

# 健康しょうない 21 計画(第 4 次)

第 4 次庄内町健康増進計画

第 2 期庄内町いのち支える自殺対策計画

令和 7(2025)年度～令和 18(2036)年度

令和 7 年 3 月

庄 内 町



## 目 次

### 第1章 策定にあたって

|                 |   |
|-----------------|---|
| 1 計画策定の趣旨 ..... | 1 |
| 2 計画の位置づけ ..... | 2 |
| 3 計画の期間 .....   | 3 |
| 4 計画の策定体制 ..... | 3 |

### 第2章 庄内町の健康に関する現状と課題

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1 人口等の動向                              |    |
| (1) 総人口及び年齢区分別人口の推移 .....             | 4  |
| (2) 人口構成と高齢化率 .....                   | 4  |
| (3) 平均寿命と健康寿命 .....                   | 5  |
| (4) 死亡の状況 .....                       | 7  |
| (5) 国民健康保険医療費の状況 .....                | 9  |
| (6) 要介護高齢者の状況 .....                   | 10 |
| 2 健康に関するアンケート調査等から見る現状                |    |
| (1) 健康増進分野における現状 .....                | 11 |
| (2) 自殺対策分野における現状 .....                | 27 |
| 3 前期計画の評価と課題                          |    |
| (1) 健康しようない 21 計画(第 3 次)の目標達成状況 ..... | 29 |
| (2) 庄内町いのち支える自殺対策計画の目標達成状況 .....      | 34 |
| (3) 健康増進分野の課題 .....                   | 35 |
| (4) 自殺対策分野の課題 .....                   | 36 |

### 第3章 基本方針と分野別施策の展開

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1 計画策定の基本的な考え方       |    |
| (1) 基本理念 .....       | 37 |
| (2) 基本目標と基本方針 .....  | 37 |
| (3) 重点的な取組み .....    | 38 |
| 2 分野別の施策の展開          |    |
| (1) 健康増進分野の取組み ..... | 38 |
| (2) 自殺対策分野の取組み ..... | 48 |
| 3 計画の推進              |    |
| (1) 推進体制 .....       | 55 |
| (2) 進行管理 .....       | 55 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 資料編 .....          | 56 |
| 1 アンケート調査の内容及び集計結果 |    |
| 2 庄内町保健医療福祉推進委員会条例 |    |
| 3 庄内町保健医療福祉推進委員会名簿 |    |

# 第1章 策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

健康であることは、全ての人の願いであり、町民が喜びや生きがいを持って充実した日々を過ごすための大切な基盤です。

我が国の平均寿命は、生活習慣の改善や医学の進歩等により、世界有数の高水準を保っており、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、誰もが、より長く元気に暮らしていくために、健康の重要性はより高まってきています。高齢化の進展、社会環境及び生活習慣の変化・多様化などにより、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病は増加しており、「日常生活に制限のない」健康寿命の延伸が課題となっています。

国は、第5次国民健康づくり対策である「健康日本21(第三次)」を策定しており、令和6年度から、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンの実現のため、基本的な方向として①健康寿命の延伸と健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを柱とした施策を進めています。自殺対策については、令和4年10月に閣議決定され見直された「自殺対策大綱」において、これまでの取組みに加え、子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化、女性に対する支援の強化等が追加されています。

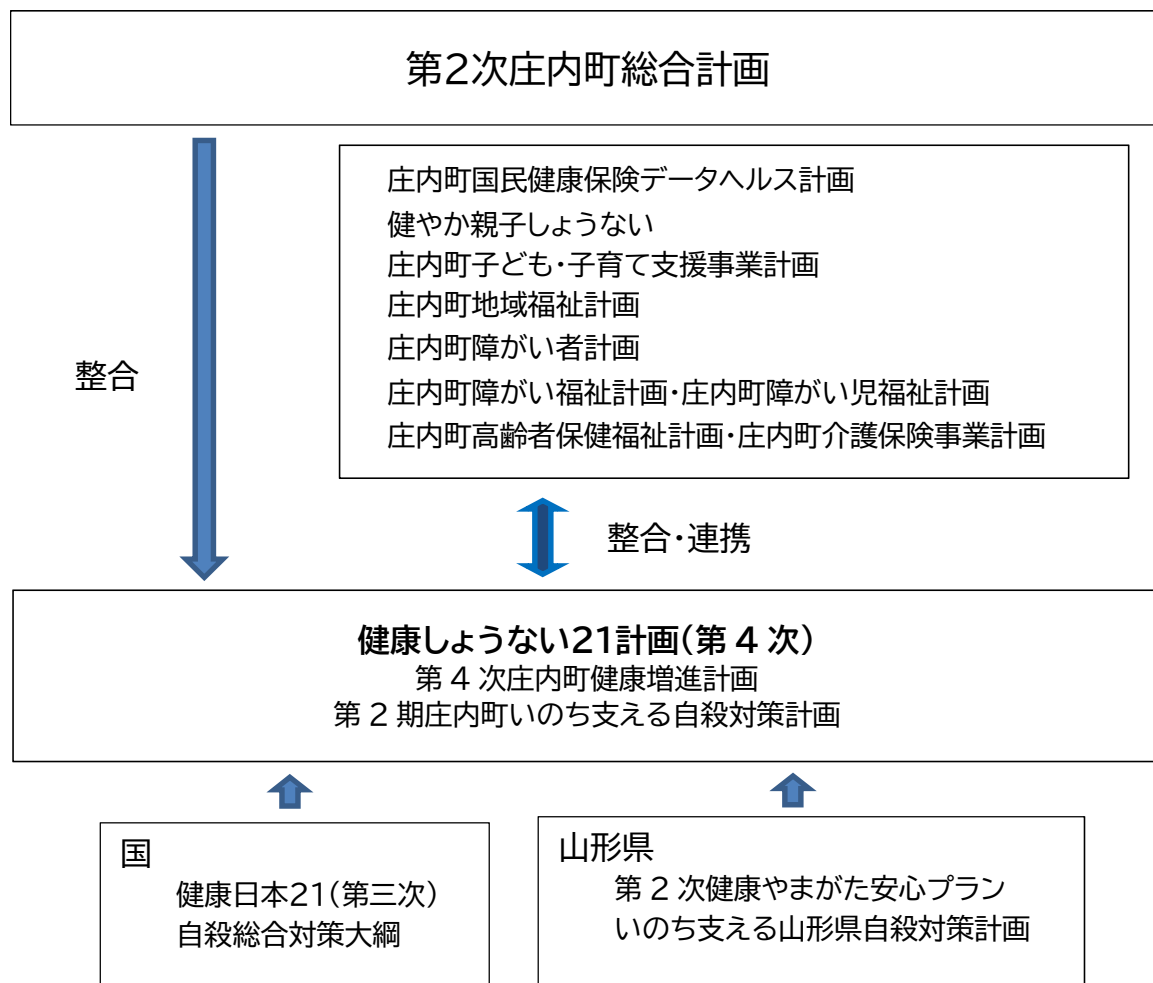
本町では、国の基本方針や山形県の計画との整合を図りながら、平成30年に健康増進計画である「健康しょうない21計画(第3次)」を策定し、「健やかでやさしい健康・福祉のまち」を基本理念として、様々な健康施策に取り組んできました。また、平成31年には、自殺対策基本法の改正により、新たに市町村に策定が義務づけられた自殺対策計画「庄内町いのち支える自殺対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない町」を目指して、取り組みを進めてきました。なお、この2計画の計画期間については、国の「健康日本21(第二次)」計画の終期延長に合わせ、令和6年度まで1年延長しています。

本計画は、健康寿命の延伸を基本目標とし、今後の健康づくり及び自殺対策に係る施策を推進するために、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」を基本として、自殺対策基本法に基づく「市町村自殺対策計画」を包含し、一体的な計画「健康しょうない 21 計画(第4次)」とし、策定します。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画及び自殺対策基本法第13条に基づく市町村自殺対策計画を包含し、健康しようない 21 計画(第 4 次)として一体的に策定した計画とします。

また、本計画は庄内町総合計画を上位計画とし、施策展開については、国・県の計画、関係する計画との整合性を図ります。



### 3 計画の期間

国の「健康日本 21(第三次)」が令和 6 年度から令和 17 年度までの計画であることから、国の最終評価と次期計画を反映した町の計画にするため、計画期間は令和 7(2025)年度から令和 18(2036)年度までの 12 年間とし、令和 12 年度に中間見直しを行い、令和 18 年度に最終評価を行います。

|                            | H30      | R1  | R2 | R3 | R4 | R5   | R6               | R7 | R8 | R9 | ～ | R17 | R18 |  |
|----------------------------|----------|-----|----|----|----|------|------------------|----|----|----|---|-----|-----|--|
| 健康日本21                     | H25～10年間 |     |    |    |    | 1年延長 | 12年間             |    |    |    |   |     |     |  |
| 山形県健康増進計画                  | H25～10年間 |     |    |    |    | 1年延長 | 12年間             |    |    |    |   |     |     |  |
| 自殺総合大綱                     | 5年間      |     |    |    |    | 5年間  |                  |    |    |    |   |     |     |  |
| 山形県自殺対策計画                  | 5年間      |     |    |    |    | 5年間  |                  |    |    |    |   |     |     |  |
| 庄内町健康しょうない21計画<br>(健康増進計画) | 6年間(第3次) |     |    |    |    | 1年延長 | 12年間<br>(R12見直し) |    |    |    |   |     |     |  |
| 庄内町のち支える自殺対策計画<br>(自殺対策計画) |          | 5年間 |    |    |    | 1年延長 |                  |    |    |    |   |     |     |  |

### 4 計画の策定体制

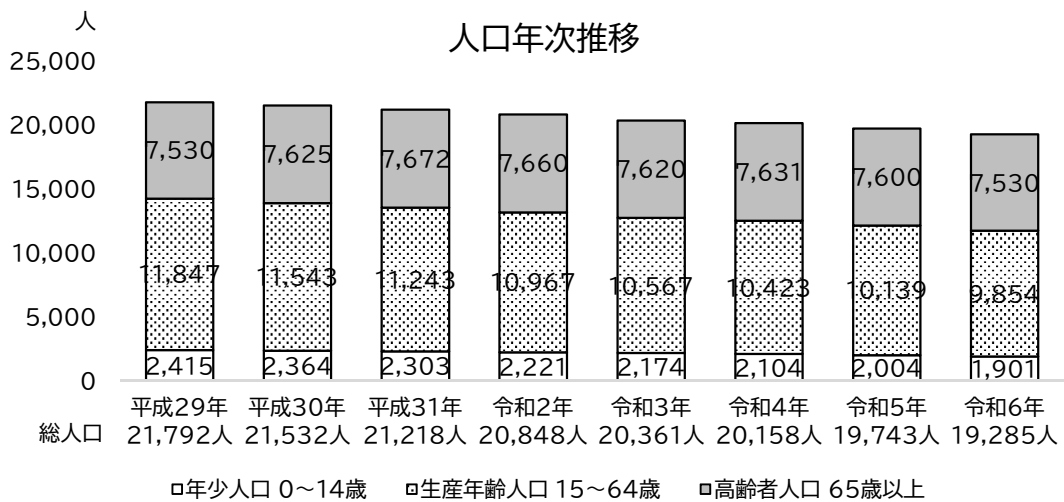
| 時 期              | 内 容                         |
|------------------|-----------------------------|
| 令和 5 年 4 月       | 集落公民館の受動喫煙対策状況調査の実施         |
| 令和 5 年 9 月       | 小学 6 年生、中学 3 年生へのアンケート調査の実施 |
| 令和 5 年 11 月      | 町民アンケート調査の実施                |
| 令和 6 年 8 月 29 日  | 第 1 回保健医療福祉推進委員会 計画諮問       |
| 令和 6 年 11 月 26 日 | 第 2 回保健医療福祉推進委員会 計画審議       |
| 令和 7 年 1 月       | 計画答申                        |
| 令和 7 年 2 月       | パブリックコメントの実施                |
| 令和 7 年 3 月       | 計画完成                        |

## 第2章 庄内町の健康に関する現状と課題

### 1 人口等の動向

#### (1) 総人口及び年齢区分別人口の推移

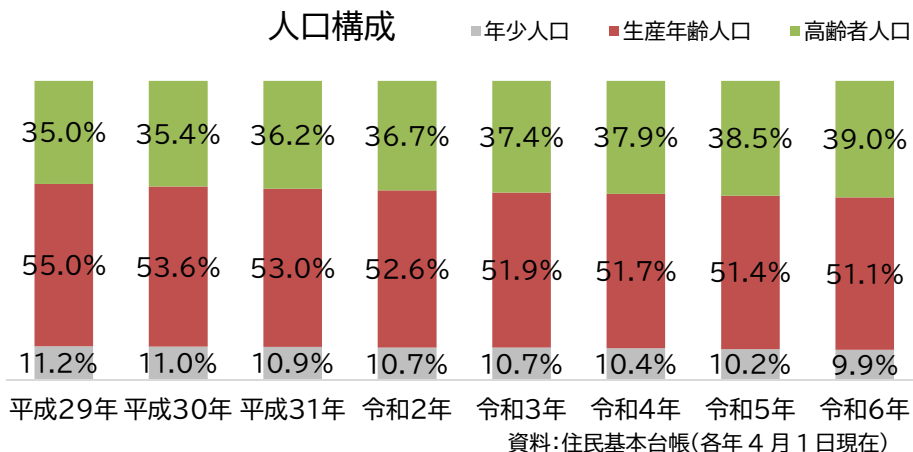
本町の人口は令和6年4月1日19,285人で、7年前の平成29年4月1日の人口21,792人と比べ、2,507人(11.5%)減少しています。今後の人口推計についても、一層の減少が続くと見込まれており、年齢3区分別にみると特に15～64歳の生産年齢人口が著しく減少すると推計されています。



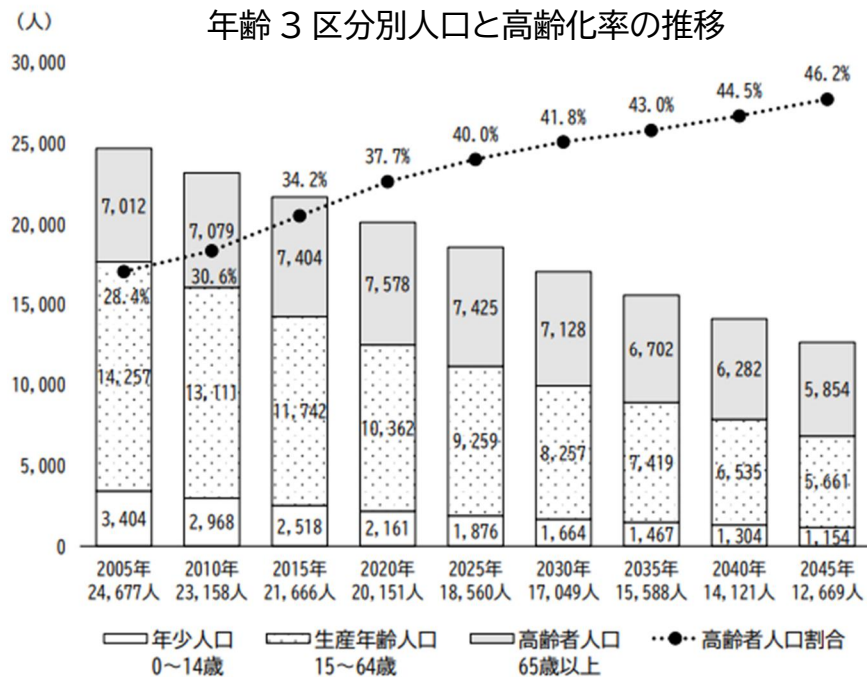
#### (2) 人口構成と高齢化率

令和6年4月1日の0～14歳の年少人口は、1,901人(9.9%)で7年前の平成29年4月1日の2,415人(11.2%)と比べ、514人(1.3%)減少しています。

65歳以上の高齢者人口は、増加が続いていましたが、令和4年から減少に転じ、令和6年4月1日7,530人(39.0%)で、平成29年4月1日と同数となっています。しかし、65歳以上の高齢者人口の割合は、4.0%増加しており、人口の推計としては、2045年(令和27年)では総人口が減ることに加え、0～14歳の年少人口及び15～64歳の生産年齢人口が急速に減少することにより高齢化率は46.2%に達する見通しです。



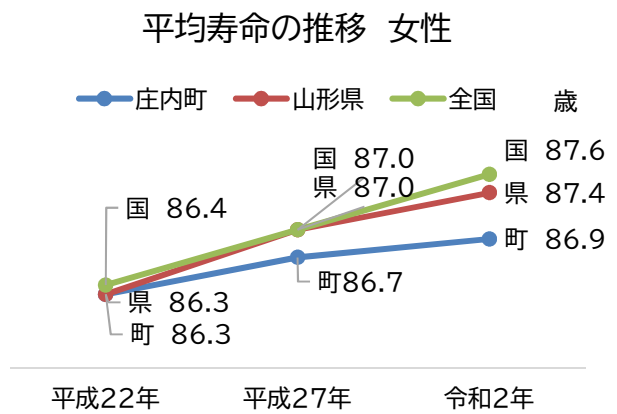
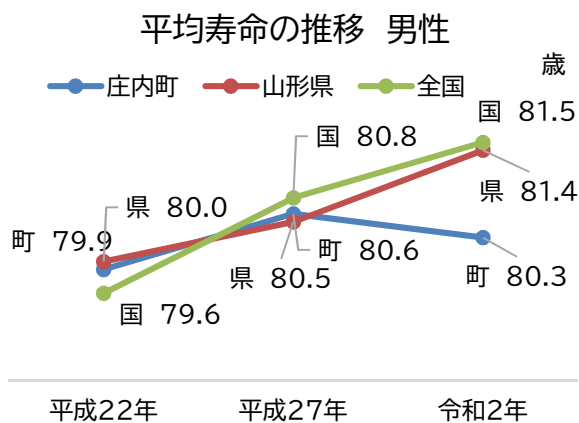




2020 年までは国勢調査、2025 年以降は国立社会保障・人口問題研究所による人口推計

### (3)平均寿命と健康寿命

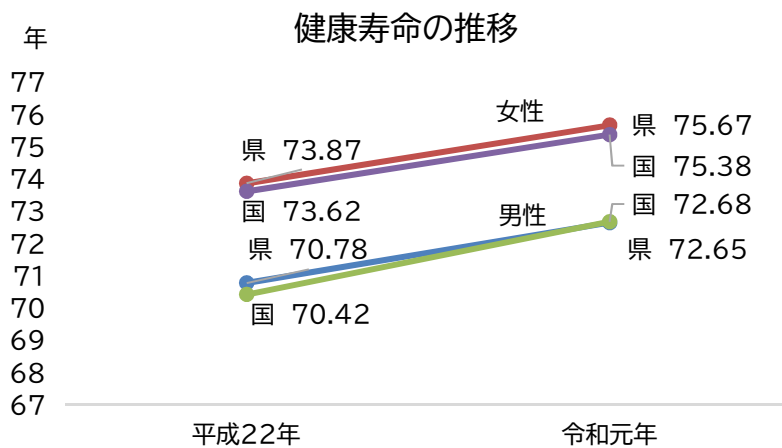
本町の平均寿命は、平成 27 年に比べ令和 2 年は、女性は 86.9 歳で 0.2 歳伸びていますが、男性は 80.3 歳で 0.3 歳短縮しています。男女とも全国平均、山形県平均を下回る結果となりました。



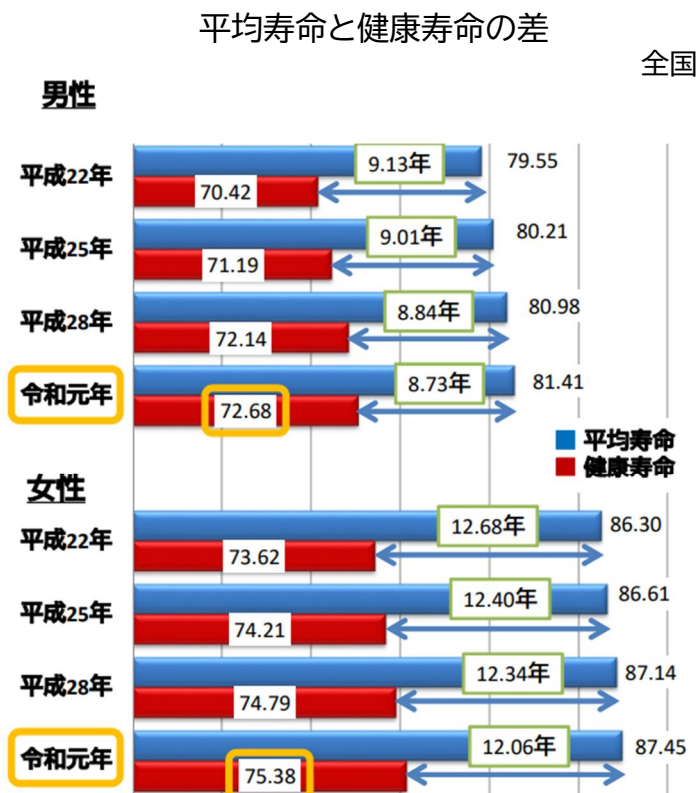
資料：厚生労働省 市町村別生命表

健康寿命は、全国平均と山形県平均に大きな差異はない状況です。令和元年の山形県の健康寿命は、男性 72.65 年、女性 75.67 年で、平成 22 年度の健康寿命と比較し、男性は 1.87 年、女性は 1.80 年健康寿命が延びています。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。



資料:健康日本 21(第 2 次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究



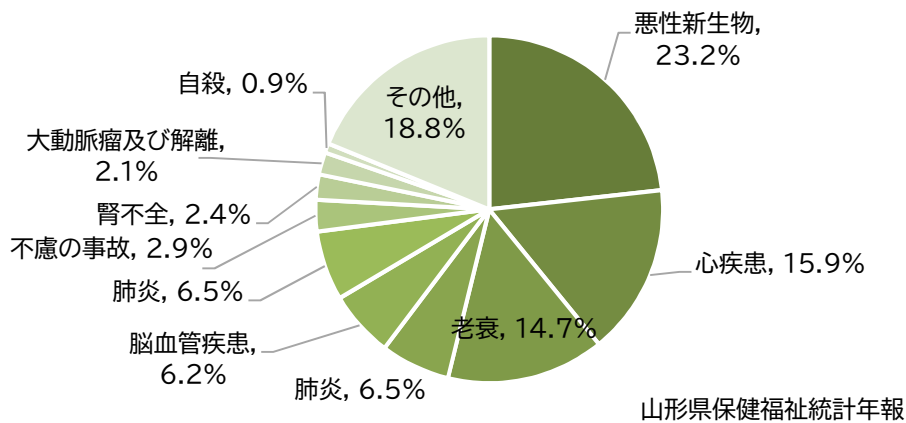
資料:厚生労働省 第 16 回健康日本 21(第二次)推進専門委員会

## (4)死亡の状況

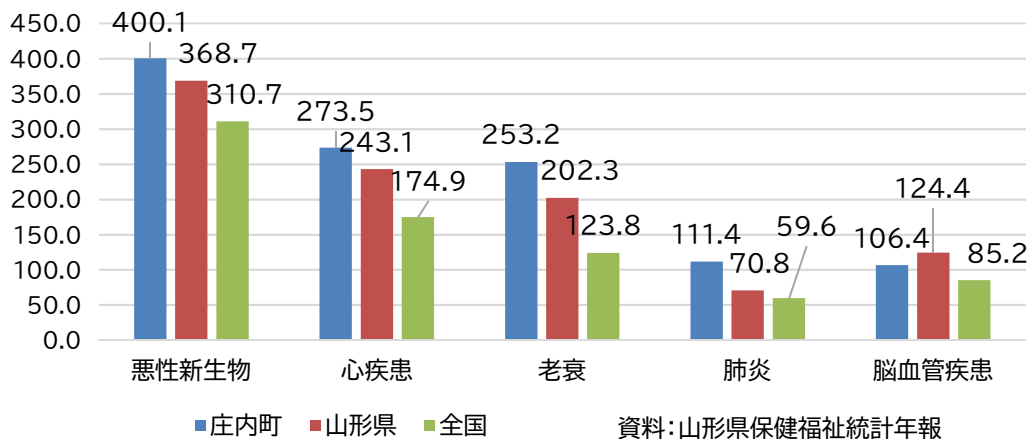
### ①死因別の死亡の状況

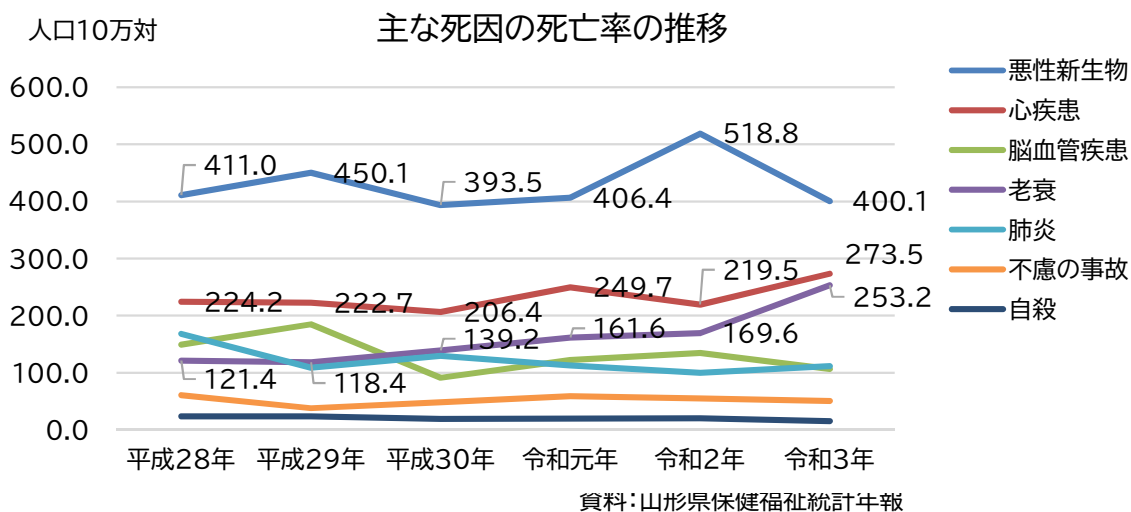
本町の令和3年主要死因別死亡割合は悪性新生物(がん)、心疾患、老衰の順で高くなっています。また、主要死因を国、県と比較すると、悪性新生物、心疾患、老衰、肺炎による死亡率が高くなっています。平成28年と比べると心疾患と老衰による死亡率が増加しています。三大生活習慣病(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)による死亡は、45.3%を占めています。

主要死因別死亡割合(令和3年)



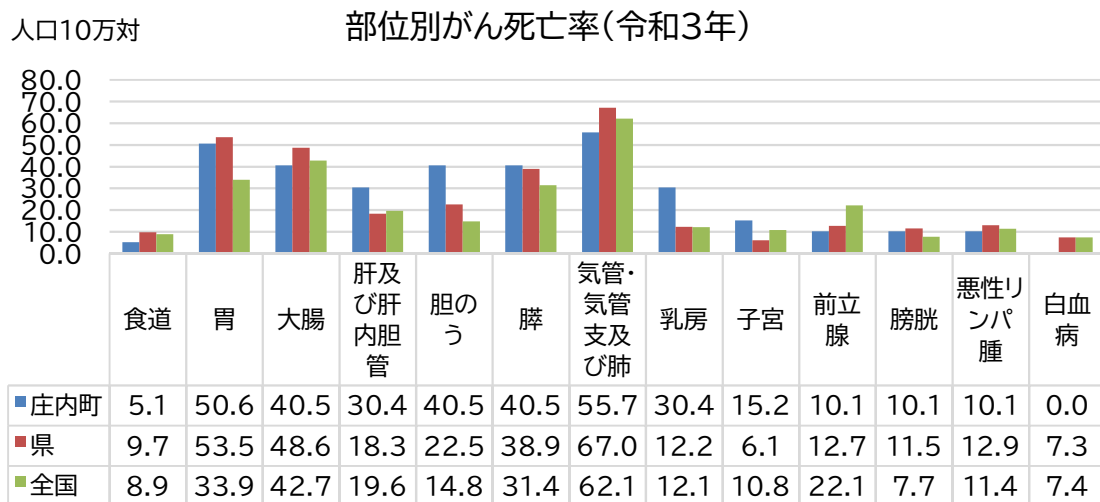
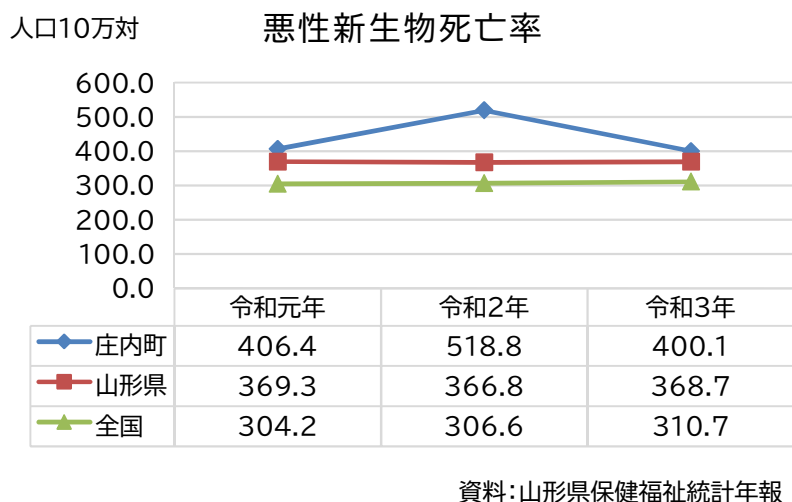
人口10万対 主な死因の死亡率の比較(令和3年)





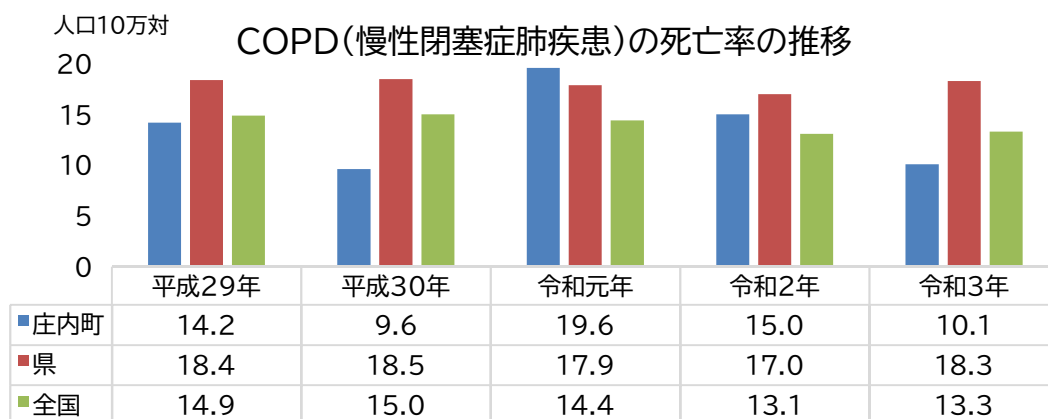
## ②がん死亡の状況

令和 3 年のがん死亡率は、全国、県平均を上回っています。部位別がん死亡率では、気管・気管支及び肺がんが最も多く、次に胃がん、大腸がん・胆のうがん・膵臓がんが多くなっています。



### ③COPD(慢性閉塞性肺疾患)死亡の状況

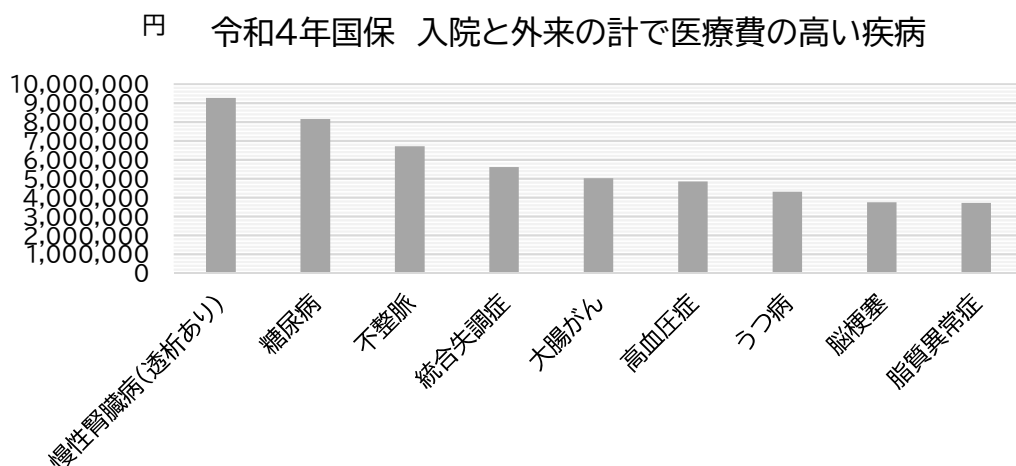
令和元年から減少傾向にあり、令和3年のCOPDの死亡率は、全国、県平均を下回っています。



資料:山形県保健福祉統計年報

### (5)国民健康保険医療費の状況

医療費の高い疾患は、慢性腎臓病(透析あり)、糖尿病になっています。透析や糖尿病の罹患数または治療費が増加していることが考えられます。



#### ■入院と外来の計で医療費の高い疾病

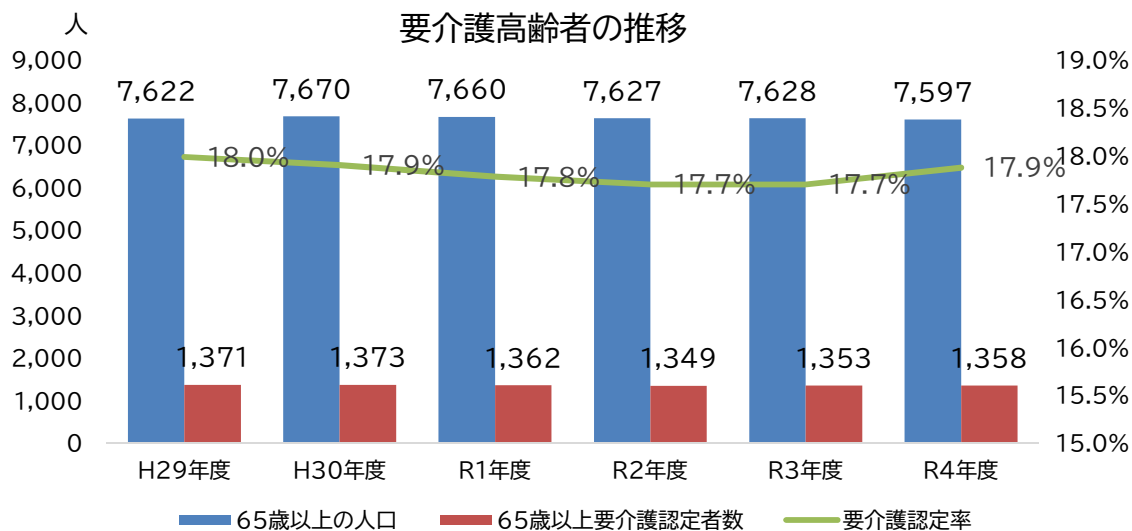
|    | 平成30年       |           | 令和元年        |           | 令和2年        |           | 令和3年        |           | 令和4年        |           |
|----|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
|    | 最大医療資源病名    | 医療費       | 最大医療資源病名    | 医療費       | 最大医療資源病名    | 医療費       | 最大医療資源病名    | 医療費       | 最大医療資源病名    | 医療費       |
| 1  | 統合失調症       | 7,900,529 | 慢性腎臓病(透析あり) | 8,488,889 | 慢性腎臓病(透析あり) | 7,917,180 | 糖尿病         | 8,530,121 | 慢性腎臓病(透析あり) | 9,264,197 |
| 2  | 関節疾患        | 7,027,370 | 統合失調症       | 7,885,387 | 糖尿病         | 7,433,614 | 慢性腎臓病(透析あり) | 8,090,605 | 糖尿病         | 8,152,013 |
| 3  | 糖尿病         | 7,023,576 | 糖尿病         | 7,250,444 | 関節疾患        | 7,082,096 | 統合失調症       | 5,935,459 | 不整脈         | 6,706,983 |
| 4  | 慢性腎臓病(透析あり) | 7,017,080 | 不整脈         | 6,648,412 | 統合失調症       | 6,455,293 | 高血圧症        | 5,406,922 | 統合失調症       | 5,616,259 |
| 5  | 高血圧症        | 6,390,571 | 高血圧症        | 6,185,029 | 高血圧症        | 5,725,242 | 大腸がん        | 4,813,343 | 大腸がん        | 5,015,383 |
| 6  | 不整脈         | 5,881,615 | 関節疾患        | 5,767,096 | 大腸がん        | 5,107,042 | 関節疾患        | 4,781,964 | 高血圧症        | 4,850,375 |
| 8  | 脂質異常症       | 4,687,149 | 脂質異常症       | 4,572,258 | 脂質異常症       | 4,508,089 | 脂質異常症       | 4,409,290 | うつ病         | 4,306,324 |
| 9  | うつ病         | 4,230,903 | 狭心症         | 4,023,795 | うつ病         | 4,077,166 | うつ病         | 4,404,253 | 脳梗塞         | 3,749,710 |
| 10 | 肺がん         | 3,484,545 | 脳梗塞         | 3,407,012 | 狭心症         | 3,657,613 | 狭心症         | 3,711,888 | 脂質異常症       | 3,717,278 |

資料:国保データベースシステム

## (6)要介護高齢者の状況

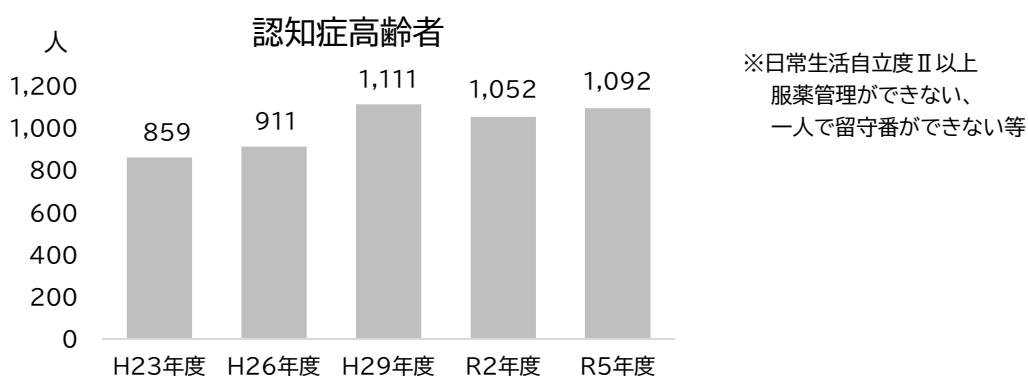
### ①要介護認定者数の推移と認定率

令和 2 年度の認定者数は減少していますが、要介護認定率は約 18%の状況が続いています。



### ②認知症高齢者の推移

本町の要介護認定を受けている方の認知症高齢者(日常生活自立度Ⅱ以上)数は増加しており、令和 5 年 4 月 1 日現在では 1,092 人で、認定者数の 77.0%を占めています。



資料:介護認定審査会資料の主治医意見書による  
64 歳以下の第 2 号被保険者含む

## 2 健康に関するアンケート調査等から見る現状

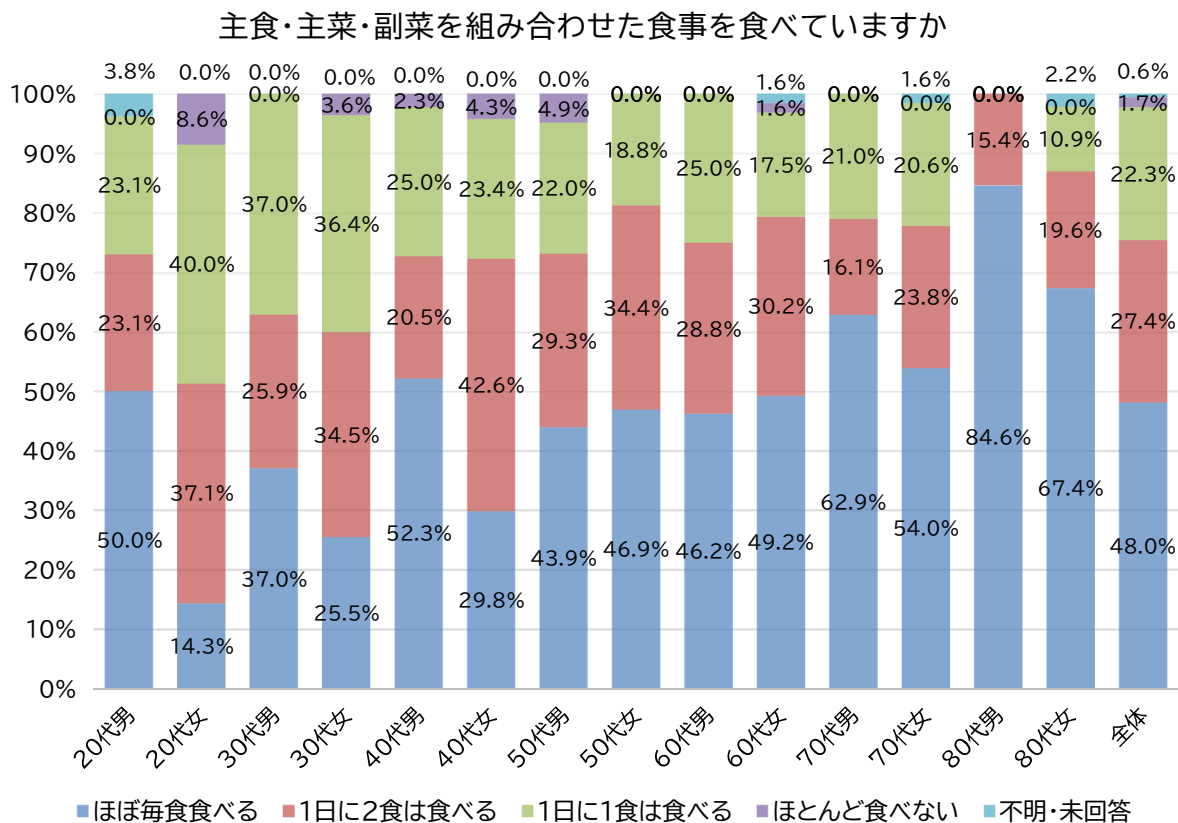
計画を策定するにあたり、町民の健康に関する意識や生活実態等を把握し、前計画の評価と、新たな目標値の指標とするため、令和5年4月に自治会長対象の集落公民館受動喫煙防止に関するアンケート、令和5年9月に小・中学生対象の健康づくりに関するアンケート、11月に20歳以上の町民を対象としたアンケート調査を実施しました。

### (1)健康増進分野における現状

#### ①栄養・食生活 ・食事の現状

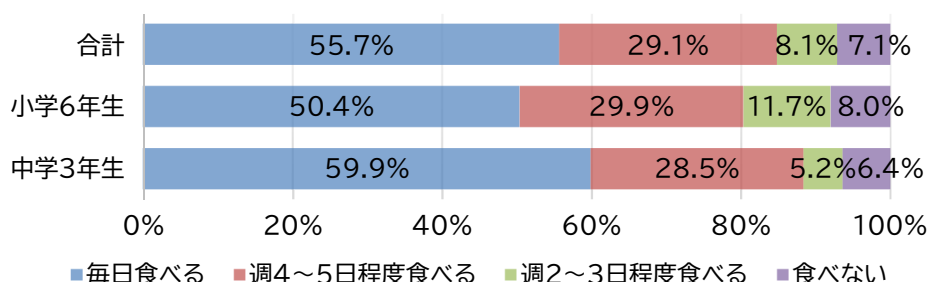
朝食を「ほぼ毎日食べる」は83.6%で前回と同様の割合でした。高齢になるほど毎日食べる割合が高くなっています。「ほとんど食べない」割合が多いのは、20代女性でした。小・中学生では、「毎日食べる」は84.5%で、前回調査(85.0%)よりやや減少しています。朝食を食べない理由は、20歳以上、小・中学生ともに「時間がないから」「食欲がないから」の順で多くなっています。

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を「ほぼ毎食食べる」は、全体で48.0%、「1日に2食食べる」は全体で27.4%であり、合わせると75.4%となりました。(前回調査では、バランスに気を付けて食事をとっている割合を調査しており、79.3%でした。)小・中学生では、「毎日食べる」は55.7%、「週4～5日程度食べる」は29.1%で、合わせると84.8%となり、前回調査(85.2%)よりやや減少しています。また、「食べない」が7.1%(前回調査5.0%)となっており、大人(1.7%)と比較し高い結果となっています。



資料：R5 健康づくりに関するアンケート

### 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べていますか (小・中学生)



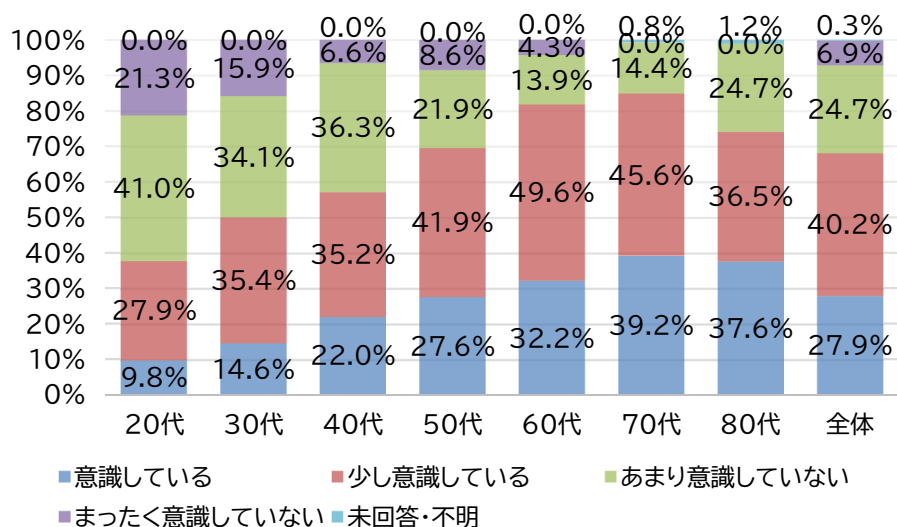
資料:R5 健康づくりに関するアンケート

### ・塩分摂取量等の現状

減塩に対する意識は、「意識している」「少し意識している」が 68.1%、「あまり意識していない」「全く意識していない」が 31.6%で、特に若い世代に意識していない割合が高い状況です。令和 4 年県民健康・栄養調査によると、食塩の平均摂取量は減少傾向ですが、20 歳以上で 10.5g/日、令和 5 年度の庄内町特定健康診査の推定食塩摂取量は平均 9.9g/日となっており、まだまだ高い状況にあります。

家のご飯の味付けは「給食と同じくらい」と回答した割合は 63.8%でした。一方、家のご飯の味付けは「濃い」と回答した割合は 11.7%で、給食を参考に家庭全体で減塩を含む食生活の改善の余地があると推測されます。

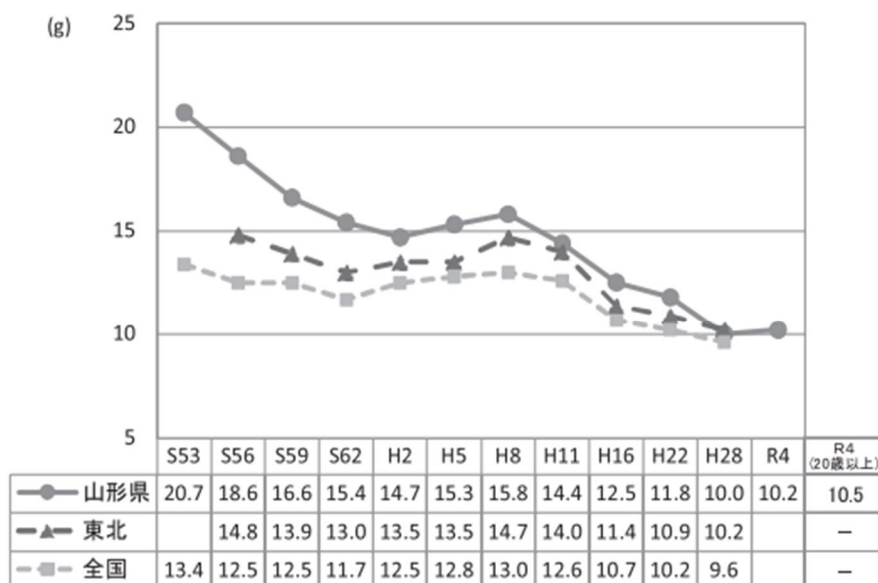
### 減塩を意識していますか



資料:R5 健康づくりに関するアンケート

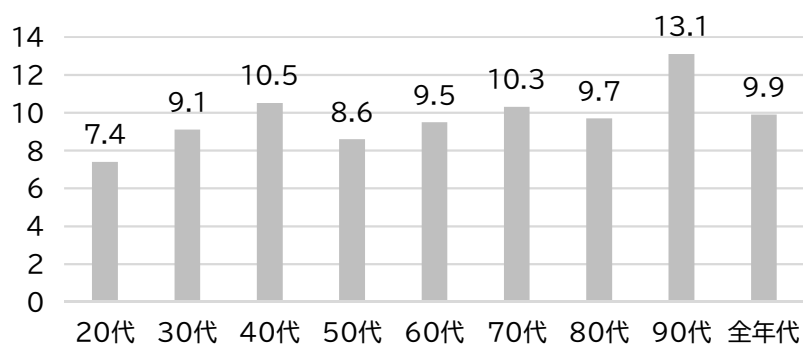


### 食塩の平均摂取量の年次推移(1歳以上)



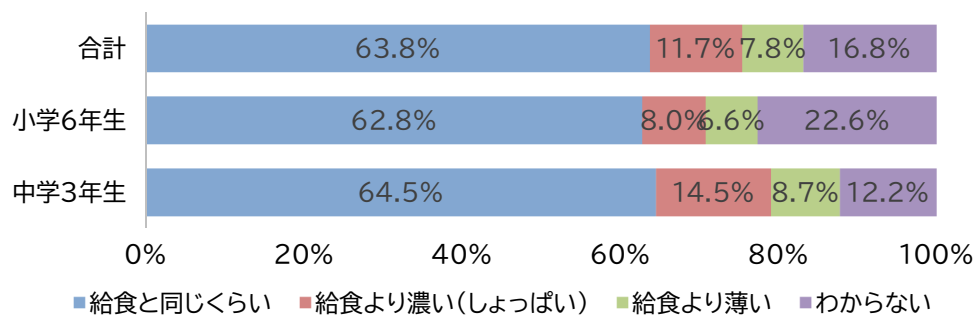
(出典：県民健康・栄養調査、国民健康・栄養調査)

### 年代別の平均推定食塩摂取量(g/日)



資料：令和5年度庄内町特定健康診査 推定食塩摂取量検査結果

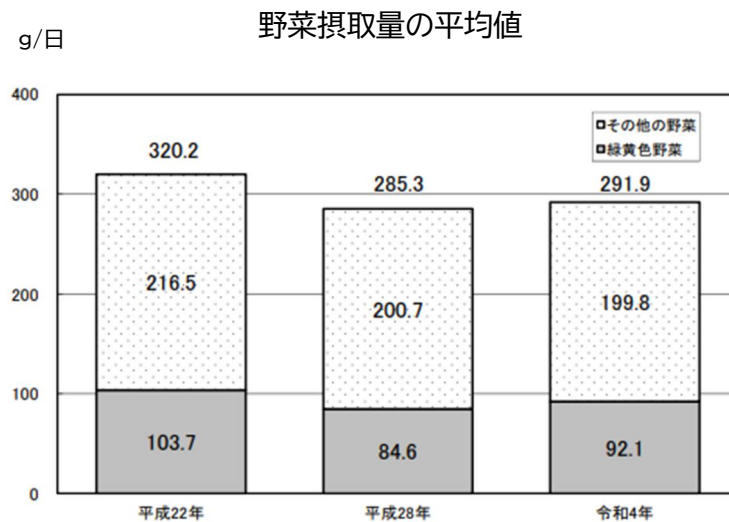
### 家のご飯の味付けは学校給食と比べてどうですか (小・中学生)



資料：R5 健康づくりに関するアンケート

## ・野菜の摂取量

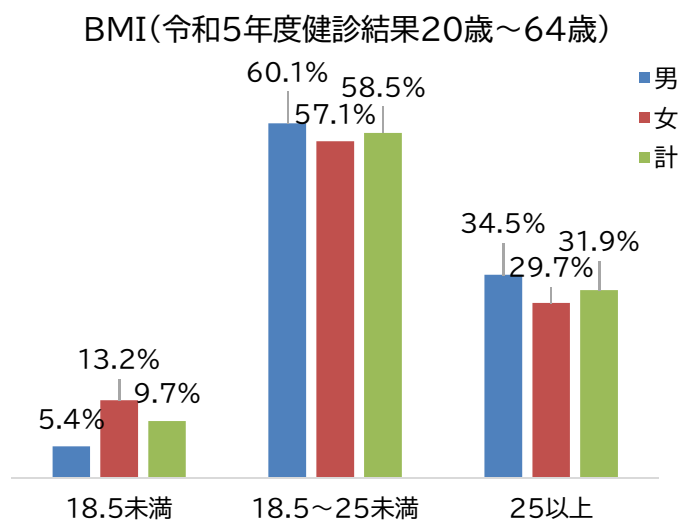
令和 4 年県民健康・栄養調査によれば、20 歳以上の野菜の平均摂取量は、291.9gで、男女別にみると男性 302.6g、女性 283.4gでした。国・県の野菜摂取量の目標値 350gまで約60g不足しています。町民では、20 歳以上の 92%が「ほぼ毎日野菜を食べる」「1 日に 1～2 食は食べる」と回答しています。「野菜をほとんど食べない」7.4%の人の野菜を食べない理由は、「外食や市販の惣菜の利用が多く、野菜が少ない」「野菜の値段が高いから」「他のものをたくさん食べてしまうから」の順に多くなっています。



資料：令和 4 年山形県県民健康・栄養調査

## ・BMI（体格指数）

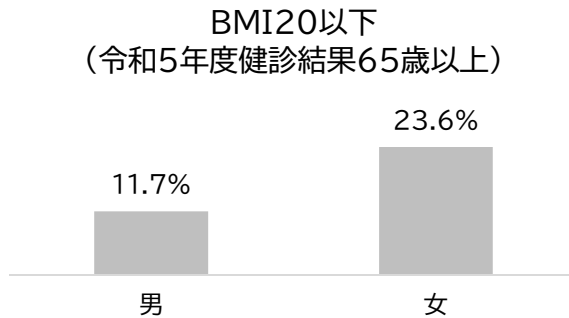
健康診査の結果によれば BMI が 18.5 未満のやせは女性に多く、BMI25 以上の肥満は男性に多くなっています。



※BMI:「Body Mass Index」の略で体格指数を指す。「体重kg/(身長m)<sup>2</sup>」で算出する。

・低栄養傾向の高齢者の状況(BMI20 以下の高齢者(65 歳以上))

低栄養傾向の高齢者は、男性より女性が多く、女性が 23.6%になっています。加齢や十分な栄養が摂取できていないことによる筋力の低下が原因と考えられ、またこの結果が女性の平均寿命と健康寿命の差(介護が必要な期間)にも大きく影響していると推測されます。



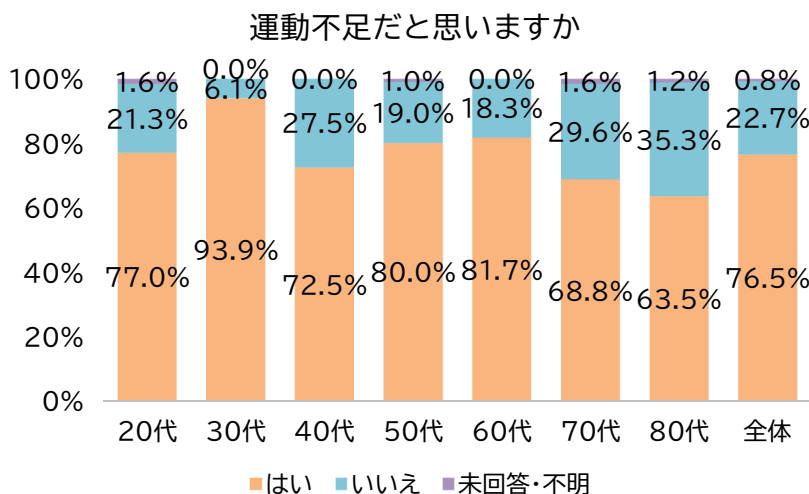
②身体活動・運動

町民の 76.5%が運動不足と感じており、前回調査 77.6%よりやや改善が見られます。継続して運動をしている人は、男性 28.5%、女性 14.7%と、男性の方が多くなっています。

身体活動を行っている人は、男性 64.6%、女性 59.8%と男女ともに半数を超えています。小・中学生では、決まった運動をほぼ毎日行っている割合は、29.1%で、前回調査 24.4%よりやや改善しています。

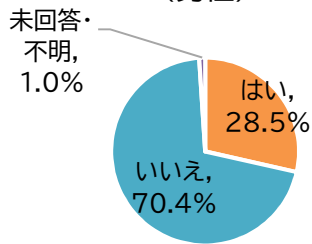
町民のフレイルの認知度は 15.7%にとどまっています。

※フレイル:健康な状態と要介護状態の中間の段階を指し、高齢期におこる心身の機能が衰えた虚弱状態のこと。

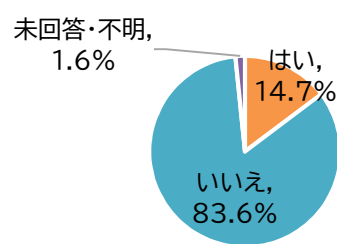


資料:R5 健康づくりに関するアンケート

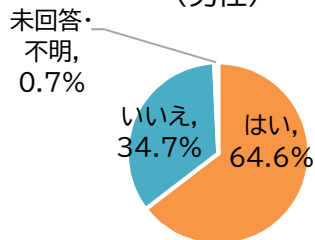
継続して運動をしていますか  
(男性)



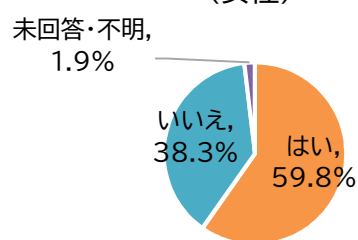
継続して運動をしていますか  
(女性)



身体活動をしていますか  
(男性)



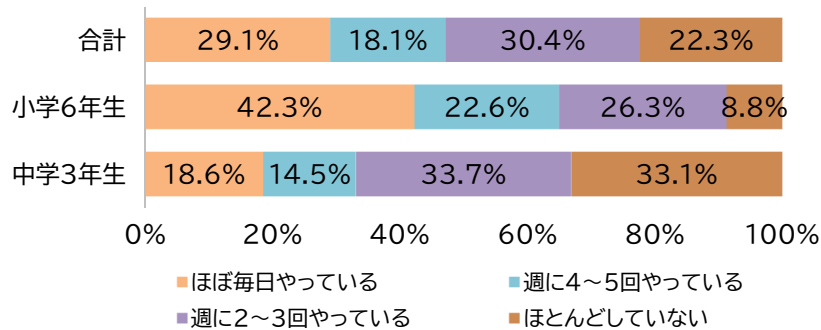
身体活動をしていますか  
(女性)



※身体活動とは、日常生活で歩行又は同等の身体活動(買い物、屋内の掃除、農作業等)

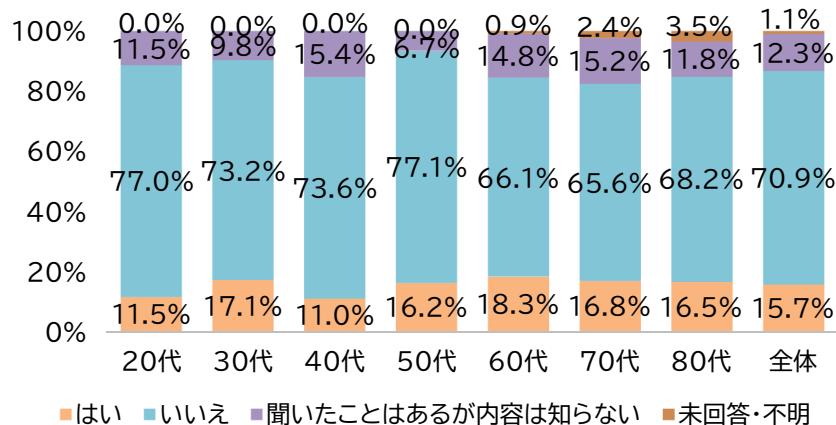
資料:R5 健康づくりに関するアンケート

決まった運動を継続してやっていますか  
(小学6年生・中学3年生)



資料:R5 健康づくりに関するアンケート

フレイルについて知ってますか

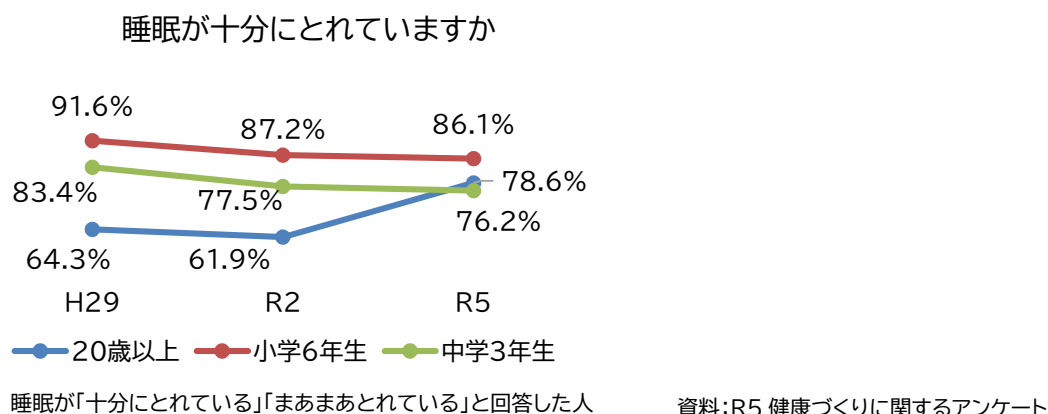
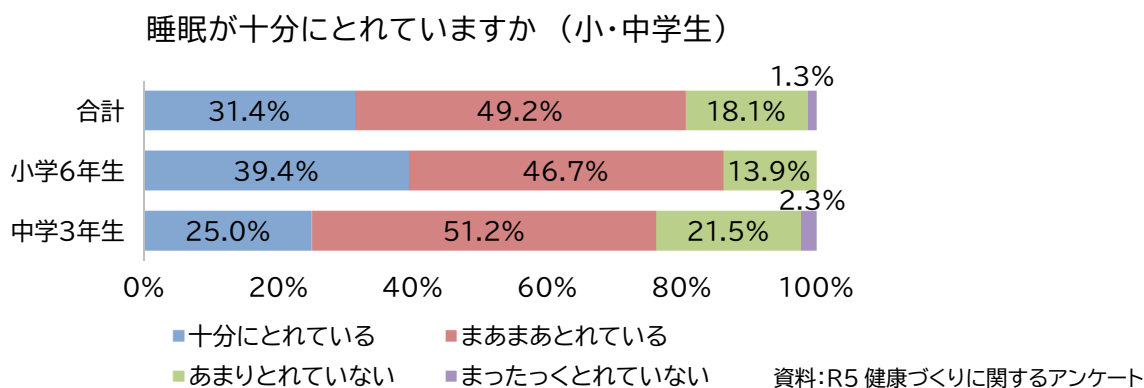
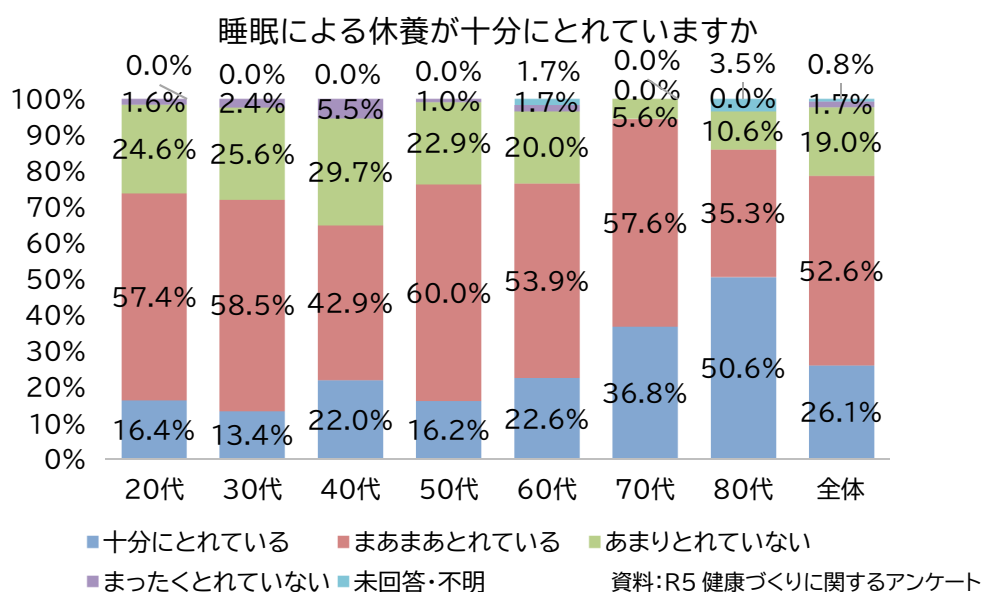


資料:R5 健康づくりに関するアンケート

### ③睡眠・休養・こころの健康

・睡眠による休養は、「十分にとれている」と「まあまあとれている」を合わせ、20 歳以上では 78.7%となっており、令和 4 年県民健康・栄養調査の県平均 78.2.%と同程度になっています。「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせ、20.7%が睡眠による休養が取れていないと感じています。

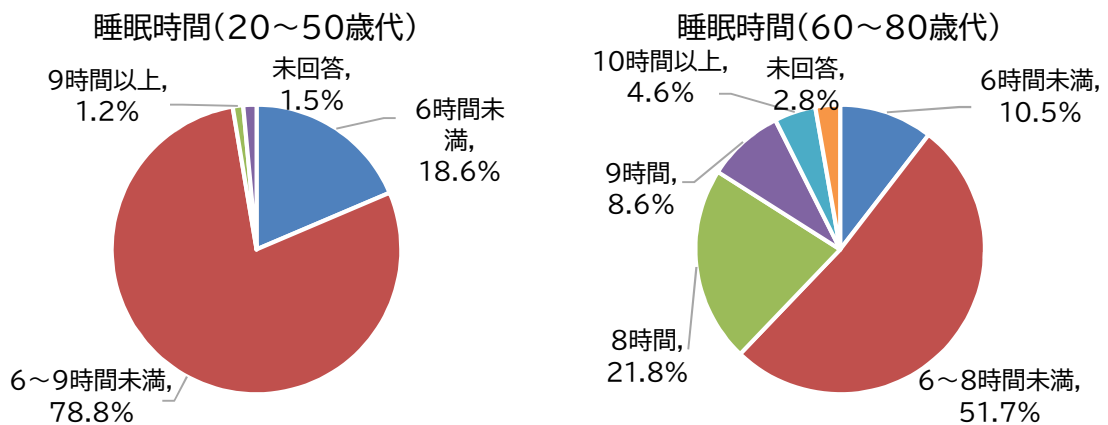
小・中学生は、睡眠が「十分にとれている」と「まあまあとれている」を合わせて 80.6%となっており、前回調査 82.5%より低くなっています。「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせると、19.4%となっています。



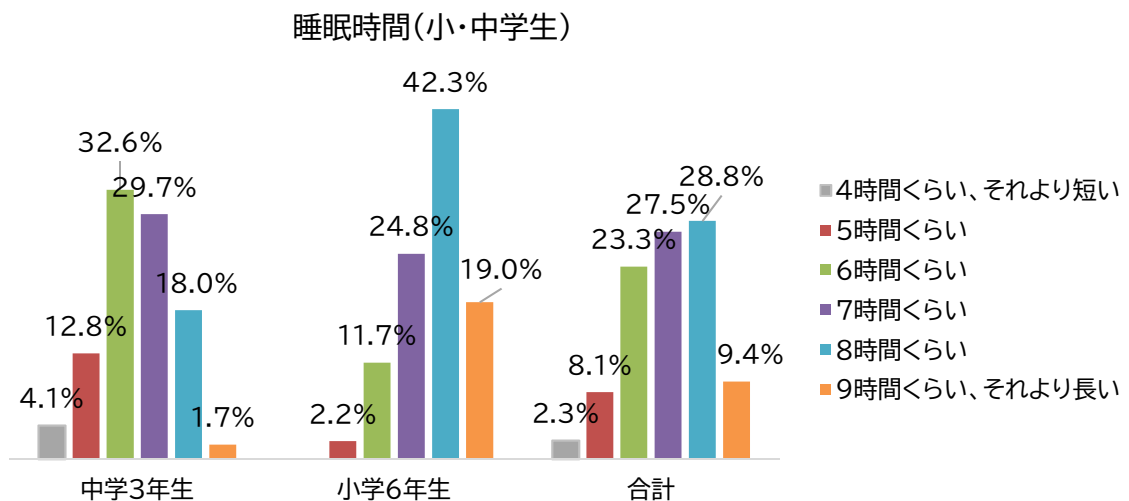
・十分な睡眠時間(※)が取れている割合は、20～50 歳代で 78.8%、60～80 歳代で 51.7% となっています。睡眠時間が不足している割合は、20～50 歳代で 18.6%、60～80 歳代で 10.5%となっています。60～80 歳代で、睡眠時間8時間以上の割合が 35.0%となっており、床上時間の過剰が心配されます。

米国睡眠医学会によると、小学生は 9～12 時間、中学・高校生は 8～10 時間の睡眠時間の確保を推奨しています。本町の小・中学性の睡眠時間は、小学 6 年生で 8 時間、中学 3 年生で 6 時間の割合が多くなっており、睡眠時間が不足しています。

※「十分な睡眠時間」=年齢相応の生理的な睡眠必要量は、20 歳以上 60 歳未満で6時間以上9 時間未満、60 歳以上で 6 時間以上 8 時間未満(※健康日本 21(第三次)推進のための説明資料より)

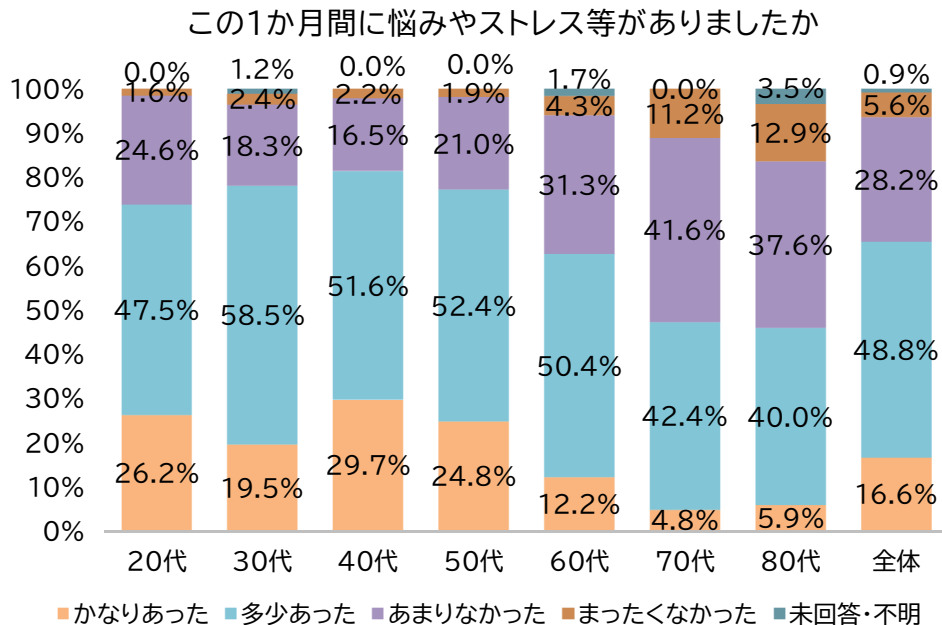


資料：R5 健康づくりに関するアンケート

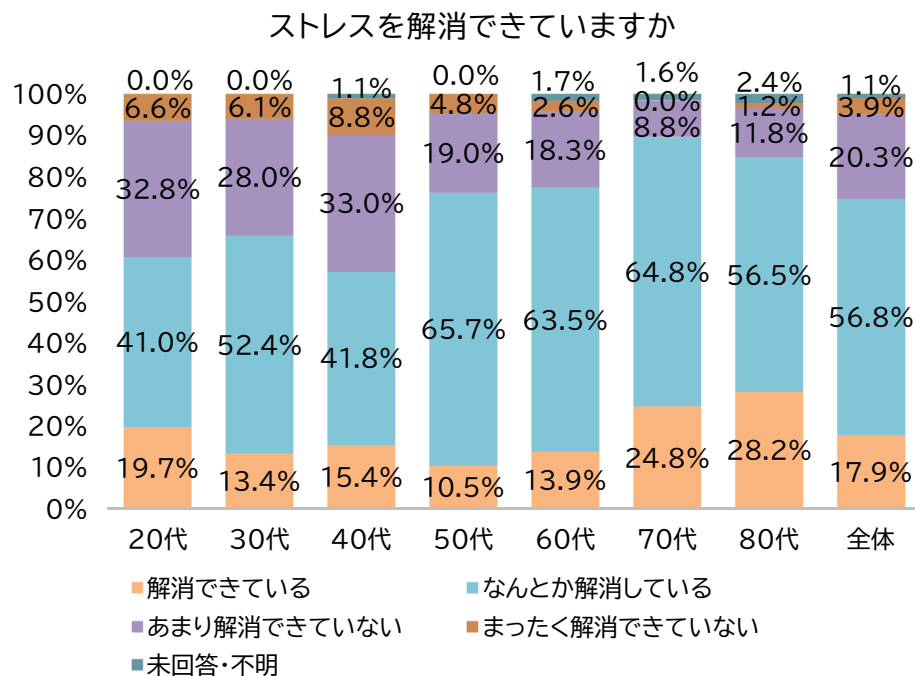


資料：R5 健康づくりに関するアンケート

・悩みやストレスをかなり感じている人は、若い世代に多く、ストレスを解消できていない人も若い世代に多くなっています。不安や悩み、ストレスがあるときに相談する相手は、20 歳以上、小・中学生ともに家族や友人・知人が多くなっています。



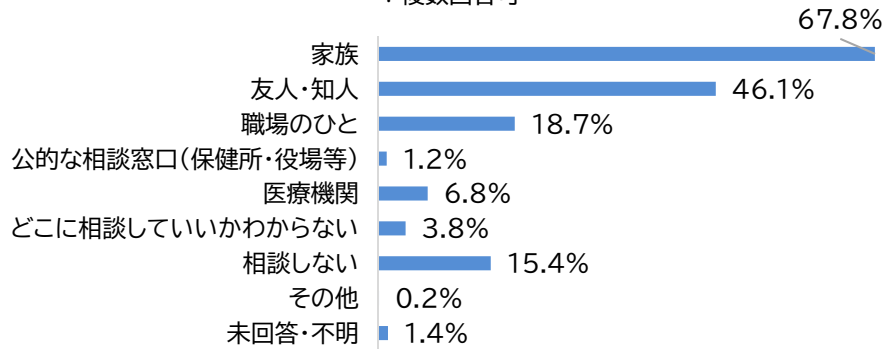
資料：R5 健康づくりに関するアンケート



資料：R5 健康づくりに関するアンケート

### 不安や悩み、ストレスがある時は誰かに相談しますか

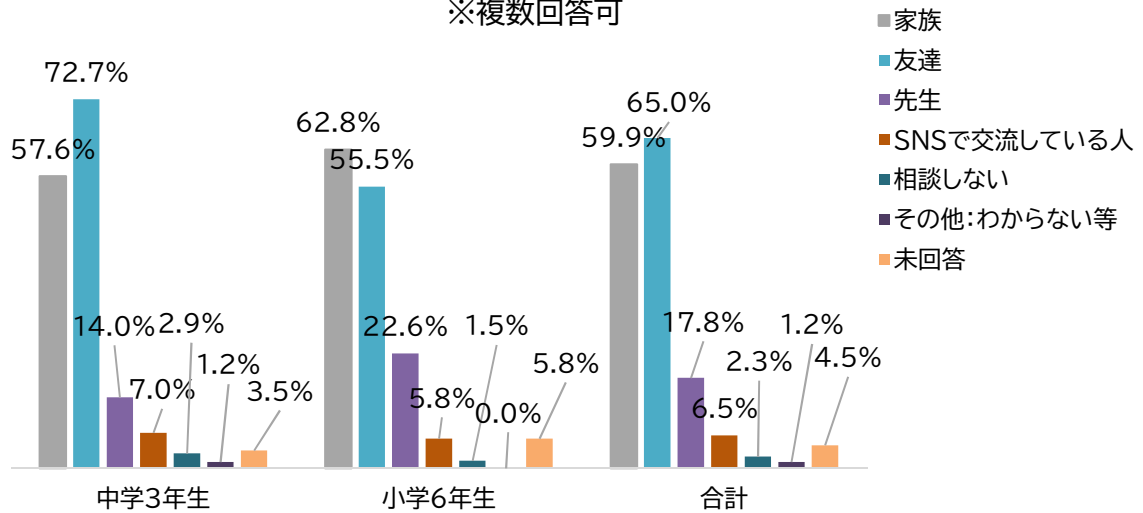
\*複数回答可



資料: R5 健康づくりに関するアンケート

### 悩みを誰に相談しますか(小・中学生)

\*複数回答可

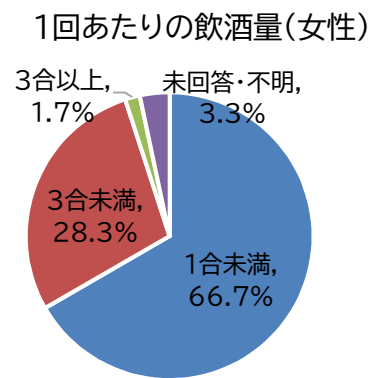
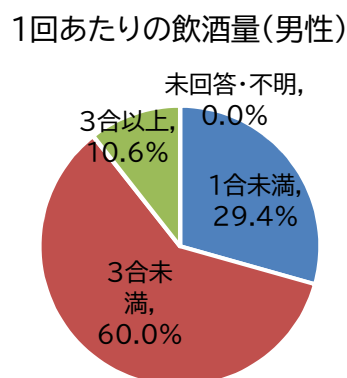
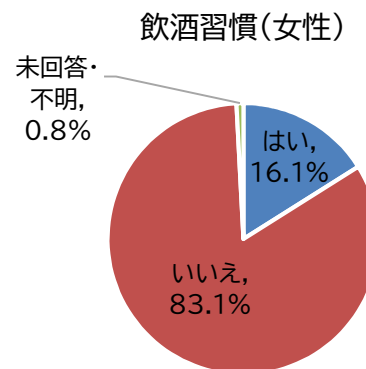
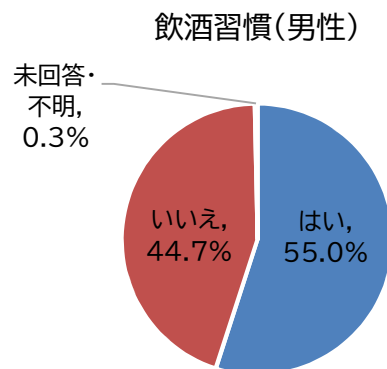
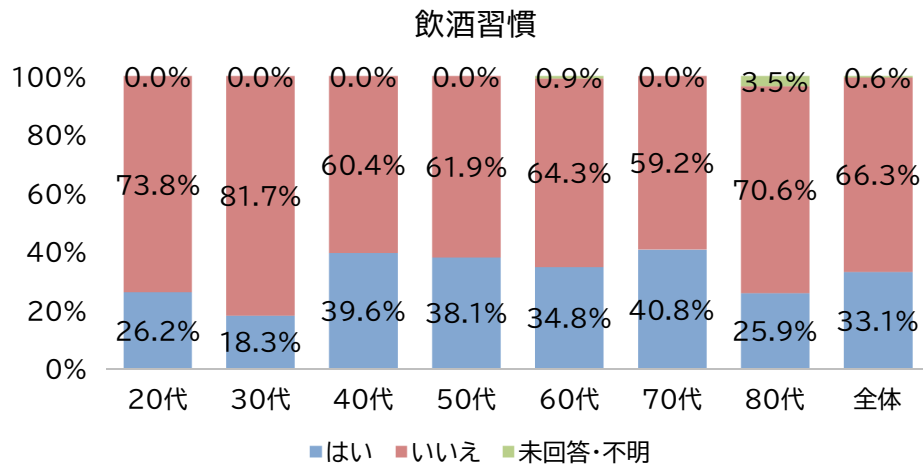


資料: R5健康づくりに関するアンケート



#### ④飲酒・喫煙

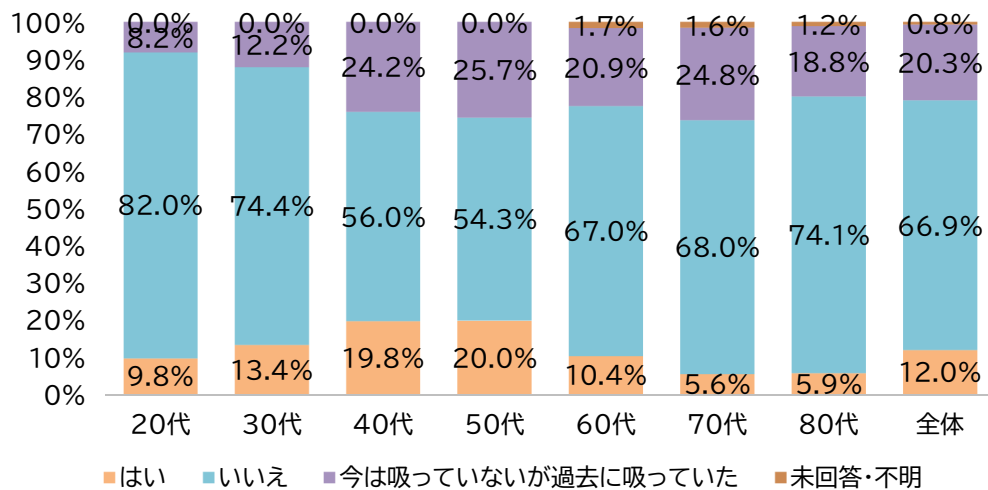
・飲酒習慣(週3日以上飲む)がある人は全体で33.1%となっており、前回調査30.2%より高くなっています。女性より男性に多く、男性では1回1合以上飲酒する人は7割を超えており、適正飲酒の啓発が必要と思われます。



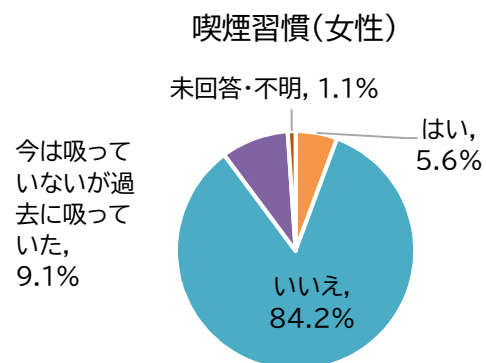
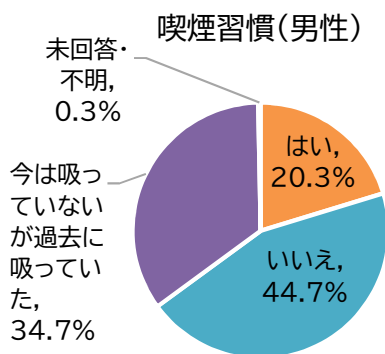
資料: R5 健康づくりに関するアンケート

・喫煙習慣のある人は、女性より男性に多く、全体で 12.0%となっています。喫煙習慣のある人のうち、半数近くの人、禁煙することに関心を持っています。

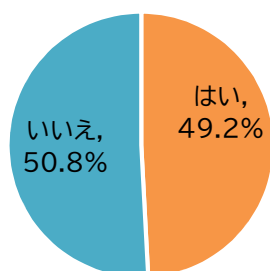
喫煙の習慣がありますか



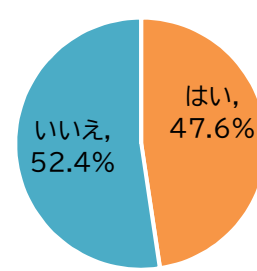
資料: R5 健康づくりに関するアンケート



禁煙することに関心はありますか  
(男性)



禁煙することに関心はありますか  
(女性)

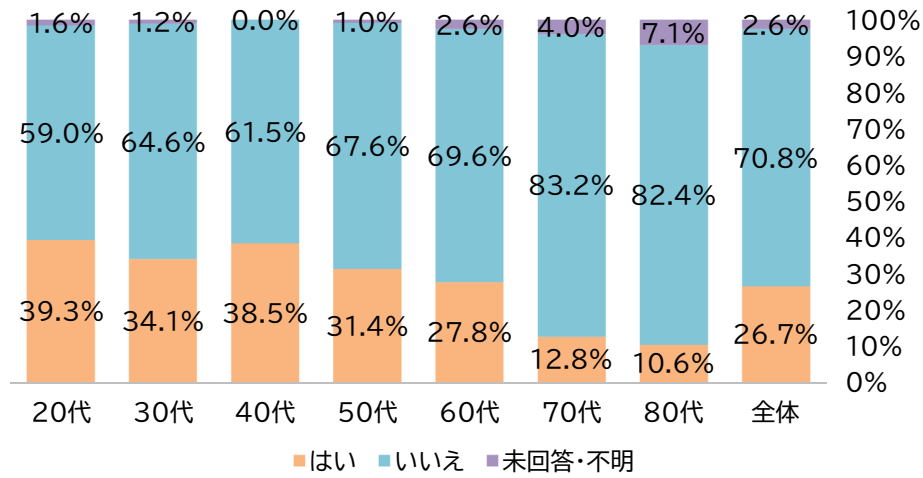


資料: R5 健康づくりに関するアンケート

・受動喫煙の機会があったと回答した人は全体で 26.7%であり、若い世代に多くなっています。受動喫煙の機会があった場所は、家庭が最も多く、次いで職場となっています。

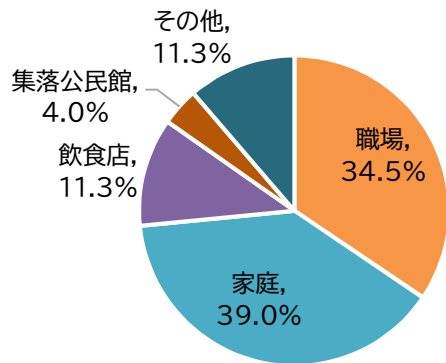
・集落公民館の現状としては、前回令和 2 年度調査から、受動喫煙防止対策を取っている集落は増えていますが、全体の 64.1%にとどまっています。

### この1か月間に受動喫煙の機会がありましたか



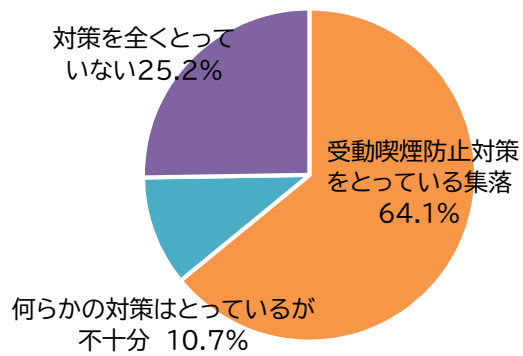
資料: R5 健康づくりに関するアンケート

### 受動喫煙の機会があった場所

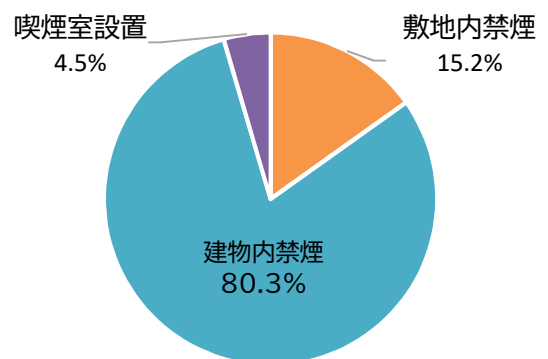


資料: R5 健康づくりに関するアンケート

### 喫煙に対し何らかの対策を取っている集落



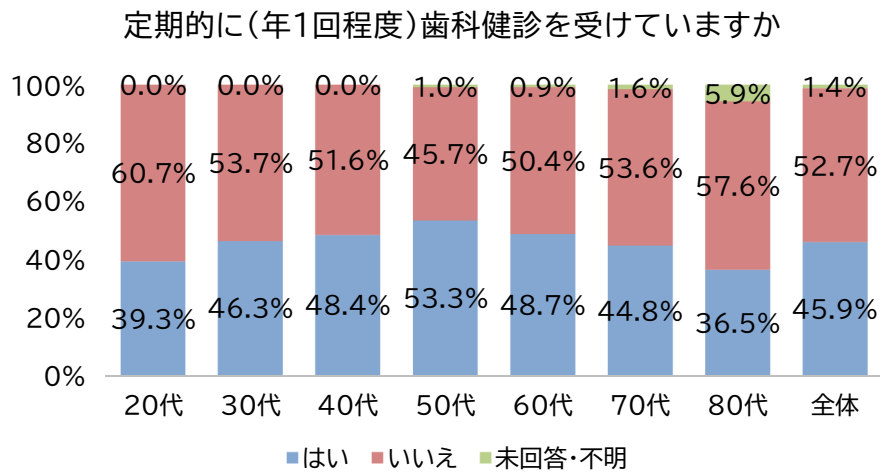
### 受動喫煙防止対策がなされている集落公民館



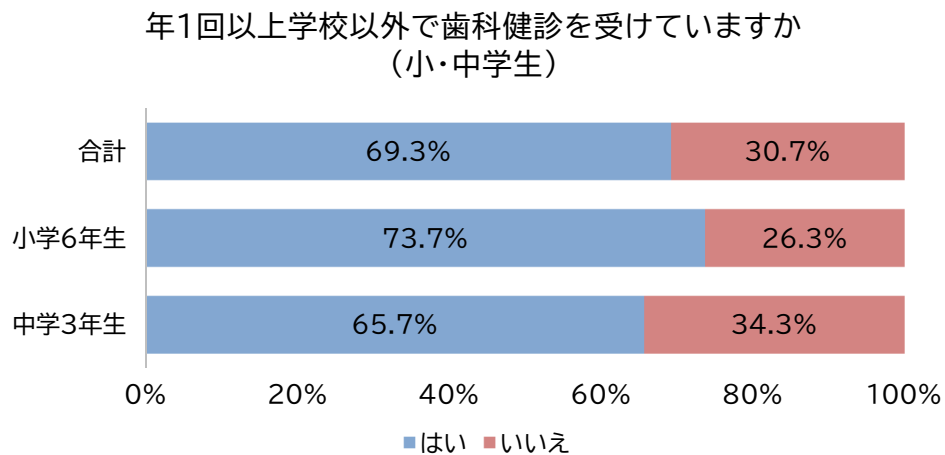
資料: R5 年度集落公民館における受動喫煙防止に関するアンケート調査

## ⑤歯と口腔の健康

・定期的な歯科健診を受けている人は 20 歳以上 45.9%で、前回調査 38.3%より高くなっています。小・中学生は 69.3%となっています。



資料:R5 健康づくりに関するアンケート

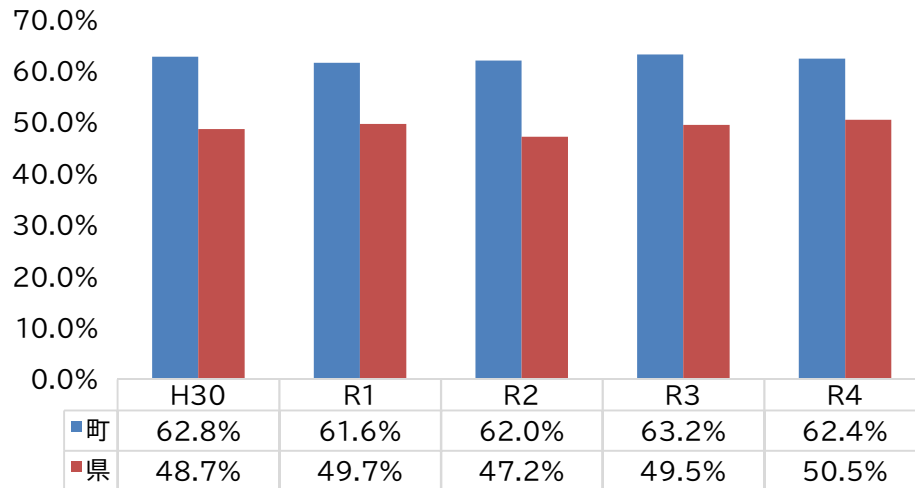


資料:R5 健康づくりに関するアンケート

## ⑥生活習慣病の発症予防・重症化予防

・国保特定健康診査受診率は県の平均と比較し高い状況です。

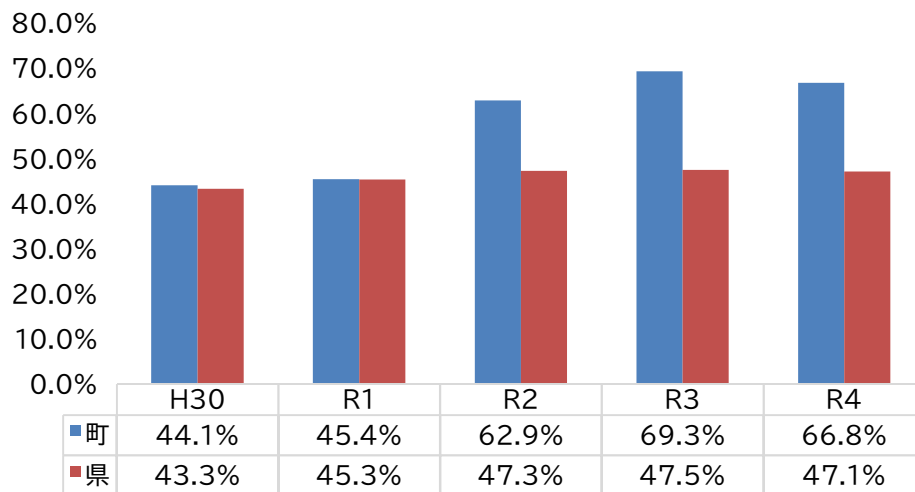
国保特定健康診査受診率



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果状況（法定報告）（山形県国民健康保険団体連合会）

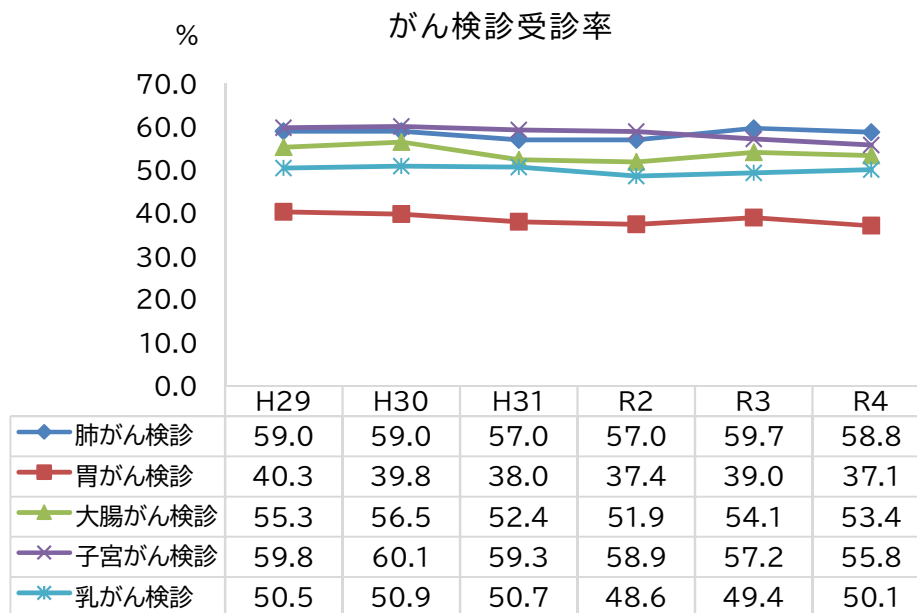
・国保特定保健指導の実施率は、県の平均と比較し高い状況です。

国保特定保健指導実施率



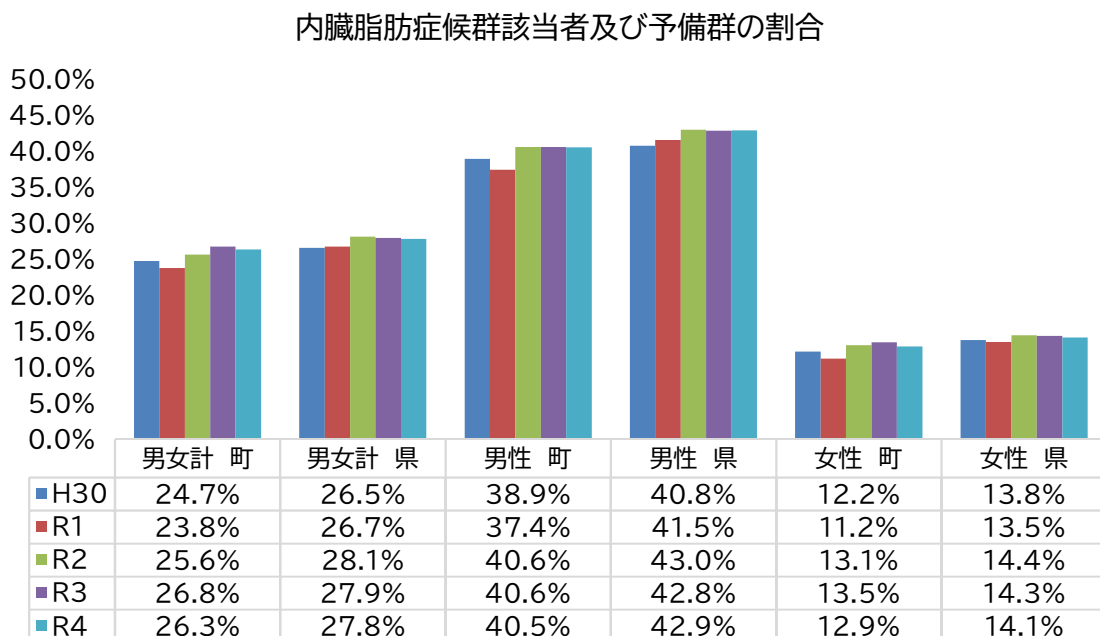
資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果状況（法定報告）（山形県国民健康保険団体連合会）

・がん検診受診率は、県平均と比較し高い状況ではありますが、減少している傾向が見られます。



資料：庄内町保健事業実績

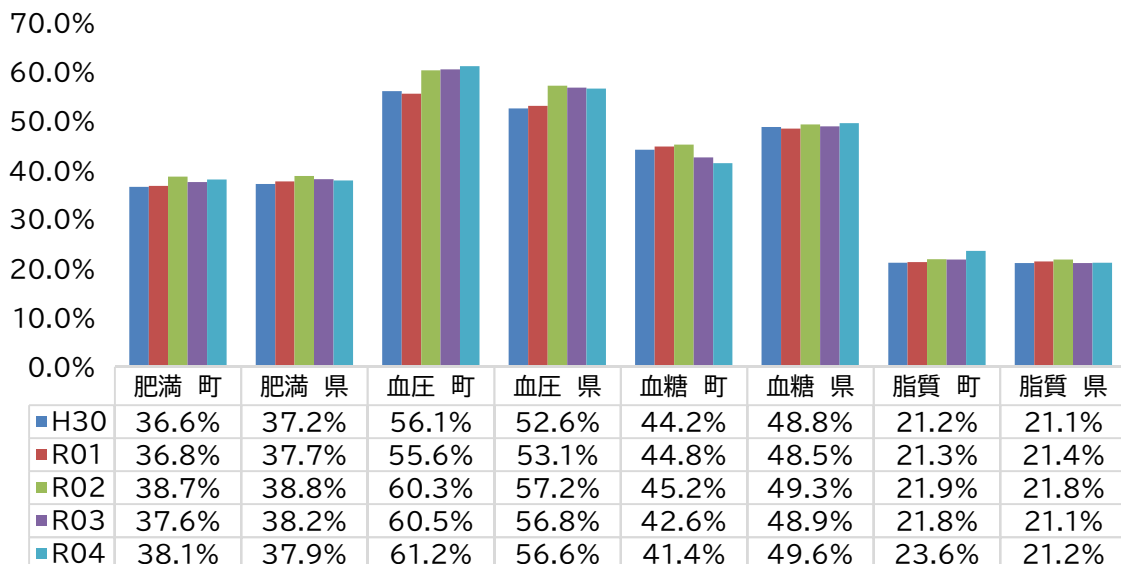
・国保特定健康診査の結果、内臓脂肪症候群該当者及び予備群の割合は、県平均と比較し低い状況ではありますが、男性は増加傾向にあります。



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果状況（法定報告）（山形県国民健康保険団体連合会）

・健康診査の結果によれば、血圧有所見者の割合が多く、年々増加しています。また、肥満・血圧・脂質の有所見者が県平均と比較して高くなっています。

有所見者の割合  
(健診結果国保40～74歳)

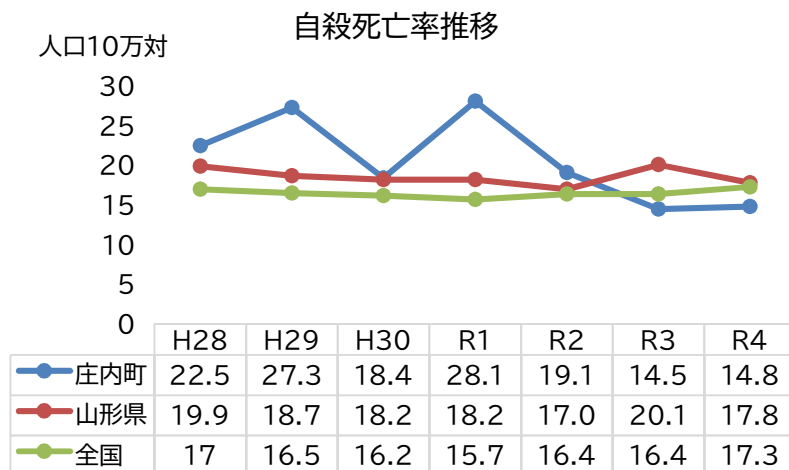


資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果状況(法定報告)(山形県国民健康保険団体連合会)

- ※ 肥満＝腹囲が基準値(男性 85 cm、女性 90 cm)以上または BMI25 以上の者  
 血圧＝収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上の者  
 血糖＝空腹時血糖が 100mg/dl 以上(空腹時血糖値がない場合は HbA1c が 5.6 以上、空腹時血糖及び HbA1c がない場合は随時血糖が 100mg/dl以上)  
 脂質＝中性脂肪の値が 150mg/dl以上またはHDL-コレステロール値 40mg/dl未満の者

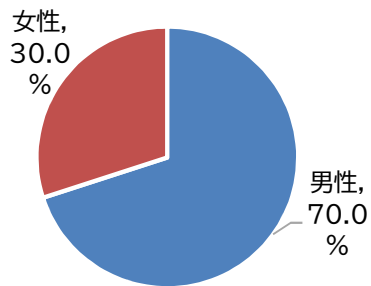
## (2)自殺対策分野における現状

自殺者死亡率は減少傾向にあります。令和 3 年は、全国及び県を下回る結果となっています。年代別自殺死亡率では 70 代男性が一番高く、次いで 50 代男性、80 代男性の順になっています。原因・動機別自殺割合は、健康問題が一番高く、次いで家庭問題、経済・生活問題となっています。



資料：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

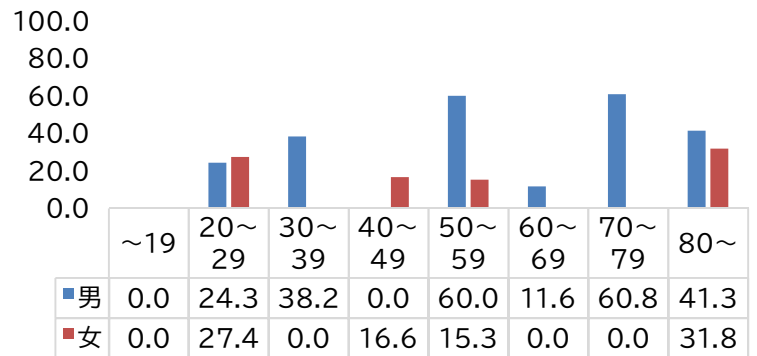
自殺者の性別割合



資料:厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

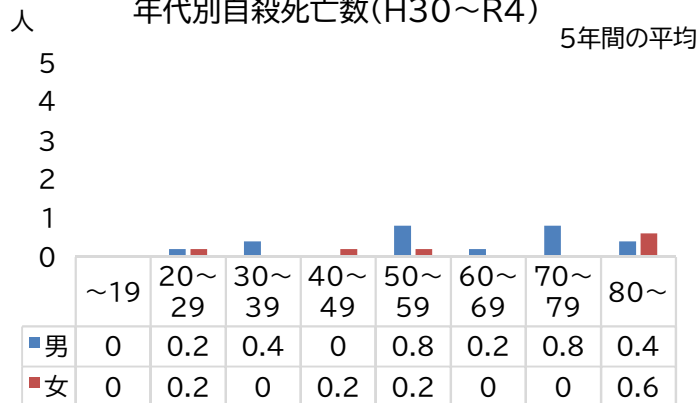
年代別自殺死亡率(H30～R4)

人口10万対



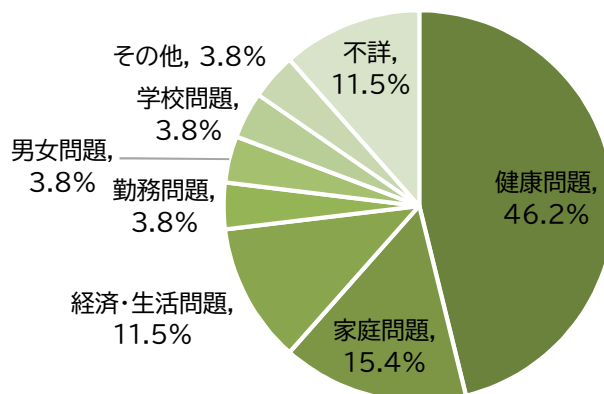
資料:厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

年代別自殺死亡数(H30～R4)



資料:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」及び厚生労働省「人口動態調査」保管統計表 都道府県編

原因・動機別自殺割合(H30～R4)



資料:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



### 3 前期計画の評価と課題

前期計画である「健康しようない 21 計画(第 3 次)」(期間:平成 30 年～令和 6 年)及び「庄内町のちを支える自殺対策計画～生きることの包括的な支援～」(期間:平成 31 年～令和 6 年)について、施策毎に設定した数値目標を評価区分に応じ、4 段階で評価しました。

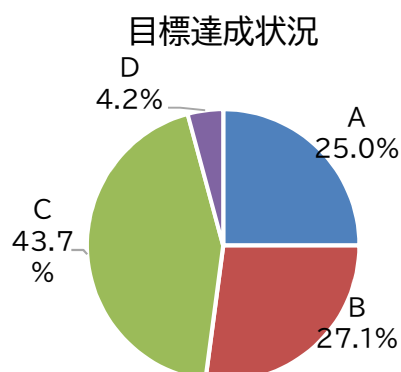
#### ・評価区分の説明

| 評価区分 | 評価内容   | 評価基準                   |
|------|--------|------------------------|
| A    | 目標達成   | 目標値に達している              |
| B    | 改善     | 目標値に達していないが策定時の値より改善した |
| C    | 未達成    | 策定時の値と変わらない又は低下している    |
| D    | 評価できない | 数値等が出ておらず評価できない        |

#### (1) 健康しようない21計画(第3次)の目標達成状況

##### ・全体の目標達成状況

| 評価    | ①栄養・食生活 | ②身体活動・運動 | ③休養・こころの健康 | ④飲酒   | ⑤喫煙・COPD | ⑥歯と口腔の健康 | ⑦生活習慣病 | 合計    |
|-------|---------|----------|------------|-------|----------|----------|--------|-------|
| 全体指標数 | 7       | 4        | 6          | 4     | 7        | 2        | 18     | 48    |
| A     | 1       | 1        | 1          | 2     | 2        | 1        | 4      | 12    |
|       | 14.3%   | 25.0%    | 16.7%      | 50.0% | 28.6%    | 50.0%    | 22.2%  | 25.0% |
| B     | 2       | 1        | 1          | 2     | 3        | 1        | 3      | 13    |
|       | 28.6%   | 25.0%    | 16.7%      | 50.0% | 42.9%    | 50.0%    | 16.7%  | 27.1% |
| C     | 4       | 1        | 4          | 0     | 1        | 0        | 11     | 21    |
|       | 57.1%   | 25.0%    | 66.7%      | 0.0%  | 14.3%    | 0.0%     | 61.1%  | 43.7% |
| D     | 0       | 1        | 0          | 0     | 1        | 0        | 0      | 2     |
|       | 0.0%    | 25.0%    | 0.0%       | 0.0%  | 14.3%    | 0.0%     | 0.0%   | 4.2%  |



・分野毎の評価

① 栄養・食生活

| 項 目                        |            | 策定時<br>(H29) | 目標値<br>(R5) | 中間値<br>(R2) | 現状値<br>(R5) | 評価 |
|----------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----|
| うす味を意識している割合               |            | 20.1%        | 22.0%       | 14.9%       | 27.9%       | A  |
| 朝食を食べる割合※<br>1             | 20 歳<br>以上 | 83.4%        | 95.0%       | 83.5%       | 83.6%       | B  |
|                            | 小学生        | 93.7%        |             | 83.9%       | 88.3%       | C  |
|                            | 中学生        | 89.6%        |             | 86.2%       | 81.4%       | C  |
| バランスに気をつけて食事をと<br>っている割合※2 |            | 80.0%        | 85.0%       | 79.3%       | 75.5%       | C  |
| 低栄養傾向(BMI20 以下)の<br>高齢者の割合 |            | 16.9%        | 16.5%       | 16.2%       | 18.3%       | C  |

※1 朝食を「ほぼ毎日食べる」又は「週 4～5 日程度食べる」と回答した者

※2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を「ほぼ毎食食べる」又は「1 日に 2 食は食べる」と回答した者

| 評価                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| うす味を意識している割合は、中間値で低下したものの評価時に 27.9%となり、目標を達成しました。朝食を食べる割合は、20 歳以上では策定時とほぼ横ばいですが、小・中学生で割合が低下しています。バランスに気をつけて食事をとっている割合は減少傾向にあります。低栄養傾向の高齢者の割合は増加しており、特に女性に多い状況です。 |

② 身体活動・運動

| 項 目                          | 策定時<br>(H29) | 目標値<br>(R5) | 中間値<br>(R2) | 現状値<br>(R5) | 評価 |
|------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 運動不足を感じている人の割合               | 77.9%        | 55.0%       | 77.6%       | 76.5%       | B  |
| 運動など身体を動かす機会がある人の割合(週 1 回以上) | 23.1%        | 30.0%       | 29.8%       | 20.8%<br>※3 | D  |
| フレイルを認知している人の割合              | -            | 30.0%       | -           | 15.7%       | C  |
| 健康増進のための取り組みをしている人の割合 ※4     | -            | 30.0%       | 28.5%       | 31.5%       | A  |

※3 「1 回 30 分以上、週 1 回以上かつ 1 年以上継続して運動をしている」と回答した者

※4 「町内会、ボランティア、サークル活動等の地域での活動に参加している」と回答した者

| 評価                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 運動不足を感じている人の割合は 76.5%、運動など身体を動かす機会が週 1 回以上ある人の割合は 20.8%で増加していません。フレイルを認知している人の割合は 15.7%で、目標達成には至っていません。健康のための取組みをしている人の割合は 31.5%で目標を達成しました。 |

### ③ 休養・こころの健康

| 項 目                |       | 策定時<br>(H29) | 目標値<br>(R5) | 中間値<br>(R2) | 現状値<br>(R5) | 評価 |
|--------------------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 熟睡を感じている割合 ※5      | 20歳以上 | 64.3%        | 80.0%       | 61.9%       | 78.6%       | B  |
|                    | 小学生   | 91.6%        | -           | 87.2%       | 86.1%       | C  |
|                    | 中学生   | 83.4%        | -           | 77.5%       | 76.2%       | C  |
| ストレスが処理できている割合 ※6  |       | 78.7%        | 85.0%       | 81.0%       | 74.7%       | C  |
| 心のサポーター(ゲートキーパー)数  |       | 1,341 人      | 1,500 人     | 1,497 人     | 1,645 人     | A  |
| 地域でお互いに助け合っていると思う人 |       | -            | 18.0%       | 16.7%       | 12.2%       | C  |

※5 睡眠による休養が「十分にとれている」「まあまあとれている」と回答した者

※6 ストレスを「解消できている」「なんとか解消している」と回答した者

| 評価                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 熟睡を感じている20歳以上の割合は策定時と比べて改善していますが、小・中学生は減少しています。ストレスを処理できている割合、地域でお互いに助け合っていると思う人の割合は中間値より減少しています。心のサポーター(ゲートキーパー)養成講座を継続開催し、サポーター数は増加しました。 |

※心のサポーター(ゲートキーパー):悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

#### ④ 飲酒

| 項 目                            |     | 策定時<br>(H29) | 目標値<br>(R5) | 中間値<br>(R2) | 現状値<br>(R5) | 評価 |
|--------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 飲酒する人の中で多量飲酒(3合以上)する割合         |     | 8.3%         | 5.0%        | 4.9%        | 8.2%        | B  |
| 20 歳未満の飲酒が法律で禁止されていることを知っている割合 | 小学生 | 95.0%        | 100%        | 96.6%       | 100%        | A  |
|                                | 中学生 | 96.2%        | 100%        | 98.3%       | 98.8%       | B  |
| 妊娠届出時の妊婦の飲酒割合                  |     | 1.5%         | 0%          | 0%          | 0%          | A  |

#### 評価

飲酒する人の中で多量飲酒(3 合以上)する割合は 8.2%であり、策定時とほぼ同率でした。20 歳未満の飲酒について法律で禁止されていることを知っている割合は、小学生は目標を達成しましたが、中学生は策定時よりも増加したものの目標達成には至りませんでした。妊娠届出時の妊婦の飲酒割合は、中間時・評価時とも 0%であり、目標を達成しました。

#### ⑤ 喫煙・COPD

| 項 目                   |    | 策定時<br>(H29) | 目標値<br>(R5) | 中間値<br>(R2) | 現状値<br>(R5) | 評価 |
|-----------------------|----|--------------|-------------|-------------|-------------|----|
| 集落公民館における受動喫煙防止対策推進割合 |    | 25.2%        | 100%        | 60.2%       | 64.1%       | B  |
| 喫煙率                   | 男性 | 29.7%        | 25.0%       | 28.6%       | 20.3%       | A  |
|                       | 女性 | 5.1%         | 4.0%        | 7.6%        | 5.6%        | C  |
| 3～4 か月児健診時の父母の喫煙率     | 父  | 56.6%        | 20.0%       | 26.6%       | 34.1%       | B  |
|                       | 母  |              | 0.0%        | 2.9%        | 2.4%        | B  |
| 妊婦の喫煙率                |    | 3.7%         | 0%          | 1.2%        | 0%          | A  |
| COPD の認知度             |    | 19.4%        | 30.0%       | 22.7%       | -           | D  |
| COPD の死亡率 ※追加指標       |    | 14.2%        | -           | 15.0%       | 10.1%       |    |

#### 評価

集落公民館における受動喫煙防止対策推進割合は増加しました。喫煙率は、男性は減少し目標を達成しましたが、女性は策定時とほぼ同率であり、目標達成には至っていません。3～4 か月児健診時の父母の喫煙率は、中間値より母親は減少しましたが、父親は増加し目標達成には至っていません。妊婦の喫煙率は 0%で目標を達成しました。COPD の死亡率は減少傾向にあります。

## ⑥ 歯と口腔の健康

| 項 目                      | 策定時<br>(H29) | 目標値<br>(R5) | 中間値<br>(R2) | 現状値<br>(R5) | 評価 |
|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----|
| むし歯のない3歳児の割合             | 69.0%        | 80.0%       | 85.3%       | 95.4%       | A  |
| 定期的な歯科健診受診者 40<br>歳以上の割合 | 36.1%        | 50.0%       | 36.1%       | 45.9%       | B  |

### 評価

むし歯のない 3 歳児の割合は、目標を達成しました。40 歳以上の定期的な歯科健診受診者は、策定時より増加しましたが、目標達成には至っていません。

## ⑦ 生活習慣病の発症予防と重症化予防

| 項 目           | 策定時<br>(H29) | 目標値<br>(R5) | 中間値<br>(H30)  | 現状値<br>(R4) | 評価 |
|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----|
| がん検診受診率 ※7    |              |             |               |             |    |
| 肺がん検診         | 58.4%        | 60%         | 57.0%         | 58.8%       | B  |
| 胃がん検診         | 41.5%        | 50%         | 38.0%         | 37.1%       | C  |
| 大腸がん検診        | 55.3%        | 60%         | 52.4%         | 53.4%       | C  |
| 子宮がん検診        | 58.1%        | 60%         | 59.3%         | 55.8%       | C  |
| 乳がん検診         | 50.1%        | 55%         | 50.7%         | 50.1%       | C  |
| がん検診精密検査受診率   |              |             |               |             |    |
| 肺がん検診         | 81.6%        | 100%        | 82.4%         | 82.4%       | B  |
| 胃がん検診         | 86.4%        | 100%        | 83.1%         | 83.2%       | C  |
| 大腸がん検診        | 73.9%        | 100%        | 75.3%         | 69.6%       | C  |
| 子宮がん検診        | 85.7%        | 100%        | 84.2%         | 73.3%       | C  |
| 乳がん検診         | 87.9%        | 100%        | 92.3%         | 88.2%       | B  |
| 内臓脂肪症候群の割合 ※8 | 23.4%        | 23%以下       | 24.7%         | 26.3%       | C  |
| 特定健康診査受診率 ※8  | 60.2%        | 61.5%       | 62.8%         | 62.4%       | A  |
| 特定保健指導実施率 ※8  | 36.9%        | 38.0%       | 44.1%         | 66.8%       | A  |
| 血圧高値者の割合 ※8   | 47.4%        | 53.0%       | 56.1%         | 61.2%       | C  |
| 脂質異常者の割合 ※8   | 21.7%        | 20.0%       | 21.2%         | 23.6%       | C  |
| 血糖高値者の割合 ※8   | 47.5%        | 42.0%       | 44.2%         | 41.4%       | A  |
| 肥満者の割合 ※8     | 36.3%        | 35.0%       | 36.6%         | 38.1%       | C  |
| 要介護認定者の割合     | 18.2%        | 18.0%       | (R2)<br>18.1% | 17.9%       | A  |

※7 庄内町保健事業実績

※8 特定健康診査・特定保健指導実施結果状況(法定報告)(山形県国民健康保険団体連合会)

| 評価                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>がん検診受診率の中で肺がん検診は策定時より増加しましたが、その他のがん検診は策定時より減少し目標達成には至りませんでした。がん検診精密検査受診率は、肺がん検診と乳がん検診は策定時より増加しました。</p> <p>特定保健指導実施率は増加しましたが、内臓脂肪症候群や血圧高値者・脂質異常者・肥満者の割合は増加しています。</p> |

## (2) 庄内町いのち支える自殺対策計画の目標達成状況

| 評価  | A     | B  | C     | D  | 合計   |
|-----|-------|----|-------|----|------|
| 指標数 | 7     | 0  | 1     | 0  | 8    |
|     | 87.5% | 0% | 12.5% | 0% | 100% |

| 成果指標                          | 策定時<br>(H30) | 目標値<br>(R5) | 現状値<br>(R5) | 評価 |
|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|----|
| 心のサポーター(ゲートキーパー)養成講座受講者数      | 1,398 人      | 1,500 人     | 1,645 人     | A  |
| 自殺予防啓発キャンペーン周知チラシ配布数          | 900 件        | 1,000 人     | 1,860 件     | A  |
| こころの健康づくり講演会の開催数              | 2 回          | 2 回         | 0 回         | C  |
| SNS 等を利用した相談機関の周知数            | 1 回          | 1 回         | 1 回         | A  |
| 児童生徒の SOS の出し方に関する普及啓発事業の開催数  | 未実施          | 年 1 回以上     | 1 回         | A  |
| 地域づくりによる住民主体の介護予防推進事業(通いの場の数) | 15 か所        | 24 か所       | 27 か所       | A  |
| 認知症カフェの開催数                    | 8 回          | 12 回        | 12 回        | A  |
| 事業所におけるメンタルヘルス及びハラスメント研修会の開催数 | 1 回          | 1 回以上       | 1 回         | A  |

| 評価                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>心のサポーター(ゲートキーパー)養成講座は、一般町民のほか、食生活改善推進員協議会や民生委員・児童委員協議会等の各種団体構成員にも実施することができました。児童生徒のSOS の出し方に関する普及啓発事業についても、保護者や教職員を対象にした SOS 受け止め方講座と併せて、毎年度町内中学生に実施することができました。</p> <p>コロナ禍の影響で、こころの健康づくり講演会は実施が見送られ毎年度の実施には至りませんでしたが、活動制限の緩和により通いの場を増やすことができ、認知症カフェも再開しています。全体的にはおおむね実施できました。</p> |

### (3) 健康増進分野の課題

#### ① 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできないものです。しかし、血圧高値者の増加、慢性腎臓病(透析あり)の医療費の増加の実態があり、高血圧症の要因や腎臓に大きな負担となる食塩の過剰摂取が課題となっています。うす味を意識している割合は増加傾向ですが、若い世代で割合が低く、食塩摂取量は県や国の目標値に達していないため、引き続き減塩の推進に取り組む必要があります。肥満者の増加、高齢女性のやせが多い実態があり、若い世代から適正体重の維持に努めることが重要です。生活習慣病の発症や高齢者の低栄養の予防のため、個人の行動変容と、家庭及び地域全体で朝食の摂取や食事のバランスの重要性を認識し、食生活の改善に取り組む必要があります。

#### ② 身体活動・運動

身体を動かすことは、生活習慣病予防に有効で、うつや不安の症状の軽減等ストレスの解消にも役立ちます。さらには高齢者の自立度を高め、健康寿命の延伸へとつながっていきます。運動不足を感じている人の割合は減少がみられず、実際に運動習慣のある人の割合も増加していない現状にあるため、乳幼児から高齢者までの全世代が、日常生活において、今より身体活動・運動量を増加させ、健康増進につなげていくことが重要です。

#### ③ 休養・睡眠・こころの健康

睡眠や余暇活動を通してストレスに適切に対処することは、心身の健康に欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、情動不安定や作業能率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等重大な結果を招く場合もあります。小・中学生では、熟睡を感じている割合の減少、睡眠時間の不足がみられる現状からも、十分な睡眠の確保が課題となっています。ストレスを解消し、悩みがあるときに相談したり、助けを求めることができるよう、また、身近な家族や友人等、お互いにこころの悩みに気づき、声をかけ合うことができる環境づくりを進めていくことが必要です。

#### ④ 飲酒

過度な飲酒は、肝機能障害や循環器系疾患などの要因となり、健康に対し大きな影響を与えま

す。特に若年者や妊産婦の飲酒は健康を害するリスクが高くなります。「多量飲酒をする人の割合」や「20 歳未満の飲酒について法律で禁止されていることを知っている割合(中学生)」は目標達成に至りませんでした。そのため、20 歳未満の飲酒防止とアルコールと健康についての知識を普及し、節度ある適度な飲酒を実践できるように情報提供を行っていく必要があります。

## ⑤ 喫煙・COPD

たばこは、がんや循環器疾患など多くの疾患と関連があり、妊娠に関連した異常の危険因子となるほか、受動喫煙により周囲の人の健康にも大きく影響します。集落公民館における受動喫煙防止対策の推進割合や女性の喫煙率、3～4 か月児健診時の父母の喫煙率において目標達成に至っていないため、喫煙習慣の見直しや地域全体での受動喫煙対策を行っていく必要があります。

## ⑥ 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむなど、生活の質に関わる重要な要素となります。むし歯のない3歳児の割合は9割以上と高くなっていますが、40歳以上の定期的な歯科健診受診者の割合は半数以下となっています。歯と口腔の健康を守るためには、生涯を通じて定期的に歯科健診を受け、適切な口腔ケアと食生活を心がけることが必要です。

## ⑦ 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん、糖尿病、循環器疾患等の生活習慣病は、運動や食習慣、喫煙や過剰飲酒等の生活習慣が発症の原因となることが多いため、これらに対する対策が重要です。さらには、症状の進行等の重症化予防の視点を加えて対策を推進する必要があります。生活習慣の改善と定着のために、自分自身の健康を考え、生活習慣を改善していく行動につながるよう、毎年健診を受診し健康管理することの重要性等の啓発や情報提供を行っていく必要があります。

## (4) 自殺対策分野の課題

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤独・孤立などの様々な社会的要因があることが知られており、「自殺は、その多くが追い込まれた未の死」であることを社会全体で認識するよう改めて徹底していく必要があります。

このため、自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らし、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やすよう、保健、医療、福祉、教育、労働その他関連する分野の連携を図り、総合的に施策を推進することが必要です。

ひとりで悩みを抱えず相談できるよう、広く相談窓口の周知を図り、児童生徒を対象にした「SOS出し方教育」の継続と、地域の中で悩みを抱えた方が話を聞いてもらえるよう、心のサポーター(ゲートキーパー)養成数を増やす取組みを推進する必要があります。「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、関係機関と連携を図りながら、自殺の問題に関する理解の促進と取組みが必要です。



## 第 3 章 基本方針と分野別施策の展開

### 1 計画策定の基本的な考え方

#### (1) 基本理念

全ての町民が健やかで心豊かに生活できる健康長寿の町の実現を目指します。

#### (2) 基本目標と基本方針

##### 【健康増進分野】

基本目標 健康寿命の延伸

##### 基本方針 1 ライフステージに応じた主体的な健康づくりの推進

乳幼児期から高齢期までの各ライフステージや性差に応じた健康づくりを推進します。

個人の生活習慣の改善に向けた取り組みに加えて、健康づくりに取り組むことができる環境づくりを推進します。

##### 基本方針 2 生活習慣病等の発症予防・重症化予防

生活習慣病等の発症予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進行といった重症化を予防する視点を加えた対策を推進します。

##### 【自殺対策分野】

基本目標 「誰も自殺に追い込まれることのない町」の実現

##### 基本方針 1 気づき・見守る体制の充実

町民一人ひとり及び地域で、気づき・必要に応じてつなぎ・見守る体制と、その人材育成を図ります。

##### 基本方針 2 生きることの促進要因への支援

こころの健康づくりやこころの健康教育の推進、相談窓口の周知を図ります。

### (3) 重点的な取組み

次の施策を重点的に取り組みます。

|                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康増進分野                                                                                |
| 減塩の推進<br>減塩の重要性とバランスの良い望ましい食習慣の周知啓発等の取組みを推進します。                                       |
| 日常生活における身体活動と運動習慣の定着に向けた取組みの推進<br>日常生活の中で身体を動かす機会について情報提供し、身体活動と運動習慣の定着に向けた取組みを推進します。 |
| 生活習慣病等の発症予防と重症化予防の推進<br>定期的な健(検)診で自分の健康状態を確認し、生活習慣の見直しを呼びかけ早めの治療で重症化予防につなげる取組みを推進します。 |
| 自殺対策分野                                                                                |
| 自殺対策を支える人材の増加<br>悩んでいる人に気づき、対応の仕方を身につけ、身近な支援者となる心のサポーター(ゲートキーパー)を増やす取組みを推進します。        |
| 生きることの促進要因への支援<br>こころの健康づくりに関する知識の普及啓発を図り、町民との様々な接点を活かして相談窓口等の周知を行っていきます。             |

## 2 分野別の施策の展開

### (1) 健康増進分野の取組み

#### ① 栄養・食生活

栄養・食生活は、生活習慣病の予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも重要であり、適正体重を維持し、バランスの良い食事をとっている人を増やしていきます。また、引き続き野菜の摂取や減塩の推進に取り組んでいきます。

また近年の気候変動等の影響により、熱中症のリスクが高まっています。3食バランスの良い食事をとることで水分やミネラル補給が可能となり、熱中症予防にも効果があることを情報提供していきます。

#### 【町民一人ひとりの取組み】

|                  |                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 子ども期<br>(0～17 歳) | ・「早寝早起き朝ごはん」を基本とした生活習慣を形成します。<br>・自分の健康や食事に関心を持ちます。<br>・家族と一緒に食事をします。 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 青壮年期<br>(18～64 歳) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・日ごろから体重をはかり、適正体重を維持できるようにします。</li> <li>・主食・主菜・副菜の揃った食事を中心に、健康状態やライフスタイルに応じた食べ方を意識していきます。</li> <li>・1 日の食塩摂取量を減らします。</li> </ul> |
| 高齢期<br>(65 歳以上)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重減少に注意し、朝昼夕欠かさず食事をするようにします。</li> <li>・フレイル予防に重要なたんぱく質の摂取を心がけます。</li> <li>・会食の機会には積極的に参加します。</li> </ul>                        |

### 【地域・職場等での取組み】

|                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職場で健康づくりや食生活についての学習や情報交換を行います。</li> <li>・医療機関は、生活習慣病やフレイルの予防について啓発します。</li> <li>・食生活改善推進員協議会は、健康的な食生活について学ぶ機会を提供します。</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【町の取組み】

#### ①望ましい食生活と適正体重の維持の推進

#### ②減塩の推進＜重点的な取組み＞

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食摂取、バランスの良い食事、減塩の重要性について啓発します。</li> <li>・生活習慣改善のきっかけとなるよう、特定保健指導等の保健事業を推進します。</li> <li>・広報やホームページ、乳幼児の健康相談や健康教育等各種事業を通して、食や適正体重に関する情報提供に努めます。</li> <li>・高齢者の集う通いの場等で、フレイルの原因のひとつである低栄養の予防について、正しい知識の普及に努めます。</li> <li>・食生活改善推進員の養成と食生活改善推進員協議会の活動を支援します。</li> <li>・災害時に備え、健康維持のために必要な食料品等の備蓄の啓発を行います。</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【数値目標】

| 目標及び指標                                      |        | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標値<br>(令和 18 年度) |
|---------------------------------------------|--------|------------------|-------------------|
| バランスの良い食事を摂っている者の割合の増加<br>※1                |        | 75.4%            | 85%               |
| 食塩摂取量の減少 ※2                                 |        | 10.5g            | 8.0g              |
| 朝食を食べる者の割合の増加(ほぼ毎日)                         | 20 歳以上 | 83.6%            | 95%               |
|                                             | 小学生    | 88.3%            | 95%               |
|                                             | 中学生    | 81.4%            | 95%               |
| 適正体重の者の割合の増加<br>BMI18.5 以上 25 未満(20 歳～64 歳) |        | 58.5%            | 66%               |

|                           |                                   |         |
|---------------------------|-----------------------------------|---------|
| 低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合の減少 | 男女計 18.3%<br>男性 11.7%<br>女性 23.6% | 男女計 13% |
|---------------------------|-----------------------------------|---------|

※1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 食以上摂っている者

※2 R4 年度県民健康栄養調査

## ② 身体活動・運動

適度な運動を継続することは、肥満や生活習慣病予防のほか、生活機能の維持・向上、ストレス解消の観点からも重要です。日常生活において意識して身体を動かす人を増やし、運動習慣の定着に向け、取り組みます。

また近年、熱中症のリスクが高まっていることから、「暑熱順化」が身につくよう、日頃から適度に汗をかく運動を継続するよう啓発していきます。

### 【町民一人ひとりの取り組み】

|                   |                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 子ども期<br>(0～17 歳)  | ・家族で身体を使った遊びを楽しんで行います。<br>・運動する時間を作り、身体を動かす習慣を身につけます。                |
| 青壮年期<br>(18～64 歳) | ・日常生活の中で、ウォーキングなど無理のない運動で、1日の身体活動量を増やします。<br>・自分の生活に合わせた運動習慣を身につけます。 |
| 高齢期<br>(65 歳以上)   | ・積極的に外出し、交流の機会を持ちます。<br>・日常生活の中でこまめに身体を動かし、フレイル予防に努めます。              |

### 【地域・職場等での取り組み】

|                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子や地域の子供達がふれあい、安心して遊べるような場や機会を作ります。</li> <li>・職場では、階段の利用を推奨するなど、日常的に体を動かすよう働きかけ、健康づくりに取り組めるような環境を作ります。</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【町の取り組み】

#### ・日常生活における身体活動と運動習慣の定着に向けた取り組みの推進＜重点的な取り組み＞

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診や子育て支援事業等で親子や家族で楽しめる運動を紹介していきます。</li> <li>・運動に関する正しい知識の普及や気軽に取り組める運動の紹介を、関係機関と連携し推進していきます。</li> <li>・健診結果受渡会や特定保健指導で、生活習慣病予防のための運動等の提案や相談に応じていきます。</li> <li>・スマートフォンで歩数を計測するアプリを活用し、歩数増加につながる取り組みを行います。</li> <li>・介護予防事業等を通じたフレイル予防の普及・啓発を行います。</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【数値目標】

| 指標                      | 現状値<br>(令和 5 年度)              | 目標値<br>(令和 18 年度) |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 身体活動をしている者の割合の増加 ※1     | 61.9%                         | 80%               |
| 運動習慣者の増加 ※2             | 20.8%<br>男性 28.5%<br>女性 14.7% | 30%               |
| フレイルについて内容を知っている者の割合の増加 | 15.7%                         | 30%               |

※1 歩行または同等の身体活動(買い物、室内の掃除、農作業等)を 1 日 1 時間以上(65 歳以上は 40 分以上)している者

※2 1 回 30 分以上、週 1 回以上かつ 1 年以上継続して運動している者

### ③ 飲酒・喫煙

酒類は、私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、長期にわたる過度の飲酒は生活習慣病やうつ病などの健康障害等につながります。喫煙についても、生活習慣病の危険因子ですが、予防が可能です。また、たばこの煙を他人が吸うこと(受動喫煙)により、喫煙しない周囲の人の健康にも影響を及ぼします。飲酒及び喫煙が及ぼす健康被害の防止に向け、知識の普及、禁煙の取組みの強化、20 歳未満の人の飲酒・喫煙防止の啓発、受動喫煙防止対策に取り組めます。

### 【町民一人ひとりの取組み】

|                   |                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 子ども期<br>(0～17 歳)  | ・たばこ、アルコールの害を学校や家庭で学びます。                                                                                                                                                                                   |
| 青壮年期<br>(18～64 歳) | ・20 歳になるまでは、喫煙、飲酒はしません。<br>・妊娠中は、喫煙、飲酒はしません。家庭内で家族に禁煙の理解を求めます。<br>・喫煙が及ぼす身体への影響について学び、喫煙者は禁煙にチャレンジします。<br>・喫煙のマナーを守り、分煙に取り組めます。<br>・過度な飲酒による心身への影響について知り、適正飲酒を心がけます。<br>・アルコール依存が心配になったら、一人で悩まず専門機関に相談します。 |
| 高齢期<br>(65 歳以上)   | ・喫煙が及ぼす身体への影響について学び、喫煙者は禁煙にチャレンジします。<br>・喫煙のマナーを守り、分煙に取り組めます。<br>・適正飲酒に心がけ、楽しく飲みます。<br>・アルコール依存が心配になったら、一人で悩まず専門機関に相談します。                                                                                  |

### 【地域・職場等での取組み】

- ・集落公民館、職場は禁煙や分煙の体制を整えます。
- ・地域や職場の集まり等では、適正な飲酒が守れるように配慮します。

### 【町の取組み】

#### ①飲酒及び喫煙の健康への影響の啓発

#### ②受動喫煙防止及び禁煙支援の推進

- ・妊婦や 20 歳未満の人の飲酒、喫煙防止の啓発を行います。
- ・飲酒、喫煙による健康への影響について啓発を行います。
- ・禁煙治療に関する情報提供等、禁煙に向けた支援を行います。
- ・受動喫煙防止に関する周知啓発を図り、家庭・職場・集落公民館等地域での受動喫煙防止対策を推進します。

### 【数値目標】

| 指標                                        | 現状値<br>(令和 5 年度)     | 目標値<br>(令和 18 年度) |
|-------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少              | 男性 11.0%<br>女性 2.0%  | 男性 10%<br>女性 2%   |
| 20 歳未満の飲酒・喫煙が法律で禁止されていることを知っている児童生徒の割合の増加 | 飲酒 99.4%<br>喫煙 99.4% | 100%              |
| 喫煙率の減少                                    | 12.0%                | 10%               |
| 3～4 か月児健診時の父母の喫煙者の減少                      | 父 34.1%<br>母 2.4%    | 父 20%<br>母 0%     |
| COPD の死亡率の減少(人口 10 万対) ※1                 | 10.1                 | 10.1              |
| 集落公民館における受動喫煙防止対策推進割合                     | 64.1%                | 100%              |

※1 令和 3 年山形県保健福祉統計年報

## ④ 歯と口腔の健康

歯周病は全身疾患との関連があり、歯と口腔の健康は社会生活の質の向上に寄与すること等の観点から重要です。生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの重要性を啓発し、日常のセルフケアに加え、定期的な歯科健診を受ける人が増えるよう取り組みます。

### 【町民一人ひとりの取組み】

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 子ども期<br>(0～17 歳)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校や家庭の中で毎食後に歯磨きをする習慣と規則正しい食生活を身につけます。</li> <li>・学童期からは1日1回は、デンタルフロス等を使って、丁寧に歯磨きをします。</li> <li>・小学校2年生くらいまでは大人が仕上げ磨きをします。</li> <li>・よく噛んで食べる習慣を身につけます。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受診します。</li> </ul>  |
| 青壮年期<br>(18～64 歳) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口の健康について関心を持ち、正しい知識や情報を得ます。</li> <li>・毎食後の歯磨きを心がけ、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、丁寧に歯磨きをします。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受診します。</li> <li>・妊娠中は、妊婦歯科健診を受診します。</li> </ul>                                   |
| 高齢期<br>(65 歳以上)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と口の健康について関心を持ち、正しい知識や情報を得ます。</li> <li>・毎食後の歯磨きを心がけ、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシ等を使って、丁寧に歯磨きをします。</li> <li>・食事はよく噛んで食べ、口腔体操などを行い、オーラルフレイル(歯と口の機能の衰え)の予防や改善を行います。</li> <li>・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受診します。</li> </ul> |

### 【地域・職場等での取組み】

|                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場では、従業員への歯科健診の受診勧奨や、食後の歯磨き習慣の啓発に取り組みます。</li> <li>・地域の通いの場などでは、口腔体操を行うなど高齢者の口腔機能の維持に取り組みます。</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【町の取組み】

#### ①歯と口腔の健康づくりの推進

#### ②定期的な歯科受診の啓発

|                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児健診での歯科健診とフッ素塗布を実施し、むし歯のない子を増やします。</li> <li>・関係機関(歯科医・歯科衛生士・学校・企業等)と連携し、生涯にわたる歯と口の健康づくりに取り組みます。</li> <li>・歯周疾患検診の機会を提供し、定期的な歯科受診を促します。</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【数値目標】

| 指標                       | 現状値<br>(令和5年度) | 目標値<br>(令和18年度) |
|--------------------------|----------------|-----------------|
| むし歯のない3歳児の割合の増加          | 95.4%          | 100%            |
| 定期的な歯科健診受診者の割合の増加(20歳以上) | 45.9%          | 95%             |

## ⑤ 休養・睡眠・こころの健康

こころの健康と身体は相互に深く関わっています。日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは重要です。睡眠や休養に関する正しい知識の普及を図り、悩みや問題を一人で抱え込まないように相談体制の周知を行い、自殺対策と連動し、取り組んでいきます。

### 【町民一人ひとりの取組み】

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 子ども期<br>(0～17 歳)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・生活リズムを整え、早寝早起きを心がけます。</li><li>・悩みを抱えている友達がいたら、声をかけ、話を聞いてあげます。</li><li>・悩みは一人で抱え込まずに周囲の大人に相談します。</li></ul>                                                                                                  |
| 青壮年期<br>(18～64 歳) | <ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠と健康について知り、適度な睡眠・休養を心がけます。</li><li>・地域や仲間と交流し自分の楽しみを持ちながら、自分なりのストレス解消法を見つけ、ストレスをため込まないようにします。</li><li>・一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談します。</li><li>・周囲の人に関心を持ち、悩んでいる人に気づいたら、声をかけ、話を聞きます。必要を感じたら相談機関につながります。</li></ul> |
| 高齢期<br>(65 歳以上)   | <ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠と健康について知り、適度な睡眠・休養を心がけます。</li><li>・家庭や地域での役割や生きがいを持ち、趣味や地域の活動を楽しみます。</li><li>・一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談します。</li><li>・周囲の人に関心を持ち、悩んでいる人に気づいたら、声をかけ、話を聞きます。必要を感じたら相談機関につながります。</li></ul>                         |

### 【地域・職場等での取組み】

|                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・地域において、住民同士が交流を図り、趣味・生きがいを持ち、活動できるような機会を作ります。</li><li>・地域で孤立する人を防ぐために、近隣の人々がお互いに声を掛け合い、支え合う関係をつくれます。</li><li>・職場では、メンタルヘルスに関する取組みを行い、働きやすい環境を整えます。</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【町の取組み】

#### ①睡眠・休養の知識の普及

#### ②こころの健康づくりの推進

|                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・地域のつどいの場やこども食堂等、地域のつながりを深める活動の支援と情報発信を行います。</li><li>・睡眠や休養、心の健康づくりに関する知識の普及啓発を図ります。</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



- ・身近な心の相談窓口や医療機関等について周知します。
- ・心のサポーター(ゲートキーパー)養成講座を開催し、身近な支援者となる心のサポーターを増やしていきます。
- ・児童生徒の SOS 出し方に関する教育及び保護者、教職員の SOS 受け止め方に関する教育を行います。

#### 【数値目標】

| 指標                          | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標値<br>(令和 18 年度) |
|-----------------------------|------------------|-------------------|
| 睡眠による休養が十分とれている者の割合の増加      | 78.6%            | 80%               |
| ストレスが処理できている者の割合の増加         | 74.7%            | 80%               |
| 地域でお互いに助け合っていると思う者の割合の増加 ※1 | 12.2%            | 18%               |
| 心のサポーター(ゲートキーパー)数の増加(延べ人数)  | 1,645 人          | 2,100 人以上         |

※1 ご近所の方と生活面で協力しあっている者

## ⑥ 生活習慣病等の発症予防と重症化予防

高齢化に伴い生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、その対策は健康寿命の延伸を図る上で引き続き重要な課題となっています。がん、循環器病、糖尿病及び COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、重要な生活習慣病と捉えられており、予防及び管理のための包括的な対策が重視されています。定期的に特定健診やがん検診を受け、健康に関心を持ち、自分自身で健康管理、健診結果を活用した生活習慣の改善に取り組むことができるよう働きかけていきます。また、生活習慣病の発症予防、症状の進行等の重症化予防の視点を加えた取組みを進めます。

#### 【町民一人ひとりの取組み】

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 子ども期<br>(0～17 歳)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から肥満予防に努め、適正体重を維持します。</li> <li>・規則正しい生活習慣の大切さを理解し、健康づくりに関心をもつようにします。</li> <li>・予防接種を計画的に受けます。</li> </ul>                                                                                                                                     |
| 青壮年期<br>(18～64 歳)<br>高齢期<br>(65 歳以上) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、正しい健康情報を得て、自分に合った健康づくりを実践します。</li> <li>・年に 1 回、健康診査やがん検診を受け、自分の健康状態を把握し、健康づくりに活かします。精密検査が必要な時は、必ず受けます。</li> <li>・生活習慣病の予防、疾病の早期発見・早期治療を心がけます。</li> <li>・かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちます。</li> <li>・適切な時期に予防接種を受けます。</li> </ul> |

### 【地域・職場等での取組み】

- ・職場では、健康診査やがん検診を実施し、受診を勧奨し、職員の健康管理に努めます。
- ・地域における健康づくり活動等には、声をかけ合って参加します。

### 【町の取組み】

#### ・生活習慣病等の発症予防と重症化予防の推進＜重点的な取組み＞

- ・乳幼児健診や健康相談、小中学校の保健安全委員会等を通じ、健康づくりのための望ましい生活習慣について情報提供します。
- ・特定健康診査、がん検診等の重要性を啓発し、受診勧奨、未申込者への勧奨を行い、受診率向上を図ります。
- ・特定健康診査当日の特定保健指導の実施や、ICT(情報通信技術)を活用した保健指導の推進等に取り組みます。
- ・健診結果受渡会や特定保健指導を通して、正しい健康情報を提供し、健康の自己管理能力を高められるよう支援します。
- ・高血圧症及び糖尿病の重症化予防事業を実施します。
- ・女性の骨粗鬆症の予防、検診による早期発見、早期治療により、生活機能の維持・向上を推進します。
- ・高齢期の健康づくり、フレイル予防の取組みを推進します。
- ・商工会等への情報提供や事業所との連携を行い、壮年期からの健康づくりに取り組みます。
- ・災害発生時等においても、健康を守る対策が自分自身で取れるよう、啓発を行います。

### 【数値目標】

| 指標            |       | 現状値<br>(令和4年度) | 目標値<br>(令和18年度) |
|---------------|-------|----------------|-----------------|
| 特定健康診査受診率の向上  |       | 62.4%          | 63%             |
| 特定保健指導実施率の向上  |       | 66.8%          | 68%             |
| 内臓脂肪症候群の割合の減少 |       | 26.3%          | 23%             |
| 血圧高値者の割合の減少   |       | 61.2%          | 53%             |
| 脂質異常者の割合の減少   |       | 23.6%          | 20%             |
| 血糖高値者の割合の減少   |       | 41.4%          | 38%             |
| 肥満者の割合の減少     |       | 38.1%          | 35%             |
| がん検診の受診率の向上   | 胃がん   | 37.1%          | 60%             |
|               | 大腸がん  | 53.4%          | 60%             |
|               | 肺がん   | 58.8%          | 60%             |
|               | 乳がん   | 50.1%          | 60%             |
|               | 子宮頸がん | 55.8%          | 60%             |

|                         |       |       |     |
|-------------------------|-------|-------|-----|
| がん検診精密検査受診率の<br>向上      | 胃がん   | 83.2% | 95% |
|                         | 大腸がん  | 69.6% | 95% |
|                         | 肺がん   | 82.4% | 95% |
|                         | 乳がん   | 88.2% | 95% |
|                         | 子宮頸がん | 73.3% | 95% |
| フレイルの内容を知っている者の割合の増加 ※1 |       | 15.7% | 30% |

※1 R5 健康づくりに関するアンケート

## (2) 自殺対策分野の取組み

### ① 本町の自殺の特徴

- ・本町の 2018～2022 年の自殺者数は合計 20 人で、男性は 14 人、女性は 6 人となっています。
- ・本町の主な自殺者の特徴は、上位 2 区分がいずれも 60 歳以上となっており、背景にある主な自殺の経路をみると、男性は失業や配置転換等仕事に関すること、女性は身体疾患に関する困難さが要因となっている状況です。
- ・本町の自殺者の性別・職業・同居別居の割合をみると、男性の割合が多く、無職、同居の割合が多い傾向にあります。

#### 主な自殺者の特徴（2018～2022 年合計）

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 重点パッケージ | 高齢者<br>生活困窮者<br>子ども・若者<br>無職者・失業者 |
|---------|-----------------------------------|

資料：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル 2023」

| 自殺者の特性上位 5 区分      | 自殺者数<br>(5 年計) | 割合    | 背景にある主な自殺の危機経路*                                             |
|--------------------|----------------|-------|-------------------------------------------------------------|
| 1 位:男性 60 歳以上無職同居  | 5              | 25.0% | 失業（退職）→生活苦＋介護の悩み（疲れ）＋身体疾患→自殺                                |
| 2 位:女性 60 歳以上無職同居  | 3              | 15.0% | 身体疾患→病苦→うつ状態→自殺                                             |
| 3 位:男性 20～39 歳無職同居 | 2              | 10.0% | ①【30 代その他無職】ひきこもり＋家族間の不和→孤立→自殺／②【20 代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺   |
| 4 位:男性 40～59 歳有職独居 | 2              | 10.0% | 配置転換（昇進/降格含む）→過労＋仕事の失敗→うつ状態＋アルコール依存→自殺                      |
| 5 位:男性 20～39 歳無職独居 | 1              | 5.0%  | ①【30 代その他無職】失業→生活苦→多重債務→うつ状態→自殺／②【20 代学生】学内の人間関係→休学→うつ状態→自殺 |

資料：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル 2023」

警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センター（以下、JSCP）にて個別集計

・区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

\*「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書 2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではない。

## ② 自殺対策の取組み

我が国の自殺対策は、平成 18 年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進し、それまで「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、自殺者数は減少しており、着実に成果を上げています。しかし、中高年男性が自殺者の大きな割合を占める状況は変わっていません。本町においても、男性が大きな割合を占める状況となっています。

本町では、悩みを抱える人を支援する人材養成として、「心のサポーター(ゲートキーパー)養成講座」を、中学生に対しては「SOS の出し方に関する教育」、中学生の教員と保護者に対しては「SOS の受け止め方に関する教育」を継続してきました。また、自殺を社会全体で取り組む問題として捉え、自分自身の心の健康に関心を持ち、地域や職場においても心の健康づくりに取り組み、困ったときには一人で抱え込まずに助けを求めることができるよう、相談窓口の周知や啓発を行ってきました。

引き続き、生きることの阻害要因(健康問題、家庭問題、経済・生活問題、勤務問題等)を減らし、生きることの促進要因(自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避する力等)を増やす取り組みを、関係機関と連携し推進していきます。

### 【町民一人ひとりの取組み】

|                   |                                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 子ども期<br>(0～17 歳)  | ・悩みや困りごとは、抱え込まずに周囲の大人に相談します。<br>・身近な人に話しづらい場合は、電話や SNS で相談窓口につながります。<br>・子どもが抱える不安や悩みについて、家庭や学校等が気づき、よく話を聞きます。               |
| 青壮年期<br>(18～64 歳) | ・ストレスをため込まないなど自分自身の心の健康の保持増進を心がけます。<br>・一人で悩まずに、周囲の人や相談機関に相談します。<br>・地域や職場では、挨拶やコミュニケーションを大切に、相手の考えや意見に耳を傾け、良好な環境づくりに取り組みます。 |
| 高齢期<br>(65 歳以上)   | ・周囲の人に関心を持ち、悩んでいる人に気づいたら、声をかけ、話を聞きます。必要があれば相談機関につながります。<br>・心のサポーター(ゲートキーパー)養成講座に参加します。                                      |

### 【地域・職場等での取組み】

|                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・地域、職場では、こころの健康づくりについて理解し、自分や周囲の人の悩みや心の変化に気づいたら、声をかけ、話を聞き、必要があれば相談機関につながりなど対応します。<br>・職場では、労働者の心の健康の保持増進のために、労働環境を整えます。 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 【数値目標】

| 項目                      | 現状値<br>(令和 5 年度) | 目標値<br>(令和 18 年度) |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| 心のサポーター(ゲートキーパー)数(延べ人数) | 1,645人           | 2,100人以上          |
| 児童生徒の SOS の出し方教育の実施数    | 1 回(年間)          | 1 回(年間)           |
| 睡眠による休養が十分とれている者の割合 ※1  | 78.6%            | 80%               |
| ストレスが処理できている人の割合 ※2     | 74.7%            | 80%               |
| 自殺死亡率(人口 10 万対) ※3      | -                | 14.5 以下           |

※1 町民アンケート「十分とれている」「まあまあとれている」と回答した者

※2 町民アンケート「解消できている」「なんとか解消している」と回答した者

※3 人口動態統計

### 【町の取組み】

国が定める「地域自殺対策政策パッケージ」において、全ての自治体で取り組むことが望ましいとされた 5 つの基本施策を、本町の自殺者の特徴としてあげられる、高齢者、生活困窮者、子ども・若者、無職者・失業者への取り組みを包括して、関係機関との協力・連携により自殺対策の推進を図ります。

### 基本施策 1 地域におけるネットワークの強化

自殺対策の総合的な推進にあたって基盤となるのが、行政や関係機関、団体など地域におけるネットワークです。自殺対策について共通認識を持ち、連携を取りながら対策を推進していきます。

### 基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成＜重点的な取組み＞

町民一人ひとりが、身近にいるかもしれない自殺を考えている人の存在に気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて相談機関につなぎ、協力しながら見守ることが大切です。地域、職場、関係機関等において、誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、自殺対策を支える人材(心のサポーター)の養成を引き続き行います。

### 基本施策 3 町民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得ることですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。そうした心情や背景への理解、危機に陥った場合は誰かに相談し援助を求めることが適切ということが社会全体の共通認識となるように、普及啓発や相談窓口の周知を行っていきます。

## 基本施策 4 生きることの促進要因への支援＜重点的な取組み＞

自殺はライフステージに応じた健康問題、家庭問題、経済・生活問題、職場や地域での人間関係の問題等様々な要因が複雑に関係しています。個人においても地域においても、「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」を増やし、「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」を減らすための取組みを行うことが重要です。このため、居場所づくりや生きがいづくり活動の支援を行うとともに、リスクを抱える可能性のある人への支援に努めていきます。本町の自殺者の特徴とされる、高齢者、生活困窮者、子ども・若者、無職者・失業者に対し、自殺リスクの有無の視点を持って支援を行っていきます。

## 基本施策 5 児童生徒の SOS の出し方に関する教育

児童・生徒のSOSの出し方に関する教育等の普及啓発を推進し、問題を抱える前の段階から対策を講じ、将来的な自殺リスクの低減を図ります。

### ③ 「生きる支援」に関する事業一覧

#### 基本施策 1 地域におけるネットワークの強化

| 事業名           | 事業内容                                                                                                       | 担当課等                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 保健医療福祉推進委員会   | 関係機関及び様々な見識を有する構成員との委員会を開催し、自殺の現状や自殺対策の取組内容及び課題等について、情報共有・意見交換を行います。地域における課題解決に向けた取組を協議し、町の自殺対策を効果的に推進します。 | 保健福祉課               |
| 自殺対策推進庁内連携    | 役場内の関係部署が連携し、全庁的に総合的かつ効果的な対策を推進します。                                                                        | 全課                  |
| 地域ケア会議        | 高齢者が地域で安心して生活できるよう、地域の課題解決を図るため、民生委員・児童委員及び関係機関等で情報交換を行います。                                                | 保健福祉課<br>地域包括支援センター |
| 民生委員・児童委員との連携 | 地域における一番身近な相談窓口である民生委員・児童委員と連携し、地域住民の変化を丁寧に拾い上げ、気づきの段階から支援できるように連携を強化します。                                  | 保健福祉課               |

#### 基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成

|                      |                                     |             |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|
| 心のサポーター(ゲートキーパー)養成講座 | 町民向け・町職員を対象に心のサポーター(ゲートキーパー)を養成します。 | 保健福祉課<br>全課 |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|

### 基本施策 3 町民への啓発と周知

|                          |                                          |       |
|--------------------------|------------------------------------------|-------|
| 広報、ホームページや SNS を活用した情報発信 | 9月の自殺予防週間及び3月の自殺対策強化月間に合わせて、広く啓発活動を行います。 | 保健福祉課 |
| 健診結果受渡会・健康教育等の機会を捉えた周知啓発 | 各種町民向けの事業の機会を通じ、心の健康づくりや相談先情報等の周知を図ります。  | 保健福祉課 |

### 基本施策 4 生きることの促進要因への支援

|                                                               |                                                                                                                                                                                              |                |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 切れ目ない妊産婦メンタル支援                                                | 妊娠・出産・子育て期の切れ目ないメンタルサポートを実施します。                                                                                                                                                              | 子育て応援課         |
| 子育て支援センター事業の実施                                                | 地域の子育て支援機能の充実を図り、保護者の子育てに伴う不安感を緩和するとともに、子どもの健やかな成長を支援します。                                                                                                                                    | 子育て応援課         |
| 子ども・子育て会議の開催                                                  | 子どもに関わる支援者が情報交換を行い、子ども・子育ての現状や抱える課題を共有し、よりよい支援体制のあり方を協議します。                                                                                                                                  | 子育て応援課         |
| 要保護児童対策地域協議会の開催                                               | 児童虐待防止と、虐待を受けている乳幼児、児童生徒及びリスクのある要支援妊産婦等の早期発見と適切な支援を図るため、関係機関が連携し対応します。                                                                                                                       | 子育て応援課         |
| いじめ対策連絡協議会の開催                                                 | 学校、地域、保護者が連携していじめ防止や早期発見に取り組めます。                                                                                                                                                             | 教育課            |
| 青少年育成関係事業と高齢者関係事業と連携し、世代にとらわれない生涯学習(少年教室、青少年健全育成事業、高齢者講座等)の実施 | 地域住民が主体となり、世代を超えて自由に集い憩える場を構築し、交流をしながら人とのつながりや絆を感じて暮らせる地域社会の創出を目指します。(青少年事業で高齢者が指導者、高齢者事業に青少年も参加等)<br>児童生徒や若者の健全育成のための事業を実施します。<br>高齢者を対象とした、生涯学習講座の参加を促し、高齢者が家に閉じこもることなく、生き生きと交流できる場を提供します。 | 社会教育課<br>企画情報課 |
| 学校との連携支援                                                      | 教育相談体制の充実を図ります。<br>(スクールカウンセラーの相談、スクールソーシャルワーカーの活用、特別支援教育の充実)                                                                                                                                | 教育課            |



|                 |                                                                            |                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 働きやすい職場環境の推進    | 職場でのメンタルヘルス対策、ハラスメント防止対策、ワーク・ライフ・バランスの取組み等を推進します。                          | 企画情報課<br>商工観光課<br>総務課                         |
| 心の健康相談          | 精神的不調や不安を抱える本人及び家族の相談に対応します。必要に応じて医療機関や関係機関と連携を図り対応します。                    | 保健福祉課                                         |
| DV 相談           | DV 被害者からの相談に対応し、本人やその家族に対して、関係機関と連携し必要に応じた支援先に繋げていきます。                     | 子育て応援課                                        |
| ひきこもり相談         | ひきこもり相談を通じて、当事者やその家族に寄り添い支援を行っていきます。必要に応じて、保健師等の関わりや医療機関、関係機関との連携を図り対応します。 | 保健福祉課<br>社会福祉協議会                              |
| 自死遺族への支援        | 保健所で主催する自死遺族の会について、周知を図ります。                                                | 保健福祉課                                         |
| 犯罪被害者等への支援      | 犯罪被害者等の相談に対応し、関係機関と連携し支援を行います。                                             | 保健福祉課                                         |
| 消費者トラブルの相談      | 借金問題、相続・財産問題、悪徳商法・契約トラブル等の相談について、対応します。                                    | 環境防災課                                         |
| 生活困窮に係る包括的な相談支援 | 生活困窮を抱える自殺リスクの高い方に対して、状況に応じた包括的かつ継続的な支援を関係機関が連携し対応します。                     | 保健福祉課<br>社会福祉協議会                              |
| 弁護士無料法律相談       | 法的問題解決のための支援を図るため、弁護士による法律相談(相続、金銭、土地、貸借など)を実施します。                         | 社会福祉協議会                                       |
| ひとり親支援          | 経済的な問題を抱えたひとり親からの相談に対し、関係機関と連携し相談先情報等の周知を図ります。                             | 子育て応援課                                        |
| 滞納相談            | 町税、使用料等の滞納者の対応を行う職員が、生活困窮等の問題を抱えている人を把握した場合は、適切な関係機関に確実につなぎます。             | 税務町民課<br>企業課<br>建設課<br>教育課<br>子育て応援課<br>保健福祉課 |

|                                            |                                                                                               |                                                      |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 高齢者見守りネットワーク<br>連絡会議の開催                    | 高齢者虐待の防止及び早期発見等のため、高<br>齢者に関わる組織の代表者が情報共有及び<br>協議し、高齢者が安心して暮らせるよう、関係<br>機関との連携を図ります。          | 保健福祉課                                                |
| 生活支援体制整備協議体<br>会議の開催及び地域包括<br>ケアシステム構築推進連携 | 高齢者が安心して生活できるように関係者が<br>連携し、地域の課題を情報共有し、地域住民の<br>互助や公的サービスによらない地域の支え合<br>いによる生活支援体制の構築を推進します。 | 保健福祉課                                                |
| 在宅医療・介護連携推進事<br>業の実施                       | 医療及び介護を必要とする高齢者が住み慣れ<br>た地域で自分らしい暮らしを最期まで続ける<br>ことができるよう、関係者が連携を図りなが<br>ら支援を行います。             | 保健福祉課                                                |
| 地域づくりによる住民主体<br>の介護予防推進事業の実<br>施           | 地域住民が主体となり、自由に集い憩える場<br>やサロンの拡充等、元気高齢者の活躍の場の<br>創出と社会参加を通じた介護予防活動を推進<br>します。                  | 保健福祉課                                                |
| 高齢者の社会参加の促進                                | 高齢者の健康増進や介護予防事業への参加<br>を促し、地域での仲間づくり、生きがいの獲得<br>など、自ら地域で活躍できるよう社会参加を<br>進めます。                 | 保健福祉課<br>社会教育課<br>企画情報課<br>社会福祉協議会<br>地域包括支援セ<br>ンター |
| 介護者への支援                                    | 在宅で介護している人の精神的な負担の軽減<br>や日頃抱えている課題の解決に向け相談・支<br>援を実施します。                                      | 保健福祉課<br>地域包括支援セ<br>ンター                              |

### 基本施策 5 児童生徒の自殺予防に向けた心の教育等の推進

|                                     |                                                                                          |       |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 児童生徒への「SOS 出し方<br>に関する教育」の実施        | 児童生徒が困難やストレスに直面した際、適切<br>に誰かに助けを求めることができるように具<br>体的かつ実践的な SOS の出し方に関する教<br>育を学校と連携し行います。 | 保健福祉課 |
| 教員や保護者への「SOS<br>受け止め方に関する教育」<br>の実施 | 教員や保護者に対し、児童生徒の SOS を受け<br>止め、支援できるように SOS の受け止め方<br>に関する教育を学校と連携し行います。                  | 保健福祉課 |

## 3 計画の推進

### (1) 進行管理体制

本計画は、基本理念として掲げる「全ての町民が健やかで心豊かに生活できる健康長寿の町」を実現するために、町民や関係団体、行政などが一体となって、健康づくり及び自殺対策を進めていく計画です。計画の推進にあたって進捗状況を管理するため、数値目標に示している指標については、定期的の実績値を確認し、目標を達成した項目は新たな目標を検討し、目標を達成しない項目は取組みの見直しを行います。

なお、計画の進行管理に向けては「庄内町保健医療福祉推進委員会」を評価機関として位置づけ、計画の進捗状況の確認や改善に向けた協議を行います。

### (2) 計画の周知

本計画については、町広報やホームページなどを通じて公表するとともに、計画に示された課題や目標を共有できるように、各健康づくり事業等の機会を通じて、地域、関係団体等に普及・啓発周知を行い、計画の推進を図ります。

# 資料編

## 1 アンケート調査の内容及び集計結果

計画を策定するにあたり、町民の健康に関する意識や生活実態等を把握し、前計画の評価と新たな目標値の指標とするため、アンケート調査を実施しました。

### 調査対象と調査方法

| 調査対象            | 調査方法                             |
|-----------------|----------------------------------|
| 小学 6 年生・中学 3 年生 | 各学校に依頼 回答:Web                    |
| 町民(無作為抽出)       | 令和 6 年度健診意向調査と同時に配布<br>回答:郵送・Web |
| 集落公民館受動喫煙対策状況   | 自治会長に配布<br>回答:持参・メール・FAX         |

### 回収状況

| 対象        | 対象数   | 有効回答数 | 有効回答率 |
|-----------|-------|-------|-------|
| 小学 6 年生   | 150   | 137   | 91.3% |
| 中学 3 年生   | 185   | 172   | 93.0% |
| 集落公民館     | 115   | 108   | 93.9% |
| 20 歳～89 歳 | 1,050 | 664   | 63.2% |

| 一般町民 | 配布数   | 回答数 | 回答率   |
|------|-------|-----|-------|
| 20 代 | 150   | 63  | 42.0% |
| 30 代 | 150   | 87  | 58.0% |
| 40 代 | 150   | 97  | 64.7% |
| 50 代 | 150   | 111 | 74.0% |
| 60 代 | 150   | 117 | 78.0% |
| 70 代 | 150   | 126 | 84.0% |
| 80 代 | 150   | 88  | 58.7% |
| 未回答  | -     | 9   |       |
| 合計   | 1,050 | 698 | 66.5% |

|     | 回答数 | 回答率   |
|-----|-----|-------|
| 男   | 293 | 42.0% |
| 女   | 377 | 54.0% |
| 未回答 | 28  | 4.0%  |

回答方法:紙 432 名(61.9%)  
Web 266 名(38.1%)  
有効回答:664 名(63.2%)

## 令和5年度 健康づくりに関するアンケート

### 1 健康、生活について

問1 あなたは、自分を健康だと思いますか

|              | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 健康だと思う       | 42.3% | 8.6%  | 22.2% | 25.5% | 20.5% | 17.0% | 12.2% | 15.6% | 5.8%  | 15.9% | 9.7%  | 12.7% | 10.3% | 10.9% | 15.4% |
| まあまあ健康だと思う   | 57.7% | 60.0% | 37.0% | 54.5% | 65.9% | 70.2% | 58.5% | 67.2% | 71.2% | 74.6% | 71.0% | 68.3% | 51.3% | 56.5% | 63.6% |
| あまり健康ではないと思う | 0.0%  | 25.7% | 37.0% | 16.4% | 11.4% | 10.6% | 24.4% | 12.5% | 9.6%  | 7.9%  | 9.7%  | 15.9% | 28.2% | 21.7% | 15.5% |
| 健康でないと思う     | 0.0%  | 5.7%  | 3.7%  | 3.6%  | 2.3%  | 2.1%  | 4.9%  | 4.7%  | 13.5% | 1.6%  | 8.1%  | 1.6%  | 7.7%  | 10.9% | 5.1%  |
| 不明・未回答       | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 1.6%  | 2.6%  | 0.0%  | 0.5%  |

問2 あなたは現在、町内会、ボランティア、サークル活動等の地域での活動に参加していますか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい     | 26.9% | 11.4% | 33.3% | 16.4% | 50.0% | 19.1% | 43.9% | 26.6% | 50.0% | 17.5% | 46.8% | 38.1% | 33.3% | 23.9% | 31.5% |
| いいえ    | 73.1% | 88.6% | 66.7% | 83.6% | 47.7% | 80.9% | 56.1% | 73.4% | 50.0% | 82.5% | 53.2% | 61.9% | 66.7% | 76.1% | 68.4% |
| 不明・未回答 | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.3%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.2%  |

問3 あなたはご近所の方と、どのようなおつきあいをされていますか

|                                    | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 互いに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている | 3.8%  | 0.0%  | 3.7%  | 3.6%  | 9.1%  | 2.1%  | 7.3%  | 3.1%  | 5.8%  | 6.3%  | 24.2% | 30.2% | 25.6% | 34.8% | 12.2% |
| 日常的に立ち話をする程度のつきあい                  | 15.4% | 8.6%  | 25.9% | 14.5% | 43.2% | 21.3% | 29.3% | 29.7% | 67.3% | 50.8% | 51.6% | 57.1% | 46.2% | 45.7% | 38.6% |
| あいさつ程度の最小限のつきあしかしてない               | 69.2% | 57.1% | 44.4% | 76.4% | 40.9% | 70.2% | 61.0% | 64.1% | 25.0% | 38.1% | 22.6% | 11.1% | 25.6% | 13.0% | 42.6% |
| つきあいは全くしていない                       | 11.5% | 34.3% | 22.2% | 5.5%  | 6.8%  | 6.4%  | 2.4%  | 3.1%  | 1.9%  | 4.8%  | 1.6%  | 1.6%  | 2.6%  | 6.5%  | 6.5%  |
| 不明・未回答                             | 0.0%  | 0.0%  | 3.7%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.2%  |

### 2 食習慣について

問4 あなたは、朝食を食べていますか

|            | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女   | 全体    |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| ほぼ毎日食べる    | 84.6% | 51.4% | 77.8% | 67.3% | 68.2% | 89.4% | 80.5% | 82.8% | 73.1% | 95.2% | 96.8% | 93.7% | 92.3% | 100.0% | 83.6% |
| 週4～5日程度食べる | 3.8%  | 11.4% | 0.0%  | 10.9% | 13.6% | 0.0%  | 4.9%  | 0.0%  | 11.5% | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 2.6%  | 0.0%   | 4.1%  |
| 週2～3日程度食べる | 3.8%  | 14.3% | 7.4%  | 7.3%  | 4.5%  | 2.1%  | 0.0%  | 6.3%  | 5.8%  | 3.2%  | 3.2%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%   | 4.1%  |
| ほとんど食べない   | 7.7%  | 22.9% | 14.8% | 14.5% | 13.6% | 8.5%  | 14.6% | 10.9% | 9.6%  | 1.6%  | 0.0%  | 3.2%  | 5.1%  | 0.0%   | 8.3%  |
| 不明・未回答     | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%   | 0.0%  |

問4-1 朝食を食べない主な理由を教えてください

|                 | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男   | 70代女  | 80代男   | 80代女 | 全体    |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|------|-------|
| 時間がないから         | 50.0% | 52.9% | 66.7% | 38.9% | 28.6% | 40.0% | 62.5% | 45.5% | 14.3% | 0.0%  | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%   | 0.0% | 36.7% |
| 食欲がないから         | 7.7%  | 5.9%  | 16.7% | 33.3% | 28.6% | 20.0% | 25.0% | 36.4% | 42.9% | 66.7% | 100.0% | 25.0% | 100.0% | 0.0% | 32.1% |
| 朝食の準備がされていないから  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 7.1%  | 0.0%  | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%   | 0.0% | 0.9%  |
| 朝食の準備をしたくないから   | 0.0%  | 11.8% | 16.7% | 11.1% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 9.1%  | 14.3% | 0.0%  | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%   | 0.0% | 7.3%  |
| 家族で誰もたべないから     | 0.0%  | 5.9%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 9.1%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%   | 25.0% | 0.0%   | 0.0% | 2.8%  |
| 太りたくないから、やせたいから | 0.0%  | 5.9%  | 0.0%  | 11.1% | 28.6% | 20.0% | 0.0%  | 0.0%  | 7.1%  | 0.0%  | 0.0%   | 25.0% | 0.0%   | 0.0% | 9.2%  |
| その他             | 0.0%  | 17.6% | 0.0%  | 5.6%  | 14.3% | 0.0%  | 12.5% | 0.0%  | 14.3% | 33.3% | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%   | 0.0% | 9.2%  |
| 不明・未回答          | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 20.0% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%   | 25.0% | 0.0%   | 0.0% | 1.8%  |

問5 あなたは、主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜・きのこなどのおかず)を組み合わせた食事を1日何食食べていますか

|           | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ほぼ毎食食べる   | 50.0% | 14.3% | 37.0% | 25.5% | 52.3% | 29.8% | 43.9% | 46.9% | 46.2% | 49.2% | 62.9% | 54.0% | 84.6% | 67.4% | 48.0% |
| 1日に2食は食べる | 23.1% | 37.1% | 25.9% | 34.5% | 20.5% | 42.6% | 29.3% | 34.4% | 28.8% | 30.2% | 16.1% | 23.8% | 15.4% | 19.6% | 27.4% |
| 1日に1食は食べる | 23.1% | 40.0% | 37.0% | 36.4% | 25.0% | 23.4% | 22.0% | 18.8% | 25.0% | 17.5% | 21.0% | 20.6% | 0.0%  | 10.9% | 22.3% |
| ほとんど食べない  | 0.0%  | 8.6%  | 0.0%  | 3.6%  | 2.3%  | 4.3%  | 4.9%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.7%  |
| 不明・未回答    | 3.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 2.2%  | 0.6%  |

問6 あなたは、野菜をどのくらいの頻度で食べていますか

|                       | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ほぼ毎食食べる               | 42.3% | 31.4% | 59.3% | 36.4% | 45.5% | 53.2% | 41.5% | 53.1% | 38.5% | 46.0% | 46.8% | 54.0% | 48.7% | 43.5% | 45.9% |
| 1日に1～2食は食べる           | 53.8% | 48.6% | 22.2% | 52.7% | 47.7% | 42.6% | 43.9% | 42.2% | 53.8% | 47.6% | 43.5% | 39.7% | 51.3% | 52.2% | 46.1% |
| ほとんど食べない(週に数回食べる方も含む) | 3.8%  | 20.0% | 18.5% | 10.9% | 6.8%  | 4.3%  | 12.2% | 4.7%  | 7.7%  | 6.3%  | 9.7%  | 3.2%  | 0.0%  | 2.2%  | 7.4%  |
| 不明・未回答                | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.4%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 3.2%  | 0.0%  | 2.2%  | 0.6%  |

問6-1 野菜を食べない主な理由は何ですか

|                         | 20代男   | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男 | 40代女 | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男 | 80代女   | 全体    |
|-------------------------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|
| 野菜が嫌いだから                | 0.0%   | 0.0%  | 20.0% | 16.7% | 0.0% | 2.1% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 16.7% | 0.0%  | 0.0% | 100.0% | 10.2% |
| 調理に手間がかかるから             | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0% | 20.0% | 0.0%  | 25.0% | 0.0%  | 16.7% | 50.0% | 0.0% | 0.0%   | 8.2%  |
| 外食や市販の総菜の利用が多く、野菜が少ないから | 0.0%   | 28.6% | 40.0% | 50.0% | 2.3% | 0.0% | 0.0%  | 33.3% | 50.0% | 25.0% | 16.7% | 0.0%  | 0.0% | 0.0%   | 26.5% |
| 野菜の値段が高いから              | 100.0% | 28.6% | 0.0%  | 0.0%  | 2.3% | 0.0% | 80.0% | 33.3% | 0.0%  | 25.0% | 16.7% | 50.0% | 0.0% | 0.0%   | 24.5% |
| 他のものをたくさん食べてしまうから       | 0.0%   | 14.3% | 40.0% | 16.7% | 2.3% | 2.1% | 0.0%  | 0.0%  | 25.0% | 25.0% | 16.7% | 0.0%  | 0.0% | 0.0%   | 18.4% |
| その他                     | 0.0%   | 28.6% | 0.0%  | 16.7% | 0.0% | 0.0% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 25.0% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0%   | 8.2%  |
| 不明・未回答                  | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0% | 0.0%  | 33.3% | 0.0%  | 0.0%  | 16.7% | 0.0%  | 0.0% | 0.0%   | 4.1%  |

問7 あなたは、果物をどのくらいの頻度で食べていますか

|           | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ほぼ毎日食べる   | 11.5% | 11.4% | 22.2% | 20.0% | 13.6% | 19.1% | 9.8%  | 25.0% | 17.3% | 39.7% | 30.6% | 33.3% | 43.6% | 43.5% | 25.6% |
| 週に4～5回食べる | 23.1% | 8.6%  | 0.0%  | 18.2% | 6.8%  | 25.5% | 22.0% | 18.8% | 19.2% | 23.8% | 21.0% | 28.6% | 30.8% | 17.4% | 19.7% |
| 週に2～3回食べる | 26.9% | 37.1% | 40.7% | 34.5% | 34.1% | 38.3% | 34.1% | 37.5% | 42.3% | 25.4% | 33.9% | 28.6% | 25.6% | 32.6% | 33.6% |
| ほとんど食べない  | 38.5% | 42.9% | 37.0% | 27.3% | 45.5% | 17.0% | 34.1% | 18.8% | 21.2% | 11.1% | 14.5% | 6.3%  | 0.0%  | 2.2%  | 20.5% |
| 未回答・不明    | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 4.3%  | 0.5%  |

問8 あなたは、牛乳・乳製品(ヨーグルトやチーズ等)をどれくらいの頻度で食べていますか

|           | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ほぼ毎日食べる   | 34.6% | 31.4% | 14.8% | 30.9% | 20.5% | 51.1% | 36.6% | 46.9% | 36.5% | 57.1% | 59.7% | 41.3% | 61.5% | 58.7% | 43.4% |
| 週に4～5回食べる | 11.5% | 14.3% | 18.5% | 14.5% | 25.0% | 19.1% | 12.2% | 14.1% | 19.2% | 12.7% | 9.7%  | 27.0% | 10.3% | 17.4% | 16.3% |
| 週に2～3回食べる | 38.5% | 22.9% | 37.0% | 29.1% | 22.7% | 10.6% | 14.6% | 23.4% | 30.8% | 23.8% | 22.6% | 20.6% | 20.5% | 17.4% | 23.2% |
| ほとんど食べない  | 15.4% | 31.4% | 29.6% | 23.6% | 31.8% | 19.1% | 36.6% | 15.6% | 13.5% | 6.3%  | 8.1%  | 9.5%  | 7.7%  | 4.3%  | 16.7% |
| 未回答・不明    | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 2.2%  | 0.5%  |

問9 あなたは日頃、減塩(うす味にする、漬物類を控える、麺類の汁を残す等)を意識していますか

|             | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 意識している      | 11.5% | 8.6%  | 14.8% | 14.5% | 22.7% | 21.3% | 26.8% | 28.1% | 25.0% | 38.1% | 38.7% | 39.7% | 33.3% | 41.3% | 27.9% |
| 少し意識している    | 26.9% | 28.6% | 25.9% | 40.0% | 18.2% | 51.1% | 34.1% | 46.9% | 53.8% | 46.0% | 43.5% | 47.6% | 41.0% | 32.6% | 40.2% |
| あまり意識していない  | 38.5% | 42.9% | 33.3% | 34.5% | 45.5% | 27.7% | 22.0% | 21.9% | 17.3% | 11.1% | 17.7% | 11.1% | 25.6% | 23.9% | 24.7% |
| まったく意識していない | 23.1% | 20.0% | 25.9% | 10.9% | 13.6% | 0.0%  | 17.1% | 3.1%  | 3.8%  | 4.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 6.9%  |
| 未回答・不明      | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 2.2%  | 0.3%  |

3 運動習慣について

問10 あなたは、現在、運動不足だと思いますか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい     | 61.5% | 88.6% | 96.3% | 92.7% | 63.6% | 80.9% | 73.2% | 84.4% | 82.7% | 81.0% | 67.7% | 69.8% | 56.4% | 69.6% | 76.5% |
| いいえ    | 38.5% | 8.6%  | 3.7%  | 7.3%  | 36.4% | 19.1% | 26.8% | 14.1% | 17.3% | 19.0% | 32.3% | 27.0% | 43.6% | 28.3% | 22.7% |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 2.9%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 3.2%  | 0.0%  | 2.2%  | 0.8%  |

問11 あなたは1回30分以上、週1回以上かつ1年以上継続して運動をしていますか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男   | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい     | 46.2% | 11.4% | 0.0%   | 7.3%  | 31.8% | 14.9% | 34.1% | 14.1% | 28.8% | 11.1% | 29.0% | 22.2% | 25.6% | 21.7% | 20.8% |
| いいえ    | 53.8% | 85.7% | 100.0% | 92.7% | 65.9% | 85.1% | 65.9% | 85.9% | 69.2% | 87.3% | 71.0% | 76.2% | 71.8% | 71.7% | 77.9% |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 2.9%  | 0.0%   | 0.0%  | 2.3%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.9%  | 1.6%  | 0.0%  | 1.6%  | 2.6%  | 6.5%  | 1.4%  |

問11-1 頻度

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男 | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 週1回    | 33.3% | 0.0%  | 0.0% | 0.0%  | 7.1%  | 28.6% | 14.3% | 22.2% | 26.7% | 0.0%  | 33.3% | 57.1% | 0.0%  | 40.0% | 23.9% |
| 週2回    | 41.7% | 25.0% | 0.0% | 25.0% | 35.7% | 14.3% | 21.4% | 22.2% | 20.0% | 28.6% | 5.6%  | 14.3% | 20.0% | 0.0%  | 20.3% |
| 週3回    | 25.0% | 0.0%  | 0.0% | 0.0%  | 21.4% | 14.3% | 28.6% | 11.1% | 20.0% | 14.3% | 0.0%  | 0.0%  | 10.0% | 0.0%  | 12.3% |
| 週4回    | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0%  | 0.0%  | 14.3% | 0.0%  | 0.0%  | 13.3% | 14.3% | 5.6%  | 7.1%  | 10.0% | 10.0% | 5.8%  |
| 週5回    | 0.0%  | 50.0% | 0.0% | 25.0% | 7.1%  | 0.0%  | 7.1%  | 0.0%  | 6.7%  | 0.0%  | 27.8% | 7.1%  | 40.0% | 20.0% | 13.0% |
| 週6回    | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0%  | 7.1%  | 14.3% | 14.3% | 11.1% | 0.0%  | 0.0%  | 5.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 4.3%  |
| 週7回    | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 50.0% | 21.4% | 14.3% | 14.3% | 11.1% | 6.7%  | 28.6% | 16.7% | 14.3% | 10.0% | 10.0% | 13.8% |
| 週8回以上  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 14.3% | 5.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.4%  |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 25.0% | 0.0% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 22.2% | 6.7%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 10.0% | 20.0% | 5.1%  |

問12 あなたは、日常生活で歩行又は同等の身体活動(買い物、屋内の掃除、農作業等)を1日1時間以上(65歳以上の方は40分以上)していますか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい     | 88.5% | 40.0% | 51.9% | 43.6% | 63.6% | 46.8% | 63.4% | 67.2% | 57.7% | 68.3% | 71.0% | 73.0% | 59.0% | 67.4% | 61.9% |
| いいえ    | 11.5% | 60.0% | 48.1% | 56.4% | 36.4% | 53.2% | 36.6% | 31.3% | 40.4% | 30.2% | 29.0% | 22.2% | 38.5% | 28.3% | 36.7% |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 1.9%  | 1.6%  | 0.0%  | 4.8%  | 2.6%  | 4.3%  | 1.4%  |

4 休養・心の健康について

問13 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていると思いますか

|            | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 十分にとれている   | 19.2% | 14.3% | 11.1% | 14.5% | 31.8% | 12.8% | 12.2% | 18.8% | 26.9% | 19.0% | 37.1% | 36.5% | 61.5% | 41.3% | 26.1% |
| まあまあとれている  | 69.2% | 48.6% | 63.0% | 56.4% | 27.3% | 57.4% | 65.9% | 56.3% | 57.7% | 50.8% | 58.1% | 57.1% | 25.6% | 43.5% | 52.6% |
| あまりとれていない  | 11.5% | 34.3% | 25.9% | 25.5% | 34.1% | 25.5% | 22.0% | 23.4% | 13.5% | 25.4% | 4.8%  | 6.3%  | 10.3% | 10.9% | 19.0% |
| まったくとれていない | 0.0%  | 2.9%  | 0.0%  | 3.6%  | 6.8%  | 4.3%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 3.2%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.7%  |
| 未回答・不明     | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.9%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.6%  | 4.3%  | 0.8%  |

問14 あなたの睡眠時間を教えてください

|              | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3時間以上4時間未満   | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.1%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.2%  |
| 4時間以上5時間未満   | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.8%  | 2.3%  | 4.3%  | 2.4%  | 3.1%  | 0.0%  | 3.2%  | 0.0%  | 1.6%  | 2.6%  | 0.0%  | 1.7%  |
| 5時間以上6時間未満   | 7.7%  | 8.6%  | 7.4%  | 16.4% | 20.5% | 19.1% | 17.1% | 21.9% | 7.7%  | 19.0% | 9.7%  | 7.9%  | 0.0%  | 6.5%  | 12.8% |
| 6時間以上7時間未満   | 30.8% | 37.1% | 48.1% | 34.5% | 27.3% | 44.7% | 36.6% | 46.9% | 34.6% | 28.6% | 11.3% | 28.6% | 15.4% | 17.4% | 31.0% |
| 7時間以上8時間未満   | 34.6% | 37.1% | 29.6% | 32.7% | 34.1% | 25.5% | 26.8% | 15.6% | 32.7% | 33.3% | 25.8% | 30.2% | 23.1% | 23.9% | 28.5% |
| 8時間以上9時間未満   | 26.9% | 11.4% | 14.8% | 12.7% | 13.6% | 4.3%  | 14.6% | 6.3%  | 19.2% | 11.1% | 32.3% | 19.0% | 20.5% | 30.4% | 16.7% |
| 9時間以上10時間未満  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.3%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 1.9%  | 1.6%  | 14.5% | 7.9%  | 17.9% | 10.9% | 4.5%  |
| 10時間以上11時間未満 | 0.0%  | 5.7%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 3.2%  | 1.6%  | 15.4% | 8.7%  | 2.3%  |
| 11時間以上12時間未満 | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 2.6%  | 0.0%  | 0.3%  |
| 12時間以上       | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  |
| 未回答・不明       | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.4%  | 4.7%  | 3.8%  | 3.2%  | 1.6%  | 3.2%  | 2.6%  | 2.2%  | 2.1%  |

問15 あなたはこの1か月間に、悩みやストレス等がありましたか

|          | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| かなりあった   | 23.1% | 28.6% | 22.2% | 18.2% | 29.5% | 29.8% | 24.4% | 25.0% | 1.9%  | 20.6% | 1.6%  | 7.9%  | 7.7%  | 4.3%  | 16.6% |
| 多少あった    | 34.6% | 57.1% | 55.6% | 60.0% | 47.7% | 55.3% | 46.3% | 56.3% | 51.9% | 49.2% | 41.9% | 42.9% | 35.9% | 43.5% | 48.8% |
| あまりなかった  | 42.3% | 11.4% | 18.5% | 18.2% | 20.5% | 12.8% | 29.3% | 15.6% | 36.5% | 27.0% | 45.2% | 38.1% | 38.5% | 37.0% | 28.2% |
| まったくなかった | 0.0%  | 2.9%  | 0.0%  | 3.6%  | 2.3%  | 2.1%  | 0.0%  | 3.1%  | 7.7%  | 1.6%  | 11.3% | 11.1% | 15.4% | 10.9% | 5.6%  |
| 未回答・不明   | 0.0%  | 0.0%  | 3.7%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.9%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.6%  | 4.3%  | 0.9%  |

問16 あなたは、ストレスを解消できていますか

|              | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 解消できている      | 30.8% | 11.4% | 11.1% | 14.5% | 18.2% | 12.8% | 19.5% | 4.7%  | 19.2% | 9.5%  | 25.8% | 23.8% | 38.5% | 19.6% | 17.9% |
| なんとか解消している   | 46.2% | 37.1% | 55.6% | 50.9% | 40.9% | 42.6% | 56.1% | 71.9% | 61.5% | 65.1% | 59.7% | 69.8% | 46.2% | 65.2% | 56.8% |
| あまり解消できていない  | 23.1% | 40.0% | 25.9% | 29.1% | 29.5% | 36.2% | 22.0% | 17.2% | 17.3% | 19.0% | 11.3% | 6.3%  | 10.3% | 13.0% | 20.3% |
| まったく解消できていない | 0.0%  | 11.4% | 7.4%  | 5.5%  | 9.1%  | 8.5%  | 2.4%  | 6.3%  | 0.0%  | 4.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.6%  | 0.0%  | 3.9%  |
| 未回答・不明       | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.3%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.9%  | 1.6%  | 3.2%  | 0.0%  | 2.6%  | 2.2%  | 1.1%  |

問17 あなたは不安や悩み、ストレスがあるときは誰かに相談しますか(複数回答可)

|                  | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 家族               | 69.2% | 62.9% | 48.1% | 85.5% | 70.5% | 68.1% | 53.7% | 71.9% | 65.4% | 65.1% | 61.3% | 66.7% | 79.5% | 71.7% | 67.8% |
| 友人・知人            | 53.8% | 60.0% | 37.0% | 58.2% | 34.1% | 48.9% | 29.3% | 64.1% | 25.0% | 60.3% | 24.2% | 55.6% | 33.3% | 52.2% | 46.1% |
| 職場のひと            | 34.6% | 11.4% | 29.6% | 41.8% | 20.5% | 46.8% | 26.8% | 28.1% | 3.8%  | 22.2% | 1.6%  | 4.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 18.7% |
| 公的な相談窓口(保健所・役場等) | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 4.8%  | 2.6%  | 4.3%  | 1.2%  |
| 医療機関             | 0.0%  | 5.7%  | 3.7%  | 7.3%  | 0.0%  | 2.1%  | 7.3%  | 0.0%  | 7.7%  | 3.2%  | 9.7%  | 7.9%  | 25.6% | 15.2% | 6.8%  |
| どこに相談していいかわからない  | 0.0%  | 2.9%  | 7.4%  | 0.0%  | 6.8%  | 8.5%  | 9.8%  | 4.7%  | 5.8%  | 3.2%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 4.3%  | 3.8%  |
| 相談しない            | 15.4% | 8.6%  | 18.5% | 7.3%  | 18.2% | 12.8% | 22.0% | 7.8%  | 23.1% | 12.7% | 27.4% | 12.7% | 23.1% | 8.7%  | 15.4% |
| その他              | 0.0%  | 0.0%  | 3.7%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.2%  |
| 未回答・不明           | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.9%  | 1.6%  | 3.2%  | 1.6%  | 2.6%  | 4.3%  | 1.4%  |

5 飲酒・喫煙について

問18 あなたは、飲酒の習慣(週3回以上飲む)がありますか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい     | 46.2% | 11.4% | 18.5% | 18.2% | 56.8% | 23.4% | 58.5% | 25.0% | 59.6% | 14.3% | 69.4% | 12.7% | 51.3% | 4.3%  | 33.1% |
| いいえ    | 53.8% | 88.6% | 81.5% | 81.8% | 43.2% | 76.6% | 41.5% | 75.0% | 40.4% | 84.1% | 30.6% | 87.3% | 46.2% | 91.3% | 66.3% |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.6%  | 4.3%  | 0.6%  |

問18-1 1回あたりの飲酒量は日本酒何合ですか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女   | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女   | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 1合未満   | 33.3% | 50.0% | 20.0% | 40.0% | 28.0% | 63.6% | 12.5% | 81.3% | 25.8% | 100.0% | 27.9% | 62.5% | 60.0% | 0.0%   | 39.5% |
| 3合未満   | 66.7% | 25.0% | 60.0% | 60.0% | 52.0% | 36.4% | 62.5% | 18.8% | 67.7% | 0.0%   | 67.4% | 37.5% | 35.0% | 0.0%   | 51.4% |
| 3合以上   | 0.0%  | 25.0% | 20.0% | 0.0%  | 20.0% | 0.0%  | 25.0% | 0.0%  | 6.5%  | 0.0%   | 4.7%  | 0.0%  | 5.0%  | 0.0%   | 8.2%  |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 100.0% | 0.9%  |

問19 あなたは、喫煙の習慣がありますか

|                   | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい                | 19.2% | 2.9%  | 25.9% | 7.3%  | 29.5% | 10.6% | 36.6% | 9.4%  | 15.4% | 6.3%  | 11.3% | 0.0%  | 10.3% | 2.2%  | 12.0% |
| いいえ               | 65.4% | 94.3% | 59.3% | 81.8% | 31.8% | 78.7% | 31.7% | 68.8% | 46.2% | 84.1% | 45.2% | 90.5% | 46.2% | 97.8% | 66.9% |
| 今は吸っていないが過去に吸っていた | 15.4% | 2.9%  | 14.8% | 10.9% | 38.6% | 10.6% | 31.7% | 21.9% | 38.5% | 6.3%  | 43.5% | 6.3%  | 41.0% | 0.0%  | 20.3% |
| 未回答・不明            | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 3.2%  | 0.0%  | 3.2%  | 2.6%  | 0.0%  | 0.8%  |

問19-1 禁煙することに関心はありますか

|        | 20代男  | 20代女   | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女 | 80代男   | 80代女 | 全体    |
|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|------|-------|
| はい     | 40.0% | 0.0%   | 57.1% | 50.0% | 23.1% | 20.0% | 53.3% | 66.7% | 50.0% | 50.0% | 57.1% | 0.0% | 100.0% | 2.2% | 48.8% |
| いいえ    | 60.0% | 100.0% | 42.9% | 50.0% | 76.9% | 80.0% | 46.7% | 33.3% | 50.0% | 50.0% | 42.9% | 0.0% | 0.0%   | 0.0% | 51.3% |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 0.0%   | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0%   | 0.0% | 0.0%  |

問20 あなたはこの1か月間にタバコを吸っている人のそばにいて、タバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい     | 42.3% | 37.1% | 44.4% | 29.1% | 52.3% | 25.5% | 39.0% | 26.6% | 34.6% | 22.2% | 21.0% | 4.8%  | 12.8% | 8.7%  | 26.7% |
| いいえ    | 53.8% | 62.9% | 55.6% | 69.1% | 47.7% | 74.5% | 61.0% | 71.9% | 63.5% | 74.6% | 77.4% | 88.9% | 79.5% | 84.8% | 70.8% |
| 未回答・不明 | 3.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.8%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 1.9%  | 3.2%  | 1.6%  | 6.3%  | 7.7%  | 6.5%  | 2.6%  |

問20-1 それは主にどのような場所ですか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女 | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 職場     | 72.7% | 15.4% | 58.3% | 18.8% | 65.2% | 16.7% | 43.8% | 5.9%  | 50.0% | 14.3% | 30.8% | 0.0%  | 20.0% | 0.0% | 34.5% |
| 家庭     | 9.1%  | 61.5% | 0.0%  | 75.0% | 4.3%  | 75.0% | 12.5% | 76.5% | 16.7% | 71.4% | 15.4% | 66.7% | 40.0% | 8.7% | 39.0% |
| 飲食店    | 9.1%  | 0.0%  | 16.7% | 0.0%  | 21.7% | 0.0%  | 37.5% | 0.0%  | 16.7% | 7.1%  | 15.4% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 11.3% |
| 集落公民館  | 0.0%  | 0.0%  | 8.3%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 5.6%  | 0.0%  | 23.1% | 0.0%  | 40.0% | 0.0% | 4.0%  |
| その他    | 9.1%  | 23.1% | 16.7% | 6.3%  | 8.7%  | 8.3%  | 6.3%  | 17.6% | 11.1% | 7.1%  | 15.4% | 33.3% | 0.0%  | 0.0% | 11.3% |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0% | 0.0%  |

6 歯について

問21 あなたは、定期的に(年1回程度)歯科健診を受けていますか

|        | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい     | 53.8% | 28.6% | 33.3% | 52.7% | 54.5% | 42.6% | 43.9% | 59.4% | 46.2% | 50.8% | 50.0% | 39.7% | 41.0% | 32.6% | 45.9% |
| いいえ    | 46.2% | 71.4% | 66.7% | 47.3% | 45.5% | 57.4% | 56.1% | 39.1% | 53.8% | 47.6% | 50.0% | 57.1% | 53.8% | 60.9% | 52.7% |
| 未回答・不明 | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 3.2%  | 5.1%  | 6.5%  | 1.4%  |

7 その他

問22 あなたは「フレイル」について、内容を知っていますか

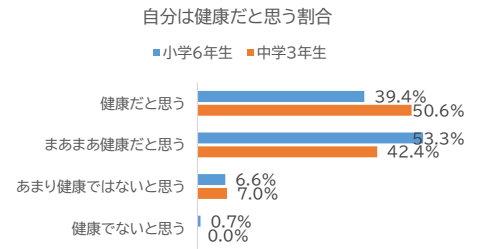
|                  | 20代男  | 20代女  | 30代男  | 30代女  | 40代男  | 40代女  | 50代男  | 50代女  | 60代男  | 60代女  | 70代男  | 70代女  | 80代男  | 80代女  | 全体    |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| はい               | 7.7%  | 14.3% | 11.1% | 20.0% | 11.4% | 10.6% | 2.4%  | 25.0% | 19.2% | 17.5% | 14.5% | 19.0% | 12.8% | 19.6% | 15.7% |
| いいえ              | 88.5% | 68.6% | 88.9% | 65.5% | 79.5% | 68.1% | 87.8% | 70.3% | 73.1% | 60.3% | 71.0% | 60.3% | 76.9% | 60.9% | 70.9% |
| 聞いたことはあるが内容は知らない | 3.8%  | 17.1% | 0.0%  | 14.5% | 9.1%  | 21.3% | 9.8%  | 4.7%  | 7.7%  | 20.6% | 14.5% | 15.9% | 7.7%  | 15.2% | 12.3% |
| 未回答・不明           | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.6%  | 0.0%  | 4.8%  | 2.6%  | 4.3%  | 1.1%  |



令和5年度 小・中学生健康づくりに関するアンケート集計結果

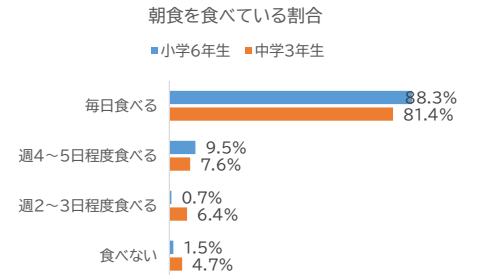
問1 あなたは、自分を健康だと思いますか。

|              | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |    |       | 合計  |       |
|--------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|
|              | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計  |       |     |       |
| 健康だと思う       | 24    | 35.3% | 30 | 43.5% | 54 | 39.4% | 46    | 52.3% | 41 | 48.8% | 87 | 50.6% | 141 | 45.6% |
| まあまあ健康だと思う   | 40    | 58.8% | 33 | 47.8% | 73 | 53.3% | 35    | 39.8% | 38 | 45.2% | 73 | 42.4% | 146 | 47.2% |
| あまり健康ではないと思う | 4     | 5.9%  | 5  | 7.2%  | 9  | 6.6%  | 7     | 8.0%  | 5  | 6.0%  | 12 | 7.0%  | 21  | 6.8%  |
| 健康でないと思う     | 0     | 0.0%  | 1  | 1.4%  | 1  | 0.7%  | 0     | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 1   | 0.3%  |



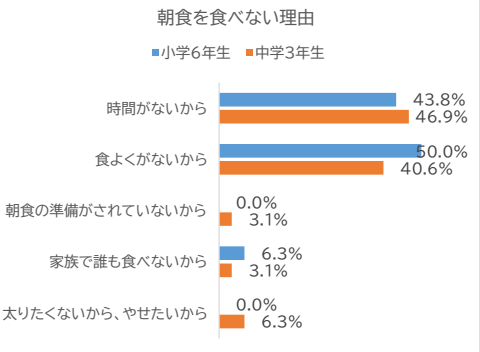
問2 あなたは、朝食を食べていますか。

|                | 小学6年生 |       |    |       |     |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|----------------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|                | 男     |       | 女  |       | 計   |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| 毎日食べる          | 61    | 89.7% | 60 | 87.0% | 121 | 88.3% | 76    | 86.4% | 64 | 76.2% | 140 | 81.4% | 261 | 84.5% |
| 週4～5日程度<br>食べる | 5     | 7.4%  | 8  | 11.6% | 13  | 9.5%  | 3     | 3.4%  | 10 | 11.9% | 13  | 7.6%  | 26  | 8.4%  |
| 週2～3日程度<br>食べる | 1     | 1.5%  | 0  | 0.0%  | 1   | 0.7%  | 7     | 8.0%  | 4  | 4.8%  | 11  | 6.4%  | 12  | 3.9%  |
| 食べない           | 1     | 1.5%  | 1  | 1.4%  | 2   | 1.5%  | 2     | 2.3%  | 6  | 7.1%  | 8   | 4.7%  | 10  | 3.2%  |



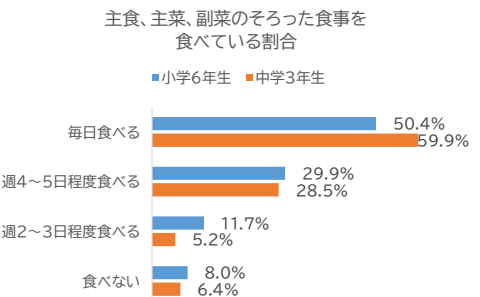
問2- 朝食を食べない理由を教えてください

|                 | 小学6年生 |       |   |       |   |       | 中学3年生 |       |   |       |    |       | 合計 |       |
|-----------------|-------|-------|---|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|----|-------|----|-------|
|                 | 男     |       | 女 |       | 計 |       | 男     |       | 女 |       | 計  |       |    |       |
| 時間がないから         | 2     | 28.6% | 5 | 55.6% | 7 | 43.8% | 6     | 50.0% | 9 | 45.0% | 15 | 46.9% | 22 | 45.8% |
| 食よくがないから        | 5     | 71.4% | 3 | 33.3% | 8 | 50.0% | 5     | 41.7% | 8 | 40.0% | 13 | 40.6% | 21 | 43.8% |
| 朝食の準備がされていないから  | 0     | 0.0%  | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  | 0     | 0.0%  | 1 | 5.0%  | 1  | 3.1%  | 1  | 2.1%  |
| 家族で誰も食べないから     | 0     | 0.0%  | 1 | 11.1% | 1 | 6.3%  | 0     | 0.0%  | 1 | 5.0%  | 1  | 3.1%  | 2  | 4.2%  |
| 太りたくないから、やせたいから | 0     | 0.0%  | 0 | 0.0%  | 0 | 0.0%  | 1     | 8.3%  | 1 | 5.0%  | 2  | 6.3%  | 2  | 4.2%  |



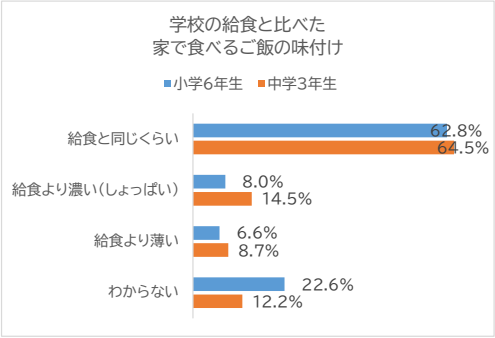
問3 あなたは、毎食、主食、主菜、副菜のそろった食事を食べていますか

|                | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|----------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|                | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| 毎日食べる          | 38    | 55.9% | 31 | 44.9% | 69 | 50.4% | 53    | 60.2% | 50 | 59.5% | 103 | 59.9% | 172 | 55.7% |
| 週4～5日程度<br>食べる | 19    | 27.9% | 22 | 31.9% | 41 | 29.9% | 28    | 31.8% | 21 | 25.0% | 49  | 28.5% | 90  | 29.1% |
| 週2～3日程度<br>食べる | 7     | 10.3% | 9  | 13.0% | 16 | 11.7% | 3     | 3.4%  | 6  | 7.1%  | 9   | 5.2%  | 25  | 8.1%  |
| 食べない           | 4     | 5.9%  | 7  | 10.1% | 11 | 8.0%  | 4     | 4.5%  | 7  | 8.3%  | 11  | 6.4%  | 22  | 7.1%  |



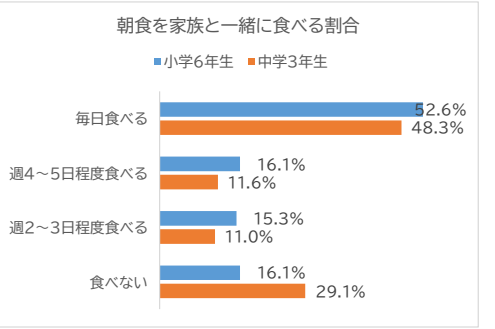
問4 あなたの、家で食べるご飯の味付けは、学校の給食と比べてどうですか

|                   | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|-------------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|                   | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| 給食と同じくらい          | 42    | 61.8% | 44 | 63.8% | 86 | 62.8% | 54    | 61.4% | 57 | 67.9% | 111 | 64.5% | 197 | 63.8% |
| 給食より濃い<br>(しょっぱい) | 8     | 11.8% | 3  | 4.3%  | 11 | 8.0%  | 13    | 14.8% | 12 | 14.3% | 25  | 14.5% | 36  | 11.7% |
| 給食より薄い            | 4     | 5.9%  | 5  | 7.2%  | 9  | 6.6%  | 8     | 9.1%  | 7  | 8.3%  | 15  | 8.7%  | 24  | 7.8%  |
| わからない             | 14    | 20.6% | 17 | 24.6% | 31 | 22.6% | 13    | 14.8% | 8  | 9.5%  | 21  | 12.2% | 52  | 16.8% |



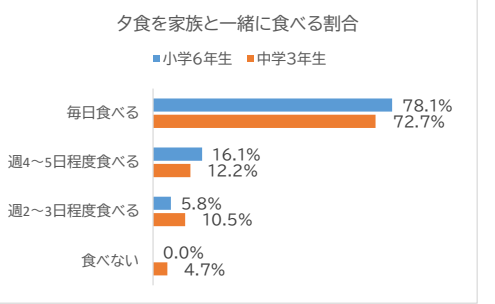
問5 あなたは、朝食を家族といっしょに食べますか

|                | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |    |       | 合計  |       |
|----------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|
|                | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計  |       |     |       |
| 毎日食べる          | 35    | 51.5% | 37 | 53.6% | 72 | 52.6% | 48    | 54.5% | 35 | 41.7% | 83 | 48.3% | 155 | 50.2% |
| 週4～5日程度<br>食べる | 9     | 13.2% | 13 | 18.8% | 22 | 16.1% | 12    | 13.6% | 8  | 9.5%  | 20 | 11.6% | 42  | 13.6% |
| 週2～3日程度<br>食べる | 12    | 17.6% | 9  | 13.0% | 21 | 15.3% | 8     | 9.1%  | 11 | 13.1% | 19 | 11.0% | 40  | 12.9% |
| 食べない           | 12    | 17.6% | 10 | 14.5% | 22 | 16.1% | 20    | 22.7% | 30 | 35.7% | 50 | 29.1% | 72  | 23.3% |



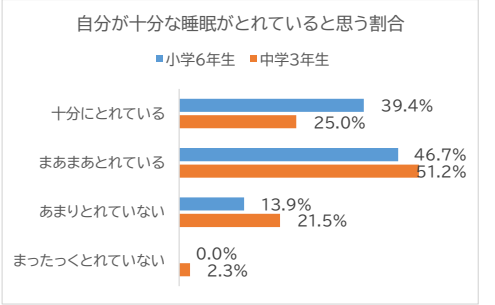
問6 あなたは、夕食を家族といっしょに食べますか

|                | 小学6年生 |       |    |       |     |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|----------------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|                | 男     |       | 女  |       | 計   |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| 毎日食べる          | 53    | 77.9% | 54 | 78.3% | 107 | 78.1% | 69    | 78.4% | 56 | 66.7% | 125 | 72.7% | 232 | 75.1% |
| 週4～5日程度<br>食べる | 12    | 17.6% | 10 | 14.5% | 22  | 16.1% | 11    | 12.5% | 10 | 11.9% | 21  | 12.2% | 43  | 13.9% |
| 週2～3日程度<br>食べる | 3     | 4.4%  | 5  | 7.2%  | 8   | 5.8%  | 6     | 6.8%  | 12 | 14.3% | 18  | 10.5% | 26  | 8.4%  |
| 食べない           | 0     | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 0   | 0.0%  | 2     | 2.3%  | 6  | 7.1%  | 8   | 4.7%  | 8   | 2.6%  |



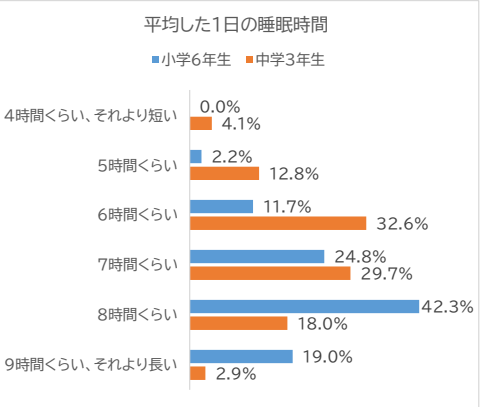
問7 あなたは、睡眠が十分にとれていると思いますか。

|            | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |    |       | 合計  |       |
|------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|
|            | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計  |       |     |       |
| 十分にとれている   | 31    | 45.6% | 23 | 33.3% | 54 | 39.4% | 25    | 28.4% | 18 | 21.4% | 43 | 25.0% | 97  | 31.4% |
| まあまあとれている  | 27    | 39.7% | 37 | 53.6% | 64 | 46.7% | 38    | 43.2% | 50 | 59.5% | 88 | 51.2% | 152 | 49.2% |
| あまりとれていない  | 10    | 14.7% | 9  | 13.0% | 19 | 13.9% | 22    | 25.0% | 15 | 17.9% | 37 | 21.5% | 56  | 18.1% |
| まったくとれていない | 0     | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 3     | 3.4%  | 1  | 1.2%  | 4  | 2.3%  | 4   | 1.3%  |



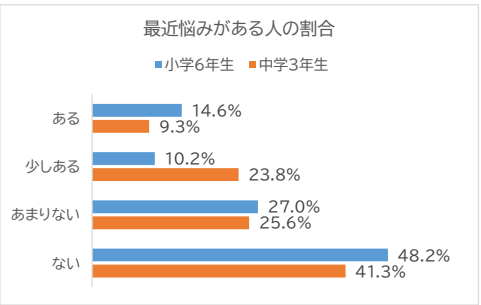
問8 あなたの、最近1週間のうち平均した1日の睡眠時間をおしえてください。

|               | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |    |       | 合計 |       |
|---------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
|               | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計  |       |    |       |
| 4時間くらい、それより短い | 0     | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 6     | 6.8%  | 1  | 1.2%  | 7  | 4.1%  | 7  | 2.3%  |
| 5時間くらい        | 0     | 0.0%  | 3  | 4.3%  | 3  | 2.2%  | 7     | 8.0%  | 15 | 17.9% | 22 | 12.8% | 25 | 8.1%  |
| 6時間くらい        | 7     | 10.3% | 9  | 13.0% | 16 | 11.7% | 25    | 28.4% | 31 | 36.9% | 56 | 32.6% | 72 | 23.3% |
| 7時間くらい        | 17    | 25.0% | 17 | 24.6% | 34 | 24.8% | 26    | 29.5% | 25 | 29.8% | 51 | 29.7% | 85 | 27.5% |
| 8時間くらい        | 29    | 42.6% | 29 | 42.0% | 58 | 42.3% | 21    | 23.9% | 10 | 11.9% | 31 | 18.0% | 89 | 28.8% |
| 9時間くらい、それより長い | 15    | 22.1% | 11 | 15.9% | 26 | 19.0% | 3     | 3.4%  | 2  | 0.0%  | 5  | 2.9%  | 31 | 10.0% |



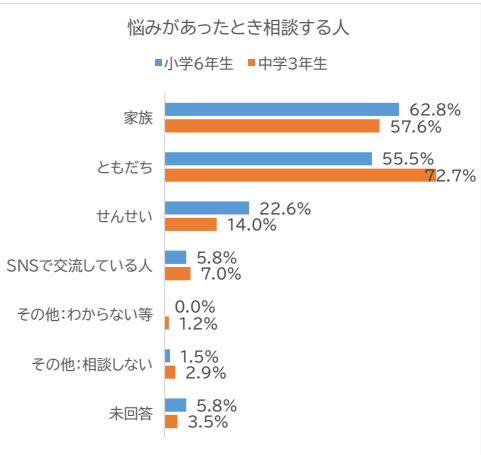
問9 あなたは、最近、悩みがありますか。

|       | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |    |       | 合計  |       |
|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|-----|-------|
|       | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計  |       |     |       |
| ある    | 5     | 7.4%  | 15 | 21.7% | 20 | 14.6% | 8     | 9.1%  | 8  | 9.5%  | 16 | 9.3%  | 36  | 11.7% |
| 少しある  | 4     | 5.9%  | 10 | 14.5% | 14 | 10.2% | 15    | 17.0% | 26 | 31.0% | 41 | 23.8% | 55  | 17.8% |
| あまりない | 14    | 20.6% | 23 | 33.3% | 37 | 27.0% | 26    | 29.5% | 18 | 21.4% | 44 | 25.6% | 81  | 26.2% |
| ない    | 45    | 66.2% | 21 | 30.4% | 66 | 48.2% | 39    | 44.3% | 32 | 38.1% | 71 | 41.3% | 137 | 44.3% |



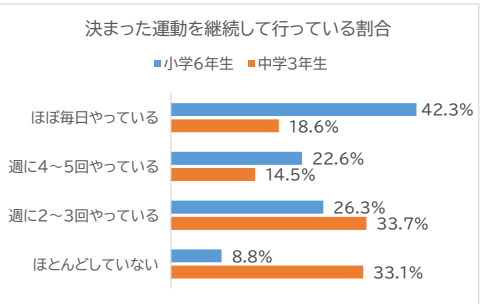
問10 あなたは、悩みがあるときは、誰に相談しますか。※複数回答可

|             | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|-------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|             | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| 家族          | 43    | 63.2% | 43 | 62.3% | 86 | 62.8% | 43    | 48.9% | 56 | 66.7% | 99  | 57.6% | 185 | 59.9% |
| ともだち        | 35    | 51.5% | 41 | 59.4% | 76 | 55.5% | 58    | 65.9% | 67 | 79.8% | 125 | 72.7% | 201 | 65.0% |
| せんせい        | 15    | 22.1% | 16 | 23.2% | 31 | 22.6% | 12    | 13.6% | 12 | 14.3% | 24  | 14.0% | 55  | 17.8% |
| SNSで交流している人 | 2     | 2.9%  | 6  | 8.7%  | 8  | 5.8%  | 6     | 6.8%  | 6  | 7.1%  | 12  | 7.0%  | 20  | 6.5%  |
| その他:わからない等  | 0     | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 0  | 0.0%  | 2     | 2.3%  | 0  | 0.0%  | 2   | 1.2%  | 2   | 0.6%  |
| その他:相談しない   | 1     | 1.5%  | 1  | 1.4%  | 2  | 1.5%  | 4     | 4.5%  | 1  | 1.2%  | 5   | 2.9%  | 7   | 2.3%  |
| 未回答         | 5     | 7.4%  | 3  | 4.3%  | 8  | 5.8%  | 5     | 5.7%  | 1  | 1.2%  | 6   | 3.5%  | 14  | 4.5%  |



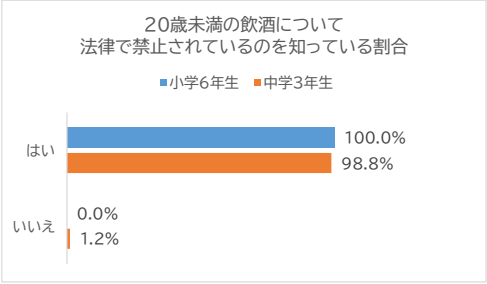
問11 あなたは、決まった運動を継続してやっていますか

|             | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |    |       | 合計 |       |
|-------------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
|             | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計  |       |    |       |
| ほぼ毎日やっている   | 35    | 51.5% | 23 | 33.3% | 58 | 42.3% | 19    | 21.6% | 13 | 15.5% | 32 | 18.6% | 90 | 29.1% |
| 週に4～5回やっている | 14    | 20.6% | 17 | 24.6% | 31 | 22.6% | 11    | 12.5% | 14 | 16.7% | 25 | 14.5% | 56 | 18.1% |
| 週に2～3回やっている | 17    | 25.0% | 19 | 27.5% | 36 | 26.3% | 35    | 39.8% | 23 | 27.4% | 58 | 33.7% | 94 | 30.4% |
| ほとんどしていない   | 2     | 2.9%  | 10 | 14.5% | 12 | 8.8%  | 23    | 26.1% | 34 | 40.5% | 57 | 33.1% | 69 | 22.3% |



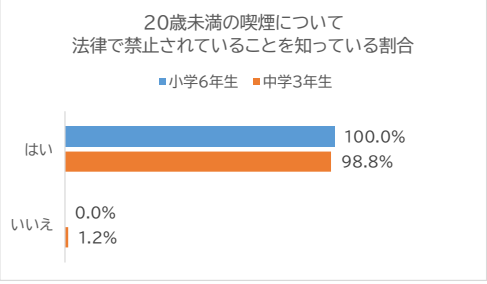
問12 あなたは、20歳未満の飲酒について法律で禁止されていることを知っていますか。

|     | 小学6年生 |        |    |        |     |        | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|-----|-------|--------|----|--------|-----|--------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|     | 男     |        | 女  |        | 計   |        | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| はい  | 68    | 100.0% | 69 | 100.0% | 137 | 100.0% | 87    | 98.9% | 83 | 98.8% | 170 | 98.8% | 307 | 99.4% |
| いいえ | 0     | 0.0%   | 0  | 0.0%   | 0   | 0.0%   | 1     | 1.1%  | 1  | 1.2%  | 2   | 1.2%  | 2   | 0.6%  |



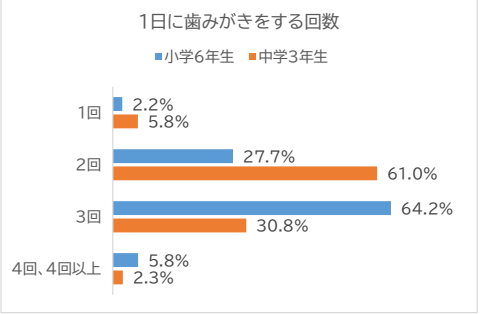
問13 あなたは、20歳未満の喫煙(たばこを吸うこと、電子たばこも含みます)について法律で禁止されていることを知っていますか。

|     | 小学6年生 |        |    |        |     |        | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|-----|-------|--------|----|--------|-----|--------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|     | 男     |        | 女  |        | 計   |        | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| はい  | 68    | 100.0% | 69 | 100.0% | 137 | 100.0% | 87    | 98.9% | 83 | 98.8% | 170 | 98.8% | 307 | 99.4% |
| いいえ | 0     | 0.0%   | 0  | 0.0%   | 0   | 0.0%   | 1     | 1.1%  | 1  | 1.2%  | 2   | 1.2%  | 2   | 0.6%  |



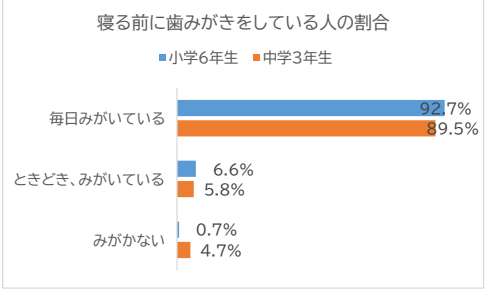
問14 あなたは、1日何回歯みがきをしますか。回数を教えてください。

|         | 小学6年生 |       |    |       |    |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|---------|-------|-------|----|-------|----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|         | 男     |       | 女  |       | 計  |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| 1回      | 2     | 2.9%  | 1  | 1.4%  | 3  | 2.2%  | 5     | 5.7%  | 5  | 6.0%  | 10  | 5.8%  | 13  | 4.2%  |
| 2回      | 21    | 30.9% | 17 | 24.6% | 38 | 27.7% | 54    | 61.4% | 51 | 60.7% | 105 | 61.0% | 143 | 46.3% |
| 3回      | 41    | 60.3% | 47 | 68.1% | 88 | 64.2% | 27    | 30.7% | 26 | 31.0% | 53  | 30.8% | 141 | 45.6% |
| 4回、4回以上 | 4     | 5.9%  | 4  | 5.8%  | 8  | 5.8%  | 2     | 2.3%  | 2  | 2.4%  | 4   | 2.3%  | 12  | 3.9%  |



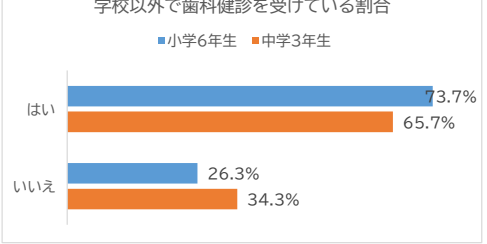
問15 あなたは、寝る前に歯みがきをしますか。

|             | 小学6年生 |       |    |       |     |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|-------------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|             | 男     |       | 女  |       | 計   |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| 毎日みがいている    | 63    | 92.6% | 64 | 92.8% | 127 | 92.7% | 79    | 89.8% | 75 | 89.3% | 154 | 89.5% | 281 | 90.9% |
| ときどき、みがいている | 5     | 7.4%  | 4  | 5.8%  | 9   | 6.6%  | 3     | 3.4%  | 7  | 8.3%  | 10  | 5.8%  | 19  | 6.1%  |
| みがかない       | 0     | 0.0%  | 1  | 1.4%  | 1   | 0.7%  | 6     | 6.8%  | 2  | 2.4%  | 8   | 4.7%  | 9   | 2.9%  |



問16 あなたは、年1回以上、学校以外で歯科健診を受けていますか。

|     | 小学6年生 |       |    |       |     |       | 中学3年生 |       |    |       |     |       | 合計  |       |
|-----|-------|-------|----|-------|-----|-------|-------|-------|----|-------|-----|-------|-----|-------|
|     | 男     |       | 女  |       | 計   |       | 男     |       | 女  |       | 計   |       |     |       |
| はい  | 50    | 73.5% | 51 | 73.9% | 101 | 73.7% | 60    | 68.2% | 53 | 63.1% | 113 | 65.7% | 214 | 69.3% |
| いいえ | 18    | 26.5% | 18 | 26.1% | 36  | 26.3% | 28    | 31.8% | 31 | 36.9% | 59  | 34.3% | 95  | 30.7% |



## 2 庄内町保健医療福祉推進委員会条例

平成17年7月1日

条例第115号

(設置)

第1条 町の実情に応じた保健医療福祉対策を推進するため、庄内町保健医療福祉推進委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(職務)

第2条 委員会は、保健、医療、介護及び福祉に関する事項について調査審議する。

(組織)

第3条 委員会は、委員17人以内をもって組織し、次に掲げるもののうちから町長が委嘱する。

(1) 医師会、歯科医師会等医療関係団体の代表者 2人以内

(2) 保健所、福祉事務所等関係行政機関の代表者 2人以内

(3) 地域福祉関係団体の代表者 5人以内

(4) 健康増進関係団体の代表者 2人以内

(5) 障害者関係団体の代表者 2人以内

(6) 識見を有する者 2人以内

(7) 公募により選任された者 2人以内

(委員長)

第4条 委員会に委員長を置き、委員の互選により選出する。

2 委員長は、会務を総理し委員会を代表する。

3 委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代理する。

(任期)

第5条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が招集する。

2 委員長は、会議の議長となる。

3 委員会は、委員の過半数が出席しなければ開くことができない。

4 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(秘密の保持)

第7条 委員及び委員であった者は、正当な理由がなく職務上知り得た情報を漏らしてはならない。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、保健福祉課において所掌する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、規則で定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成17年7月1日から施行する。

(任期の特例)

2 この条例の施行の後最初に選任される委員の任期は、第5条の規定にかかわらず、平成19年3月31日までとする。

附 則(令和4年3月11日条例第17号)

この条例は、令和4年4月1日から施行する。

### 3 庄内町保健医療福祉推進委員会委員名簿

| 選 出 区 分              | 役 職 名                                | 委員氏名   |
|----------------------|--------------------------------------|--------|
| 医師会、歯科医師会等医療関係団体の代表者 | 酒田地区医師会十全堂代表 医師                      | 阿部 正和  |
|                      | 鶴岡地区歯科医師会代表 歯科医師                     | 齊藤 学   |
| 保健所、福祉事務所等関係行政機関の代表者 | 庄内総合支庁 地域保健福祉課長                      | 菅原 貴久磨 |
| 地域福祉関係団体の代表者         | 庄内町民生委員・児童委員協議会 会長                   | 大谷 明子  |
|                      | 庄内町老人クラブ連合会 副会長                      | 菅原 みつ子 |
|                      | 庄内町企業同友会 理事                          | 安藤 将士  |
|                      | 庄内町社会福祉協議会 会長                        | 奥山 賢一  |
|                      | 社会福祉法人立川厚生会 施設長                      | 太田 清昭  |
| 健康増進関係団体の代表者         | 庄内町食生活改善推進協議会 会長                     | 工藤 むつ子 |
|                      | 庄内町総合型スポーツクラブ<br>コメっち＊わくわくクラブ マネージャー | 高橋 大輔  |
| 障害者関係団体の代表者          | 株式会社翔陽会 代表取締役                        | 庄司 武晴  |
|                      | 庄内町障害者相談支援センター                       | 伊藤 寛幸  |
| 識見を有する者              | 東北公益文科大学 准教授                         | 白畑 真由美 |
|                      | 前副町長                                 | 阿部 金彦  |
| 公募により選任された者          | 歯科衛生士                                | 村岡 文   |

敬称略

任期 令和6年4月1日～令和8年3月31日

健康しょうない 21 計画(第 4 次)

第 4 次庄内町健康増進計画

第 2 期庄内町いのち支える自殺対策計画

庄内町保健福祉課

令和 7 年 3 月