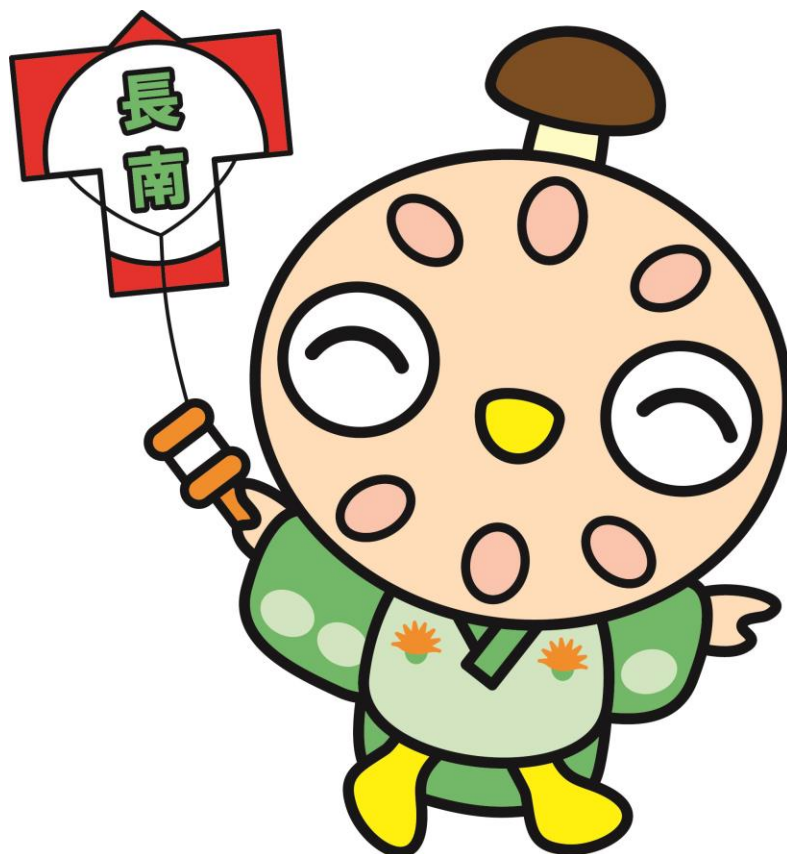


長南町健康増進計画



2019年3月

長南町

長南町健康増進計画

【目 次】

第1章 計画の策定にあたって

- 1. 計画の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2. 計画の基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 3. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 4. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

第2章 長南町の現状

- 1. 人口の動向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 2. 出生死亡の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 3. 国民健康保険の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 4. 高齢者と介護保険の現状・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 5. 障がい者福祉の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

第3章 分野別の具体的取組

- 分野1 糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣予防【重点施策】・・・・ 14
- 分野2 食育の推進【食育推進計画】・・・・・・・・・・・・ 23
- 分野3 がん予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
- 分野4 歯・口の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
- 分野5 こころの健康【自殺対策計画】・・・・・・・・・・・・ 52

- 資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57

はじめに

いつまでも心身ともに健康でいきいきと暮らすことは、全ての町民の願いです。健康の維持増進をすすめることは、生活の質を高め、自分らしい充実した人生を歩むことに繋がります。



しかし近年は、生活環境の変化やライフスタイルの多様化により、疾病全体に占める生活習慣病が増加しています。さらにこれに起因して寝たきりや認知症などの要介護者が増加するなど、多くの課題が生じてきており、深刻な社会問題となっています。

こうした中、国では、平成25年度に「健康日本21（第2次）」（第1次は平成12年に策定済）に基づいて国民の健康増進を総合的に推進しており、また千葉県においては、平成24年度に「健康ちば21（第2次）」を策定し、県民の健康づくりに取り組んでいます。

そこで長南町でも、「すべての町民がいきいきと暮らせるまち」を目指し、「長南町健康増進計画」を策定しました。この計画は、長南町第4次総合計画と整合性を図り、「健康寿命の延伸」を目標として計画を掲げています。なお、多様化する生活環境を踏まえ、本計画では、食生活やこころの健康といった課題についても一体的に取り組む必要があることから、「長南町食育推進計画・長南町自殺対策計画」の性格を併せ持つ計画となっています。

今後、本計画に掲げた「健康寿命の延伸」の実現に向け、個人、各種団体、行政など様々な関係者の連携が不可欠です。町民一人ひとりが、自分自身の健康に関心を持ち、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活などを生活習慣に取り入れ、各種健（検）診を受診するなど健康づくりに取り組むことが大切であると考えていますので、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

長南町長 平野 貞夫

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

21世紀の日本社会は、生活習慣と社会環境の変化に伴って、悪性新生物（がん）、心疾患、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加し、今後、医療や介護に関する負担が、ますます増えていくと予想されます。

こうした状況下で、国は、生活習慣病の発生そのものを防ぐ一次予防を積極的に推進するため、平成15年に健康増進法を制定し、平成24年7月に「21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」に基づいて国民の健康増進を総合的に推進しています。

また、千葉県では、「健康ちば21（第二次）」を策定し、「県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現」を基本理念として県民の健康づくりに取り組んでいます。

そこで、長南町では、国が示した、健康増進法、食育基本法、自殺対策基本法の考え方を基本として、健康づくりと食育、自殺対策を一体的に推進していくため、健康増進計画と食育基本計画、自殺対策計画を併せて、「長南町健康増進計画」を策定します。

本計画では、すべての町民が「いきいきと元気に暮らせるまち」の実現を目指し、町の現状を把握し、国、県の健康施策を踏まえた上で、取り組むべき課題を明確にし、町民の総合的な健康づくりに関する施策を策定するものです。

2. 計画の基本理念

本町では、平成23年度に策定した、長南町第4次総合計画の「いきいきと元気に暮らせるまち」を基本理念に掲げ、本計画を作成しました。

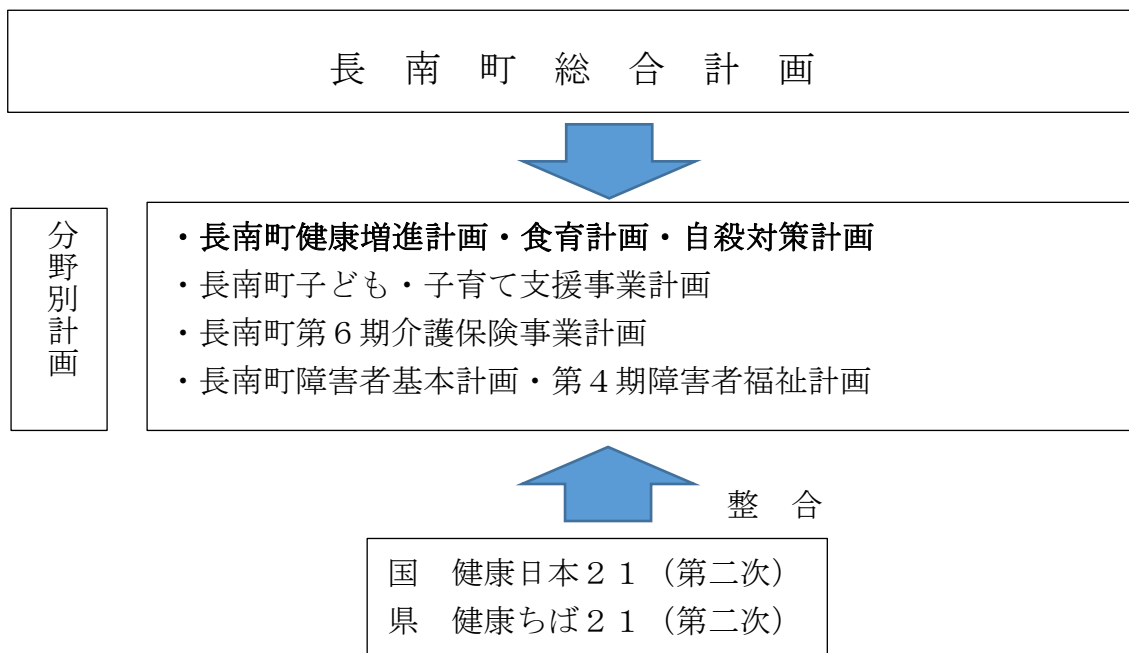
健康づくりは、長生きをするためだけの取り組みではなく、心身ともに健康である期間を長くして、生きがいを持ち、豊かな人生を送るためのものといえます。こうした考えとして「健康寿命」という考え方があります。

「健康寿命」とは、心身ともに自立し活動的な状態で生存できる期間のことで、あと何年生きることができるかを示す平均余命とは異なります。平均余命を長くすることは、もちろんのことですが「健康寿命」を長くすることが、長南町の掲げる「いきいきと元気に暮らせるまち」を実現するためにとっても重要な要素となります。町民1人1人が自分の健康は自分で守り、日々の生活で健康を意識し、行動できるよう支援しつつ、地域・行政・関係団体などが一体となり町全体の健康づくりを進めていけるよう本計画に打ち出していきます。

3. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく、市町村健康増進計画で、長南町民の健康増進に関する計画です。また、町では、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画と、自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村自殺対策計画の3計画を一体的に策定します。

さらに、第四次長南町総合計画を最上位計画として位置づけ、他の関連計画や国、県が策定する計画との整合性を図ります。



4. 計画の期間

平成31年度から平成35年度の5年間とし最終年度に評価を行います。社会情勢の変化や計画の進行状況等により本計画の見直しが必要な場合は、随時検討し適切に実施します。

○法令根拠○

《健康増進法》平成15年施行

【第8条第2項】

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

《食育基本法》平成 17 年施行

【第 18 条第 1 項】

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

《自殺対策基本法》

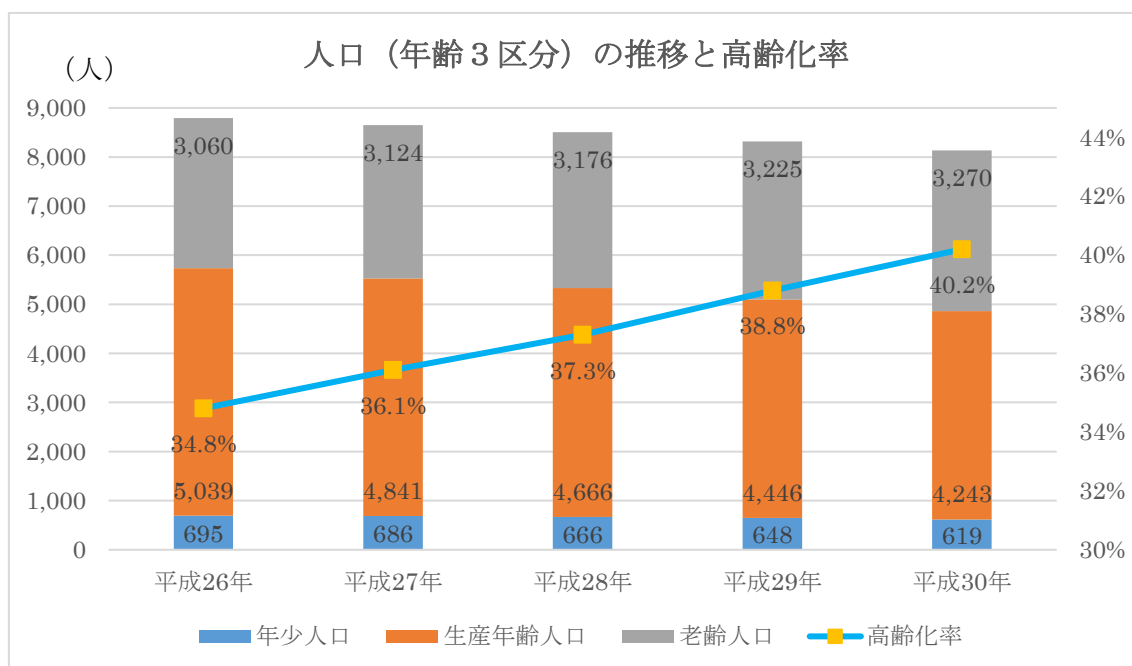
【第 13 条第 2 項】

市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

第2章 長南町の現状

1. 人口の動向

本町の人口は平成30年4月1日現在8,132人です。昭和30年の15,081人をピークに年々減少を続け、平成26年から平成30年の5年間で662人の減少となっています。区分別の人口構造をみると、長南町では年少人口が年々減少し、高齢人口（65歳以上）は年々増加していることから、より一層少子高齢化が進展していくことが予測されます。

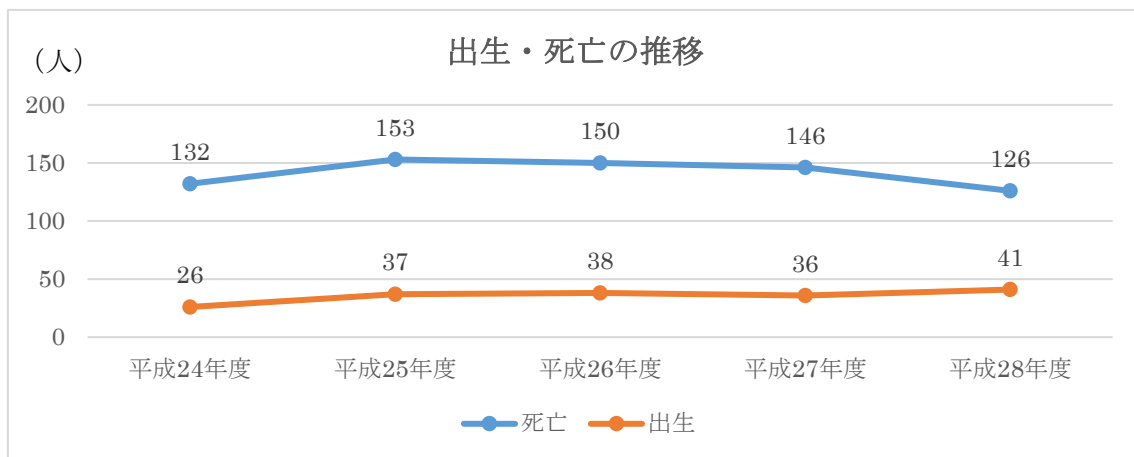


資料：長南町税務住民課

2. 出生死亡の現状

(1) 出生数・死亡者数の推移

出生数をみると、平成 24 年度に一時的な落ち込みがあったものの、平成 24 年度から平成 28 年度まで概ね 40 人程で推移しています。死亡者数は、毎年概ね 140 人程で推移していますが、出生者数より死亡者数が大幅に上回っています。



資料：千葉県人口動態統計

(2) 年度別の死因について

平成 24 年度から平成 28 年度までの順位を見ると、悪性新生物（がん）が上位に占めています。次いで、心疾患（高血圧症を除く）も上位に占めています。

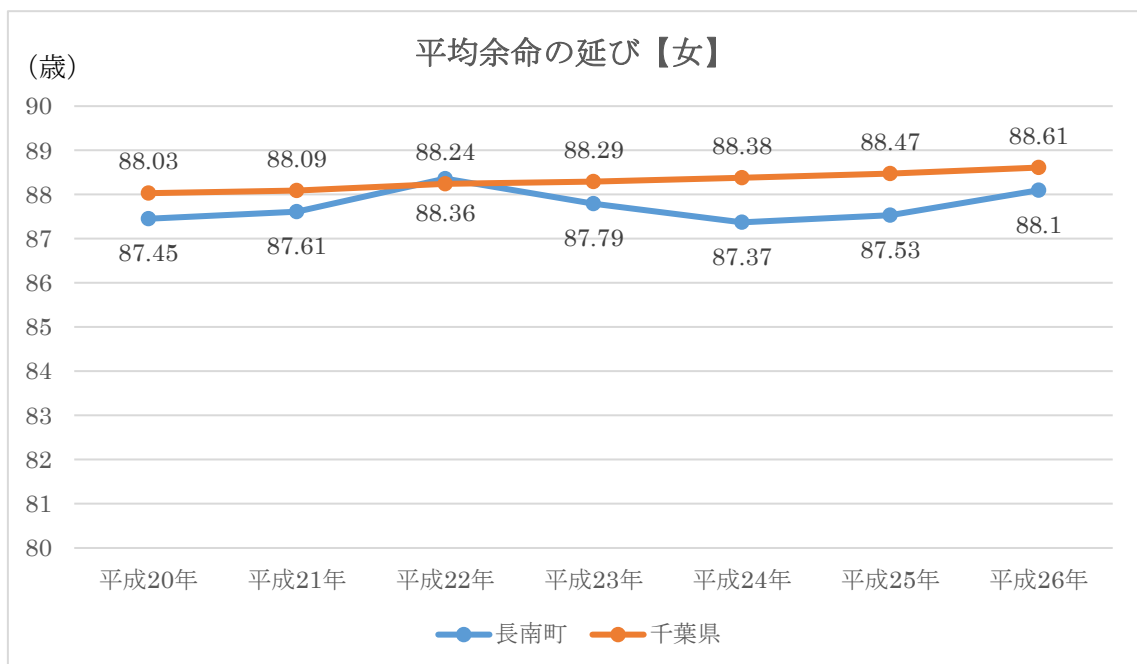
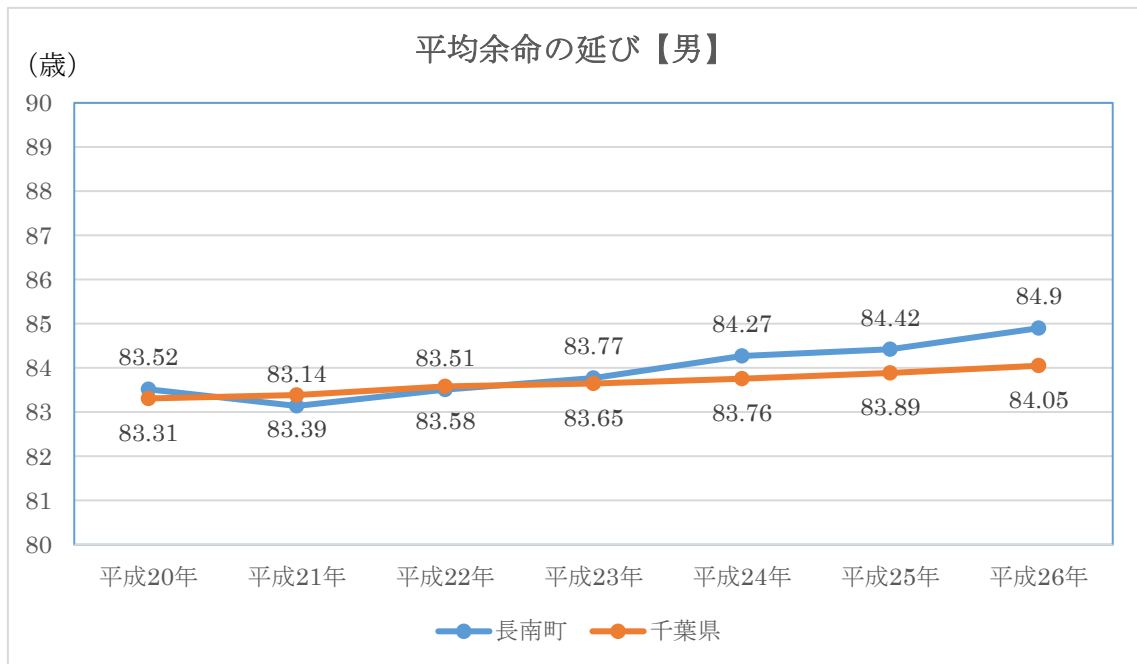
	第 1 位	第 2 位	第 3 位
平成 24 年度	心疾患 (高血圧症を除く)	肺炎	悪性新生物 (がん)
平成 25 年度	悪性新生物 (がん)	心疾患 (高血圧症を除く)	肺炎
平成 26 年度	悪性新生物 (がん)	老衰	肺炎
平成 27 年度	老衰	心疾患 (高血圧症を除く)	悪性新生物 (がん)
平成 28 年度	悪性新生物 (がん)	心疾患 (高血圧症を除く)	肺炎

資料：千葉県衛生統計年報

(3) 平均余命の伸び

本町の平均余命は平成 20 年から 26 年までの間を比較すると、平均余命の伸びは、男性は千葉県を上回っていますが、女性は千葉県平均に比べやや短くなっています。

※平均余命とは、何歳まで生きられるかを表しています。

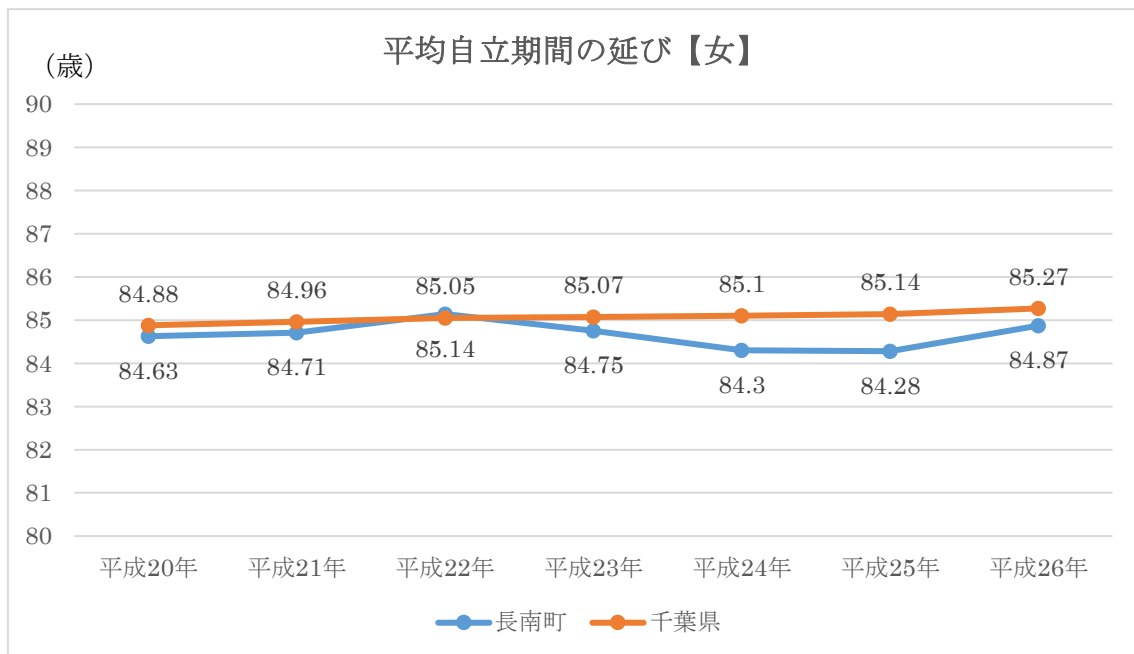
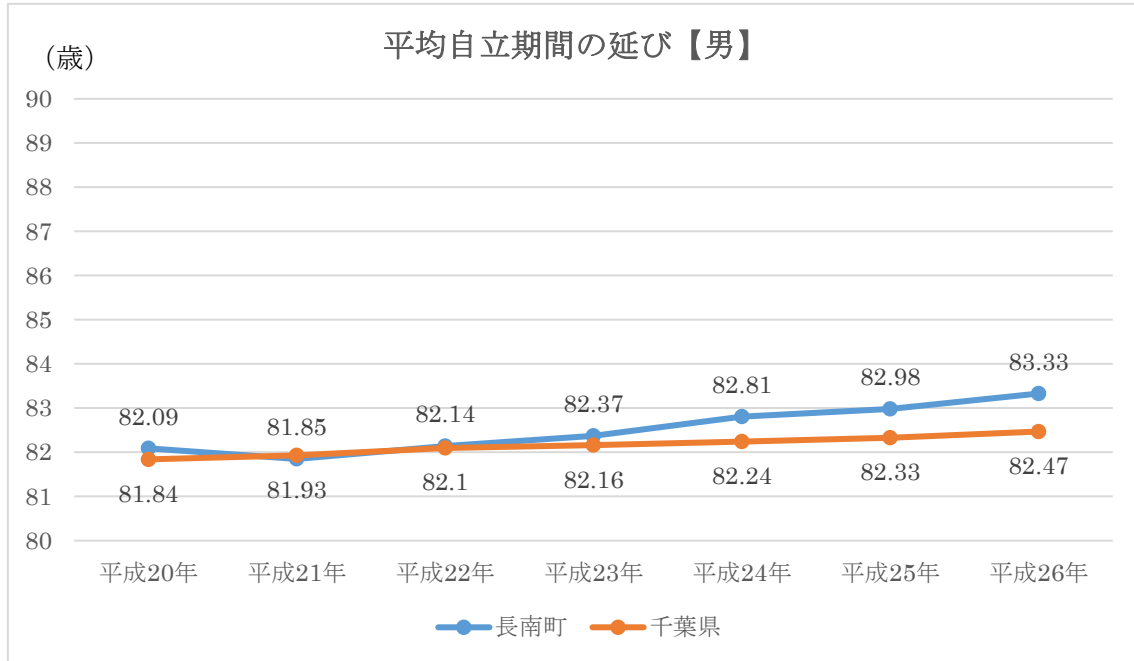


資料：千葉県健康情報ナビ

(4) 65 歳平均自立期間の推移

65 歳平均自立期間は平成 20 年から平成 26 年までの間で伸び続け、男性が千葉県平均を 0.61 年上回りましたが、女性はやや短くなっています。

※平均自立期間とは、何歳まで健康に生活が出来るかを表しています。



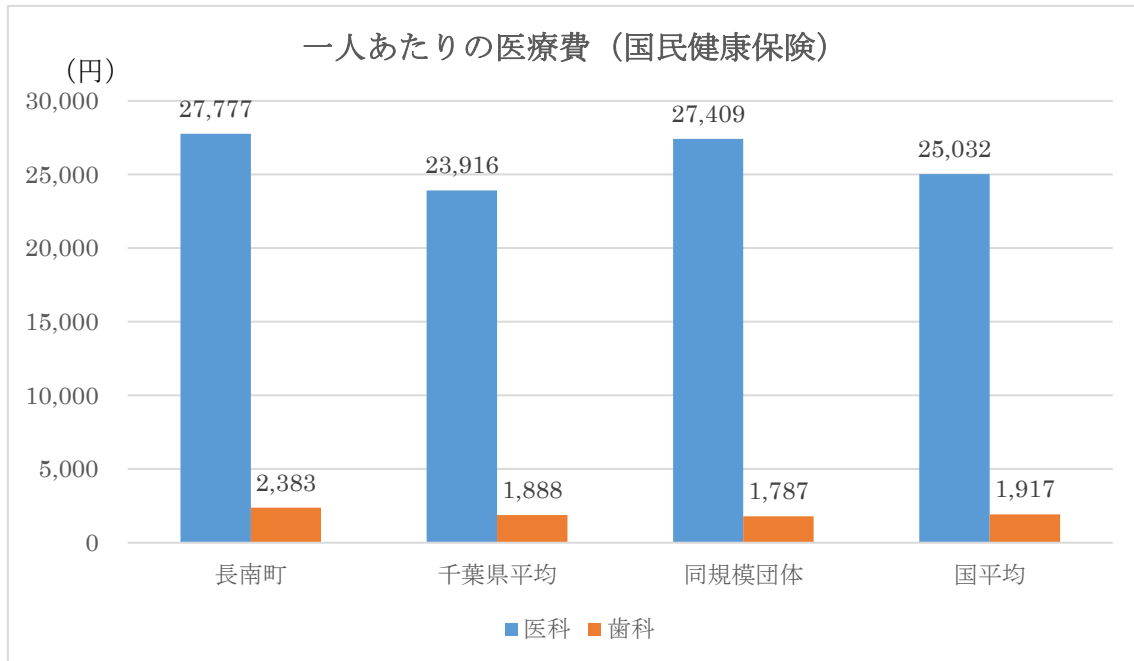
資料：千葉県健康情報ナビ

3. 国民健康保険の現状

(1) 1人あたりの医療費

国民健康保険の被保険者の医療費分析として、本町の平成29年度月平均「1人あたりの医療費」は30,160円で、千葉県平均、同規模市町村、国平均と比較すると高い傾向となっています。

県平均と比較すると3,861円高くなっています。



1人あたり医療費	長南町	千葉県平均	同規模団体	国平均
医科	27,777 円	23,916 円	27,409 円	25,032 円
歯科	2,383 円	1,888 円	1,787 円	1,917 円
合計	30,160 円	25,804 円	29,196 円	26,949 円

資料：KDBシステム（健診・医療・介護データからみる地域の健康課題：平成29年度）

(2) 医療費の割合

医療費の分析として、入院の上位を見ると、「循環器」、「新生物（がん）」、「精神」、「損傷中毒（骨折等）」の順でした。外来では「内分泌（糖尿病）」、「循環器（高血圧）」、「新生物（がん）」、「筋骨格（関節症等）」の順でした。

入院外来を合わせると1位が、「高血圧症」2位が「糖尿病」3位が「統合失調症」で全体の19.2%を占めています。

(3) 人工透析患者の状況

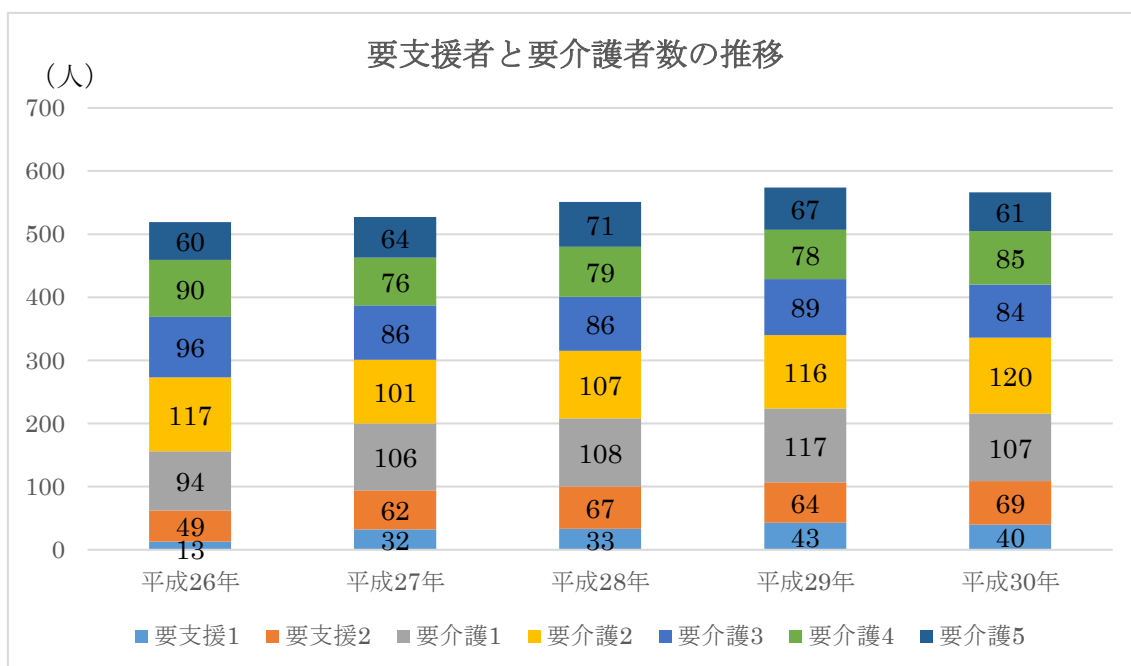
平成30年3月診療分の人工透析疾患のレセプトを見ると、透析患者は、7人で、その内訳は「糖尿病」を併せ持つ者が2名（全体の28.6%）、「慢性

球体腎炎」を併せ持つ者が3名（全体の42.8%）その他の疾患が2名（全体の28.6%）となっています。

4. 高齢者と介護保険の現状

平成30年4月1日現在における65歳以上の高齢者数は3,138人で、また、介護保険の要支援・要介護認定者数は566人です。年々わずかですが、増加傾向です。

（1）介護保険の現状



	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年
認定者数	519 人	527 人	551 人	574 人	566 人
要支援 1	13 人	32 人	33 人	43 人	40 人
要支援 2	49 人	62 人	67 人	64 人	69 人
要介護 1	94 人	106 人	108 人	117 人	107 人
要介護 2	117 人	101 人	107 人	116 人	120 人
要介護 3	96 人	86 人	86 人	89 人	84 人
要介護 4	90 人	76 人	79 人	78 人	85 人
要介護 5	60 人	64 人	71 人	67 人	61 人

資料：長南町福祉課

(2) 要介護（支援）者の有病状況

長南町の要介護（支援）者の有病状況ですが、心臓病と高血圧症の循環器系の疾患を持つ方が全体の 6 割を占めています。次いで筋・骨格に疾患を持つ方も高い値を示しています。長南町は千葉県平均や国平均に比べ、循環器系、糖尿病共に上回っていますが、認知症、アルツハイマー病は千葉県平均や国平均より下回っています。

	長南町	千葉県平均	同規模団体	国平均
糖尿病	24.9%	20.3%	21.7%	22.2%
高血圧症	59.8%	44.8%	54.7%	50.8%
脂質異常症	24.6%	24.9%	27.1%	28.7%
心臓病	65.9%	50.5%	61.9%	57.8%
脳疾患	26.2%	21.5%	27.5%	24.9%
がん	11.6%	9.8%	9.9%	10.4%
筋・骨格	58.9%	43.2%	53.9%	50.4%
精神	30.3%	30.1%	37.6%	35.5%
認知症（再掲）	15.9%	18.1%	24.0%	22.4%
アルツハイマー病	12.6%	14.2%	19.5%	18.1%

資料：KDBシステム（地域の全体像の把握：平成 29 年度）

5. 障害者福祉の現状

平成 30 年 4 月 1 日現在の本町の障害者手帳所持者数は 445 人です。

○障害者手帳所持者の内訳（各年 4 月 1 日現在）

	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年
身体障害者手帳所持者	362 人	356 人	341 人	332 人	328 人
療育手帳所持者	60 人	62 人	63 人	67 人	68 人
精神障害者保健福祉 手帳所持者	38 人	54 人	58 人	58 人	49 人
合計	460 人	472 人	462 人	457 人	445 人

資料：長南町福祉課

○障害者手帳所持者の等級別内訳（平成 30 年 4 月 1 日現在）

身体障害者手帳所持者		療育手帳所持者		精神障害者保健福祉手帳所持者	
1 級	95 人	A(最重度)	15 人	1 級	9 人
2 級	46 人	A(重度)	14 人	2 級	29 人
3 級	62 人	B の 1(中度)	14 人	3 級	11 人
4 級	93 人	B の 2(軽度)	25 人		
5 級	14 人				
6 級	18 人				
合計	328 人	合計	68 人	合計	49 人

資料：長南町福祉課

○身体障害者の内訳（平成 30 年 4 月 1 日現在）

	視覚障害	聴覚障害	音声 そしゃく 言語障害	肢体不自由	運動機能 障害	内部障害
身体障害者の内訳	23 人	25 人	6 人	164 人	3 人	107 人

資料：長南町福祉課

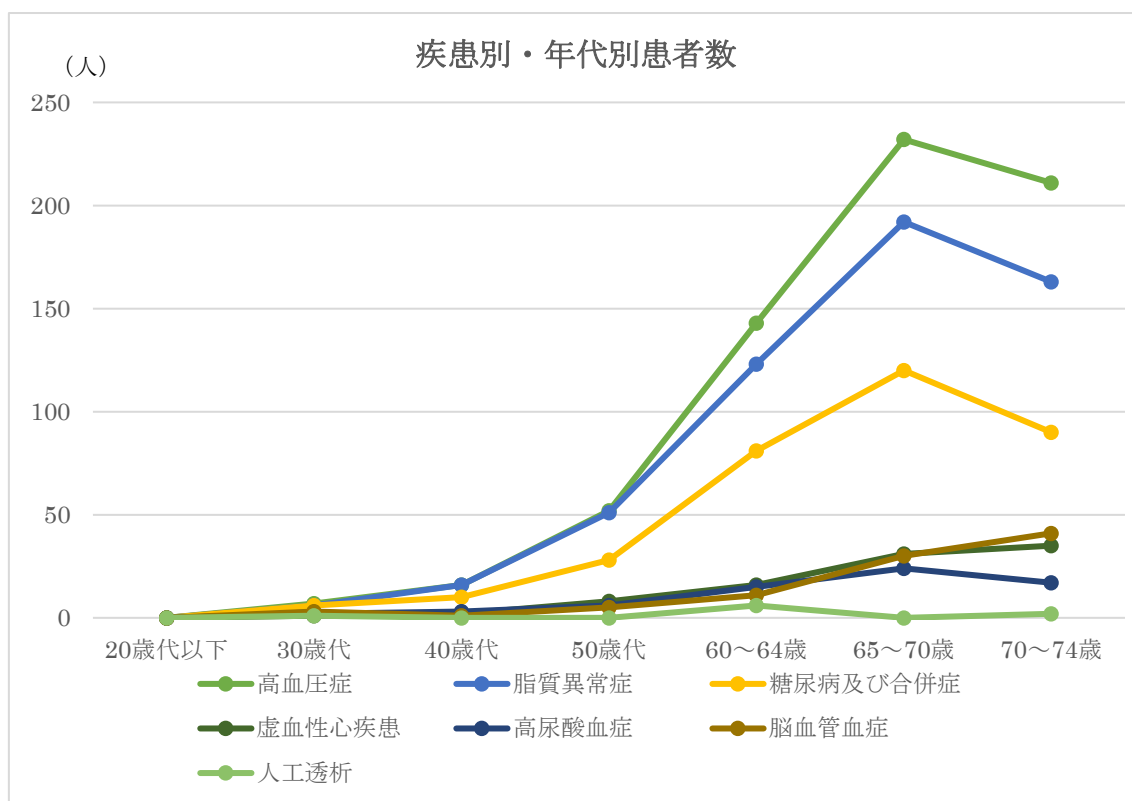
第3章

分野1 糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病予防【重点施策】

1. 現状

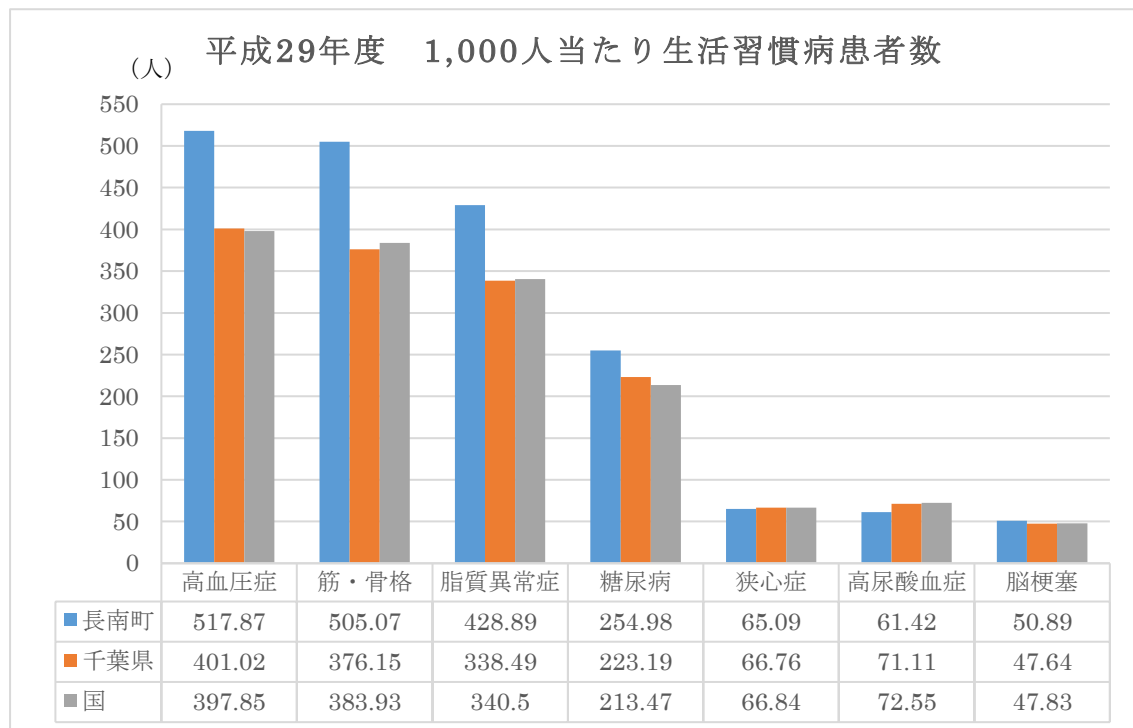
(1) 生活習慣病の現状

長南町の疾患別・年代別患者数をみると、若干ばらつきはあるものの、40歳前後から徐々に上昇し始め、60歳代から伸び率が急激に上昇するという傾向がみられます。



資料：KDBシステム「厚生労働省様式3-1生活習慣病全体のレセプト分析」（平成29年3月診療分）

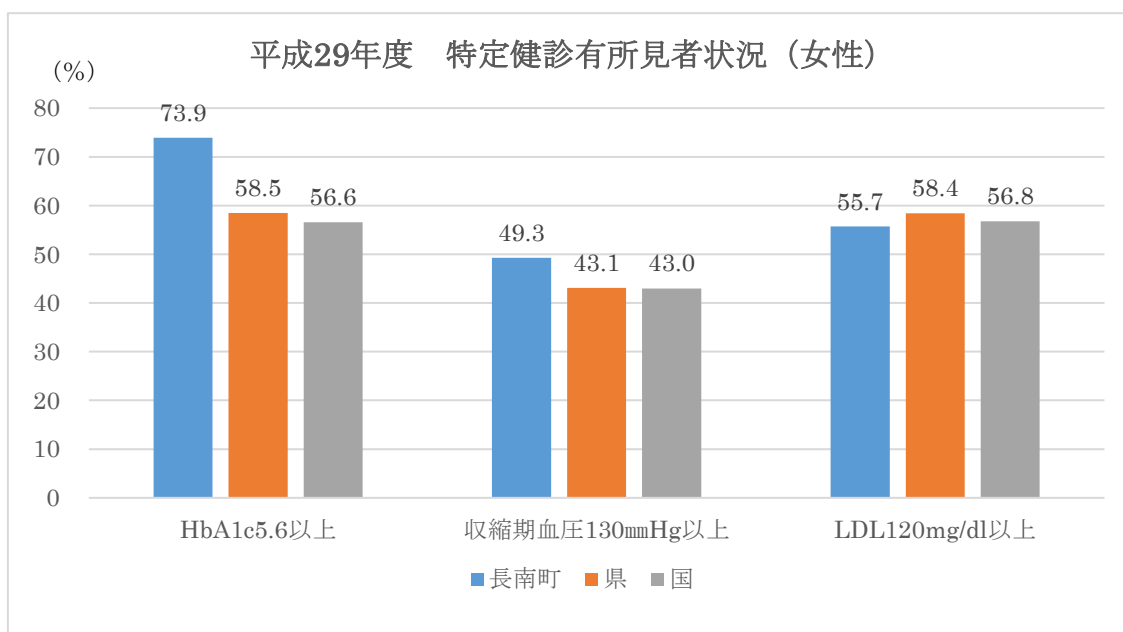
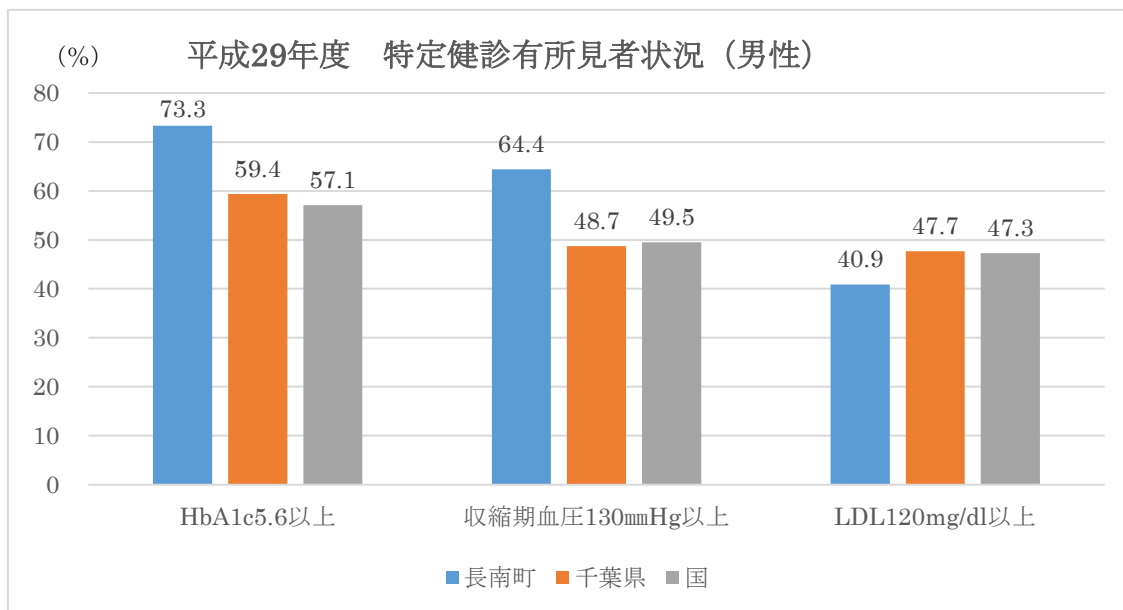
特定健診の主要検査項目のうち、有所見割合の高い項目をみると、国と比較し、高血圧については 1.3 倍、脂質異常症については 1.26 倍、糖尿病は 1.19 倍となっています。生活習慣病の有所見割合が高くなっています。



資料：KDBシステム「平成29年度 医療費分析（1）細小分類」

(2) 特定健診の有所見者状況

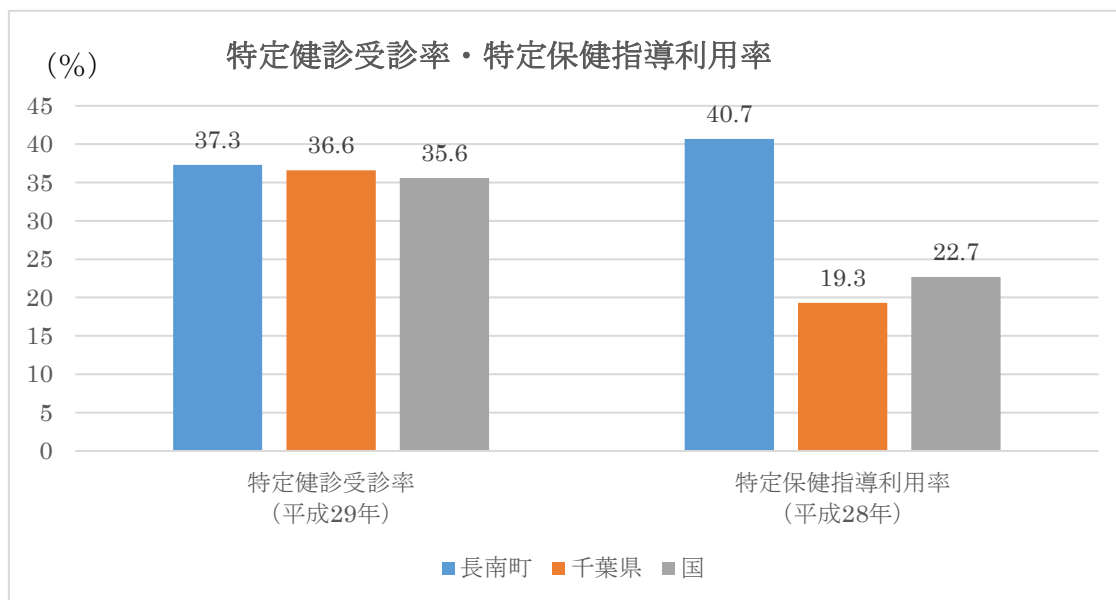
特定健診の主要検査項目のうち、有所見割合の高い項目を男女別にみると、HbA1cの値が国・県より際立って高くなっています。男性については国の1.28倍、女性については国の1.31倍となっています。また、収縮期血圧130mmHg以上の有所見者割合については男性の方が高く、LDL120mg/dl以上の有所見者割合については男女ともに低くなっています。



資料：KDBシステム「平成29年度 厚生労働省様式5-2 健診有所見者状況」

(3) 特定健診受診者・特定保健指導利用者状況

特定健診受診率は平成 29 年度実績 37.3%、特定保健指導利用率は平成 28 年度実績 40.7%でした。

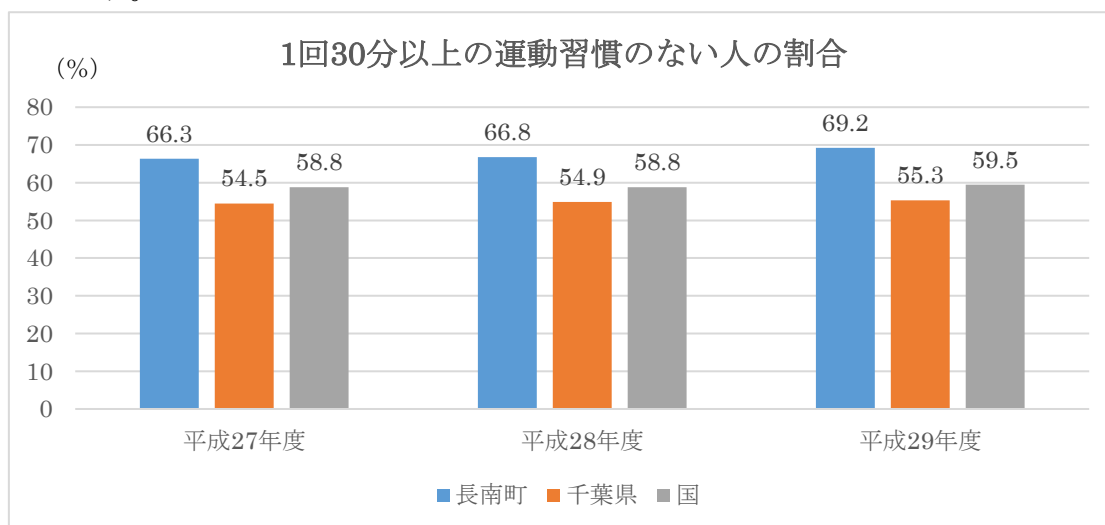


資料：KDBシステム「地域の全体像の把握」

(4) 生活習慣の状況について

① 運動

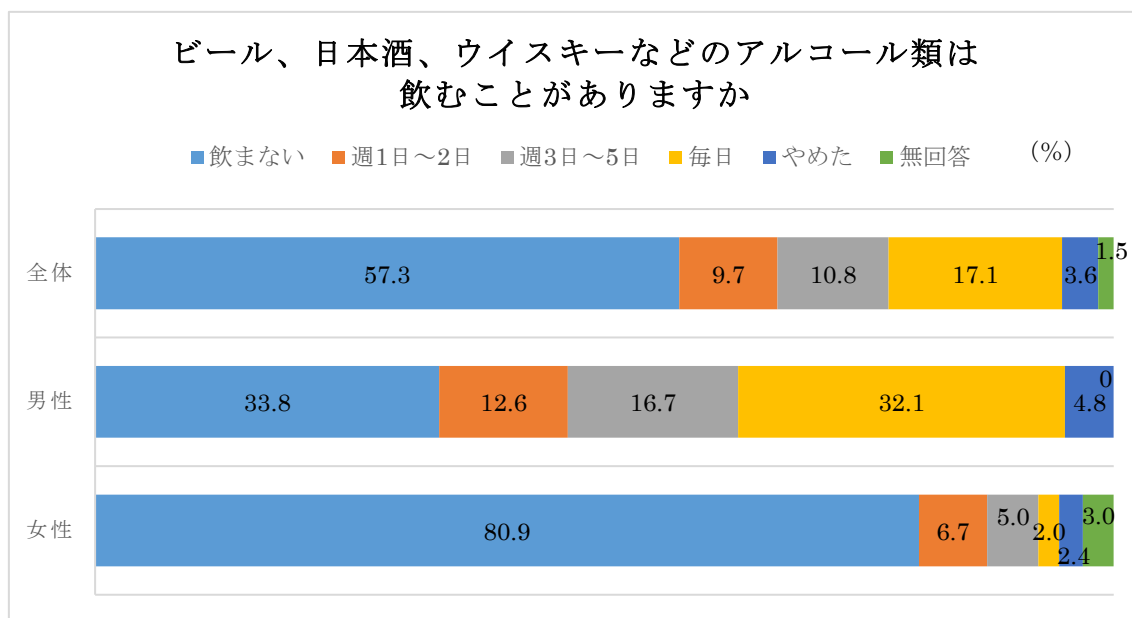
長南町において1回30分以上運動をしていない者の割合は、年々増加しています。また、国や県と比較しても運動をしない者の割合が高くなっています。



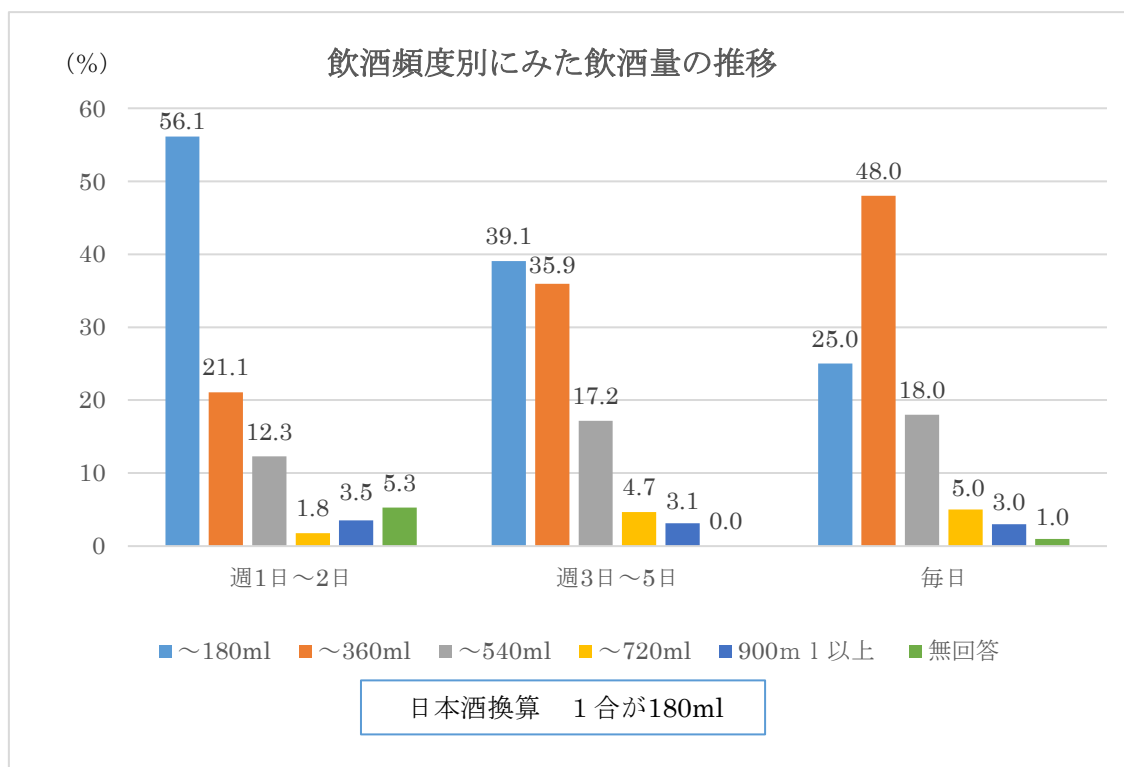
資料：KDBシステム「地域の全体像の把握」

② 飲酒

男性では 32.1%が、毎日アルコール類を摂取しています。飲酒回数が多い人ほど1回の飲酒量が増える傾向が見られます。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

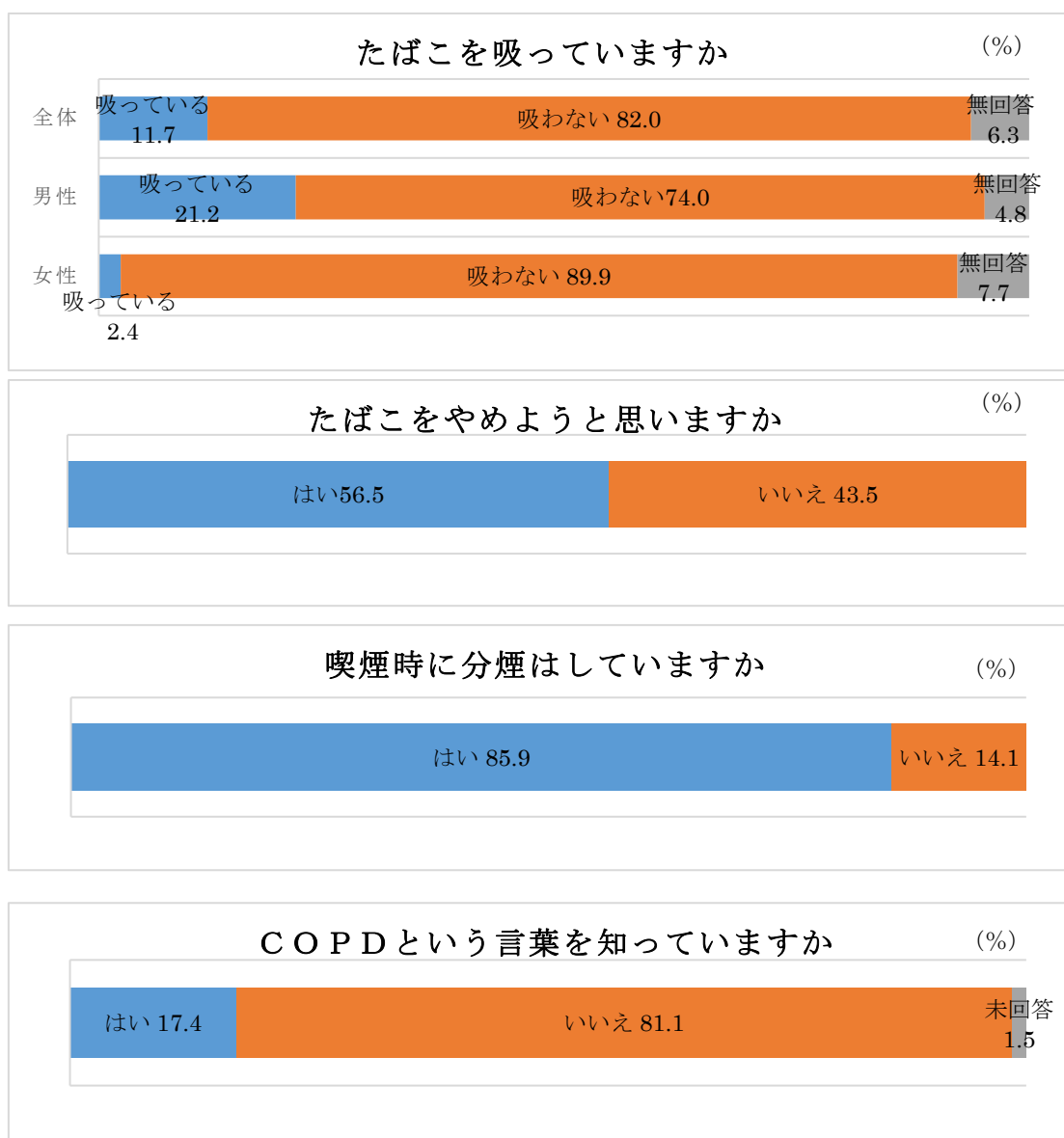


資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

③ 喫煙

喫煙の現状として、吸っている者は 11.7%でした。煙草をやめようと思う割合は 56.5%で、半数以上が禁煙をしたいと回答しています。

喫煙時に分煙をしている割合は 85.9%でした。喫煙者のCOPDの認知率は、約 17.0%でした。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

2. 課題

- ・生活習慣病患者の状況は、50～70 歳代にかけて患者数が急激に増えています。
- ・生活習慣病の患者の割合は、県・国と比較して多い状況です。
- ・高血圧症、血圧の有所見者は特に男性が多い状況です。
- ・特定健診有所見者は男女ともに、HbA1c5.6 以上の者が多くなっています。
- ・特定健診受診率、保健指導率は国・県と比較してやや高いですが、第三期特定健康診査等実施計画での目標値は特定健診受診率 70%以上、保健指導率 45%以上であるため、目標値には達していません。
- ・運動習慣のない人が年々増加しています。
- ・飲酒頻度が増えるほど、1 回の摂取量も多くなる傾向にあります。男性は、毎日吞んでいる人、吞んでいない人の二極化している傾向があります。
- ・喫煙者においては、喫煙をやめようと思っている人は多いですが、なかなかやめられない人が多いのが状況です。
- ・COPDの認知度は低い状況にあります。

3. 目標

- ・高血圧症、糖尿病予防のための生活習慣の予防、改善。
- ・特定健診、特定保健指導の受診率、実施率の向上。
- ・運動習慣の定着。
- ・飲酒、喫煙、COPDに関する知識の普及。

4. 具体的な施策

① 生活習慣に関する知識の普及・啓発

- ・広報誌やホームページ、ポスターを利用した知識の普及啓発を行います。
- ・毎年開催される健康ひろばにおいて幅広い年齢層が楽しみながら生活習慣について学べる機会をつくります。
- ・小児生活習慣病検診と事後指導の実施により、学童期から適切な生活習慣を身につけられるよう働きかけます。
- ・学童期から喫煙や飲酒についての教育をすすめていきます。

② 特定健康診査の受診率の向上

- ・広報誌、ホームページ及び各戸配布通知による特定健康診査の周知を図ります。特に若い世代からの受診の必要性を理解してもらい受診につなげ

ます。

- ・若年層の未受診者対策として、夜間健診・休日健診・個別健診等の実施や受診日を増やすなど、受診しやすい体制づくりを検討していきます。

③ 保健指導の実施率向上と内容の充実

- ・保健指導内容や実施体制を検討し、より良い保健指導を目指します。
- ・指導後も対象者が継続して健康管理ができるように、成人保健事業の紹介や、指導後には状況確認をしていきます。
- ・受診勧奨の対象者へは医療機関受診を促し、その後の状況確認や継続支援をしていきます。

④ 糖尿病重症化予防

茂原市長生郡糖尿病性腎症重症化予防事業マニュアルに基づき、糖尿病重症化を予防していきます。

⑤ 運動習慣定着への支援

- ・従来の運動教室を見直し、有酸素運動や筋肉トレーニングを取り入れ、運動強度の強化を図ります。
- ・効果のある運動方法の習得ができるように正しい知識の普及を行い、幅広い世代が運動できるような環境を整えます。

⑥ 栄養対策の充実

- ・生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進に努めていきます。
- ・食育推進員との協力により生活習慣病予防について知識の普及啓発を行います。

5. 町民一人ひとりの取り組み

- ・循環器疾患や糖尿病の予防に関する情報を積極的に得るようにし、家族全員で生活習慣病の予防を意識した運動習慣・食生活習慣を実践していきましょう。
- ・健康診断や各種がん検診の実施年齢になったら、積極的に受診しましょう。
- ・健（検）診等で治療や再検査・精密検査が必要とされた場合は必ず医療機関での診察や再検査・精密検査を受けましょう。
- ・喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう。
- ・適正な飲酒量を知り、休肝日を設けましょう。

6. 数値目標

	現状値	目標値	現状値の根拠
収縮期血圧 130mmHg 以上の割合の減少	男性 64.4% 女性 49.3%	現状値より減少	平成 29 年度特定健 診有所見者状況（K D B システム「厚生 労働省様式 5-2 健診 有所見者状況）
ヘモグロビン A1c5.6% 以上の割合の減少	男性 73.3% 女性 73.9%	現状値より減少	
特定健診受診率の向上	37.3%	現状値より増加	特定健診受診率・特 定保健指導利用率 （K D B システム 「地域の全体像の把 握」）
特定保健指導の実施率 の向上	40.7%	現状値現状（平 成 28 年度）よ りより増加	
1 回 30 分運動しない人 の割合の減少	69.2%	現状値より増加	K D B システム「地 域の全体像の把握」
毎日飲酒している者の 割合の減少	16.9%	現状値より減少	平成 29 年度長南町 健康増進計画アンケ ート
たばこを吸っている人 の割合	11.7%	現状値より減少	
C O P D を知っている 人の割合	17.4%	現状値より増加	

※目標値の現状値については、「特定保健指導の実施率の向上」を除き、平成 29 年度の数値

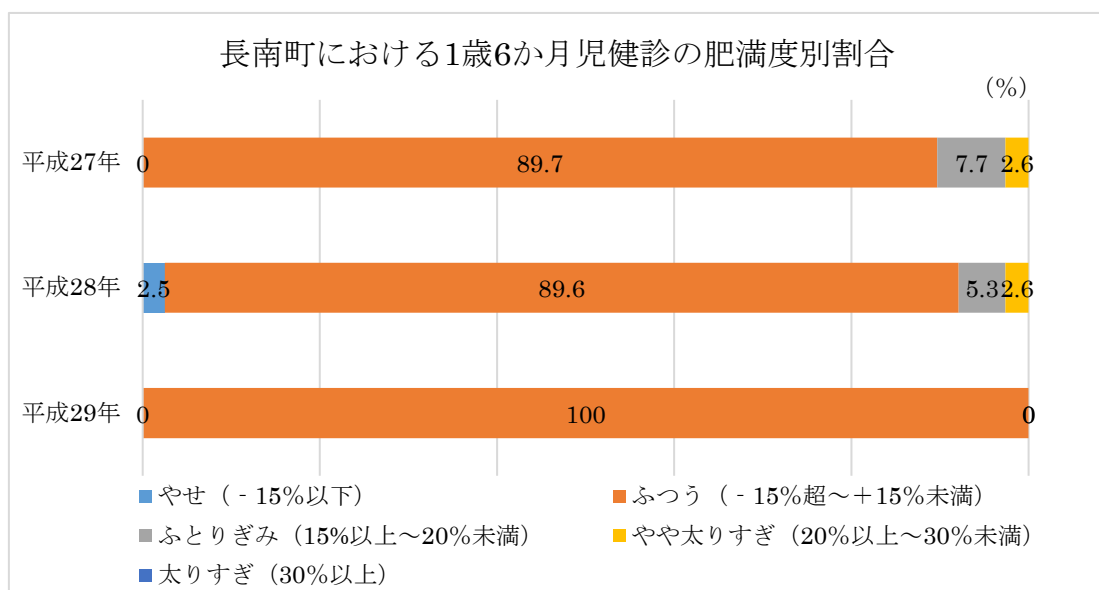
分野２ 食育の推進【食育推進計画】

１．現状

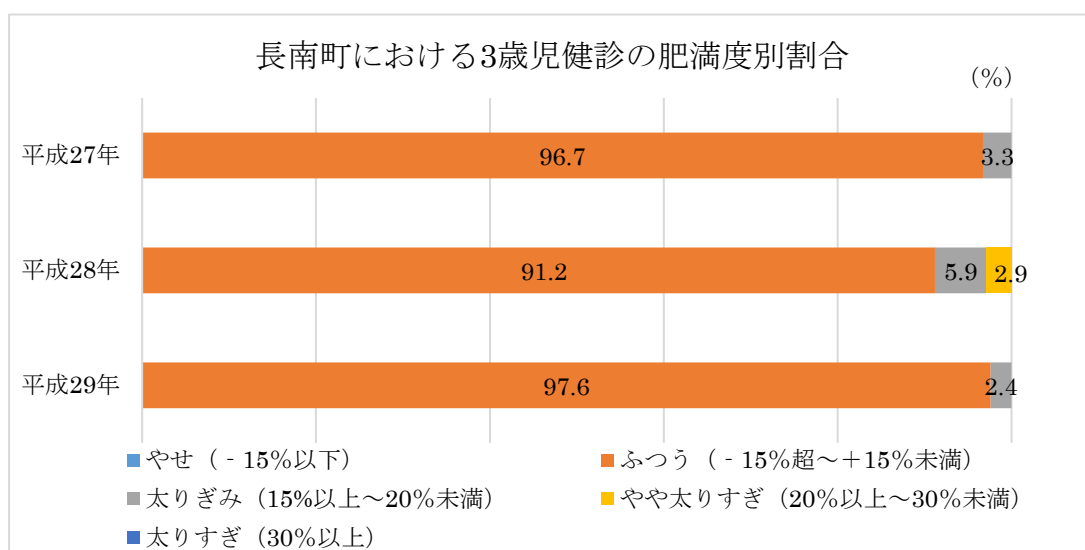
〈就学前の子ども〉

（１）肥満の状況

肥満度は適正な児が多いですが、肥満傾向（肥満度 15%以上）の児も若干みられます。



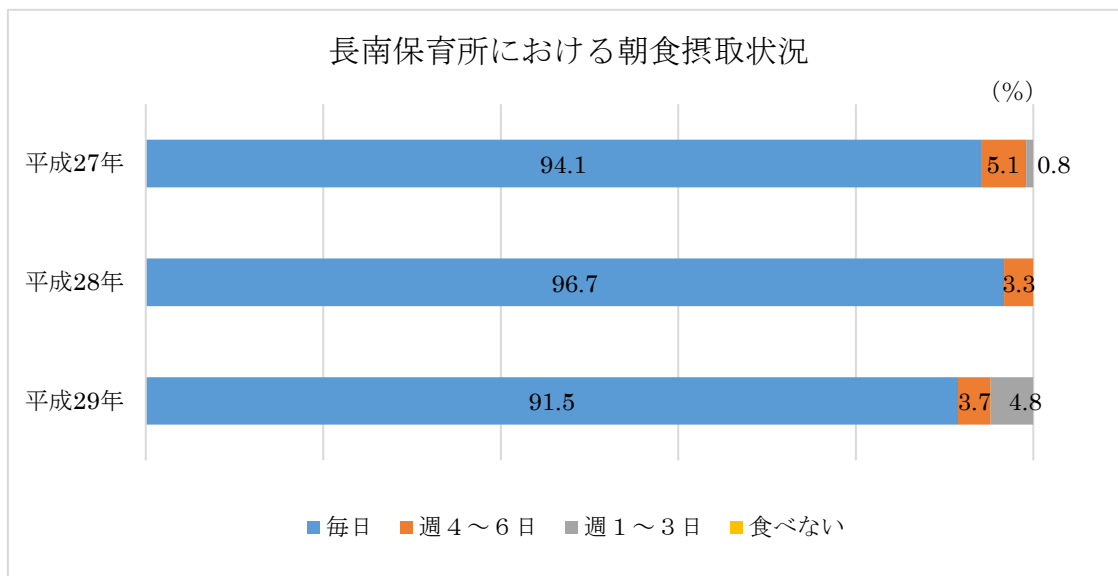
資料：1歳6か月児健康診査問診票



資料：3歳児健康診査問診票

(2) 朝食の摂取状況

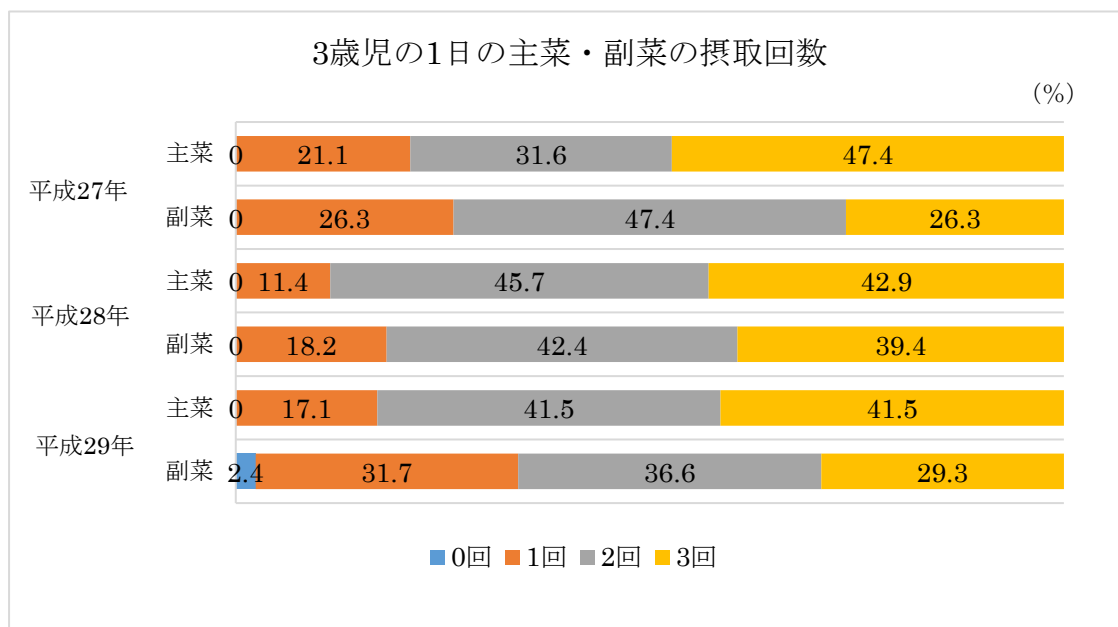
朝食を毎日食べる児の割合が減少しています。



資料：食生活アンケート結果（長南保育所）

(3) 3歳児の1日の主菜と副菜の摂取頻度

主菜・副菜を毎食食べている人は50%以下と低く、主菜よりも副菜の方が、揃えづらいという結果になりました。

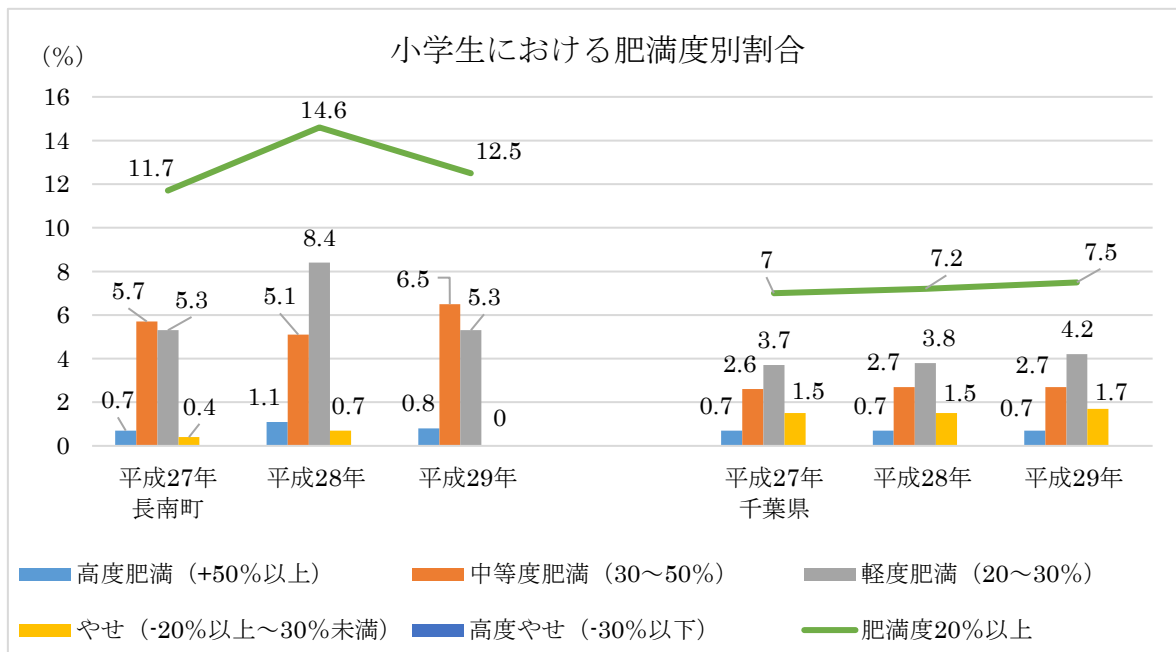


資料：3歳児健康診査問診票

〈小学生〉

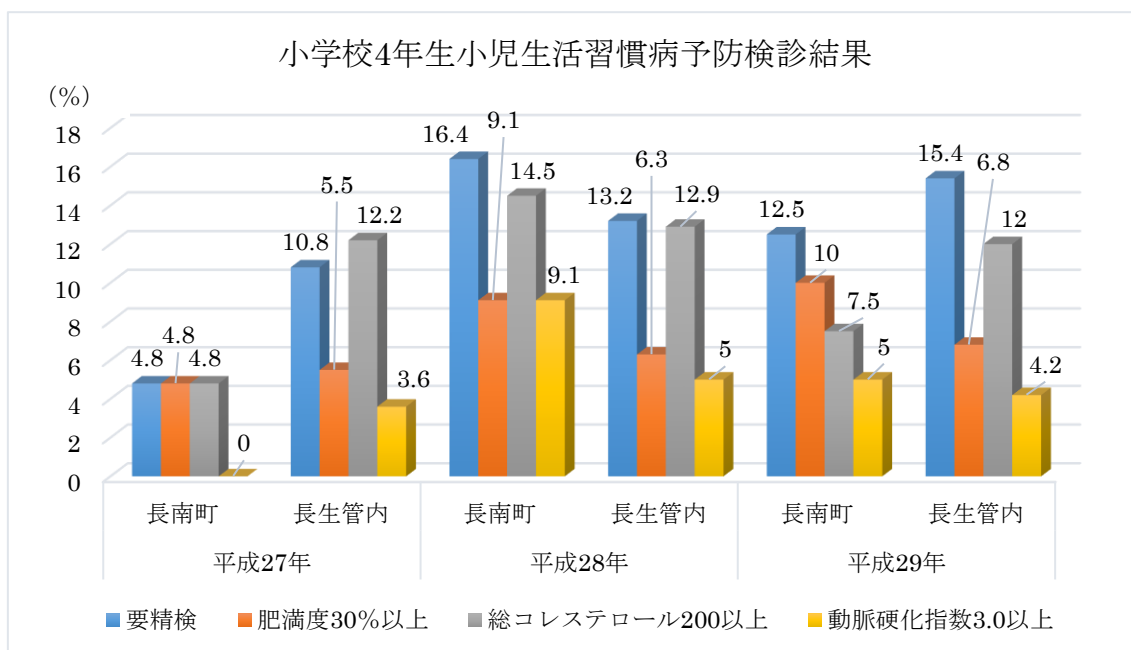
(1) 肥満状況

県と比較し、肥満度 20%を超える児が多いです。



資料：千葉県児童生徒定期健康診断結果

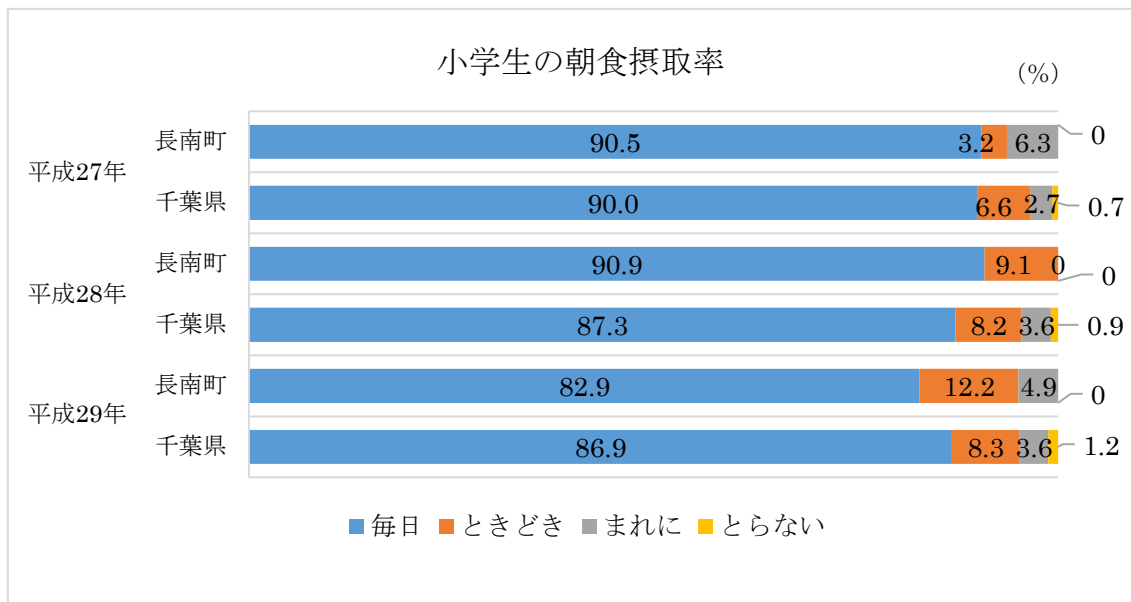
肥満度 30%以上の児が管内平均より高い傾向にあり、動脈硬化指数の高い児も多くなっています。



資料：小児生活習慣病検診結果

（２）朝食を毎日食べている割合

朝食を食べる人の割合は県と比較すると長南町が上回っていましたが、平成２９年度については下回っており、朝食を毎日食べる人は減少しつつあると言えます。

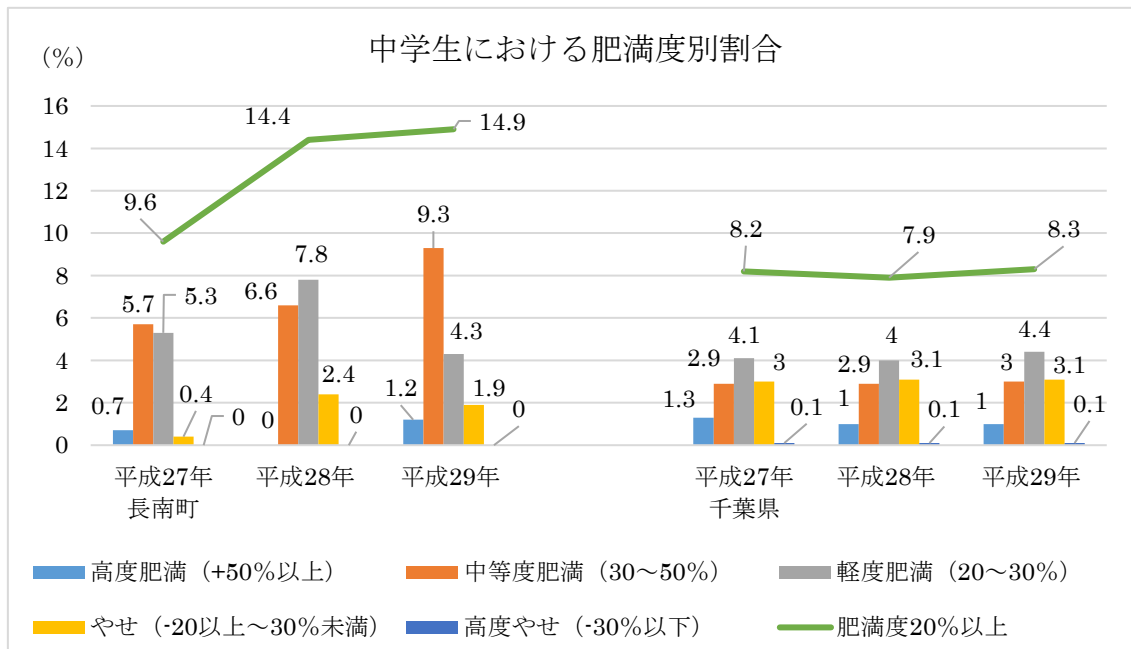


資料：全国学力・学習状況調査

〈中学生〉

(1) 肥満状況

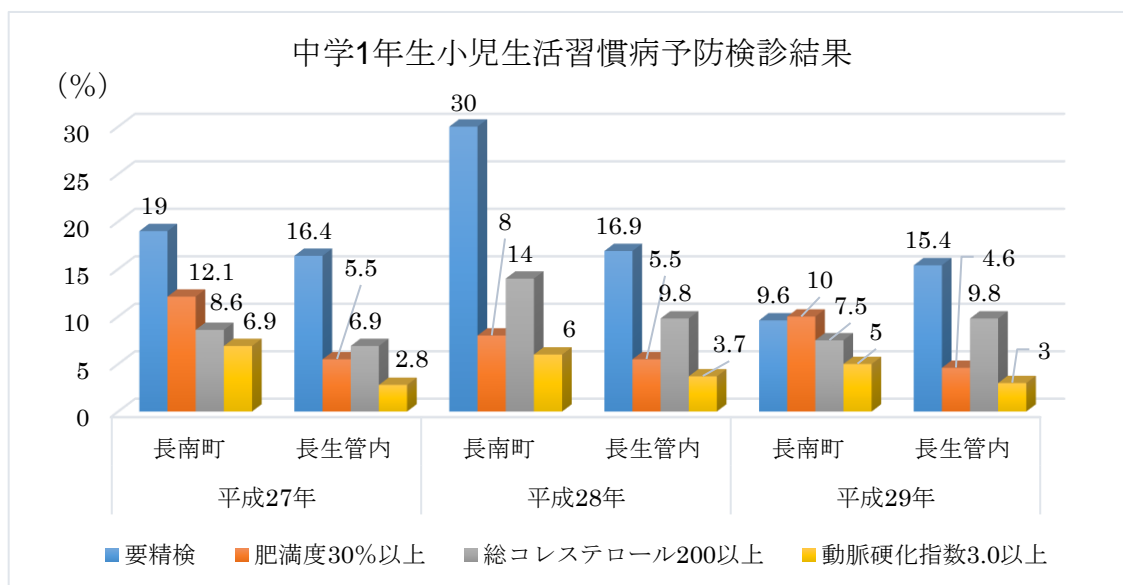
肥満度 20%以上の生徒が増加傾向にあります。



資料：千葉県児童生徒定期健康診断結果

(2) 小児生活習慣病予防検診

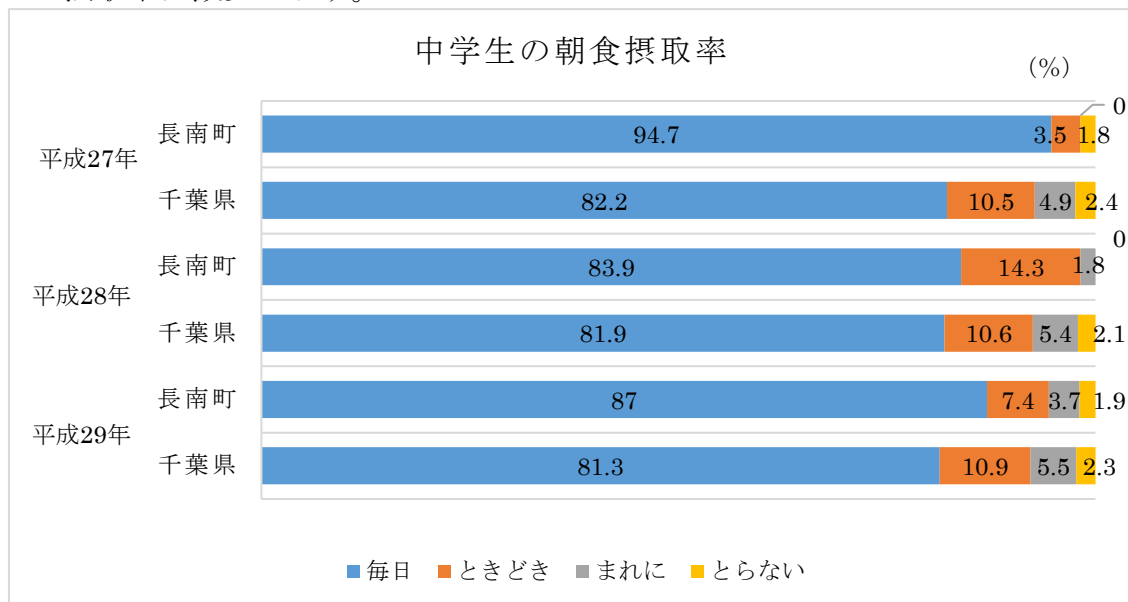
肥満度 30%以上、動脈硬化指数が管内平均よりも高い傾向にあります。



資料：小児生活習慣病検診結果

(3) 朝食摂取状況

県と比較し、朝食摂取率の割合は高いですが、小学生と比較すると、朝食摂取率は減少します。

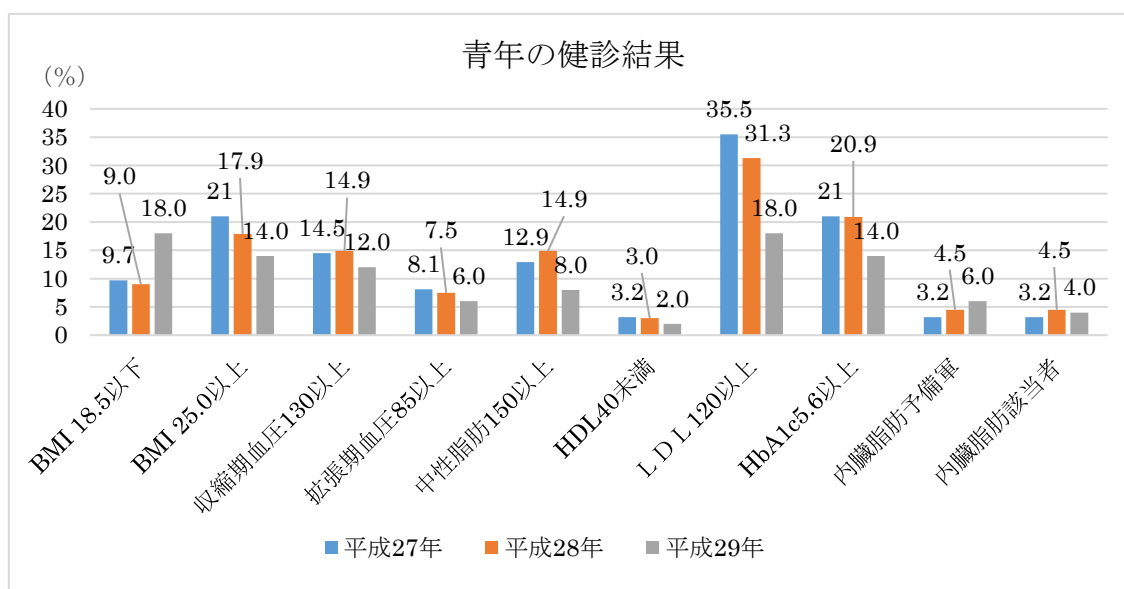


資料：全国学力・学習状況

〈青年期（概ね 19～39 歳）〉

（１）青年の健診結果

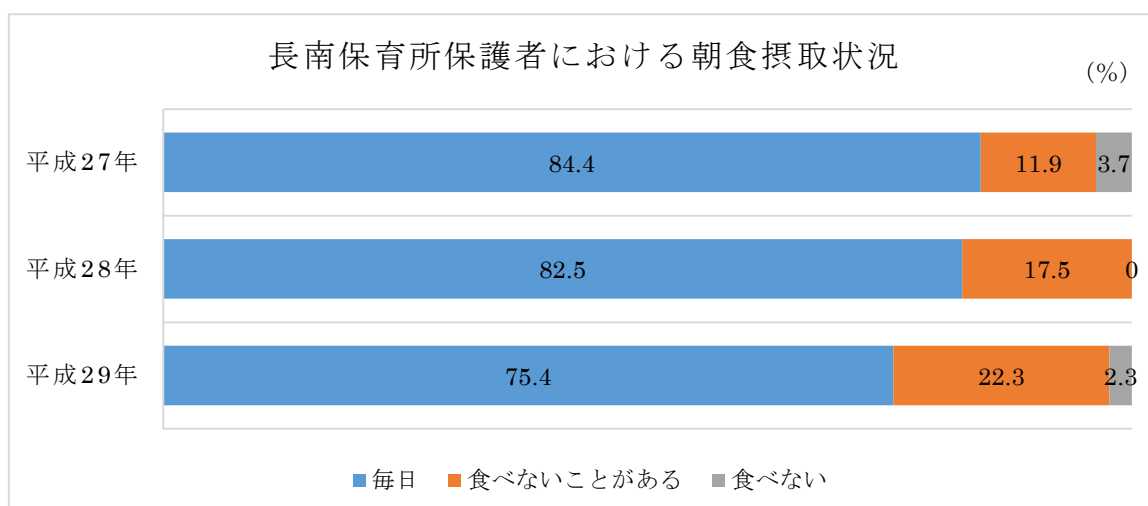
BMI18.5 以下の割合、内臓脂肪予備軍の割合が年々増加しています。青年の健診においては、LDL120mg/dl 以上、HbA1c5.6%以上、BMI25.0 以上については減少しています。



資料：青年の健康診査結果

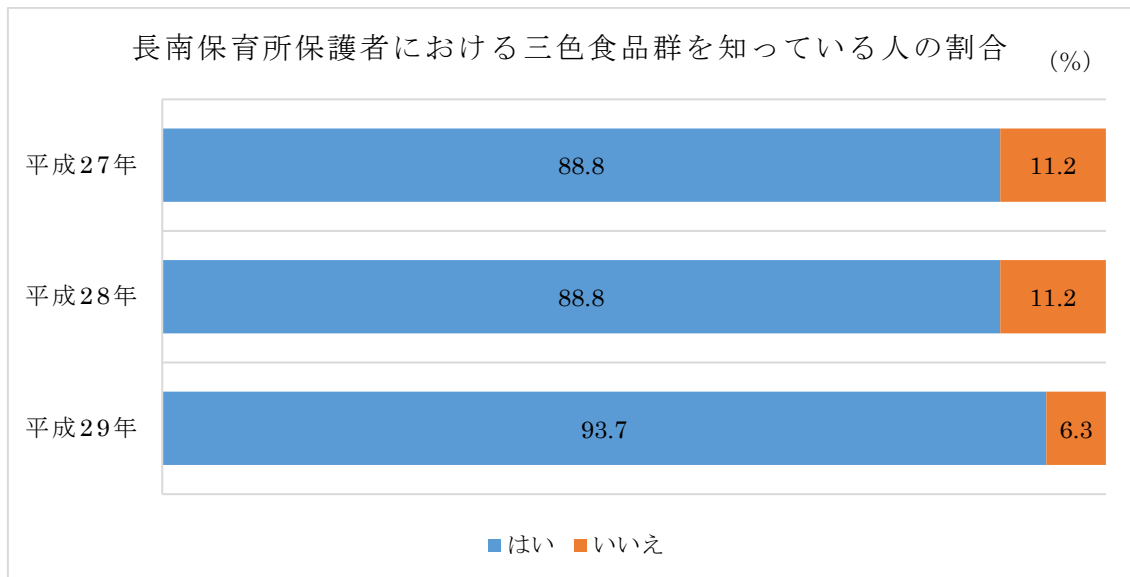
（２）朝食を毎日食べている割合

青壮年期にあたる保護者の朝食摂取率が年々減少しており、子どもと比較すると、子どもよりも朝食摂取率は低いです。



資料：食生活アンケート結果（長南保育所）

(3) 三色食品群の赤・黄・緑色（主食・主菜・副菜）を知っている人の割合
保育所保護者における三色食品群を知っている人の割合は、年々増加傾向にあります。

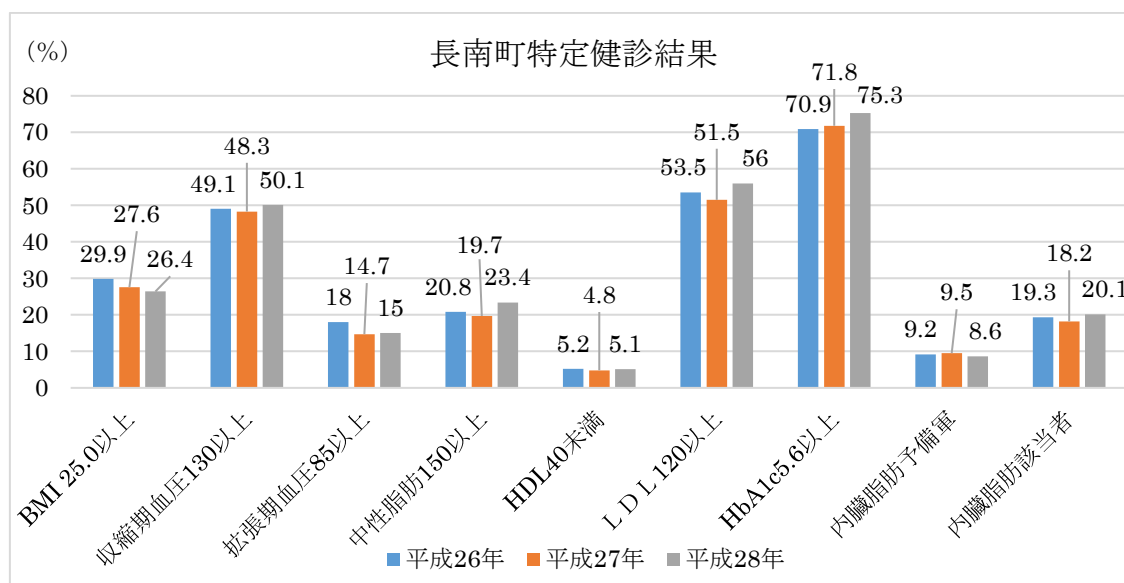


資料：食生活アンケート結果（長南保育所）

〈壮年期・高齢期（40～74 歳）〉

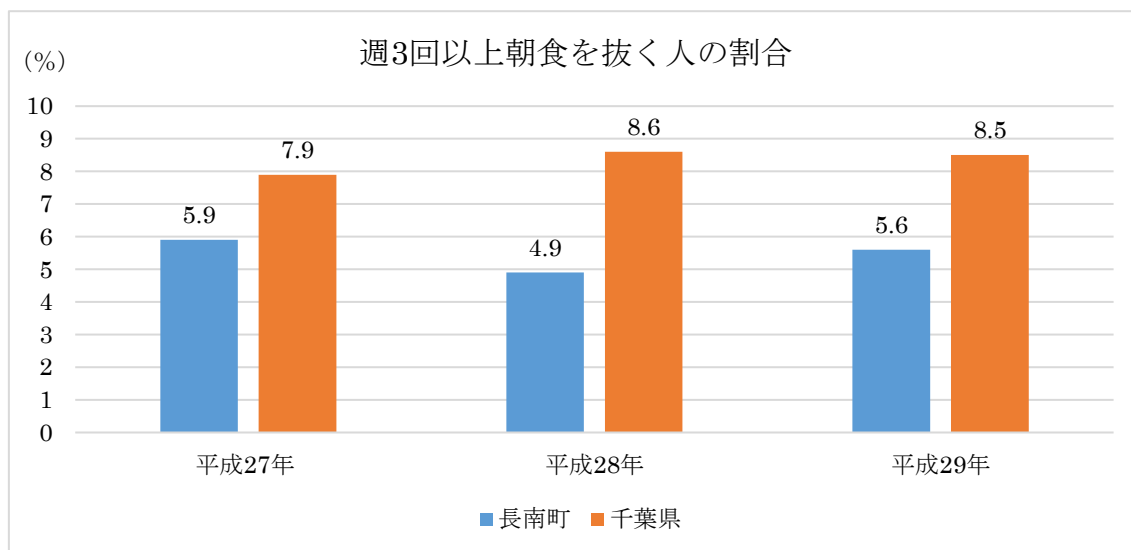
（１）特定健診結果

収縮期血圧 130mmHg 以上の割合、HbA1c5.6%以上の割合、内臓脂肪該当者の割合が増加しています。特に、HbA1c5.6%以上の割合は、青年の健診と比較して 5.4 倍と大幅に増加しています。



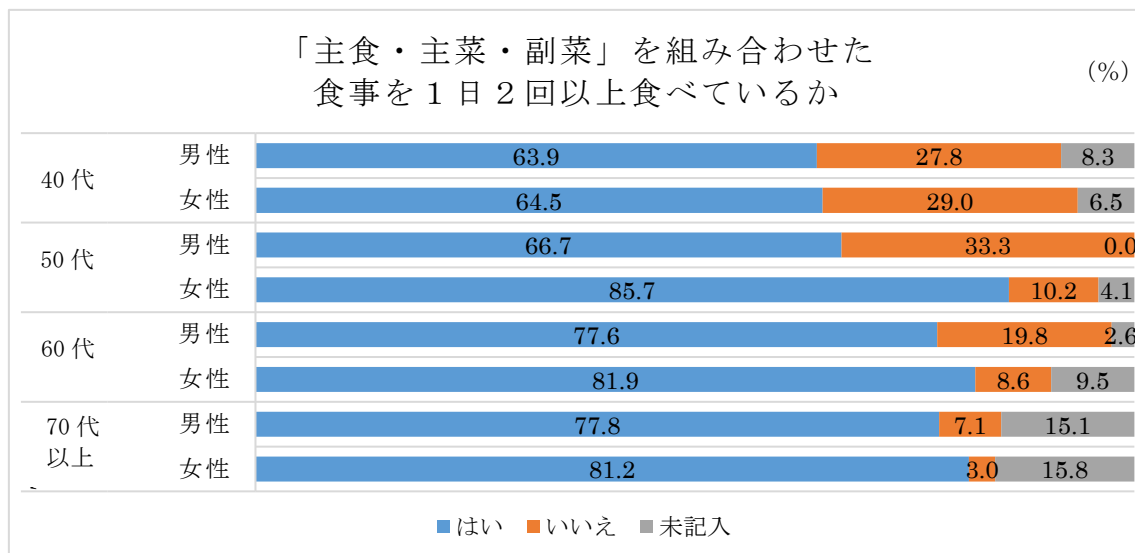
（２）朝食

県と比較し、週 3 回以上朝食を抜く人の割合は少ないです。



(3) 主食・主菜・副菜

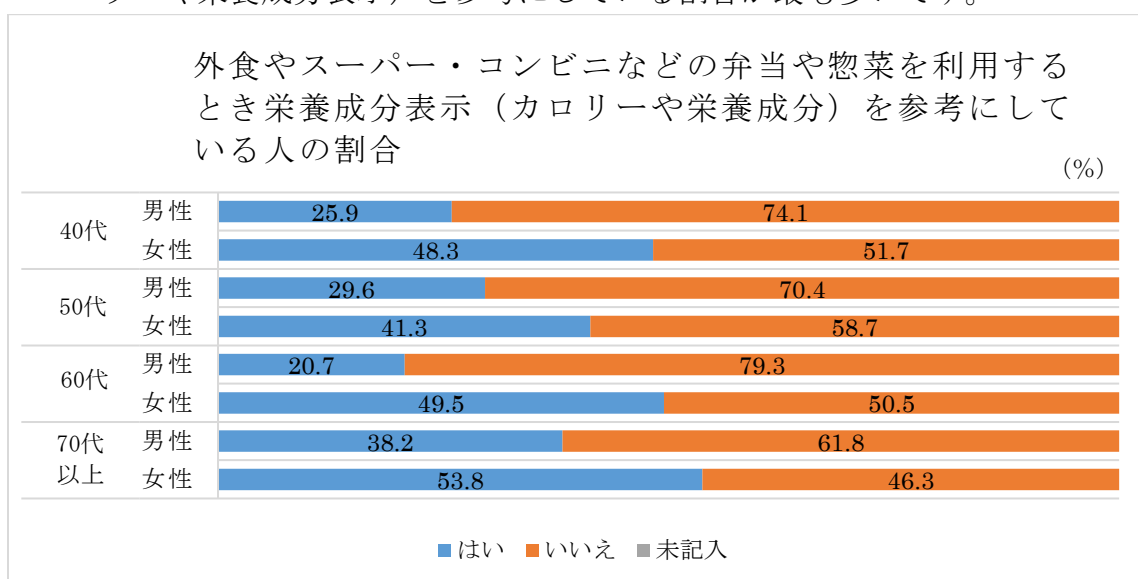
「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合は、年代別で比較すると、男女共に40歳代が最も少なく、年齢が上がるにつれて増えています。また、男女別で比較すると全年代で男性の方が少ないです。



資料：平成29年度長南町健康増進計画アンケート

(4) 栄養成分表示

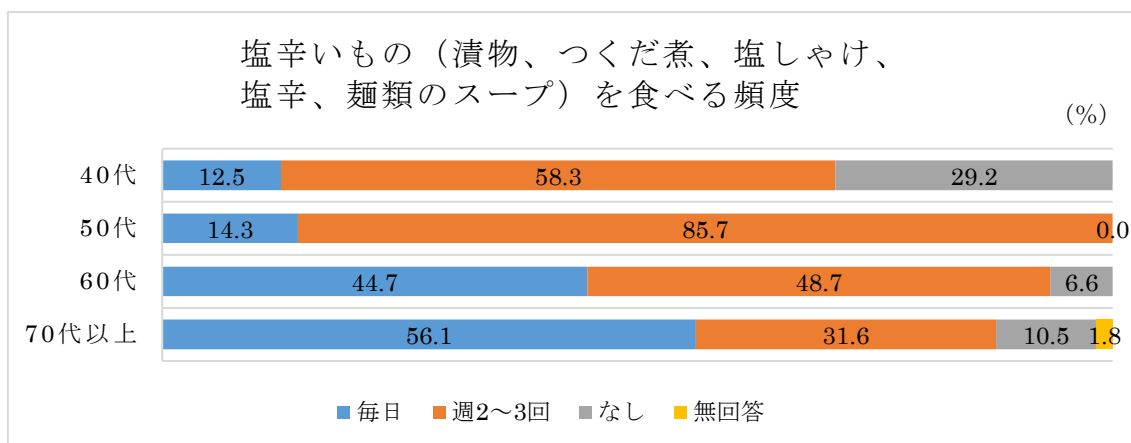
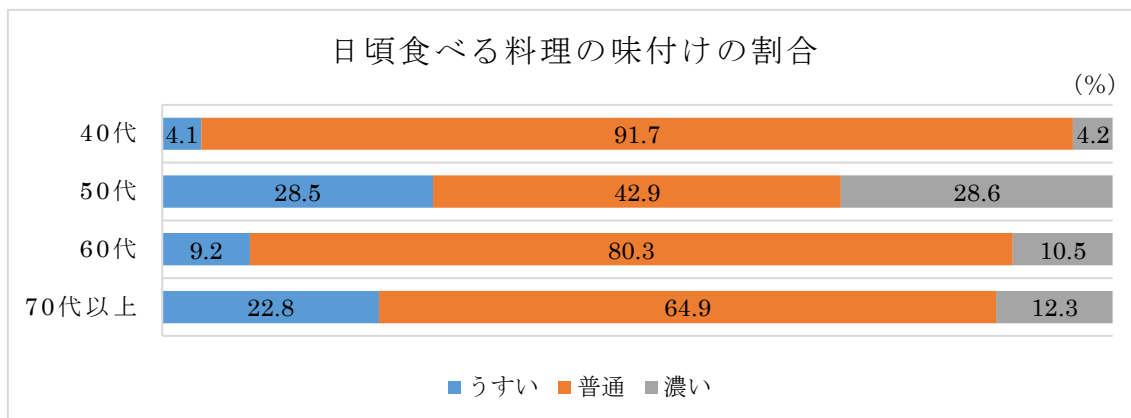
女性では約5割が栄養成分表示（カロリーや栄養成分表示）を参考にしていますが、男性では約3割でした。男女共に70歳代が栄養成分表示（カロリーや栄養成分表示）を参考にしている割合が最も多いです。



資料：平成29年度 長南町健康増進計画アンケート

(5) 減塩

日頃食べている料理の味付けの割合は、全年代を通して「普通」が最も多いです。しかし、50歳代は他の年代と比較し、日頃食べている料理の味付けが「濃い」と感じている人の割合が多いです。70歳代以上では、「うすい」と感じている人が2割となっていますが、実際に塩辛いものを食べる頻度は、他年代と比較し高くなっています。



資料：長南町食育推進協議会「平成29年度食塩・減塩に関するアンケート」

2. 課題

- ・小中学生から肥満の割合が増加していますが、青年期では BMI18.5 以下の割合が増えています。40 歳以上の壮年期以降は再び、肥満・HbA1c5.6% 以上・LDL コレステロール 120mg/dl 以上の割合が増加しています。各年代、過不足なく栄養を取ることが健康を保つうえで大切であり、これを保つための支援が必要といえます。
- ・三色食品群を知っている割合は、年々増加傾向にありますが、40 歳代では「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べている割合が最も低くなっています。知識があることが実践につながっているとは言いがたい状況にあります。
- ・就学前より朝食の欠食がみられはじめ、青年期になるにつれ増加しています。壮年期以降はやや改善され朝食欠食率は県の平均より低くなっています。成長期に朝食を摂り、必要な栄養素や規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。
- ・男性の方が栄養成分表示を参考にしている割合が少ない状況であり、幼少期より男女関係なく食事への関心を持てる取り組みや栄養成分表示の活用方法の普及が必要です。
- ・塩辛いものを食べる頻度は年齢とともに増加しており、味付けが「うすい」と感じる感覚と実際が一致していません。加齢による味覚の衰えもあるため、年代に合わせた知識普及の検討が必要となります。

3. 目標

- ・家庭における望ましい食習慣の定着化
- ・生活習慣病予防と健康づくりのための食育の推進

4. 具体的な施策

就学前の子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事づくりの体験（びよびよひろば、まめっこくらぶ等）をし、みんなで作って食べることの楽しさや、おいしさを共有することで食への関心を育みます。 ・ 食の基礎を形成する大切な時期であるため、乳児相談、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診を通して主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食生活、「早寝早起き朝ごはん」を家庭で実践できるように支援します。
小学生・中学生	<ul style="list-style-type: none"> ・ 町食育推進協議会などの地域の団体と連携し、クッキングを通じて、食事づくりや食事を準備する大切さ、食べることの楽しさ、収穫や栽培体験を通じた食育を推進します。 ・ げんき教室を通じて、小児生活習慣病予防のための生活習慣や食生活についての知識の普及・啓発をし、正しい食習慣の定着化を目指します。 ・ 栄養士の給食訪問、給食だより、給食を通じ、食事のとり方や栄養のバランス等、食に関する知識を子どもや保護者に普及・啓発します。 ・ まめっこくらぶ、総合学習等を通じ、地域の農産物、郷土料理、伝統食を伝承し、次世代に伝えます。
青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地区調理講習会を開催し、食事のとり方や栄養のバランス等、食に関する知識を普及・啓発します。 ・ 健診の結果で個別指導が必要な方や希望者に栄養指導を行います。 ・ 広報や健康ひろばを通じ、簡単にできるメニューや減塩のための知識を普及します。 ・ 介護予防事業を通じ、高齢者の低栄養予防のための知識の普及、支援をします。

5. 町民一人ひとりの取り組み

就学前の子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけ、生活のリズムを整えましょう。 ・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ・おやつや甘い飲み物のとり方に気をつけましょう。 ・家族や友人と食事の時間を過ごし、誰かと一緒に食べる楽しさを実感しましょう。 ・食事の準備や調理体験、地域、保育所・幼稚園の行事等を通して料理や食文化に興味を持ちましょう。
小学生・中学生	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を継続させましょう。 ・給食はなるべく残さずに食べましょう。 ・おやつは種類や食べる量に気をつけましょう。 ・栽培・収穫体験を通し、食材に感謝し、「もったいない」の心を持ちましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、食事づくりにも参加しましょう。 ・自分の適正体重を知り、肥満ややせに気をつけましょう。
青年期・壮年期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・地区調理講習会や個別相談を利用して、自分の適正体重を知り、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防しましょう。 ・野菜摂取量を増やし、脂肪や糖분을控えるなど主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食生活を心がけましょう。 ・減塩のための知識を身につけ、生活に活かしましょう。 ・外食やスーパー・コンビニなどの弁当や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を参考にしましょう。 ・地元でとれた食材を積極的に活用しましょう。 ・介護予防事業や地域の行事へ積極的に参加し低栄養を予防しましょう。

6. 数値目標

目標項目			現状値	目標値	現状値の根拠
肥満の割合 3歳：肥満度15%以上 小学生、中学生 ：肥満度20%以上 青年期、壮年・高齢期 ：BMI25.0以上	3歳		2.4%	現状維持	3歳児健康診査 問診票
	小学生		12.5%	現状値 より減少	小児生活習慣病検診 結果
	中学生		14.9%		青年の健診結果
	青年期		14.0%		特定健診結果
	壮年・高齢期		26.4%		
朝食を毎日食べる人の 割合 なお、壮年期・高齢期に 当たっては週3回以上 朝食を抜く人の割合	保育所		91.5%	現状値 より増加	食生活アンケート (保育所)
	小学生		82.9%		全国学力・ 学習状況調査
	中学生		87.0%		
	壮年期・高齢期		5.6%	現状値 より減少	KDBシステム「地域 の全体像の把握」
三色食品群を 知っている人の割合	青年期		93.7%	現状値 より増加	食生活アンケート (保育所)
主食・主菜・副菜を1日 2回以上食べる人の割合	壮年期・ 高齢期 (40代)	男性	63.9%	現状値 より増加	長南町健康増進 アンケート
		女性	64.5%		
健診有所見者の割合	青年期	HbA1c 5.6%以上	14%	現状値 より減少	青年の健康診査結果
	壮年期・ 高齢期	HbA1c 5.6%以上	75.3%		特定健康診査結果

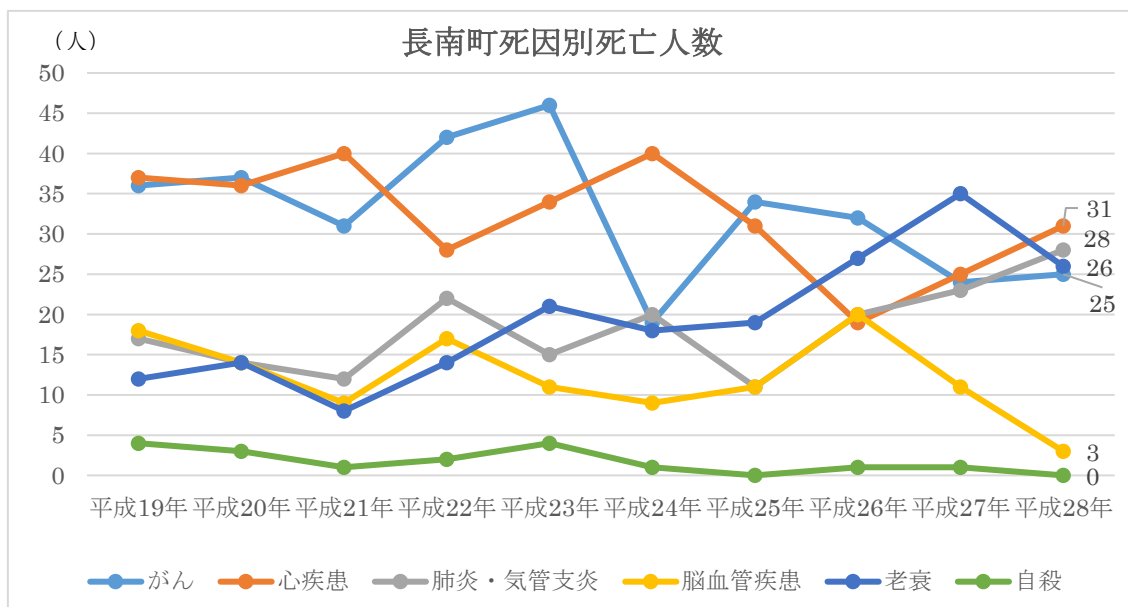
※目標値の現状値については、平成29年度の数値

分野3 がん予防

1. 現状

(1) がんによる死亡状況

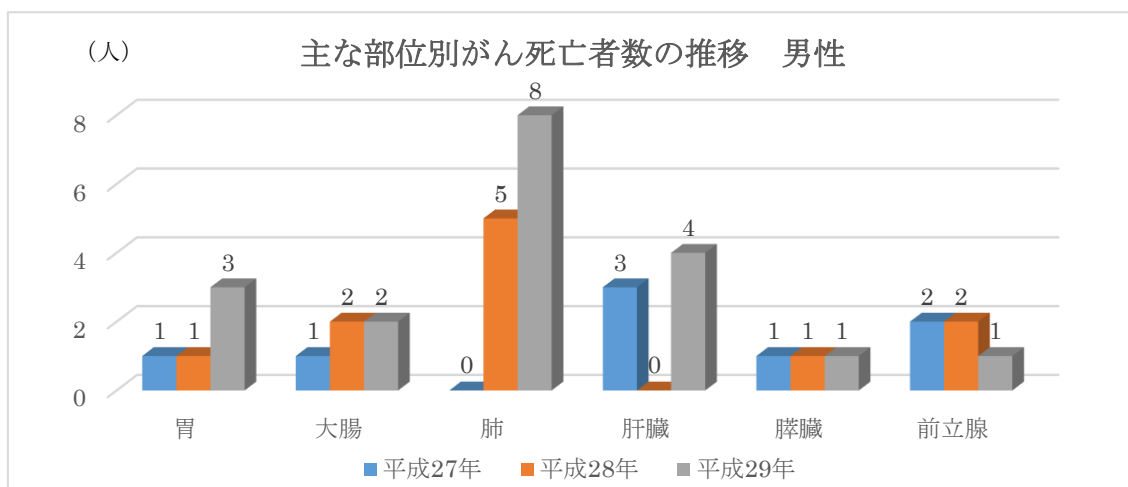
長南町においてがんは肺炎、心疾患とともに死亡原因の上位にあります。



資料：千葉県衛生統計年報

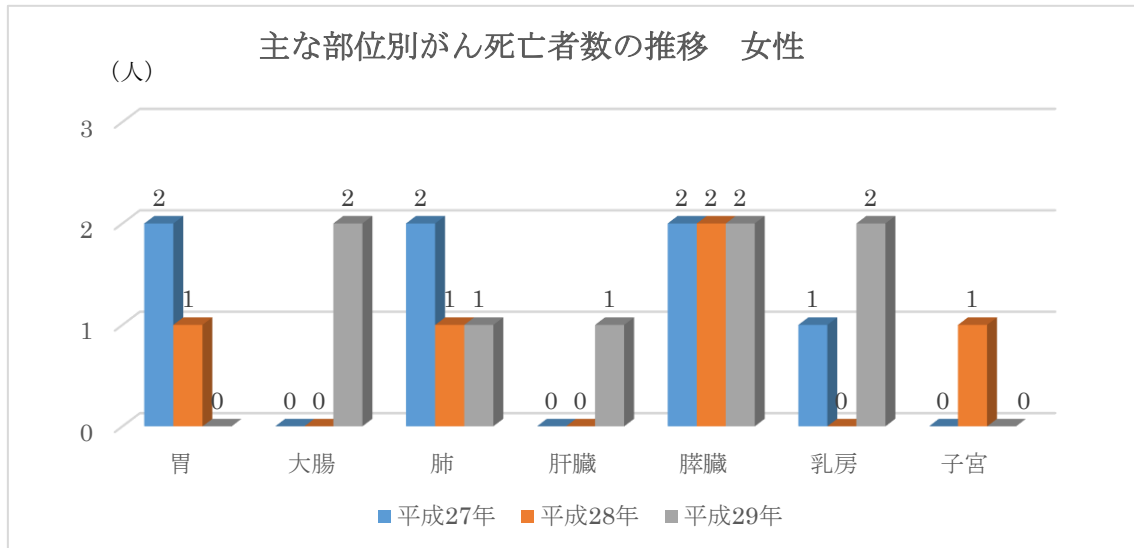
(2) 部位別の死亡状況

平成29年の男性のがん死亡の原因で多いのは肺がん、肝臓がん、胃がんと続いています。近年は、大腸がん、前立腺がんも多い傾向にあります。



資料：長南町健康保険課

平成 29 年の女性のがん死亡の原因で多いのは大腸がん、すい臓がん、乳がんとなっています。近年、胃がん、肺がんも多い傾向にあります。

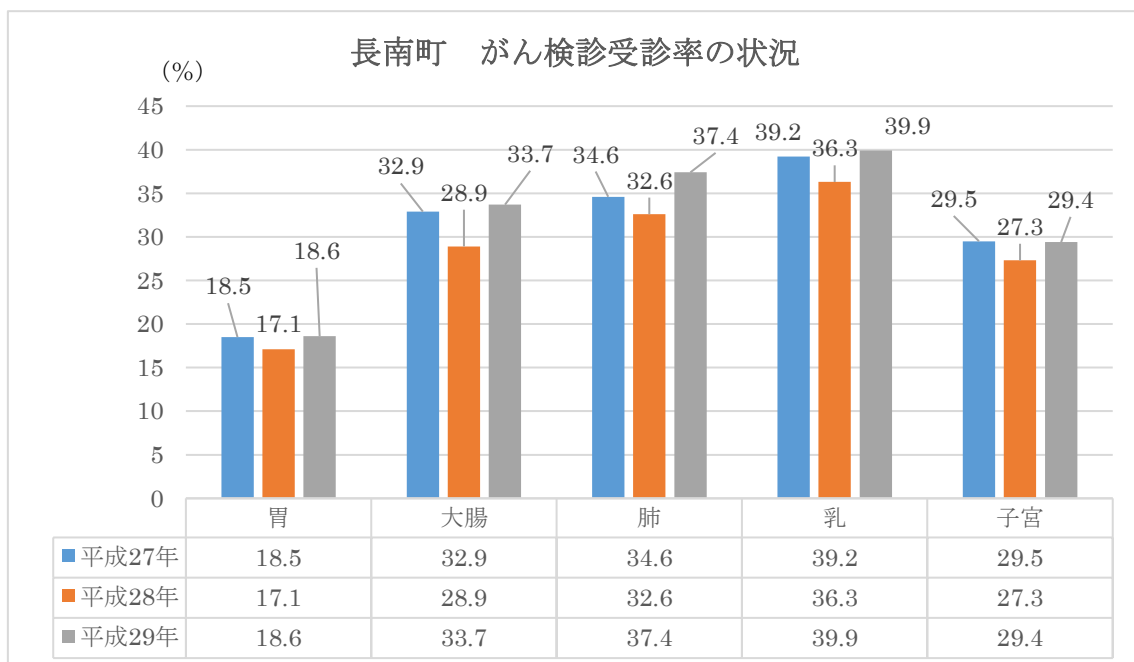


資料：長南町健康保険課

(3) がん検診実施状況

① 各種がん検診受診率

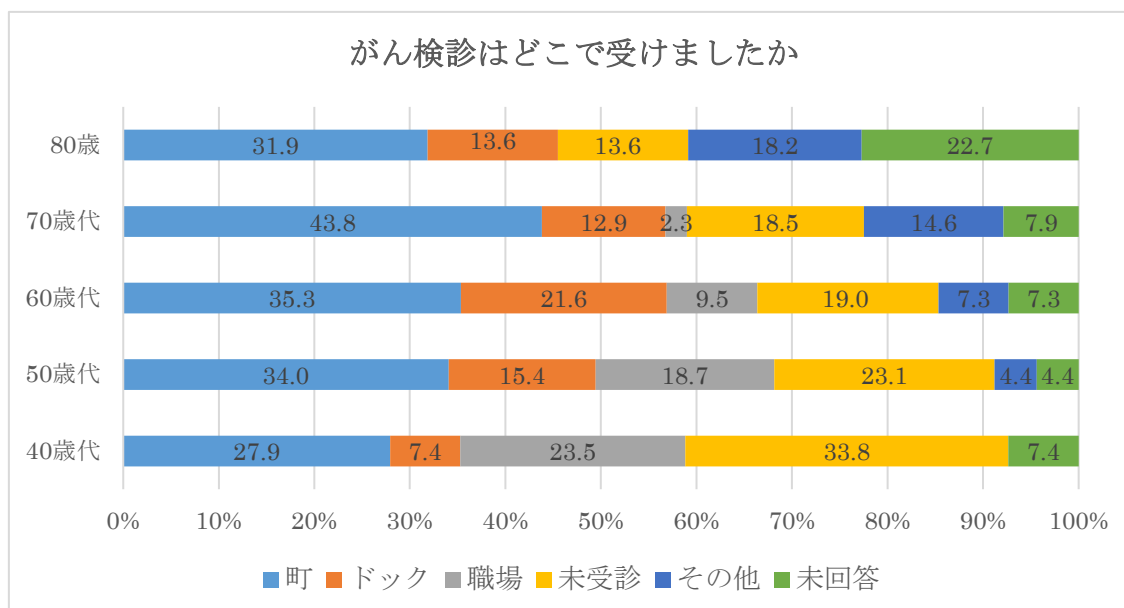
町で実施しているがん検診の受診率はこの 3 年間、ほぼ横ばいまたは微増しています。



資料：長南町健康保険課

② がん検診の受診場所について

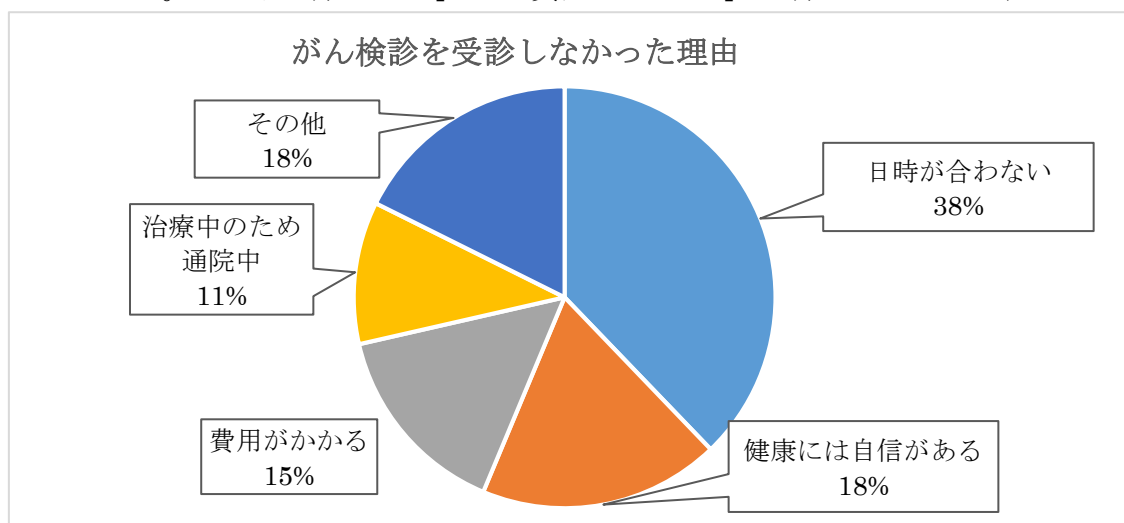
町が実施したアンケートによると、がん検診の年齢別の状況は下のグラフのとおりです。職場の検診やドック等、町で実施している検診以外の受診を含めると40歳代から70歳代では約6割の人ががん検診を受診しています。また40歳代の未受診者が多いことがわかりました。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

③ がん検診未受診の理由について

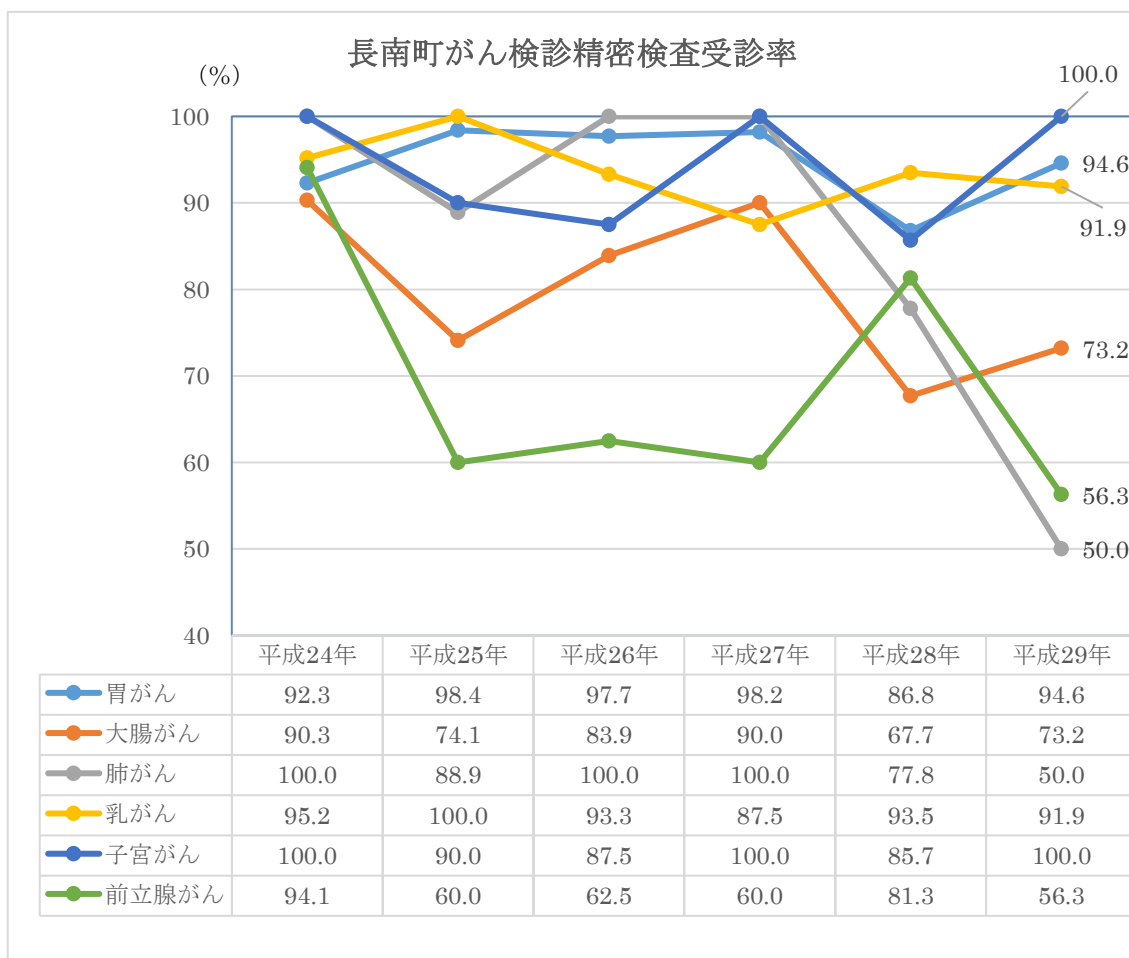
がん検診を受診しなかった理由として「日時が合わない」が最も多く 38% でした。「日時が合わない」と「費用がかかる」を合わせると 53% でした。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

④ がん検診精密検査実施状況

がん検診後の精密検査受診率は、平成 29 年は子宮がん、胃がん、乳がんは 9 割を超えています。肺がんは精密検査の対象者が少ないため 1 人に占める割合が大きく、受診率にばらつきがありますが、おおむね受診しています。



資料：長南町健康保険課

2. 課題

- ・がん検診受診率については、国で定めるがん検診受診率 50%の目標値にはどのがん検診においても達していません。特に胃がん検診においては他に比べ低い状況にあります。
- ・40 歳代のがん検診受診率が他の年齢層よりも低い状況です。
- ・がん検診未受診の理由に「日時が合わない」「費用がかかる」など受診を阻む要因が理由となり受診できていない状況が 52.9%ありました。受診しやすい体制づくりが必要です。
- ・精密検査については全体的には高い受診率にありますが、大腸がん、前立腺がんの受診率の向上が課題です。

3. 目標

- ・がんによる死亡者数の減少
- ・がん検診及びがん検診精密検査受診率の向上
- ・がん予防に関する知識の普及
- ・がん予防のための生活習慣の改善

4. 具体的な施策

① がん予防の知識の普及・啓発

- ・広報誌やホームページを利用したがん予防に関する知識の普及啓発を行います。
- ・毎年開催される健康ひろばにおいて幅広い年齢層が楽しみながらがん予防について学べる機会をつくれます。
- ・小児生活習慣病予防教室（げんき教室）などを利用し、学童期からのがん予防教育を進めていきます。

② がん検診の周知徹底

広報誌、ホームページ及び各戸配布によるがん検診の周知を図ります。特に若い世代からの受診の必要性を理解してもらい受診につなげます。

③ 受診しやすい体制づくり

若年層の未受診者対策として、夜間検診・休日検診・個別検診等や受診日を増やすなどを検討していきます。検診の自己負担金額についても検討していく必要があります。

④ がん検診受診後の状況確認

精密検査対象者に確実に精密検査を受けてもらえるよう個別に受診勧奨し、その後の状況を確認していきます。

5. 町民一人ひとりの取り組み

- ・広報誌やホームページを定期的に確認し、検診日程等必要な情報を得るようにしましょう。
- ・がん検診を受けましょう。また、がん検診精密検査についても同様に速やかに受診しましょう。
- ・がんやがん予防に関する知識を知り、「がんを防ぐための新12か条」を実行し、自ら予防できるよう心がけましょう。

＜がんを防ぐための新12か条＞

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウィルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

6. 数値目標

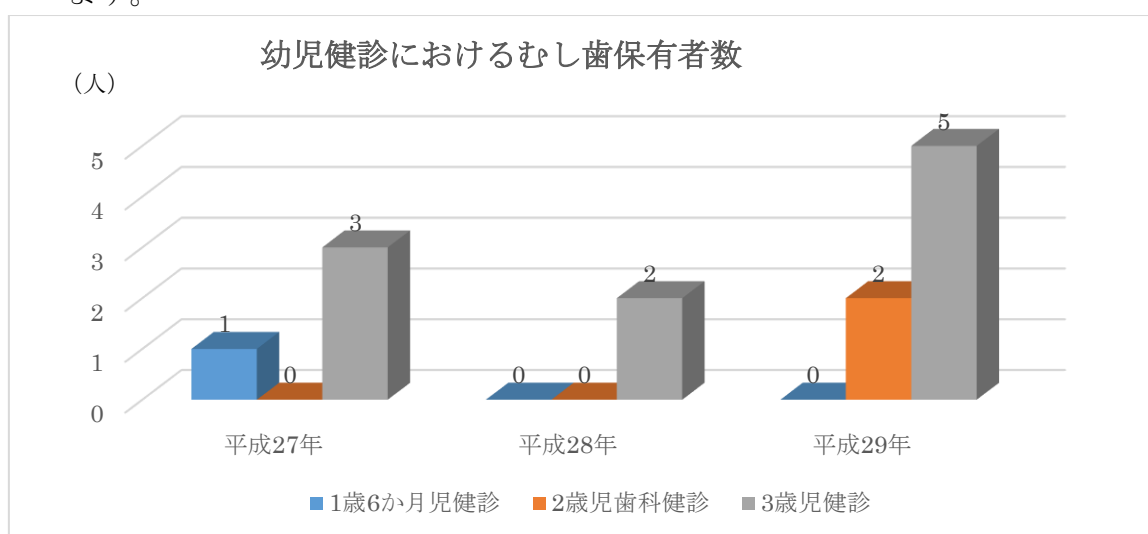
	現状値（平成 29 年度）	目標値	現状値の根拠
がん検診受診率	胃がん 18.6% 肺がん 37.4% 大腸がん 33.7% 乳がん 39.9% 子宮がん 29.4%	50.0%	平成 29 年度各種がん検診
がん精密検査受診率	胃がん 94.6% 肺がん 50.0% 大腸がん 73.2% 乳がん 91.9% 子宮がん 100.0%	90.0%	

分野4 歯・口の健康

1. 現状

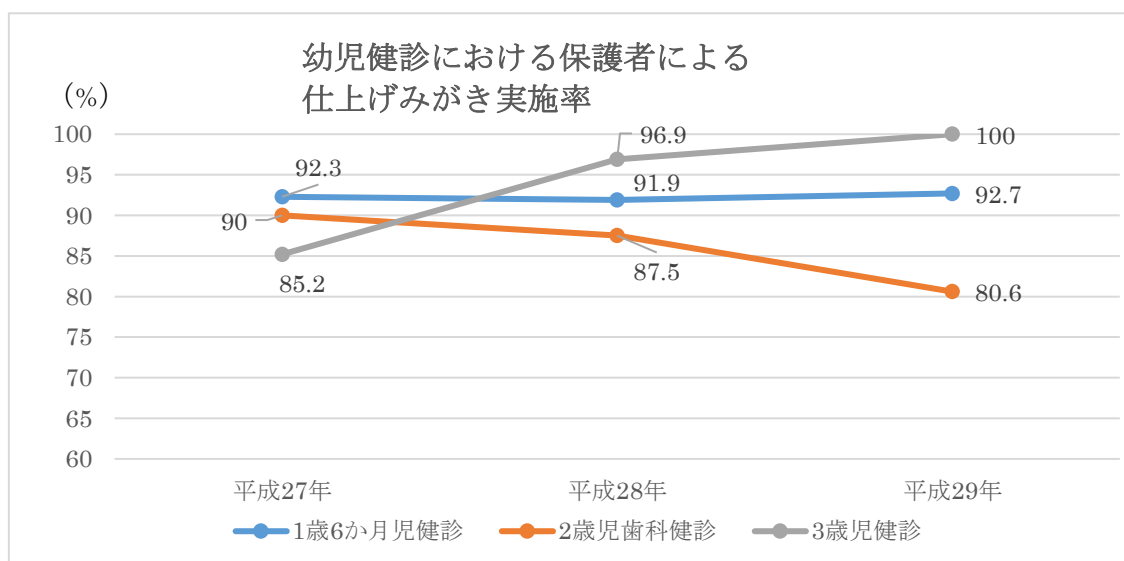
(1) 幼児期における歯科の状況

1歳6か月児健診や2歳児歯科健診で少なかったむし歯の人数が3歳児健診において増加しています。幼児健診においては健診時にフッ化物歯面塗布を行い、保育所の年長児を対象にフッ化物洗口を行い虫歯予防に努めています。



資料：長南町健康保険課

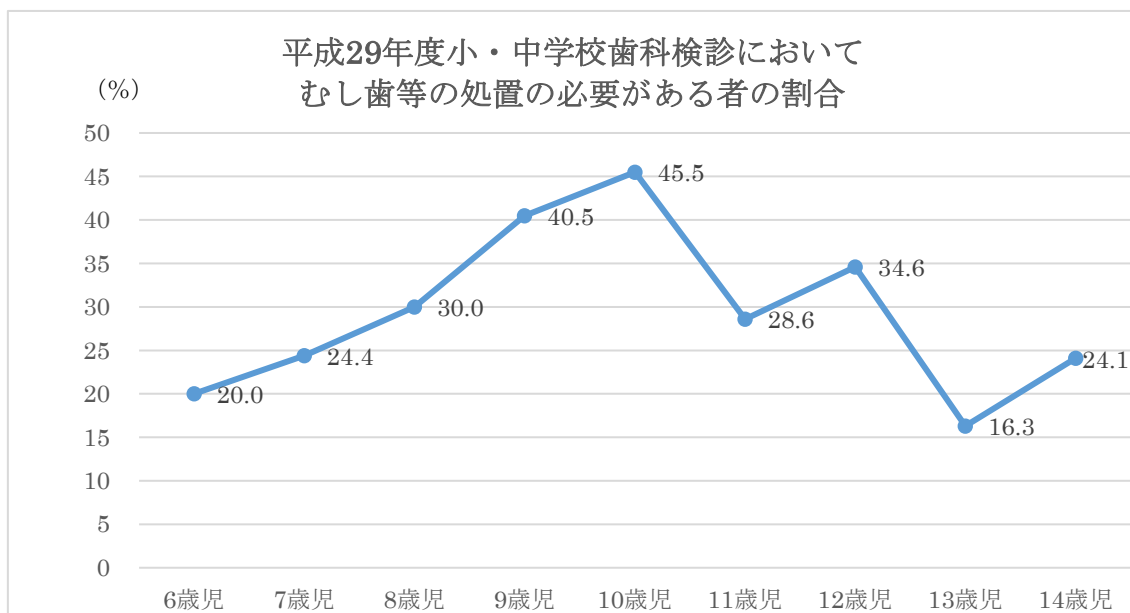
幼児期における仕上げみがきの実施率は年齢とともに上がってきています。



資料：長南町健康保険課

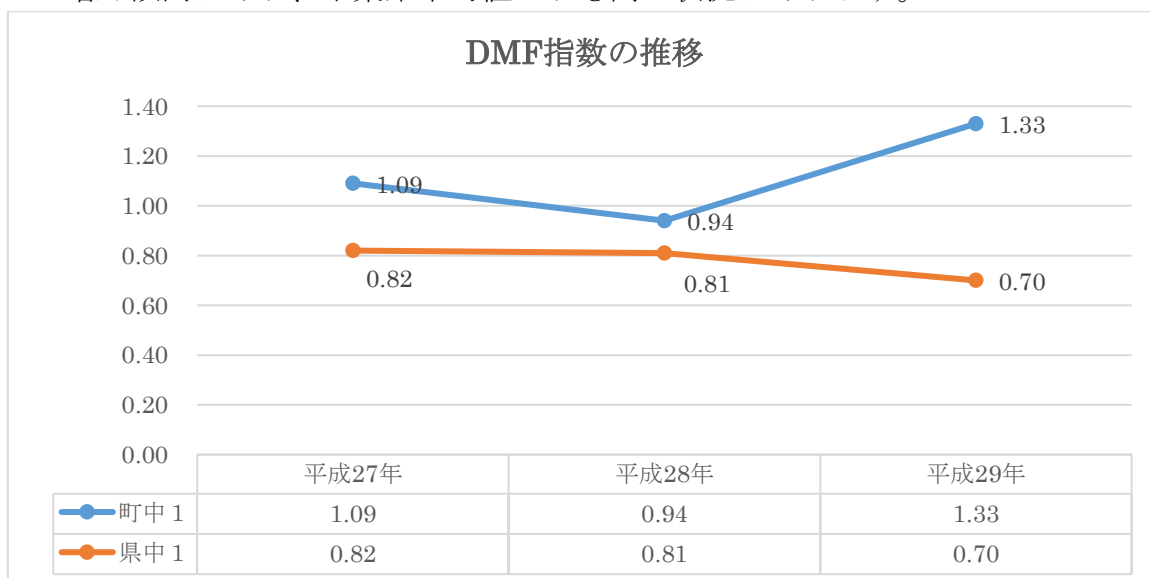
(2) 学童期における歯科の状況

むし歯の処置が必要な児は年齢とともに増加し平成 29 年においては 10 歳児がピークとなっており、その後は増減しながら全体的に減少しています。



資料：長南町学校教育課

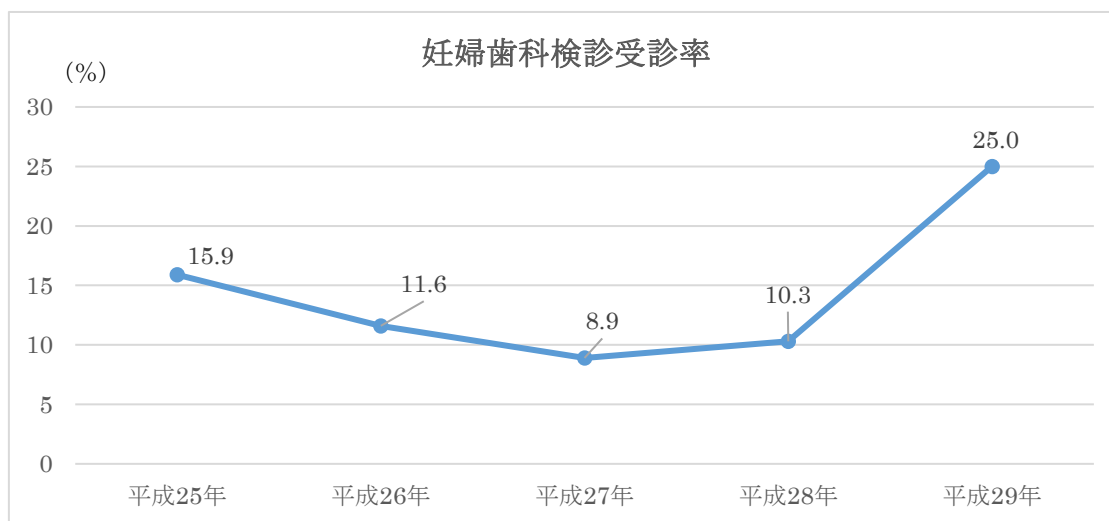
12 歳児の永久歯の 1 人当たり平均むし歯数（DMF 指数）については、増加傾向にあり、千葉県平均値よりも高い状況にあります。



資料：長南町学校教育課

(3) 妊婦歯科検診の状況

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすく、口腔ケアが大切な時期でもあります。長南町では平成 25 年度から妊婦歯科検診を実施しており 10% 台止まりの低い受診率が続いていましたが、平成 29 年度は 25% となり開始から一番高い受診率になりました。

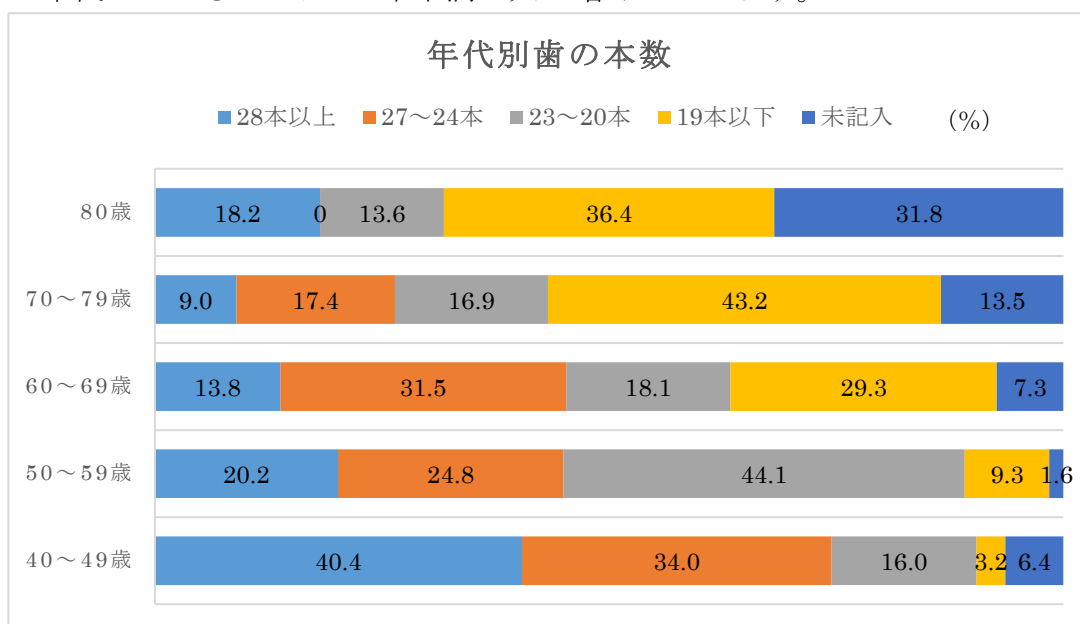


資料：長南町健康保険課

(4) 青年期以降の歯科の状況

① 年代別の歯の本数について

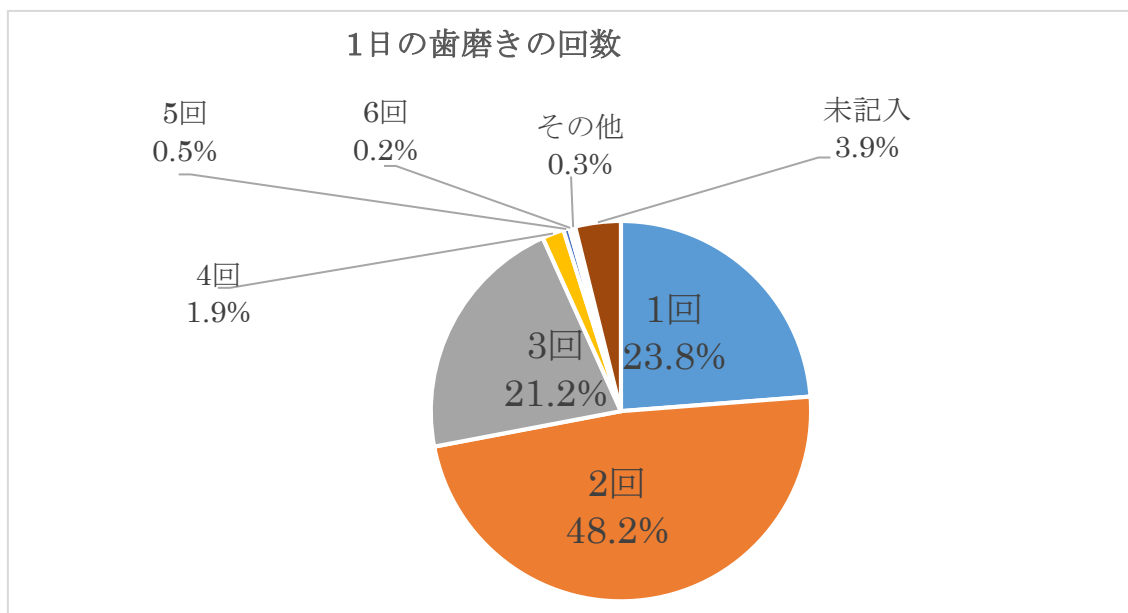
町が実施したアンケートによると、現在の歯の本数の年代別推移を見ると年代が上がるごとに 20 本未満の人が増加しています。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

② 1日の歯磨きの回数

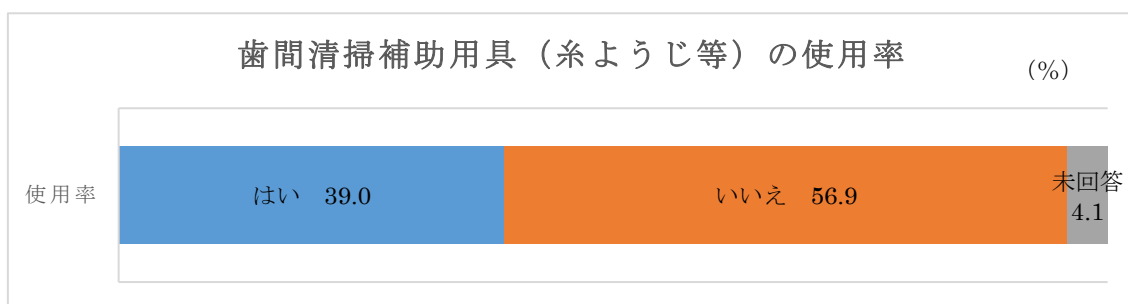
歯磨きの回数は1日2回の人が多く、全体の約半数を占めています。1日3回以上磨く人は23.8%となっています。一方で1回以下の人は24.1%となっています。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

③ 歯間清掃補助用具の使用率

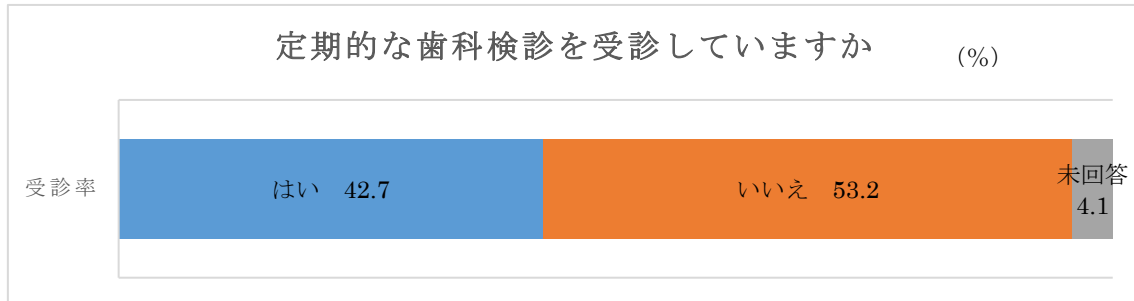
糸ようじ、歯間ブラシ等の使用率は約 4 割となっています。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

④ 歯科検診の受診率

歯科検診の受診率は 42.7%と半数に満たない状況です。歯や口腔内の健康に関心を持ってもらえるよう働きかけることが必要といえます。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

2. 課題

- ・長南町は保護者による仕上げみがきの定着化もあり幼児期にはむし歯の罹患率が低くなっています。学童期以降は、仕上げみがきをしなくなってしまうためか、罹患率が少しずつ上がってきています。
- ・妊婦歯科検診の受診率は高くなりつつありますが、まだ 4 人に 1 人の割合でしか受診されていない状況です。つわり等もあり口腔ケアが十分にえない時期であり、また出産後には時間が取りにくいいため妊娠中に検診を受けて必要な治療やケアを行えることが望ましいです。
- ・1 日 2 回歯みがきをする人が多いですが、理想は毎食後に磨くことです。1 日に 3 回以上磨く人が増えるよう学童期からの習慣づけを行うことが大事です。
- ・歯の状態を知ることや正しいブラッシング方法、糸ようじやフロスなどの使用方法を知ることの大切さを知り、定期的な歯科検診の受診者が増えることが課題です。

3. 目標

- ・むし歯罹患率の減少
- ・正しい口腔ケアの方法を取得し活用できる
- ・生涯 20 本以上の歯を残し、自身の歯で食事ができる

4. 具体的な施策

① 乳幼児期や学童期の歯みがき指導の実施

- ・乳児相談や幼児健診により乳幼児期からの歯科衛生士の関わりを通して歯磨きや口腔ケアの方法を保護者または児の年齢に合わせてわかりやすく指導します。また、保育所や小学校において虫歯予防教室を実施し、ブラッシングの実技や虫歯予防について話します。
- ・幼児健診（1歳6か月児、2歳児、3歳児）では、健診時のフッ化物歯面塗布を引き続き実施していきます。さらに、保育所の年長児のフッ化物洗口の実施に加え、小学校での実施拡大を検討していきます。

② 定期的に歯科検診受診することの大切さの周知

妊婦期は母子健康手帳の発行時に妊婦歯科検診について話をし、そのほかの青年期以降の方は広報などを通じて定期的に健診をうけてもらえるように周知します。

③ 80歳で20本の歯を残すための取組み（8020運動の推進）

歯の喪失の原因となるむし歯や歯周疾患は、口腔清掃、食生活、日常生活習慣等が大きく関与していることから、各種がん検診や特定健診、各種運動教室等で人が多く集まる場において歯の健康についてのチラシの作成・配布、ミニ講話などを実施し歯の健康について啓発していきます。

また、健康ひろばを利用して口腔ケア、虫歯予防について学べる場を設けます。

5. 町民一人ひとりの取組み

- ・乳児健診での歯科衛生士の関わりにより、歯の生え始めからの適切な口腔ケアを身につけ保護者が食後にブラッシングをする習慣を心がけましょう。
- ・保育所や小学校のむし歯予防教室等で正しい歯磨き方法を身につけ、食後に歯磨きをする習慣を学童期以降も続けられるようにしましょう。
- ・妊婦歯科検診を含め、定期的な歯科検診を受診しましょう。
- ・歯の状態に合わせて、糸ようじや歯間ブラシなどを使用し、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。

6. 数値目標

	現状値	目標値	現状値の根拠
3 歳児でむし歯のない者の割合	(平成 29 年度) 86.8% (平成 28 年度) 96.8% (平成 27 年度) 88.8%	80%以上	3 歳児健康診査
仕上げみがきの実施率	1 歳 6 か月児健診 92.7% 2 歳児歯科健診 80.6% 3 歳児健診 100%	現状値よりも増加もしくは現状維持	平成 29 年度各種健診
12 歳永久歯の 1 人当たり平均むし歯数 (DMF 指数)	1.33	1.0 以下	平成 29 年度児童生徒定期健康診断
妊婦歯科検診の受診率	25%	現状値よりも増加	平成 29 年度長南町妊婦歯科検診
定期的に歯科検診を受診する人	42.7%	現状値よりも増加	長南町健康増進アンケート

※目標値の現状値については、平成 29 年度の数値

分野5 こころの健康【自殺対策】

1. 現状

(1) 自殺者の状況

平成25年から平成29年までの5年間に於ける長南町の自殺者数の合計は8人で、男性が7人で女性が1人となっています。

年代別にみると60歳以上の中高年者に多く見られます。8人のうち、独居が2人、同居家族有りが6人となっています。

(長南町の自殺者数)

単位：人

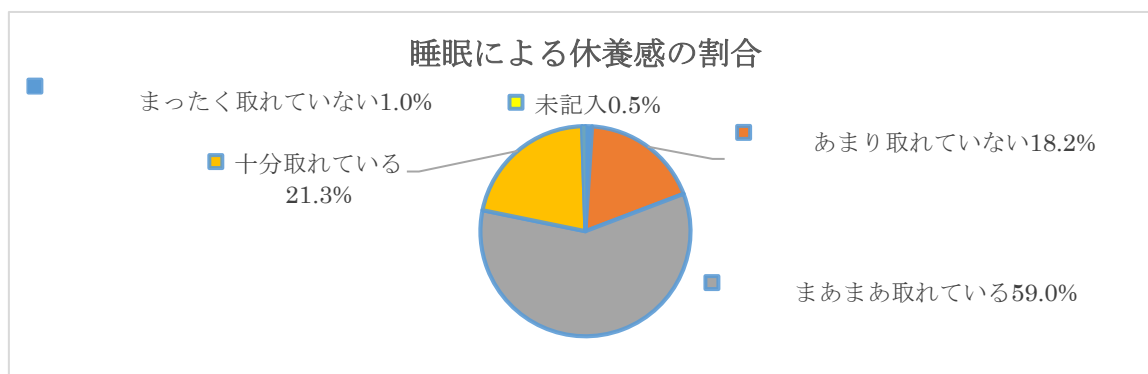
	合 計		20~29		30~39		40~49		50~59		60~69		70~79		80歳以上	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平成25年	3	0	1		1						1					
平成26年	0	1											1			
平成27年	1	0									1					
平成28年	0	0														
平成29年	3	0			1										2	
合 計	7	1	1		2						2		1		2	

資料：長南町地域自殺実態プロフィール

(2) 休養とこころの健康について

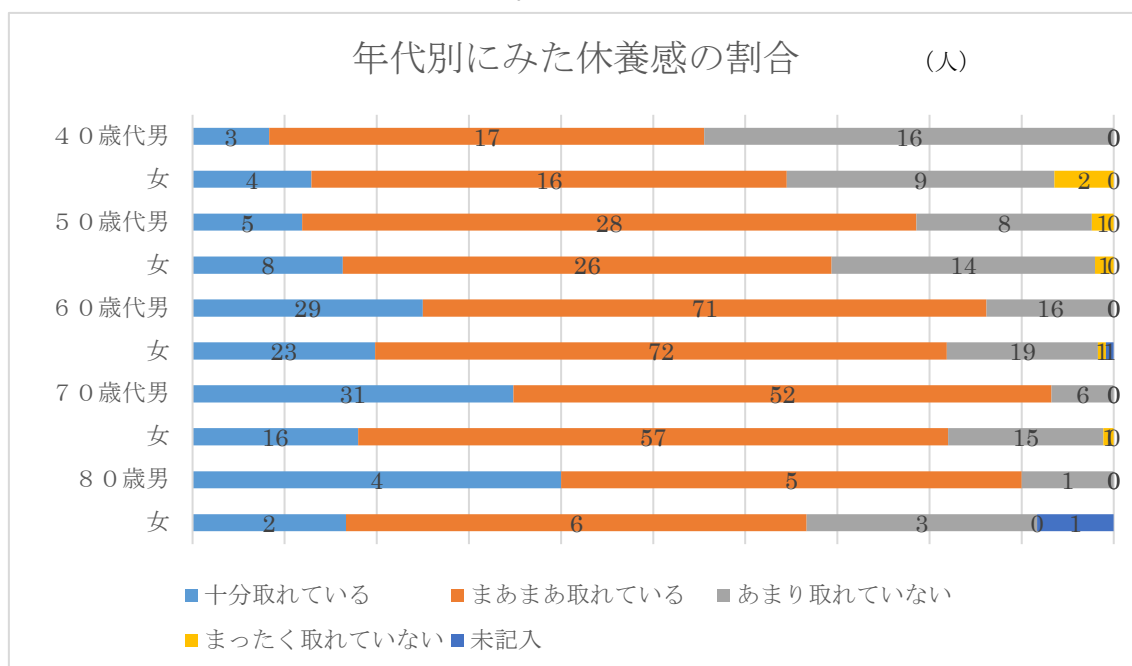
① 睡眠による休養感

自殺の危険因子として考えられる睡眠と休養について、町が実施したアンケートによると、睡眠で休養が「十分とれている」「まあまあ取れている」と答えた人は80%で、「あまり取れていない」「まったく取れていない」と答えた人は19%でした。



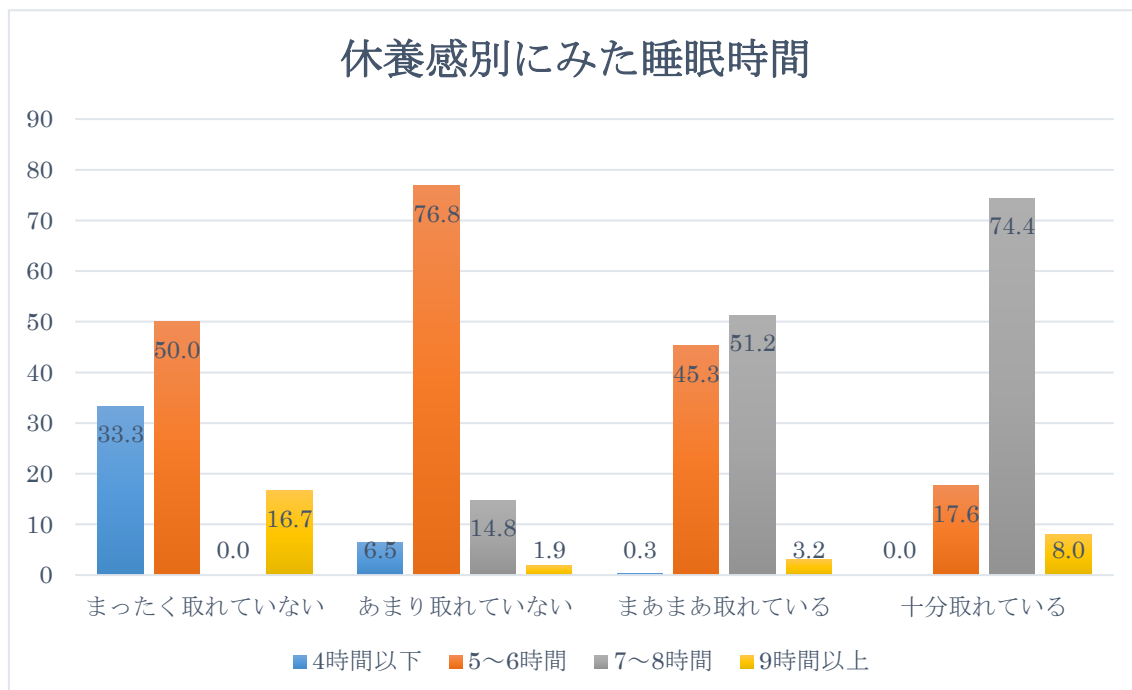
資料：平成29年度 長南町健康増進計画アンケート

年代別にみた休養感については、40 歳代男女に睡眠による休養が取れていない割合が多くみられました。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

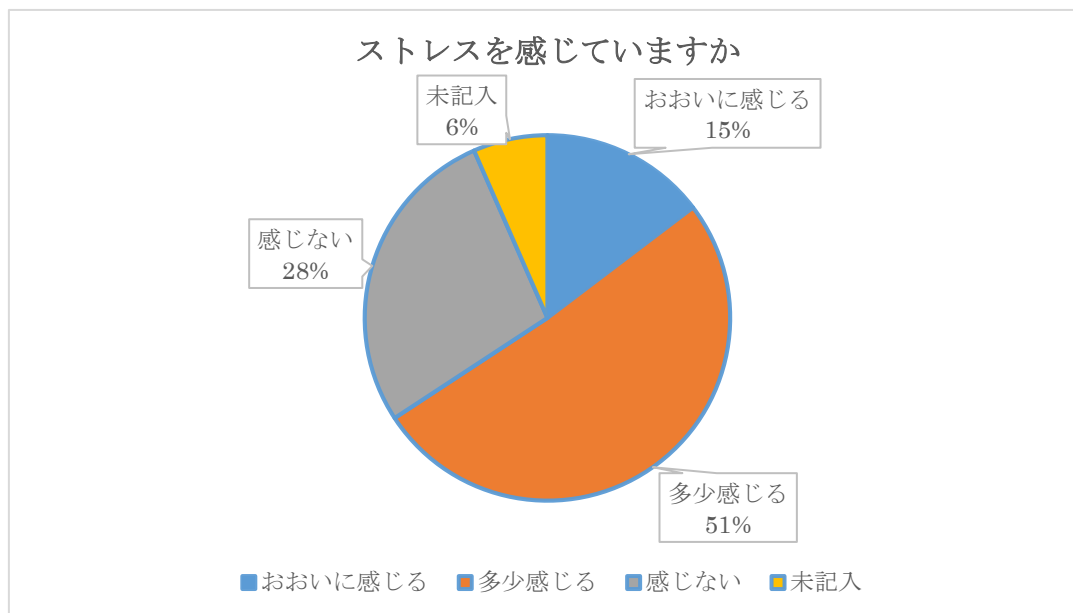
また、休養感別にみた睡眠時間の状況は、「まったく取れていない」と答えた人の 33% が 4 時間以下の睡眠時間でした。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

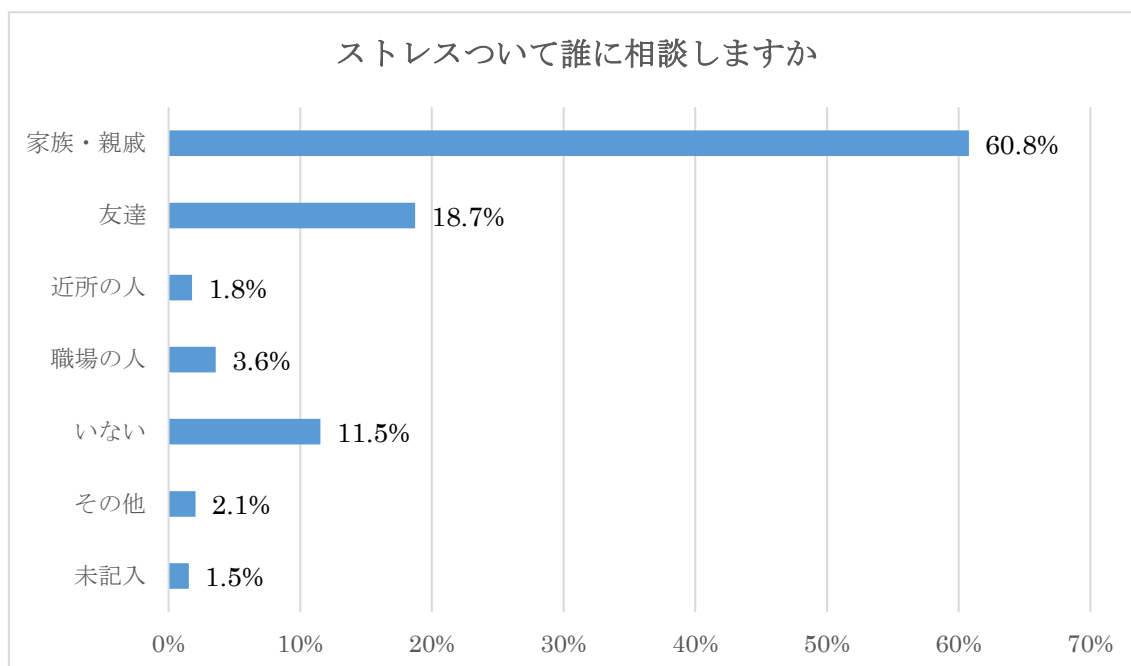
② ストレスについて

アンケート結果から、ストレスを「おおいに感じる」「多少感じる」と答えた人は 66%でした。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

ストレスを「おおいに感じる」「多少感じる」と答えた人たちの相談相手については、「家族・親戚」と答えた人が 60%で、「相談相手がいない」と答えた人が 12%でした。



資料：平成 29 年度 長南町健康増進計画アンケート

2. 課題

- ・過去 5 年間の自殺者の状況から、60 歳以上の中高年男性に多く見られます。また、それらの家族形態から 1 人暮らしの社会的孤立とともに同居家族内での孤立が問題となります。
- ・住民に行ったアンケート結果から、ストレスを感じていながら誰にも相談していないと答えた人がいるため、相談しやすい環境作りが必要です。

3. 目標

- ・住民のこころの健康を保つために必要な知識の普及啓発
- ・相談体制の整備と関係機関との連携

4. 具体的な施策

① 住民への啓発と周知

- ・広報誌や町ホームページ、各種事業を通して、相談窓口や相談場所の周知を図ります。
- ・休養の重要性やストレス解消法など、こころの健康づくりに必要な情報を提供します。
- ・住民が自殺に対する正しい理解が得られるように広報掲載や自殺予防週間及び自殺対策強化月間、健康ひろば等を活用し、ポスター掲示やリーフレット配布等で自殺予防やこころの健康について啓発を行います。

② 相談支援体制の整備と充実

- ・庁内各種相談窓口の連携により、情報の共有と早期支援に努めます。
- ・相談窓口の担当者の資質の向上を図ります。
- ・子どもから高齢者まですべての世代を対象としたこころの相談においてハイリスク者の早期発見と支援につなげていきます。
- ・育児不安等の母子保健に関する相談に対し、関係機関や医療機関との連携により早期支援につなげていきます。
- ・学童期から思春期にかけてのこころの健康づくりでは、学校教育課との連携を図ります。
- ・高齢者に関する相談や支援については、町包括支援センターと連携していきます。

5. 町民一人ひとりの取り組み

- ・睡眠や休養を充分に取ることを心がけましょう。
- ・悩み事がある場合は、1 人で抱え込まず身近な人や町の窓口相談しましょう。

6. 目標数値

	現状値（5年平均）	目標値（5年平均）
自殺者数	1.6 人	現状値(平成 29 年度) より減少

資料

計画の策定に係る参考資料

(1) 町民アンケートの実施

調査概要：町民の健康状態や意識の把握と計画策定の基礎資料とすることを目的に平成30年2月に実施しました。

調査対象	配布数	回収数	回収率
40歳から80歳の町民	1,000	593	59.3%
40歳から49歳	186	68	36.6%
50歳から59歳	221	91	41.1%
60歳から69歳	325	232	71.4%
70歳から79歳	224	178	79.5%
80歳	44	22	50.0%
未記入		2	

(2) 町民アンケートの内容について

- 問1 あなたの性別はどちらですか 1 男 2 女
- 問2 現在何歳ですか ____ 歳
- 問3 身長と体重はどのくらいですか 身長 ____ c m 体重 ____ k g
- 問4 平均睡眠時間はどのくらいですか
1 9時間以上 2 8～7時間 3 6～5時間 4 4時間以下
- 問5 睡眠で十分に休養が取れていると思いますか
1 十分に取れている 2 まあとれている 3 あまりとれていない
4 まったくとれていない
- 問6 ビールや日本酒などのアルコール類はどのくらい飲みますか
- 問7 アルコール類は日本酒に換算し、1日あたりどのくらいの量ですか
1 1合未満(180ml) 2 1合以上2合未満(360ml)
3 2合以上3合未満(540ml) 4 3合以上4合未満(720ml)
5 4合以上5合未満(900ml) 6 5合以上(900ml)
- 問8 タバコを吸っていますか 1 はい 2 いいえ
【問8で「1」と答えた方にお伺いします。】
- 問9 タバコをやめようと思いますか 1 はい 2 いいえ
【問8で「1」と答えた方にお伺いします。】
- 問10 喫煙時に分煙するなど配慮をしていますか 1 はい 2 いいえ
- 問11 「COPD」という言葉を知っていますか 1 はい 2 いいえ
- 問12 1回30分以上の運動を週2日以上かつ1年以上続けていますか

1 はい 2 いいえ

【問12で「2」と答えた方にお伺いします。】

問13 その理由は次のうちどれですか（いくつでも可）

1 健康上の理由 2 体を動かすことや運動が嫌い
3 面倒だから 4 運動を始める機会が無い

問14 現在、ストレスが溜まっていると感じますか

1 おおいに感じる 2 多少感じる 3 ほとんど感じない

【問14で「1」・「2」と答えた方にお伺いします。】

問15 相談できる人は誰ですか（いくつでも可）

1 家族・親戚 2 友達 3 近所の人 4 職場の人
5 いない 6 その他（ ）

問16 かかりつけのお医者さんはいますか 1 はい 2 いいえ

問17 ※「生活習慣病予防」のために取り組んでいることはありますか

1 取り組んでいる 2 取り組もうと思う 3 取り組んでいない

問18 診断を受けている病気はなんですか（いくつでも可）

1 糖尿病 2 高血圧症 3 心臓病 4 がん
5 脳卒中 6 高脂血症 7 虫歯及び歯周病 8 痛風
9 その他（ ）
10 特になし

【問18で「1」と答えた方にお伺いします。】

問19 現在、病院で糖尿病の治療をしていますか

1 現在治療中 2 治療していたがやめた 3 病院に行っていない

問20 朝食を1週間のうち何日食べていますか

1 毎日 2 6日～4日 3 3日～1日 4 食べない

問21 「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか

1 はい 2 いいえ

問22 1回の食事で片手に山盛り分の副菜を食べていますか

1 はい 2 いいえ

問23 外食やスーパー・コンビニなどの弁当や惣菜どのくらい利用していますか

1 毎日2回以上 2 毎日1回 3 週4～週6回
4 週2～3回 5 週1回 6 まったく利用しない

問24 外食やスーパー・コンビニなどの弁当や惣菜を利用するとき、栄養成分表示（カロリーや栄養素等）を参考にしていますか

1 はい 2 いいえ

問 2 5 現在、歯は何本ありますか（差し歯・入れ歯は除きます）

- 1 28本以上 2 24～27本 3 20～23本
4 19本以下

問 2 6 1日に歯みがきを何回しますか 1日に 回

問 2 7 糸ようじなどを使っていますか 1 はい 2 いいえ

問 2 8 定期的に歯科検診を受診していますか 1 はい 2 いいえ

問 2 9 特定健診等をどこで受診しましたか

- 1 町で受診 2 会社で受診 3 人間ドックで受診
4 受診していない 5 その他（ ）

【問 2 9で「4」と答えた方にお伺いします。】

問 3 0 特定健診等を受診しなかった理由は何ですか（いくつでも可）

- 1 治療のため通院中 2 日時が合わない
3 健康には自信がある 4 費用がかかる
5 その他（ ）

問 3 1 がん検診をどこで受診しましたか

- 1 町で受診 2 会社で受診 3 人間ドックで受診
4 受診していない 5 その他（ ）

【問 3 1で「4」と答えた方にお伺いします。】

問 3 2 がん検診を受診しなかった理由は何ですか（いくつでも可）

- 1 治療のため通院中 2 日時が合わない
3 健康には自信がある 4 費用がかかる
5 その他（ ）