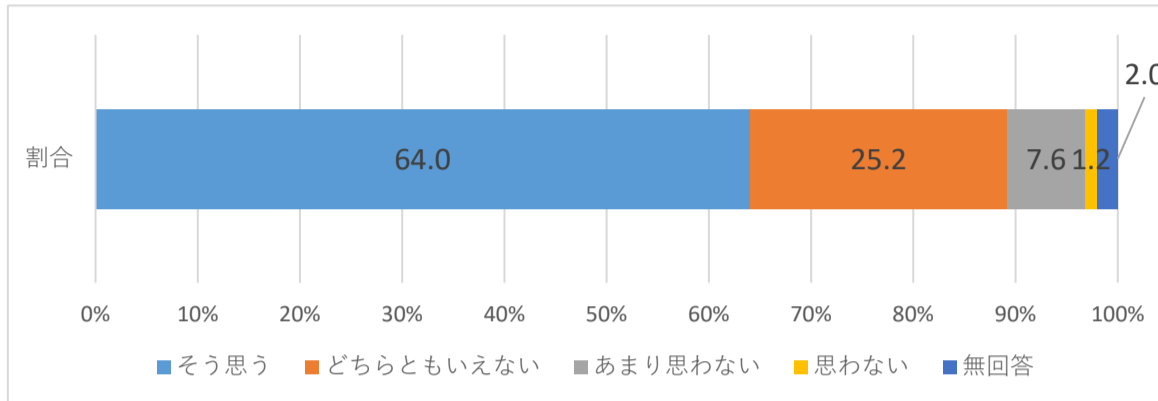


9. 健康に関する行動について

- 健康に関する情報を集めること、見つけることができると思っている人がそれぞれ 64.0%、60.8%であった。
- 健康情報について他者に伝えること、情報について信頼できるものか判断できるかについて「そう思う」と回答した人はそれぞれ 34.0%、27.2%であった。

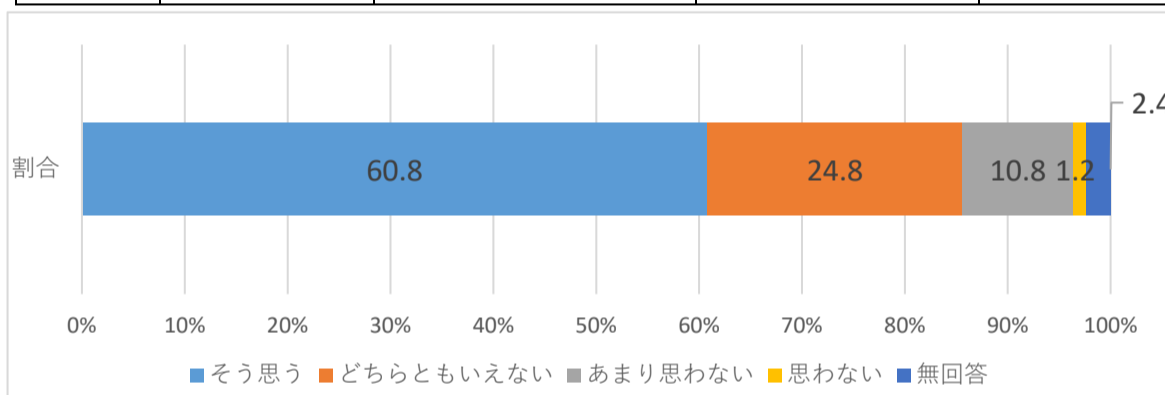
問30. いろいろな情報源から健康についての情報を集めることができますか。

	そう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答	合計
人数	160	63	19	3	5	250
割合	64.0	25.2	7.6	1.2	2.0	100.0



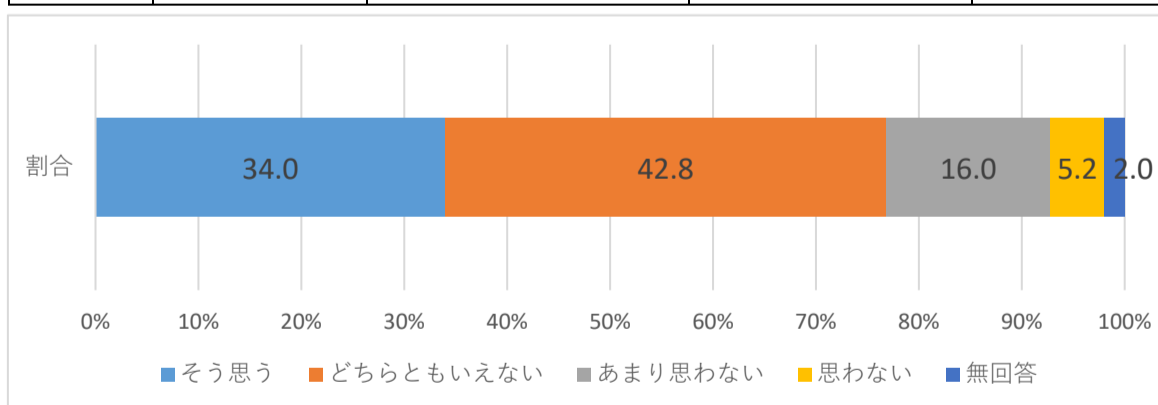
問31. 健康について知りたい情報を見つけることができますか。

	そう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答	合計
人数	152	62	27	3	6	250
割合	60.8	24.8	10.8	1.2	2.4	100.0



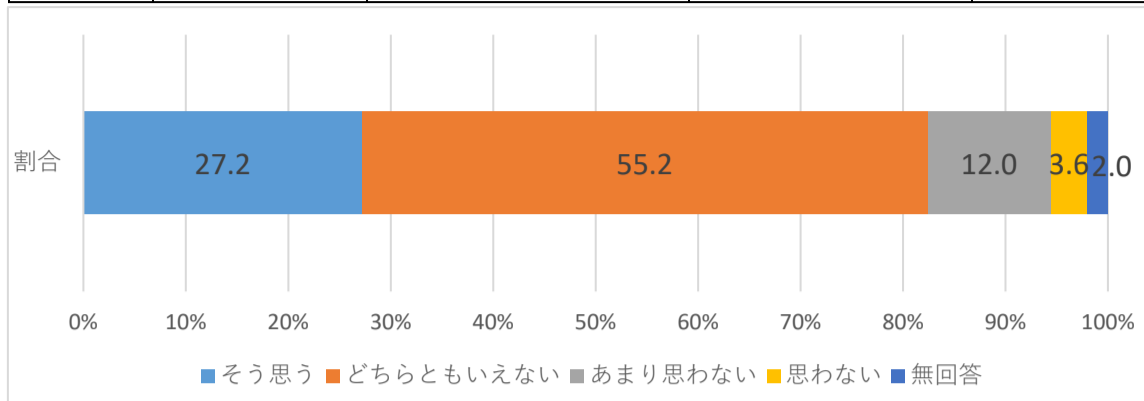
問32. 健康についての情報を理解し、人に伝えることができますか。

	そう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答	合計
人数	85	107	40	13	5	250
割合	34.0	42.8	16.0	5.2	2.0	100.0



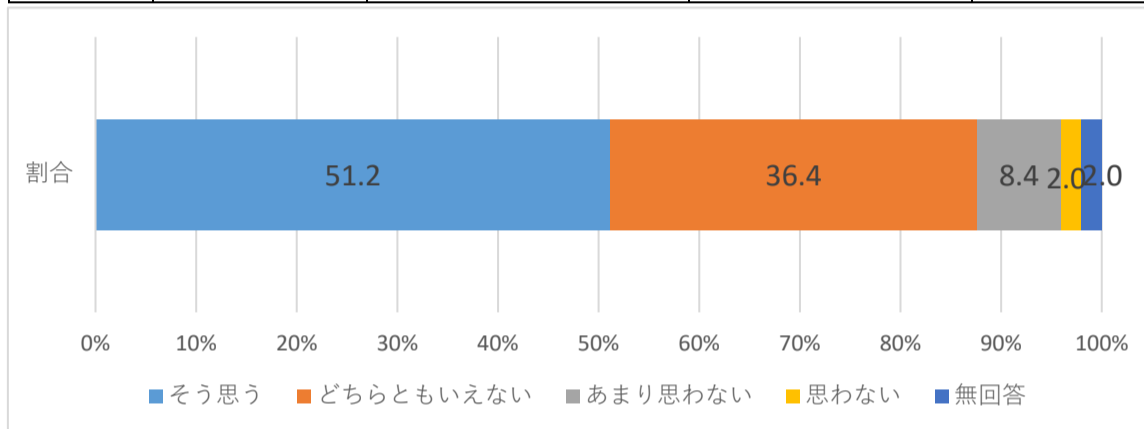
問33. 健康についての情報が、信頼できるものか判断できると思いますか。

	そう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答	合計
人数	68	138	30	9	5	250
割合	27.2	55.2	12.0	3.6	2.0	100.0



問34. 健康についての情報を、健康の維持・増進のために活用できると思いますか。

	そう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答	合計
人数	128	91	21	5	5	250
割合	51.2	36.4	8.4	2.0	2.0	100.0



日常生活調査

各設問について、当てはまるものに☑をつけて下さい。
また、回答欄に がある箇所については数字を、() がある箇所には文字を記入して下さい。

※日常生活調査及び歩数記録票(1～6ページ)を令和2年11月5日(木)までに保健福祉センター宛て返信用封筒に入れてポストに投函又は保健福祉センター窓口にご提出ください。

1 あなたのお住まいについてお尋ねします。

問1. あなたがお住まいの地区をお答え下さい。

街 三ヶ尻 南方 永岡 西部 北部

問2. お住まいの建物の種類についてお答え下さい。

戸建て 集合住宅 その他 ()

問3. 問2で『集合住宅』とお答えになった方にお尋ねします。

お住まいは何階にありますか。

1階 2階 3階 4階以上

問4. 問2で『集合住宅』とお答えになった方にお尋ねします。

お住まいにエレベーターはありますか。

ある ない

問5. ご自宅で犬を飼われていますか。

はい いいえ

問6. 問5で『はい』とお答えになった方にお尋ねします。

散歩はどなたがしますか。

自分 家族 その他 ()

問7. あなたの世帯で「車」は何台お持ちですか。

1台 2台 3台 4台 5台以上 持っていない

2 あなたご自身についてお尋ねします。

問8. 性別をお答え下さい。

男性 女性

問9. 年齢をお答え下さい。

歳

問10. 健康状態についてお答え下さい。

問題なく歩行できる 病気・けが等、療養中で支障はあるが歩行は可能

病気・けが等、療養中で歩行が困難

問11. あなたは自動車を運転しますか。

はい いいえ (免許証あり) 運転できない (免許証なし)

3 地域との関わりについてお尋ねします。

問12. 行政区や自治会で実施している行事や交流の場に参加していますか。

参加している 時々参加している 参加していない

問13. 問12で『参加していない』とお答えになった方へお尋ねします。

参加していない理由をお答え下さい。(当てはまるものすべてにお答え下さい。)

行事や交流の場に興味がでない 一緒に出かける知り合いや仲間がいない

体力的に自信がない 参加費がかかる (お金がない)

会場まで遠い 時間がない

その他 ()

問14. あなたは各種催し物(お祭り、コンサート等)に行ったりありますか。

よく行く 時々行く 行かない

問15. あなたは地域での交流を活発にすることが必要だと思いますか。

必要だと思います 必要ないと思う どちらともいえない

4 あなたのお仕事についてお尋ねします。

問16. あなたのお仕事の職種をお答え下さい。(複数回答可)

飲食 販売 サービス 営業 レジャー 事務 教育

物流/配送 建築/土木/建設 製造 IT/コンピュータ

医療/介護/福祉 マスコミ/出版 専門職 芸能

農業 専業主婦 その他 () 無職

問17. 通勤時に利用する主な移動手段をお答え下さい。

自家用車 バイク 自転車 徒歩 電車 バス 通勤なし

その他 ()

問18. 勤務地をお答え下さい。

町内 奥州市又は北上市 左記以外の県内 県外 通勤なし

5 あなたの外出行動についてお尋ねします。

問 19. 徒歩で外出する頻度をお答え下さい。
日 週 月 回数 ⇒理由 ()

問 20. 外出行動について下記の移動手段をお答え下さい。

	外出行動	移動手段
①	健康教室等	<input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> その他 ()
②	趣味や習い事	<input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> その他 ()
③	近所	<input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> その他 ()
④	親類・友人宅	<input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> その他 ()
⑤	買い物	<input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> その他 ()

6 あなたが健康のためにしていることや健康に関する意識についてお尋ねします。

問 21. 健康維持や体力向上を目的に、体操や運動をしたり、歩いたり、走ったりすることはありますか。(当てはまるものすべてにお答え下さい。)

- 散歩 犬の散歩 ウォーキング ジョギング
- 体操 (自宅や自宅まわりで) スポーツクラブ
- 通勤の途中で遠回りするなどしている 特に何もしていない
- その他 ()

問 22. 問 21 で行っている歩行の距離をお答え下さい。(目安：10 分間でおおよそ 600～700m)
500m 未満 500m～1km 未満 1～2km 2～3km その他 (km)

問 23. 健康のためになるべく歩こうと思いますか。
思う 思わない 歩くことができない その他 ()

7 ご自宅の歩行環境についてお尋ねします。

問 24. 歩いていける範囲に様々な施設(病院、銀行、役所、公園等)がありますか。
はい いいえ

問 25. 公園や広場など、運動に適した場所がありますか。
はい いいえ

問 26. 歩道があり、安全に歩くことはできますか。
はい いいえ

問 27. 犯罪の危険性が低く、一人で安全に歩くことができますか。
はい いいえ

問 28. 緑が多く、ゆったりと歩くことができますか。
はい いいえ

問 29. 近所に景観が美しいところはありますか。
はい いいえ

8 あなたの健康に関する行動についてお尋ねします。

問 30. いろいろな情報源から健康についての情報を集めることができますか。
そう思う どちらともいえない あまり思わない 思わない

問 31. 健康について知りたい情報を見つけないことができますか。
そう思う どちらともいえない あまり思わない 思わない

問 32. 健康についての情報を理解し、人に伝えることができますか。
そう思う どちらともいえない あまり思わない 思わない

問 33. 健康についての情報が、信頼できるものか判断できますか。
そう思う どちらともいえない あまり思わない 思わない

問 34. 健康についての情報を、健康の維持・増進のために活用できますか。
そう思う どちらともいえない あまり思わない 思わない

日常生活調査は以上です。
 歩数記録票へのご記入も併せてお願いいたします。

歩数記録票

◆記録について◆

令和2年9月15日(火)~令和2年10月31日(日)までの、雨天を除く3日分の歩数を記録してください。(なるべく普段どおりに過ごされる日を選び、マラソン大会やウォーキングイベントなどに参加される日は避けて下さい。)

◆歩数計装着時間の目安◆

朝起きて、身支度を整えたとき等に歩数計を装着し、夜お風呂に入る前等に歩数計を外してください。(1日の活動が始まることから、終了時まで。)

1 日	歩
2 日	歩
3 日	歩

計測お疲れさまでした。

歩数計は日頃の健康づくりにご活用ください!

ご協力ありがとうございました。

策 定 経 過

期日	内容
令和2年7月28日	令和2年度第1回健康づくり推進協議会 (仮称)金ケ崎町健幸増進計画策定スケジュール について
令和2年12月21日	令和2年度第2回健康づくり推進協議会 「金ケ崎町健幸増進計画」にかかるアンケート調 査結果について 金ケ崎町健幸増進計画の見直しについて
令和3年2月24日	令和2年度第3回健康づくり推進協議会 金ケ崎町健幸増進計画(第2次)(案)について
令和3年3月1日	全員協議会にて議員説明
令和3年3月2日～15日	パブリックコメント実施
令和3年3月23日	福祉審議会にて諮問、答申

健康づくり推進協議会委員名簿

任期：令和元年5月1日～令和3年3月31日

職名	所属機関・団体	役職名等	氏名
会長	社会福祉法人愛護会	たんぼぼ保育園園長	小澤 和枝
副会長	一般財団法人 金ケ崎町生涯スポーツ事業団	事務局 長	小野寺 紳
委員	一般社団法人奥州医師会	医 師	有住 純也
委員	一般社団法人奥州歯科医師会	歯 科 医 師	岩渕 直泰
委員	金ケ崎町校長会	三ヶ尻小学校 養護助教諭	佐藤 恵子
委員	金ケ崎町自治会長連絡協議会	理 事	高橋 正明
委員	金ケ崎町食生活改善推進員協議会	副 会 長	石母田れい子
委員	岩手ふるさと農業協同組合 金ケ崎地域センター	企画管理グループ 企画課係長	細目 明子
委員	金ケ崎町商工会	事 務 長	千葉 勝
委員	特定非営利活動法人 金ケ崎スポーツクラブ	クラブマネージャー	小野寺恵里子
委員	岩手県奥州保健所	技術主幹兼保健課長	北川 明子
委員	その他町長が必要と認める者	イオンスーパーセンター 金ケ崎店総務課長	及川 祐子
委員	その他町長が必要と認める者	一の台サロン代表	佐々木万里子

助言

オフィスたざわ株式会社 健康づくり総合アドバイザー・歯科医師 田沢 光正

金ヶ崎町健幸増進計画（第2次）

令和3年3月

金ヶ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根鍬水 98 番地

電話 0197 (44) 4560 F A X 0197 (44) 4337
