

上里町

健康づくり推進総合計画

中間評価報告書

令和3年3月

上里町

目次

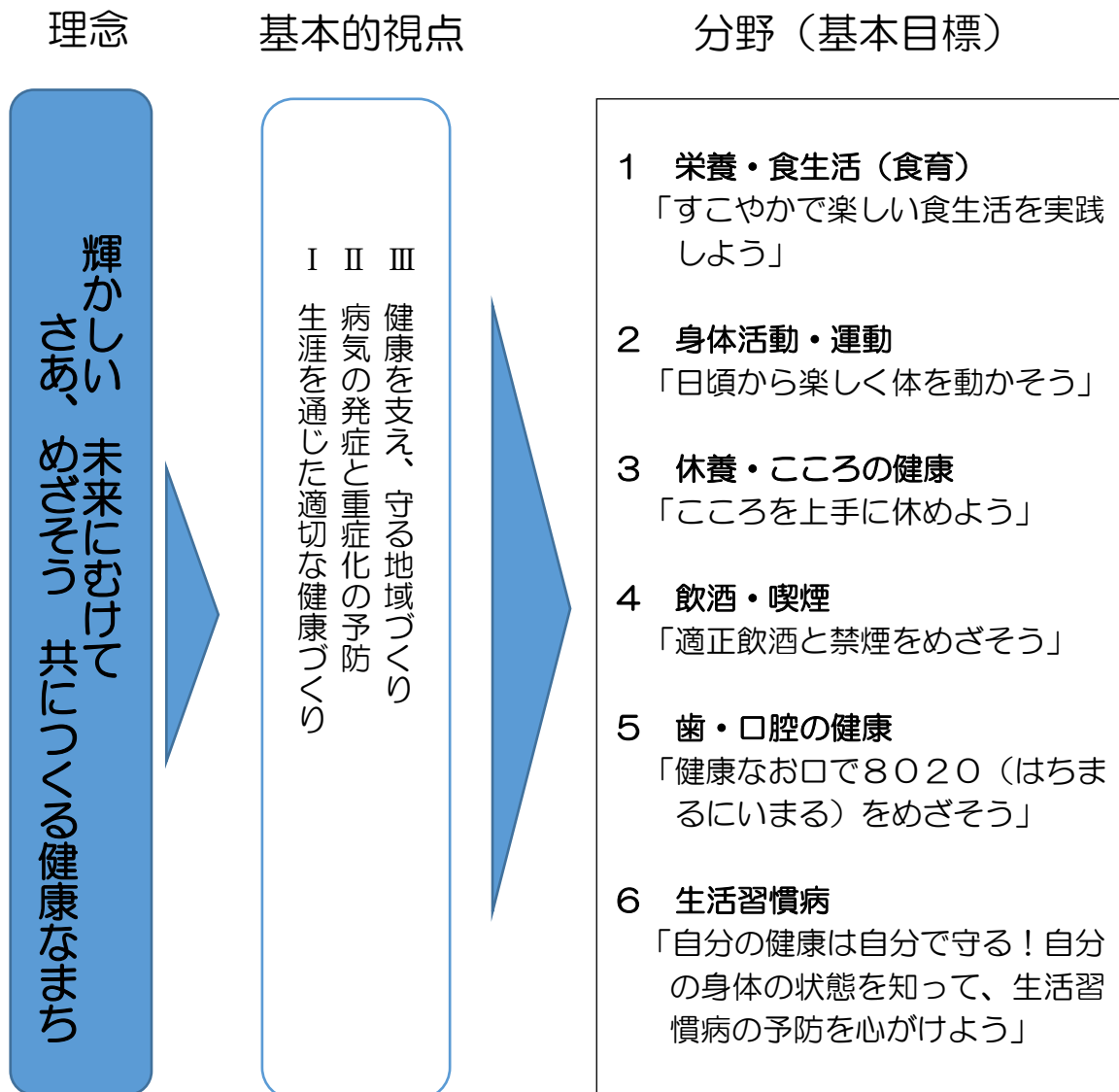
1	上里町健康づくり推進総合計画の基本的事項	1
2	中間評価の実施内容	2
1	中間評価の目的.....	2
2	中間評価の実施方法.....	2
3	中間評価総括.....	3
3	上里町の現況	6
1	人口の推移.....	6
2	人口動態.....	7
3	平均寿命、健康寿命および要介護期間の状況.....	10
4	生活習慣病等の状況.....	12
5	介護保険の状況.....	16
6	各種検診・健診の受診状況.....	18
7	アンケート調査結果のまとめ.....	21
4	取組	24
分野1	栄養・食生活（食育）.....	24
分野2	身体活動・運動.....	29
分野3	休養・こころの健康.....	31
分野4	飲酒・喫煙.....	34
分野5	歯・口腔の健康.....	36
分野6	生活習慣病.....	39
5	資料	41
1	上里町健康づくり推進協議会委員名簿.....	41
2	アンケート調査票.....	42
3	アンケート調査結果のまとめ集計表.....	56

1 上里町健康づくり推進総合計画の基本的事項

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、また、本計画の「栄養・食生活」に関わる部分は、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられ、平成27年度に策定されました。

本計画は、これまで本町で取り組んできた健康づくり活動を引き継ぐとともに、健康づくりのさらなる発展をめざすもので、町民一人ひとりの主体的な取組と個人を支援する地域とが調和しながら健康づくりを推進することを目的としています。計画の期間は、平成28年度から令和7年度までの10年間として定めています。

また、下記に示されている分野（基本目標）ごとに指標を設定しています。



2 中間評価の実施内容

1 中間評価の目的

本計画に掲げている各分野の「指標」について、アンケートや統計データを用いて達成状況を確認し、町民意識や実態の変化等を把握するとともに、結果を分析することで施策や事業の改善につなげます。

また、社会情勢の変化等を踏まえ、指標項目についても必要に応じてより適切なものへと見直しを行います。

2 中間評価の実施方法

(1) アンケートの実施

計画策定時に掲げた指標項目の評価を行うため、「健康づくりと食育に関するアンケート調査」を実施しました。

調査対象	20歳以上の上里町民
配布数	2,100人 を無作為抽出
調査方法	郵送配布・郵送回収
調査期間	令和2年7月

配布数	回収数	回収率
2,100人	783人	37.3%

回収後の性別の内訳

男性	女性	無回答
340人	436人	7人

回収後の年齢の内訳

20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	無回答
65人	75人	122人	107人	152人	168人	76人	18人

(2) 健康に関する統計データ

本町の健康に関する様々な統計データを用いて、実態を把握します。

(3) 取組実施状況

取組の実施状況調査を行い、取組の現況把握や課題を把握します。

3 中間評価総括

(1) 基本的視点について

本計画の基本理念「輝かしい 未来にむけて さあ、めざそう 共につくる健康なまち」の実現に向け、「Ⅰ 生涯を通じた適切な健康づくり」「Ⅱ 病気の発症と重症化の予防」「Ⅲ 健康を支え、守る地域づくり」、の3つの基本的視点を掲げ、健康増進と食育の取組を推進しています。

(2) 推進体制について

町民、行政、地域の各種団体、医療機関、教育機関の健康づくりに関わる各々の役割を明確にしつつ、ネットワーク形成を図り、連携協力による地域に根づいた活動を展開しています。

また、行政においては、関連部署による推進体制の強化を図り、総合的な施策を推進しています。

さらに、保健医療団体、学識経験者、地域団体の代表等から構成される「上里町健康づくり推進協議会」を設置し、事業内容や事業の成果等について検討を行っています。

(3) 中間評価の結果について

① 評価指標

基本目標ごとに設定された評価指標の数値について確認しました。評価指標 33 項目中、「目標達成」が6項目 (18.2%)、「改善」が14項目 (42.4%)、「未達成」が13項目 (39.4%)、「評価できない」が0項目となっています。「目標達成」と「改善」を合わせると、約6割が改善しています。

今後は、「改善」項目は目標値に到達できるよう取組を進め、「未達成」項目については取組を強化していくことが求められます。

評価指標と中間評価

分野 (基本目標)	No.	評価指標	現状値	中間値	目標値	評価	
			(平成27年度)	(令和2年度)	(令和7年度)		
分野1 栄養・食生活 (食育)	1	適正体重を維持している人の割合	67.7%	67.6%	70%	C	
	2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人の割合	44.7%	49.7%	60%	B	
	3	適切な食事の内容と量を知らない人の割合(「あまり知らない」以上)	20.7%	22.6%	15%	C	
	4	朝食を欠食する20～30歳代男性の割合(「毎日」以外)	21.4%	36.4%	15%	C	
	5	食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと思う人の割合	75.7%	72.6%	80%	C	
	6	上里町の農産物をよく購入している人の割合	28.5%	22.3%	36%	C	
	7	食育に関心がある人の割合	57.6%	54.3%	90%	C	
分野2 身体活動・ 運動	1	運動習慣のある人の割合	42.4%	43.7%	50%	B	
	2	社会活動に参加することがほとんどない人の割合	67.7%	68.5%	60%	C	
	3	こむぎっち体操を知っている人の割合	30.8%	32.8%	100%	B	
分野3 休養・ こころの健康	1	生きがいを持っていると思う人の割合	67.2%	63.7%	80%	C	
	2	問題なく朝の目覚めをむかえている人の割合(「普通に」以上)	78.8%	71.9%	85%	C	
	3	悩み事の相談相手がいない人の割合	17.7%	18.1%	3%	C	
	4	自殺の年齢調整死亡率(人口10万対)	20.7 (H21～25)	15.9 (H26～30)	19.2	A	
分野4 飲酒・喫煙	1	1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合	23.8%	22.6%	20%	B	
	2	喫煙する習慣のある人の割合	男性27.5%	男性26.5%	男性20%	B	
			女性7.5%	女性5.5%	女性5%	B	
3	喫煙する習慣のある人が周りの人に配慮している割合	74.1%	79.1%	100%	B		
分野5 歯・口腔の 健康	1	60歳代で20本以上の自分の歯を有する人の割合	54.9%	58.6%	58%	A	
	2	歯の健診を1年に1回以上受けている人の割合	31.4%	36.5%	65%	B	
	3	3歳児のう蝕のないものの割合	75.9% (H25年度)	84.5% (H30年度)	83%	A	
	4	食事を摂るときに「よくかんでいる」、「まあまあかんでいる」人の割合	79.0%	79.2%	90%	B	
分野6 生活習慣病	1	特定健康診査の受診率	33.4% (H25年度)	39.4% (H30年度)	60%	B	
			がん検診受診率 (H25年度)	(R元年度)			
	2	がん検診受診率	胃がん(40～69歳の受診率)	10.2%	10.8%	40%	B
			大腸がん(40～69歳の受診率)	18.1%	14.4%	40%	C
			肺がん(40～69歳の受診率)	21.4%	19.8%	40%	C
			子宮頸がん(20～69歳の受診率)	37.3%	43.2%	50%	B
			乳がん(40～69歳の受診率)	39.5%	40.6%	50%	B
	3	メタボリックシンドロームという言葉も意味も知っている人の割合	79.0%	76.4%	100%	C	
	4	脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)	(H21～25)	(H26～30)	男性52.1 女性30.7	A A	
			男性62.0 女性33.5	男性45.2 女性25.8			
5	慢性腎不全の医療費の割合	16.8%	11.2% (R1年度)	11.7%	A		
6	高血糖(肥満無し)の人の割合	19.8% (H26年度)	15.2% (R1年度)	10%	B		

【評価基準】

評価	評価基準	項目数	割合
A 目標達成	目標値に到達	6	18.2
B 改善	目標値には到達していないが、現状値よりは改善	14	42.4
C 未達成	現状値と同数もしくは低下	13	39.4
評価不可能	数値なし	0	0.0

② 町の現況

人口推計をみると、令和 32 年度まで高齢者数の増加が続きますが、0～64 歳の人口は減少と、少子高齢化・現役世代の低下が止まらなく、総人口は減少が続きます。

75 歳以上の死因順位をみると、74 歳以下に比べ肺炎と心疾患（高血圧症を除く）の割合が増加しています。また、国民健康保険医療費は、その年によってやや増減しますが、全体的には減少傾向にあるといえます。医療費の割合をみると、令和元年度ではそれまでよりがんの医療費の増加が目立っており、また、他市町村と比べて慢性腎不全の割合がやや高くなっています。これらのことから、生活習慣病の予防をさらに促進する必要があります。

特定健康診査受診者と未受診者別に医療費をみると、未受診者の医療費が受診者に比べ大幅に上回っていることから、医療費の抑制のためにも特定健康診査の受診率の向上が重要となります。

③ 取組評価

本計画推進のための事業は概ね実施されており、今後も継続して行っていきます。しかし、新型コロナウイルスの発生・感染拡大に伴い、各種教室やイベント等、事業の開催方法の見直しや開催の可否そのものから検討しなくてはならない事業も多く出てきています。それらの事業については、その都度感染状況等を確認しながら、感染防止を最優先に置き、開催等について適切に判断していきます。

今後は、適正体重を維持することを心がけ、極端なやせ志向に注意を促していくこと、特定健康診査の受診率向上を図り、医療費の抑制につなげていくことが重要です。

また、食習慣や飲酒・喫煙習慣など、高齢者の方がこれまでの生活習慣を変えにくい特徴があるため、健康維持・増進に向けて根気よく情報提供や啓発を続けていくことが必要です。

情報提供については、住民一人ひとりに確実に届くよう、情報伝達の仕方や経路の強化や拡充について検討をしていくことが重要です。

また、今後も高齢者数や単身世帯の増加、地域の希薄化についても懸念されるため、訪問による確認のほか、近所・地域との交流、困りごと等があった場合には相談機関や専門機関につながることで、そして多職種が連携しながら住民を支えていくことが求められます。

健康寿命の延伸や社会保障費の増大に関係するのが、生活習慣病予防と介護予防です。住民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、上里町全体でその取組を支援する体制を強化していきます。

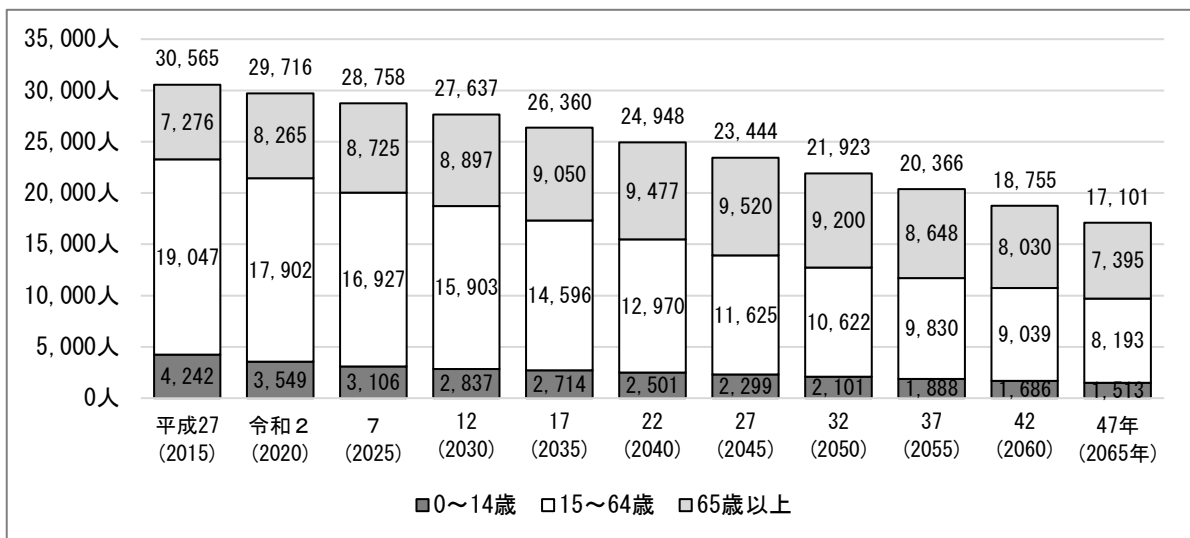
3 上里町の現況

1 人口の推移

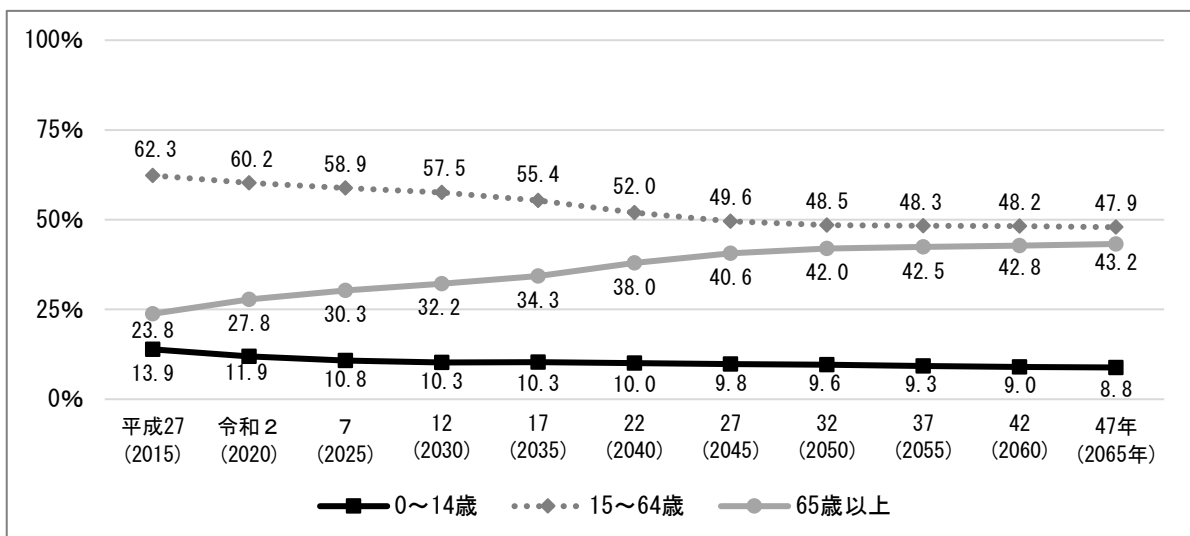
総人口および0～64歳の人口は減少が続くと推計されており、65歳以上人口は令和27年(2045年)まで増加が続くと推計されています。

割合で見ると、65歳以上は令和32年まで割合が増加し、その後は40%台で推移すると見込まれ、高齢化は今後も進むと見込まれます。

図表 人口の推移



図表 人口割合の推移



資料：国立社会保障・人口問題研究所

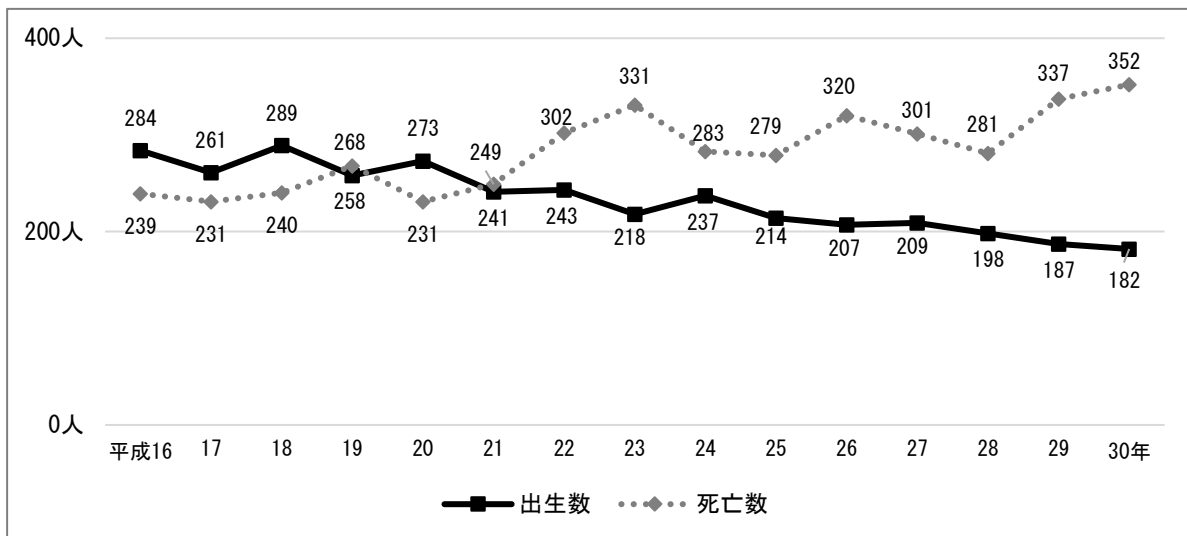
2 人口動態

(1) 出生数・死亡数、合計特殊出生率¹の推移

出生数と死亡数は、平成21年を境に死亡数が出生数を上回るようになりました。また、平成26年以降の死亡数はおよそ300人を超えており、平成28年以降の出生数は200人を下回っています。

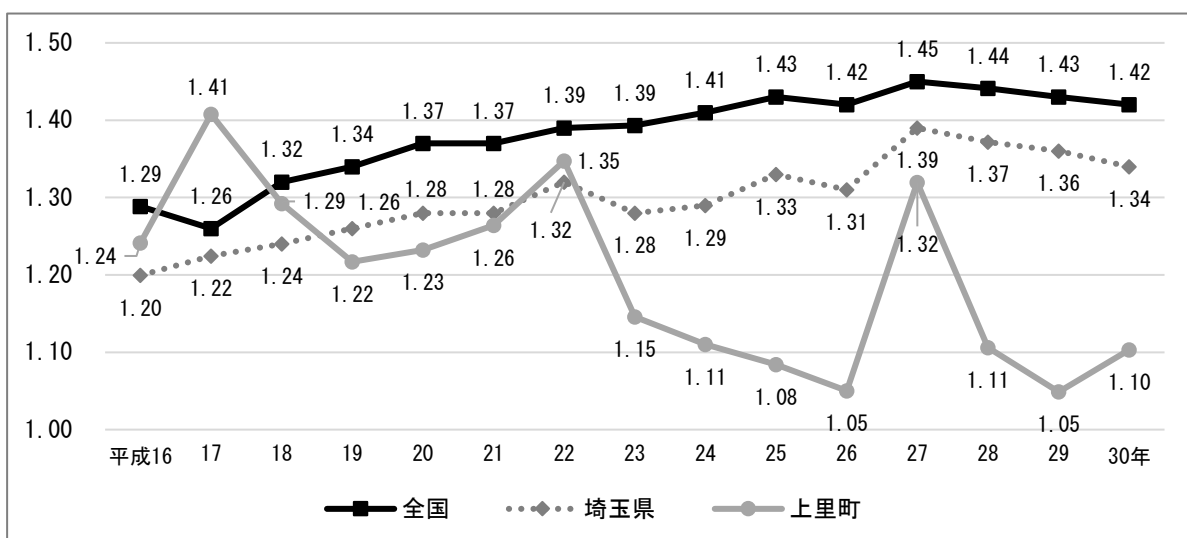
合計特殊出生率をみると、平成23年以降、町は国や県より低い状態が続いています。今後も少子化が進むと見込まれます。

図表 出生数・死亡数の推移



資料：住民基本台帳

図表 合計特殊出生率の推移



資料：埼玉県人口動態統計

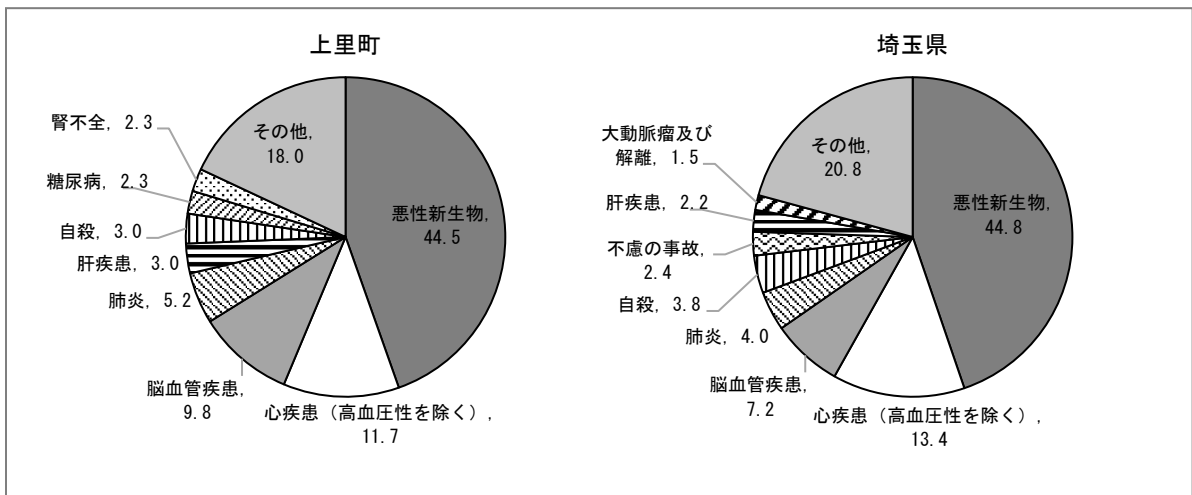
¹ 合計特殊出生率：一人の女性が生涯に何人の子供を産むかを表す数値。15～49歳の女性の年齢別出生率を合計したもの。女子人口の年齢構成の違いを除いた出生率として、年次比較、国際比較、地域比較に用いられている。人口の維持には概ね2.07が必要とされている。

(2) 死亡の状況

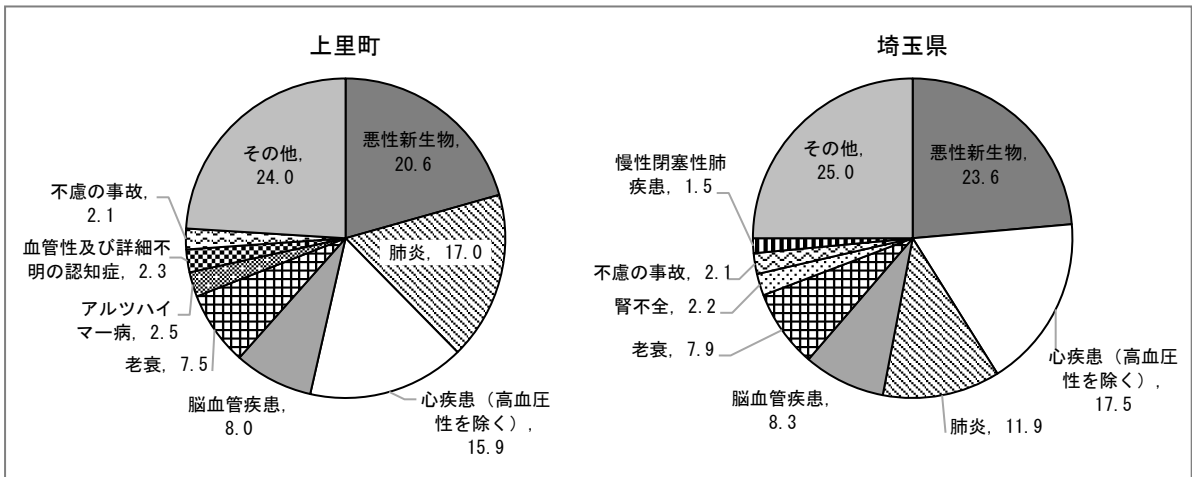
年齢別の死因順位をみると、40～74歳の死因順位では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が上位で、なかでも悪性新生物の占める割合が44.5%と高くなっています。

75歳以上では、悪性新生物に次いで肺炎、心疾患の順となっており、40～74歳の死因の順位と比較して、75歳以上に占める肺炎による死因が高くなっています。また、県に比べ肺炎の割合がやや高くなっています。

図表 40～74歳の死因順位（平成26年～30年）



図表 75歳以上の死因順位（平成26年～30年）

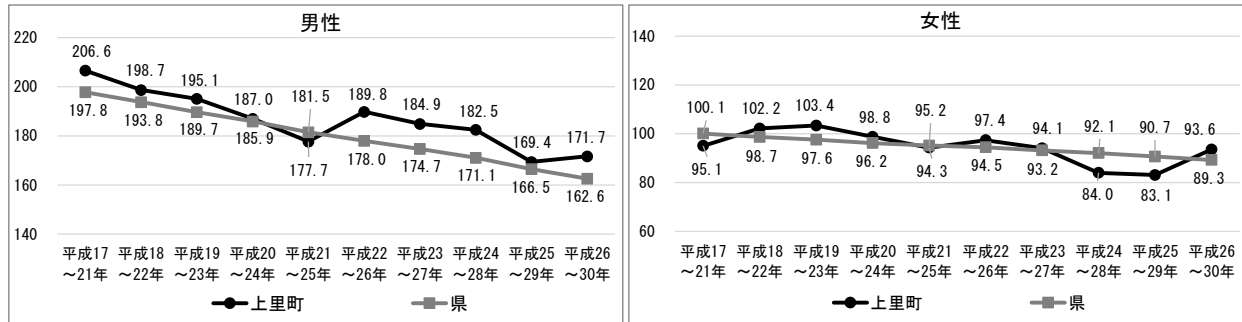


資料：埼玉県の健康指標総合ソフト「ツール君」

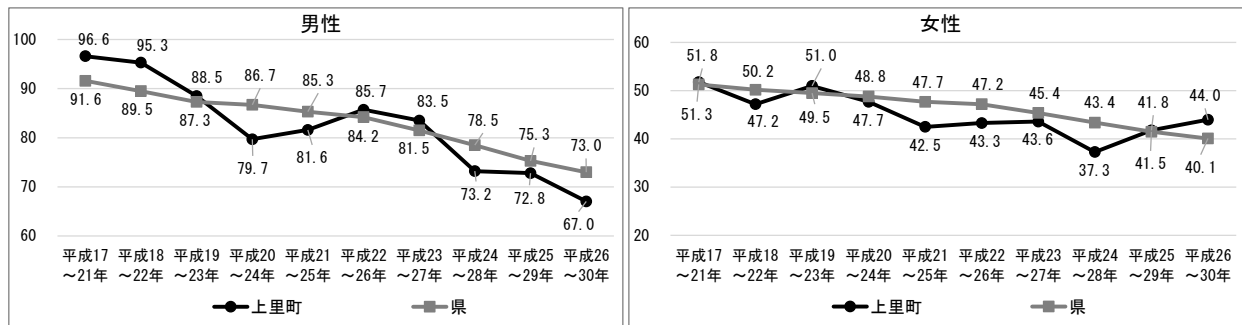
(3) 三大死因および自殺の年齢調整死亡率²の推移

悪性新生物、心疾患、脳血管疾患および自殺の年齢調整死亡率を県と比較すると、脳血管疾患は男女とも、悪性新生物は男性、自殺は女性が低い傾向となっています。

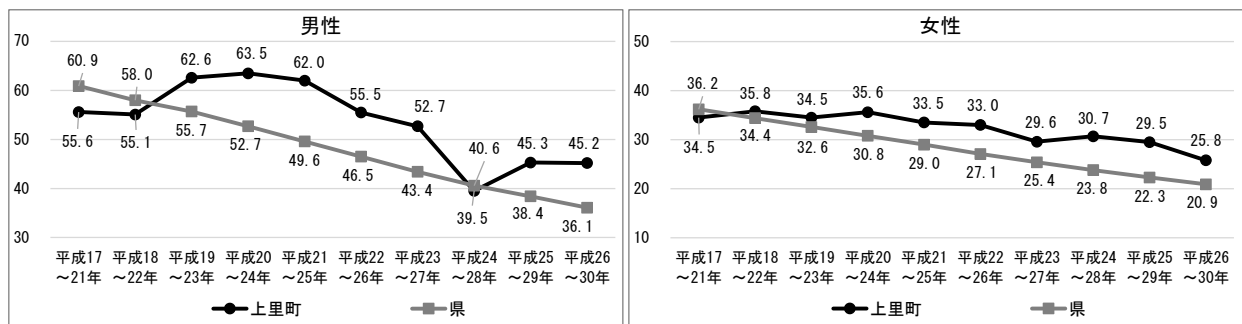
図表 悪性新生物（人口10万対）



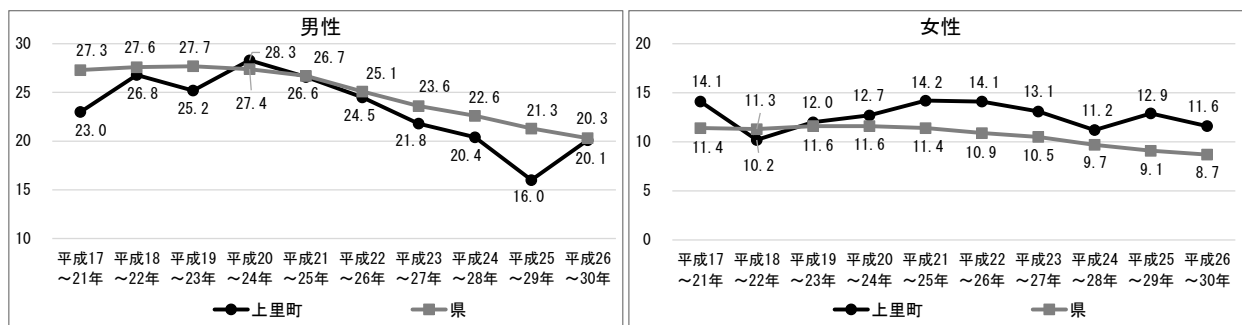
図表 心疾患（人口10万対）



図表 脳血管疾患（人口10万対）



図表 自殺（人口10万対）



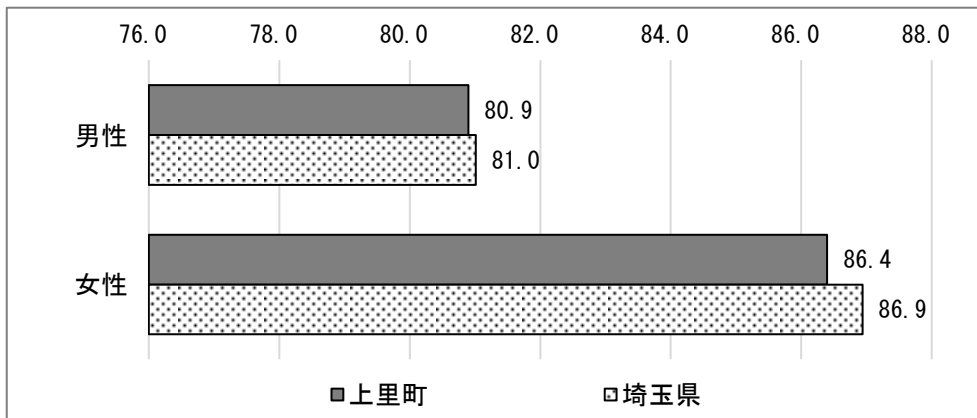
資料：埼玉県の年齢調整死亡率とSMR算出ソフト「スマール君」

² 年齢調整死亡率：年齢構成が著しく異なる人口集団の間での死亡率や特定の年齢層に偏在する死因別死亡率などについて、その年齢構成の差を取り除いて比較する指標。

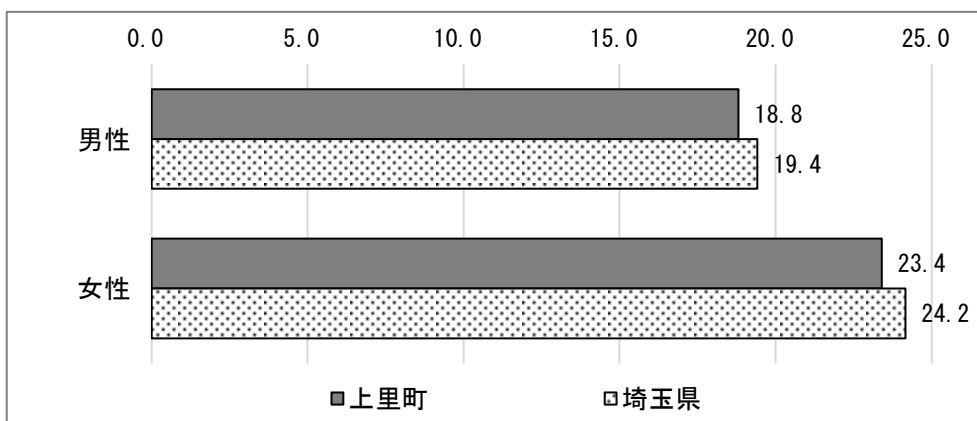
3 平均寿命、健康寿命および要介護期間の状況

平均寿命、65歳平均余命、65歳健康寿命³、65歳要介護期間⁴、要介護等認定率（65歳以上）のいずれも男性より女性の方が長くなっています。

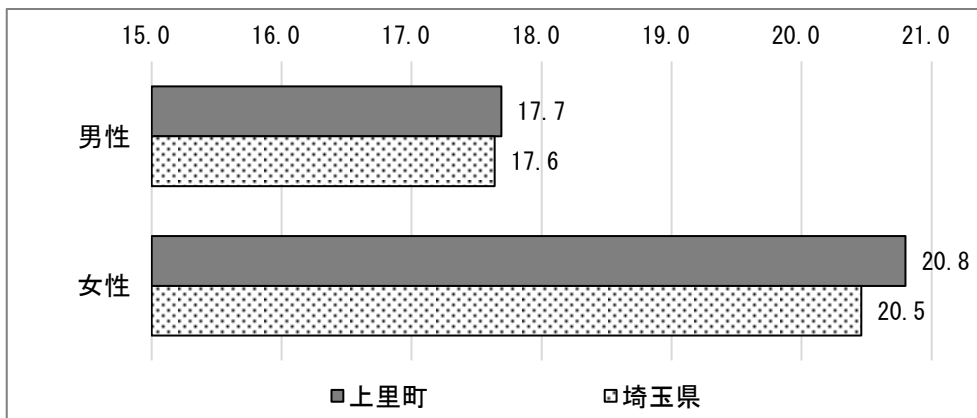
図表 平均寿命（0歳平均余命）／平成30年（単位：年）



図表 65歳平均余命／平成30年（単位：年）



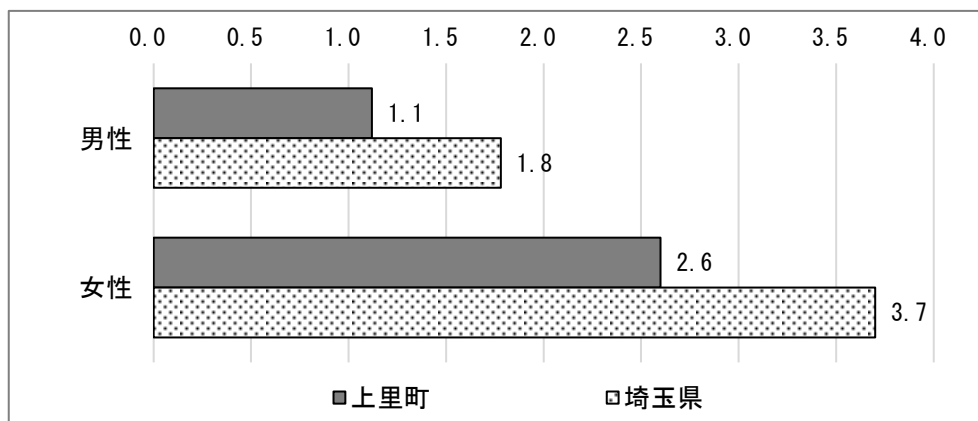
図表 65歳健康寿命／平成30年（単位：年）



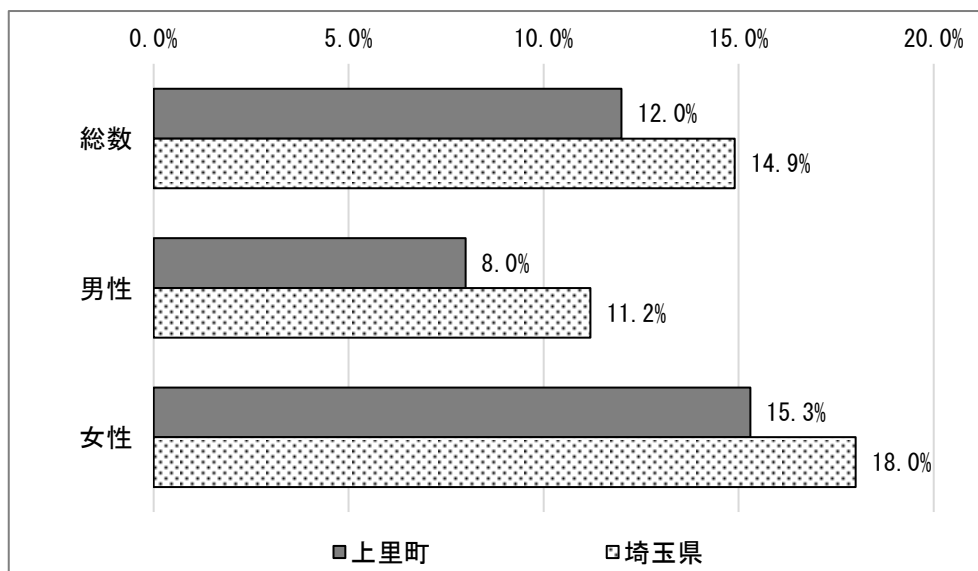
³ 健康寿命（埼玉県における定義）：65歳に達した県民が要介護2以上になるまでの期間。

⁴ 要介護期間：介護認定が「要介護2」以上となっている期間。

図表 65歳要介護期間／平成30年（単位：年）



図表 要介護等認定率（65歳以上）／平成30年



資料：埼玉県の健康寿命算出ソフト「健寿君」

4 生活習慣病等の状況

(1) 上里町国民健康保険医療費の推移

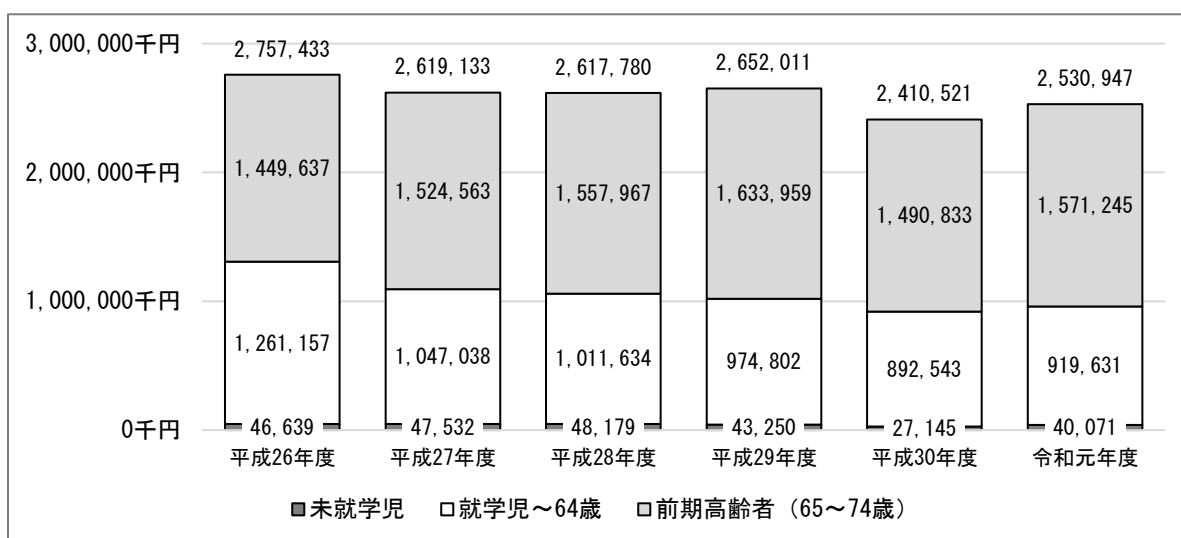
上里町の国民健康保険医療費の推移をみると、横ばいから減少傾向となっており、平成26年度の27億5,743万円から令和元年度の25億3,095万円と、約2億円の減少となっています。

年齢別にみると、5年間で未就学児は約6,600万円の減少、就学児～64歳は約3億円減少、前期高齢者（65歳～74歳）は約1億3千万円の増加となっています。

一人あたりの医療費の推移を県、同規模自治体の平均、国と比較すると、県を上回っていますが、国、同規模自治体を下回る状況となっています。

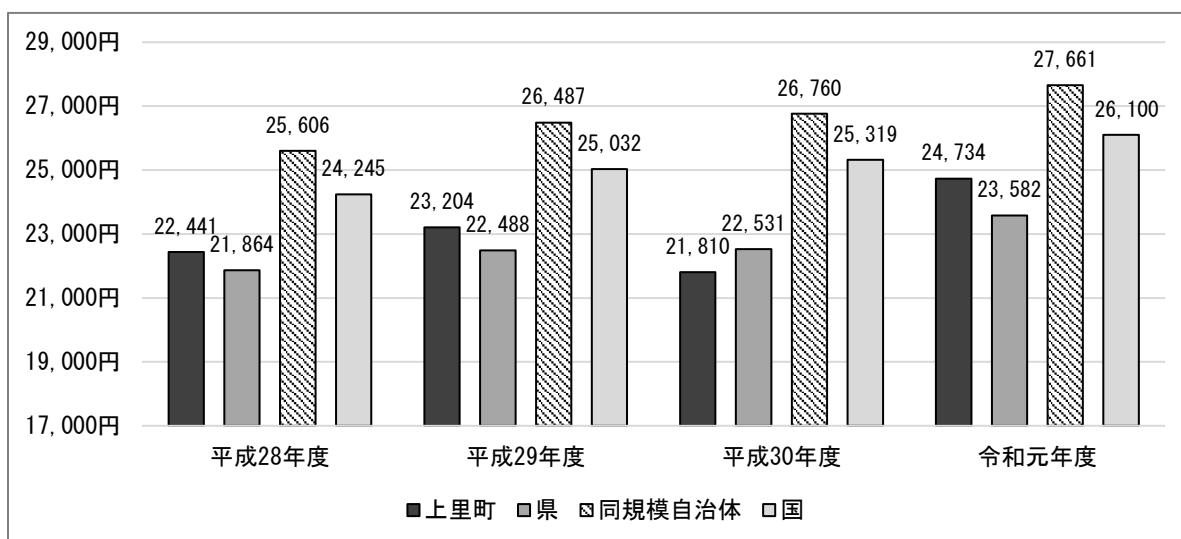
今後高齢化が進むことから、医療費の増加が見込まれます。

図表 上里町国民健康保険医療費の推移



資料：国民健康保険事業報告書（事業年報）

図表 一人あたりの医療費の推移

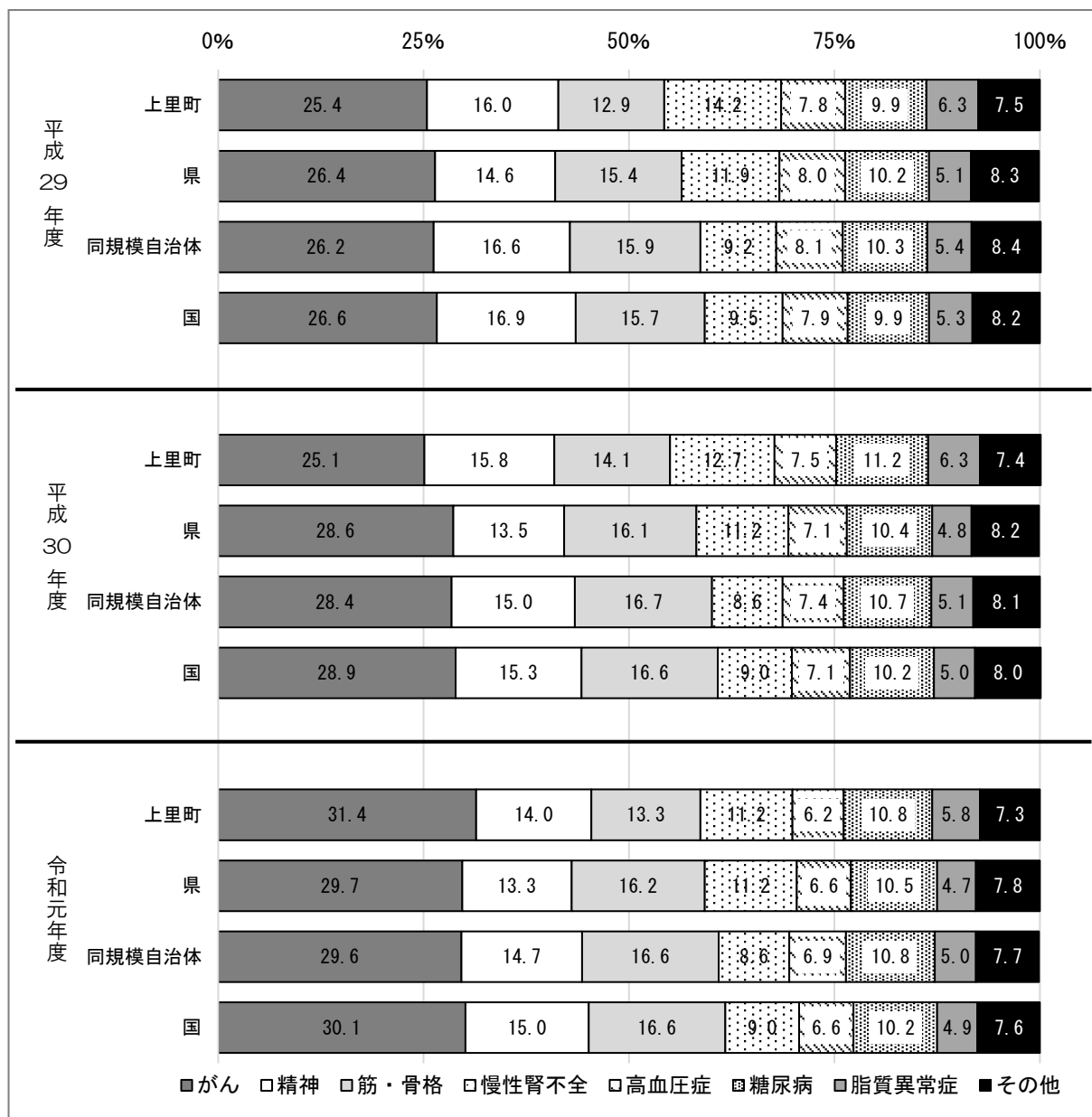


資料：国保データシステム

(2) 医療費の割合

平成 29 年度～令和元年度の町の国民健康保険疾病別医療費の割合を県、同規模自治体、国の平均と比較すると、筋・骨格が低くなっています。また、慢性腎不全の割合は年々減少しています。

図表 医療費の割合



資料：国保データシステム

(3) 入院・外来別 1 件あたり医療費

県内の医療保険者との比較を令和元年度で見ると、入院医療費では脳血管疾患(9位)、悪性新生物(28位)、糖尿病(38位)が高く、外来医療費では脳血管疾患(4位)、腎不全(18位)、悪性新生物(19位)の医療費がかかっている状況です。

外来医療費の平成29年度から令和元年度を通じて順位が高いのは脳血管疾患、比較的高い傾向にあるのが心疾患、腎不全となっています。入院医療費については、年度によって増減しているといえます。

図表 1 件あたり入院医療費 (単位: 円)

	令和元年度	県内順位	平成30年度	県内順位	平成29年度	県内順位
糖尿病	639,618	38	556,633	63	659,578	15
高血圧症	639,848	57	587,051	67	758,856	2
脂質異常症	627,157	50	595,781	58	676,080	11
脳血管疾患	819,626	9	625,235	63	671,572	43
心疾患	635,121	64	597,577	65	742,700	41
腎不全	631,581	62	573,152	66	729,411	45
精神	480,634	51	473,882	50	461,813	52
悪性新生物	692,852	28	604,015	64	645,952	40
歯肉炎・歯周病	217,520	40	0	57	322,120	17

図表 1 件あたり外来医療費 (単位: 円)

	令和元年度	県内順位	平成30年度	県内順位	平成29年度	県内順位
糖尿病	37,445	51	35,266	60	36,108	58
高血圧症	31,567	39	29,502	54	30,529	48
脂質異常症	25,028	62	23,503	67	23,862	69
脳血管疾患	45,264	4	43,170	8	41,913	11
心疾患	52,689	29	54,080	13	54,484	13
腎不全	180,578	18	166,811	33	191,943	35
精神	28,042	45	26,619	60	28,531	44
悪性新生物	70,006	19	55,530	54	58,169	36
歯肉炎・歯周病	11,385	52	11,818	39	11,832	41

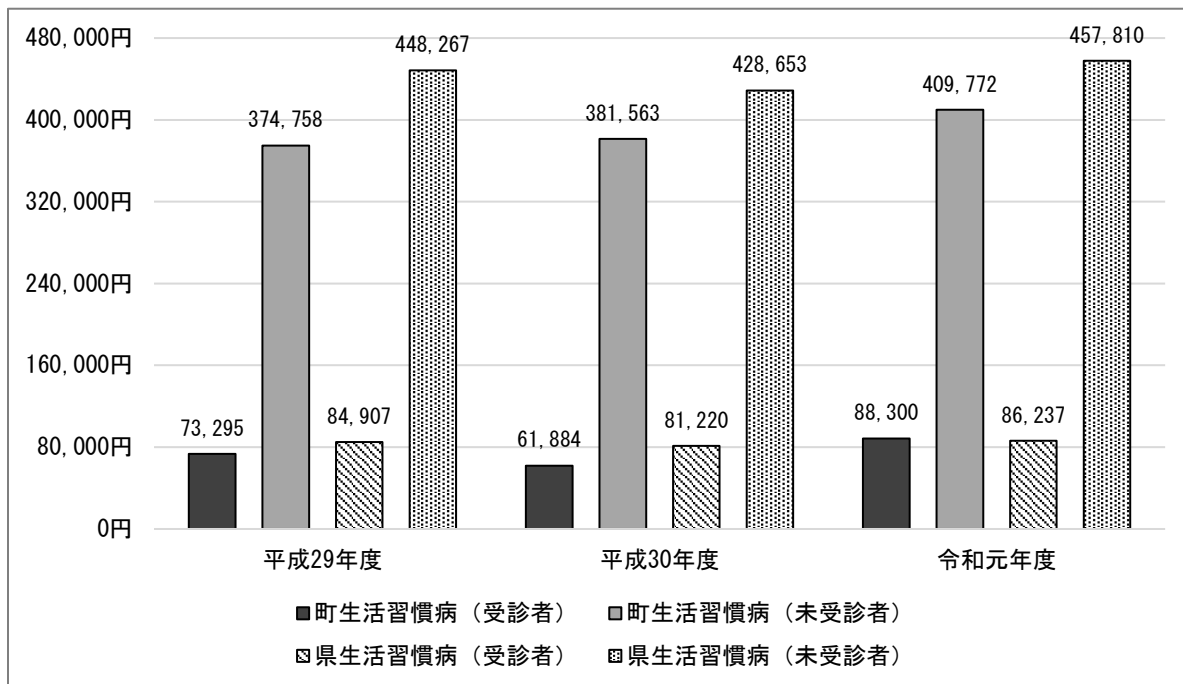
※順位は県内の69保険者のうち1件あたりの医療費が高額な順番です。順位が高い場合は、その疾病にかかる1件あたりの医療費が高いと考えられます。

資料: 国保データシステム

(4) 特定健診受診者、未受診者における生活習慣病等一人あたり医療費

特定健診受診者と未受診者の生活習慣病等の一人あたりの医療費を比較したところ、県と同様に未受診者の医療費の方が上回っています。

図表 特定健診受診者、未受診者における生活習慣病等一人あたり医療費の推移



※「健診受診者」：健診受診者の生活習慣病医療費総額／健診対象者数（生活習慣病患者数）

※「健診未受診者」：健診未受診者の生活習慣病医療費総額／健診対象者数（生活習慣病患者数）

資料：国保データシステム

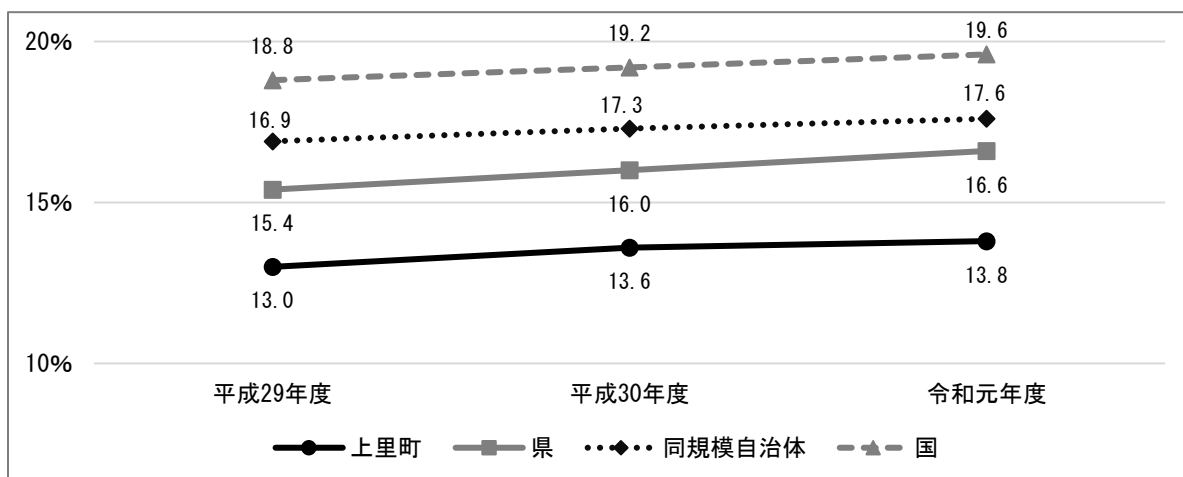
5 介護保険の状況

(1) 介護認定率と認定者数の推移

介護認定率の推移を県、同規模自治体、国と比較すると、最も低い認定率で推移しており、横ばいが続いています。

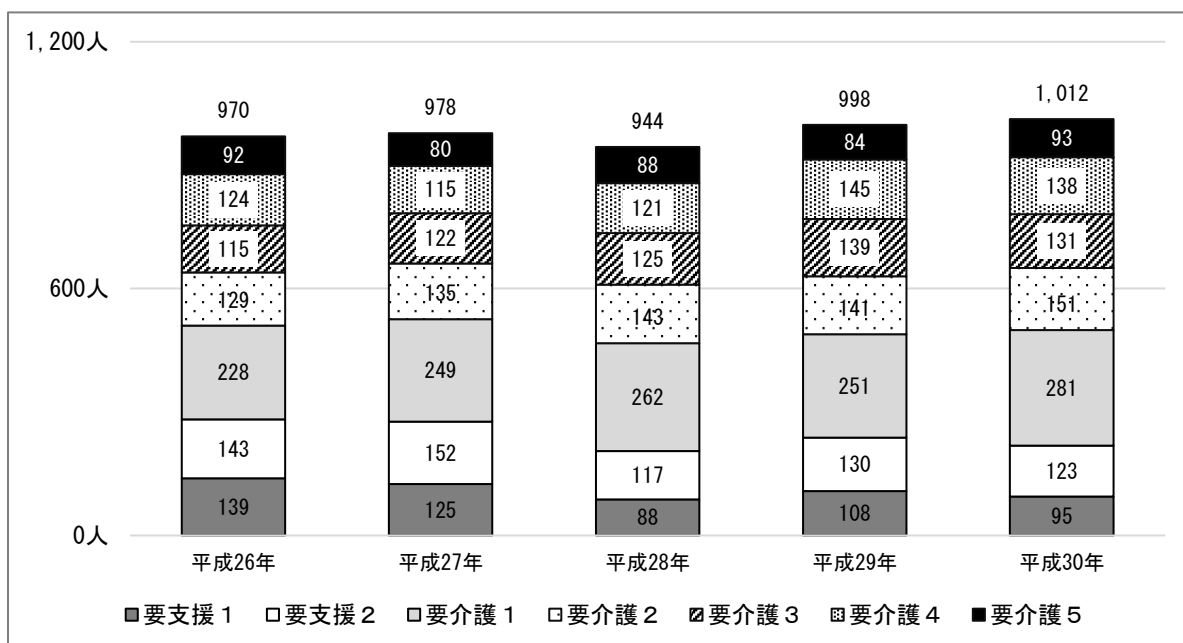
認定者数の推移をみると、要介護1と2が増加傾向となっています。

図表 介護認定率の推移



資料：国保データシステム

図表 認定者数の推移



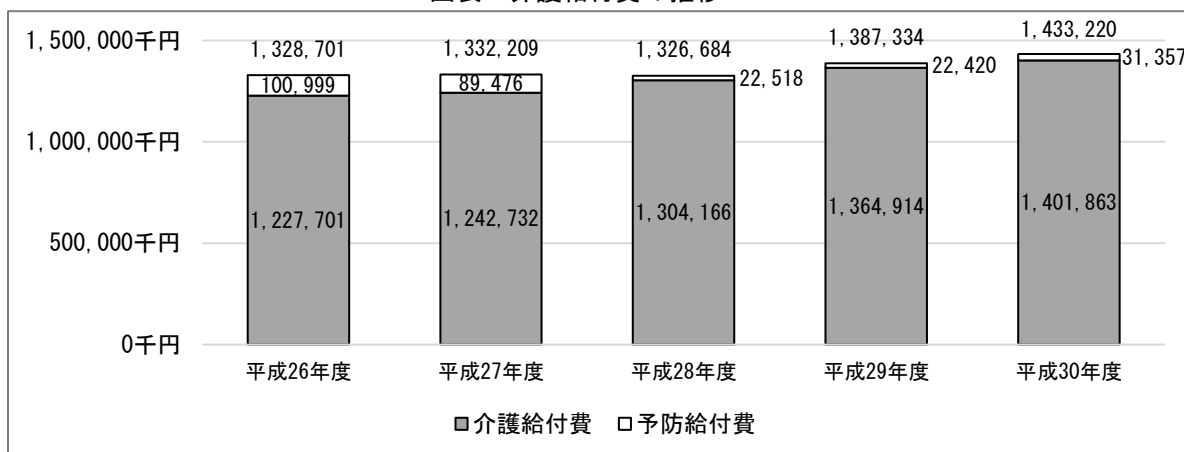
資料：介護保険事業状況報告書（事業年報）

(2) 介護給付費の推移

予防給付費は、介護予防訪問介護と介護予防通所介護が平成28年度から始まった介護予防・日常生活支援総合事業に移行したことにより減少しています。

しかし、介護給付費および総給付費は増加しており、平成30年度には14億円を上回っています。高齢化は今後も進むと推計されていることから、給付費の増加が見込まれます。

図表 介護給付費の推移



資料：介護保険事業状況報告書（事業年報）

(3) 要介護者の有病率

県、同規模自治体、国と比較しても、要介護者の有病率の割合に大きな違いはありませんが、心臓病が60%弱、筋・骨疾患が50%前後と、他の有病率より高くなっています。

図表 要介護者の有病率（単位：割合）

	平成29年度				平成30年度			
	上里町	県	同規模自治体	国	上里町	県	同規模自治体	国
糖尿病	22.1	22.4	22.9	22.2	21.8	22.5	23.1	22.4
心臓病	58.7	58.2	59.9	57.8	58.4	58.1	59.6	57.8
脳疾患	25.6	25.2	26.5	24.9	24.7	24.6	25.6	24.3
筋・骨疾患	48.6	49.4	51.7	50.4	48.5	49.5	51.6	50.6
精神	36.5	35.3	36.3	35.5	35.6	35.5	36.5	35.8
	令和元年度							
	上里町	県	同規模自治体	国				
糖尿病	21.3	22.7	23.3	23.0				
心臓病	58.7	58.2	59.4	58.7				
脳疾患	24.8	24.1	24.9	24.0				
筋・骨疾患	48.2	49.9	51.4	51.6				
精神	35.1	35.6	36.6	36.4				

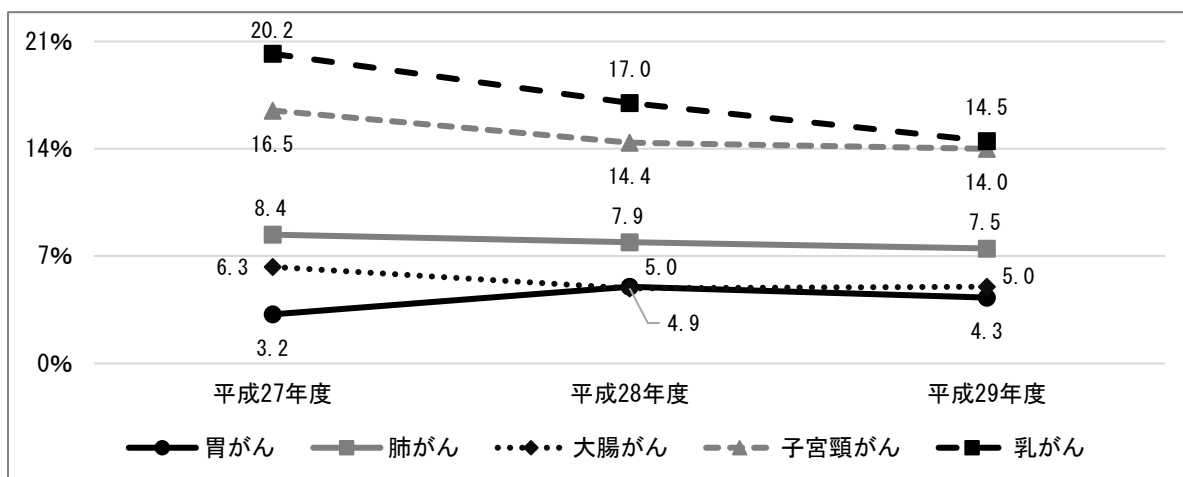
資料：国保データシステム

6 各種検診・健診の受診状況

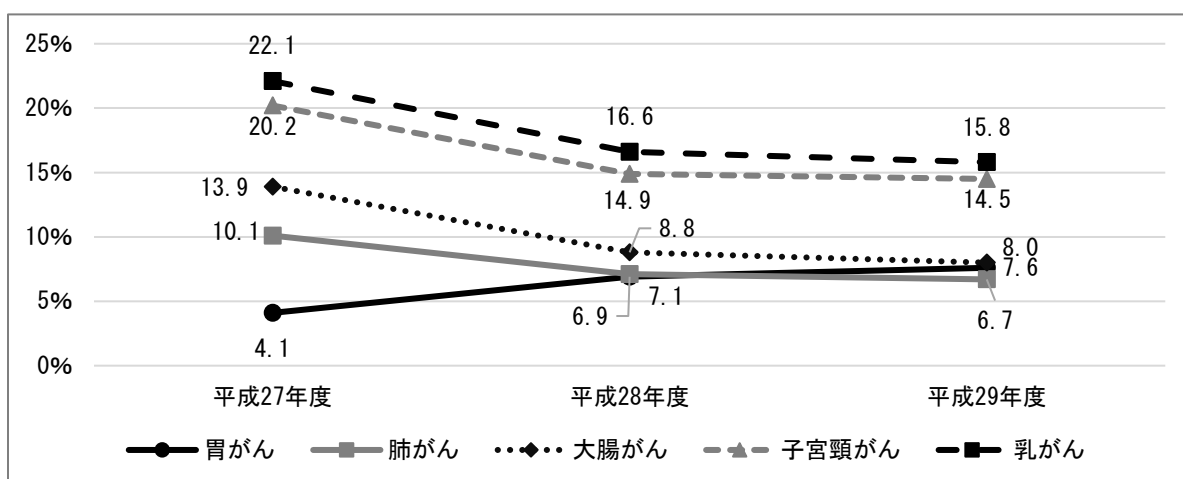
(1) がん検診受診率⁵の推移

町の各がん検診の受診率を比較すると、横ばいから減少傾向で推移しており、県のがん検診の受診率も同様の傾向となっていますが、胃がん検診のみやや増加傾向がみられます。

図表 町のがん検診受診率の推移



図表 県のがん検診受診率の推移



資料：地域保健・健康増進事業報告

※がん検診の受診率については複数の算出方法があります。従来は、人口から「国勢調査」を基とした「就業者数」等を引いた数を検診対象者として算出していました。しかし、この方法では自治体間の比較をするのが難しいため、平成27年度実績から上記の方法ではなく、対象者数は人口とする算出する方法となりました。

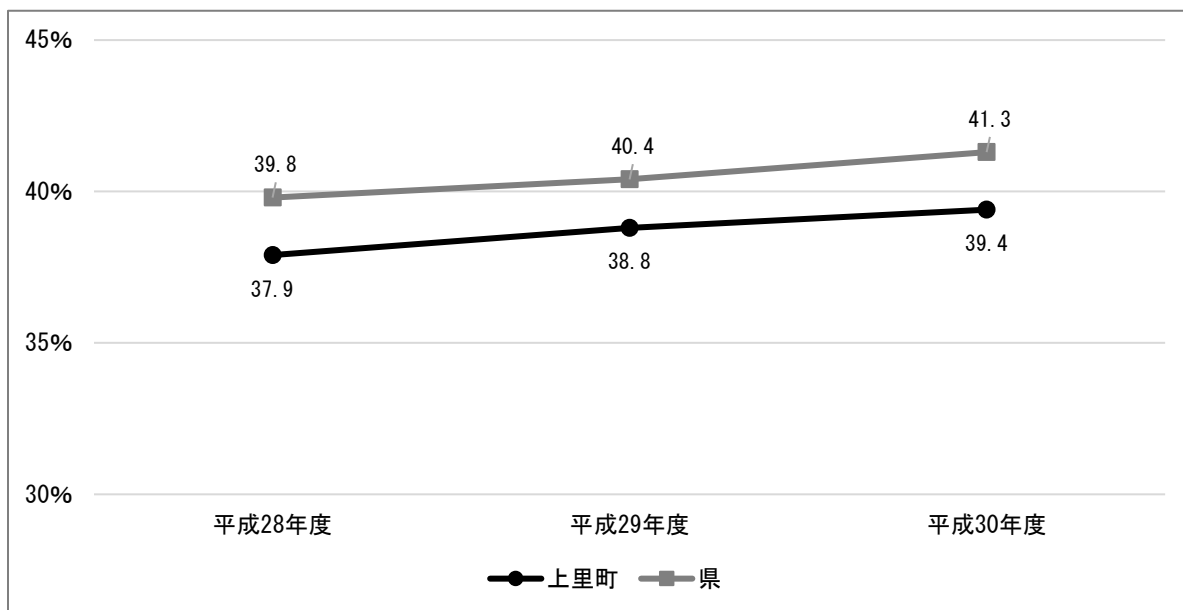
そのため、平成28年2月に策定した時点と今回の中間評価では受診率に使用する対象者数が異なります。他団体との比較をするために、対象者数は人口を用いる受診率を使用しますが、上里町の受診率の推移を分析するためには従来算出方法を用います。

⁵ がん検診受診率：平成27年度と28年度は、「がん対策推進基本計画」（平成24年6月8日閣議決定）に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を40歳から69歳（子宮頸がんは20歳から69歳）までとした。平成29年度は、「がん対策推進基本計画」（平成24年6月8日閣議決定）および「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針」（平成20年3月31日健康局長通知別添）に基づき、がん検診の受診率の算定対象年齢を胃がんは50歳から69歳まで、肺がん、大腸がん、乳がんは40歳から69歳まで、子宮頸がんは20歳から69歳までとした。

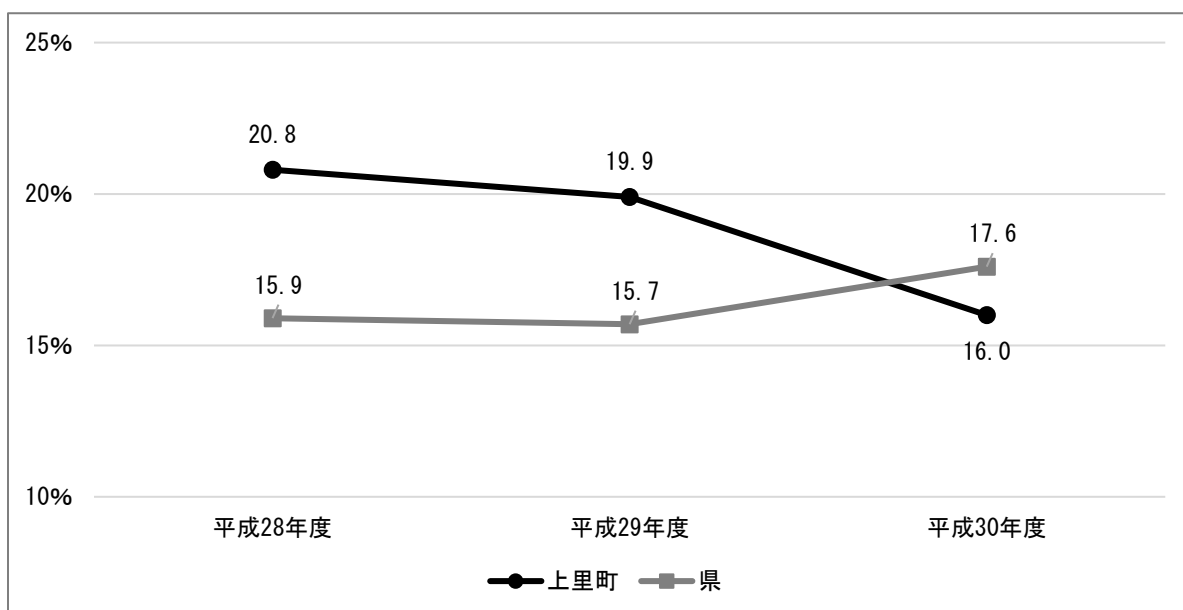
(2) 特定健診受診率、特定保健指導実施率の推移

令和4年度(2022年度)までの市町村国保の目標値は、特定健診受診率が60%以上、特定保健指導実施率が60%以上となっています。町の特定健診受診率および特定保健指導実施率は市町村国保の目標値を下回っています。また、特定保健指導実施率は減少が続いています。

図表 特定健診受診率の推移



図表 特定保健指導実施率の推移

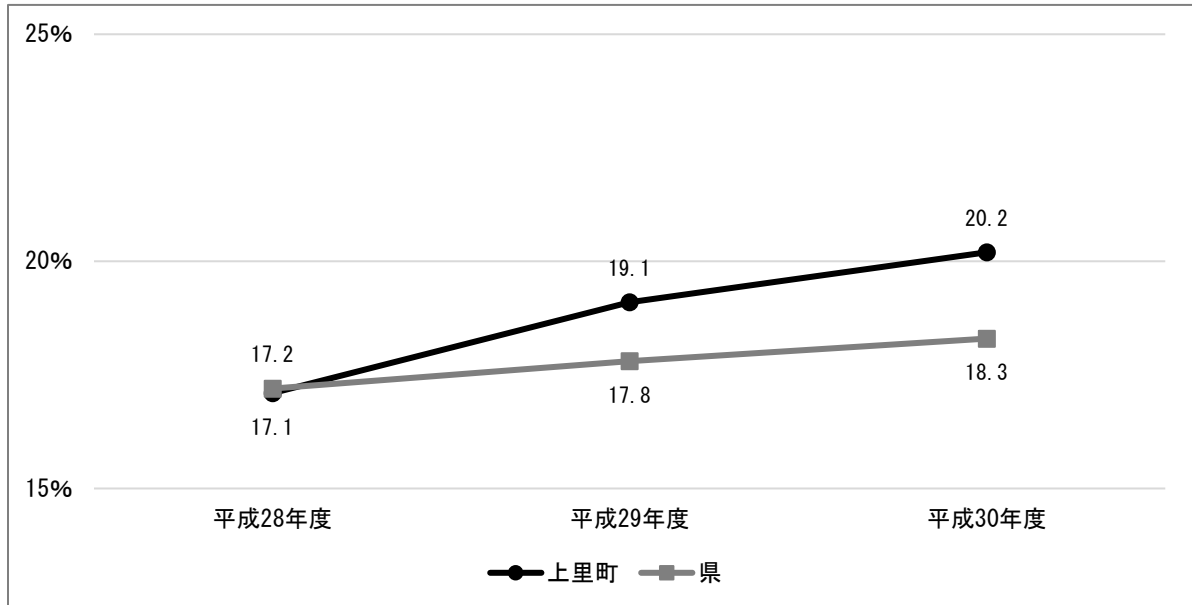


資料：特定健康診査・特定保健指導の実施状況（法定報告）

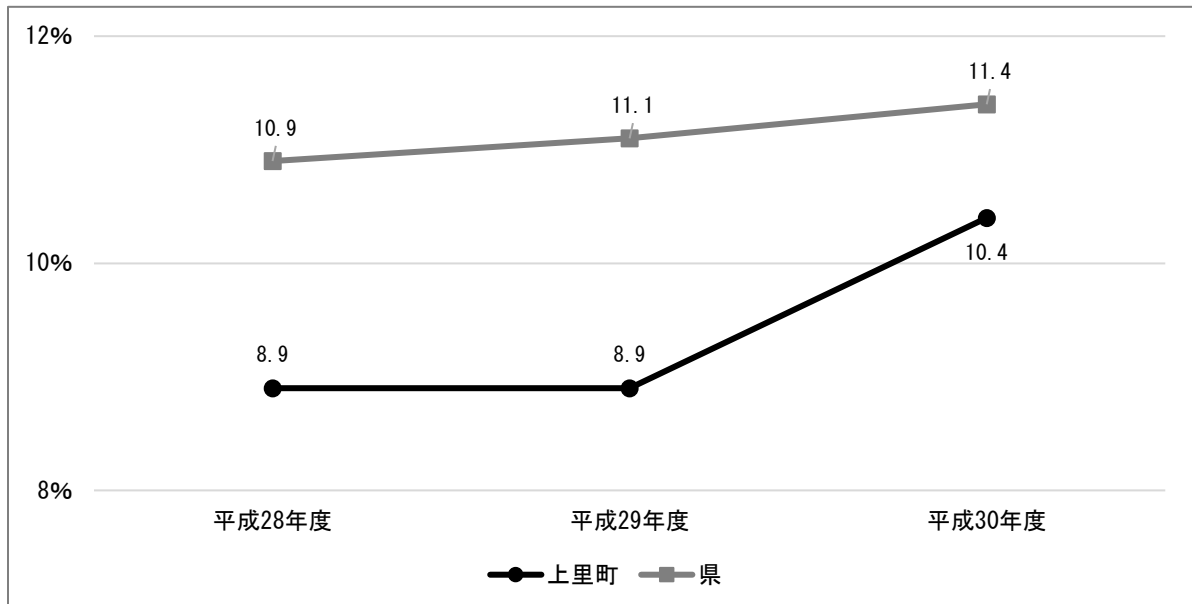
(3) 内臓脂肪症候群・予備群割合の推移

特定健康診査における内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）該当者の割合と内臓脂肪症候群予備群該当者の割合は、どちらもやや増加傾向となっています。

図表 内臓脂肪症候群該当者割合の推移



図表 内臓脂肪症候群予備群者割合の推移



資料：特定健康診査・特定保健指導の実施状況（法定報告）

7 アンケート調査結果のまとめ

中間評価の実施内容の1つである、「健康づくりと食育に関するアンケート調査」結果のまとめとなります。(アンケートの実施は2ページ、調査票は42ページ以降を参照)

(1) 健康について

- BMIについて、低体重の割合は女性(12.4%)の方が男性(3.8%)よりやや高く、肥満の割合は男性(24.7%)の方が女性(16.3%)より高くなっています。また、低体重は女性の20~30代で24.7%、肥満は男性の40~50代が37.6%と、他の層に比べて高くなっていることから、特定の層に向けた啓発が求められます。(問8)
- やせすぎや太りすぎが健康に良くないということはほとんどの方が知っていますが、現在の自分の体形については、BMIでは普通体重であるにもかかわらず“太っている”と回答した割合が43.5%と、認知的なズレが生じています。そのため、やせ願望・やせ志向についての情報提供や啓発が必要です。(問9、10)

(2) 食生活について

- バランスのとれた食事の摂取は、ほとんどの方が「週に4~5回」以上摂取しています。しかし、「週に2~3回」(7.2%)、「それ以下(ほとんど食べない)」(3.7%)となっており、この傾向は20~30代にみられやすいことから、バランスのとれた食事の摂取の大事さについて周知徹底していくことが求められます。(問14)
- 塩分摂取について、“気をつけていない”割合が28.5%となっていて、特に男性の20~30代では58.2%となっているため、注意が必要です。(問17)
- カロリーや栄養成分表示の確認について、“見ない”割合が55.5%と“見る”(40.9%)を上回っています。また、20代と男性の60代で見ない傾向がみられることから、自分の健康状態等に合わせつつ、カロリーや栄養成分表示を参考にしながら外食や食品購入をしていくことが求められます。(問21)
- 上里町の農産物について、「あまり購入していない」割合が28.6%で、その理由として「気にしたことがない」の割合が40.6%となっています。また、町の郷土料理や行事食について、「特に大切だと思わない」割合が17.2%となっています。地産地消の推進に向けた情報提供や意識の高揚のほか、郷土料理や行事食への意識を高めることで郷土への愛着に結びつきます。(問22、22-1、23)
- 健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報として、「食の安全、食品表示に関する情報」、「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」が60%以上、「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」が33.0%となっており、これらの情報提供が求められています。(問27)

(3) 身体活動（運動、行動）について

- 日ごろ歩くことを心がけているかについて、“心がけている”割合が79.9%、“心がけていない”割合が17.8%となっています。日ごろ運動する習慣については、「ある」が43.7%、「ない」が53.4%となっています。歩くことを心がけ、それを維持することから始めることが重要です。また、生活活動や運動強度の低いもの、日常生活の中で体を動かせるようなものについて促進していくなどの検討が必要です。(問 29、30)
- こむぎっち体操について、「知っている」割合が32.8%となっています。今後もこむぎっち体操の認知度を高めることと、普段の生活の中で実践してもらい身体活動につなげるといった取組が求められます。(問 32)
- 健康づくりや食育に関する情報の入手方法は、「テレビ」(69.3%)、「インターネット」(40.1%)で高くなっており、特に「インターネット」は50代までで全体の割合より高くなっています。そのため、情報を届けたい層に適した情報チャネルを選択することが重要です。適切な情報チャネルを通じた情報提供を行うことで、より効果的・効率的に情報を届けることができます。(問 34)

(4) 休養、心の健康について

- 朝の起床感覚で、「眠気が残る」(20.3%)、「気持ちよく起きられない」(5.9%)となっており、睡眠補助についてアルコールを「ほとんど毎日飲んでいる」(18.5%)、睡眠薬や精神安定剤などを「ほとんど毎日使用する」(6.0%)など、しっかりとした休養を取るのが難しくなっている傾向がみられます。心の健康を保つための支援について検討をする必要があります。(問 35、36)
- “生きがいが無い” (13.9%)、悩み事を相談できる相手が「いない」(18.1%)方への支援が必要です。生きがいを見つけることができるきっかけの提供や、専門職や専門機関等の相談先についての周知徹底などが求められます。(問 37、38)
- 行政などが実施している相談先の認知度は、「いのちの電話」の割合が26.2%となっていますが、町で実施している相談先はいずれも20.9%以下となっています。性別でみると、女性の方が男性より相談先について知っている傾向がみられますが、相談先の周知を強化することが重要です。(問 40)
- ストレス解消法について、「テレビや映画を観る」(45.0%)、「人と話をする」(40.4%)、「寝る」(32.8%)などの順のほか、「解消法は特にない」(4.2%)となっています。男性の40代以上では「人と話をする」が低く、女性の20～50代では「買い物」や「食べる」が高い傾向となっています。ストレスを解消することは重要であるため、その人なりの解消法が見つけられるよう支援をしていくことが求められます。(問 42)

(5) 飲酒・喫煙について

- 飲酒の頻度と量について、毎日飲む割合が 18.1%、週に 4～6 日が 5.6%、1 日あたりの飲酒量は 1 合未満が 22.1%となっています。また、節度ある飲酒量について「わからない」の割合が 21.7%となっています。節度のある飲酒の仕方についての情報提供が必要です。(問 43)
- 現在喫煙している人の割合は 14.7%で、1 日平均「11～20 本」(54.8%)、「10 本以下」(27.8%)、「21 本以上」(11.3%)となっており、喫煙時に周囲に配慮している割合は 79.1%となっています。引き続き禁煙に向けた取組を進めるのと同時に、受動喫煙への配慮についても促進していくことが重要です。(問 45、45-1、45-2)

(6) 歯の健康について

- 歯磨きの頻度は、1 日に 3 回以上が 27.8%、1 日に 2 回が 47.9%となっていますが、歯間ブラシ等の歯ブラシ以外の清掃用具の使用については、「まったく使用しない」(20.2%)、「ほとんど使用しない」(17.2%)となっています。また、定期的な歯科健診を受けていない割合が 42.3%となっています。歯磨きのほかにも、歯間ブラシ等の使用や定期的な歯科健診受診の重要性等について情報提供を行い、意識の高揚を図ることが必要です。(問 48、49、50)

(7) 生活習慣病・がんについて

- 健(検)診の受診率について、“学校で受診”“職場で受診”“町実施の健診等で受診”“人間ドッグ等で個人的に検査している”と回答した割合を合計すると、血压や血液検査の健康診査は 78.1%となっていますが、がん検診では、肺がん・結核検診が 54.5%、大腸がん検診が 37.8%などの順となっています。受診しない理由としては、「面倒だから」、「健康に不安がないから」、「費用がかかるから」で 20%を超えています。受診率向上を図るための方策について、検討を続ける必要があります。(問 52、52-1)
- 言葉や意味について、「言葉も意味も知っている」と回答した割合は、メタボリックシンドロームが 76.4%、ロコモティブシンドロームが 21.7%、COPD が 21.8%、フレイルが 13.8%となっています。メタボリックシンドローム以外の言葉についての周知の強化が求められます。(問 53、54、55、56)

(8) 健康づくりについて

- 町が実施する健康づくりに関する教室やイベント等への参加は、「参加したことはない」が 75.6%となっています。また、参加したい事業は「ウォーキングや筋力トレーニングなど、身体活動に関する教室や講座」が 31.5%となっています。町民の興味・関心が高い内容の教室やイベント等の開催、インターネットを活用するやり方など、今日的な開催方法についても検討をしていく必要があります。(問 57、58)

4 取組

各基本目標で実施されている取組について、まとめました。

分野1 栄養・食生活（食育）

基本目標1 すこやかで楽しい食生活を実践しよう

行動目標1 適正体重を知り、維持しよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
1	適正体重を維持している人の割合	67.7%	67.6%	70%	C

【これまでの主な取組】

- 特定健康診査実施後に、健診結果説明会や特定保健指導等を実施し、適正体重維持のための生活習慣改善方法について普及啓発を行いました。
- 平成30年度に作成したリーフレット「健幸づくり虎の巻」では、肥満だけでなくやせすぎもよくないことを周知し、適正体重を維持することの大切さについて周知しました。
- 体組成測定会、ロコモ予防塾、からだ改革塾などの各種健康教室を実施し、適正体重についての知識の普及と体組成計測などを実施しました。

【課題および今後の方向性】

適正体重を維持している人の割合は、ほぼ変わっていません。

また、特定健康診査における内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）該当者割合、内臓脂肪症候群予備群割合はどちらもやや増加傾向となっていました。

アンケート調査では、BMIが適正であるにもかかわらず、“太っている”と認識している人が4割程度いたことから、適正体重について周知していくことと、適正体重を維持することが生活習慣病予防につながることについての正しい知識の普及を引き続き行っていく必要があります。

自分の体重を知り、適正な体重に近づける具体的な取組方法を広報誌やホームページなどで積極的に周知していくとともに、健康教室などでも普及啓発を行っていきます。

行動目標2 栄養バランスのとれた食生活を実践しよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人の割合	44.7%	49.7%	60%	B
3	適切な食事の内容と量を知らない人の割合（「あまり知らない」以上）	20.7%	22.6%	15%	C
7	食育に関心がある人の割合	57.6%	54.3%	90%	C

【これまでの主な取組】

- 平成30年度に作成したリーフレット「健幸づくり虎の巻」を使用し、食事教室、糖尿病予防教室等の各種健康教室を実施しました。また、パパと子どもの料理教室を開催し、普段料理をすることのない父親に向けて栄養バランス等の意識づけを行いました。
- 介護支援専門員と介護サービス事業所を対象に「高齢者の食事」をテーマに研修会を実施しました。
- 小中学校における家庭科や、じゃじゃ〜んわんぱく合宿塾でも食生活や食習慣について学べるようにしました。

【課題および今後の方向性】

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について少しでも多く摂取するよう、今後も周知・啓発を続けることが必要です。また、適切な食事の内容と量を知らない人がやや増えているため、食習慣や食生活についての情報提供を強化していきます。

アンケート調査では、1日の野菜の摂取量が「ほとんど食べない」が3.7%、「1つ分くらい」が3割程度、塩分のとり過ぎに“気をつけていない”が3割程度、栄養バランスについて「配慮していない」が15.3%となっていることから、栄養バランスの重要性についても周知・啓発をしていきます。

行動目標3 朝食を食べて元気な1日をスタートしよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
4	朝食を欠食する20～30歳代男性の割合（「毎日」以外）	21.4%	36.4%	15%	C

【これまでの主な取組】

- 献立表や給食だよりに朝食の大切さ等を掲載することで、保護者にも理解を深めました。
- 児童館を利用する子どもとの会話の中で、朝食について情報発信を行いました。
- 特定保健指導や各種健康教室等の機会、また、小中学校における家庭科や保健だより等を通じて、朝食や規則正しい食生活について情報を発信しました。

【課題および今後の方向性】

朝食を欠食する20～30歳代男性の割合が増えている等、生活のリズムや食習慣の変化もみられますが、今後も規則正しい食生活をすることの重要性を伝えていきます。

行動目標4 「こ」食を避けて、食事を楽しもう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
5	食事を家族や周囲の人と一緒にとることが多いと思う人の割合	75.7%	72.6%	80%	C

【これまでの主な取組】

- 様々な料理教室や小中学校の授業で食事の楽しさ、大切さを伝えました。
- 児童館を利用する保護者に対して、「孤食」「個食」「固食」などについて情報発信をしました。

【課題および今後の方向性】

家族や周囲の人と食事をすることがやや減少しているため、一緒に食事をすることの大切さや楽しさを伝えていくなど、「こ」食を減らす方策を検討していく必要があります。

また、アンケート調査では、男性の40～60代で共食の機会が約6割と他の年代よりもやや低くなっています。

「こ」食によるマイナスの影響と共食によるプラスの面について、情報発信を強化します。

行動目標5 ふるさとの食文化を継承しよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
6	上里町の農産物をよく購入している人の割合	28.5%	22.3%	36%	C

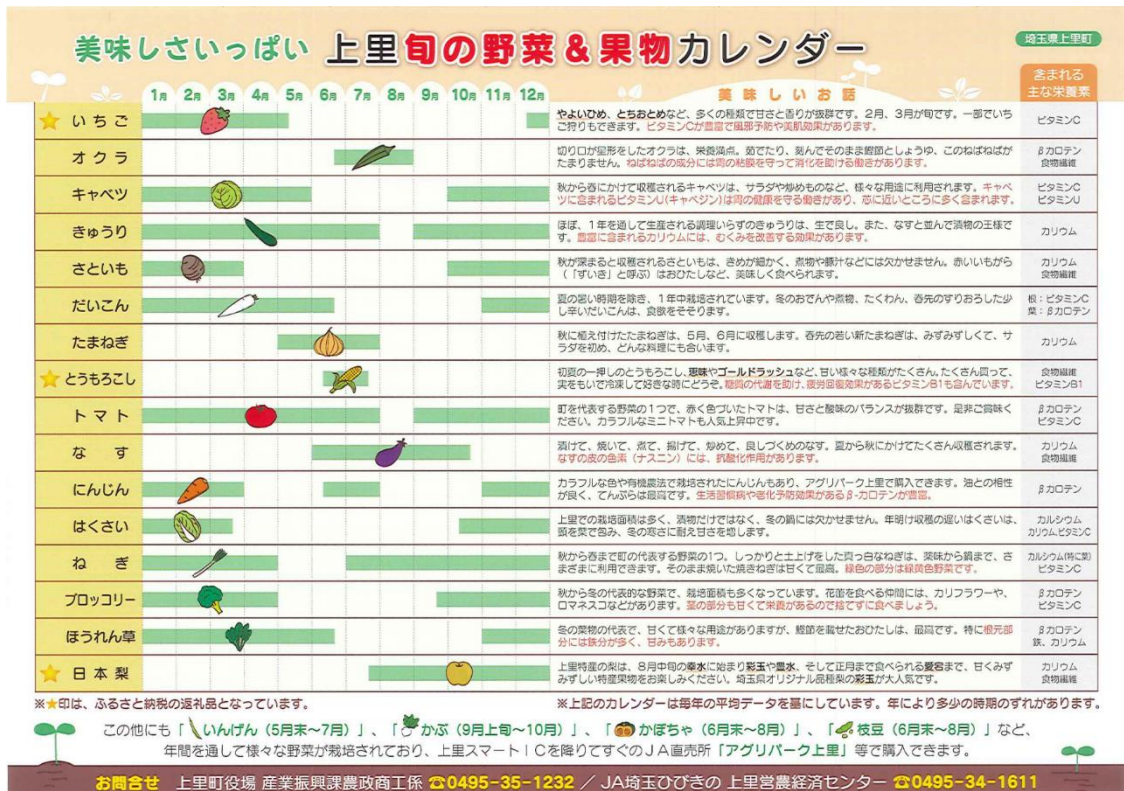
【これまでの主な取組】

- とうもろこしの皮むき体験や農家の人との給食会を通じて、上里町の特産物について話すことで、児童の理解を進めました。
- かみさとふれあいまつりにおける健康食コーナーや、「おもてなし野菜料理講座」において、特産物の紹介や消費を推進しました。
- 米づくり体験教室やさつまいも栽培など、農産物の栽培から収穫までの体験の場を設け、農家の仕事や食の大切さ等について理解を進めました。
- 「上里旬の野菜&果物カレンダー」を作成し、情報発信しました。

【課題および今後の方向性】

上里町の農産物の購入している方の割合が減っています。アンケート調査では、町の農産物を購入していない理由として、「気にしたことがない」が約4割となっているほか、「自宅で作っている」も約3割となっています。

地産地消について周知・啓発を行うと同時に、町の農産物の美味しさなどの利点についても積極的に情報提供を行います。



分野2 身体活動・運動

基本目標2 日頃から楽しく身体を動かそう

行動目標1 日常生活で積極的に身体を動かそう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
1	運動習慣のある人の割合	42.4%	43.7%	50%	B
3	こむぎっち体操を知っている人の割合	30.8%	32.8%	100%	B

【これまでの主な取組】

- 広報誌やホームページのほか、各種教室等で身体を動かすことの大切さを伝えていきます。
- 「たまる健★幸マイレージ」事業では、ウォーキングの歩数に応じてポイントを付与しました。また、貯まったポイント数に応じて「上里町共通商品券」と交換できるようにしました。
- こむぎっち体操やこむぎっちウォーキング・サーキットコースの設置など、誰でも気軽に身体を動かすことができる環境の整備に努めました。
- 公園遊具の点検補修作業を行い、子どもが安全に遊具で遊べるようにしました。
- 町民体育祭や学校の運動会、企業イベント等でこむぎっち体操を実施し、こむぎっち体操の普及に努めました。

【課題および今後の方向性】

運動習慣のある人やこむぎっち体操を知っている人の割合が増えています。
引き続き、運動習慣づくりを促進する取組を支援します。

行動目標 2 地域の活動に参加しよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成 27 年度	中間値 令和 2 年度	目標値 令和 7 年度	評価
2	社会活動に参加することがほとんどない人の割合	67.7%	68.5%	60%	C

【これまでの主な取組】

- 広報誌やホームページ、公民館だより等で、地域のスポーツクラブや公民館活動の情報を提供しました。
- 上里町いきいきクラブグラウンドゴルフ大会を年 2 回開催し、地域の老人クラブで最も盛んに行われているグラウンドゴルフ活動のモチベーションにつなげました。
- 町民体育祭、マラソン大会、元旦歩け走ろう会、ハイキング教室、チャリティゴルフ大会等を開催し、幅広い年齢層の住民が参加できるイベントを行いました。
- 元気の会などの運動に関する自主グループ活動の支援を行いました。
- こむぎっちちよっくら健康体操のサポーターの育成と支援を行い、ボランティア活動への継続的な支援を行いました。

【課題および今後の方向性】

52 行政区のうち、28 地区で行われているこむぎっちちよっくら健康体操や町民体育祭などは、地域の様々な人たちが共に支え合い、交流できる場となっています。

しかし、社会活動に参加していない人の割合がわずかに増えていることから、社会活動に積極的に関わっている人はまだまだ少ない状況にあります。

高齢社会を迎え、ますます地域での連帯感や相互扶助が必要になってくることから、人々が地域とのつながりを持てるような取組を引き続き支援していきます。

分野3 休養・こころの健康

基本目標3 こころを上手に休めよう

行動目標1 ストレスを上手に解消しよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
1	生きがいを持っていると思う人の割合	67.2%	63.7%	80%	C

【これまでの主な取組】

- ストレスの対処法について各種教室などで取り上げ、ストレス解消の選択肢を増やしました。
- 高齢者の自宅を訪問し、用意したチェックリストについて尋ねています。その結果、一人ひとりのうつ傾向の早期発見や早期支援につなげました。
- メンタルチェックシステム「こころの体温計」を導入し、町のホームページからアクセスできるようにしました。また、結果画面で各種相談窓口を知ることができます。令和元年度の実績は、総アクセス数が6,570件でした。
- 充実した生活が過ごせるよう、サルビア学級やせせらぎ大学等で生涯学習活動を支援しました。

【課題および今後の方向性】

生きがいを持っていると思う人の割合が減少しています。生きがいを持てるきっかけづくりの提供について検討が必要です。

アンケート調査では、今までに生きていることがつらいと感じたことがある人が45.3%で、20代では6割を超えています。そのため、年齢に偏らない対応が必要であり、必要なときに必要な相談やサービスを受けられるようにすることが求められます。

うつ傾向の早期発見・早期支援を進めるため、今後も訪問によるチェックリストを継続します。また、「こころの体温計」についての周知を強化し、診断結果から相談に結びつくようにします。

行動目標2 目指そう！快眠

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
2	問題なく朝の目覚めをむかえている人の割合（「普通に」以上）	78.8%	71.9%	85%	C

【これまでの主な取組】

- 各種健診や赤ちゃん訪問等を通じて、睡眠について情報提供をしました。
- ライフステージに応じた快眠対策について、様々な機会を通じて情報提供をしました。

【課題および今後の方向性】

問題なく朝の目覚めをむかえている人の割合が減少しています。社会状況の複雑化や時間的な余裕の減少など、不規則な生活やストレスを貯めやすい社会になってきていることから、様々な機会を通じて睡眠について情報提供を行い、快眠につながるようにします。

また、睡眠補助として、アルコールをほとんど毎日飲んでいる人が約2割、睡眠薬や精神安定剤などをほとんど毎日服用している人が6.0%となっており、飲酒や薬剤の使用について正しい知識の普及に努めます。

行動目標3 相談しよう！不安や悩み

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
3	悩み事の相談相手がいない人の割合	17.7%	18.1%	3%	C
4	自殺の年齢調整死亡率(人口10万対)	20.7 (H21~25)	15.9 (H26~30)	19.2	A

【これまでの主な取組】

- 各種相談機関について情報提供を行い、相談につなげました。
- ゲートキーパー養成講座を開催し、自殺予防に努めました。
- 各種健診や教室等の開催時に相談を行い、様々な不安や悩みに対応しました。

【課題および今後の方向性】

悩み事の相談相手がいない人の割合がわずかに増加しています。相談機関の周知徹底のほか、民生委員・児童委員や地域の人とのつながりなど、他者との交流の機会をつくることも求められます。また、ホームページやSNS等のインターネットによる相談など、対面による相談以外の方法についても検討をすることが必要です。

アンケート調査では、行政などが実施する相談等の認知度で「いのちの電話」が最も高い割合でしたが26.2%に留まっています。

悩みを抱えている人を相談機関や専門機関につなげることと同時に、様々な機会を通じて声かけ等を引き続き行います。

分野4 飲酒・喫煙

基本目標4 適正飲酒と禁煙をめざそう

行動目標1 お酒を飲むのなら、適量を。休肝日も忘れずに

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
1	1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合	23.8%	22.6%	20%	B

【これまでの主な取組】

- 特定保健指導や健康長寿サポーター養成講座等を通じて、適正な飲酒について情報提供や個別支援を行いました。
- 学校では飲酒について薬物乱用防止教室で取り上げ、正しい知識を伝えました。

【課題および今後の方向性】

1日あたり飲酒量が1合以上の人の割合がわずかに減少しています。今後も減少が続くよう、情報提供や指導をしていくことが重要です。

また、アンケート調査では、節度ある飲酒量について“1合以上”と回答した割合が約3割となっており、適量について啓発していきます。

高齢者は孤独感等の理由からも飲酒量が増える傾向にあるため、継続的に支援・指導を行っていきます。

未成年のうちから飲酒について正しい知識を継続して伝えていきます。

行動目標2 ストップ!たばこ

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
2	喫煙する習慣のある人の割合	男性 27.5% 女性 7.5%	男性 26.5% 女性 5.5%	男性 20% 女性 5%	B
3	喫煙する習慣のある人が周りの人に配慮している割合	74.1%	79.1%	100%	B

【これまでの主な取組】

- 特定保健指導や健康長寿サポーター養成講座等を通じて、禁煙について情報提供や個別支援を行いました。
- 学校では喫煙について薬物乱用防止教室で取り上げ、正しい知識を伝えました。
- 役場敷地内の禁煙など、今後も国の方針とも歩調を合わせていきます。また、喫煙マナーについて周知・啓発しました。

【課題および今後の方向性】

喫煙者の割合がわずかに減少しています。今後も減少が続くよう、情報提供や指導をしていくことが重要です。

アンケート調査では、1日あたりの喫煙本数は21本以上が約1割となっており、喫煙本数を減らしていくことも啓発の中に取り入れていく必要があります。

また、男性の20～50代において受動喫煙の頻度が約2割と、他の層に比べてやや高くなっています。

高齢者においては、喫煙が長年の習慣となっている場合も少なくないため、根気よく支援を行っていくことが求められます。

引き続き、禁煙・喫煙マナーについて周知・啓発を続けていきます。

分野5 歯・口腔の健康

基本目標5 健康なお口で8020をめざそう

行動目標1 自分に合った歯の清掃用具で健康な歯を維持しよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
1	60歳代で20本以上の自分の歯を有する人の割合	54.9%	58.6%	58%	A
3	3歳児のう蝕のないものの割合	75.9% (H25年度)	84.5% (H30年度)	83%	A

【これまでの主な取組】

- 各種歯科健診や歯科相談等において、歯の相談の実施や歯のケアについて情報提供・指導をしました。
- 幼児健診におけるフッ素塗布や、小中学校において週1回フッ化物洗口を行いました。
- 8020 よい歯のコンクールを開催し、表彰を行いました。

【課題および今後の方向性】

60歳代で自歯が20本以上ある人の割合と、3歳児のう蝕のない子の割合が増加しています。今後も情報提供や指導を続けていくことが重要です。

アンケート調査では、歯磨きの時の歯間ブラシ等を“使用している”が全体で約5割、男性では4割となっていることから、歯ブラシ以外の使用の重要性について啓発していくことが求められます。

令和7年度の目標値を既に達成していますが、今後も歯に関する取組を続けていきます。

行動目標2 かかりつけ歯科医を持ち定期的な健診を受けよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
2	歯の健診を1年に1回以上受けている人の割合	31.4%	36.5%	65%	B

【これまでの主な取組】

- 歯周疾患検診にて、かかりつけ歯科医を持つよう促進しています。また、歯周疾患検診未受診者に対して、個別の受診勧奨を行いました。
- 広報誌等で、定期健診やかかりつけ歯科医について周知・啓発をしました。
- 地域ケア会議にて、歯科衛生士によるケアマネジャーの歯科健診等の知識向上を図り、ケアマネジャーから高齢者への定期健診受診やかかりつけ医を持つことへの促進を行いました。

【課題および今後の方向性】

歯の健診を1年に1回以上受けている人の割合は増加しています。今後もさらなる増加に向けて取組を強化していきます。

歯周疾患検診未受診者への受診勧奨法について見直し、受診者数の増加を図ります。

行動目標3 よくかんで食べよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
4	食事を摂るときに「よくかんでいる」、 「まあまあかんでいる」人の割合	79.0%	79.2%	90%	B

【これまでの主な取組】

- 地域ケア会議にて、歯科衛生士によるケアマネジャーの口腔ケア等の知識向上を図り、ケアマネジャーから高齢者への口腔機能のケアについての促進を行いました。
- 口腔体操などについて情報提供し、口腔機能向上を図りました。

【課題および今後の方向性】

食事の時にきちんと咀嚼している人の割合は増加しています。
口腔機能の維持・向上に向けて、今後も情報提供や啓発をしていきます。

分野6 生活習慣病

基本目標6 自分の健康は自分で守る！自分の身体の状態を知って、生活習慣病の予防を心がけよう

行動目標1 自分の身体の状態を知ろう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成27年度	中間値 令和2年度	目標値 令和7年度	評価
1	特定健康診査の受診率	33.4% (H25年度)	39.4% (H30年度)	60%	B
2	がん検診受診率	(H25年度)	(R元年度)		
	胃がん(40～69歳の受診率)	10.2%	10.8%	40%	B
	大腸がん(40～69歳の受診率)	18.1%	14.4%	40%	C
	肺がん(40～69歳の受診率)	21.4%	19.8%	40%	C
	子宮頸がん(20～69歳の受診率)	37.3%	43.2%	50%	B
乳がん(40～69歳の受診率)	39.5%	40.6%	50%	B	

【これまでの主な取組】

- 各種がん検診、特定健康診査、乳幼児健診等について健康ガイドブック等で周知し、実施しました。
- 特定保健指導や相談時、訪問時等において、生活習慣病リスクが高い人に対して、医療機関の受診勧奨や生活改善指導を行いました。

【課題および今後の方向性】

大腸がん検診と肺がん検診を除いて、受診率の向上がみられています。今後も受診率向上に向けた勧奨方法等について検討を続けます。

アンケート調査では、健(検)診を受けていない理由として「面倒だから」「健康に不安がないから」「費用がかかるから」がいずれも2割台となっています。健康への不安がある・なしにかかわらず、健(検)診を受けることの重要性等について、啓発していくことが求められます。

引き続き啓発や情報提供を通じて、生活習慣の改善を促進していきます。

行動目標 2 生活習慣病を予防しよう

■評価指標

No.	指標	現状値 平成 27 年度	中間値 令和 2 年度	目標値 令和 7 年度	評価
3	メタボリックシンドロームという言葉も意味も知っている人の割合	79.0%	76.4%	100%	C
4	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口 10 万対)	(H21~25) 男性 62.0 女性 33.5	(H26~30) 男性 45.2 女性 25.8	男性 52.1 女性 30.7	A A
5	慢性腎不全の医療費の割合	16.8%	11.2% (R1 年度)	11.7%	A
6	高血糖（肥満無し）の人の割合	19.8% (H26 年度)	15.2% (R1 年度)	10%	B

【これまでの主な取組】

- 広報誌やホームページ、各種健康教室等、あらゆる機会を通じて健康や生活習慣病に関する情報を発信しました。
- 健康教室や病態別の教室を開催し、健康管理について学ぶ機会を提供しました。

【課題および今後の方向性】

メタボリックシンドロームという言葉も意味も知っている人の割合は減少していることから、情報提供や発信が隔々まで行き渡るよう、情報伝達の仕方について検討をしていきます。

そのほかの評価指標についても減少していますが、脳血管疾患の年齢調整死亡率と慢性腎不全の医療費の割合は、目標値である令和 7 年度の目標を達成しています。今後も生活習慣病予防に取り組んでいきます。

また、アンケート調査では、ロコモティブシンドロームや COPD、フレイルについても認知度が低いことがわかったため、これらの言葉や意味についても周知・啓発し、健康寿命の延伸に結びつけていくことが重要です。

5 資料

1 上里町健康づくり推進協議会委員名簿

令和2年10月1日現在

NO	選出区分	氏名	所属団体および役員名	備考
1	第1号委員	辻 裕明	本庄市児玉郡医師会代表	保健医療団体
2	〃	曳間 勝則	本庄市児玉郡歯科医師会代表	〃
3	〃	高田 淳	本庄市児玉郡薬剤師会代表	〃
4	第2号委員	古泉 佳代	日本女子体育大学	学識経験者
5	〃	市原 千里	東都大学	〃
6	第3号委員	藤崎 七千子	上里町食生活改善推進協議会会長	地域団体
7	〃	花房 一十郎	上里町健康体力づくり推進協議会会長	〃
8	〃	久保 勉	上里町区長会代表	〃
9	〃	岩田 義典	上里町民生委員・児童委員協議会代表	〃
10	〃	中島 美晴	上里町国民健康保険運営協議会会長	〃
11	〃	清水 恵津子	SAL A代表	〃
12	〃	小暮 正己	上里町老人クラブ連合会会長	〃
13	〃	百花 博美	自主活動グループ代表	〃
14	〃	谷 えりか	上里町PTA連合会会長（小・中学校）	〃
15	〃	福田 功	上里町商工会代表	〃
16	〃	井上 史	埼玉ひびきの農業協同組合代表	〃
17	第4号委員	増田 典子		一般公募
18	〃	齋藤 美枝子		〃
19	第5号委員	遠藤 浩正	本庄保健所長	関係行政機関

※敬称略

2 アンケート調査票

『健康づくりと食育に関するアンケート調査』

【調査ご協力のお願い】

町民の皆様には、日ごろから町政にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

本町では、国の「健康日本21」及び「食育推進基本計画」に基づき、健康づくりと食育を総合的かつ計画的に推進するため、平成27年度に「上里町健康づくり推進総合計画」を策定しました。

策定から5年が経過したことから、このたび計画の中間見直しを行うこととしました。このアンケートは中間見直しにあたり、町民の皆様の健康づくりや食育に対する意識や関心、日ごろの生活等についておたずねするものです。

なお、アンケートに記入された内容は、調査目的以外に使うことは決してありません。また、結果は統計的に処理するため、個人が特定されることはありませんので、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

令和2年7月

上里町長 山下 博一

【回答にあたって】

1. 回答は、必ず封筒のあて名の方がご記入ください。（ご自身で記入が困難な場合はご家族の方が代わりにご記入ください。）
2. 今回のアンケートは、令和2年6月1日現在、上里町にお住まいの20歳以上の方の中から無作為抽出で選んだ2,100名の皆様にアンケート票をお送りしています。なお、年齢基準日を令和3年3月31日にしているため、現在19歳の方にも届いています。
3. 説明文の指示に従って、ご回答ください。
4. 回答は、選択肢から選び、番号「1. 2. 3. …」を○で囲んでいただく場合と具体的に記入していただくものがあります。
5. 回答できる選択肢の数については、（ ）内に記載してあります。
6. 回答は、この用紙に直接ご記入ください。
7. ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒に入れて、**令和2年7月27日（月）までに**ご投函いただきますようお願いいたします。（切手不要）
8. **封筒やアンケート票にご住所・お名前を記入する必要はありません。**
9. このアンケートについて不明な点などは下記にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

〒369-0306 上里町大字七本木307 上里町保健センター
電話：0495-33-2550 FAX：0495-33-2986

1 あなた自身のことについて

問1 性別をお答えください。(1つに○)

- 1 男性 2 女性 3 その他

問2 令和3年3月31日時点でのあなたの年齢をお書きください。(今年度の誕生日がまだの方は、現在の年齢に1歳足してください。)

() 歳

問3 あなたのお住まいの地区(大字)は、どちらですか。(1つに○)

- 1 黛 2 金久保 3 勅使河原 4 帯刀 5 五明
6 長浜 7 大御堂 8 藤木戸 9 堤 10 三町
11 嘉美 12 七本木 13 神保原町 14 八町河原 15 忍保

問4 あなたの仕事の形態を教えてください。(1つに○)

- 1 自営業 2 正職員 3 パート・アルバイト・非常勤職員
4 派遣・登録 5 在宅就労・内職 6 主婦・主夫 7 学生 8 無職・求職中など

問5 あなたの家族構成を教えてください。(1つに○)

- 1 3世代(親、子、孫で暮らしている世帯) 2 2世代(親、子で暮らしている世帯)
3 夫婦のみ 4 ひとり暮らし 5 その他()

問6 あなたが加入している(扶養に入っている)医療保険の種類はどれですか。(1つに○)

- 1 国民健康保険
2 社会保険(協会けんぽ等)
3 共済組合
4 船員保険
5 後期高齢者医療保険
6 その他()

2 健康について

問7 あなたの現在の健康状態について、どう感じていますか。(1つに○)

- 1 健康である 2 まあ健康である 3 あまり健康でない 4 健康でない

問8 あなたの身長と体重を教えてください。(過去1年間に健康診断で計測した方はその数字を、していない方はおおよその数字をご記入ください)

例：身長(160.5) cm 体重(60.3) kg

- 1 身長() cm 2 体重() kg

問9 あなたは、現在の体型をどう思いますか。(1つに○)

- 1 太っていると思う 2 やや太っていると思う 3 ちょうどよいと思う
4 やややせていると思う 5 やせていると思う

問10 あなたは、どの世代においても、やせすぎ・太りすぎが健康に良くないことを知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている 2 知らない

3 食生活について

問11 あなたは、朝食を食べていますか。(1つに○)

- 1 毎日 2 週に4～5日くらい 3 週に2～3日くらい
4 週に1日くらい 5 ほとんど食べない

問12 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。(1つに○)

- 1 よくかんでいる 2 まあまあかんでいる
3 あまりかんでいない 4 ほとんどかんでいない

問13 あなたにとっての適切な食事内容、量を知っていますか。(1つに○)

- 1 よく知っている 2 だいたい知っている
3 あまり知らない 4 まったく知らない

問14 あなたは、主食（ごはん、パン、めん類等）・主菜（卵、肉、魚、大豆、大豆製品等が主体のおかず）・副菜（野菜、海藻、いも類等が主体のおかず）のそろった食事を食べていますか。（1つに○）

1 1日に2回以上	2 1日に1回	3 週に4～5回
4 週に2～3回	5 それ以下（ほとんど食べない）	

▶ 問14-1 【問14で「1」と回答された方にお聞きします】

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上食べるのは、週に何日ありますか。（1つに○）

1 ほぼ毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日	4 週に1日以下
--------	----------	----------	----------

問15 あなたは、どのくらいの頻度で野菜の入った料理を食べますか。（1つに○）

1 1日に2回以上	2 1日に1回	3 週に4～5回
4 週に2～3回	5 それ以下（ほとんど食べない）	

問16 1日に平均してあなたはどのくらい野菜を食べていますか。野菜の量は、下記の料理例を参考にお答えください。（1つに○） ※小鉢1皿（約70g）を1つ分としています。

1 ほとんど食べていない（1つ分70g未満）	2 1つ分くらい（70g～140g未満）
3 2つ分くらい（140g～210g未満）	4 3つ分くらい（210g～280g未満）
5 4つ分くらい（280g～350g未満）	6 5つ分以上（350g以上）

●1つ分（70g）の目安



ほうれん草のお浸し



具だくさんみそ汁



野菜サラダ

●2つ分（140g）の目安



野菜炒め



野菜の煮物

問17 あなたは普段の食生活において、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 かなり気をつけている | 2 気をつけている |
| 3 ほとんど気をつけていない | 4 まったく気をつけていない |

問18 あなたは、食事を家族や周囲の人と一緒に食べることが多いほうだと思いますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 そう思う | 2 まあそう思う | 3 どちらとも言えない |
| 4 あまり思わない | 5 思わない | |

問19 あなたの食習慣について該当するものを選んでください。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------------|--------------------|---------|
| 1 食べるのが速い | 2 お腹いっぱい食べる | 3 間食が多い |
| 4 塩辛いものを好んで食べる | 5 ご飯と漬け物があれば十分である | |
| 6 食事の時間が不規則である | 7 寝る前(寝る前2時間位)に食べる | |
| 8 該当なし | | |

問20 あなたは、日ごろ外食をどのくらいしますか。(1つに○)

- | | | | |
|--------|--------|--------|-----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に数回 | 3 月に数回 | 4 ほとんどしない |
|--------|--------|--------|-----------|

※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり、市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

問21 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。

(1つに○)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-----------|
| 1 いつも見る | 2 ときどき見る | 3 あまり見ない | 4 ほとんど見ない |
|---------|----------|----------|-----------|

問22 あなたの家庭では、上里町の農産物を購入していますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 よく購入している
(→問23へ) | 2 時々購入している
(→問23へ) | 3 あまり購入していない
(→問22-1へ) |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|

問22-1 【問22で「3」と回答された方にお聞きします】

購入していない理由は何ですか。(1つに○)

- | | | | |
|--------------|------------|-------------|----------|
| 1 販売場所が分からない | 2 値段が高い | 3 美味しくない | 4 品数が少ない |
| 5 見栄えがよくない | 6 自宅で作っている | 7 気にしたことがない | |
| 8 その他 () | | | |

問23 上里町の郷土料理（地粉うどんなど）や日本の行事食（おせち料理など）について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。（1つに○）

- | | | |
|----------|------------------|--------------|
| 1 大切だと思う | 2 どちらかと言えば大切だと思う | 3 特に大切だと思わない |
|----------|------------------|--------------|

問24 あなたは、「食育」について関心がありますか。（1つに○）

- | | | |
|---------|------|-------------|
| 1 とてもある | 2 ある | 3 どちらともいえない |
| 4 あまりない | 5 ない | |

※食育とは、生活する上で欠かすことのできない食生活に関する教育を意味します。具体的には、食べ物の選択、料理や栄養素などの食に関する知識を高めることがあげられます。

問25 あなたは、「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか。（1つに○）

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 言葉も内容も知っている | 2 言葉は知っているが、内容は知らない |
| 3 言葉も内容も知らない | |

※「食事バランスガイド」とは、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすくコマで示したものです。（右図参照）健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量を分かりやすく示しています。



問26 あなたは、日ごろの食生活で栄養バランス等に配慮していますか。（1つに○）

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 1 いつも配慮している | 2 時々配慮している | 3 配慮していない |
|-------------|------------|-----------|

問27 あなたは、健全で豊かな食生活を送るために、今後どういう情報を知りたいですか。（上位3つまでに○）

- | |
|-----------------------------------|
| 1 食の安全、食品表示に関する情報 |
| 2 自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報 |
| 3 生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報 |
| 4 農業生産や加工食品の製造過程に関する情報 |
| 5 妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報 |
| 6 季節の郷土料理や行事食など伝統的な食生活の情報 |
| 7 生産体験ができる場・機会の情報 |
| 8 その他 () |

問28 あなたは、食育の推進にかかわるボランティア活動に参加していますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|
| 1 参加している
(→問28-1へ) | 2 今後参加したい
(→問29へ) | 3 参加するつもりはない
(→問29へ) |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|

問28-1 【問28で「1」と回答された方にお聞きします】

どのような食育に関するボランティアに参加していますか。(上位3つまでに○)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 郷土料理、伝統料理等の食文化継承活動 | 2 農林漁業などに関する体験活動 |
| 3 食生活の改善に関する活動 | 4 生活習慣病予防などのための料理教室 |
| 5 食品廃棄や食品リサイクルに関する活動 | 6 食品の安全や表示に関する活動 |
| 7 食育に関する国際交流活動 | 8 その他 () |

4 身体活動(運動、行動)について

問29 あなたは、日ごろ、歩くことを心がけていますか。(1つに○)

- | | | |
|---------------|--------------|-------------|
| 1 常に心がけている | 2 ときどき心がけている | 3 たまに心がけている |
| 4 ほとんど心がけていない | | |

問30 あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。(1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

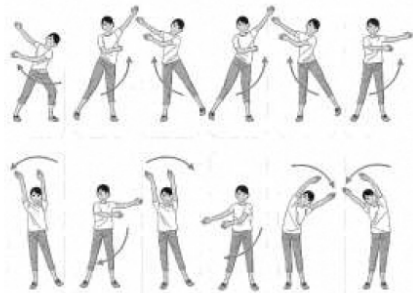
問31 あなたは、定期的に運動するためにあったらよいと思うものは何ですか。(1つに○)

- | | | | | | |
|------|--------|-------|------|------|-----------|
| 1 仲間 | 2 運動教室 | 3 指導者 | 4 情報 | 5 場所 | 6 その他 () |
|------|--------|-------|------|------|-----------|

問32 あなたは、「こむぎっち体操」を知っていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 知っている
(→問32-1へ) | 2 知らない
(→問33へ) |
|----------------------|-------------------|

●こむぎっち体操「体側の運動」の図



※『こむぎっち体操』とは、左記のイラストのような立位で行う体操のことです。地域ごとに行っている「こむぎっち ちょっくら健康体操」とは異なりますので、ご注意ください。

問32-1 【問32で「1」と回答された方にお聞きします】

あなたは、「こむぎっち体操」を実際に行なったことがありますか。(1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問33 あなたは、社会活動（ボランティア・自治会活動・趣味サークルなど）に参加することがありますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に1～2回くらい | 3 月に1～2回くらい |
| 4 2～3ヶ月に1回 | 5 年に1～2回くらい | 6 ほとんどない |

問34 あなたは、健康づくりや食育に関する情報をどのように入手していますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|----------|
| 1 テレビ | 2 ラジオ | 3 新聞 |
| 4 インターネット | 5 Facebook、LINEなどのSNSやアプリ | |
| 6 広報かみさと・公民館だより | 7 町ホームページ | 8 町内の回覧板 |
| 9 食育や健康づくりに関する専門誌 | 10 雑誌（週刊誌、趣味やファッション雑誌等） | |
| 11 町が実施している健康教室やイベント（ふれあいまつり等） | | |
| 12 町が作成したリーフレット（健幸づくり虎の巻等） | | |
| 13 学校 | 14 知人や友人（ロコミ） | |
| 15 その他（ | ） | 16 特にない |



5 休養、心の健康について

問35 あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 気持ちよく起きられる | 2 普通に起きられる |
| 3 眠気が残る | 4 気持ちよく起きられない |

問36 あなたは、睡眠を助けるためアルコールを飲んだり、睡眠薬や精神安定剤などを使用しますか。

ア アルコール (1つに○)

- | | | |
|--------|----------|---------------|
| 1 飲まない | 2 ときどき飲む | 3 ほとんど毎日飲んでいる |
|--------|----------|---------------|

イ 睡眠薬や精神安定剤など (1つに○)

- | | | |
|---------|------------|--------------|
| 1 使用しない | 2 ときどき使用する | 3 ほとんど毎日使用する |
|---------|------------|--------------|

問37 あなたは、生きがいを持っていると思いますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 そう思う | 2 まあそう思う | 3 どちらともいえない |
| 4 あまり思わない | 5 思わない | |

問38 あなたは、悩み事を相談できる相手がありますか。(1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

問39 あなたは、今までに生きていることがつらいと感じたことがありますか。(1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問40 あなたは、行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1 精神保健相談 (町民福祉課) | 2 行政相談 (町民福祉課) |
| 3 消費生活相談 (産業振興課) | 4 生活保護に関する相談 (町民福祉課) |
| 5 若者の就労等の相談 (若者サポートステーション) | |
| 6 人権相談 (子育て共生課) | 7 女性の悩み相談 (子育て共生課) |
| 8 法律相談 (社会福祉協議会) | 9 埼玉いのちの電話 |
| 10 いのちの電話 | 11 その他 () |

問41 この1か月の間に、不満・悩み・苦労などストレスを感じたことはありますか。(1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1 大いにある | 2 多少ある |
| 3 あまりない | 4 ほとんどない |

問42 あなたはどのようにしてストレスを解消していますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 運動やスポーツなど体を動かす | 2 テレビや映画を観る |
| 3 旅行 | 4 寝る |
| 5 お酒を飲む | 6 買い物 |
| 7 人と話をする | 8 食べる |
| 9 趣味・レジャーをする | 10 インターネットをする |
| 11 我慢して時間が経つのを待つ | 12 その他 () |
| 13 解消法は特にない | |

6 飲酒・喫煙について

問43 あなたはどのくらい飲酒していますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1 毎日 | 2 週に4～6日 | 3 週に1～3日 |
| 4 月に1～3日 | 5 ほとんど飲まない | 6 まったく飲まない |

ア 1日あたりの飲酒の量はどのくらいですか。(1つに○)

※下記の「1合換算の目安」を参照

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 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 | 6 飲まない |

イ 節度ある飲酒の量はどのくらいだと思いますか。(1つに○)

※下記の「1合換算の目安」を参照

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 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 | 6 わからない |

●1合換算の目安

日本酒1合(180ml)

=

ビール中ビン1本(500ml)
 チューハイ7度(350ml)
 焼酎20度(135ml)
 ウイスキーシングル2杯(60ml)
 ワイン2杯(200ml)

問44 あなたは、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や赤ちゃんに影響を与えることを知っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問45 あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸っていますか。（1つに○）

- | | | |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1 吸っている
(→問45-1、2へ) | 2 吸っていたことがある
(→問46へ) | 3 吸ったことはない
(→問46へ) |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|

問45-1 【問45で「1」と回答された方にお聞きします】

あなたは、1日平均何本のたばこを吸っていますか。（1つに○）

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 1 10本以下 | 2 11～20本 | 3 21本以上 |
|---------|----------|---------|

問45-2 【問45で「1」と回答された方にお聞きします】

あなたは、たばこを吸うときに分煙するなど、周りの人に配慮していますか。（1つに○）

- | | | |
|----------|--------------|-------------|
| 1 配慮している | 2 あまり気にしていない | 3 全く気にしていない |
|----------|--------------|-------------|

問46 あなたはこの1か月の間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（1つに○）

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に数回程度 | 3 週に1回程度 |
| 4 2週に1回程度 | 5 月に1回程度 | 6 なかった |

7 歯の健康について

問47 あなたの歯は、何本ありますか。差し歯は本数に数えますが、入れ歯やインプラントは除きます。（1つに○）

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 全部ある（28本以上） | 2 ほとんどある（20～27本） |
| 3 だいたいある（10～19本） | 4 あまりない（1～9本） |
| 5 まったくない（0本） | |

問48 あなたは、毎日歯をみがいていますか。（1つに○）

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 1日に3回以上みがいている | 2 1日に2回みがいている |
| 3 1日に1回みがいている | 4 みがいていない |

問49 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシや糸ようじ等）を使用しますか。（1つに○）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎回使用している | 2 ときどき使用している |
| 3 あまり使用していない | 4 ほとんど使用しない |
| 5 まったく使用しない | |

問50 あなたは、定期的に歯の健診を受けていますか。（1つに○）

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1 1年に1回以上受けている | 2 2～3年に1回受けている | 3 受けていない |
|----------------|----------------|----------|

問51 あなたは、歯や口の健康のために、気をつけていることはありますか。
(あてはまるもの全てに○)

1 時間をかけてていねいにみがいている	2 歯の根元までみがく
3 歯間ブラシや糸ようじを使う	
4 フッ素を利用している（歯みがき剤、塗布、洗口など）	
5 定期的に歯石を取ってもらう	6 歯みがき指導を受けている
7 違和感があったときは早めに受診する	8 バランスのとれた食事をしている
9 よく噛んで食べるようにしている	10 間食や甘いものを控えている
11 その他（ ）	12 特になし

8 生活習慣病・がんについて

問52 あなたは、過去1年以内（子宮がん、乳がん検診については、2年以内）に、健康診断やがん検診を受けていますか。（それぞれの項目に対して○を1つずつ）

	学校	職場 (配偶者の職場を含む)	町が実施する 健康診査やがん検診	人間ドックや 個人的に検査	受けていない
ア 血圧、血液検査などの健康診査	1	2	3	4	5
イ 胃がん検診		2	3	4	5
ウ 肺がん・結核検診（胸部レントゲン撮影）	1	2	3	4	5
エ 大腸がん検診（便潜血反応）		2	3	4	5
オ 乳がん検診（女性のみ回答）		2	3	4	5
カ 子宮がん検診（女性のみ回答）		2	3	4	5
キ 前立腺がん検診（男性のみ回答）		2	3	4	5
ク その他（ ）	1	2	3	4	5

問52-1 【問52のア～キの該当する健（検）診でひとつでも「5」に○がついた方にお聞きます】
受けていない理由は何ですか。（上位3つまでに○）

- | | |
|----|------------------------|
| 1 | 健康に不安がないから |
| 2 | どこで受けたらよいかわからないから |
| 3 | 検診を受ける場所が不便だから |
| 4 | 検診日に都合が悪かったから |
| 5 | 費用がかかるから |
| 6 | 面倒だから |
| 7 | 1人で行くのは気が重いから |
| 8 | ついうっかりしていたから |
| 9 | 医者（病院）が嫌いだから |
| 10 | 病気と診断されるのがいやだから |
| 11 | 検診を受けても言われることはいつも同じだから |
| 12 | 入院中、自宅療養中だったから |
| 13 | 定期的に通院しているから |
| 14 | 長期の出張中だったから |
| 15 | 検診の対象年齢ではなかったから |
| 16 | その他（ ） |

問53 あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉や意味を知っていますか。（1つに○）

- | | | | |
|---|-------------|---|-------------------|
| 1 | 言葉も意味も知っている | 2 | 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 | 言葉も意味も知らない | | |

※内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

問54 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉や意味を知っていますか。（1つに○）

- | | | | |
|---|-------------|---|-------------------|
| 1 | 言葉も意味も知っている | 2 | 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 | 言葉も意味も知らない | | |

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「骨、関節、筋肉などの運動器が弱ることで、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態」をいいます。

問55 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉や意味を知っていますか。（1つに○）

- | | | | |
|---|-------------|---|-------------------|
| 1 | 言葉も意味も知っている | 2 | 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 | 言葉も意味も知らない | | |

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、長期の喫煙などで生じる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れが慢性的に続き、緩やかに悪化する病気です。

問56 あなたは、「フレイル」という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない | |

※フレイルとは、加齢により体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

9 健康づくりについて

問57 上里町が実施する健康づくりに関する教室やイベント等に参加したことがありますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 参加したことがある | 2 参加したことはない |
|-------------|-------------|

問58 健康づくりに関する事業で、あなたが参加したいと思う事業はどれですか。(あてはまるもの全てに○)

- | |
|--|
| 1 ウォーキングや筋力トレーニングなど、身体活動に関する教室や講座 |
| 2 スポーツに関するイベントや大会 |
| 3 栄養バランスの摂れたメニューなどの料理教室や講座 |
| 4 糖尿病など生活習慣病予防に関する教室や講演会 |
| 5 体力や体組成(体脂肪や筋肉量等)の測定会 |
| 6 健康づくりや食生活に関するボランティアの講座や活動 |
| 7 多世代で参加できる健康づくりに関する教室や講座 |
| 8 保健師、栄養士、運動指導者などの相談を受けながら生活改善に取り組む健康支援プログラム |
| 9 メールやアプリ等を活用した健康支援 |
| 10 インターネットを活用した講座(例：eラーニング) |
| 11 その他() |
| 12 参加したい事業はない |



3 アンケート調査結果のまとめ集計表

21 ページからの「7 アンケート調査結果のまとめ」の集計表となります。表中の「合計」は人数、選択項目は割合となっています。なお、一部の調査項目は単純集計のみとなっています。

問8 BMI

		合計	低体重	普通体重	肥満	無回答
全体		783	8.6	67.6	20.3	3.6
問1 性別	男性	340	3.8	68.5	24.7	2.9
	女性	436	12.4	67.4	16.3	3.9
問2 年齢	20代	65	26.2	61.5	12.3	0.0
	30代	75	12.0	68.0	17.3	2.7
	40代	122	5.7	72.1	18.0	4.1
	50代	107	6.5	59.8	29.9	3.7
	60代	152	3.9	73.0	21.7	1.3
	70代以上	244	8.2	68.4	18.4	4.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	9.1	74.5	14.5	1.8
	男性 40～50代	93	3.2	58.1	37.6	1.1
	男性 60代	64	0.0	67.2	29.7	3.1
	男性 70代以上	124	4.0	75.8	16.1	4.0
	女性 20～30代	85	24.7	58.8	15.3	1.2
	女性 40～50代	136	8.1	72.1	14.0	5.9
	女性 60代	87	6.9	78.2	14.9	0.0
	女性 70代以上	118	12.7	61.9	20.3	5.1

問9 現在の体型

		合計	太っている と思う	やや太っ ていると 思う	ちょうど よいと思 う	やややせ ていると 思う	やせてい ると思う	無回答
全体		783	18.4	31.9	34.6	8.0	5.2	1.8
問1 性別	男性	340	14.1	31.2	37.1	8.8	7.1	1.8
	女性	436	21.6	32.8	32.8	7.6	3.7	1.6
問2 年齢	20代	65	10.8	27.7	38.5	13.8	7.7	1.5
	30代	75	22.7	33.3	33.3	6.7	4.0	0.0
	40代	122	23.8	37.7	28.7	7.4	1.6	0.8
	50代	107	20.6	42.1	29.0	4.7	1.9	1.9
	60代	152	20.4	34.9	34.2	6.6	3.3	0.7
	70代以上	244	14.3	24.2	39.3	10.2	9.0	2.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	14.5	30.9	34.5	10.9	9.1	0.0
	男性 40～50代	93	19.4	40.9	30.1	6.5	2.2	1.1
	男性 60代	64	18.8	28.1	42.2	6.3	3.1	1.6
	男性 70代以上	124	7.3	25.8	41.1	11.3	12.1	2.4
	女性 20～30代	85	18.8	30.6	36.5	9.4	3.5	1.2
	女性 40～50代	136	24.3	39.0	27.9	5.9	1.5	1.5
	女性 60代	87	20.7	40.2	28.7	6.9	3.4	0.0
	女性 70代以上	118	22.0	22.9	37.3	9.3	5.9	2.5

問10 やせすぎ・太りすぎが健康に良くないという認識

		合計	知っている	知らない	無回答
全体		783	94.4	3.7	1.9
問1 性別	男性	340	94.1	4.7	1.2
	女性	436	95.0	3.0	2.1
問2 年齢	20代	65	100.0	0.0	0.0
	30代	75	97.3	2.7	0.0
	40代	122	94.3	4.9	0.8
	50代	107	95.3	3.7	0.9
	60代	152	95.4	3.3	1.3
	70代以上	244	92.6	4.1	3.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	98.2	1.8	0.0
	男性 40～50代	93	95.7	4.3	0.0
	男性 60代	64	95.3	3.1	1.6
	男性 70代以上	124	92.7	5.6	1.6
	女性 20～30代	85	98.8	1.2	0.0
	女性 40～50代	136	94.1	4.4	1.5
	女性 60代	87	95.4	3.4	1.1
	女性 70代以上	118	93.2	2.5	4.2

問14 主食・主菜・副菜の食事の摂取頻度

		合計	1日に2回以上	1日に1回	週に4～5回	週に2～3回	それ以下(ほとんど食べない)	無回答
全体		783	49.7	28.9	7.9	7.2	3.7	2.7
問1 性別	男性	340	49.4	25.9	10.0	7.6	4.4	2.6
	女性	436	50.2	31.7	6.2	6.4	3.2	2.3
問2 年齢	20代	65	43.1	33.8	7.7	6.2	9.2	0.0
	30代	75	29.3	33.3	17.3	10.7	9.3	0.0
	40代	122	49.2	29.5	4.9	9.8	5.7	0.8
	50代	107	49.5	32.7	5.6	6.5	3.7	1.9
	60代	152	49.3	34.2	7.9	5.9	2.0	0.7
	70代以上	244	59.4	20.9	7.4	5.7	0.8	5.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	30.9	36.4	10.9	9.1	12.7	0.0
	男性 40～50代	93	49.5	26.9	7.5	10.8	5.4	0.0
	男性 60代	64	50.0	28.1	10.9	7.8	1.6	1.6
	男性 70代以上	124	58.9	18.5	10.5	4.8	1.6	5.6
	女性 20～30代	85	38.8	31.8	14.1	8.2	7.1	0.0
	女性 40～50代	136	49.3	33.8	3.7	6.6	4.4	2.2
	女性 60代	87	48.3	39.1	5.7	4.6	2.3	0.0
	女性 70代以上	118	61.0	23.7	4.2	5.9	0.0	5.1

問17 塩分摂取量の注意

		合計	かなり気をつけている	気をつけている	ほとんど気をつけていない	まったく気をつけていない	無回答
全体		783	7.4	61.9	24.3	4.2	2.2
問1 性別	男性	340	8.8	54.1	29.4	5.0	2.6
	女性	436	6.4	68.1	20.4	3.7	1.4
問2 年齢	20代	65	0.0	41.5	41.5	12.3	4.6
	30代	75	2.7	50.7	29.3	16.0	1.3
	40代	122	5.7	53.3	34.4	5.7	0.8
	50代	107	9.3	58.9	29.0	1.9	0.9
	60代	152	5.3	67.1	23.0	0.7	3.9
	70代以上	244	12.7	71.3	13.1	0.8	2.0
性・年齢別	男性 20～30代	55	1.8	32.7	40.0	18.2	7.3
	男性 40～50代	93	6.5	47.3	39.8	5.4	1.1
	男性 60代	64	6.3	54.7	32.8	1.6	4.7
	男性 70代以上	124	15.3	67.7	16.1	0.0	0.8
	女性 20～30代	85	1.2	55.3	31.8	11.8	0.0
	女性 40～50代	136	8.1	61.8	26.5	2.9	0.7
	女性 60代	87	4.6	77.0	16.1	0.0	2.3
	女性 70代以上	118	10.2	76.3	9.3	1.7	2.5

問21 外食や食品購入時にカロリーや栄養成分表示の確認

		合計	いつも見る	ときどき見る	あまり見ない	ほとんど見ない	無回答
全体		783	12.4	28.5	29.1	26.4	3.6
問1 性別	男性	340	6.8	16.8	32.1	39.4	5.0
	女性	436	16.7	37.8	26.8	16.5	2.1
問2 年齢	20代	65	7.7	27.7	20.0	41.5	3.1
	30代	75	9.3	30.7	26.7	32.0	1.3
	40代	122	18.0	31.1	22.1	26.2	2.5
	50代	107	15.0	29.0	31.8	23.4	0.9
	60代	152	13.2	26.3	34.2	22.4	3.9
	70代以上	244	10.7	28.3	31.1	23.8	6.1
性・年齢別	男性 20~30代	55	9.1	18.2	18.2	49.1	5.5
	男性 40~50代	93	10.8	17.2	28.0	41.9	2.2
	男性 60代	64	3.1	12.5	43.8	34.4	6.3
	男性 70代以上	124	4.8	18.5	34.7	35.5	6.5
	女性 20~30代	85	8.2	36.5	27.1	28.2	0.0
	女性 40~50代	136	20.6	39.0	25.7	13.2	1.5
	女性 60代	87	20.7	36.8	27.6	13.8	1.1
	女性 70代以上	118	16.9	39.0	28.0	11.0	5.1

問22 上里町の農産物の購入状況

		合計	よく購入している	時々購入している	あまり購入していない	無回答
全体		783	22.3	46.1	28.6	2.9
問1 性別	男性	340	22.1	42.9	31.5	3.5
	女性	436	22.9	48.9	26.1	2.1
問2 年齢	20代	65	10.8	47.7	38.5	3.1
	30代	75	10.7	50.7	37.3	1.3
	40代	122	24.6	48.4	26.2	0.8
	50代	107	26.2	47.7	24.3	1.9
	60代	152	25.0	44.1	26.3	4.6
	70代以上	244	25.8	43.0	27.0	4.1
性・年齢別	男性 20~30代	55	12.7	43.6	38.2	5.5
	男性 40~50代	93	26.9	44.1	26.9	2.2
	男性 60代	64	23.4	42.2	28.1	6.3
	男性 70代以上	124	21.8	41.1	34.7	2.4
	女性 20~30代	85	9.4	52.9	37.6	0.0
	女性 40~50代	136	24.3	50.7	24.3	0.7
	女性 60代	87	26.4	46.0	25.3	2.3
	女性 70代以上	118	30.5	45.8	18.6	5.1

問22-1 上里町の農産物を購入していない理由

		合計	販売場所 が分から ない	値段が高 い	美味しく ない	品数が少 ない	見栄えが よくない	自宅で 作ってい る	気に入ら ない	その他	無回答
全体		224	11.6	1.8	1.3	1.8	0.0	27.2	40.6	12.1	3.6
問1 性別	男性	107	13.1	2.8	1.9	1.9	0.0	25.2	40.2	11.2	3.7
	女性	114	9.6	0.9	0.9	1.8	0.0	28.9	41.2	13.2	3.5
問2 年齢	20代	25	16.0	4.0	0.0	0.0	0.0	12.0	64.0	4.0	0.0
	30代	28	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	67.9	7.1	0.0
	40代	32	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	46.9	21.9	6.3
	50代	26	7.7	0.0	3.8	3.8	0.0	19.2	46.2	11.5	7.7
	60代	40	10.0	7.5	2.5	0.0	0.0	35.0	37.5	7.5	0.0
	70代以上	66	6.1	0.0	1.5	3.0	0.0	48.5	19.7	15.2	6.1
性・年齢別	男性 20~30代	21	19.0	4.8	0.0	0.0	0.0	4.8	61.9	9.5	0.0
	男性 40~50代	25	16.0	0.0	4.0	0.0	0.0	4.0	60.0	12.0	4.0
	男性 60代	18	16.7	11.1	5.6	0.0	0.0	22.2	38.9	5.6	0.0
	男性 70代以上	43	7.0	0.0	0.0	4.7	0.0	48.8	18.6	14.0	7.0
	女性 20~30代	32	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	68.8	3.1	0.0
	女性 40~50代	33	6.1	0.0	0.0	3.0	0.0	24.2	36.4	21.2	9.1
	女性 60代	22	4.5	4.5	0.0	0.0	0.0	45.5	36.4	9.1	0.0
	女性 70代以上	22	4.5	0.0	4.5	0.0	0.0	50.0	18.2	18.2	4.5

問23 上里町の郷土料理や日本の行事食を次世代へ伝える大切さ

		合計	大切だと思う	どちらかと言えば大切だと思う	特に大切だと思わない	無回答
全体		783	31.5	46.5	17.2	4.7
問1 性別	男性	340	32.4	41.2	20.3	6.2
	女性	436	31.2	50.7	14.9	3.2
問2 年齢	20代	65	24.6	60.0	9.2	6.2
	30代	75	33.3	40.0	21.3	5.3
	40代	122	33.6	47.5	13.9	4.9
	50代	107	41.1	44.9	11.2	2.8
	60代	152	30.3	46.7	18.4	4.6
	70代以上	244	29.1	45.1	20.5	5.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	29.1	41.8	20.0	9.1
	男性 40～50代	93	36.6	43.0	12.9	7.5
	男性 60代	64	31.3	37.5	26.6	4.7
	男性 70代以上	124	31.5	41.9	21.8	4.8
	女性 20～30代	85	29.4	54.1	12.9	3.5
	女性 40～50代	136	37.5	48.5	12.5	1.5
	女性 60代	87	29.9	54.0	12.6	3.4
	女性 70代以上	118	27.1	48.3	19.5	5.1

問27 健全で豊かな食生活を送るために今後知りたい情報

		合計	食の安全、食品表示に関する情報	自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報	生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報	農業生産や加工食品の製造過程に関する情報	妊産婦、乳幼児から高齢者まで、各年代に応じた食生活に関する情報	季節の郷土料理や行事食など伝統的な食生活の情報	生産体験ができる場・機会の情報	その他	無回答
全体		783	66.3	60.9	33.0	24.5	17.5	22.3	6.5	2.4	4.3
問1 性別	男性	340	63.5	60.3	34.1	22.6	11.8	21.8	6.2	2.4	6.8
	女性	436	69.0	61.9	32.3	26.1	22.0	22.9	6.9	2.5	1.8
問2 年齢	20代	65	52.3	75.4	36.9	12.3	35.4	26.2	4.6	1.5	3.1
	30代	75	60.0	60.0	50.7	10.7	30.7	18.7	14.7	0.0	2.7
	40代	122	60.7	59.0	48.4	31.1	17.2	23.0	10.7	1.6	1.6
	50代	107	77.6	53.3	39.3	23.4	16.8	20.6	7.5	2.8	3.7
	60代	152	67.8	65.8	21.7	28.9	14.5	22.4	5.9	2.6	3.9
	70代以上	244	68.0	58.6	24.2	25.8	11.5	21.3	2.9	3.7	7.4
性・年齢別	男性 20～30代	55	52.7	63.6	40.0	9.1	21.8	23.6	10.9	1.8	5.5
	男性 40～50代	93	66.7	59.1	51.6	26.9	11.8	21.5	5.4	2.2	5.4
	男性 60代	64	65.6	65.6	20.3	21.9	14.1	20.3	9.4	0.0	6.3
	男性 70代以上	124	65.3	57.3	26.6	25.8	6.5	20.2	3.2	4.0	8.9
	女性 20～30代	85	58.8	69.4	47.1	12.9	40.0	21.2	9.4	0.0	1.2
	女性 40～50代	136	69.9	54.4	39.0	27.9	20.6	22.1	11.8	2.2	0.7
	女性 60代	87	70.1	66.7	23.0	34.5	14.9	24.1	3.4	4.6	1.1
	女性 70代以上	118	72.0	61.0	22.0	26.3	16.9	22.9	2.5	3.4	4.2

問29 日ごろからの歩くことへの心がけ

		合計	常に心がけている	ときどき心がけている	たまに心がけている	ほとんど心がけていない	無回答
全体		783	31.4	26.8	21.7	17.8	2.3
問1 性別	男性	340	34.1	24.7	19.1	19.7	2.4
	女性	436	29.6	28.7	23.9	15.8	2.1
問2 年齢	20代	65	23.1	24.6	30.8	20.0	1.5
	30代	75	18.7	28.0	24.0	28.0	1.3
	40代	122	23.0	26.2	23.8	26.2	0.8
	50代	107	30.8	26.2	24.3	15.9	2.8
	60代	152	30.9	28.3	22.4	16.4	2.0
	70代以上	244	41.4	27.0	17.2	10.7	3.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	21.8	25.5	16.4	32.7	3.6
	男性 40～50代	93	25.8	25.8	24.7	22.6	1.1
	男性 60代	64	32.8	26.6	23.4	15.6	1.6
	男性 70代以上	124	46.8	21.8	14.5	13.7	3.2
	女性 20～30代	85	20.0	27.1	34.1	18.8	0.0
	女性 40～50代	136	27.2	26.5	23.5	20.6	2.2
	女性 60代	87	29.9	28.7	21.8	17.2	2.3
	女性 70代以上	118	36.4	33.1	20.3	6.8	3.4

問30 日ごろの運動習慣

		合計	ある	ない	無回答
全体		783	43.7	53.4	2.9
問1 性別	男性	340	45.6	51.8	2.6
	女性	436	42.9	54.1	3.0
問2 年齢	20代	65	43.1	56.9	0.0
	30代	75	42.7	54.7	2.7
	40代	122	37.7	61.5	0.8
	50代	107	44.9	53.3	1.9
	60代	152	38.8	59.2	2.0
	70代以上	244	51.2	42.6	6.1
性・年齢別	男性 20~30代	55	47.3	49.1	3.6
	男性 40~50代	93	46.2	53.8	0.0
	男性 60代	64	37.5	60.9	1.6
	男性 70代以上	124	50.0	45.2	4.8
	女性 20~30代	85	40.0	60.0	0.0
	女性 40~50代	136	37.5	60.3	2.2
	女性 60代	87	40.2	57.5	2.3
	女性 70代以上	118	53.4	39.8	6.8

問32 こむぎっち体操の認知

		合計	知っている	知らない	無回答
全体		783	32.8	65.5	1.7
問1 性別	男性	340	27.4	70.6	2.1
	女性	436	36.9	61.9	1.1
問2 年齢	20代	65	13.8	86.2	0.0
	30代	75	26.7	72.0	1.3
	40代	122	50.8	48.4	0.8
	50代	107	31.8	67.3	0.9
	60代	152	27.6	71.1	1.3
	70代以上	244	33.2	63.5	3.3
性・年齢別	男性 20~30代	55	12.7	85.5	1.8
	男性 40~50代	93	30.1	69.9	0.0
	男性 60代	64	29.7	68.8	1.6
	男性 70代以上	124	30.6	65.3	4.0
	女性 20~30代	85	25.9	74.1	0.0
	女性 40~50代	136	50.0	48.5	1.5
	女性 60代	87	26.4	72.4	1.1
	女性 70代以上	118	36.4	61.9	1.7

問34 健康づくりや食育に関する情報の入手方法

		合計	テレビ	ラジオ	新聞	インターネット	Facebook、LINEなどのSNSやアプリ	広報かみさと・公民館だより	町ホームページ	町内の回覧板
全体		783	69.3	10.7	25.5	40.1	10.7	22.9	1.0	8.9
問1 性別	男性	340	61.8	12.1	25.3	38.8	5.3	21.5	1.2	9.1
	女性	436	75.0	9.6	25.7	41.3	15.1	23.9	0.9	8.7
問2 年齢	20代	65	60.0	0.0	4.6	72.3	35.4	6.2	0.0	3.1
	30代	75	69.3	6.7	9.3	73.3	25.3	8.0	2.7	2.7
	40代	122	59.0	14.8	11.5	61.5	13.1	19.7	0.8	4.9
	50代	107	75.7	9.3	22.4	54.2	12.1	18.7	0.9	10.3
	60代	152	74.3	9.9	31.6	36.8	6.6	30.3	0.0	9.9
	70代以上	244	70.1	13.9	40.2	7.4	0.8	30.3	1.6	13.5
性・年齢別	男性 20~30代	55	58.2	1.8	7.3	70.9	12.7	5.5	1.8	0.0
	男性 40~50代	93	53.8	16.1	10.8	53.8	6.5	17.2	0.0	6.5
	男性 60代	64	65.6	14.1	26.6	42.2	6.3	31.3	0.0	12.5
	男性 70代以上	124	66.9	12.9	44.4	12.1	0.8	26.6	2.4	13.7
	女性 20~30代	85	69.4	4.7	7.1	74.1	41.2	8.2	1.2	4.7
	女性 40~50代	136	75.7	9.6	20.6	61.0	16.9	20.6	1.5	8.1
	女性 60代	87	80.5	6.9	35.6	32.2	6.9	28.7	0.0	8.0
	女性 70代以上	118	73.7	15.3	36.4	2.5	0.8	34.7	0.8	13.6

問34 健康づくりや食育に関する情報の入手方法（続き）

		合計	食育や健康づくりに関する専門誌	雑誌（週刊誌、趣味やファッション雑誌等）	町が実施している健康教室やイベント（ふれあいまつり等）	町が作成したリーフレット（健康づくり虎の巻等）	学校	知人や友人（口コミ）	その他	特になし	無回答
全体		783	6.0	13.9	7.0	2.3	2.6	17.9	1.9	8.7	2.4
問1 性別	男性	340	3.8	10.3	6.8	2.6	2.1	12.4	1.5	13.5	3.2
	女性	436	7.8	17.0	7.3	2.1	3.0	22.2	2.3	5.0	1.6
問2 年齢	20代	65	3.1	6.2	0.0	0.0	9.2	18.5	1.5	7.7	0.0
	30代	75	9.3	13.3	2.7	0.0	4.0	21.3	1.3	6.7	2.7
	40代	122	4.9	14.8	2.5	1.6	4.9	15.6	0.0	13.9	0.8
	50代	107	2.8	22.4	2.8	0.9	3.7	16.8	1.9	8.4	1.9
	60代	152	9.9	14.5	10.5	3.9	0.0	17.1	3.9	7.9	2.0
	70代以上	244	4.9	11.9	12.7	3.7	0.4	17.6	2.0	7.8	4.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	3.6	1.8	0.0	0.0	5.5	18.2	0.0	9.1	3.6
	男性 40～50代	93	2.2	16.1	2.2	2.2	3.2	10.8	1.1	21.5	1.1
	男性 60代	64	6.3	10.9	9.4	3.1	0.0	12.5	4.7	10.9	3.1
	男性 70代以上	124	4.0	9.7	12.1	4.0	0.8	10.5	0.8	10.5	4.8
	女性 20～30代	85	8.2	15.3	2.4	0.0	7.1	21.2	2.4	5.9	0.0
	女性 40～50代	136	5.1	19.9	2.9	0.7	5.1	19.9	0.7	4.4	1.5
	女性 60代	87	12.6	17.2	11.5	4.6	0.0	20.7	3.4	5.7	1.1
	女性 70代以上	118	5.9	14.4	13.6	3.4	0.0	25.4	3.4	5.1	3.4

問35 朝の起床感覚

		合計	気持ちよく起きられる	普通に起きられる	眠気が残る	気持ちよく起きられない	無回答
全体		783	15.8	56.1	20.3	5.9	1.9
問1 性別	男性	340	18.8	53.8	18.5	6.8	2.1
	女性	436	13.5	58.5	21.3	5.0	1.6
問2 年齢	20代	65	9.2	36.9	46.2	6.2	1.5
	30代	75	8.0	44.0	32.0	16.0	0.0
	40代	122	9.0	52.5	32.0	6.6	0.0
	50代	107	16.8	62.6	17.8	2.8	0.0
	60代	152	15.8	60.5	15.8	4.6	3.3
	70代以上	244	21.3	61.9	8.6	4.5	3.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	10.9	40.0	36.4	12.7	0.0
	男性 40～50代	93	16.1	54.8	22.6	6.5	0.0
	男性 60代	64	18.8	51.6	17.2	7.8	4.7
	男性 70代以上	124	24.2	60.5	8.1	4.0	3.2
	女性 20～30代	85	7.1	41.2	40.0	10.6	1.2
	女性 40～50代	136	10.3	58.8	27.2	3.7	0.0
	女性 60代	87	13.8	67.8	13.8	2.3	2.3
	女性 70代以上	118	18.6	64.4	8.5	5.1	3.4

問36 睡眠補助の使用／ア. アルコール

		合計	飲まない	ときどき飲む	ほとんど毎日飲んでいる	無回答
全体		783	65.1	13.8	18.5	2.6
問1 性別	男性	340	54.1	15.3	28.2	2.4
	女性	436	73.9	12.8	11.0	2.3
問2 年齢	20代	65	72.3	18.5	7.7	1.5
	30代	75	76.0	14.7	8.0	1.3
	40代	122	66.4	10.7	22.1	0.8
	50代	107	71.0	7.5	21.5	0.0
	60代	152	59.9	15.8	23.0	1.3
	70代以上	244	61.1	15.2	18.0	5.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	70.9	18.2	9.1	1.8
	男性 40～50代	93	53.8	11.8	33.3	1.1
	男性 60代	64	42.2	17.2	39.1	1.6
	男性 70代以上	124	53.2	15.3	27.4	4.0
	女性 20～30代	85	76.5	15.3	7.1	1.2
	女性 40～50代	136	78.7	7.4	14.0	0.0
	女性 60代	87	72.4	14.9	11.5	1.1
	女性 70代以上	118	69.5	15.3	8.5	6.8

問36 睡眠補助の使用／イ、睡眠薬や精神安定剤など

		合計	使用しない	ときどき使用する	ほとんど毎日使用する	無回答
全体		783	85.8	5.5	6.0	2.7
問1 性別	男性	340	88.2	3.2	5.3	3.2
	女性	436	84.4	7.3	6.2	2.1
問2 年齢	20代	65	92.3	1.5	3.1	3.1
	30代	75	86.7	8.0	5.3	0.0
	40代	122	91.0	1.6	4.1	3.3
	50代	107	92.5	4.7	2.8	0.0
	60代	152	90.1	2.6	4.6	2.6
	70代以上	244	75.4	10.2	9.8	4.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	92.7	0.0	5.5	1.8
	男性 40～50代	93	91.4	2.2	4.3	2.2
	男性 60代	64	93.8	1.6	1.6	3.1
	男性 70代以上	124	80.6	6.5	8.1	4.8
	女性 20～30代	85	87.1	8.2	3.5	1.2
	女性 40～50代	136	91.9	3.7	2.9	1.5
	女性 60代	87	87.4	3.4	6.9	2.3
	女性 70代以上	118	70.3	14.4	11.9	3.4

問37 生きがいを持っている

		合計	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまり思わない	思わない	無回答
全体		783	24.6	39.1	20.3	8.9	5.0	2.0
問1 性別	男性	340	29.4	34.1	20.6	7.9	5.6	2.4
	女性	436	21.1	42.7	20.2	9.9	4.6	1.6
問2 年齢	20代	65	18.5	43.1	15.4	12.3	9.2	1.5
	30代	75	28.0	40.0	16.0	8.0	6.7	1.3
	40代	122	24.6	40.2	17.2	10.7	7.4	0.0
	50代	107	29.9	40.2	15.0	6.5	6.5	1.9
	60代	152	19.7	34.2	26.3	13.2	5.3	1.3
	70代以上	244	26.2	38.5	23.0	6.6	1.6	4.1
性・年齢別	男性 20～30代	55	21.8	40.0	14.5	12.7	10.9	0.0
	男性 40～50代	93	26.9	35.5	17.2	8.6	9.7	2.2
	男性 60代	64	25.0	26.6	31.3	10.9	4.7	1.6
	男性 70代以上	124	36.3	33.9	21.0	4.0	0.8	4.0
	女性 20～30代	85	24.7	42.4	16.5	8.2	5.9	2.4
	女性 40～50代	136	27.2	43.4	15.4	8.8	5.1	0.0
	女性 60代	87	16.1	39.1	23.0	14.9	5.7	1.1
	女性 70代以上	118	16.1	43.2	25.4	9.3	2.5	3.4

問38 悩み事を相談できる相手

		合計	いる	いない	無回答
全体		783	79.7	18.1	2.2
問1 性別	男性	340	70.3	27.4	2.4
	女性	436	87.2	11.0	1.8
問2 年齢	20代	65	84.6	13.8	1.5
	30代	75	88.0	12.0	0.0
	40代	122	78.7	20.5	0.8
	50代	107	82.2	17.8	0.0
	60代	152	78.9	19.1	2.0
	70代以上	244	75.4	20.1	4.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	80.0	20.0	0.0
	男性 40～50代	93	68.8	30.1	1.1
	男性 60代	64	68.8	28.1	3.1
	男性 70代以上	124	67.7	28.2	4.0
	女性 20～30代	85	90.6	8.2	1.2
	女性 40～50代	136	88.2	11.8	0.0
	女性 60代	87	86.2	12.6	1.1
	女性 70代以上	118	83.9	11.9	4.2

問40 行政などが実施する相談等で認知している業務

		合計	精神保健 相談(町 民福祉 課)	行政相談 (町民福 祉課)	消費生活 相談(産 業振興 課)	生活保護に 関する相談 (町民福祉 課)	若者の就労等 の相談(若者 サポートス テーション)	人権相談 (子育て 共生課)	女性の悩 み相談 (子育て 共生課)	法律相談 (社会福 祉協議 会)
全体		783	8.7	20.1	20.9	19.5	2.8	14.8	14.7	20.9
問1 性別	男性	340	10.0	23.2	23.8	19.7	1.8	13.2	3.2	19.4
	女性	436	7.8	17.9	18.6	19.7	3.7	16.3	23.6	22.5
問2 年齢	20代	65	4.6	6.2	6.2	9.2	4.6	4.6	12.3	4.6
	30代	75	13.3	13.3	10.7	20.0	4.0	14.7	26.7	10.7
	40代	122	4.9	10.7	17.2	18.0	2.5	20.5	23.0	18.0
	50代	107	7.5	22.4	26.2	19.6	0.9	17.8	18.7	25.2
	60代	152	7.9	21.1	23.0	17.8	3.9	15.8	13.2	22.4
	70代以上	244	11.1	28.7	24.6	23.4	1.6	12.7	5.7	27.0
性・年齢別	男性 20~30代	55	7.3	10.9	14.5	14.5	5.5	12.7	10.9	9.1
	男性 40~50代	93	8.6	20.4	22.6	18.3	0.0	15.1	2.2	16.1
	男性 60代	64	10.9	25.0	29.7	21.9	3.1	7.8	1.6	23.4
	男性 70代以上	124	12.1	29.0	25.0	21.0	0.8	14.5	1.6	24.2
	女性 20~30代	85	10.6	9.4	4.7	15.3	3.5	8.2	25.9	7.1
	女性 40~50代	136	4.4	13.2	20.6	19.1	2.9	22.1	33.8	25.0
	女性 60代	87	5.7	18.4	18.4	14.9	4.6	21.8	21.8	21.8
	女性 70代以上	118	10.2	28.8	24.6	26.3	2.5	11.0	10.2	30.5

問40 行政などが実施する相談等で認知している業務(続き)

		合計	埼玉い ちの電話	いのち の電話	その他	無回答
全体		783	9.6	26.2	3.2	31.8
問1 性別	男性	340	8.5	18.8	3.8	37.9
	女性	436	10.6	32.1	2.8	26.6
問2 年齢	20代	65	6.2	46.2	0.0	35.4
	30代	75	12.0	40.0	6.7	33.3
	40代	122	14.8	29.5	2.5	32.0
	50代	107	13.1	34.6	1.9	19.6
	60代	152	12.5	29.6	3.9	23.7
	70代以上	244	3.7	8.2	3.7	40.6
性・年齢別	男性 20~30代	55	7.3	32.7	1.8	52.7
	男性 40~50代	93	14.0	28.0	4.3	31.2
	男性 60代	64	9.4	20.3	3.1	31.3
	男性 70代以上	124	4.0	4.0	4.8	39.5
	女性 20~30代	85	10.6	49.4	4.7	22.4
	女性 40~50代	136	14.0	34.6	0.7	22.8
	女性 60代	87	14.9	36.8	4.6	17.2
	女性 70代以上	118	3.4	12.7	2.5	40.7

問42 ストレスの解消方法

		合計	運動やス ポーツな ど体を動 かす	テレビや 映画を 観る	旅行	寝る	お酒を飲 む	買い物	人と話を する	食べる
全体		783	28.1	45.0	15.5	32.8	18.0	31.8	40.4	28.7
問1 性別	男性	340	33.5	39.7	15.0	35.6	27.9	17.1	22.9	21.2
	女性	436	24.3	48.9	16.1	30.7	10.6	43.6	54.6	35.1
問2 年齢	20代	65	30.8	38.5	16.9	56.9	12.3	44.6	46.2	49.2
	30代	75	33.3	45.3	16.0	52.0	17.3	48.0	53.3	52.0
	40代	122	27.0	33.6	13.9	40.2	25.4	32.0	40.2	34.4
	50代	107	33.6	50.5	15.0	31.8	20.6	36.4	48.6	35.5
	60代	152	25.7	49.3	19.1	28.3	21.7	27.6	34.2	25.7
	70代以上	244	25.8	46.3	13.9	20.1	12.3	23.0	36.1	12.3
性・年齢別	男性 20~30代	55	38.2	40.0	14.5	56.4	23.6	32.7	30.9	41.8
	男性 40~50代	93	33.3	33.3	16.1	36.6	31.2	19.4	23.7	25.8
	男性 60代	64	31.3	45.3	21.9	32.8	39.1	12.5	20.3	15.6
	男性 70代以上	124	32.3	41.9	11.3	26.6	21.0	11.3	20.2	12.1
	女性 20~30代	85	28.2	43.5	17.6	52.9	9.4	55.3	62.4	56.5
	女性 40~50代	136	27.9	47.1	13.2	36.0	17.6	44.1	58.1	41.2
	女性 60代	87	21.8	52.9	17.2	24.1	9.2	39.1	44.8	33.3
	女性 70代以上	118	19.5	50.8	16.9	13.6	3.4	35.6	53.4	12.7

問42 ストレスの解消方法（続き）

		合計	趣味・レジャーをする	インターネットをする	我慢して時間が経つのを待つ	その他	解消法は特にならない	無回答
全体		783	31.8	14.6	11.5	5.2	4.2	2.3
問1 性別	男性	340	37.6	19.1	11.5	3.8	4.7	2.4
	女性	436	27.5	11.2	11.7	6.2	3.7	2.1
問2 年齢	20代	65	44.6	30.8	16.9	7.7	1.5	1.5
	30代	75	36.0	30.7	13.3	2.7	2.7	0.0
	40代	122	27.0	19.7	13.1	8.2	1.6	0.8
	50代	107	29.0	14.0	12.1	0.0	2.8	1.9
	60代	152	35.5	13.8	10.5	5.3	6.6	1.3
	70代以上	244	28.3	3.3	9.0	6.6	5.3	4.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	43.6	40.0	14.5	1.8	1.8	0.0
	男性 40～50代	93	40.9	20.4	14.0	3.2	3.2	1.1
	男性 60代	64	39.1	25.0	10.9	4.7	6.3	1.6
	男性 70代以上	124	32.3	5.6	8.9	4.8	5.6	4.8
	女性 20～30代	85	37.6	24.7	15.3	7.1	2.4	1.2
	女性 40～50代	136	19.1	14.7	11.8	5.1	1.5	1.5
	女性 60代	87	33.3	5.7	10.3	4.6	6.9	1.1
	女性 70代以上	118	24.6	0.8	9.3	8.5	5.1	4.2

問43 飲酒状況／飲酒頻度

		合計	毎日	週に4～6日	週に1～3日	月に1～3日	ほとんど飲まない	まったく飲まない	無回答
全体		783	18.1	5.6	8.9	8.4	16.2	40.5	2.2
問1 性別	男性	340	28.8	9.1	10.0	7.1	14.7	28.8	1.5
	女性	436	9.9	3.0	8.3	9.6	17.7	49.1	2.5
問2 年齢	20代	65	1.5	3.1	6.2	23.1	29.2	35.4	1.5
	30代	75	5.3	2.7	9.3	13.3	28.0	40.0	1.3
	40代	122	18.9	9.0	10.7	7.4	13.1	40.2	0.8
	50代	107	28.0	4.7	11.2	4.7	10.3	41.1	0.0
	60代	152	25.0	6.6	9.2	5.9	12.5	39.5	1.3
	70代以上	244	16.4	5.3	8.2	7.0	16.0	42.2	4.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	5.5	3.6	12.7	21.8	27.3	29.1	0.0
	男性 40～50代	93	32.3	12.9	10.8	4.3	10.8	29.0	0.0
	男性 60代	64	43.8	10.9	7.8	3.1	7.8	25.0	1.6
	男性 70代以上	124	28.2	8.1	9.7	4.0	16.1	30.6	3.2
	女性 20～30代	85	2.4	2.4	4.7	15.3	29.4	43.5	2.4
	女性 40～50代	136	16.9	2.9	11.0	7.4	12.5	48.5	0.7
	女性 60代	87	11.5	3.4	10.3	8.0	16.1	49.4	1.1
	女性 70代以上	118	4.2	2.5	6.8	10.2	16.1	54.2	5.9

問43 飲酒状況／ア. 1日あたりの飲酒量

		合計	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	飲まない	無回答
全体		783	22.1	13.9	6.8	1.0	0.9	43.3	12.0
問1 性別	男性	340	20.3	20.6	12.4	2.1	1.8	32.6	10.3
	女性	436	23.6	8.9	2.5	0.2	0.2	51.4	13.1
問2 年齢	20代	65	26.2	12.3	6.2	1.5	0.0	47.7	6.2
	30代	75	25.3	6.7	5.3	0.0	1.3	50.7	10.7
	40代	122	25.4	13.9	6.6	2.5	2.5	39.3	9.8
	50代	107	16.8	20.6	8.4	0.9	2.8	44.9	5.6
	60代	152	25.0	16.4	9.2	1.3	0.0	35.5	12.5
	70代以上	244	19.3	11.5	5.3	0.4	0.0	45.5	18.0
性・年齢別	男性 20～30代	55	25.5	14.5	10.9	1.8	1.8	36.4	9.1
	男性 40～50代	93	19.4	22.6	10.8	3.2	5.4	31.2	7.5
	男性 60代	64	21.9	23.4	20.3	3.1	0.0	18.8	12.5
	男性 70代以上	124	18.5	19.4	9.7	0.8	0.0	39.5	12.1
	女性 20～30代	85	25.9	5.9	2.4	0.0	0.0	57.6	8.2
	女性 40～50代	136	22.8	13.2	5.1	0.7	0.7	49.3	8.1
	女性 60代	87	27.6	11.5	1.1	0.0	0.0	47.1	12.6
	女性 70代以上	118	20.3	3.4	0.8	0.0	0.0	52.5	22.9

問43 飲酒状況／イ. 節度ある飲酒の量

		合計	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	わからな い	無回答
全体		783	29.8	29.2	4.6	0.6	0.3	21.7	13.8
問1 性別	男性	340	28.5	33.5	5.9	0.9	0.6	18.5	12.1
	女性	436	30.7	25.9	3.7	0.5	0.0	24.5	14.7
問2 年齢	20代	65	20.0	38.5	7.7	1.5	0.0	26.2	6.2
	30代	75	34.7	20.0	6.7	2.7	0.0	28.0	8.0
	40代	122	27.0	32.8	5.7	0.8	0.8	24.6	8.2
	50代	107	37.4	29.9	4.7	0.0	0.0	20.6	7.5
	60代	152	28.9	36.2	2.6	0.7	0.0	17.1	14.5
	70代以上	244	29.9	23.4	4.1	0.0	0.0	19.7	23.0
性・年齢別	男性 20～30代	55	29.1	30.9	5.5	1.8	0.0	23.6	9.1
	男性 40～50代	93	23.7	38.7	6.5	1.1	1.1	24.7	4.3
	男性 60代	64	28.1	40.6	4.7	1.6	0.0	10.9	14.1
	男性 70代以上	124	33.1	26.6	6.5	0.0	0.0	15.3	18.5
	女性 20～30代	85	27.1	27.1	8.2	2.4	0.0	29.4	5.9
	女性 40～50代	136	37.5	26.5	4.4	0.0	0.0	21.3	10.3
	女性 60代	87	28.7	33.3	1.1	0.0	0.0	21.8	14.9
	女性 70代以上	118	27.1	20.3	1.7	0.0	0.0	24.6	26.3

問45 喫煙状況

		合計	吸っている	吸っていたことがある	吸ったことはない	無回答
全体		783	14.7	25.5	58.6	1.1
問1 性別	男性	340	26.5	38.2	35.3	0.0
	女性	436	5.5	15.4	77.3	1.8
問2 年齢	20代	65	10.8	9.2	80.0	0.0
	30代	75	21.3	16.0	62.7	0.0
	40代	122	22.1	23.8	52.5	1.6
	50代	107	16.8	26.2	57.0	0.0
	60代	152	15.1	28.9	55.9	0.0
	70代以上	244	9.0	30.3	58.2	2.5
性・年齢別	男性 20～30代	55	30.9	16.4	52.7	0.0
	男性 40～50代	93	37.6	31.2	31.2	0.0
	男性 60代	64	28.1	45.3	26.6	0.0
	男性 70代以上	124	15.3	48.4	36.3	0.0
	女性 20～30代	85	7.1	10.6	82.4	0.0
	女性 40～50代	136	7.4	20.6	70.6	1.5
	女性 60代	87	5.7	16.1	78.2	0.0
	女性 70代以上	118	1.7	11.9	82.2	4.2

問45-1 1日の喫煙本数

		合計	10本以下	11～20本	21本以上	無回答
全体		115	27.8	54.8	11.3	6.1
問1 性別	男性	90	31.1	52.2	11.1	5.6
	女性	24	16.7	66.7	8.3	8.3
問2 年齢	20代	7	42.9	57.1	0.0	0.0
	30代	16	18.8	62.5	12.5	6.3
	40代	27	25.9	59.3	3.7	11.1
	50代	18	33.3	50.0	16.7	0.0
	60代	23	21.7	60.9	8.7	8.7
	70代以上	22	36.4	36.4	22.7	4.5
性・年齢別	男性 20～30代	17	29.4	64.7	5.9	0.0
	男性 40～50代	35	28.6	54.3	8.6	8.6
	男性 60代	18	27.8	55.6	11.1	5.6
	男性 70代以上	19	42.1	31.6	21.1	5.3
	女性 20～30代	6	16.7	50.0	16.7	16.7
	女性 40～50代	10	30.0	60.0	10.0	0.0
	女性 60代	5	0.0	80.0	0.0	20.0
	女性 70代以上	2	0.0	100.0	0.0	0.0

問45-2 喫煙の際の周りの人への配慮

		合計	配慮している	あまり気にしていない	全く気にしていない	無回答
全体		115	79.1	13.9	1.7	5.2
問1 性別	男性	90	80.0	13.3	2.2	4.4
	女性	24	79.2	16.7	0.0	4.2
問2 年齢	20代	7	85.7	14.3	0.0	0.0
	30代	16	81.3	0.0	6.3	12.5
	40代	27	74.1	22.2	0.0	3.7
	50代	18	77.8	11.1	5.6	5.6
	60代	23	87.0	13.0	0.0	0.0
	70代以上	22	77.3	18.2	0.0	4.5
性・年齢別	男性 20~30代	17	82.4	5.9	5.9	5.9
	男性 40~50代	35	74.3	17.1	2.9	5.7
	男性 60代	18	88.9	11.1	0.0	0.0
	男性 70代以上	19	84.2	15.8	0.0	0.0
	女性 20~30代	6	83.3	0.0	0.0	16.7
	女性 40~50代	10	80.0	20.0	0.0	0.0
	女性 60代	5	80.0	20.0	0.0	0.0
	女性 70代以上	2	50.0	50.0	0.0	0.0

問48 1日の歯みがきの回数

		合計	1日に3回以上みがいている	1日に2回みがいている	1日に1回みがいている	みがいていない	無回答
全体		783	27.8	47.9	20.8	1.4	2.0
問1 性別	男性	340	19.1	42.9	32.4	2.9	2.6
	女性	436	34.6	52.1	11.7	0.2	1.4
問2 年齢	20代	65	36.9	49.2	12.3	1.5	0.0
	30代	75	34.7	45.3	20.0	0.0	0.0
	40代	122	33.6	49.2	15.6	0.0	1.6
	50代	107	34.6	43.9	19.6	1.9	0.0
	60代	152	22.4	54.6	22.4	0.7	0.0
	70代以上	244	21.3	45.1	25.4	2.9	5.3
性・年齢別	男性 20~30代	55	23.6	52.7	21.8	1.8	0.0
	男性 40~50代	93	19.4	44.1	34.4	2.2	0.0
	男性 60代	64	21.9	43.8	32.8	1.6	0.0
	男性 70代以上	124	16.1	37.9	34.7	4.8	6.5
	女性 20~30代	85	43.5	43.5	12.9	0.0	0.0
	女性 40~50代	136	44.1	48.5	5.9	0.0	1.5
	女性 60代	87	21.8	63.2	14.9	0.0	0.0
	女性 70代以上	118	27.1	53.4	15.3	0.8	3.4

問49 歯みがきで歯ブラシ以外の清掃用具の使用

		合計	毎回使用している	ときどき使用している	あまり使用していない	ほとんど使用しない	まったく使用しない	無回答
全体		783	21.6	30.8	8.2	17.2	20.2	2.0
問1 性別	男性	340	17.9	22.1	8.2	19.4	28.8	3.5
	女性	436	24.3	37.4	8.3	15.8	13.5	0.7
問2 年齢	20代	65	7.7	30.8	6.2	21.5	33.8	0.0
	30代	75	20.0	29.3	13.3	21.3	16.0	0.0
	40代	122	15.6	41.8	6.6	15.6	19.7	0.8
	50代	107	18.7	35.5	7.5	18.7	18.7	0.9
	60代	152	26.3	38.2	6.6	13.8	15.1	0.0
	70代以上	244	26.6	19.3	9.4	17.6	21.3	5.7
性・年齢別	男性 20~30代	55	5.5	30.9	10.9	20.0	32.7	0.0
	男性 40~50代	93	12.9	24.7	8.6	19.4	33.3	1.1
	男性 60代	64	26.6	32.8	4.7	14.1	21.9	0.0
	男性 70代以上	124	22.6	11.3	8.1	21.8	27.4	8.9
	女性 20~30代	85	20.0	29.4	9.4	22.4	18.8	0.0
	女性 40~50代	136	19.9	48.5	5.9	15.4	9.6	0.7
	女性 60代	87	26.4	41.4	8.0	13.8	10.3	0.0
	女性 70代以上	118	31.4	28.0	11.0	13.6	14.4	1.7

問50 定期的な歯科健診の受診状況

		合計	1年に1回以上受けている	2～3年に1回受けている	受けていない	無回答
全体		783	36.5	19.8	42.3	1.4
問1 性別	男性	340	28.5	19.4	50.6	1.5
	女性	436	42.9	20.2	35.8	1.1
問2 年齢	20代	65	26.2	20.0	53.8	0.0
	30代	75	37.3	18.7	44.0	0.0
	40代	122	30.3	25.4	43.4	0.8
	50代	107	42.1	16.8	41.1	0.0
	60代	152	42.8	19.1	37.5	0.7
	70代以上	244	36.5	17.6	42.2	3.7
性・年齢別	男性 20～30代	55	20.0	25.5	54.5	0.0
	男性 40～50代	93	30.1	15.1	54.8	0.0
	男性 60代	64	37.5	18.8	43.8	0.0
	男性 70代以上	124	26.6	19.4	50.0	4.0
	女性 20～30代	85	40.0	15.3	44.7	0.0
	女性 40～50代	136	39.7	25.7	33.8	0.7
	女性 60代	87	46.0	19.5	33.3	1.1
	女性 70代以上	118	47.5	16.1	33.9	2.5

問52 健（検）診受診状況

	合計	学校	職場（配偶者の職場を含む）	町が実施する健康診査やがん検診	人間ドックや個人的に検査	受けていない	無回答
ア. 血圧、血液検査などの健康診査	783	1.0	32.1	14.6	30.4	13.2	8.8
イ. 胃がん検診	783	0.0	8.4	8.7	18.9	48.1	15.8
ウ. 肺がん・結核検診	783	1.1	22.5	13.9	17.0	32.7	12.8
エ. 大腸がん検診	783	0.0	12.9	10.5	14.4	46.4	15.8
オ. 乳がん検診	436	0.0	5.0	15.1	16.5	50.5	12.8
カ. 子宮がん検診	436	0.0	4.8	12.2	20.0	47.7	15.4
キ. 前立腺がん検診	340	0.0	4.7	7.4	12.6	55.3	20.0
ク. その他	783	0.1	0.5	0.3	2.3	15.6	81.2

問52-1 健（検）診を受けていない理由

		合計	健康に不安がないから	どこで受けたらよいかわからないから	検診を受ける場所が不便だから	検診日に都合が悪かったから	費用がかかるから	面倒だから	1人で行くのは気が重いから	ついうっかりしていたから
全体		483	27.1	16.8	3.9	11.8	20.7	27.3	7.7	6.4
問1 性別	男性	205	33.7	18.5	3.9	8.3	22.9	29.3	5.9	3.4
	女性	276	22.5	15.6	4.0	14.5	18.8	25.7	9.1	8.7
問2 年齢	20代	60	38.3	50.0	1.7	5.0	35.0	20.0	6.7	1.7
	30代	67	23.9	23.9	4.5	9.0	37.3	35.8	13.4	7.5
	40代	90	23.3	21.1	4.4	15.6	31.1	34.4	6.7	10.0
	50代	70	22.9	4.3	8.6	31.4	14.3	24.3	4.3	5.7
	60代	92	26.1	7.6	1.1	10.9	10.9	34.8	9.8	8.7
	70代以上	97	30.9	5.2	4.1	2.1	4.1	13.4	6.2	4.1
性・年齢別	男性 20～30代	50	40.0	32.0	6.0	8.0	34.0	36.0	8.0	0.0
	男性 40～50代	69	29.0	20.3	2.9	13.0	30.4	31.9	2.9	7.2
	男性 60代	38	28.9	15.8	2.6	7.9	18.4	42.1	13.2	5.3
	男性 70代以上	46	37.0	4.3	4.3	2.2	4.3	8.7	2.2	0.0
	女性 20～30代	77	24.7	39.0	1.3	6.5	37.7	23.4	11.7	7.8
	女性 40～50代	91	18.7	8.8	8.8	29.7	18.7	28.6	7.7	8.8
	女性 60代	54	24.1	1.9	0.0	13.0	5.6	29.6	7.4	11.1
	女性 70代以上	50	26.0	6.0	4.0	2.0	4.0	18.0	10.0	8.0

問52-1 健（検）診を受けていない理由（続き）

		合計	医者（病院）が嫌いだから	病気が診断されるのだから	検診を受けることも同じだから	入院中、自宅療養中だったから	定期的に通院しているから	長期の出張中だったから	検診の対象年齢ではなかったから	その他	無回答
全体		483	7.7	7.0	4.8	0.8	14.3	0.2	10.8	10.1	5.2
問1 性別	男性	205	6.3	5.4	6.8	0.5	16.1	0.5	8.3	5.9	6.8
	女性	276	8.7	8.0	3.3	1.1	13.0	0.0	12.7	13.4	4.0
問2 年齢	20代	60	5.0	1.7	1.7	0.0	0.0	0.0	33.3	5.0	1.7
	30代	67	1.5	4.5	1.5	0.0	1.5	0.0	32.8	7.5	3.0
	40代	90	10.0	6.7	3.3	0.0	4.4	0.0	3.3	21.1	1.1
	50代	70	8.6	10.0	2.9	0.0	10.0	1.4	2.9	12.9	5.7
	60代	92	13.0	9.8	13.0	2.2	20.7	0.0	2.2	7.6	4.3
	70代以上	97	5.2	7.2	4.1	2.1	37.1	0.0	3.1	5.2	13.4
性・年齢別	男性 20～30代	50	2.0	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0	22.0	2.0	2.0
	男性 40～50代	69	10.1	4.3	4.3	0.0	8.7	1.4	5.8	13.0	2.9
	男性 60代	38	7.9	13.2	15.8	0.0	23.7	0.0	2.6	0.0	5.3
	男性 70代以上	46	4.3	2.2	6.5	2.2	37.0	0.0	2.2	4.3	19.6
	女性 20～30代	77	3.9	2.6	0.0	0.0	1.3	0.0	40.3	9.1	2.6
	女性 40～50代	91	8.8	11.0	2.2	0.0	5.5	0.0	1.1	20.9	3.3
	女性 60代	54	16.7	7.4	11.1	3.7	18.5	0.0	1.9	13.0	3.7
	女性 70代以上	50	6.0	10.0	2.0	2.0	38.0	0.0	4.0	6.0	8.0

問53 メタボリックシンドロームの認知

		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		783	76.4	17.5	1.9	4.2
問1 性別	男性	340	72.4	20.0	2.4	5.3
	女性	436	79.6	15.6	1.6	3.2
問2 年齢	20代	65	84.6	15.4	0.0	0.0
	30代	75	74.7	20.0	2.7	2.7
	40代	122	79.5	19.7	0.0	0.8
	50代	107	90.7	7.5	0.9	0.9
	60代	152	77.0	19.1	0.7	3.3
	70代以上	244	66.8	20.1	4.5	8.6
性・年齢別	男性 20～30代	55	76.4	21.8	1.8	0.0
	男性 40～50代	93	82.8	16.1	0.0	1.1
	男性 60代	64	76.6	18.8	0.0	4.7
	男性 70代以上	124	61.3	22.6	5.6	10.5
	女性 20～30代	85	81.2	15.3	1.2	2.4
	女性 40～50代	136	86.0	12.5	0.7	0.7
	女性 60代	87	77.0	19.5	1.1	2.3
	女性 70代以上	118	72.9	17.8	3.4	5.9

問54 ロコモティブシンドロームの認知

		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		783	21.7	18.9	55.4	4.0
問1 性別	男性	340	15.9	17.4	61.8	5.0
	女性	436	26.1	20.4	50.5	3.0
問2 年齢	20代	65	18.5	18.5	63.1	0.0
	30代	75	13.3	12.0	72.0	2.7
	40代	122	18.0	15.6	65.6	0.8
	50代	107	20.6	19.6	58.9	0.9
	60代	152	27.6	17.8	51.3	3.3
	70代以上	244	23.4	24.2	44.7	7.8
性・年齢別	男性 20～30代	55	12.7	14.5	72.7	0.0
	男性 40～50代	93	11.8	11.8	75.3	1.1
	男性 60代	64	21.9	15.6	57.8	4.7
	男性 70代以上	124	17.7	23.4	49.2	9.7
	女性 20～30代	85	17.6	15.3	64.7	2.4
	女性 40～50代	136	24.3	21.3	53.7	0.7
	女性 60代	87	32.2	19.5	46.0	2.3
	女性 70代以上	118	29.7	25.4	39.8	5.1

問55 COPDの認知

		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		783	21.8	16.6	57.1	4.5
問1 性別	男性	340	20.6	14.7	59.4	5.3
	女性	436	22.9	18.1	55.3	3.7
問2 年齢	20代	65	26.2	16.9	56.9	0.0
	30代	75	20.0	20.0	57.3	2.7
	40代	122	22.1	16.4	60.7	0.8
	50代	107	29.9	13.1	56.1	0.9
	60代	152	20.4	19.7	56.6	3.3
	70代以上	244	17.6	15.2	58.2	9.0
性・年齢別	男性 20～30代	55	16.4	18.2	65.5	0.0
	男性 40～50代	93	21.5	14.0	63.4	1.1
	男性 60代	64	23.4	17.2	54.7	4.7
	男性 70代以上	124	19.4	12.9	57.3	10.5
	女性 20～30代	85	27.1	18.8	51.8	2.4
	女性 40～50代	136	28.7	15.4	55.1	0.7
	女性 60代	87	18.4	21.8	57.5	2.3
	女性 70代以上	118	16.1	17.8	59.3	6.8

問56 フレイルの認知

		合計	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが、意味は知らない	言葉も意味も知らない	無回答
全体		783	13.8	10.3	71.9	4.0
問1 性別	男性	340	10.0	9.7	76.2	4.1
	女性	436	17.0	10.8	69.0	3.2
問2 年齢	20代	65	16.9	3.1	80.0	0.0
	30代	75	6.7	12.0	78.7	2.7
	40代	122	9.0	4.1	86.1	0.8
	50代	107	14.0	6.5	77.6	1.9
	60代	152	14.5	15.8	65.8	3.9
	70代以上	244	17.2	13.5	63.1	6.1
性・年齢別	男性 20～30代	55	9.1	5.5	85.5	0.0
	男性 40～50代	93	5.4	4.3	89.2	1.1
	男性 60代	64	7.8	17.2	68.8	6.3
	男性 70代以上	124	15.3	12.1	66.1	6.5
	女性 20～30代	85	12.9	9.4	75.3	2.4
	女性 40～50代	136	15.4	5.9	77.2	1.5
	女性 60代	87	19.5	14.9	63.2	2.3
	女性 70代以上	118	19.5	15.3	60.2	5.1

問57 上里町が実施する健康づくりに関する事業の参加経験

		合計	参加したことがある	参加したことはない	無回答
全体		783	18.9	75.6	5.5
問1 性別	男性	340	16.2	77.6	6.2
	女性	436	20.6	74.5	4.8
問2 年齢	20代	65	1.5	98.5	0.0
	30代	75	2.7	93.3	4.0
	40代	122	13.1	85.2	1.6
	50代	107	15.0	82.2	2.8
	60代	152	23.7	70.4	5.9
	70代以上	244	29.9	60.7	9.4
性・年齢別	男性 20～30代	55	3.6	96.4	0.0
	男性 40～50代	93	10.8	87.1	2.2
	男性 60代	64	15.6	76.6	7.8
	男性 70代以上	124	26.6	62.9	10.5
	女性 20～30代	85	1.2	95.3	3.5
	女性 40～50代	136	16.2	81.6	2.2
	女性 60代	87	28.7	66.7	4.6
	女性 70代以上	118	33.9	58.5	7.6

問58 健康づくりに関して参加したい事業

		合計	ウォーキングや筋 カトレニングな ど、身体活動に関 する教室や講座	スポーツ に関する イベント や大会	栄養バラン スの摂れた メニューな どの料理教 室や講座	糖尿病など 生活習慣病 予防に関す る教室や講 演会	体力や体組 成（体脂肪 や筋肉量 等）の測定 会	健康づくり や生活に 関するボラ ンティアの 講座や活動	多世代で参 加できる健 康づくりに 関する教室 や講座	保健師、栄養士、 運動指導者などの 相談を受けながら 生活改善に取り組 む健康支援プログ ラム
全体		783	31.5	14.3	17.8	12.3	17.2	5.0	7.0	6.6
問1 性別	男性	340	27.9	18.5	9.7	11.2	14.1	3.5	3.8	4.7
	女性	436	34.4	11.2	24.3	13.3	19.7	6.0	9.6	8.3
問2 年齢	20代	65	24.6	29.2	29.2	7.7	18.5	6.2	4.6	4.6
	30代	75	21.3	25.3	17.3	4.0	20.0	2.7	5.3	6.7
	40代	122	24.6	16.4	7.4	8.2	13.9	0.8	2.5	7.4
	50代	107	40.2	13.1	12.1	18.7	19.6	6.5	8.4	10.3
	60代	152	36.8	12.5	25.7	15.8	18.4	7.9	9.9	6.6
	70代以上	244	32.4	8.2	18.4	13.5	15.2	4.9	8.2	5.3
性・年齢別	男性 20～30代	55	23.6	30.9	16.4	3.6	16.4	5.5	1.8	1.8
	男性 40～50代	93	25.8	21.5	5.4	16.1	15.1	3.2	2.2	10.8
	男性 60代	64	34.4	17.2	6.3	9.4	15.6	4.7	4.7	4.7
	男性 70代以上	124	29.0	11.3	12.1	12.1	11.3	2.4	4.8	1.6
	女性 20～30代	85	22.4	24.7	27.1	7.1	21.2	3.5	7.1	8.2
	女性 40～50代	136	36.0	10.3	12.5	11.0	17.6	3.7	7.4	7.4
	女性 60代	87	39.1	9.2	40.2	20.7	20.7	9.2	13.8	8.0
	女性 70代以上	118	36.4	5.1	25.4	15.3	19.5	7.6	11.9	9.3

問58 健康づくりに関して参加したい事業（続き）

		合計	メールやア プリア等を活 用した健康 支援	インターネッ トを活用した 講座（例：e ラーニング）	その他	参加した い事業は ない	無回答
全体		783	11.2	7.0	2.4	26.1	9.8
問1 性別	男性	340	9.1	5.9	2.9	30.6	12.6
	女性	436	12.8	8.0	2.1	22.7	7.3
問2 年齢	20代	65	20.0	12.3	0.0	29.2	1.5
	30代	75	18.7	14.7	0.0	38.7	5.3
	40代	122	13.9	11.5	3.3	37.7	3.3
	50代	107	15.9	11.2	1.9	23.4	5.6
	60代	152	9.9	3.9	3.9	19.7	7.2
	70代以上	244	2.9	1.6	2.9	22.1	18.9
性・年齢別	男性 20～30代	55	9.1	5.5	0.0	47.3	3.6
	男性 40～50代	93	10.8	10.8	2.2	35.5	5.4
	男性 60代	64	15.6	6.3	3.1	21.9	14.1
	男性 70代以上	124	3.2	2.4	4.8	25.0	21.0
	女性 20～30代	85	25.9	18.8	0.0	25.9	3.5
	女性 40～50代	136	17.6	11.8	2.9	27.9	3.7
	女性 60代	87	5.7	2.3	4.6	18.4	2.3
	女性 70代以上	118	2.5	0.8	0.8	18.6	16.1

上里町健康づくり推進総合計画
中間評価報告書

発行 上里町
編集 上里町健康保険課 保健センター
〒369-0392
埼玉県児玉郡上里町大字七本木5518
TEL 0495-35-1221 (上里町役場代表)
0495-33-2550 (上里町保健センター)
<http://www.town.kamisato.saitama.jp/>
