

第2次健康まつばら 21

(健康増進計画・食育推進計画)



生涯にわたり健やかで“笑顔”輝くまち



栄養・食生活

運動・身体活動

休養・こころの健康

歯の健康

たばこ

アルコール

健康管理

平成 26 年 3 月

松原市

はじめに

高齢化の進展や生活様式の変化等により、生活習慣病が死因の上位を占め、併せて、その治療を必要とする人も増加していることから、生活習慣の改善を目指し、本市においては、平成17年3月に「いきいきと私らしくすこやかに生活できる地域の実現」を基本理念に「健康まつばら21」を策定いたしました。

その計画に基づき、健康施策を総合的・計画的に推進してまいりましたが、平成23年3月に策定いたしました「松原市第4次総合計画」を基本に、社会構造による変化や医療制度改革等を踏まえ、これまでの取り組みの検証を行うとともに、新たな視点を加え、「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定いたしました。

本計画は、「生涯にわたり健やかで“笑顔”輝くまち」を基本理念とし、一日でも長く健康な生活を送るために、子どもの頃からの健康づくりへの取り組みの推進、生活習慣病の重症化予防、地域社会が一体となった健康づくりへの取り組みの3項目を重点ポイントとして進めてまいります。

松原市では、平成25年11月に、大阪初のセーフコミュニティの国際認証を取得いたしました。これは、世界基準の安心・安全なまちづくりを進める都市として認められたということであり、地域の皆様と協働で住みやすい魅力あるまちづくりに取り組む仕組みづくりができたものと考えております。

今後の健康施策につきましても、「第2次健康まつばら21」の目標実現に向けてセーフコミュニティ国際認証都市として相応しい、予防に重点を置いた日本一健康なまちづくりの取り組みを進めてまいります。

そのためには、市民お一人おひとりの健康づくりを支援するとともに、地域、関係機関、企業等との協働による取り組みがさらに重要となりますので、本計画の推進にあたりまして、皆様のより一層のご理解とご協力をお願いいたします。

計画の策定にあたり、アンケート調査においてご協力いただきました市民の皆様をはじめ、松原市地域保健医療協議会の委員の皆様、並びに関係機関・関係団体の方々に心からお礼を申し上げます。



平成26年3月
松原市長 澤井 宏文

目次

第1章 計画の経緯	1
1 計画策定の背景	1
2 計画の位置づけおよび期間	4
第2章 松原市の現況と健康状態	5
1 地理・気候	5
2 歴史	5
3 人口構成と推移	6
4 経済状況	7
5 平均寿命と健康寿命	9
6 出生・死亡の状況	11
7 児童・生徒の健康状況	15
8 高齢者の状況	17
9 健康診査（検診）受診状況	18
10 国保レセプトからみた疾病構造、受療状況	20
11 アンケートからみた市民健康状態	22
1) 栄養・食生活	23
2) 運動・身体活動	41
3) 休養・こころの健康	49
4) 歯の健康	60
5) たばこ	67
6) アルコール	74
7) 健康管理	79
第3章 「健康まつばら21」の最終評価および課題と方向性	86
1 「健康まつばら21」の最終評価方法について	86
2 「健康まつばら21」の最終評価	87
1) 栄養・食生活	87
2) 運動・身体活動	91
3) 休養・こころの健康	94
4) 歯の健康	97
5) たばこ	100
6) アルコール	103
7) 健康管理	105
3 市民アンケート結果・統計資料からみられる課題のまとめ	108

第4章 計画の基本的な考え方	110
1 基本理念	110
2 計画の展開	111
第5章 健康づくりの目標と取組み	112
1) 栄養・食生活	112
2) 運動・身体活動	116
3) 休養・こころの健康	119
4) 歯の健康	122
5) たばこ	126
6) アルコール	129
7) 健康管理	132
第6章 計画の推進	135
1 計画の推進体制	135
2 計画の進行管理	137
資料	138
1 策定経過	138
2 松原市地域保健医療協議会委員名簿	139
3 用語解説	140
4 アンケート調査票	142

第1章 計画の経緯

1 計画策定の背景

(1) 健康を取り巻く社会構造の変化

健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」についてみると、我が国は昭和59年から今日まで、世界一の水準を示しています。この背景には、「感染症」等の急性期疾患が激減したことが挙げられます。一方で、がんや循環器病等の「生活習慣病」が増加し疾病構造は大きく変化してきています。これらの疾患は生命を奪うだけでなく、身体の機能や生活の質を低下させるものも多く、こうした生活習慣病の予防、治療にあたっては、個人が継続的に生活習慣を改善し病気を予防していく等、積極的に健康を増進していくことが重要となります。さらに、少子高齢化のさらなる進展によって超高齢社会となる中、疾病の増加は、寝たきりや認知症等介護を要する人を増加させるとともに、ますます医療費や介護にかかる負担は増加し、深刻な社会問題となっています。

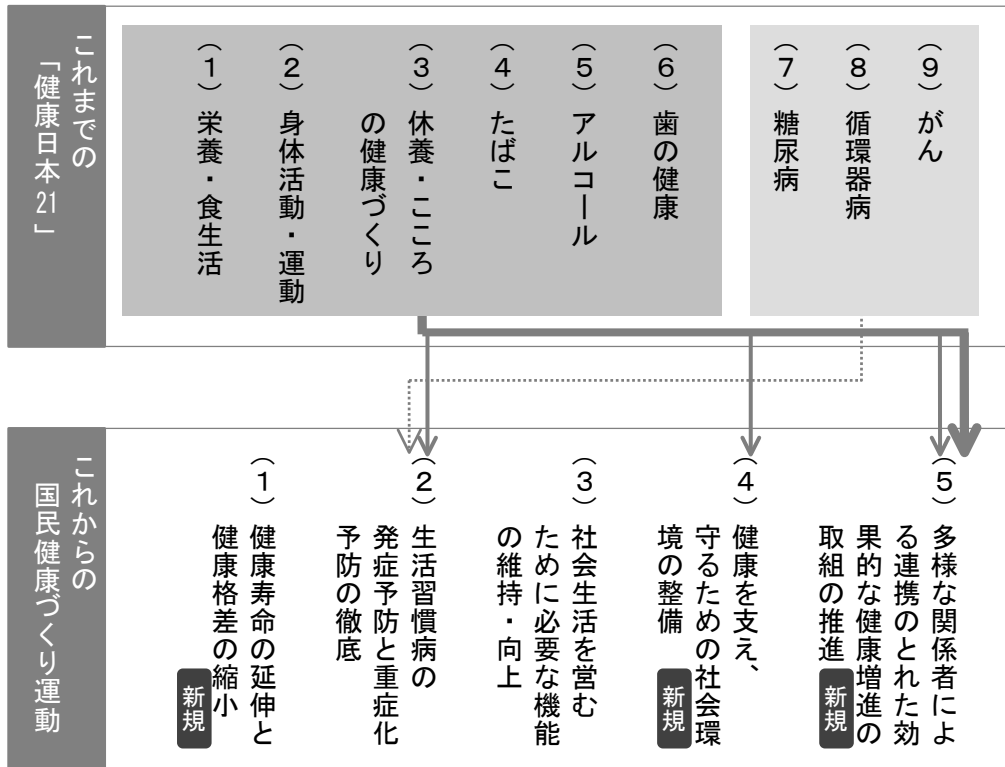
(2) 健康づくりの推進に向けた国や府の動向

国においては、平成12年に「健康日本21」を策定し、「すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現をめざして、一人ひとりが自由な意志決定に基づいて健康を増進する国民健康づくり運動を推進してきました。

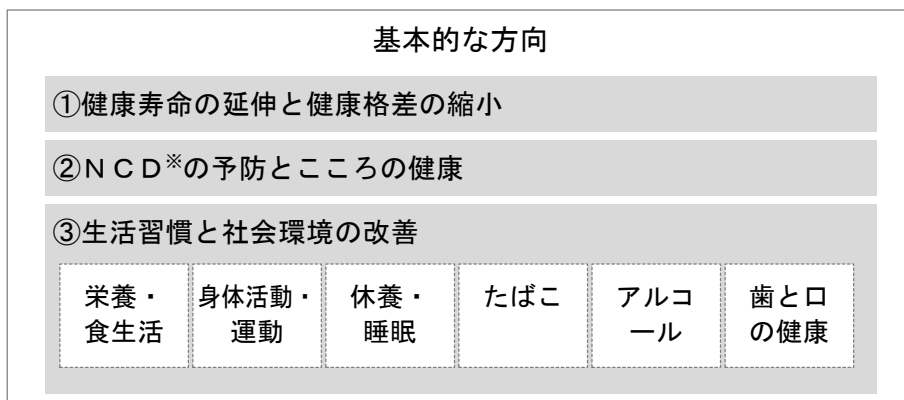
その後、平成15年5月に「健康増進法」が制定され、国民の健康づくり・疾病予防を推進する根拠法が整備されました。また、平成17年12月の「医療制度改革大綱」では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念が確立され、医療保険者による特定健診・特定保健指導が位置づけられました。

平成23年3月には、「健康日本21」の最終評価が行われ、「健康日本21（第2次）」として、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」が平成24年7月に公表されました。この「健康日本21（第2次）」では、生活習慣病の予防や必要な機能の維持・向上による「健康寿命の延伸」、あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境の構築による「健康格差の縮小」等、新たな健康づくり運動が示されました。また、「社会環境の質の向上」の視点を導入し、健康づくりを目的とした活動への参加を促進するとともに、社会資源となる企業・団体の連携方策を検討することとしています。

健康日本21（第2次）の概念



大阪府においては、全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指す具体的な目標や行動方針を示すため「健康おおさか21」計画を平成13年に策定し、府民運動を推進しました。また、平成20年8月には、同計画の理念・運動目標・基本方針を継承しつつ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善のための目標項目も新たに加え、「大阪府健康増進計画」を策定し、平成24年度には、平成25年度からのさらなる健康増進に向けて「第2次大阪府健康増進計画」を策定しました。



*NCD：Non Communicable Disease の略で、がん、慢性呼吸器疾患、糖尿病等の非感染性疾患をさす。

(3) 食育に関する国・府の動向

国においては、平成23年4月に第2次食育推進基本計画が策定されました。コンセプトを「周知」から「実践」として、右図の重点課題が示されました。

重点課題

- ・生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- ・生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- ・家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

また、大阪府では、平成24年3月に「第2次大阪府食育推進計画」が策定され、心疾患による死亡の増加、男性肥満者の割合の増加、糖尿病リスク保持者が全国より高い等の課題をもとに、右図の取組方針が示されています。

第2次計画の取組方針

- ・府民運動としての推進
- ・ネットワークを活用した推進
- ・子どもから若年期に重点をおいた取組
- ・生涯を通じた歯と口の健康づくりと連携した推進
- ・実践につながる情報発信
- ・生活習慣病を予防するための取組

(4) 松原市の健康づくりに向けて

本市においても、少子化の進行や核家族化、女性の社会進出、ライフスタイルの多様化等、健康を取り巻く社会環境の変化により、市全体での生涯を通じた健康づくりの取組みが重要となっています。

このような中、市民・地域・関係団体と連携・協働した健康づくりの推進を目指し、平成17年3月に「健康まつばら21」を策定しました。この計画では1) 栄養・食生活 2) 運動・身体活動 3) 休養・こころの健康 4) 歯の健康 5) たばこ 6) アルコール 7) 健康管理の7つの分野を設定し、取り組んできました。

本計画は、平成26年3月末の計画期間終了に伴い、社会状況の変化や地域特性からみられる新たな健康課題等に対応し、松原市のさらなる健康づくりを推進するための新たな健康増進計画として「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」を策定するものです。

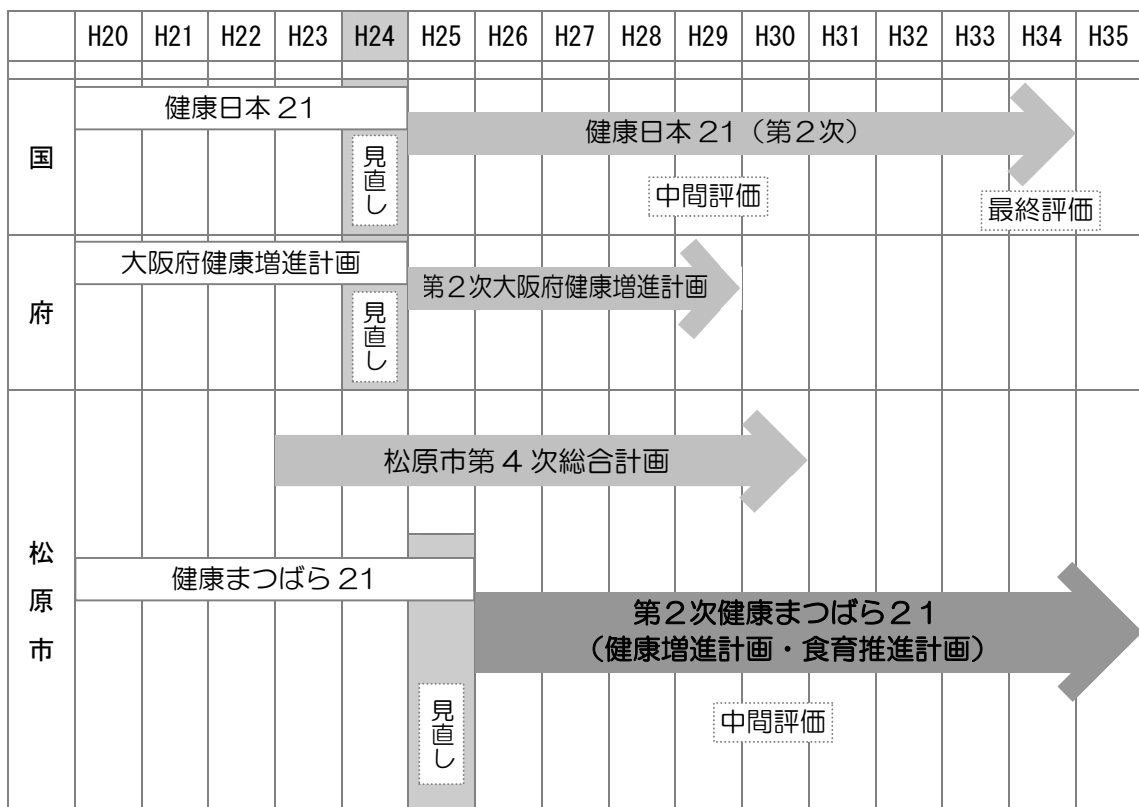
2 計画の位置づけおよび期間

本計画は、健康増進法に定める市町村の「健康増進計画」として位置づけられ、「健康日本21（第2次）」や「第2次大阪府健康増進計画」の方針や目標を踏まえるとともに、松原市の地域特性や健康課題を捉えた総合的な健康づくり施策を推進するものです。なお、本計画は「食育基本法」の具体的な取組みを示す食育推進計画も包含するものと位置づけます。

また、上位計画である松原市第4次総合計画との整合性を図ります。

本計画は、平成26年度から平成35年度の10年間を計画期間とします。

なお、平成30年度に中間評価を行い、計画の進捗状況等を踏まえた見直しを行います。また、それ以外にも社会状況の変化や法制度・計画等の改定に伴い、必要に応じて適宜改定を行うものとします。



第2章 松原市の現況と健康状態

1 地理・気候

本市は大阪府のほぼ中央に位置しており、北は大和川を隔てて大阪市に接するとともに、西と南は堺市、東は羽曳野市、藤井寺市に隣接しています。また、市域は東西約5.8キロメートル、南北約5.1キロメートル、面積約16.66平方キロメートルで、大半が平坦地となっており、市内には西名阪自動車道や阪神高速道路松原線、国道309号線、中央環状線、近畿自動車道、阪和自動車道等が貫通し、南大阪における道路交通の要衝地として発展を続けています。

気候は、東に生駒山脈、西に大阪湾を控える大阪平野の中央東部に位置する地形的条件に作用され、一般に温暖となっています。

2 歴史

明治22年、町村制により、松原村、天美村、布忍村、恵我村が生まれ、明治29年に三宅村が中河内郡に属し、昭和17年7月に松原村、昭和22年に天美村がそれぞれ町になりました。

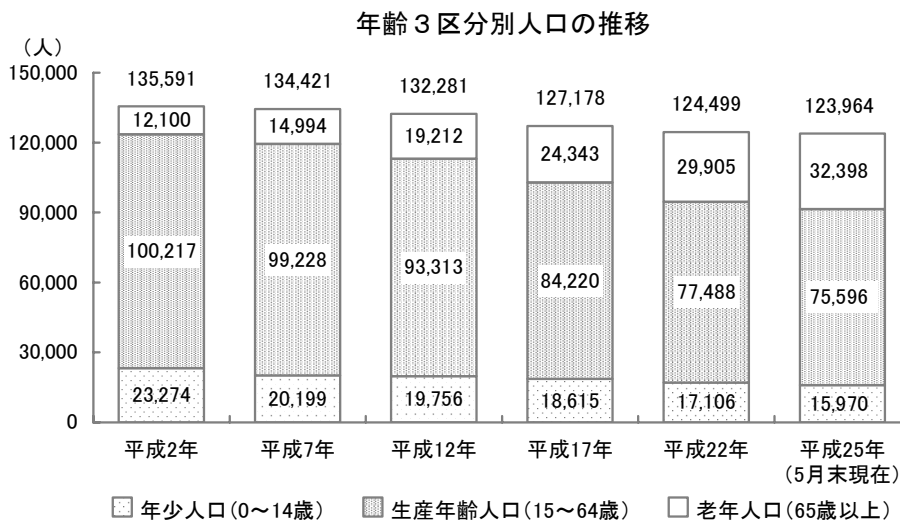
昭和30年2月、前2町3村が、町村合併促進法により合併して、府内21番目の市として、松原市が誕生しました。その後、美原町の丹南、堺市の河合を合併し、そして若林の一部が八尾市に編入され、平成27年2月には市政60周年を迎えます。

平成23年5月、“事故やけが等は、偶然起こるものではなく、予防できる”という理念のもと、行政や医療機関、自治会組織をはじめとした市民等多くの主体が協働してケガや事故の原因を取り除くことにより、人と人とのつながりを大切にしたい住みよい健やかなまちづくりを進める取組みであるセーフコミュニティ認証に向けた活動を始めました。平成25年11月にその認証を受け、真の協働とより安心・安全なまちを目指しています。

3 人口構成と推移

(1) 年齢3区分別人口の推移

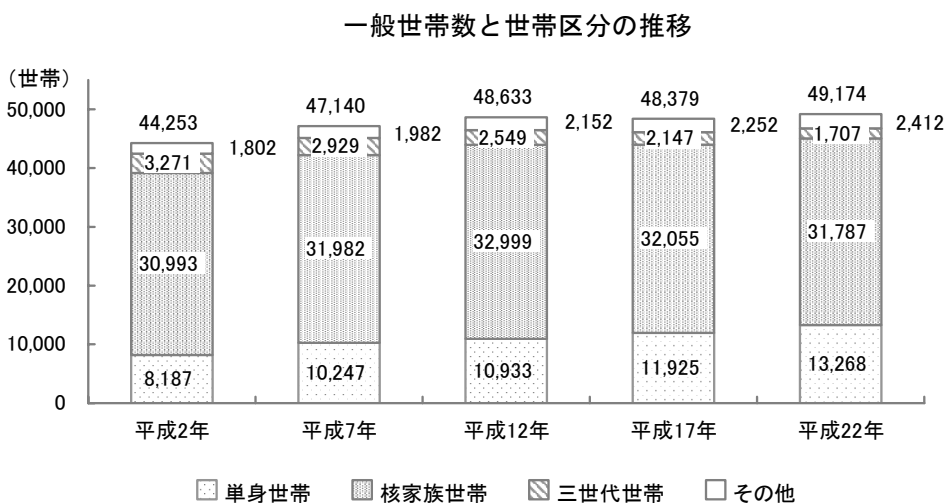
本市の人口は、減少傾向で推移しており、平成25年時点で123,964人となっています。その中で、老年人口（65歳以上）は増加しており、平成25年時点で32,398人（高齢化率26.1%）となっています。将来的には、さらなる人口の減少と高齢化の進行が予測されています。



資料：国勢調査
平成25年のみ住民基本台帳

(2) 世帯の状況

一般世帯数は、平成2年以降増加しています。世帯区分については、核家族世帯に大きな変化は見られませんが、単身世帯が年々増加しています。



資料：国勢調査

4 経済状況

(1) 産業構造と就業構造

就業内容をみると、第3次産業が64.8%を占めていますが、大阪府や全国に比べ、第2次産業の割合が高い特徴がみられます。第3次産業の中でも特に「卸売・小売業、飲食店」「サービス業」の割合が高くなっています。

産業大分類就業者数（15歳以上）

	松原市				大阪府	全国
	平成17年		平成22年		平成22年	平成22年
	実数	%	実数	%	%	%
総数	55,543	100.0	52,524	100.0	100.0	100.0
第1次産業	313	0.6	258	0.5	0.5	4.0
農業	308	0.6	254	0.5	0.5	3.6
林業	0	0.0	3	0.0	0.0	0.1
漁業	5	0.0	1	0.0	0.0	0.3
第2次産業	16,430	29.6	13,968	26.6	22.7	23.7
鉱業	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0
建設業	5,619	10.1	4,371	8.3	6.8	7.5
製造業	10,810	19.5	9,597	18.3	15.9	16.1
第3次産業	37,279	67.1	34,059	64.8	68.7	66.5
電気・ガス・熱供給・水道業	219	0.4	247	0.5	0.4	0.5
運輸・通信業	4,088	7.4	3,927	7.5	8.9	8.1
卸売・小売業、飲食店	14,594	26.3	12,538	23.9	23.9	22.2
金融・保険業	1,255	2.3	1,035	2.0	2.6	2.5
不動産業	987	1.8	1,078	2.1	2.6	1.9
サービス業	14,833	26.7	13,999	26.7	27.9	27.9
公務	1,303	2.3	1,235	2.4	2.5	3.4
分類不能の産業	1,521	2.7	4,239	8.1	8.0	5.8

資料：国勢調査

(2) 住宅の状況

平成22年の住宅の状況は、「持ち家」が69.9%を占め、次いで「民営の借家」の割合が高くなっています。大阪府や全国に比べて「持ち家」の割合が高くなっています。

住宅種類別の一般世帯数

	松原市				大阪府	全国
	平成17年		平成22年		平成22年	平成22年
	実数	%	実数	%	%	%
住宅に住む一般世帯	47,690	100.0	48,817	100.0	100.0	100.0
持ち家	33,077	69.4	34,106	69.9	55.0	61.9
公営・公団・公社の借家	2,129	4.5	2,221	4.5	9.9	6.0
民営の借家	11,643	24.4	11,638	23.8	32.1	28.1
給与住宅	374	0.8	360	0.7	2.0	2.8
間借り	467	1.0	492	1.0	1.0	1.1

資料：国勢調査

(3) 所得水準

本市の所得水準をみると、大阪府平均より低い水準にあります。

自治体別所得指標（平成22年度）

	所得指標		一人当たりの所得		世帯 当たり 所得 (千円)	納税 義務者数 (人)	課税対象所得額 (千円)
	全国 平均 =100	府内 平均 =100	人口 (千円)	納税 義務者 (千円)			
大阪府	94.5	100.0	1,324	3,248	3,022	3,556,822	11,552,872,016
松原市	80.5	85.1	1,127	3,007	2,822	46,144	138,771,411

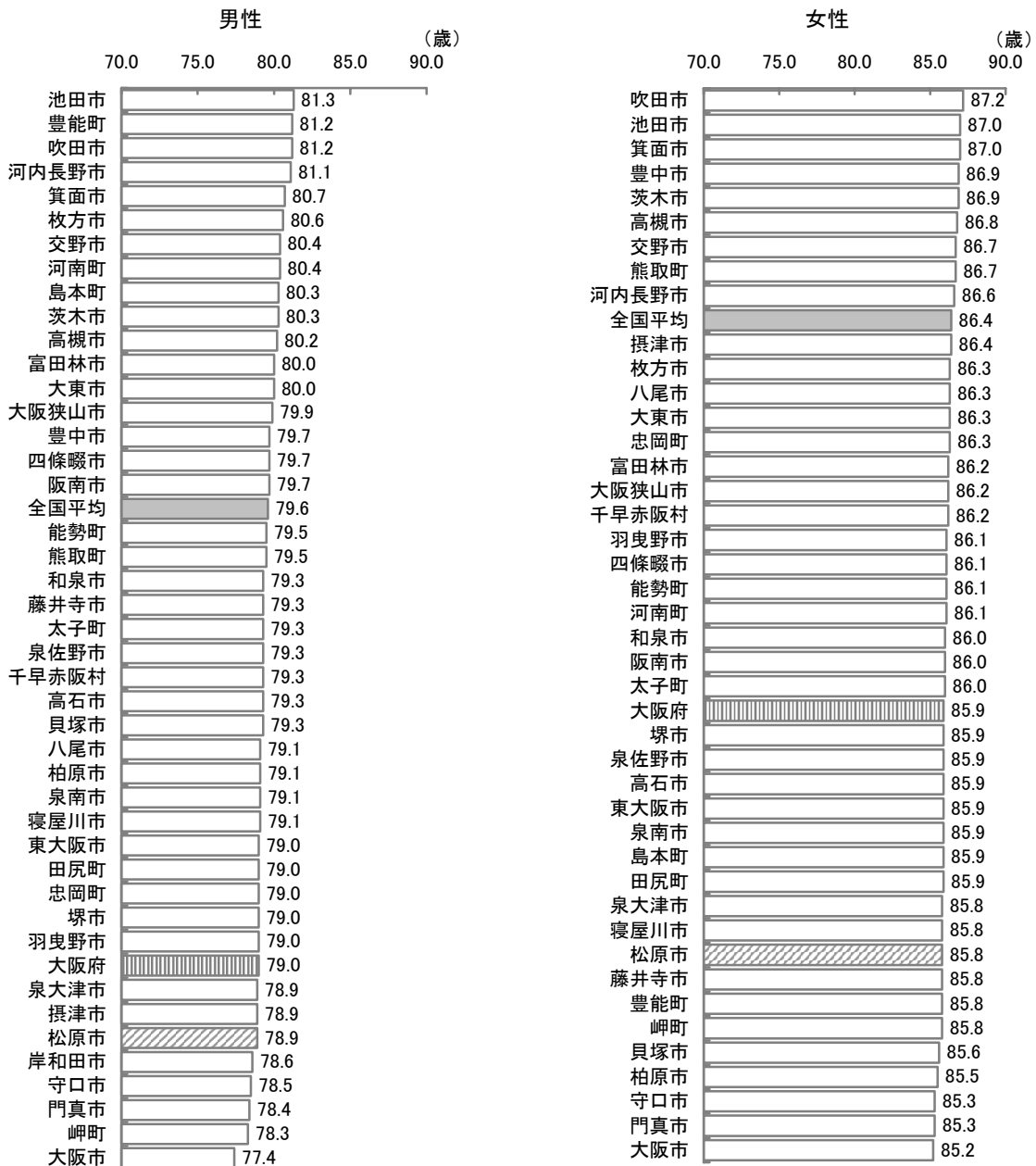
資料：総務省統計局

5 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命

本市の平均寿命は、平成22年で男性78.9歳、女性85.8歳となっており、双方とも全国平均を下回っているものの、平成17年度の男性78.3歳、女性85.1歳より高くなっています。

府下自治体別平均寿命（平成22年）



資料：平成22年市区町村別生命表

(2) 健康寿命※

健康寿命は男性77.38歳、女性82.16歳であり、また、不健康な期間の平均である、健康寿命と平均寿命の差もそれぞれ1.41歳、3.19歳で大阪府より短くなっています。

平均寿命と健康寿命

	男性			女性		
	平均寿命 (A) (年)	日常生活動作が自立している期間の平均 (健康寿命) (B) (年)	不健康な期間の平均 (A-B) (年)	平均寿命 (A) (年)	日常生活動作が自立している期間の平均 (健康寿命) (B) (年)	不健康な期間の平均 (A-B) (年)
全国	79.64	78.17	1.47	86.39	83.16	3.23
大阪府	79.06	77.43	1.63	85.90	82.26	3.63
松原市	78.78	77.38	1.41	85.35	82.16	3.19

資料：大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課

※健康寿命の算出方法について

本数値は、平成24年厚生労働科学研究補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」班により提供された、健康寿命の算定プログラムを用い、同研究班が提示する「健康寿命の算定方法の指針」（以下、「指針」という。）に基づき算出しています。

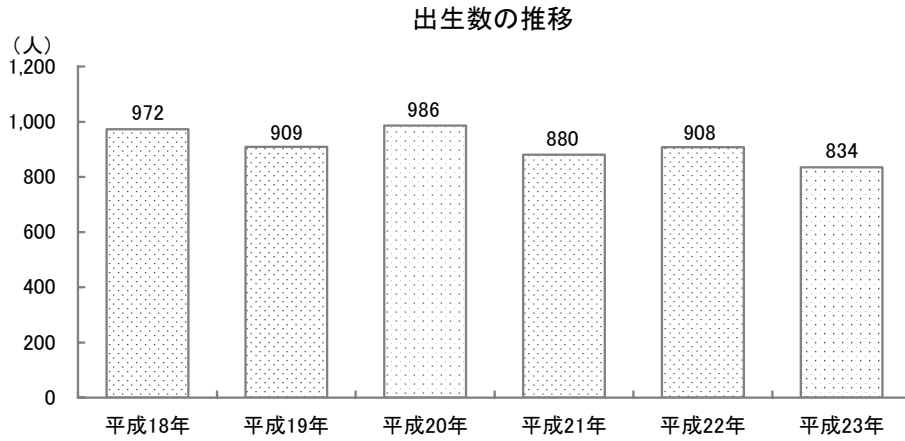
- ・要介護状態区分における「要介護2～5の認定者数」を「不健康者数」として用い、「日常生活動作が自立している期間の平均」を健康寿命として算出しています。
- ・なお、当市のような人口13万人未満の市町村については、指針に基づき、人口は平成22年の人口の3倍として計算し、死亡数については平成21～23年の3年間の合計として算出しているため、平均寿命についても、前ページの数値とは異なっています。

健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料や第2次大阪府健康増進計画では、国民生活基礎調査の日常生活の制限に関する質問を用いて「日常生活に制限のない期間の平均」を算出し、健康寿命（大阪府 男性69.39年、女性72.55年）としていますが、市町村のデータを府や国と比較ができるよう今回の算出は指針に基づき算出しています。

6 出生・死亡の状況

(1) 出生数の推移

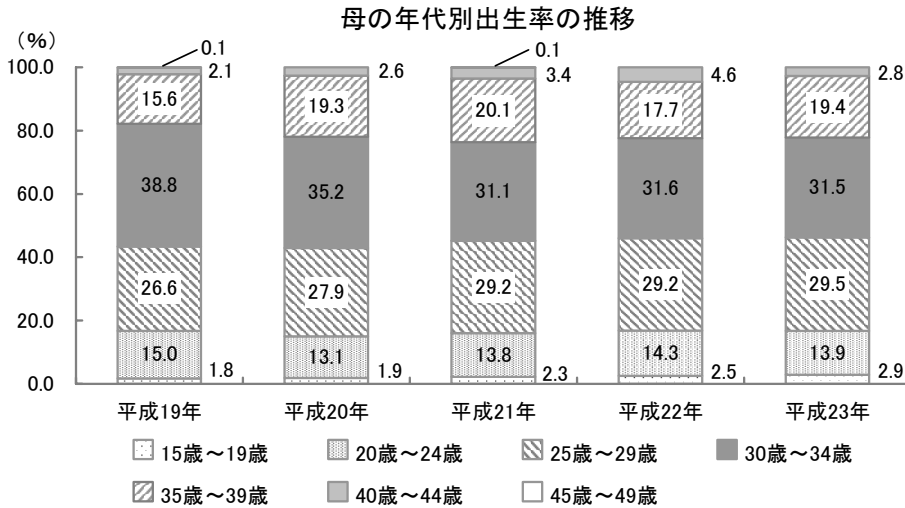
出生数は減少傾向にあり、平成23年は834人となっています。



資料：人口動態統計

(2) 母の年齢階級別出生率

母の年代別出生率をみると、30～34歳は、平成19年で38.8%から平成23年で31.5%に減少しており、15歳～19歳は1.8%から2.9%に増加しています。



母の年代別出生数

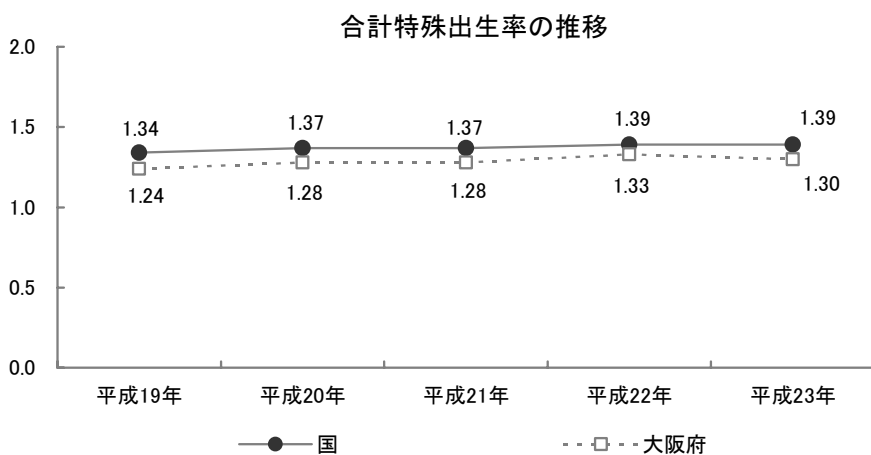
単位：人

	14歳以下	15歳～19歳	20歳～24歳	25歳～29歳	30歳～34歳	35歳～39歳	40歳～44歳	45歳～49歳	50歳以上	総数
平成19年	0	16	136	242	353	142	19	1	0	909
平成20年	0	19	129	275	347	190	26	0	0	986
平成21年	0	20	121	257	274	177	30	1	0	880
平成22年	0	23	130	265	287	161	42	0	0	908
平成23年	0	24	116	246	263	162	23	0	0	834

資料：人口動態統計

(3) 合計特殊出生率の推移

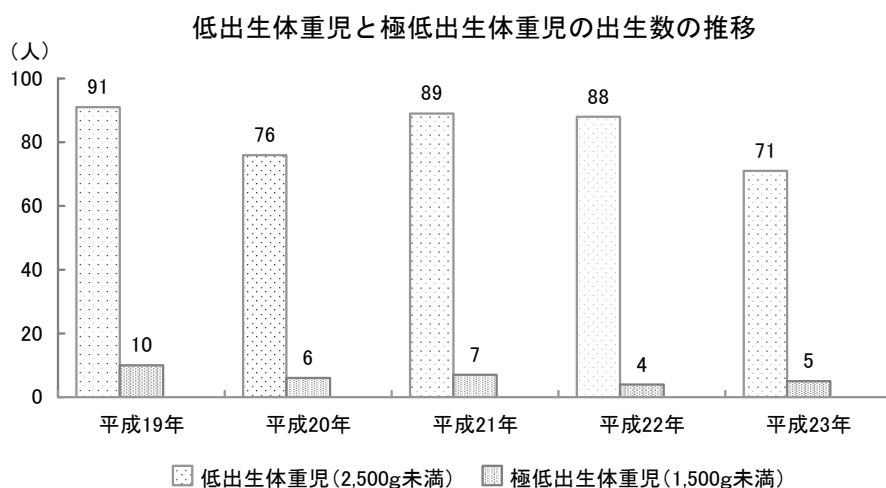
合計特殊出生率は、国、大阪府ともに緩やかな増加傾向にあり、平成23年は国で1.39、大阪府で1.30となっています。



資料：人口動態総覧

(4) 低出生体重児の出生数の推移

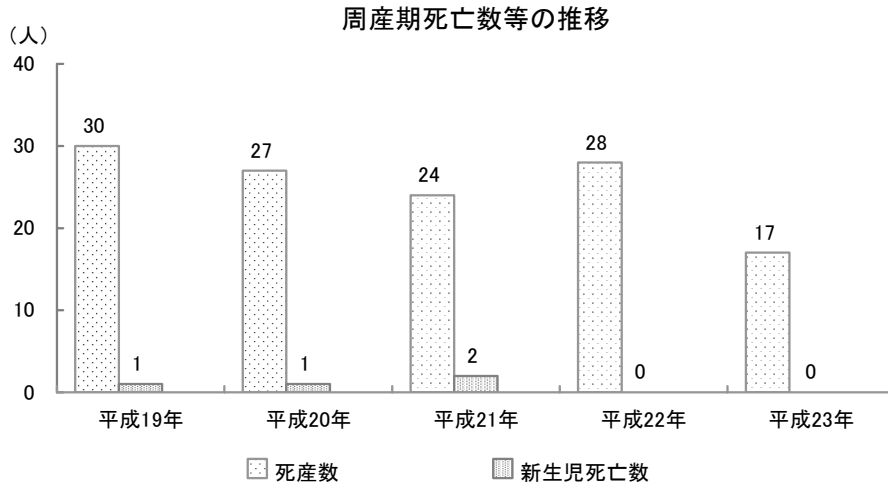
低出生体重児の出生数は平成21年以降減少しており、平成23年に71人となっています。また、極低出生体重児の出生数は平成23年で5人となっています。



資料：人口動態総覧

(5) 周産期死亡数等の推移

死産数、新生児死亡数は年々減少しており、平成23年では死産数が17人、新生児死亡数は0人となっています。

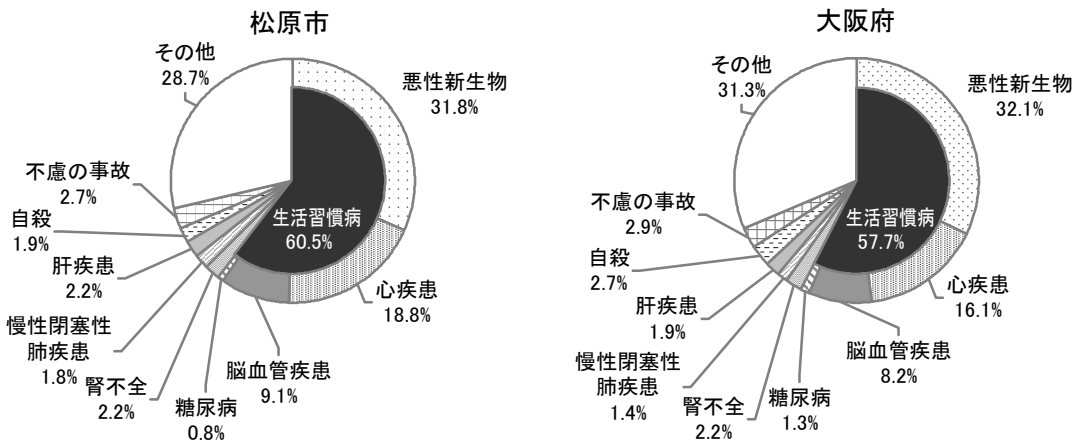


資料：人口動態統計

(6) 死因別死亡割合

死因別死亡割合は、悪性新生物による死亡が31.8%と最も高い割合を占めており、生活習慣病による死亡（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病）は60.5%となっています。また、大阪府と比べると生活習慣病による死亡が高くなっています。

平成22年 死因別死亡割合



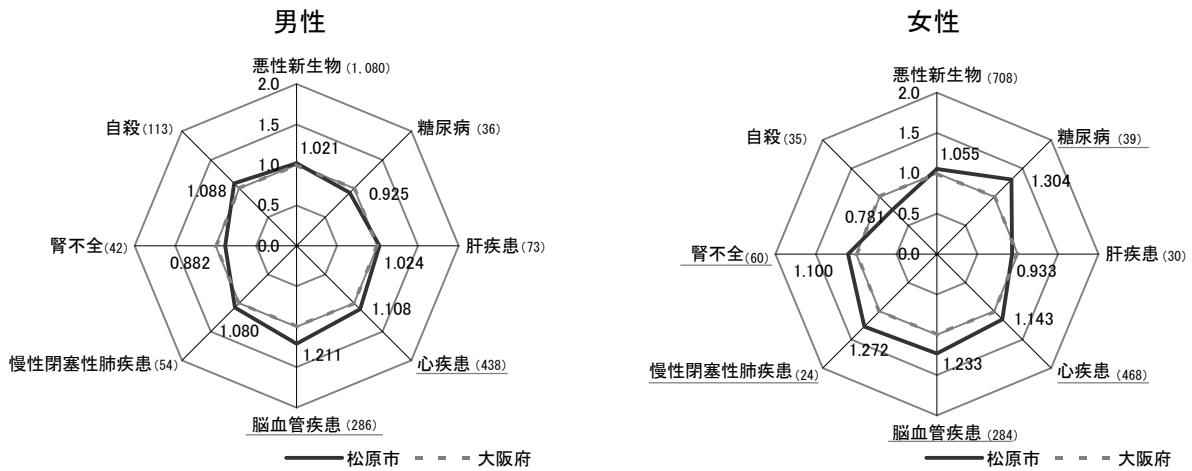
資料：人口動態統計

(7) 標準化死亡比

男性の標準化死亡比は、大阪府に比べて「心疾患」「脳血管疾患」が1.10以上と高くなっています。

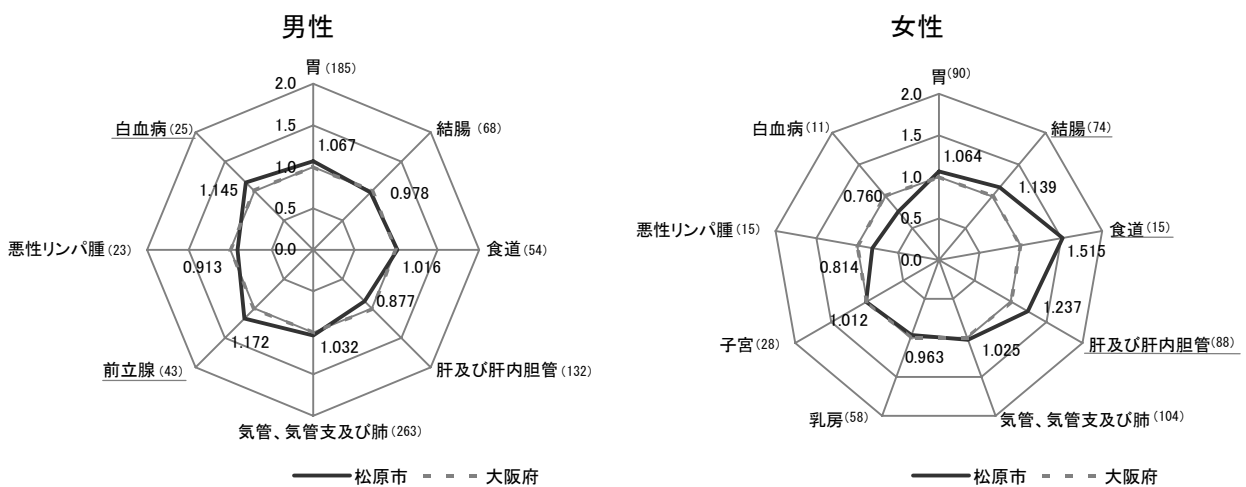
女性の標準化死亡比は、大阪府に比べて「糖尿病」「心疾患」「脳血管疾患」「慢性閉塞性肺疾患」「腎不全」が1.10以上と高く、特に「糖尿病」は1.304と高くなっています。

平成17年～平成21年 死因別標準化死亡比



悪性新生物部位別標準化死亡比は、大阪府に比べて男性では「前立腺」「白血病」、女性では「結腸」「食道」「肝及び肝内胆管の悪性新生物」が1.10より高くなっています。

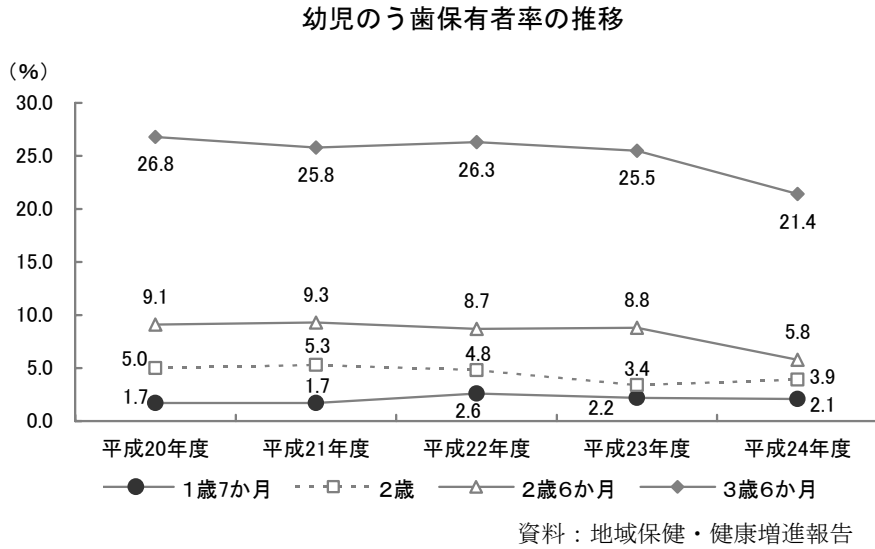
平成17年～平成21年 悪性新生物部位別標準化死亡比



7 児童・生徒の健康状況

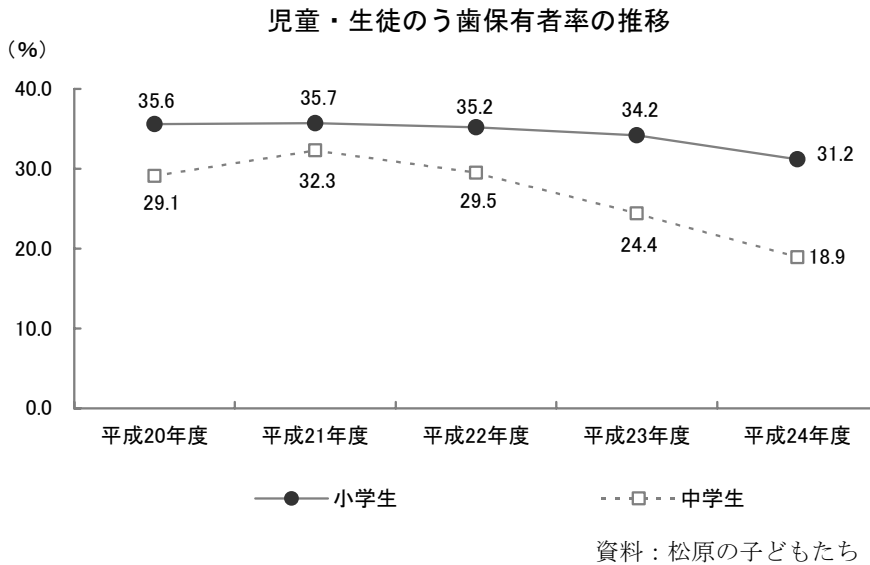
(1) 幼児のう歯保有者率

幼児のう歯保有者率は、年齢とともに高くなっていますが、推移をみると、減少傾向にあります。平成24年度では、特に3歳6か月児のう歯保有者率が減少しており、21.4%となっています。



(2) 児童・生徒のう歯保有者率

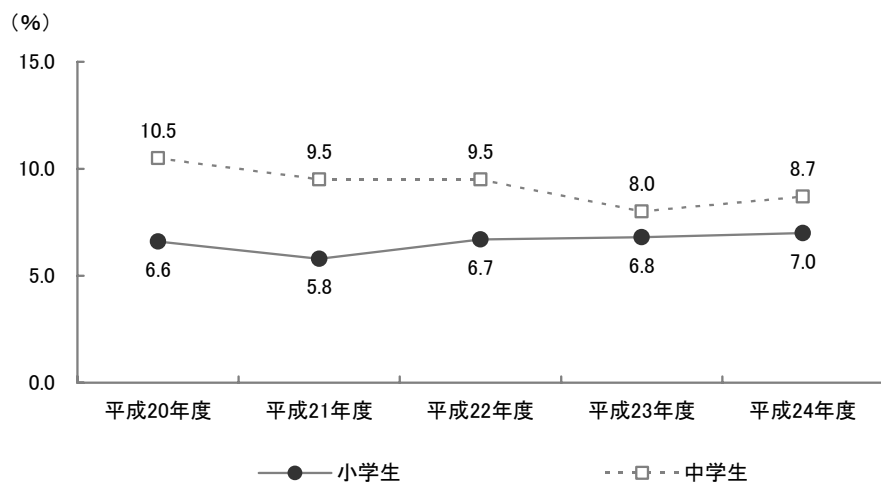
児童・生徒のう歯保有者率は、中学生に比べて小学生が高くなっています。推移をみると、小学生、中学生ともに減少傾向がみられ、平成24年度では小学生が31.2%、中学生が18.9%となっています。



(3) 児童・生徒の肥満傾向

肥満傾向のある児童・生徒の割合は、小学生に比べて中学生が高くなっています。推移をみると、小学生で緩やかな増加傾向がみられます。平成24年度の肥満傾向のある児童・生徒の割合は、小学生で7.0%、中学生で8.7%となっています。

肥満傾向のある児童・生徒の割合の推移

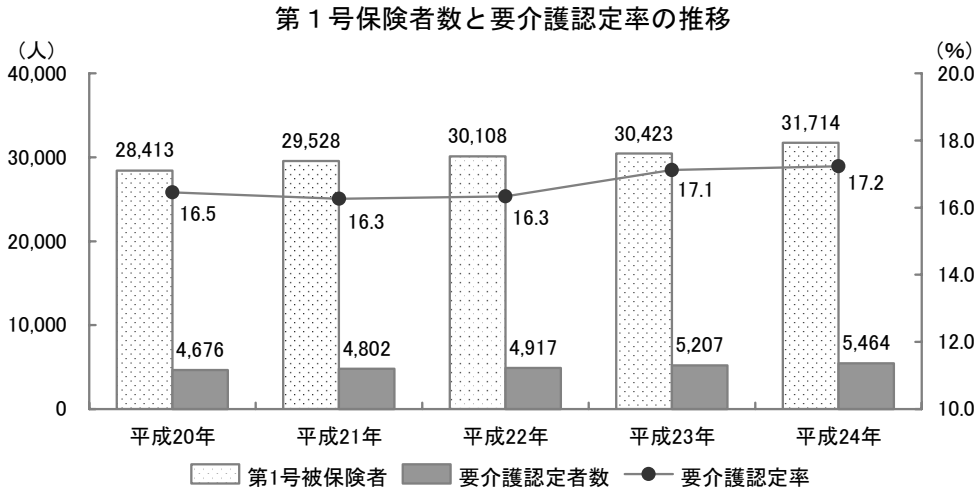


資料：松原の子どもたち

8 高齢者の状況

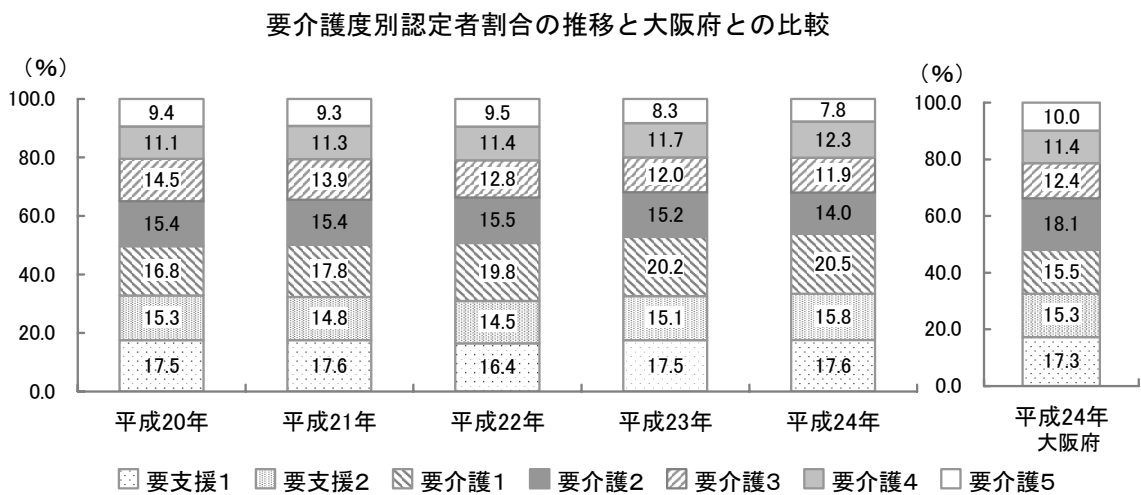
(1) 要介護認定率の推移

第1号被保険者数は年々増加しており、平成24年には31,714人となっています。また、要介護認定率は特に平成23年に増加し、平成24年には17.2%となっています。



(2) 要介護度別認定者割合の推移

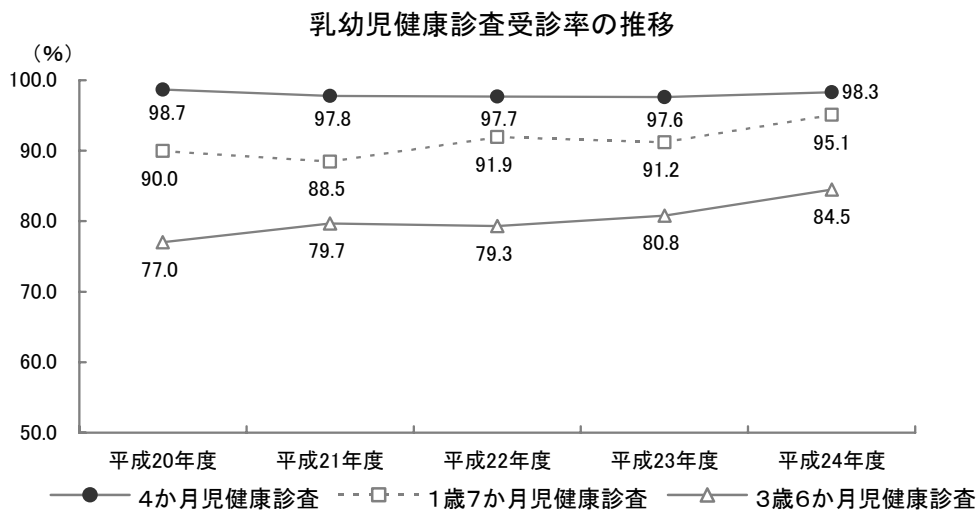
要介護認定者の要介護別認定者割合をみると、要介護1が増加しています。また、大阪府に比べても、本市は要介護1の認定者割合が高くなっています。



9 健康診査（検診）受診状況

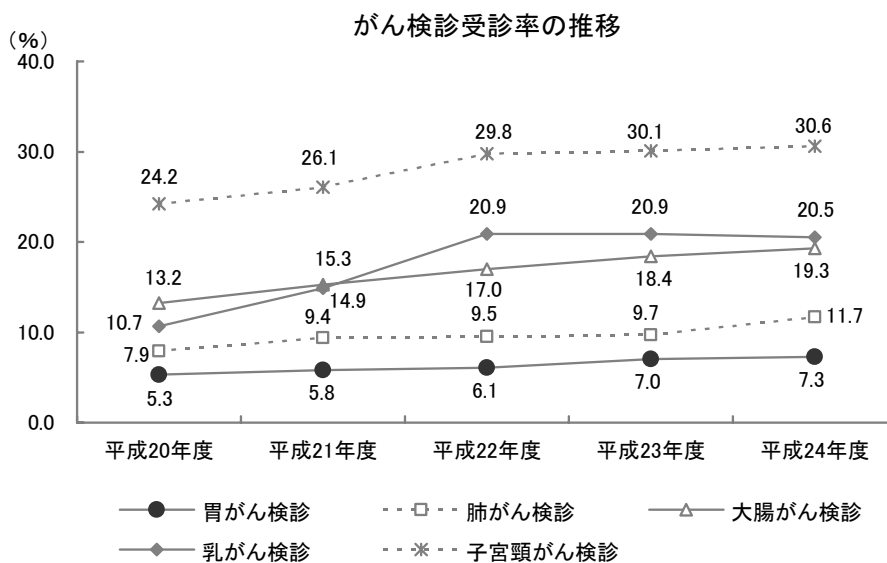
(1) 乳幼児健康診査の受診状況

乳幼児健康診査受診率は、4か月児は受診率が各年で9割以上となっており、3歳6か月児の受診率は年々増加しており、平成24年度で84.5%となっています。



(2) がん検診の受診状況

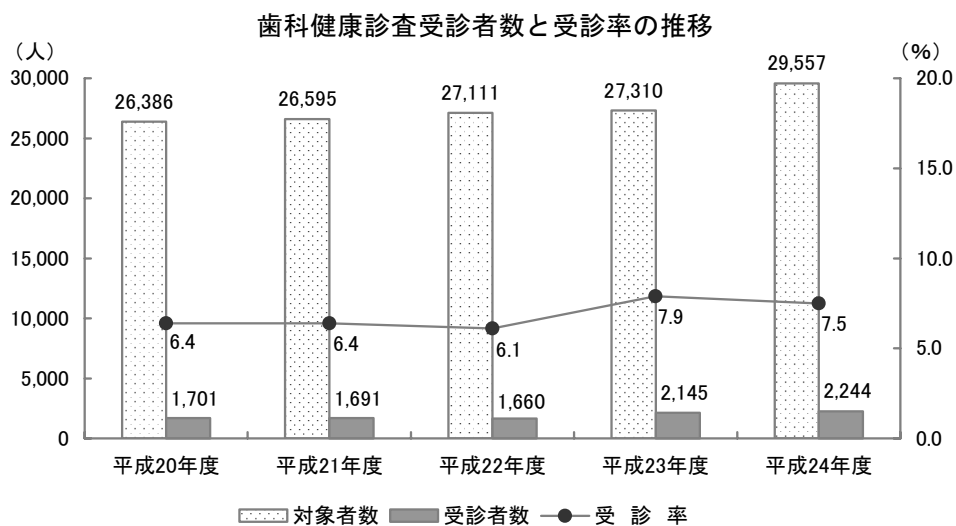
各種がん検診の受診率は、全体的に増加傾向にあります。乳がんは平成22年度をピークに横ばいとなっています。また、平成24年度より前立腺がんの検診が開始され、受診者は3,821人でした。



※平成21年 がんの助成クーポン検診を開始
平成24年 乳がん個別検診、前立腺がん検診開始

(3) 歯科健康診査の受診状況

歯科健康診査の受診者は、増加傾向にあり、平成24年度には80歳を新たに対象に加え、受診者数は2,244人、受診率は7.5%となっています。

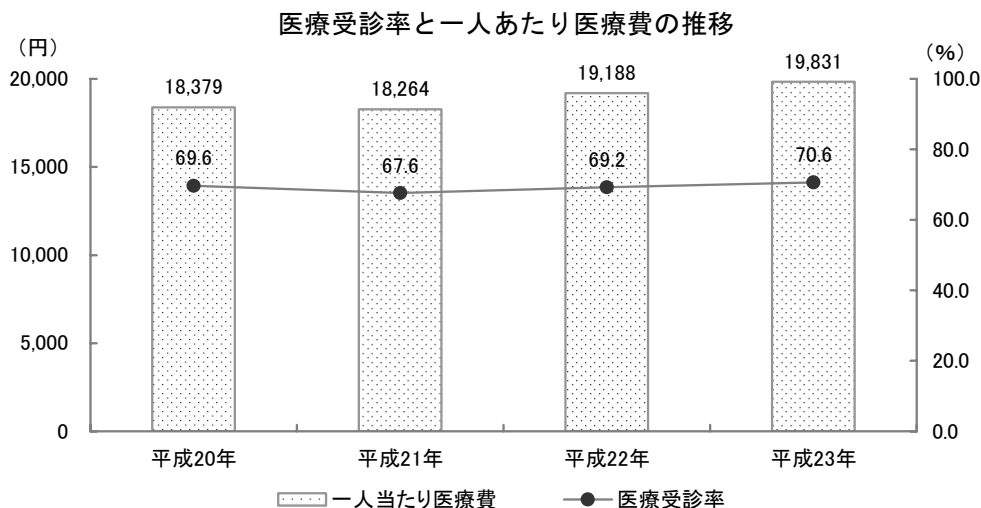


資料：地域保健・健康増進報告

10 国保レセプトからみた疾病構造、受療状況

(1) 医療受診率と一人あたり医療費の状況

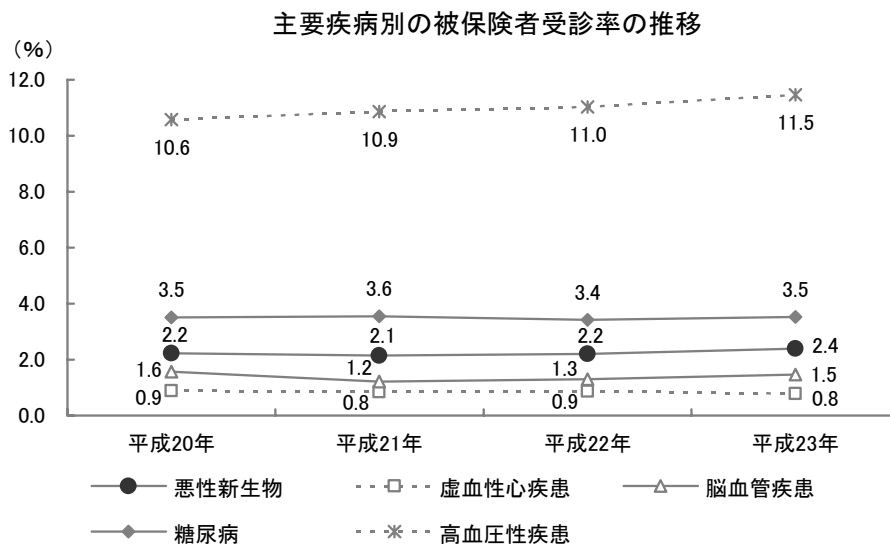
医療受診率はほぼ横ばいとなっていますが、一人あたりの医療費は年々増加しており、平成23年には19,831円、医療受診率は70.6%となっています。



資料：疾病分類統計

(2) 主要疾病別受診率の状況

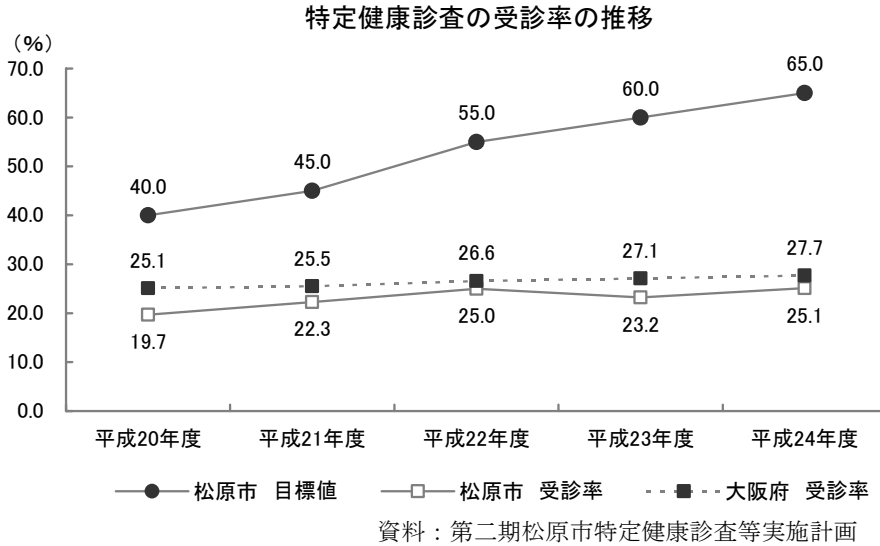
悪性新生物、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患について、平成23年診療分における受診率をみると、高血圧性疾患が11.5%と最も高く、次いで、糖尿病が3.5%となっています。主要疾病において、高血圧性疾患は、年々受診率が増加しています。



資料：疾病分類統計

(3) 特定健康診査受診率の状況

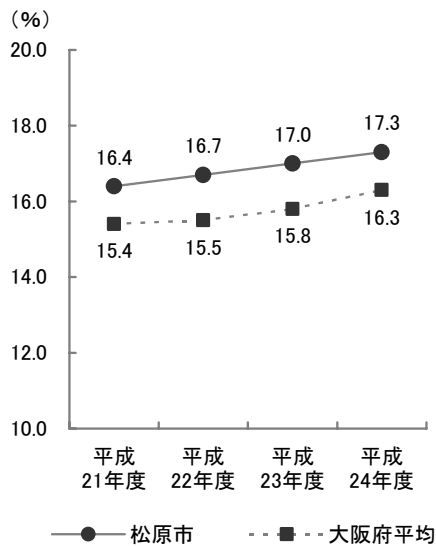
特定健康診査の受診率は各年度とも目標値に達しておらず、平成24年度の受診率は25.1%となっています。



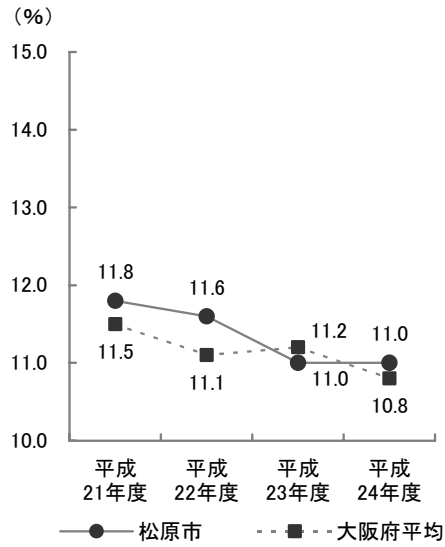
(4) メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移

メタボリックシンドローム該当者の割合は、大阪府の平均より高くなっており、年々増加しています。一方、メタボリックシンドローム予備群の割合は減少傾向です。

メタボリックシンドローム該当者の割合



メタボリックシンドローム予備群の割合



資料：第二期松原市特定健康診査等実施計画

1 1 アンケートからみた市民健康状態

本計画を策定するにあたり、市民の健康や生活習慣の実態等を把握するためのアンケート調査を実施しました。

松原市 市民の健康と生活習慣に関する アンケート調査結果 概要

①調査対象

(市民) 松原市内の20歳以上の3,000人を無作為抽出
(中学生) 松原市内の公立中学校2年生1,214人

②調査期間

(市民) 平成25年7月10日から平成25年7月26日
(中学生) 平成25年7月8日から平成25年7月19日

③調査方法

(市民) 郵送による配布・回収
(中学生) 学校を通じて直接配布・回収

④回収状況

	配布数	回収数	有効回収数	有効回収率
市民	2,988 通 (未着 12 通)	1,519 通	1,519 通	50.8%
中学生	1,196 通 (未着 18 通)	752 通	736 通	61.5%

⑤調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数(N)を基数とした百分率(%)で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計(全体)の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものに網かけをしています。(無回答を除く)

* 取組みの参考として、関係団体・職員867人を対象に同様のアンケートを実施。

1) 栄養・食生活

(1) 肥満とやせの現状

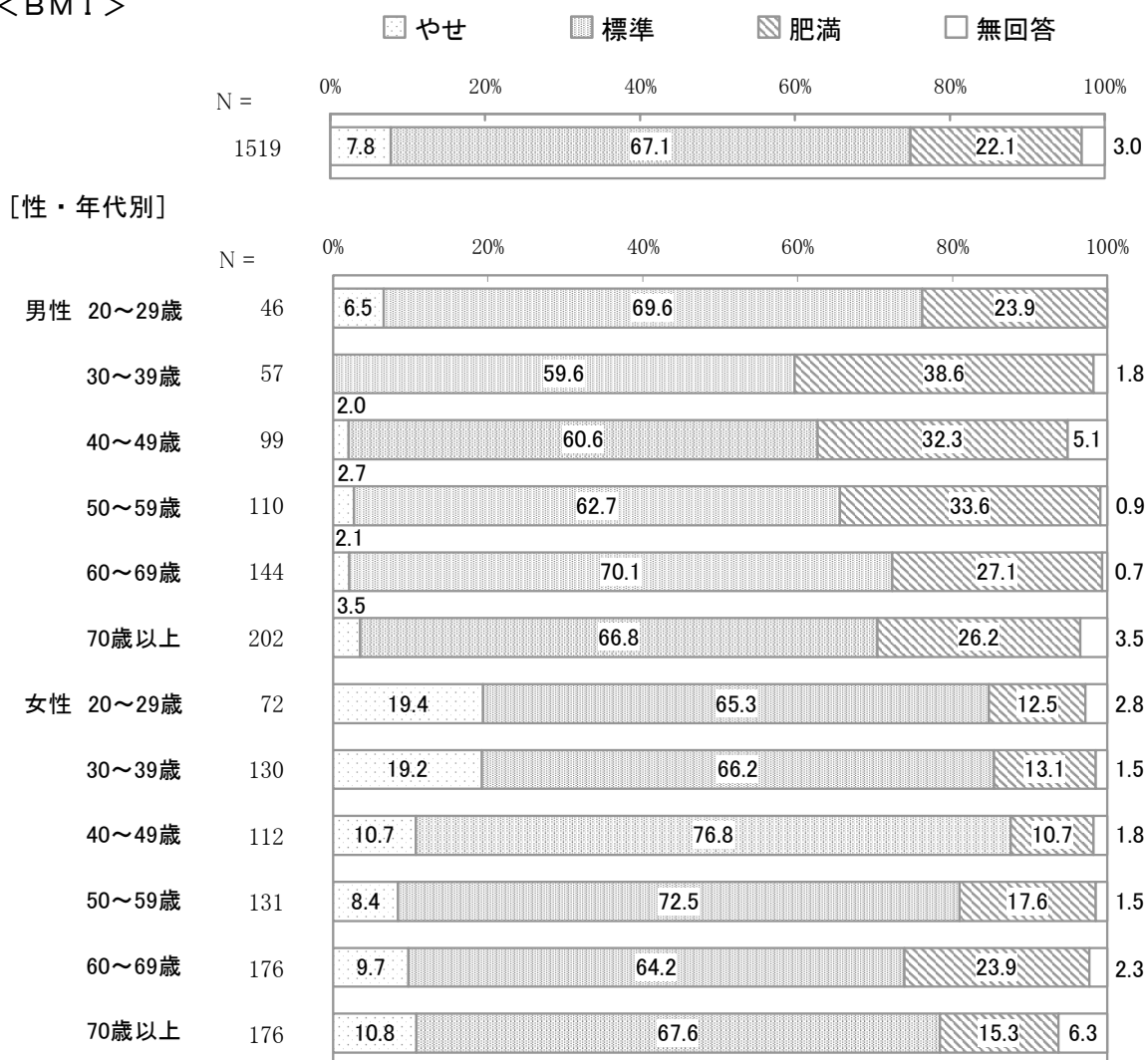
① BMI等 (やせ: BMI < 18.5、肥満: BMI ≥ 25.0)

【成人】

- ・肥満の割合は、男性では30～50歳代で高く、3割を超えています。女性では60歳代で高く、23.9%となっています。
- ・やせの割合は、女性の20、30歳代で他の年代に比べ高くなっています。

指標関連項目

< BMI >

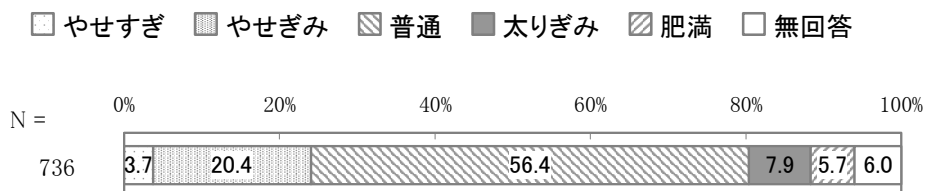


【中学生】

- ・中学生の肥満度について、「太りすぎ」「肥満」を合わせた割合が13.6%、「やせすぎ」「やせぎみ」を合わせた割合が24.1%となっています。

指標関連項目

<日比式肥満度>



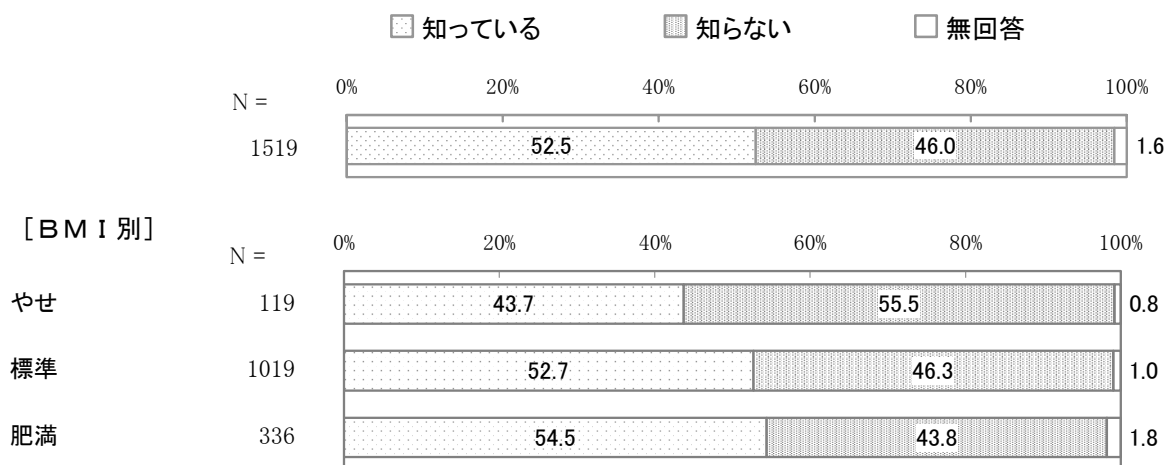
② 適正体重の維持

【成人】

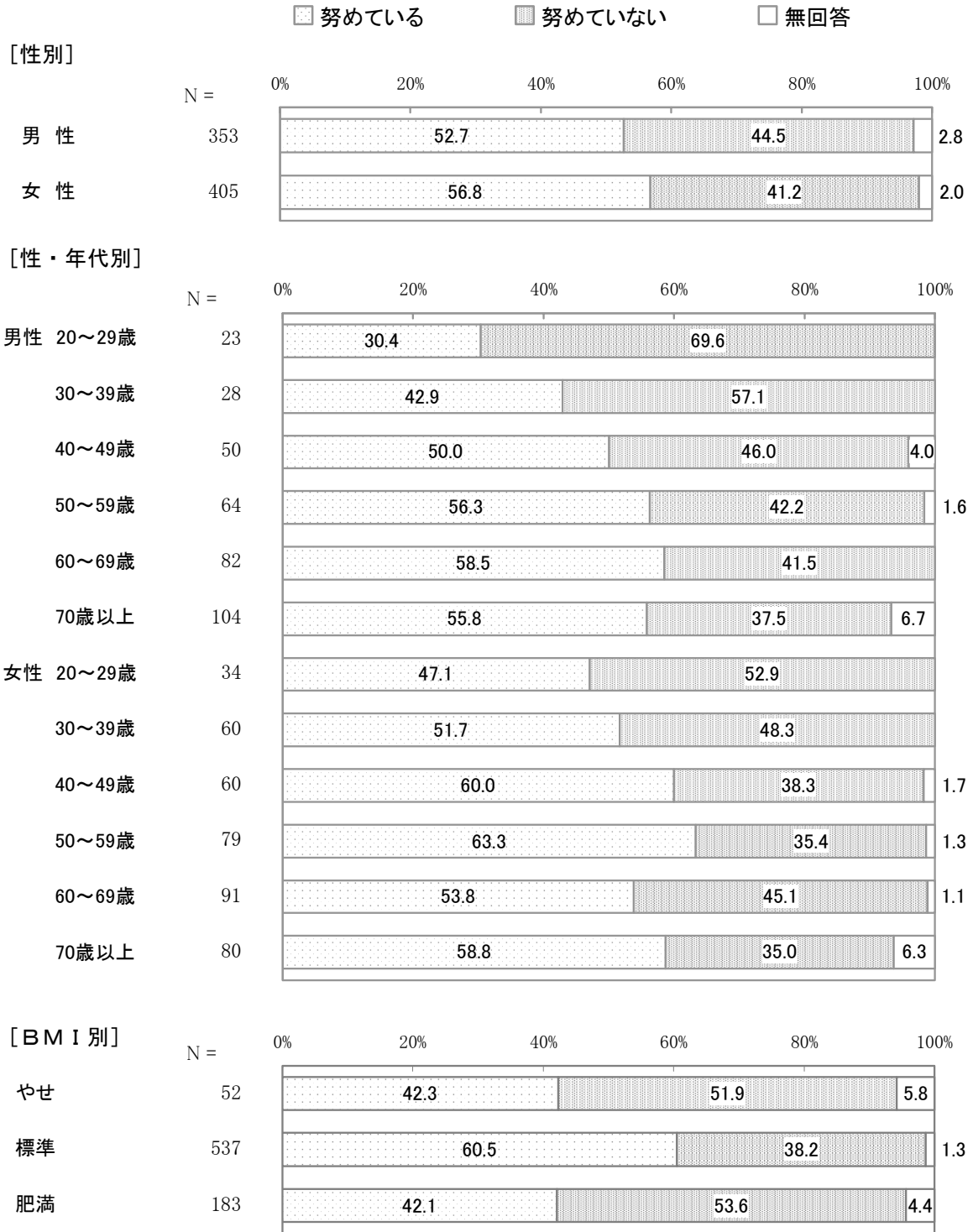
- ・自分の標準体重の認知度は52.5%、BMI別に見ると、標準の人に比べ、やせの人で認知度が低くなっています。
- ・男性では年齢が低くなるにつれて標準体重は知っているが、体重コントロールに努めていない人の割合が高く、特に20歳代は努めていない人が69.6%となっています。
- ・BMI別に見ると、標準の人に比べ、やせ、肥満の人で体重コントロールに努めている割合が低くなっています。

指標関連項目

<自分の標準体重の認知度>



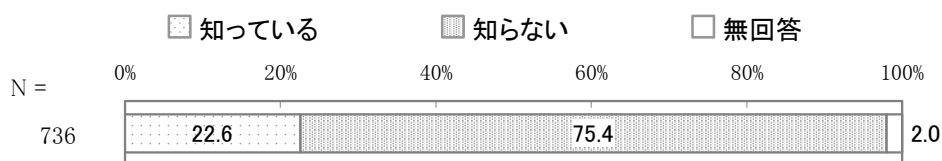
<自分の標準体重を知っている人の体重コントロールに努めている状況>



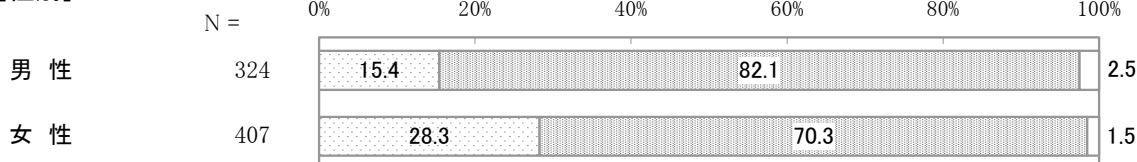
【中学生】

- ・自分の標準体重の認知度は22.6%となっており、女性で認知度が高くなっています。
- ・肥満度が普通の人約3割は自身を太っていると感じており、51.1%の人がやせたいと思ったことがある状況です。
- ・ダイエット経験者は15.8%となっており、女性で高くなっています。
また、ダイエット経験者のうち、67.2%が12～13歳にかけて初めてダイエットをしています。

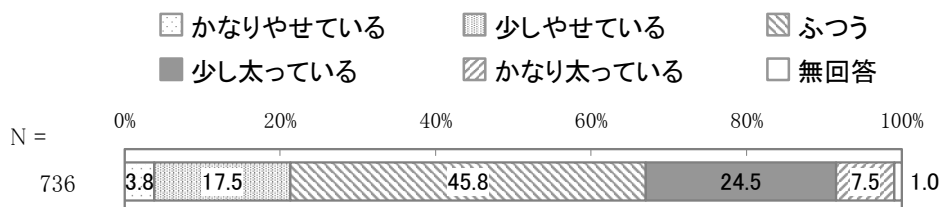
<自分の標準体重の認知度>



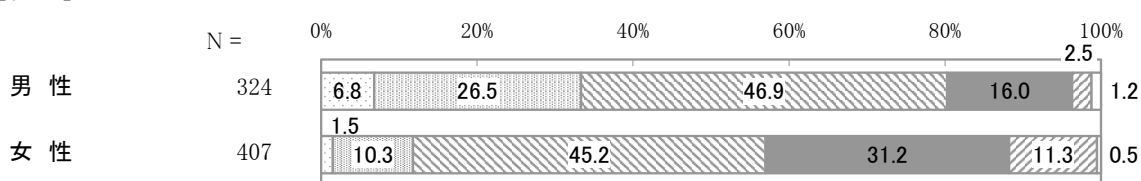
[性別]



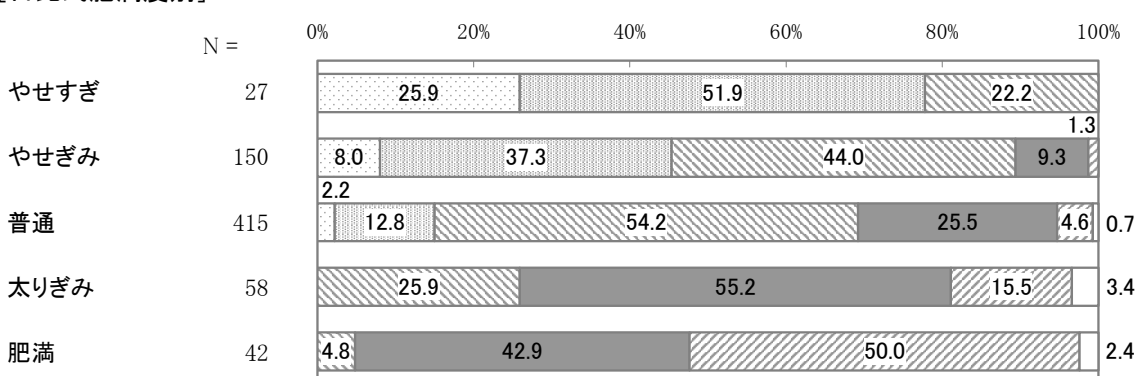
<自分の体型について>



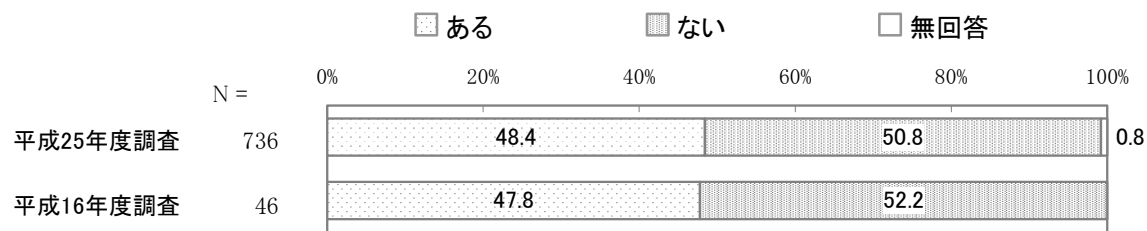
[性別]



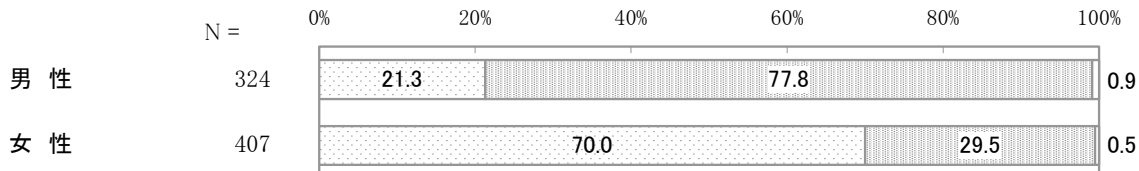
[日比式肥満度別]



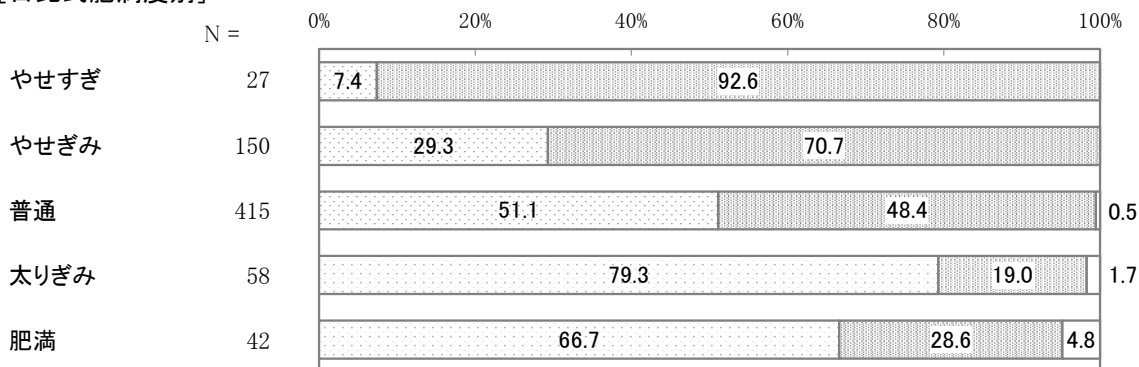
<「やせたい」と思ったことの有無>



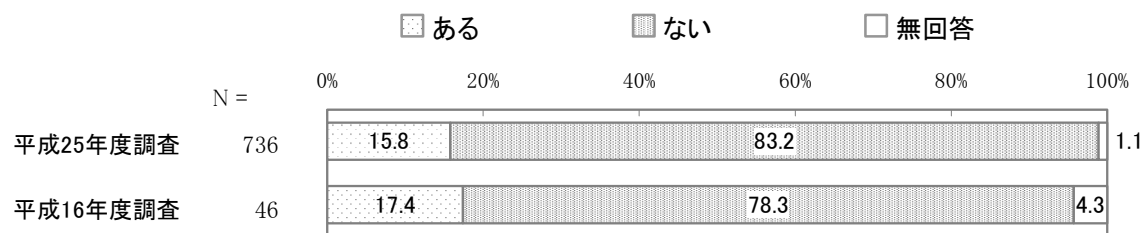
[性別]



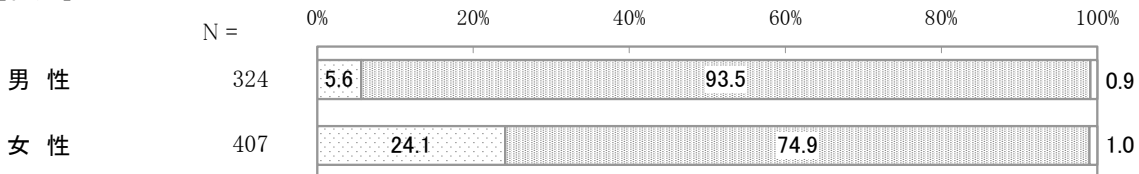
[日比式肥満度別]



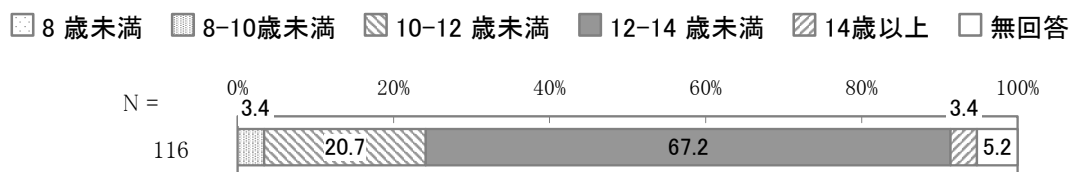
<ダイエットの経験の有無>



[性別]



<ダイエットを経験した年齢>



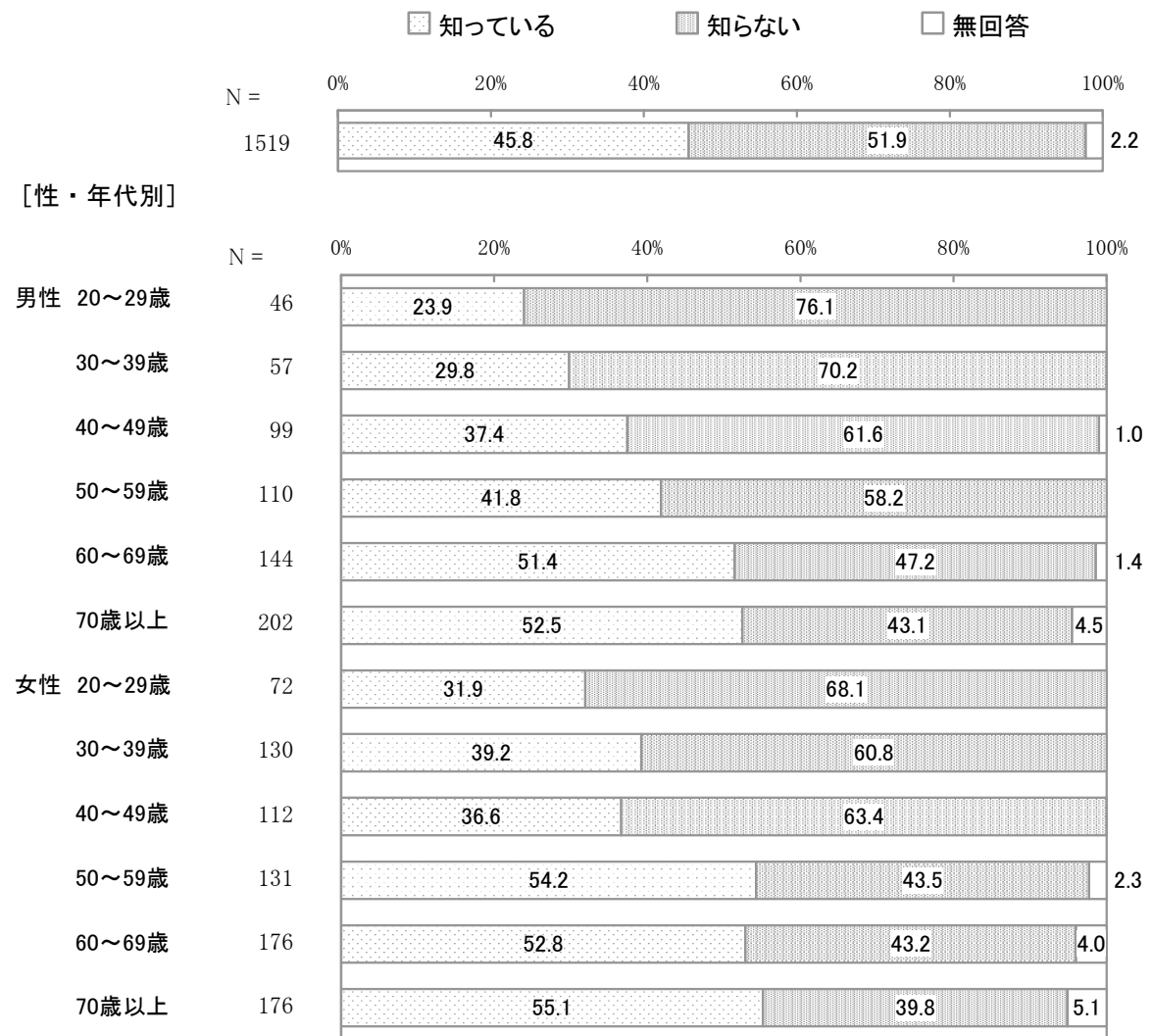
(2) 食生活の状況

① 適切な食事内容・量の認知度

【成人】

- ・自分にとって適切な食事内容・量の認知度は45.8%、男性では、年齢が高くなるにつれて適切な食事内容・量の認知度は高くなっています。

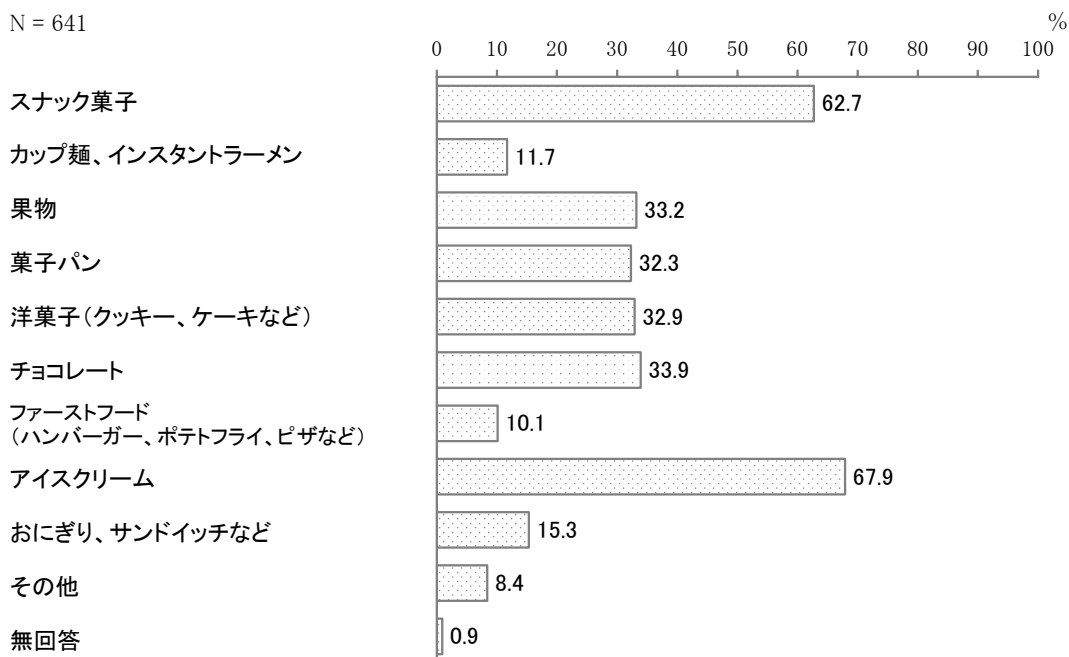
<自分にとって適切な食事内容・量の認知度>



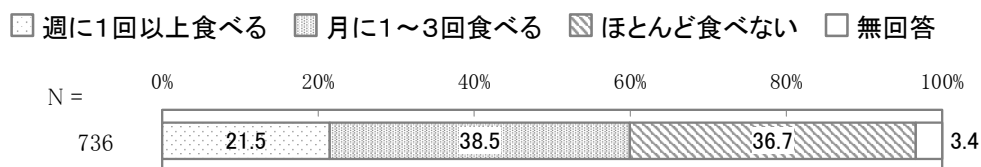
【中学生】

- おやつの内容は、「スナック菓子」が62.7%、「アイスクリーム」が67.9%と高く、6割強となっています。
- 週に1回以上、コンビニエンスストアやスーパーのお弁当、おにぎり、パン類を食べる人の割合は21.5%、ファーストフードを食べる人は7.2%となっています。
- 学校給食を「ほとんど残さない」人は19.3%、牛乳を「飲まない」人は22.4%となっています。

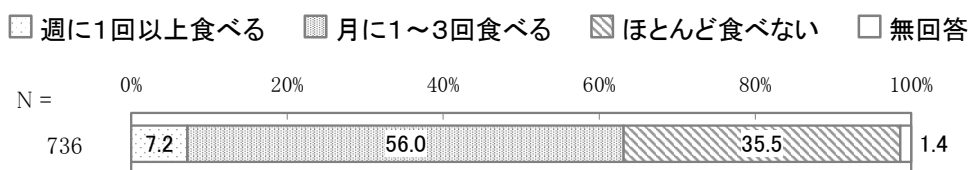
<おやつの内容>



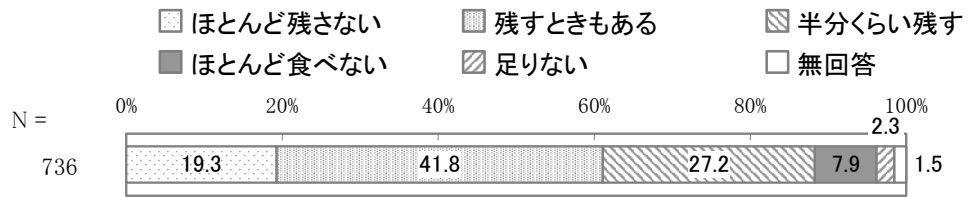
<コンビニエンスストアやスーパーマーケットのお弁当、おにぎり、パン類等を食べる頻度>



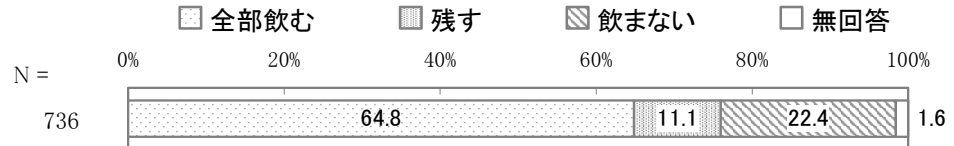
<ファーストフード(ハンバーガー、フライドチキン、ドーナツ等)を食べる頻度>



<学校給食を残さず食べる状況>



<牛乳を残さず飲む状況>



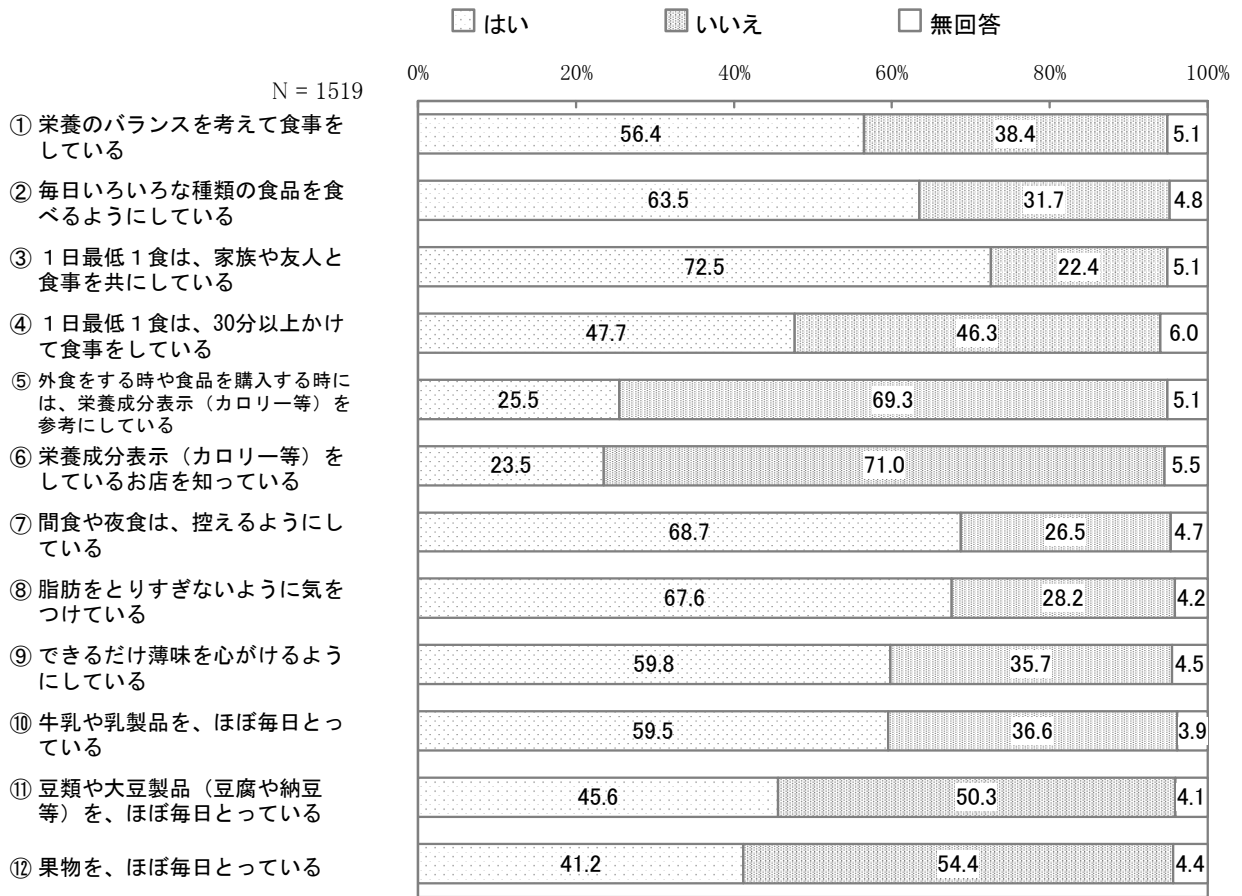
②正しい食習慣の実践

【成人】

- ・日頃の食生活で、気を配っていることについては、「①栄養のバランスを考えて食事をしている」の割合が56.4%となっています。また、「③1日最低1食は、家族や友人と食事を共にしている」「⑦間食や夜食は、控えるようにしている」「⑧脂肪をとりすぎないように気をつけている」の割合は高くなっていますが、「⑤外食をする時や食品を購入する時には、栄養成分表示（カロリー等）を参考にしている」「⑥栄養成分表示（カロリー等）をしているお店を知っている」の割合は低くなっています。
- ・栄養のバランスを考えて食事をしている人の割合は、男性に比べ、女性で高く、63.1%となっています。

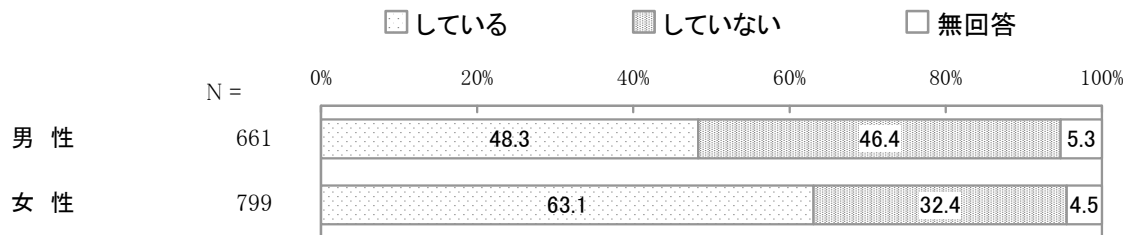
指標関連項目

<日頃の食生活で、気を配っていること>



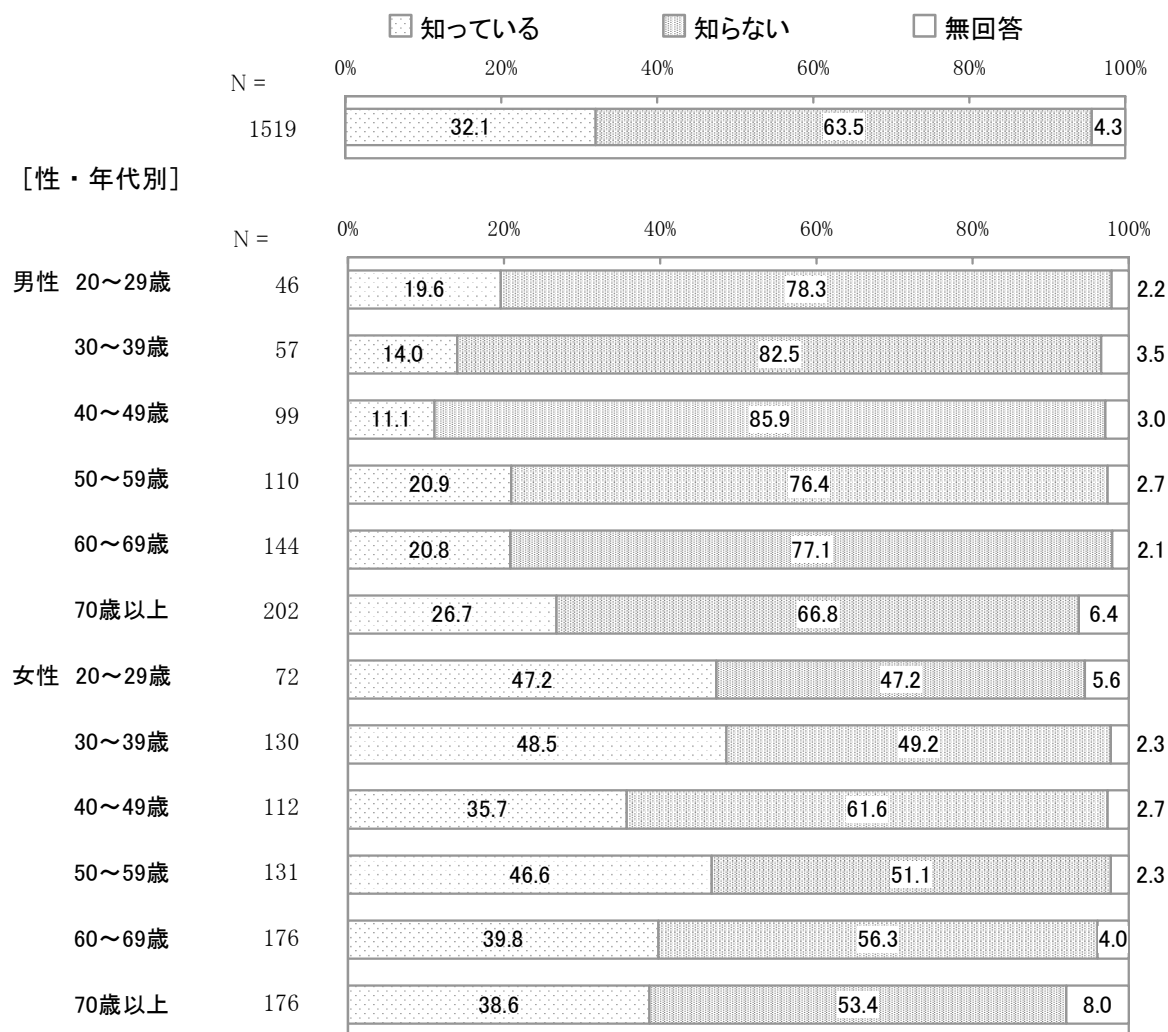
<栄養のバランスを考えて食事をしている状況>

[性別]

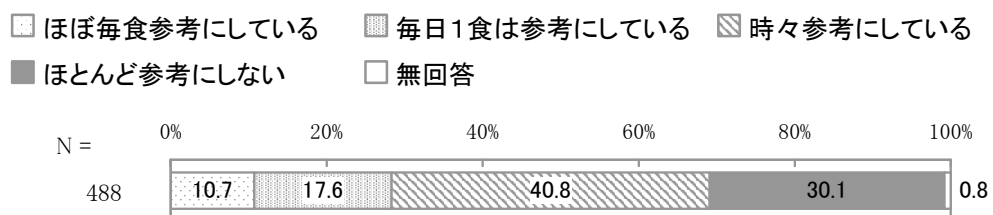


- ・「食事バランスガイド」の認知度は32.1%、参考にしている人の割合は全体の69.1%となっています。特に男性30、40歳代で認知度が低くなっています。
- ・1日3食のうち、野菜を食べる回数は、「3回」の割合が16.1%となっています。
- ・野菜の摂取が1日に4皿未満の人の割合が83.6%、野菜を十分にとれていると思う人の割合は33.3%となっています。女性に比べて男性の摂取が低く、野菜を摂取しない理由は、女性に比べて男性で「野菜が嫌い」の割合が高くなっています。

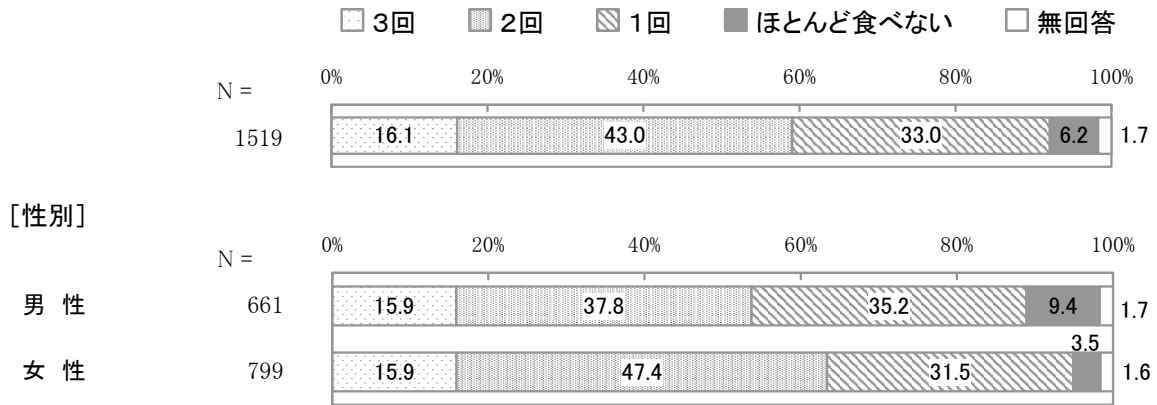
<食事バランスガイドの認知度>



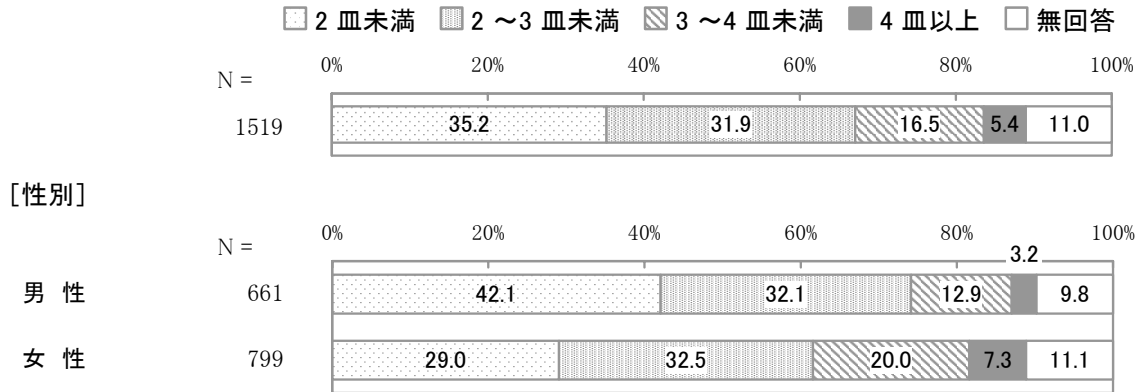
<食事バランスガイドを参考にしている状況>



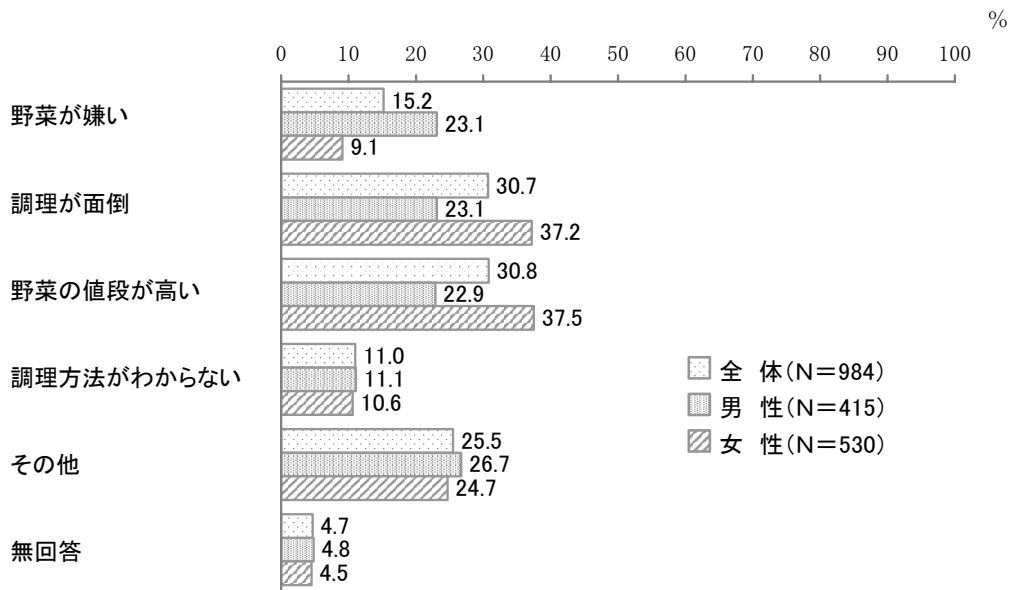
< 1日3食のうち、野菜を食べる回数 >



< 1日に食べる野菜の量 (皿) >



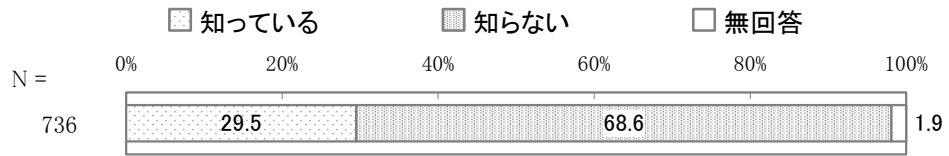
< 野菜が十分にとれていると思わない人のとれていない理由 >



【中学生】

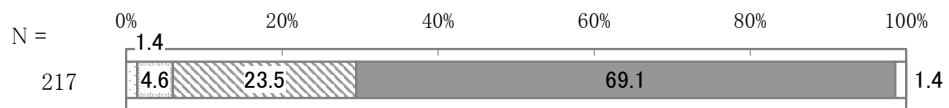
- ・「食事バランスガイド」の認知度は29.5%、参考にしている人の割合は29.5%となっています。
- ・野菜の摂取が1日に4皿未満の人の割合が84.9%となっています。

<食事バランスガイドの認知度>



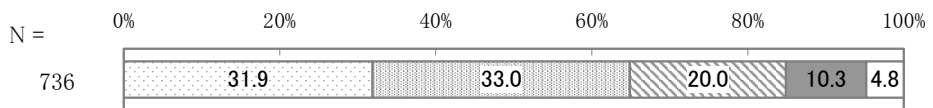
<食事バランスガイドを参考にしている状況>

- ほぼ毎食参考にしている
- 毎日1食は参考にしている
- 時々参考にしている
- ほとんど参考にしない
- 無回答



<1日に食べる野菜の量(皿)>

- 2皿未満
- 2~3皿未満
- 3~4皿未満
- 4皿以上
- 無回答



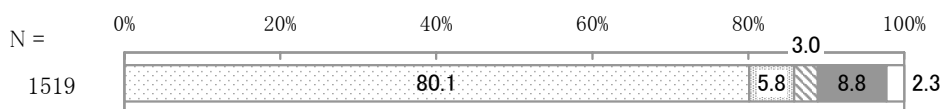
③朝食の摂取

【成人】

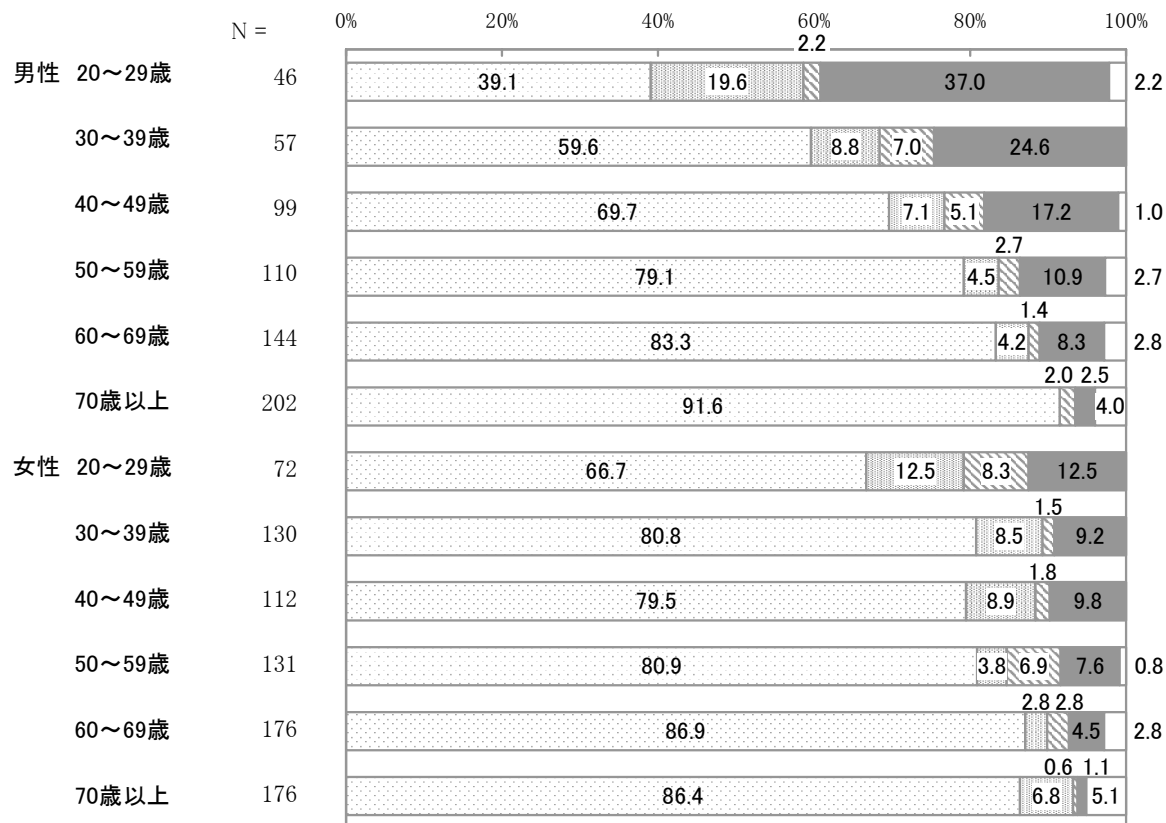
・朝食の欠食率は8.8%、特に男性の20、30歳代で欠食率が高く、2割を超えています。

指標関連項目

<朝食摂取の有無>



[性・年代別]

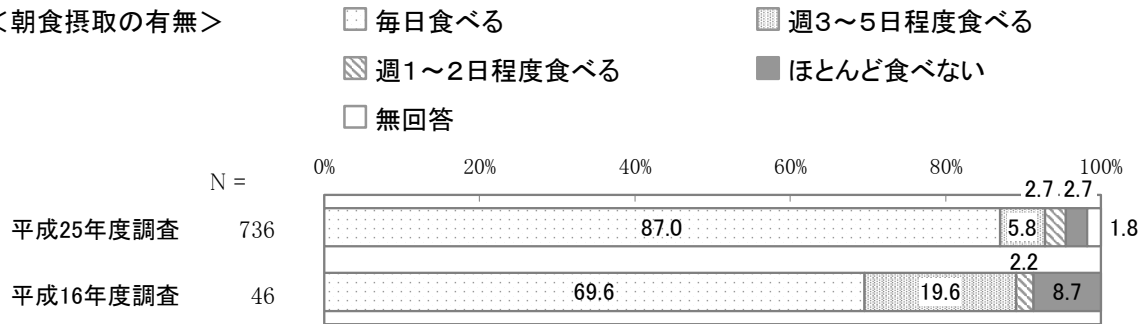


【中学生】

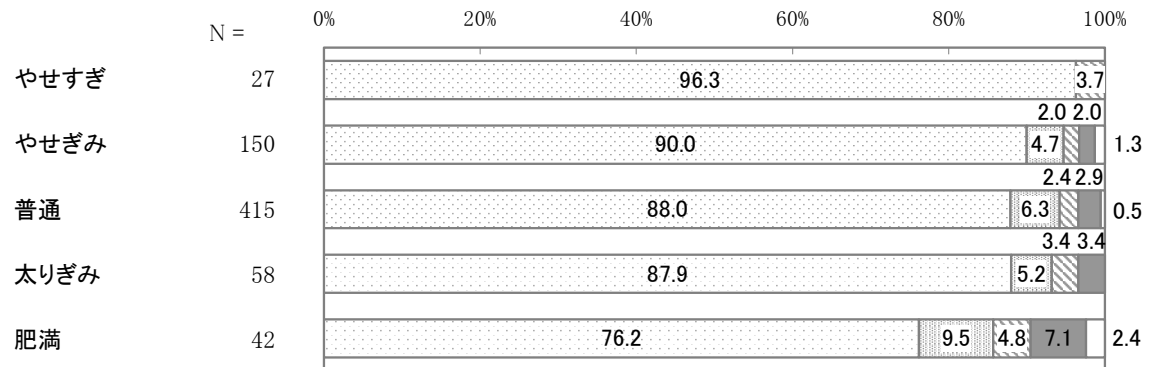
- ・朝食の欠食率は2.7%となっており、平成16年度から大幅に改善しています。肥満度別にみると、肥満の人ほど朝食欠食の割合が高くなっています。
- ・朝食を食べたくない理由は、「食べる気がしないから」の割合が54.2%と高くなっています。

指標関連項目

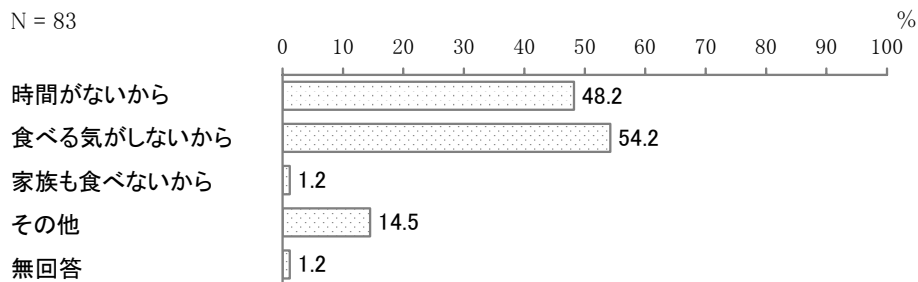
<朝食摂取の有無>



[日比式肥満度別]



<朝食を食べない理由>

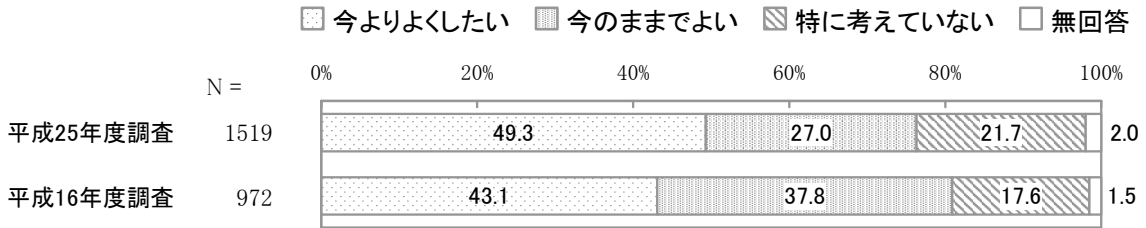


④食生活改善意欲

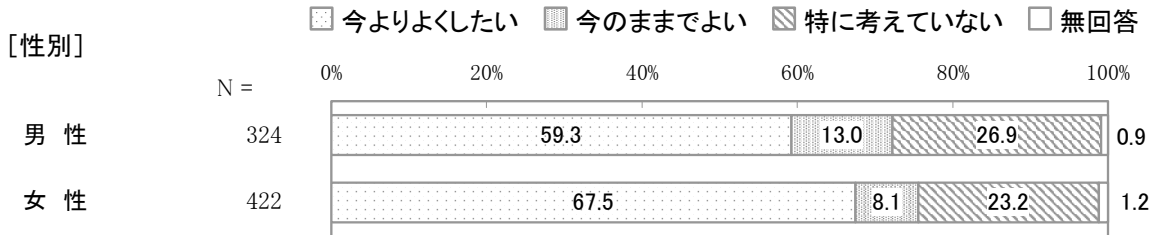
【成人】

- ・食生活を今よりよくしたい人の割合は49.3%、平成16年度から高くなっています。
- ・自分の食生活に問題があると思う人の食生活改善意欲は男性に比べて女性で高くなっています。

<食生活改善意欲>



<自分の食生活に問題があると思う人の食生活改善意欲>



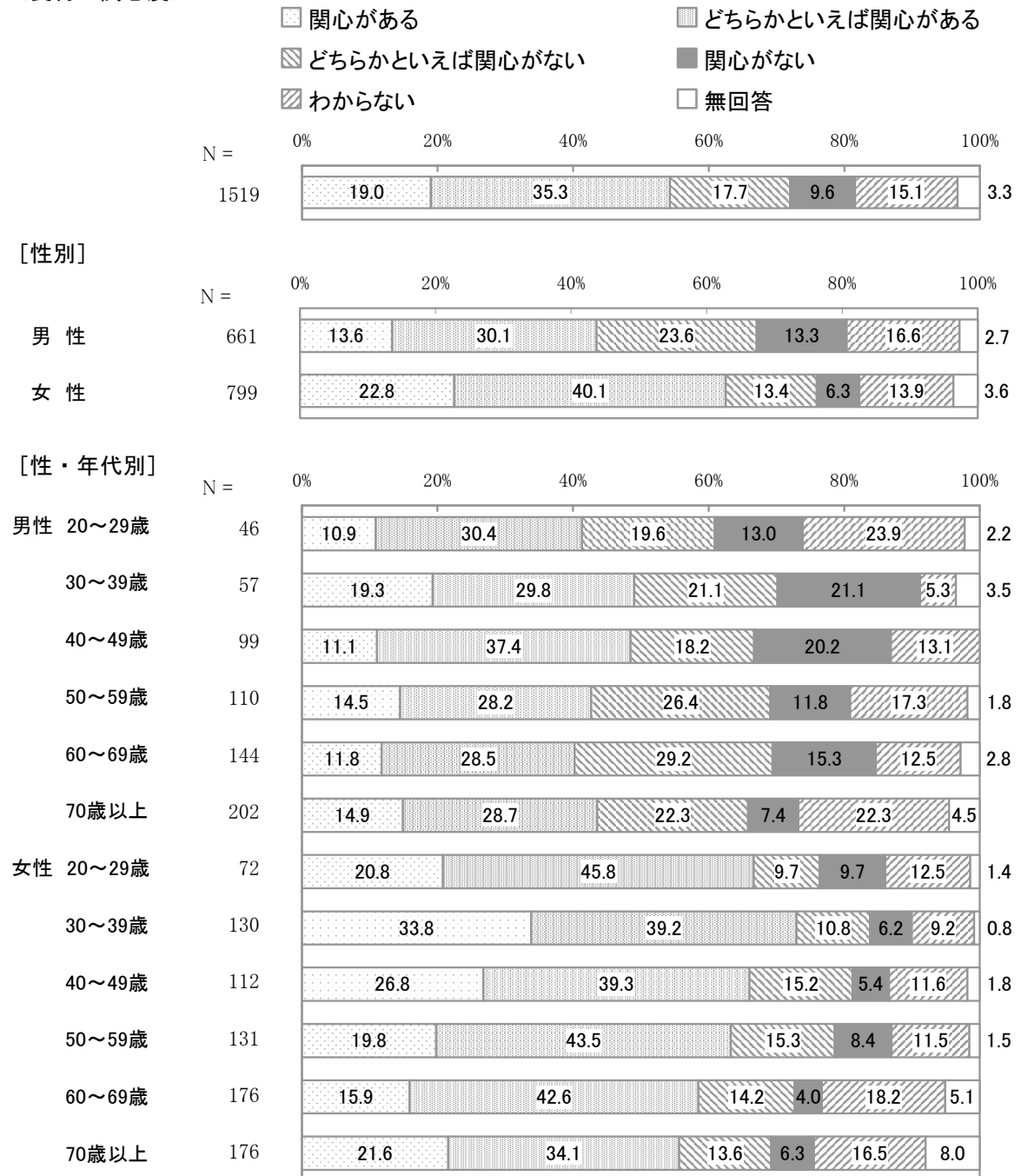
(3) 食育について

① 食育の関心度

【成人】

- ・食育に関心がある人は54.3%、男性に比べて女性で高くなっています。また、男性では、30、40歳代で関心が高いものの、5割未満となっています。

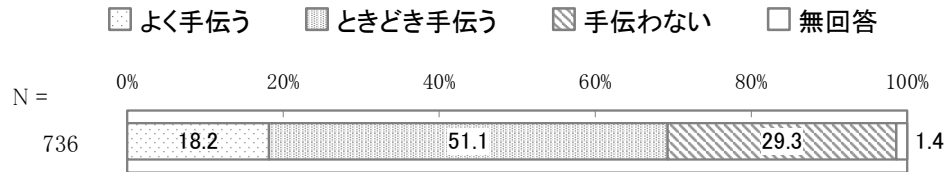
<食育の関心度>



【中学生】

- ・ 食事の準備や片づけを手伝っている人は69.3%となっています。

< 食事づくりや片づけを手伝う頻度 >

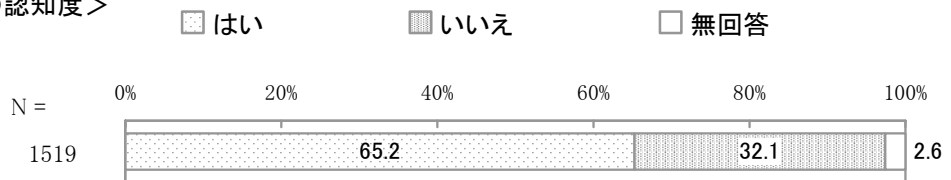


② 地産地消の認知度

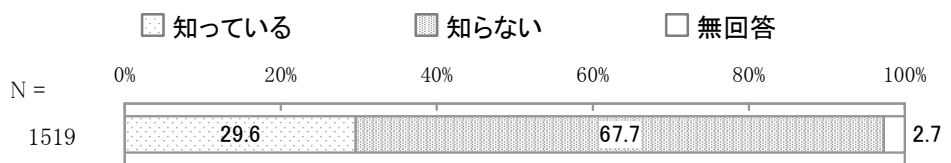
【成人】

- ・ 「地産地消」の認知度は65.2%となっています。
- ・ 「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度は29.6%となっており、女性は男性に比べて認知度が高くなっています。

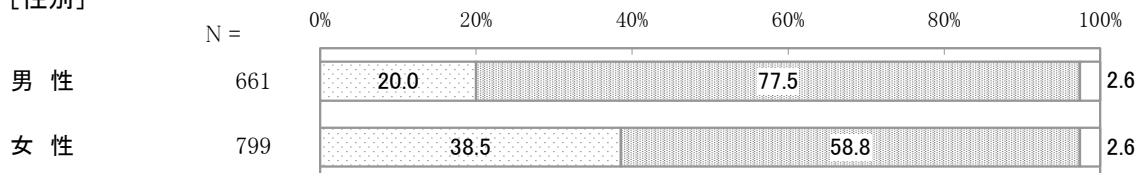
< 「地産地消」の認知度 >



< 「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度 >



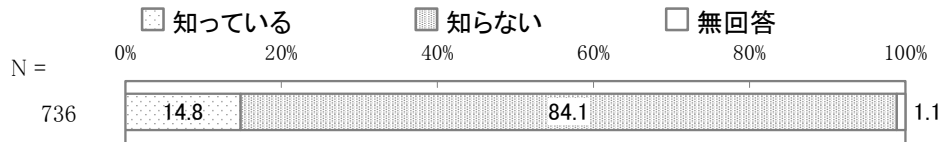
[性別]



【中学生】

・「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度は14.8%となっています。

<「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度>

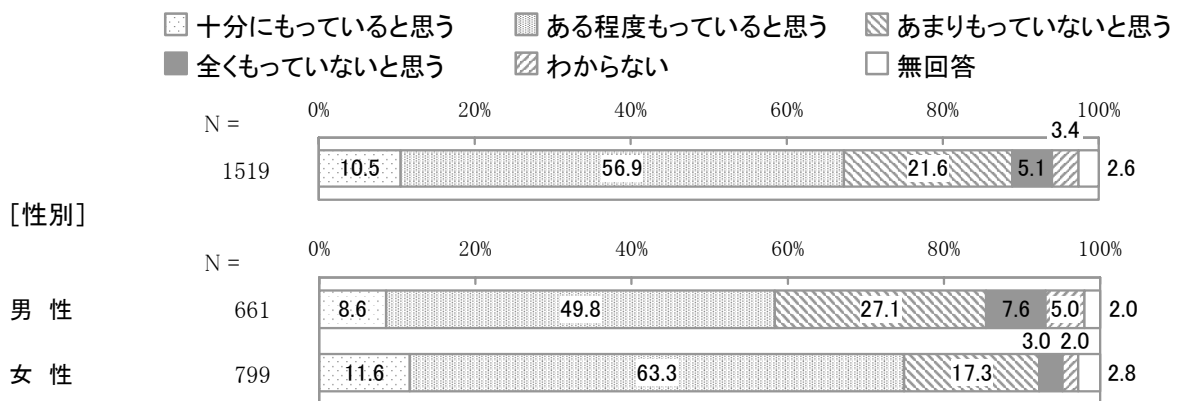


③食の安全の知識

【成人】

・食の安全に関する知識のある人は67.4%、男性に比べて女性で高くなっています。

<食品の安全に関する知識>

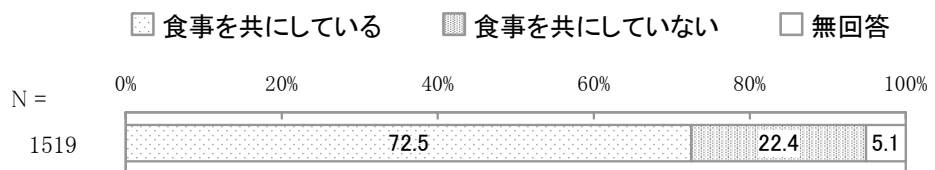


④共食

【成人】

・「1日最低1食は、家族や友人と食事を共にしている」人の割合は72.5%となっています。

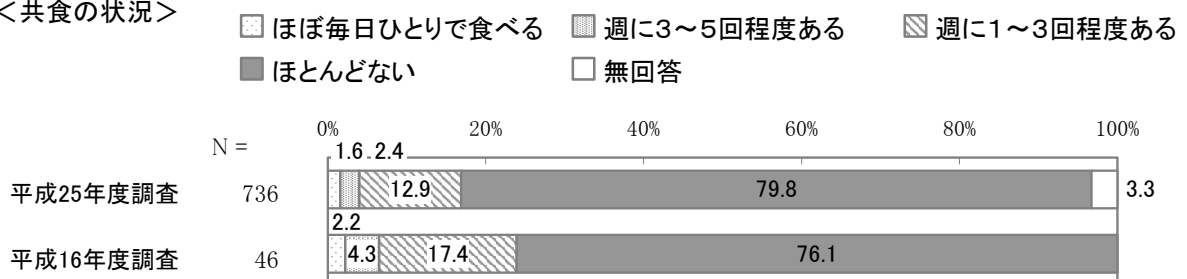
<共食の状況>



【中学生】

・1人だけで夕食を食べることがある人の割合は16.9%となっており、平成16年度から割合は減少しています。

<共食の状況>



2) 運動・身体活動

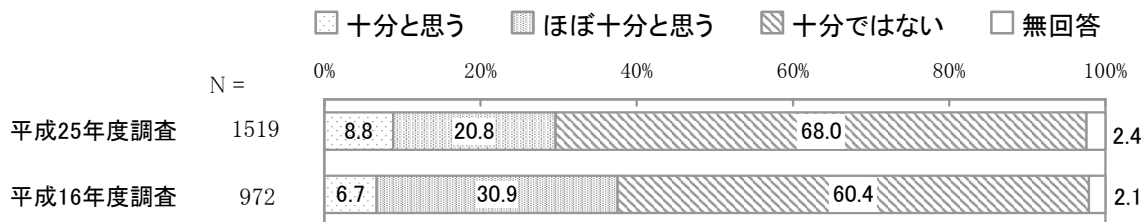
(1) 運動の実践

① 運動量の現状

【成人】

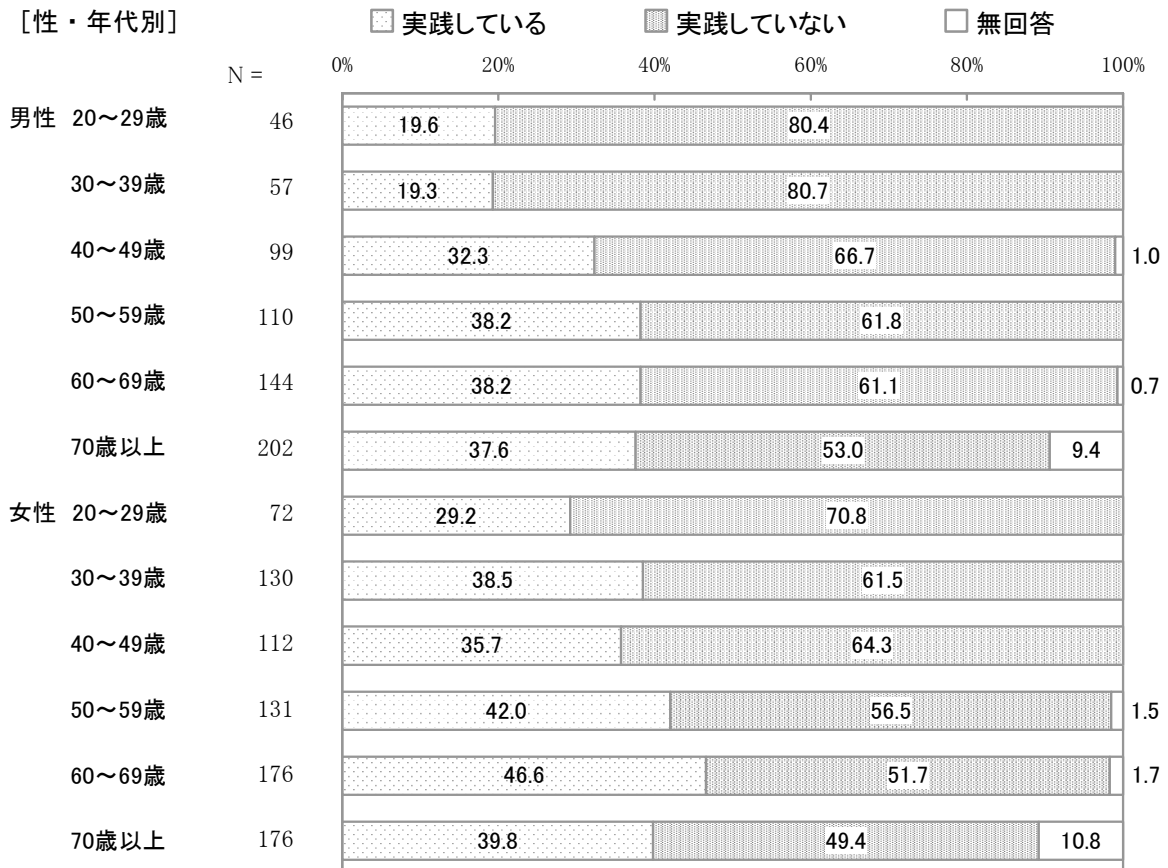
- ・自身の運動量について、充分ではないと感じている人の割合は約68.0%となっており、平成16年度から増加しています。
- ・日常生活の中で生活活動の強度を上げるために意識的に何か実践している人は37.4%、男性の20、30歳代、女性の20歳代で、実践していない人の割合が高く、7割を超えています。
- ・1日に1時間以上歩く人の割合は24.1%となっています。

<自分自身の運動量を十分だと思うか>

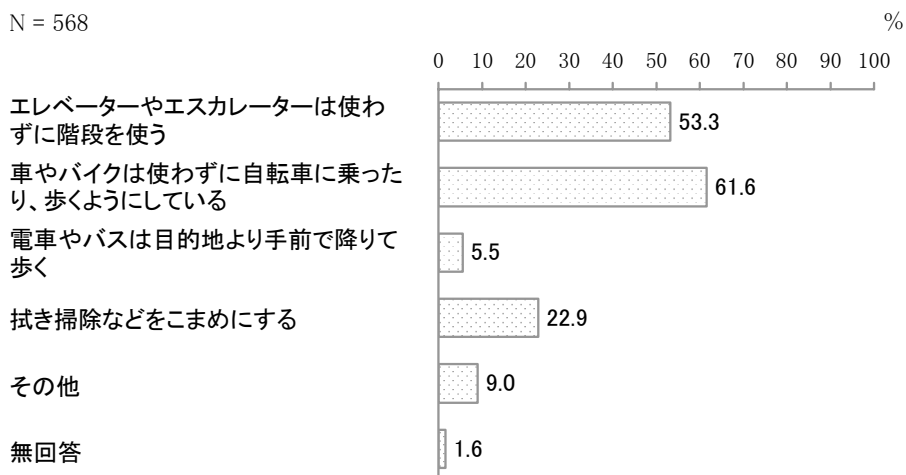


<日常生活の中で生活活動の強度を上げることの実践状況>

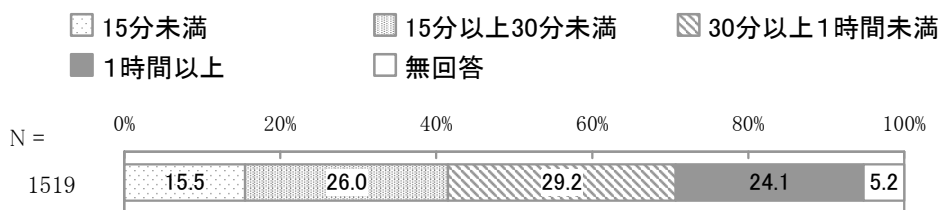
[性・年代別]



<日常生活の中で生活活動の強度を上げることを実践している人が取り組んでいる内容>



<1日に歩く時間（通勤、通学、買い物等も含む）>



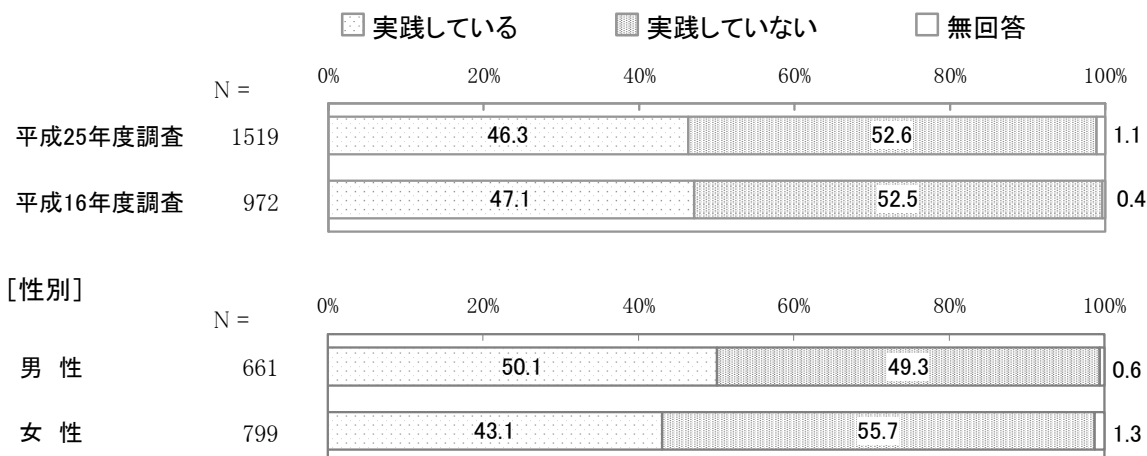
② 意識的に運動を心がけている状況

【成人】

- 日常生活の中で、意識的に身体を動かしている人の割合は46.3%となっており、動かしていない人の割合は、男女ともに20～40歳代で高く、6割を超えています。
- 運動をしていない理由は、「時間がない」の割合が最も高く、46.9%となっています。運動をしている人の内容は、「歩く」の割合が最も高く、66.2%となっています。

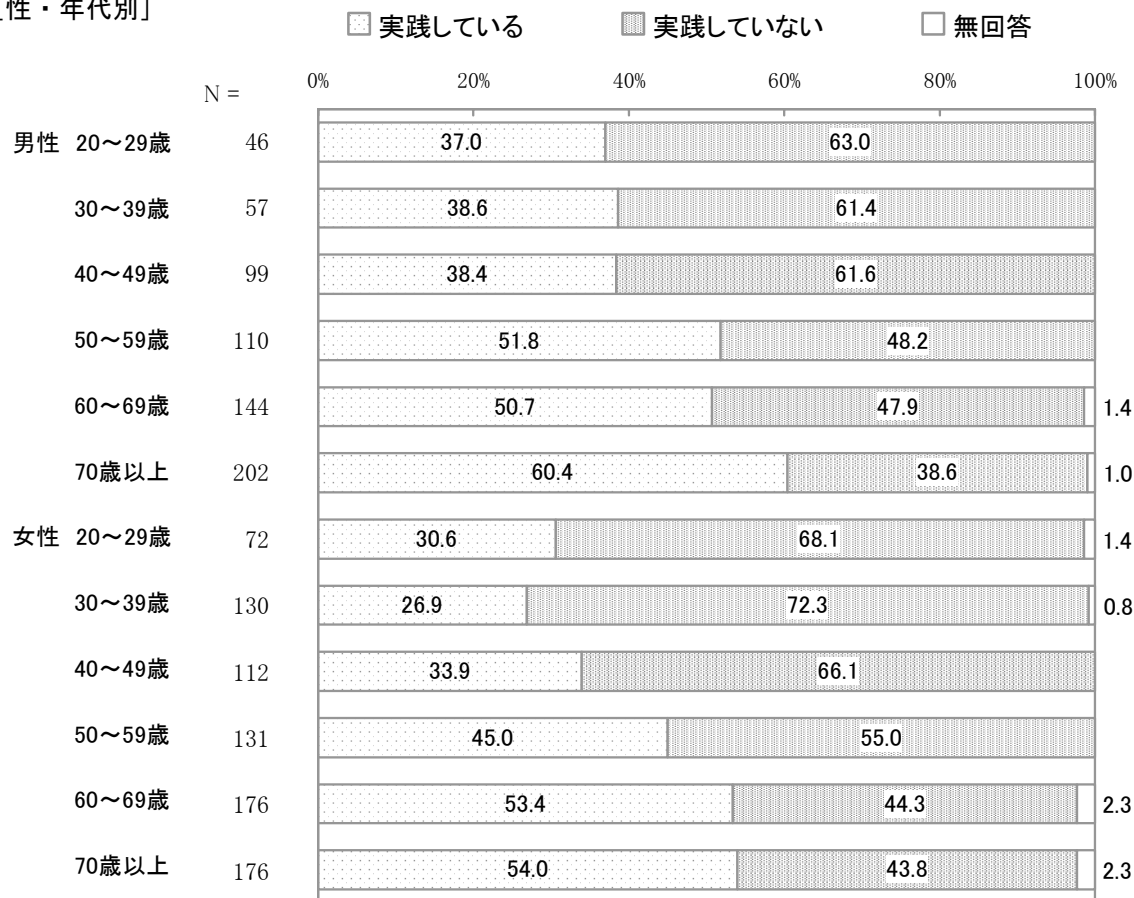
指標関連項目

<意識的な運動の実践>

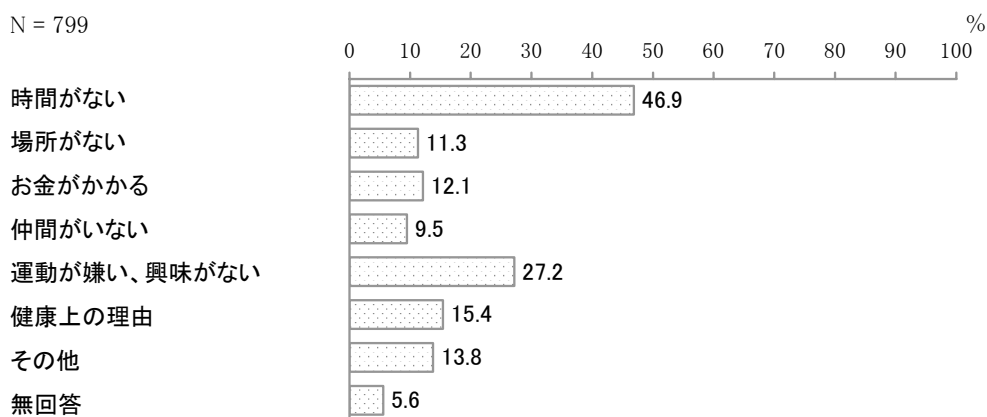


<意識的な運動の実践>

[性・年代別]



<意識的な運動の実践をしていない人の運動をしていない理由>



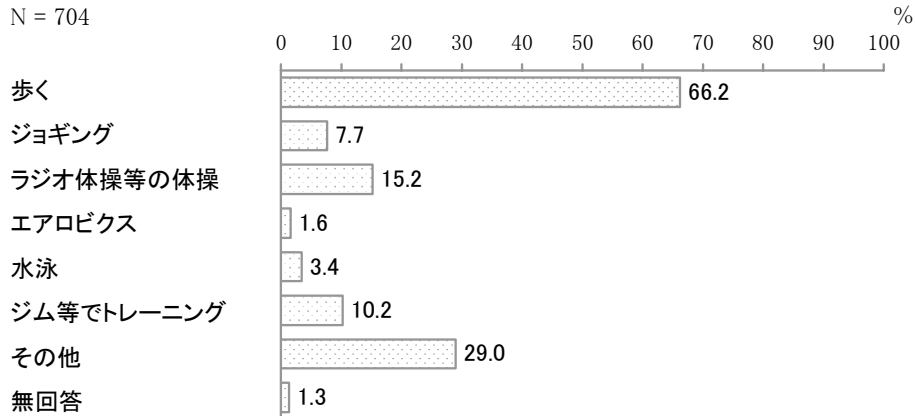
[性・年代別]

単位：%

区分	有効回答数 (件)	時間がない	場所がない	お金がかかる	仲間がない	運動が嫌い、 興味がない	健康上の理由	その他	無回答
男性 20～29 歳	29	79.3	24.1	10.3	3.4	17.2	0.0	6.9	0.0
30～39 歳	35	65.7	11.4	11.4	11.4	31.4	0.0	11.4	0.0
40～49 歳	61	68.9	19.7	14.8	4.9	14.8	4.9	9.8	6.6
50～59 歳	53	56.6	13.2	13.2	17.0	37.7	9.4	11.3	3.8
60～69 歳	69	29.0	11.6	5.8	13.0	31.9	23.2	11.6	5.8
70 歳以上	78	7.7	5.1	2.6	3.8	21.8	28.2	20.5	17.9
女性 20～29 歳	49	79.6	30.6	24.5	14.3	22.4	2.0	12.2	0.0
30～39 歳	94	61.7	10.6	13.8	12.8	38.3	2.1	17.0	0.0
40～49 歳	74	63.5	9.5	20.3	12.2	35.1	9.5	5.4	1.4
50～59 歳	72	58.3	11.1	13.9	11.1	27.8	16.7	12.5	0.0
60～69 歳	78	35.9	5.1	16.7	3.8	26.9	16.7	20.5	3.8
70 歳以上	77	14.3	3.9	3.9	7.8	18.2	44.2	16.9	16.9

<意識的な運動を実践している人の運動内容>

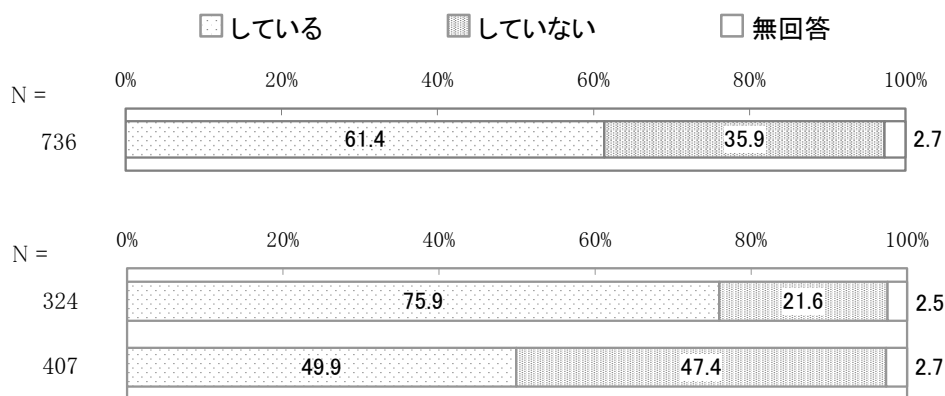
N = 704



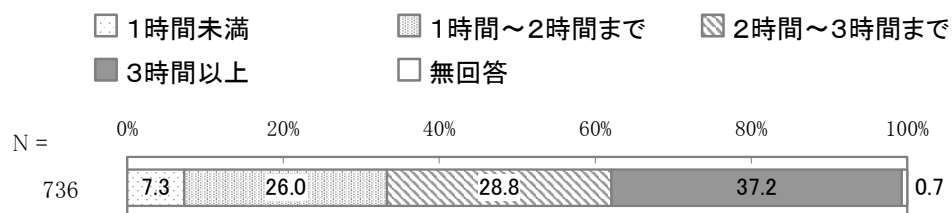
【中学生】

- 体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上実施している人の割合は61.4%となっており、女性が49.9%、男性は75.9%となっています。
- 1日に平均してテレビを見たり、ゲーム（携帯電話のゲームを含む）をする時間は、「3時間以上」の割合が最も高く、37.2%となっています。

<授業以外の運動の有無>



<テレビを見たり、ゲームをしたりする時間（1日の平均）>



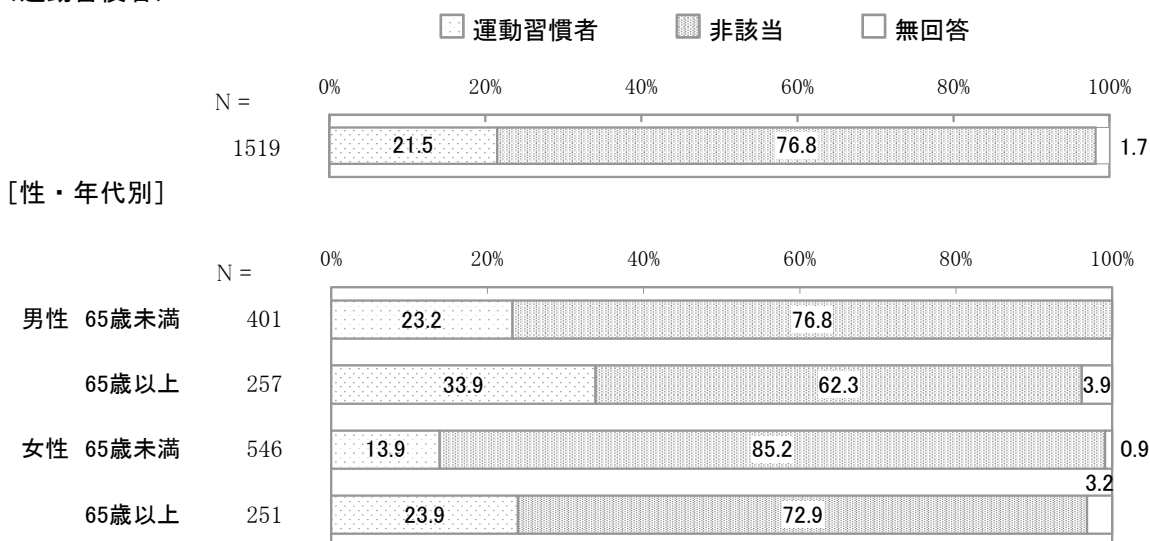
③ 運動習慣者

【成人】

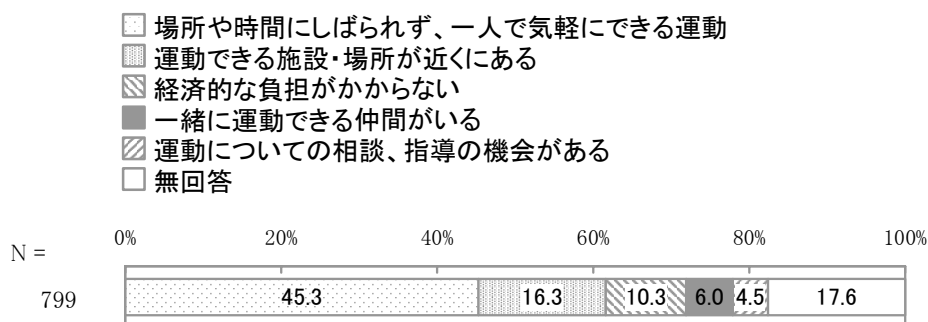
- ・運動習慣者（1日30分以上の運動を週2日、1年以上続けている人）の割合は全体で約2割、男女ともに65歳以上で運動習慣者の割合が高くなっています。
- ・運動習慣を身につけるために必要なことは、「場所や時間にしばられず、一人で気軽にできる運動」の割合が高く、45.3%となっています。

指標関連項目

<運動習慣者>



<意識的な運動を実践していない人が運動習慣を身につけるための条件>



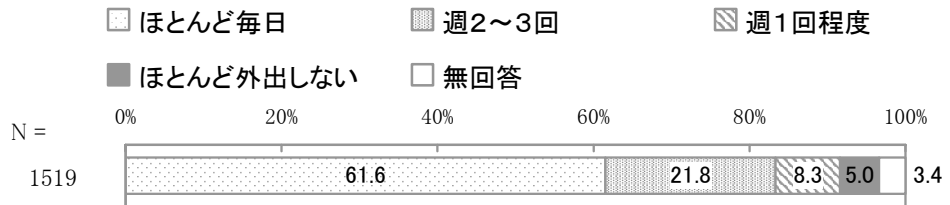
(2) 外出頻度

【成人】

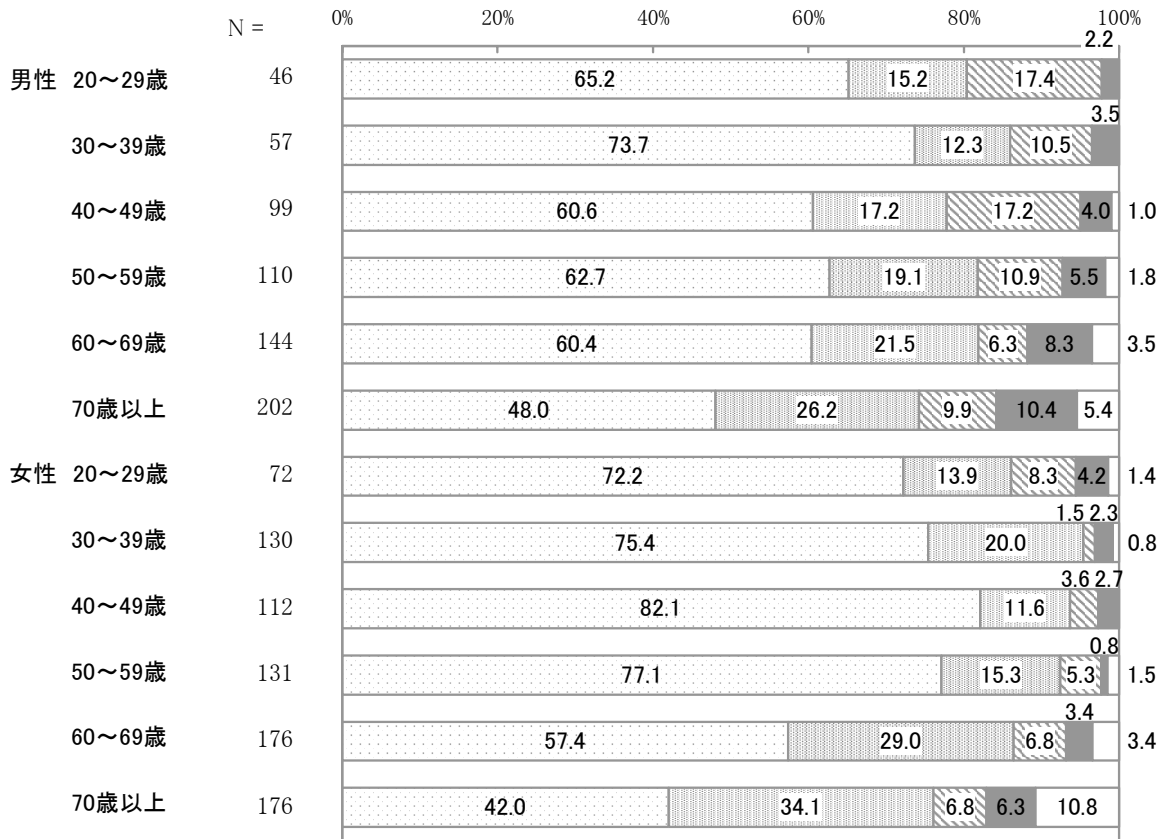
- ・外出頻度については、「ほとんど毎日」の割合が最も高く、61.6%となっています。また、男性の20、40歳代で「週1回程度」の割合が高くなっています。

指標関連項目

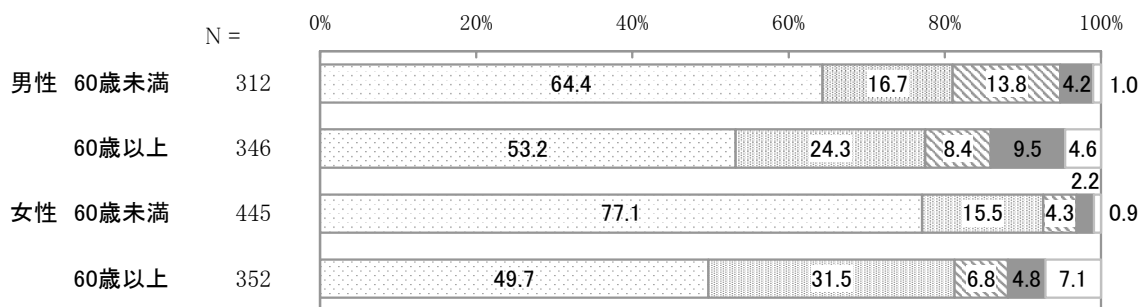
<外出頻度>



[性・年代別]



[性・年代別（60歳未満・以上）]



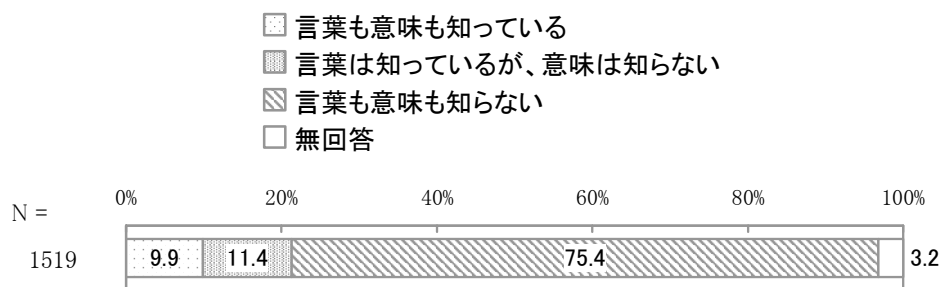
(3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について

① ロコモティブシンドロームの認知度

【成人】

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）については、「言葉も意味も知らない」の割合が最も高く、75.4%となっています。

<ロコモティブシンドロームの認知度>



3) 休養・こころの健康

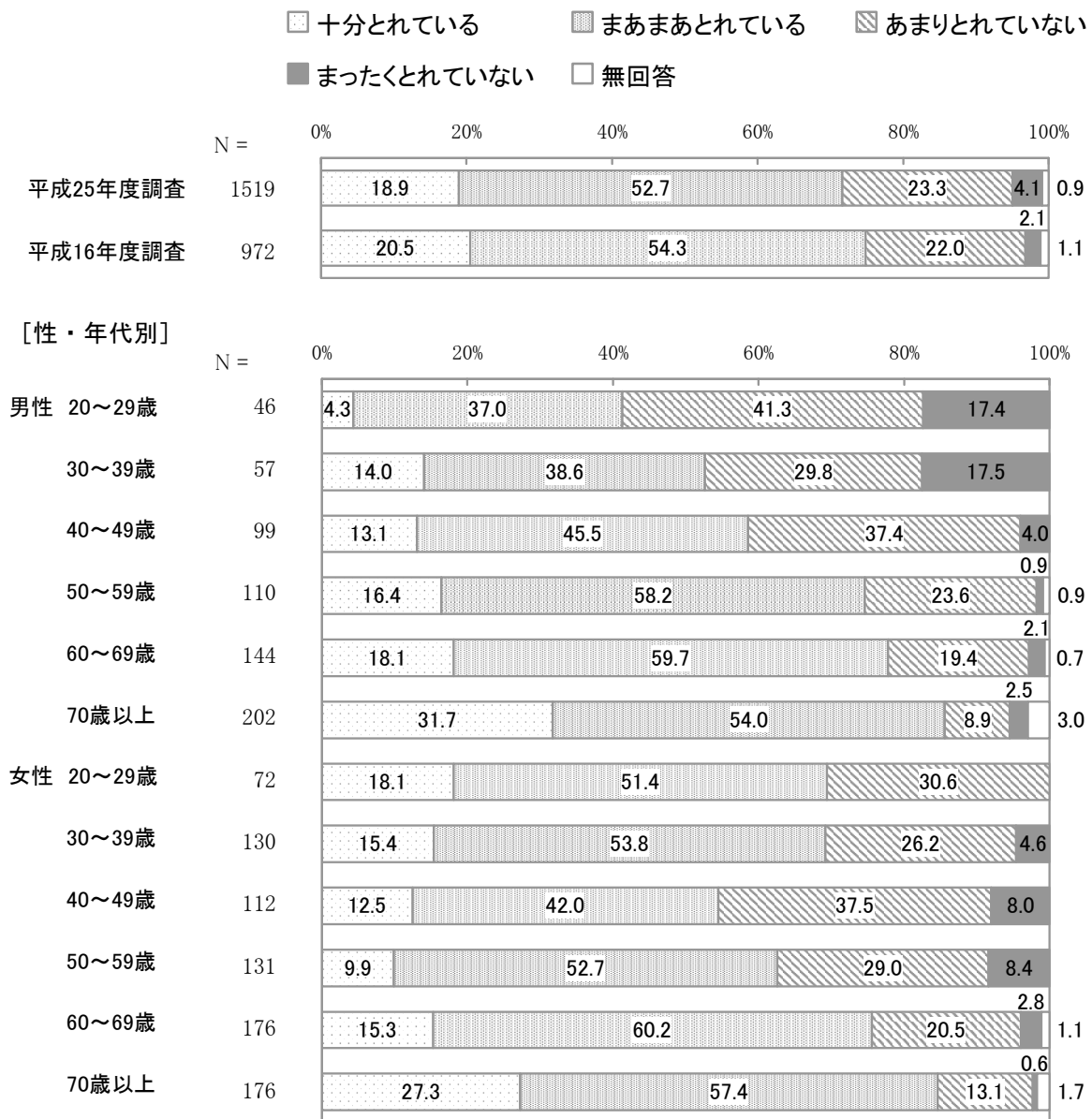
(1) 休養の状況

① 睡眠の状況

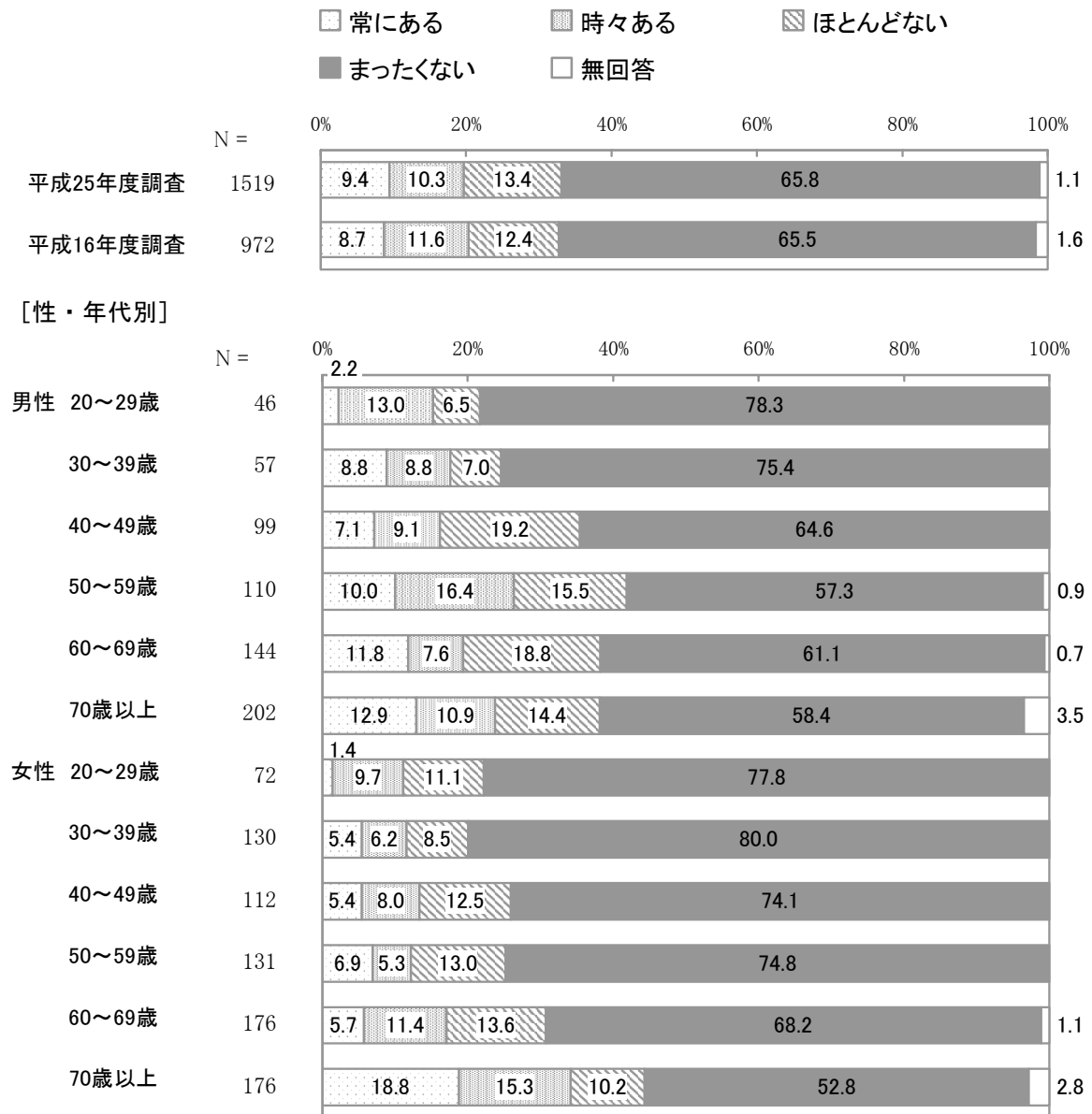
【成人】

- ・睡眠で、休養が「十分とれている」人の割合は18.9%、特に男性の20、30歳代で「まったくとれていない」の割合が高く、約2割となっています。
- ・睡眠の確保のために睡眠補助品（睡眠薬、精神安定剤）やアルコールを使うことがある人の割合が19.7%となっており、男女ともに年齢が高くなるほどその傾向がみられます。

<睡眠による休養度>



<睡眠のための睡眠補助品やアルコール使用の有無>



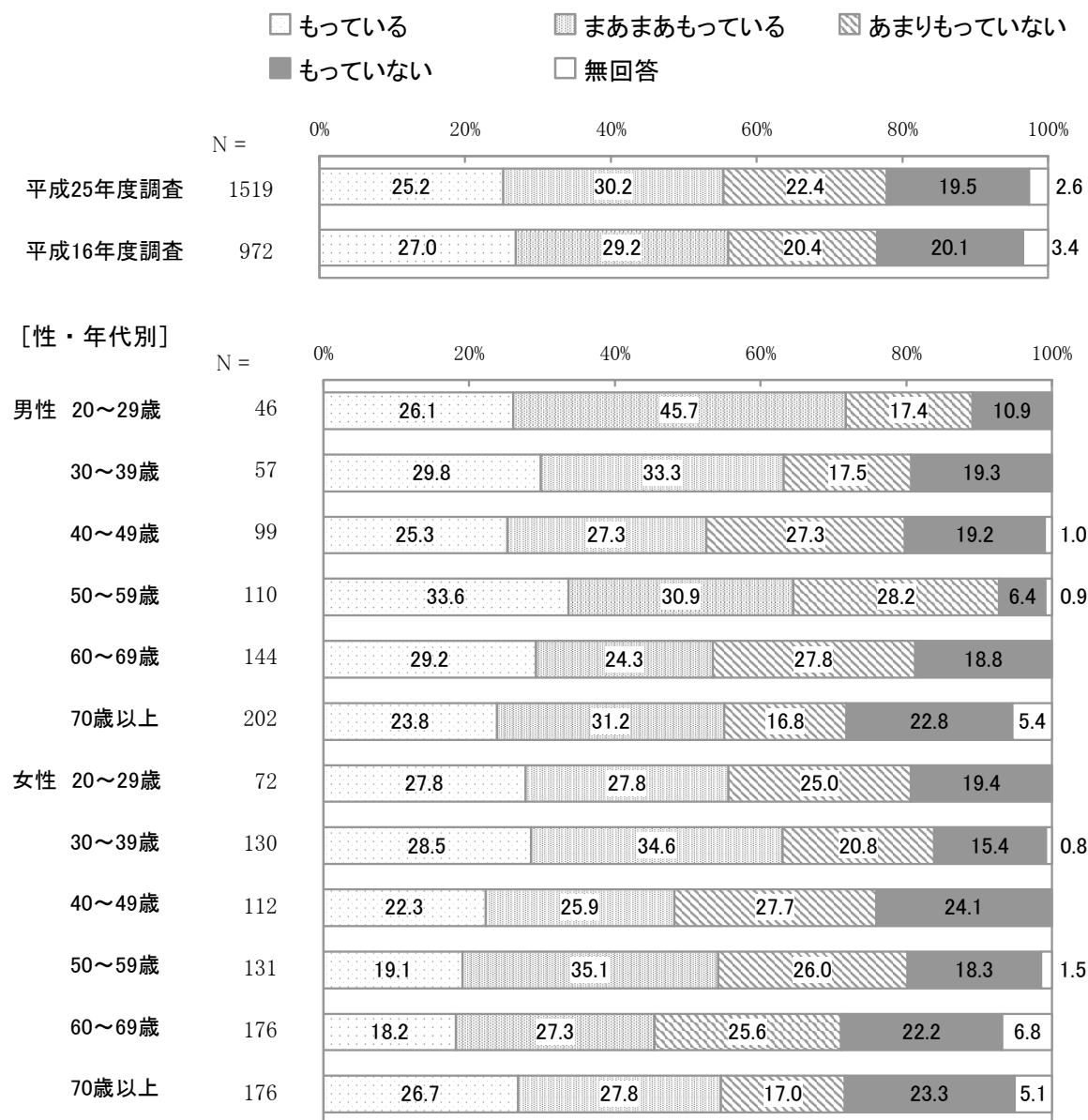
(2) こころの健康づくりの状況

① やりがいや充実感

【成人】

- ・自分が打ち込んでやりがいや充実感を得られるものをもっている人の割合が55.4%、特に男性の20歳代で高く、71.8%となっています。

<充実感を得られるものの有無>

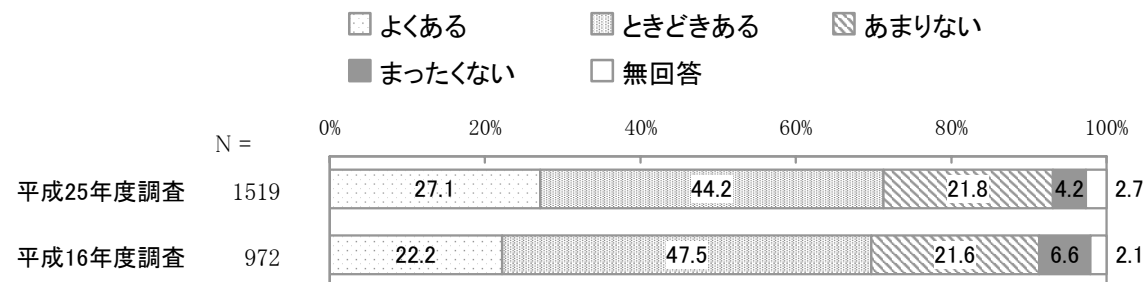


② ストレスの状況

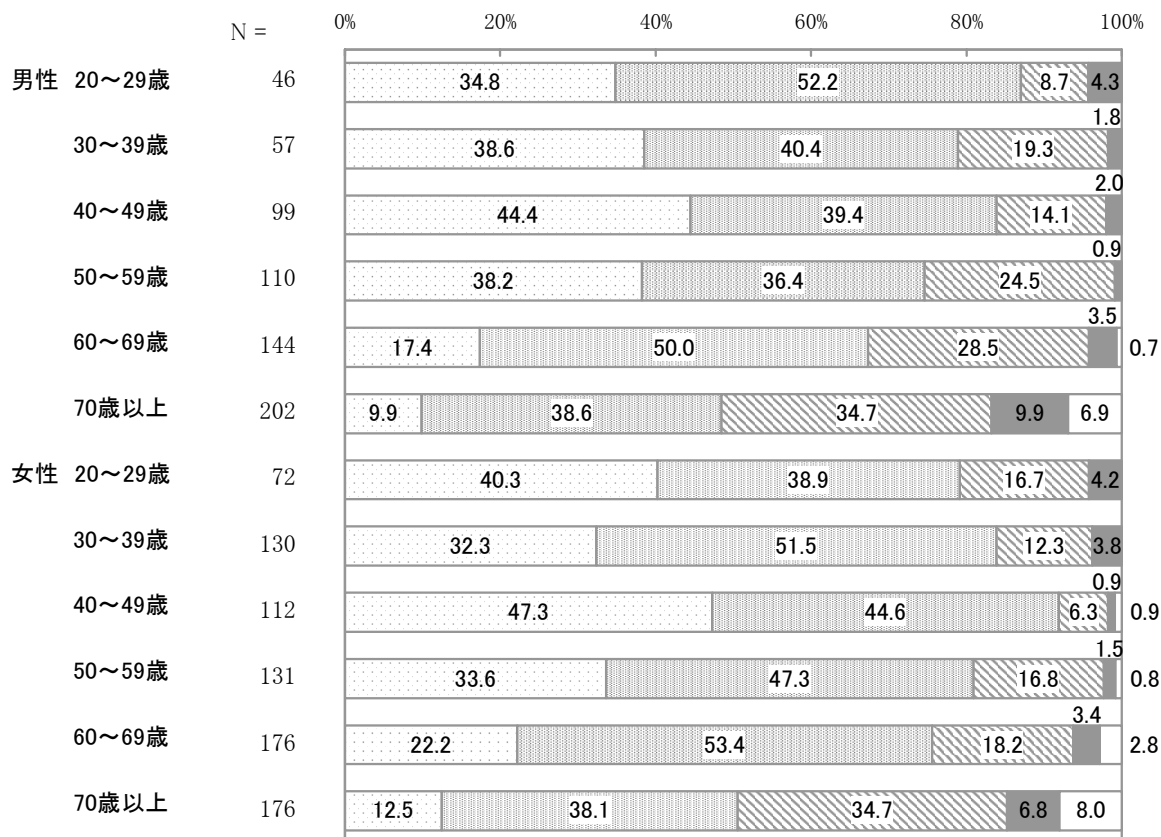
【成人】

- ・日常生活でストレスを感じる人の割合は71.3%となっています。男女ともに20～50歳代でその割合が高く、7割を超えています。

<ストレスの有無>

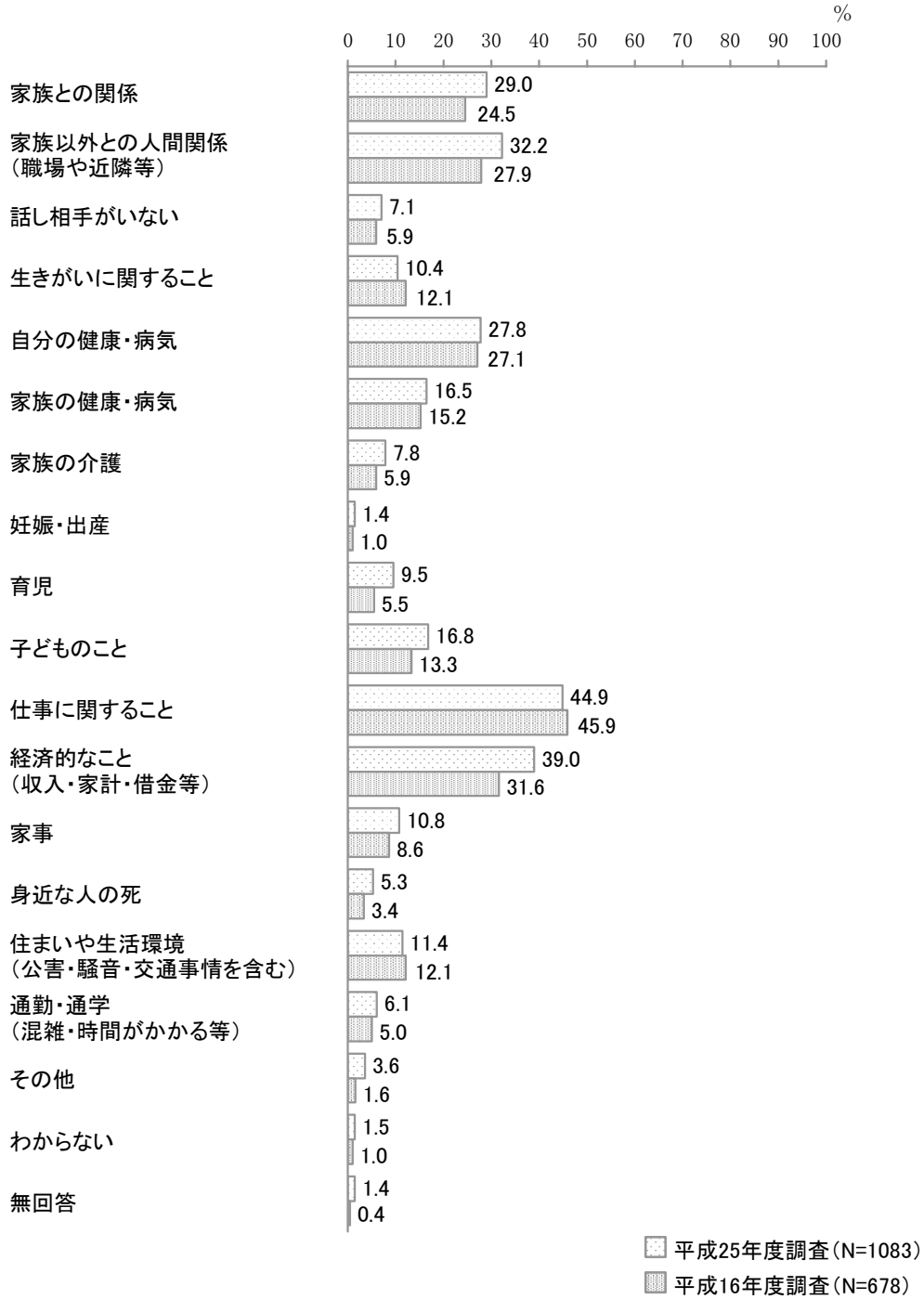


[性・年代別]



・ストレスの内容は、「仕事に関すること」、「経済的なこと（収入・家計・借金等）」の割合が約4割となっています。女性の30歳代では、「育児」の割合が高く、45.9%となっています。また、70歳以上では男女ともに、「自分の健康・病気」の割合が高くなっています。

<ストレスを感じる人のストレスの内容>



[性・年代別]

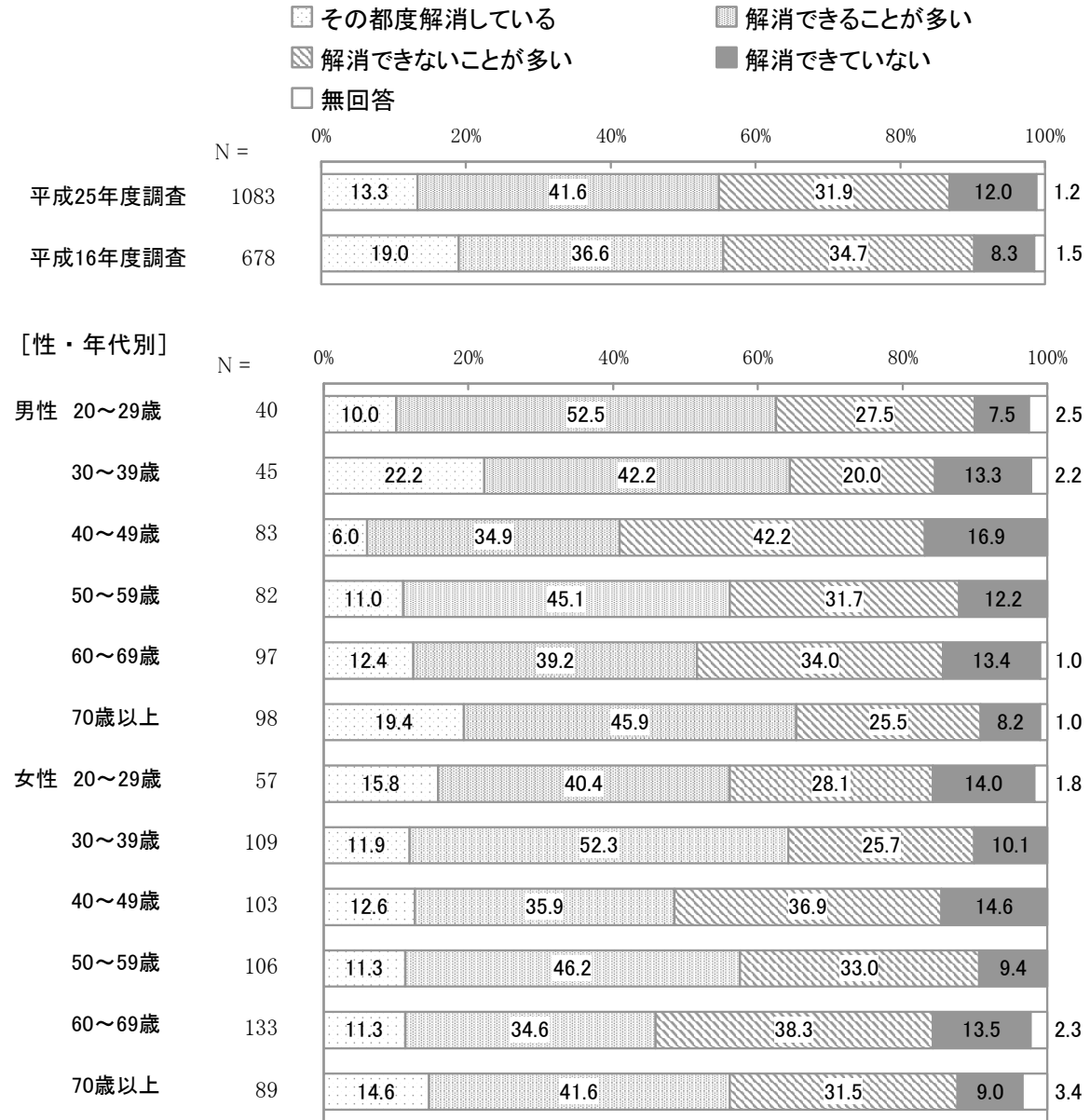
単位：%

区分	有効回答数(件)	家族との関係	家族以外との人間関係 (職場や近隣等)	話し相手がない	生きがいに関する事	自分の健康・病気	家族の健康・病気	家族の介護	妊娠・出産	育児
男性 20～29 歳	40	7.5	37.5	5.0	7.5	2.5	5.0	2.5	0.0	5.0
30～39 歳	45	17.8	37.8	2.2	8.9	15.6	4.4	0.0	0.0	8.9
40～49 歳	83	27.7	49.4	8.4	10.8	21.7	14.5	7.2	0.0	6.0
50～59 歳	82	35.4	39.0	7.3	9.8	25.6	17.1	14.6	0.0	0.0
60～69 歳	97	17.5	17.5	6.2	15.5	30.9	15.5	10.3	0.0	1.0
70 歳以上	98	27.6	11.2	16.3	12.2	50.0	20.4	7.1	0.0	0.0
女性 20～29 歳	57	35.1	40.4	10.5	8.8	17.5	8.8	0.0	12.3	40.4
30～39 歳	109	33.0	30.3	5.5	9.2	20.2	14.7	2.8	6.4	45.9
40～49 歳	103	34.0	46.6	5.8	13.6	27.2	19.4	10.7	1.0	13.6
50～59 歳	106	32.1	42.5	3.8	4.7	22.6	19.8	14.2	0.0	2.8
60～69 歳	133	27.1	32.3	4.5	10.5	35.3	22.6	10.5	0.0	0.0
70 歳以上	89	36.0	18.0	7.9	9.0	39.3	19.1	3.4	0.0	0.0

区分	子どものこと	仕事に関する事	経済的なこと (収入・家計・借金等)	家事	身近な人の死	住まいや生活環境 (公害・騒音・ 交通事情を含む)	通勤・通学(混雑・ 時間がかかる等)	その他	わからない	無回答
男性 20～29 歳	5.0	67.5	37.5	0.0	0.0	2.5	12.5	2.5	7.5	0.0
30～39 歳	4.4	91.1	51.1	0.0	2.2	4.4	13.3	4.4	2.2	0.0
40～49 歳	13.3	77.1	44.6	7.2	4.8	15.7	20.5	6.0	1.2	0.0
50～59 歳	15.9	75.6	47.6	4.9	6.1	7.3	6.1	3.7	0.0	1.2
60～69 歳	14.4	45.4	42.3	4.1	7.2	13.4	5.2	1.0	3.1	1.0
70 歳以上	12.2	9.2	15.3	6.1	4.1	9.2	0.0	5.1	3.1	4.1
女性 20～29 歳	33.3	45.6	49.1	28.1	1.8	10.5	8.8	1.8	0.0	0.0
30～39 歳	33.0	43.1	42.2	24.8	3.7	17.4	3.7	5.5	0.9	0.0
40～49 歳	26.2	46.6	48.5	22.3	7.8	15.5	11.7	3.9	1.9	0.0
50～59 歳	17.0	57.5	37.7	13.2	3.8	10.4	4.7	0.9	0.0	0.9
60～69 歳	12.8	24.1	39.1	8.3	9.0	12.8	1.5	5.3	0.0	1.5
70 歳以上	9.0	6.7	23.6	3.4	6.7	9.0	0.0	1.1	0.0	5.6

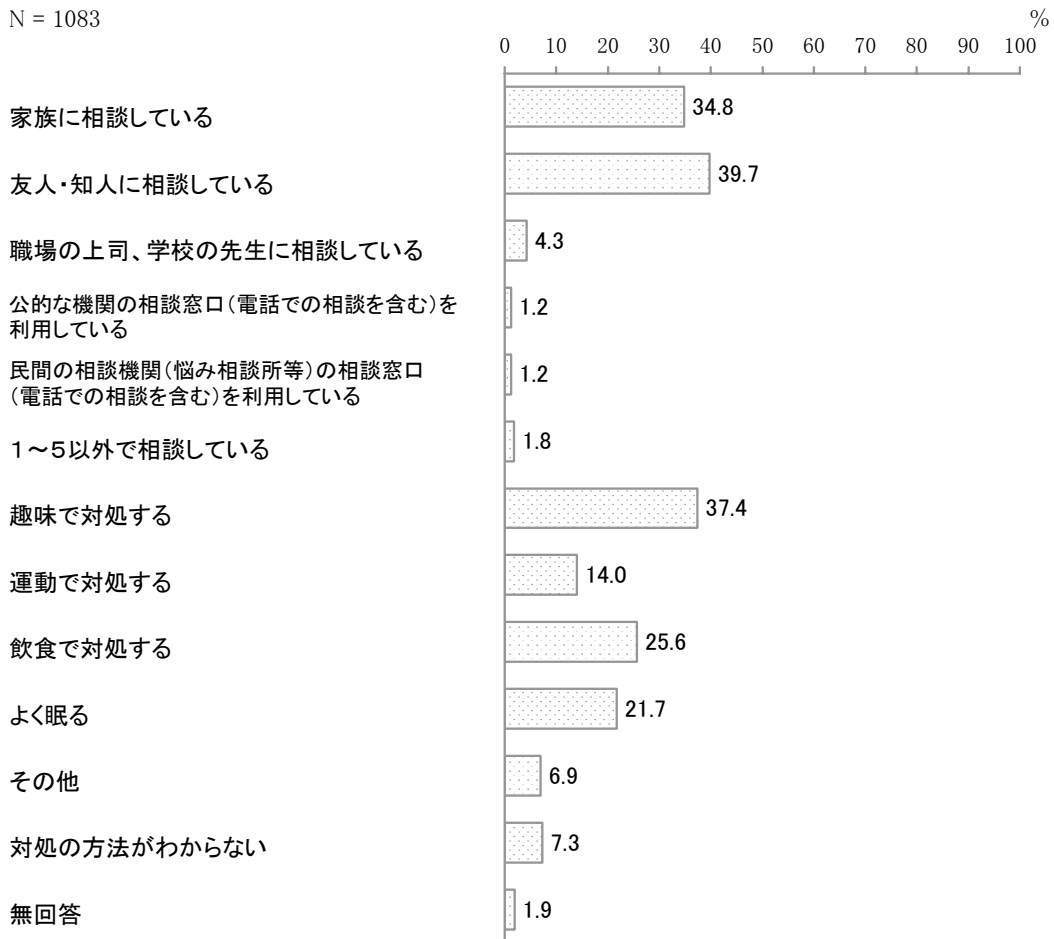
・ストレスを解消できている人の割合は54.9%、男女ともに40歳代、女性では60歳代で解消できている人の割合が低く、5割未満となっています。

<ストレスを感じる人のストレス解消の有無>



- ・ストレスへの対処法は、「家族に相談している」「友人・知人に相談している」「趣味で対処する」の割合が高く、3割を超えています。

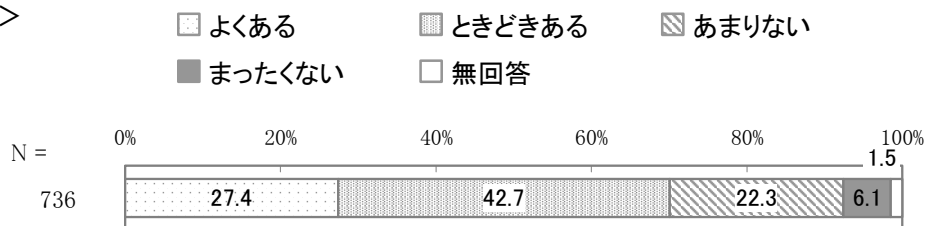
＜ストレスを感じる人のストレスへの対処法＞



【中学生】

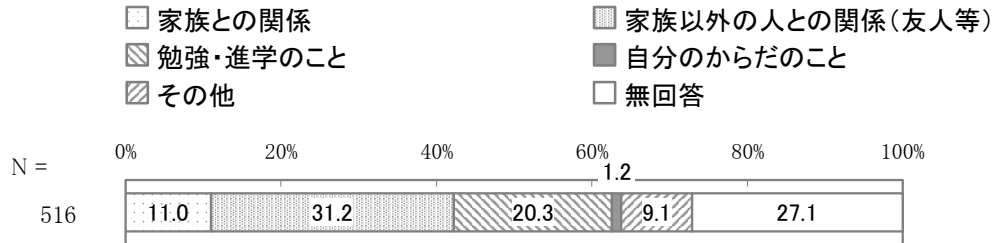
- ・日常生活でストレスを感じる人の割合は70.1%となっています。

＜ストレスの有無＞

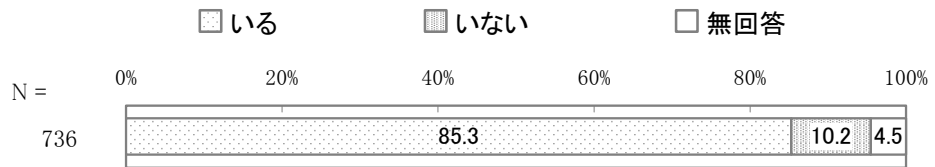


- ・ストレスの内容は、「家族以外の人との関係（友人等）」の割合が最も高く、31.2%となっています。
- ・悩みの相談相手がいる人の割合は85.3%、いない人の割合は10.2%となっています。

<ストレスの原因>



<悩みがあるとき、相談にのってくれる人の有無>

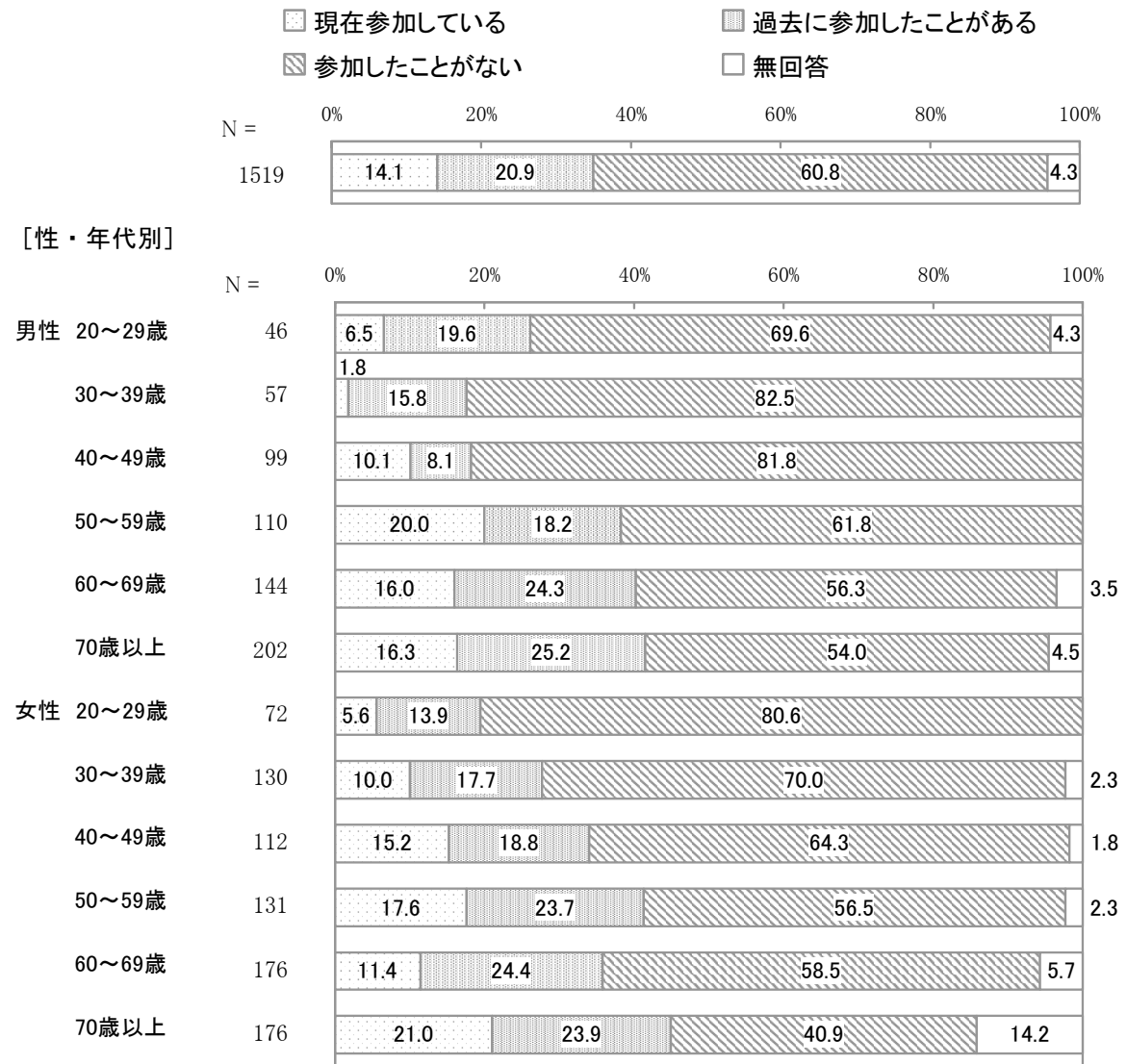


③ 地域活動への参加状況

【成人】

- ・地域活動に現在参加している人の割合は14.1%、男性の20、30歳代、女性の20歳代では参加率が低く、1割未満となっています。

<地域活動への参加度>

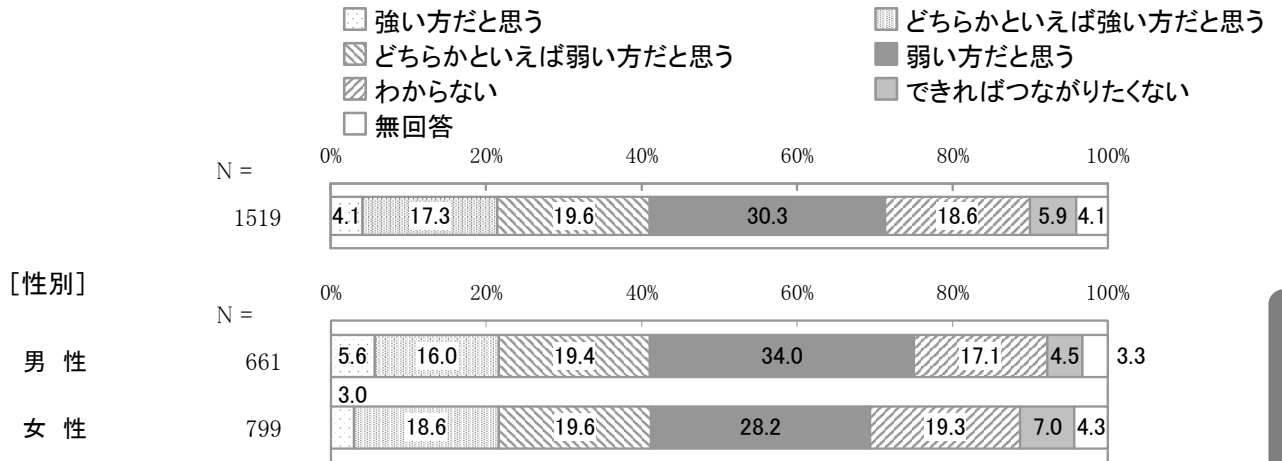


④ 地域のつながり

【成人】

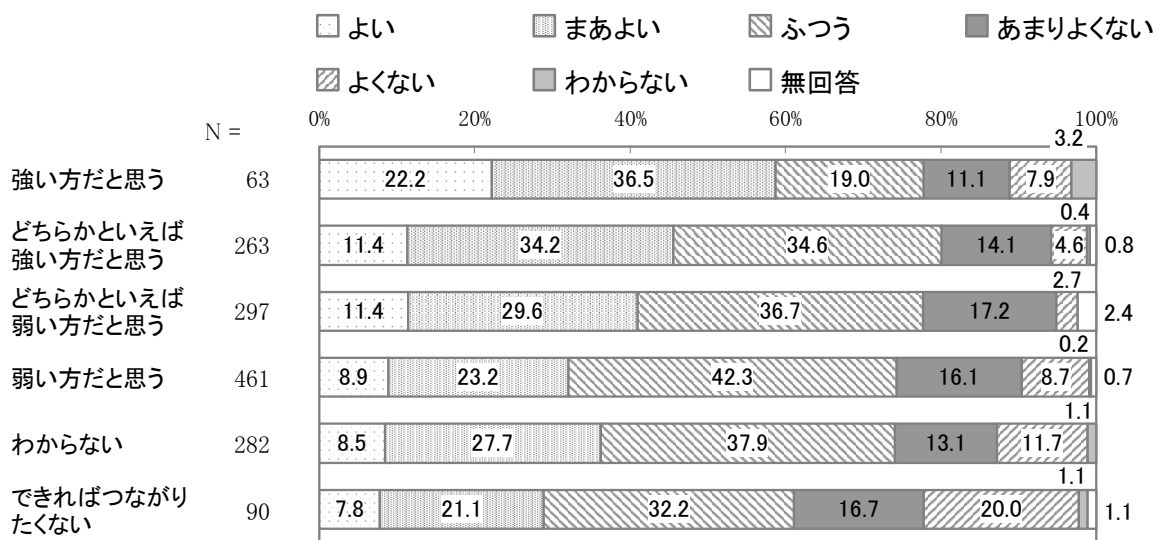
- ・地域のつながりが強いと感じている人の割合は21.4%となっています。
- ・地域のつながりが強いと思う人ほど、健康状態がよいと答えている人が多くなっています。

<地域のつながりについて>



<健康状態>

[地域のつながり度合い別健康状態]

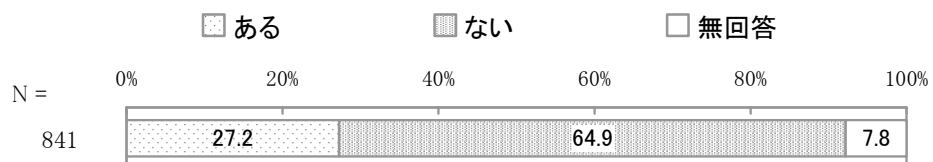


⑤ 職場でのメンタルヘルス

【成人】

- ・就労している人の職場でメンタルヘルスに関する制度がある人の割合は27.2%となっています。

<就労している人の職場におけるメンタルヘルスに関する制度（相談や研修等）の有無>



4) 歯の健康

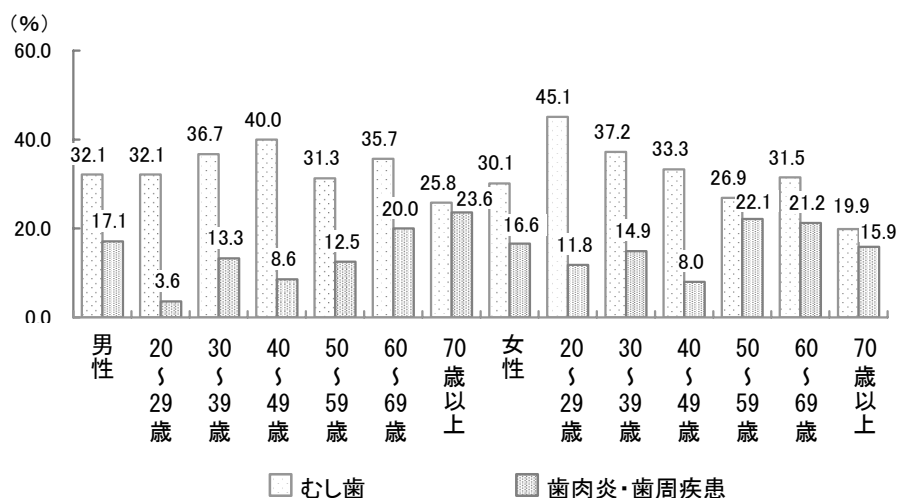
(1) 歯科受診の状況

① 1年間の医療機関の受診状況（歯科）

【成人】

- ・1年間の医療機関の受診状況では「むし歯」の割合が最も高く31.0%、「歯肉炎・歯周疾患」の割合は16.7%となっています。（P. 82 健康管理「受診した傷病」参照）また、「むし歯」の受診は、男性の40歳代、女性の20歳代が高く、4割を超えています。

< 歯科受診状況 >



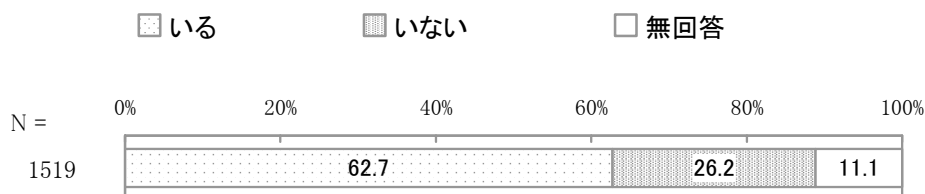
② かかりつけ歯科医の有無

【成人】

- ・かかりつけ歯科医のある人の割合は62.7%となっています。

指標関連項目

< かかりつけ歯科医の有無 >



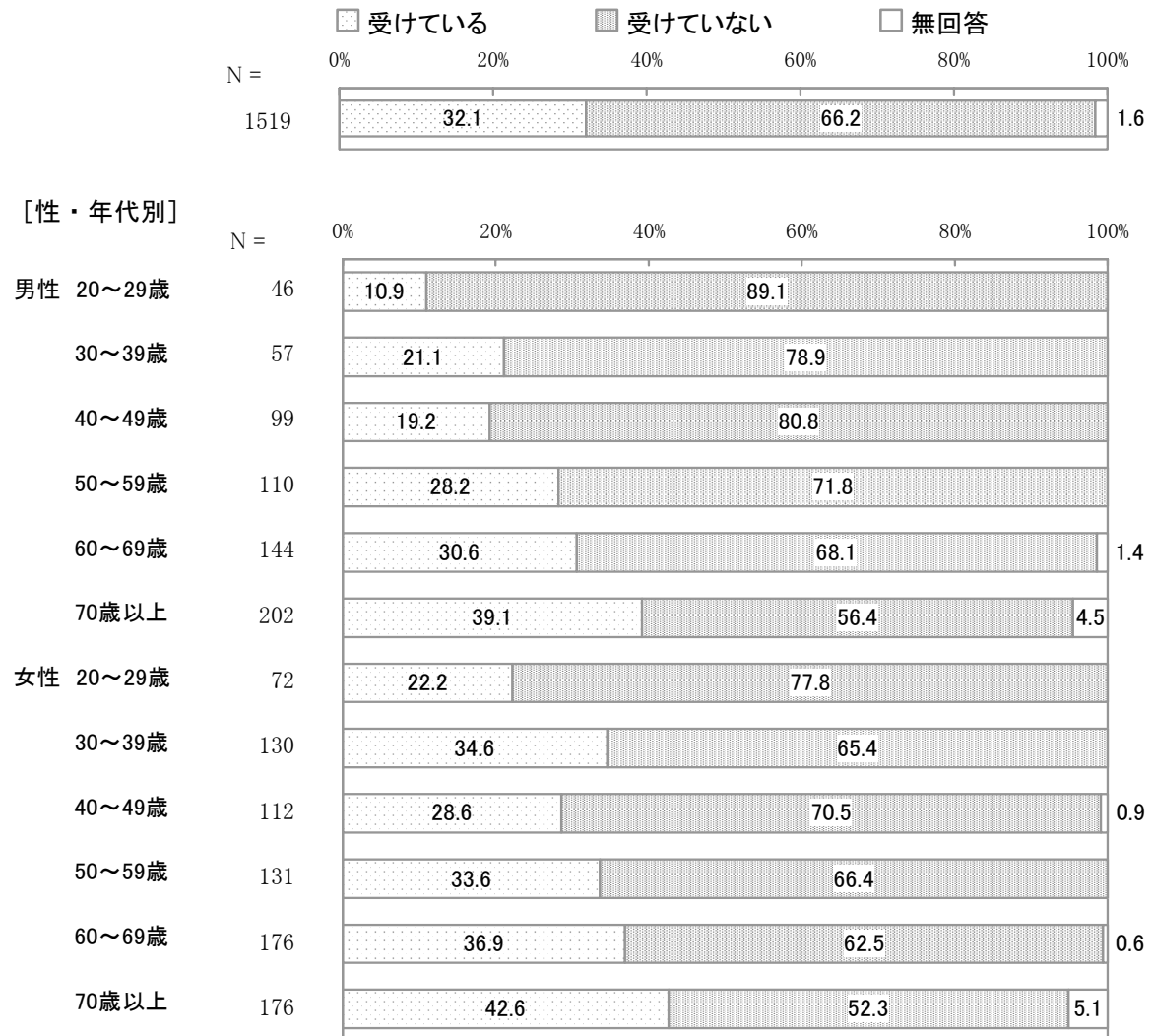
③ 歯科健康診査の受診状況

【成人】

- ・定期的に歯科健康診査を受診している人の割合は32.1%、男女ともに20歳代で受診している人の割合が低く、男性は10.9%、女性は22.2%となっています。

指標関連項目

<定期的な歯科健康診査の受診状況>



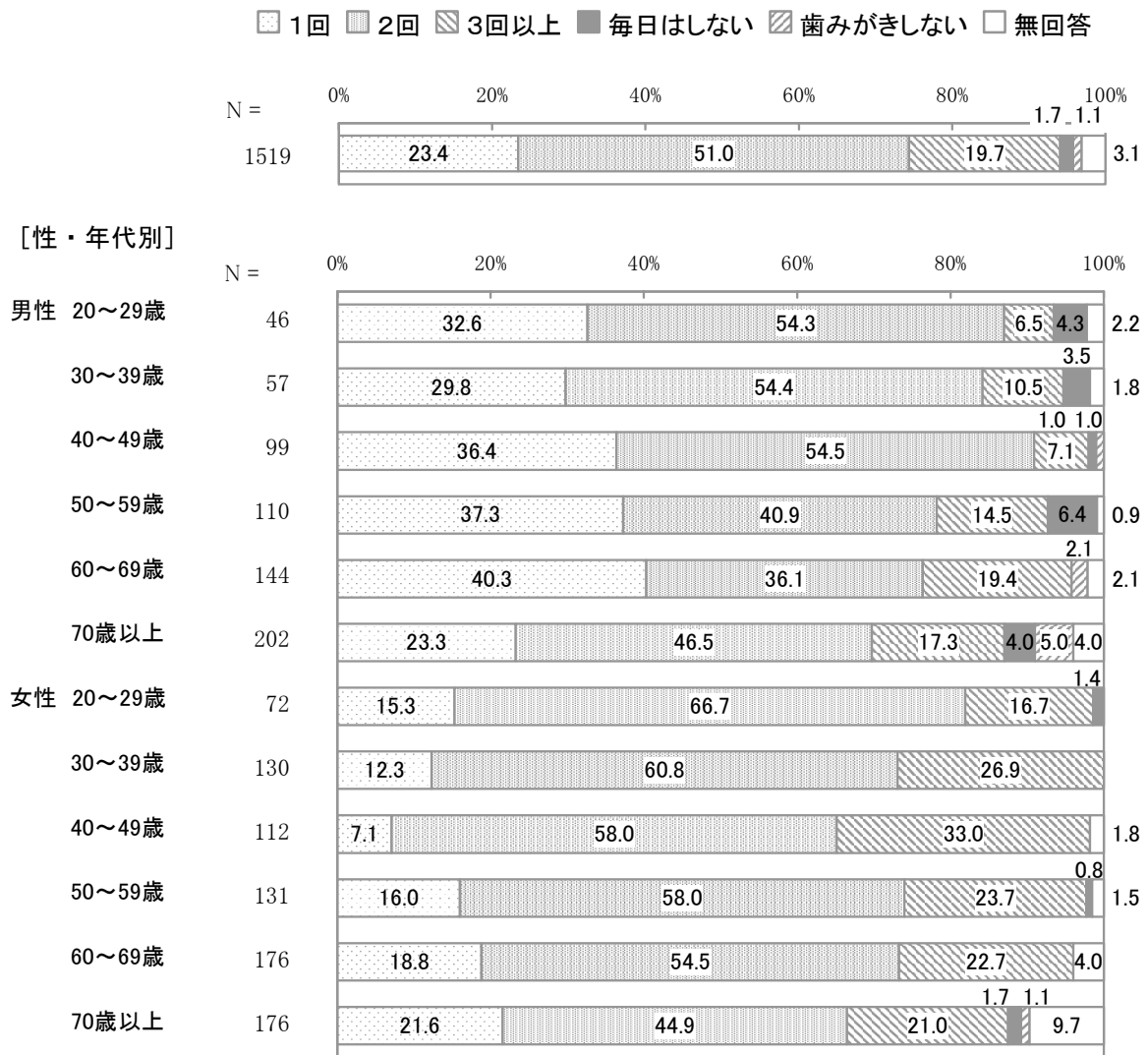
(2) 歯みがき習慣の状況

① 1日の歯みがき回数

【成人】

- ・ 1日の歯みがき回数が3回以上の人の割合は19.7%となっています。男性は、20歳代、40歳代で3回以上の人の割合が低く、1割未満、女性は20歳代で3回以上の人の割合が低く、16.7%となっています。

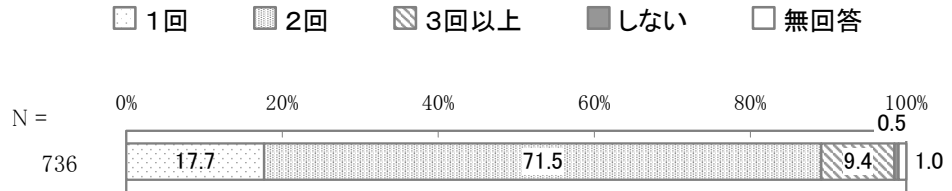
<1日の歯みがき回数>



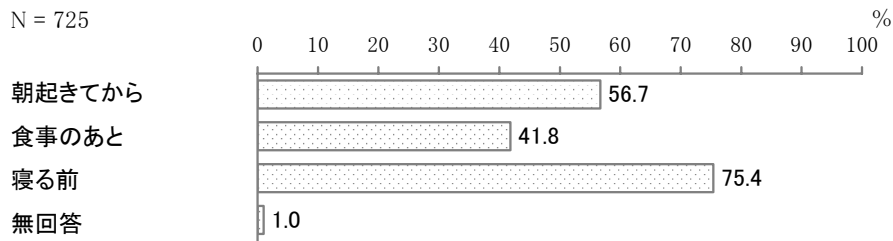
【中学生】

- ・ 1日の歯みがき回数が3回以上の人の割合は9.4%となっています。
- ・ 歯みがきを「朝起きてから」する人の割合は56.7%、「食事のあと」にする人の割合は41.8%「寝る前」にする人の割合は75.4%となっています。

< 1日の歯みがき回数 >



< 歯みがきの実施 >

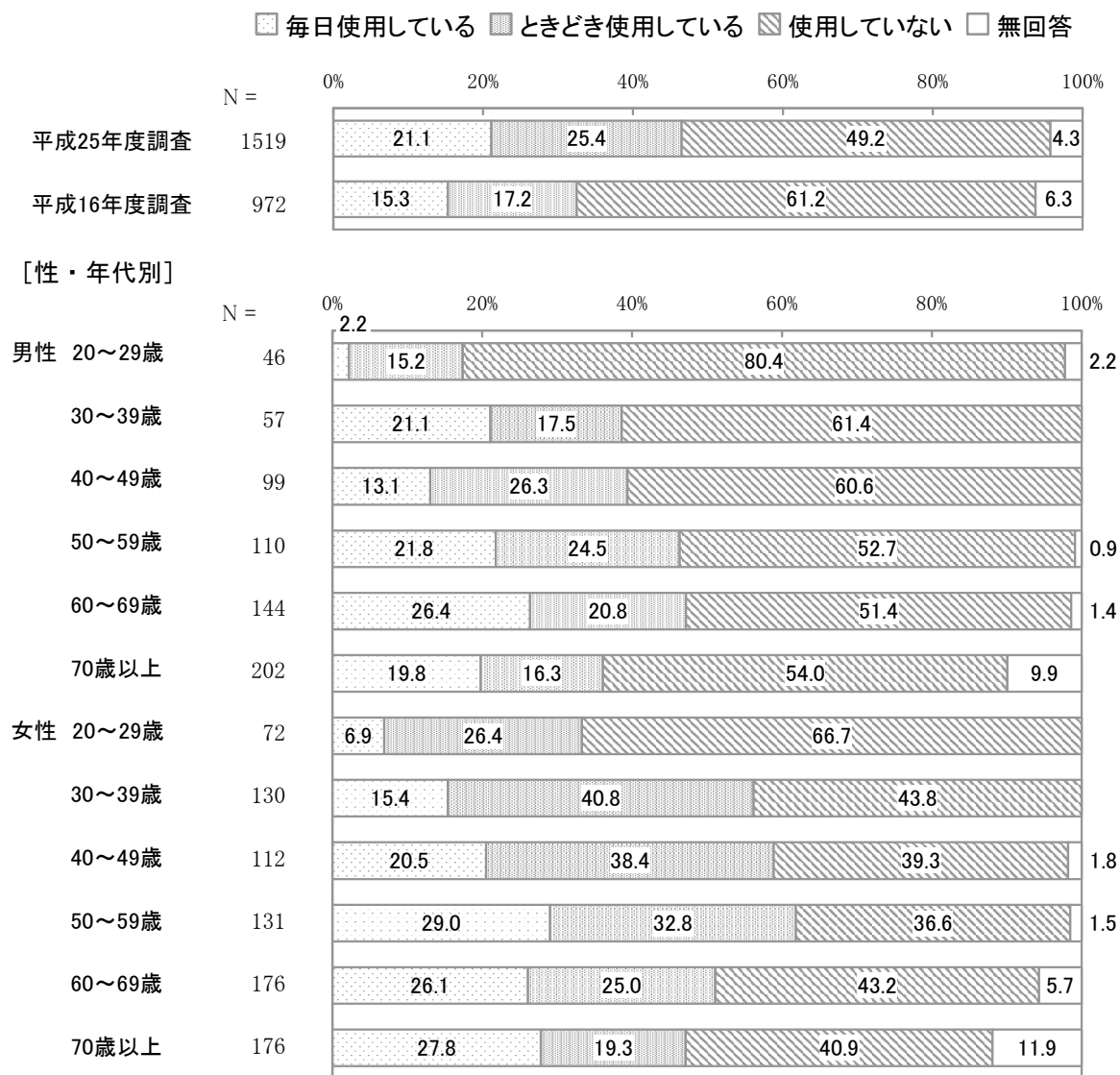


② 歯間部清掃用具の使用状況

【成人】

- ・歯間部清掃用具を使用している人の割合は46.5%となっています。

<歯間部清掃用具の使用状況>

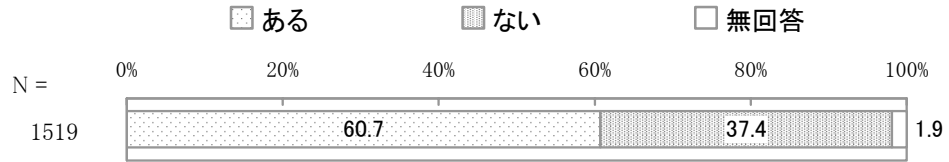


③ 歯みがき指導の経験の有無

【成人】

・歯みがき指導を受けたことがある人の割合は60.7%となっています。

<歯みがき指導を受けたことの有無>

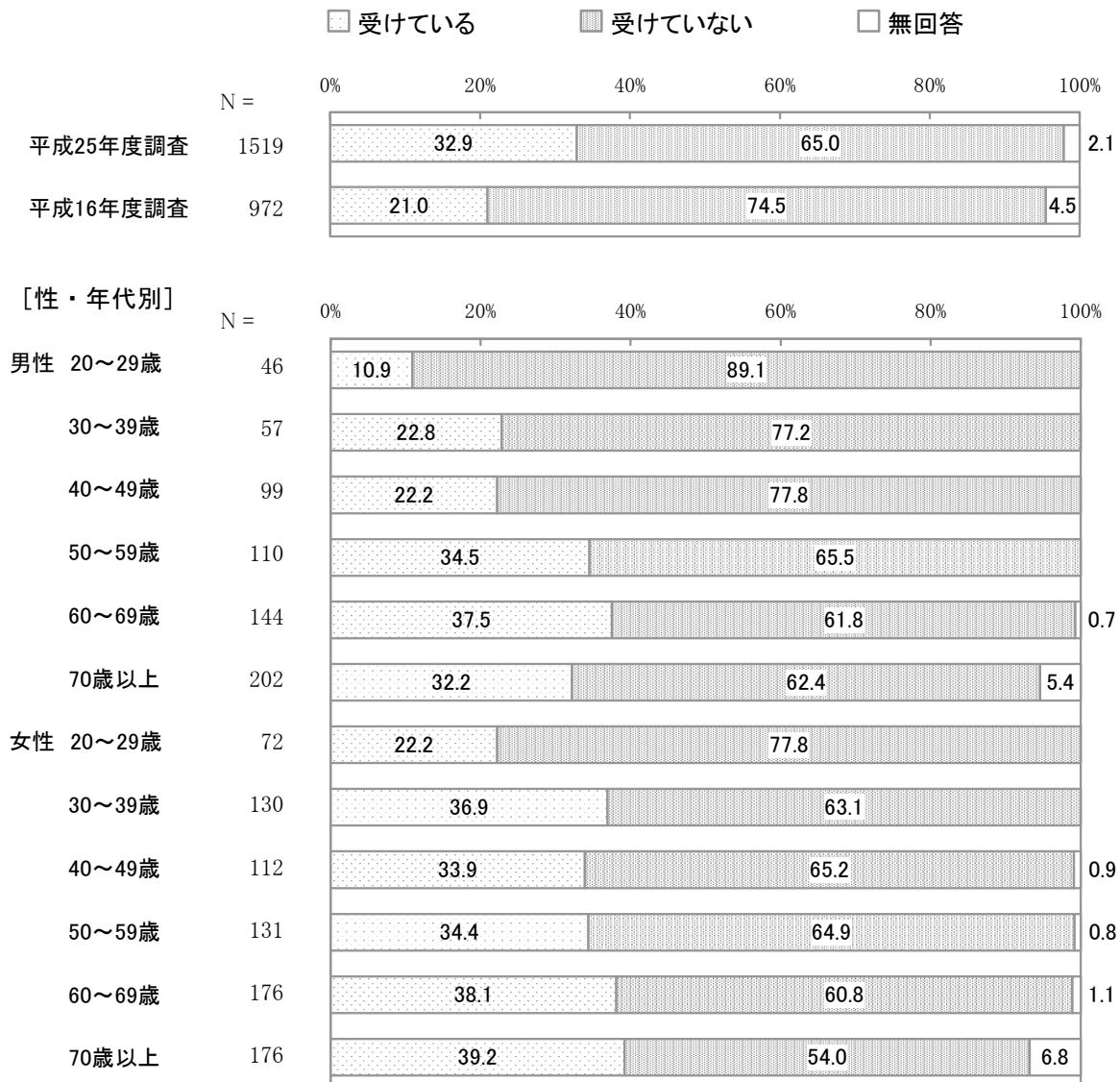


④ 定期的な歯石除去や歯面清掃

【成人】

・定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合は32.9%、男女ともに20歳代で受けている人の割合が低く、男性は10.9%、女性は22.2%となっています。

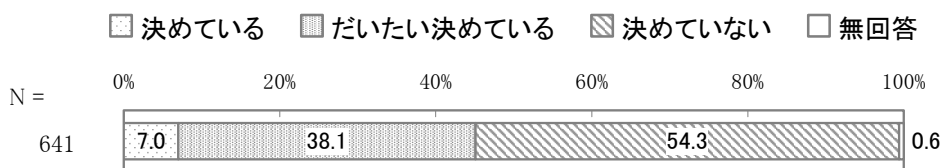
<定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている状況>



⑤ おやつの時間

【中学生】

・おやつを決めていない人の割合は54.3%となっています。



(3) 歯の喪失状況

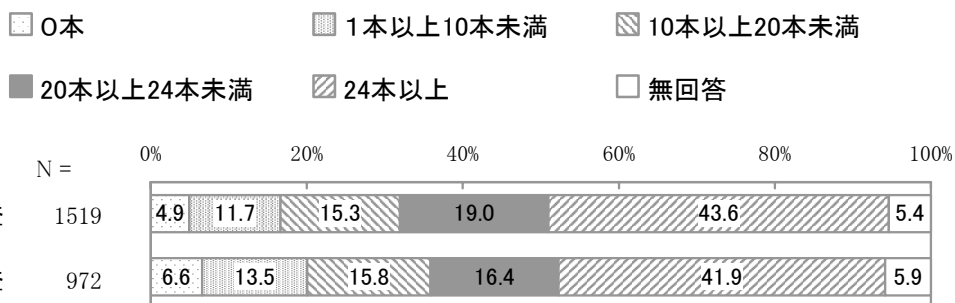
① 歯の本数

【成人】

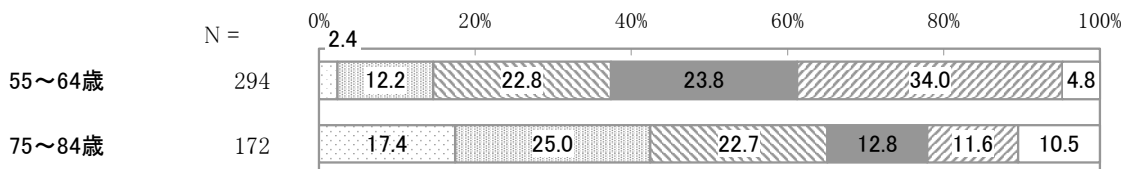
・残歯20本以上の割合は、62.6%となっています。80歳以上（75歳から84歳）は、24.4%と目標を達成しています。（なお策定時、75～84歳で20本以上歯を有している人の割合より80歳で20本以上歯を有している人の割合を推定しているため、同様の算出にて推定しています。）同じく60歳で20本以上歯を有している人の割合は34.0%と推定されます。

指標関連項目

<歯の本数>



[年代別]



5) たばこ

(1) 喫煙状況

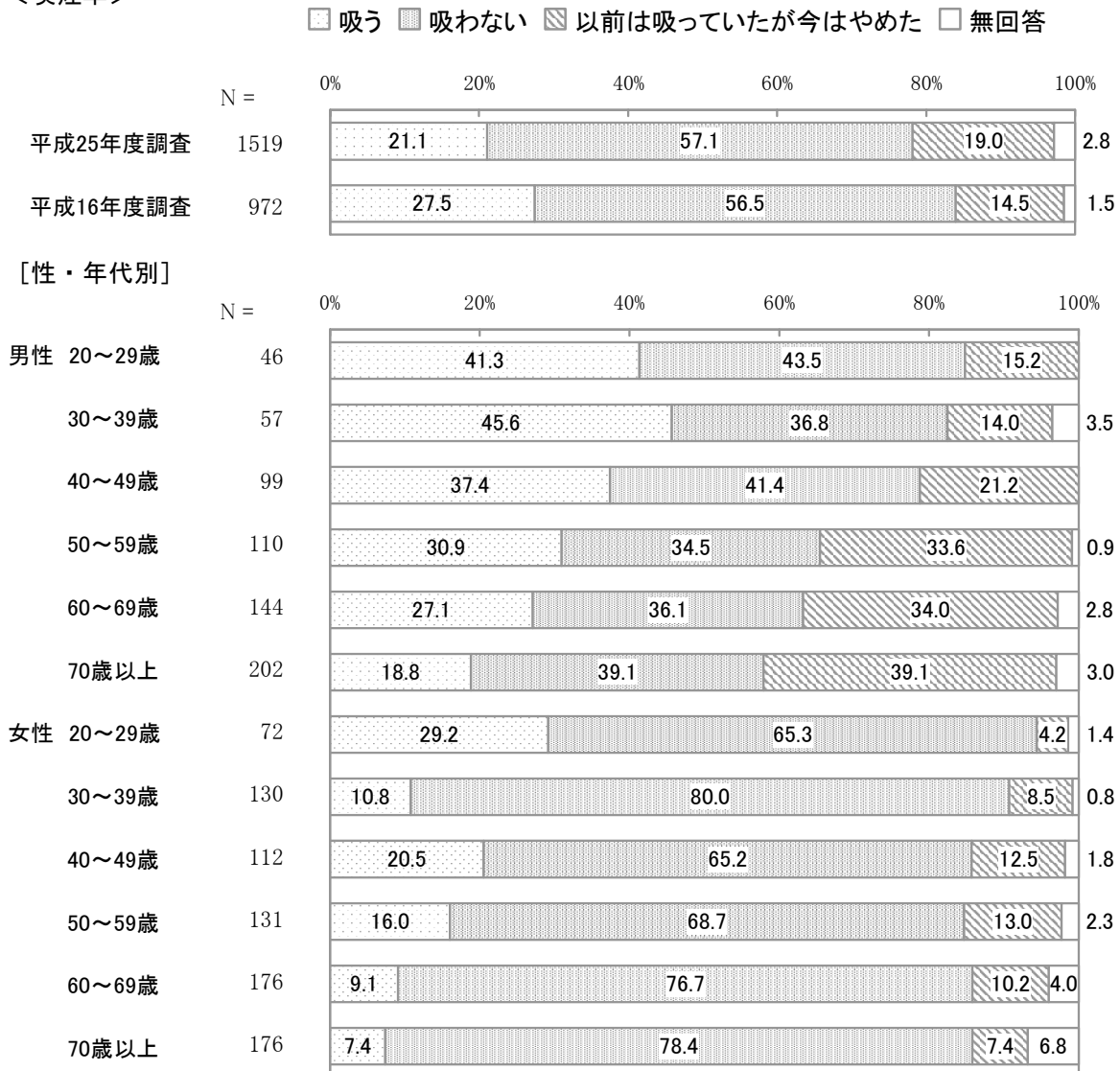
① 喫煙率と喫煙者の状況

【成人】

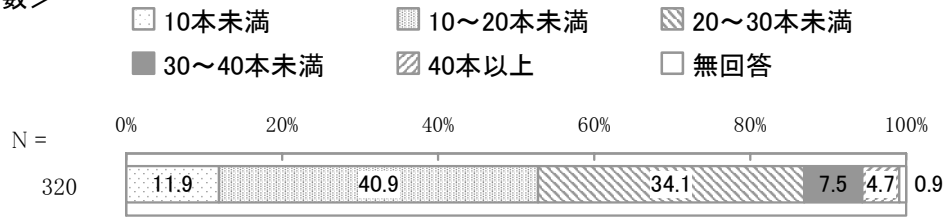
- ・全体の喫煙率は21.1%、男性では20～40歳代の喫煙率が高く、約4割程度となっています。また、女性では20歳代の喫煙率が高く、29.2%となっています。
- ・喫煙者が1日に吸う本数は「10～20本未満」の割合が最も高く、40.9%となっています。
- ・喫煙者の喫煙歴は「20年以上」の割合が最も高く、69.1%となっています。
- ・喫煙者の禁煙希望は56.3%、このうち83.3%は禁煙について「考えており、方法もわかるが、実行できない」としています。

指標関連項目

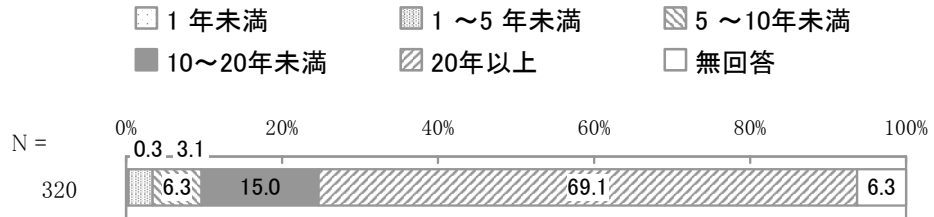
<喫煙率>



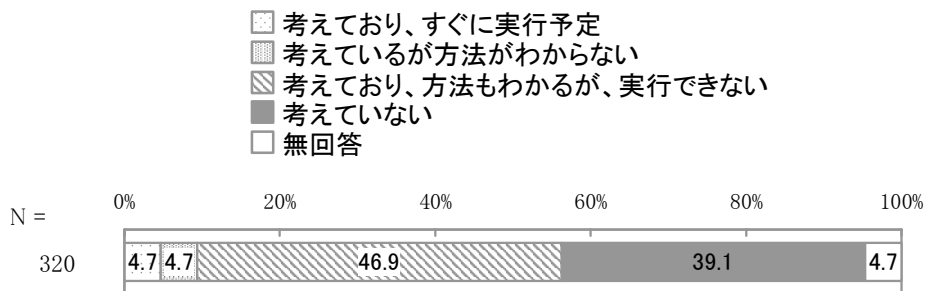
<喫煙者の喫煙本数>



<喫煙者の喫煙年数>



<喫煙者の禁煙希望>



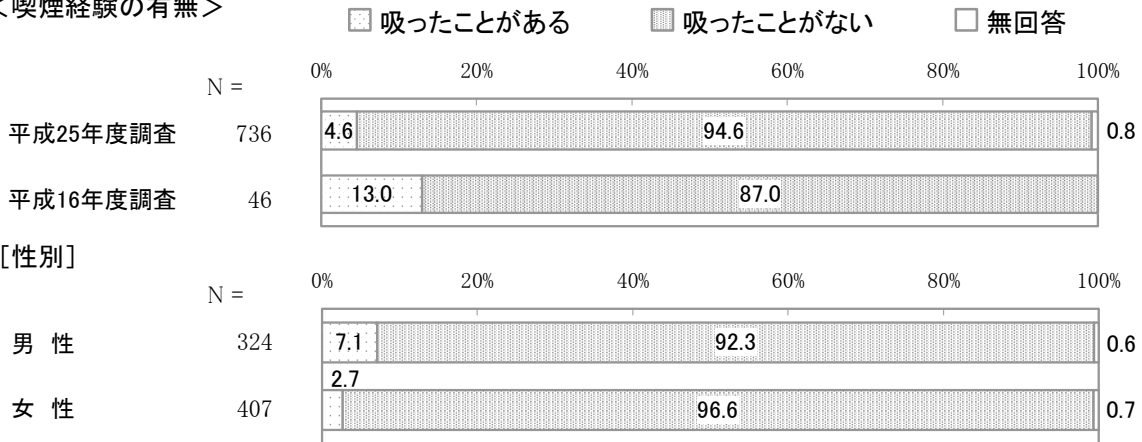
② 未成年者の喫煙

【中学生】

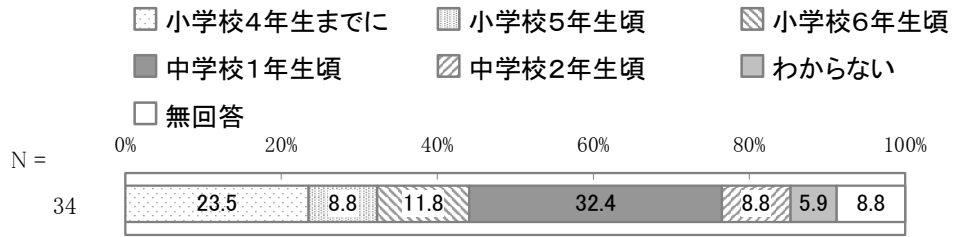
- ・喫煙経験は4.6%となっています。また、喫煙経験のある人のうち、初めて吸ったのは「中学校1年生頃」の割合が最も高く、32.4%となっています。
- ・家族に喫煙習慣がある人の割合は45.7%となっています。
- ・20歳になるまでにたばこを吸うことについては、「体に悪いのでよくない」の割合が最も高く、84.8%となっています。

指標関連項目

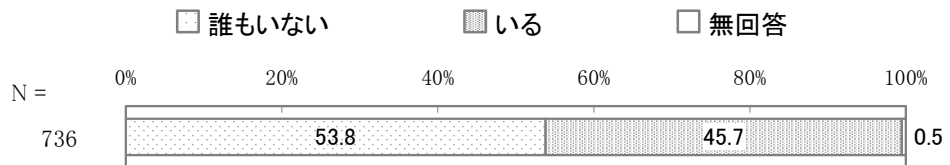
<喫煙経験の有無>



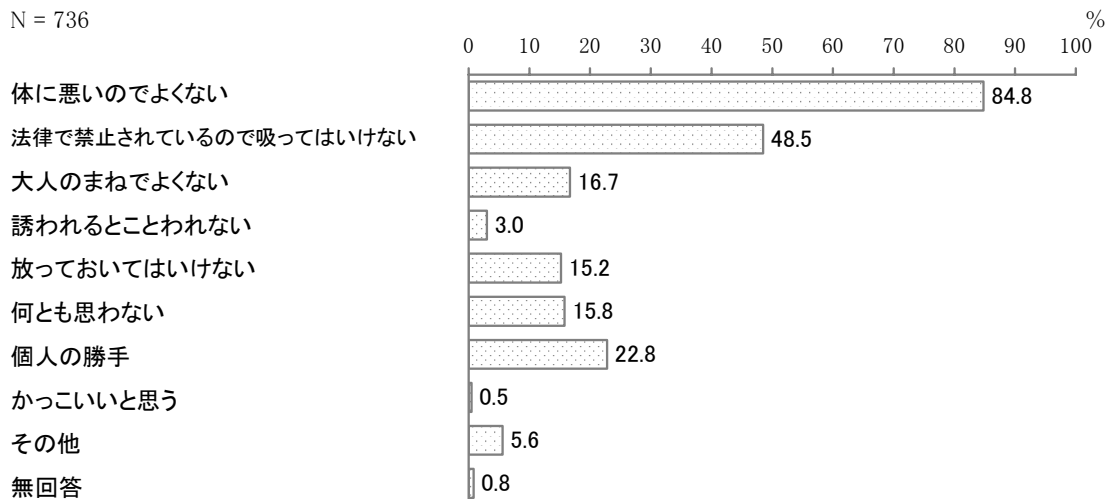
<初めて喫煙した年齢>



<家族に喫煙習慣がある人の有無>



<20歳になるまでにたばこを吸うことについて>

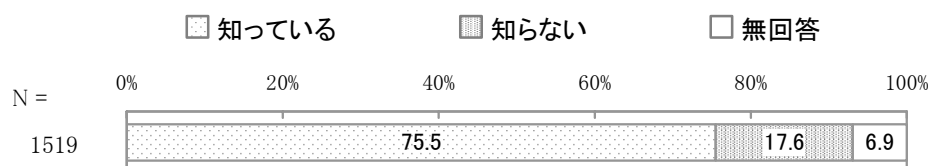


③ 禁煙支援

【成人】

・禁煙のための飲み薬や貼り薬があることの認知度は75.5%となっています。

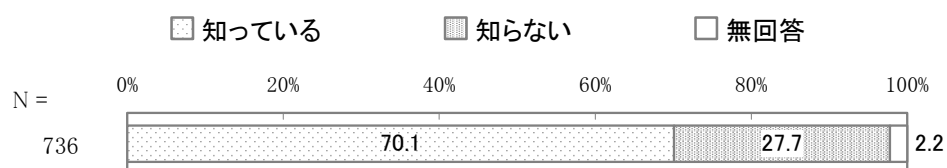
<たばこをやめるための飲み薬や貼り薬があることの認知度>



【中学生】

・禁煙のための飲み薬や貼り薬があることの認知度は70.1%となっています。

<たばこをやめるための飲み薬や貼り薬があることの認知度>



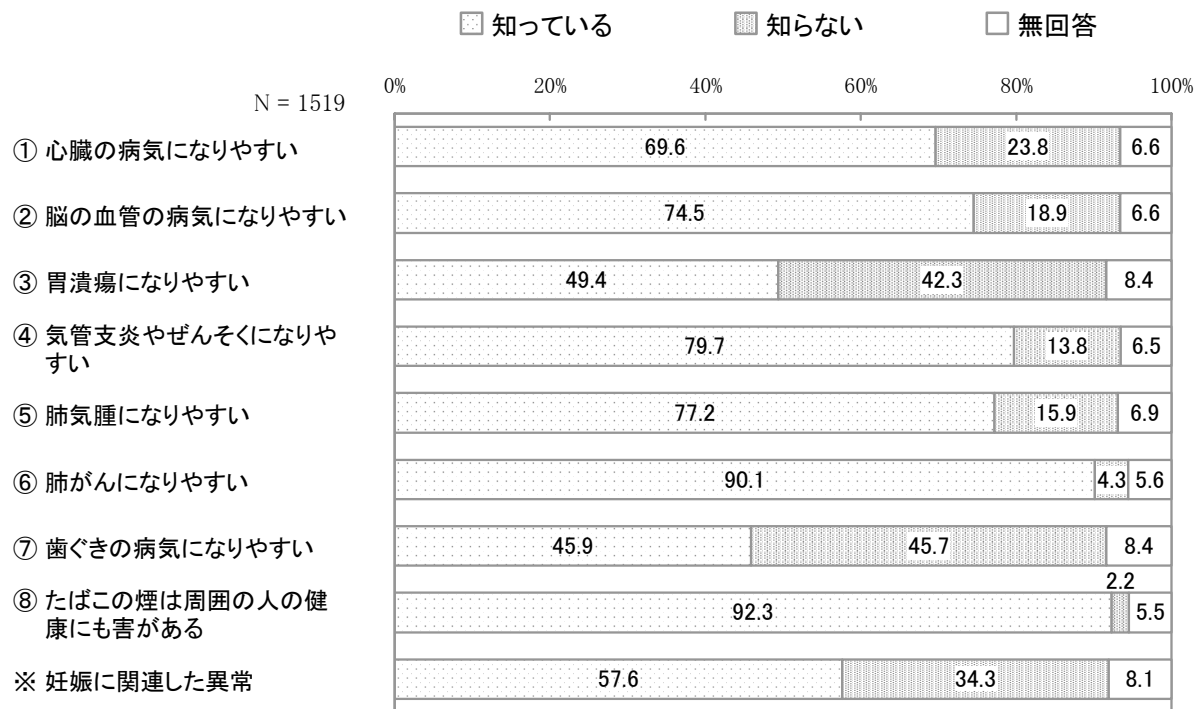
(2) たばこの健康への影響

① たばこの健康への影響についての認知度

【成人】

・喫煙が健康に及ぼす影響については、心臓病、脳卒中、気管支炎やぜんそく、肺気腫、肺がんになりやすいということ、および周囲の人への健康被害について知っている人の割合は高く、6割以上となっています。しかし、胃潰瘍、歯周病、妊娠に関連した異常について知っている人の割合は低く、6割未満となっています。

<たばこの健康への影響についての認知度>

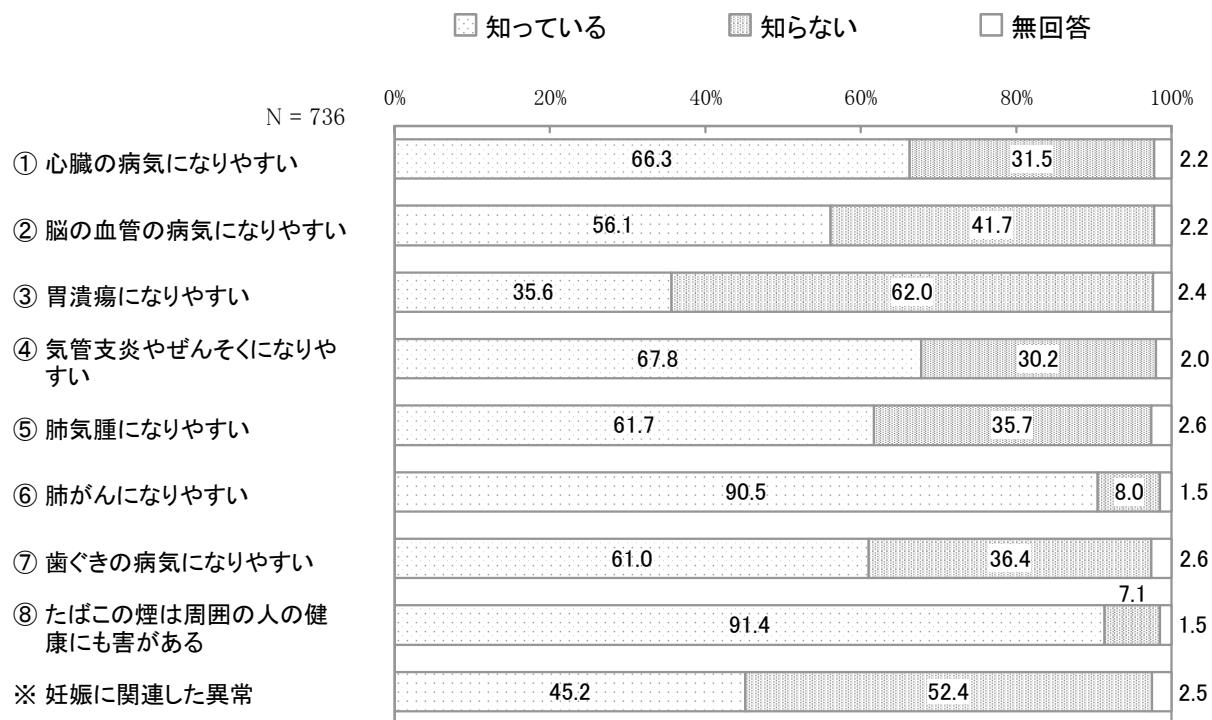


※妊娠に関連した異常は、「⑨妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定よりはやく生まれやすい」と「⑩妊娠中にたばこを吸うと、体重の小さい赤ちゃんが生まれやすい」の平均となっています。

【中学生】

・喫煙が健康に及ぼす影響については、心臓病、気管支炎やぜんそく、肺気腫、肺がん、歯周病になりやすいということ、および周囲の人への健康被害について知っている人の割合は高く、6割以上となっています。しかし、脳卒中、胃潰瘍、妊娠に関連した異常について知っている人の割合は低く、6割未満となっています。

<たばこの健康への影響についての認知度>



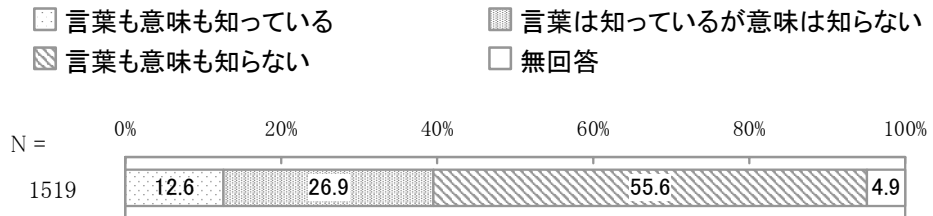
※妊娠に関連した異常は、「⑨妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定よりはやく生まれやすい」と「⑩妊娠中にたばこを吸うと、体重の小さい赤ちゃんが生まれやすい」の平均となっています。

② COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

【成人】

・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度については、「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが意味は知らない」の割合を合わせて39.5%となっています。

<COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度>



(3) 職場での禁煙

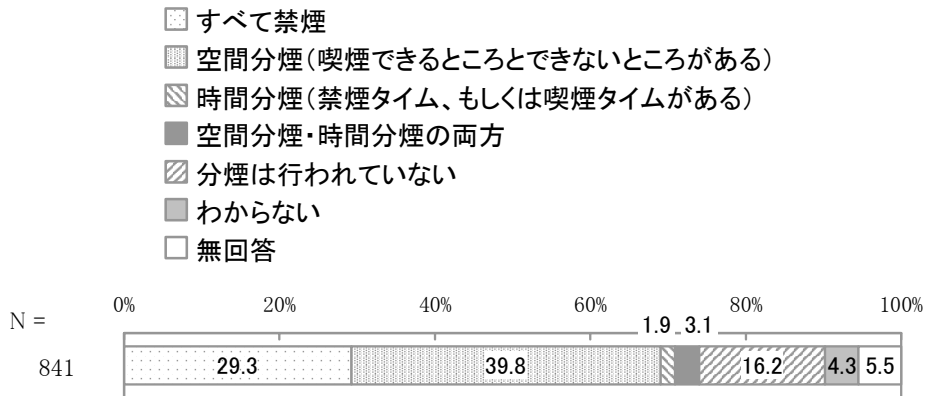
① 職場の禁煙実施状況

【成人】

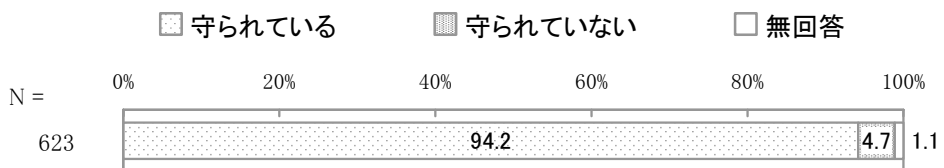
・働いている人で、職場がすべて禁煙の割合は29.3%、職場に禁煙規則のある場合に、禁煙が守られている割合は94.2%となっています。

指標関連項目

<働いている人の職場の禁煙実施状況>



<働いている人の職場に禁煙規則のある場合の禁煙が守られている状況>



6) アルコール

(1) 飲酒状況

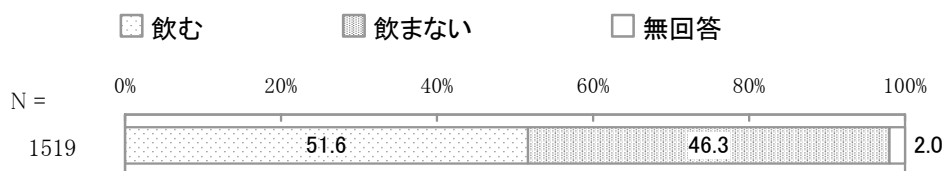
① 飲酒習慣

【成人】

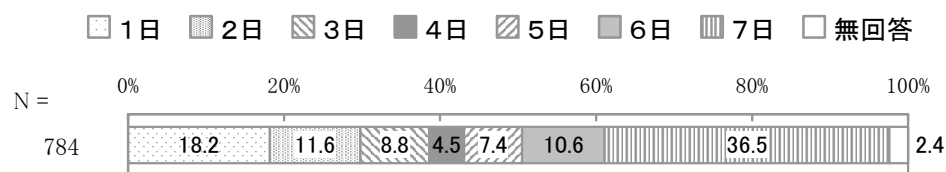
- ・飲酒習慣のある人の割合は51.6%となっています。このうち毎日飲酒する人の割合は36.5%、飲酒者の1日平均摂取量で3合以上飲む人は6.7%、毎日3合以上飲酒する多量飲酒者は全体の2.4%となっています。
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合は14.3%となっています。

指標関連項目

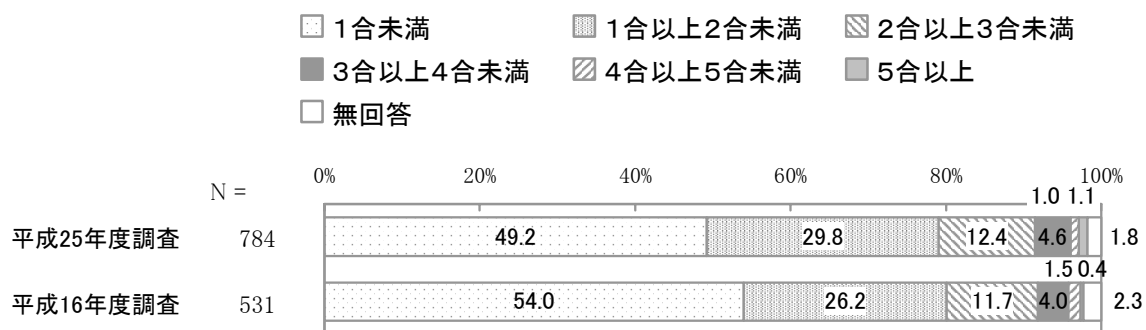
<飲酒習慣>



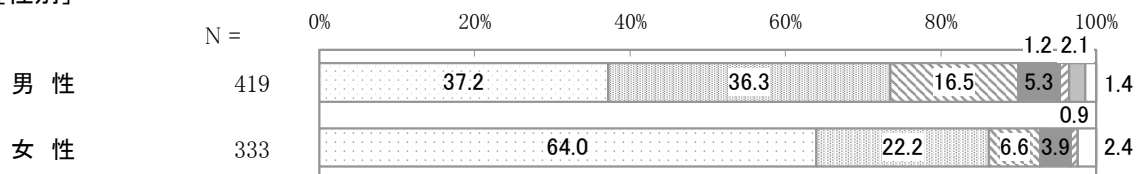
<飲酒者の1週間の飲酒日数>



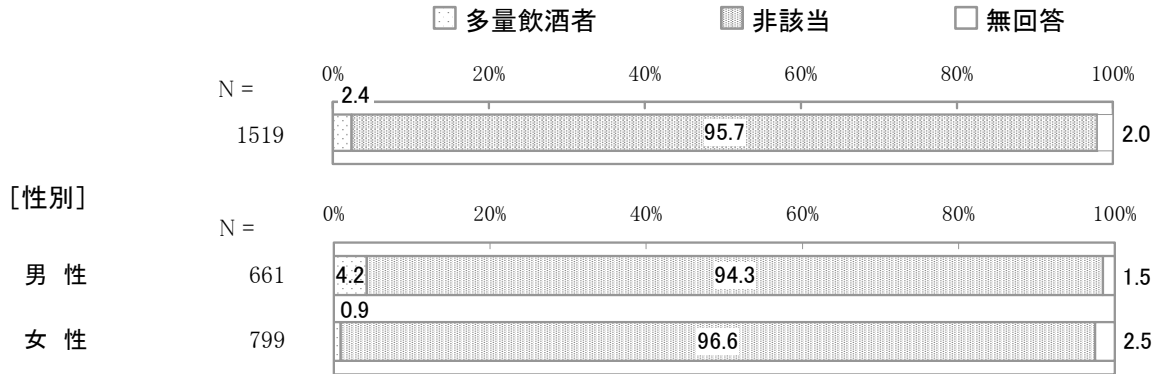
<飲酒者の1日の平均アルコール摂取量>



[性別]

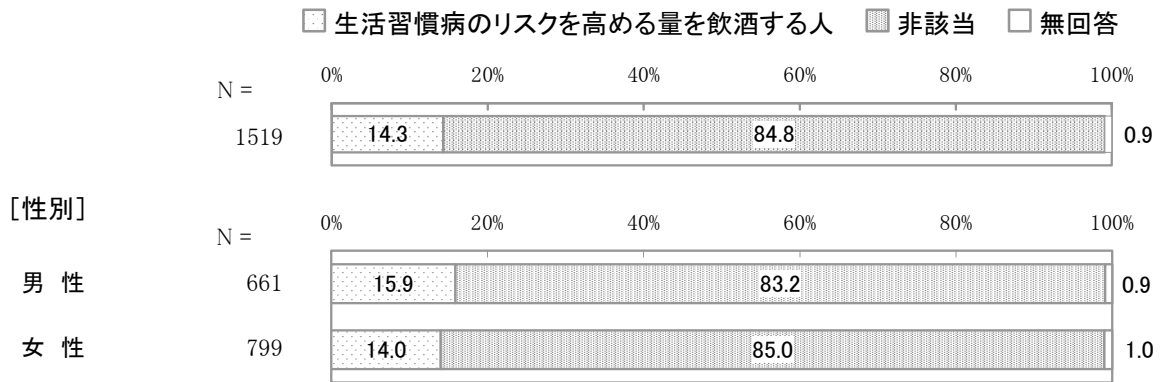


<多量飲酒者（毎日3合以上飲酒する者）>



<生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人>

※男性（1日平均2合以上）、女性（1日平均1合以上）



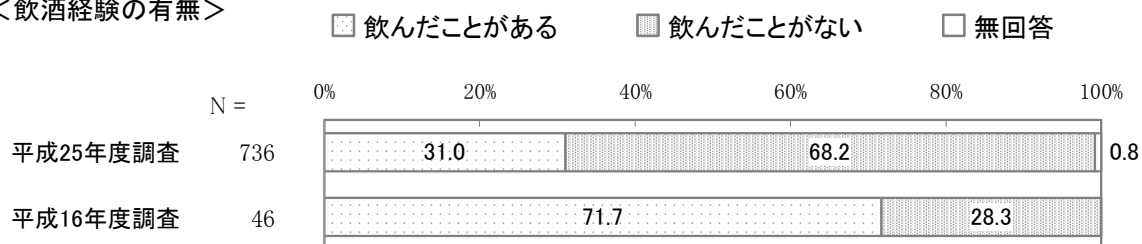
② 飲酒経験

【中学生】

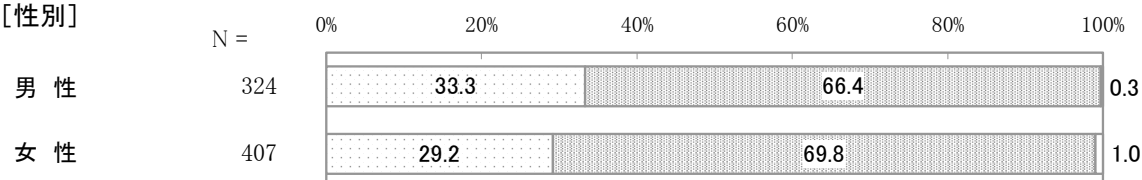
- ・ 飲酒経験は31.0%となっています。飲酒経験のある人のうち、初めて飲んだのは「小学校4年生までに」の割合が最も高く、23.2%となっています。
- ・ 20歳になるまでにアルコール類を飲むことについては、「体に悪いのでよくない」の割合が最も高く、51.4%となっています。

指標関連項目

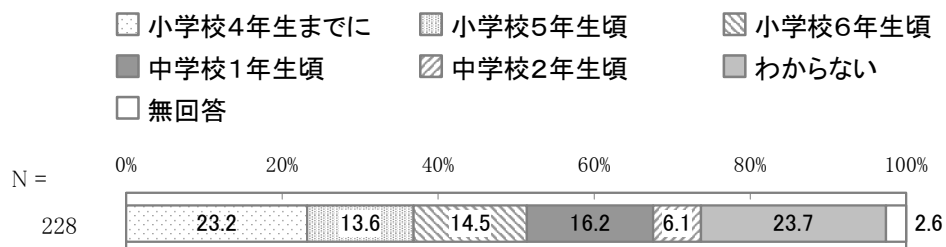
< 飲酒経験の有無 >



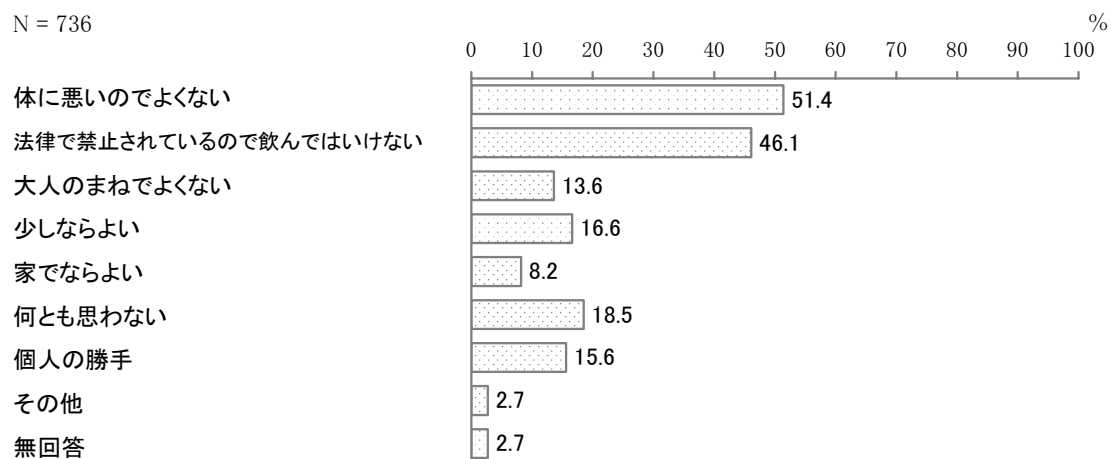
[性別]



< 初めて飲酒した年齢 >



< 20歳になるまでにアルコール類を飲むことについて >



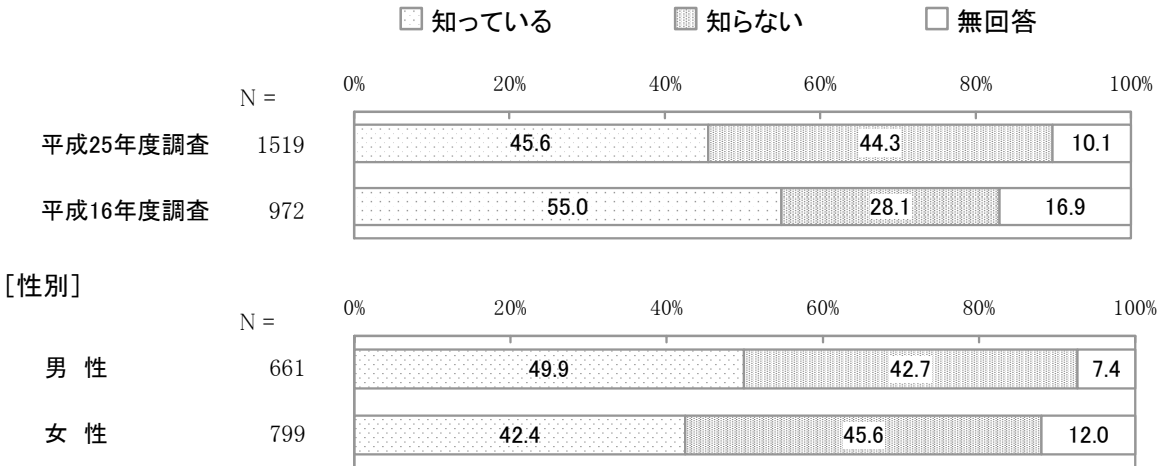
③ 適正飲酒の認知度

【成人】

- ・ 1日の適切な飲酒量は、日本酒1合程度であるということを知っている人の割合は、45.6%となっています。

指標関連項目

<適正飲酒の認知度>



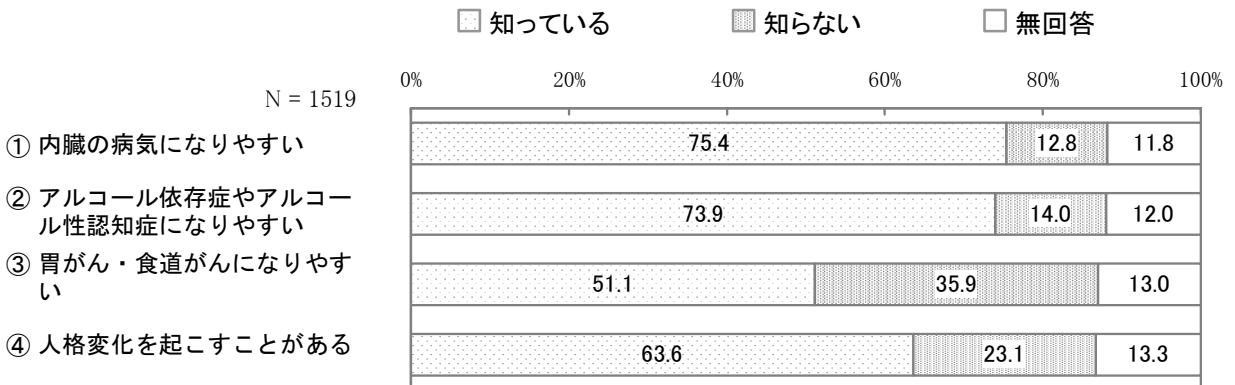
(2) 多量飲酒の健康への影響についての認知度

① 多量（毎日3合以上）のアルコール摂取が健康に及ぼす影響についての認知度

【成人】

- ・ 「内臓の病気になりやすい」「アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい」「人格変化を起こすことがある」の認知度が高く6割以上、「胃がん・食道がんになりやすい」の認知度は51.1%となっています。

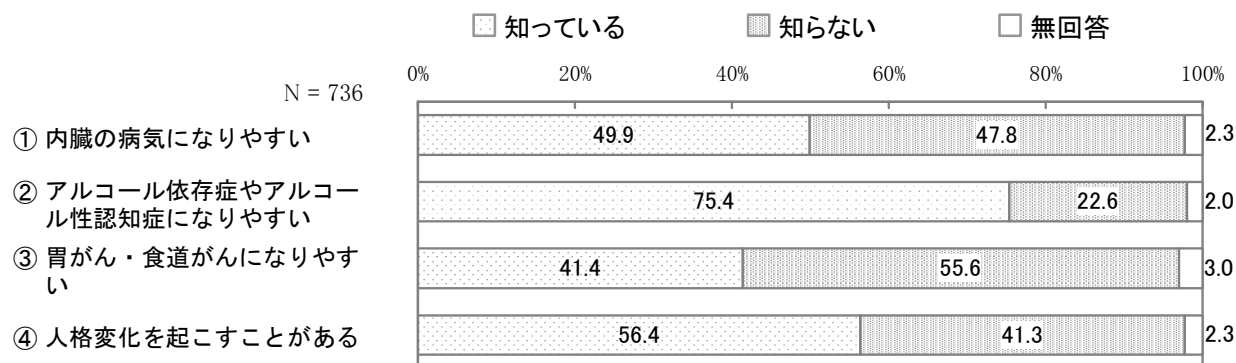
<多量飲酒の健康への影響についての認知度>



【中学生】

・「アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい」の認知度が高く75.4%、「内臓の病気になりやすい」「人格変化を起こすことがある」「胃がん・食道がんになりやすい」の認知度は5割程度となっています。

<多量飲酒の健康への影響についての認知度>



7) 健康管理

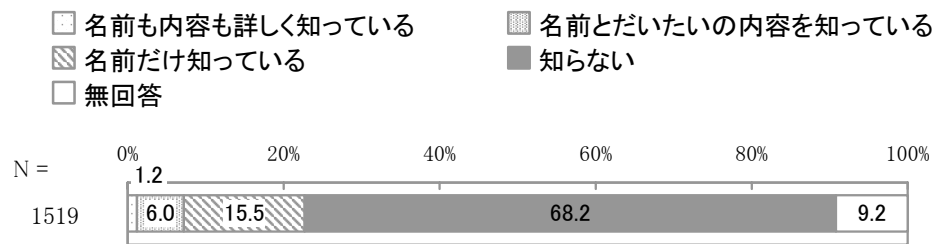
(1) 健康まつばら21の認知状況

① 健康まつばら21の認知度

【成人】

- 健康まつばら21を知っている人の割合は22.7%となっています。

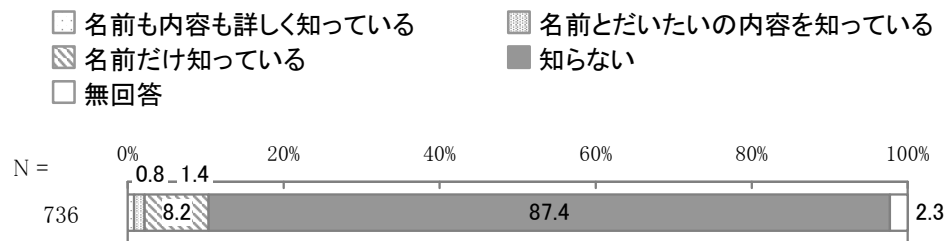
<健康まつばら21の認知度>



【中学生】

- 健康まつばら21を知っている人の割合は10.4%となっています。

<健康まつばら21の認知度>



(2) 自分の健康について

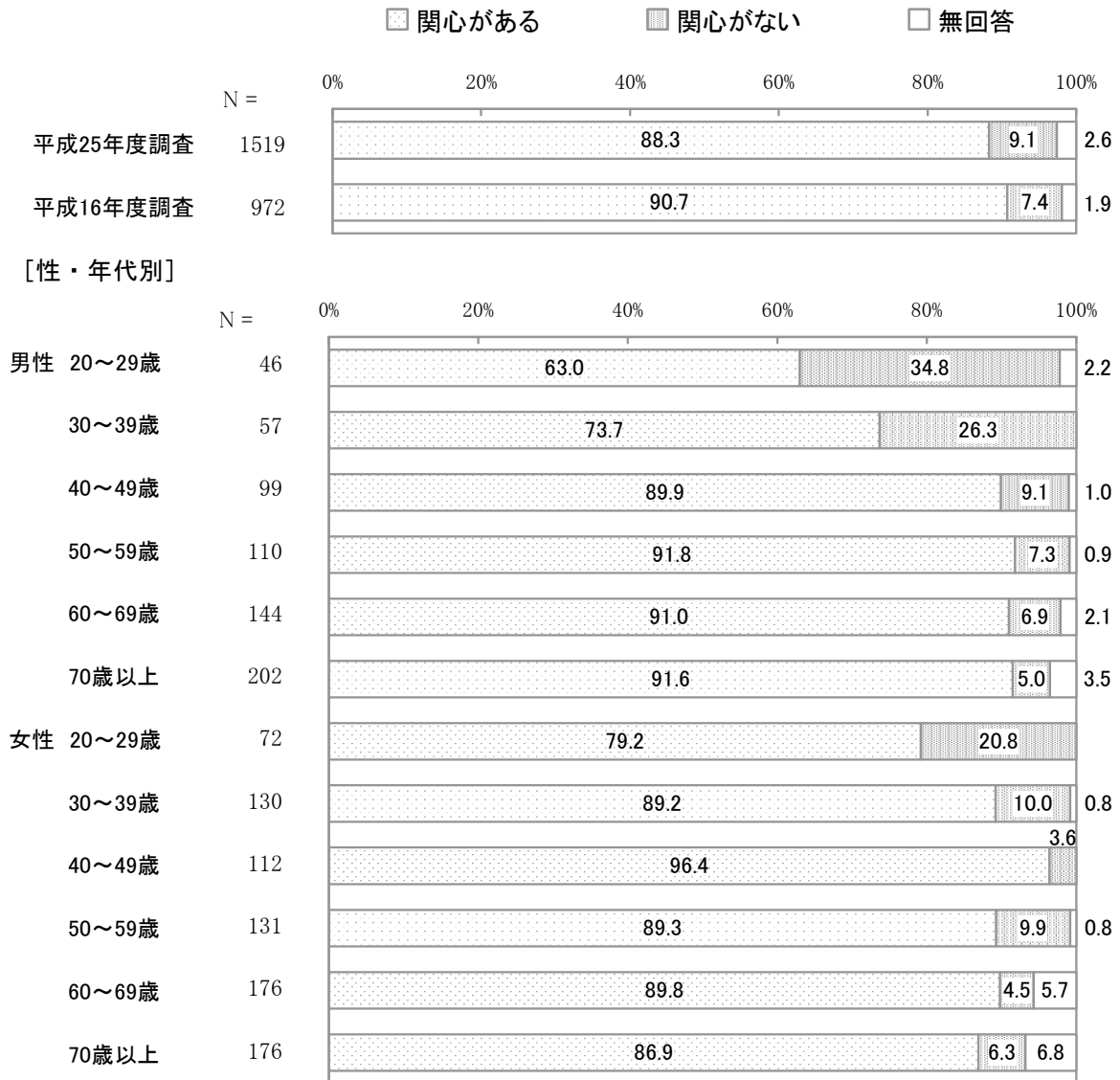
① 自分の健康観

【成人】

- 自分の健康について関心がある人の割合は88.3%と高くなっています。また、20歳代の男性・女性、30歳代の男性で関心がない人の割合が2割を超えて高くなっています。
- 自分の健康状態については、「よい」と「まあよい」を合わせた割合は37.6%、女性において年代があがるにつれて低くなっており、保険未加入者では特に低く20.0%となっています。

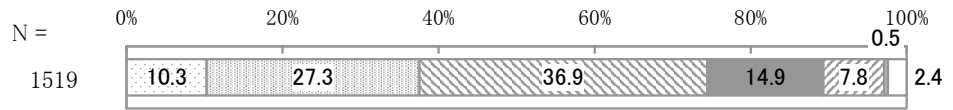
指標関連項目

<自分の健康に対する関心の有無>

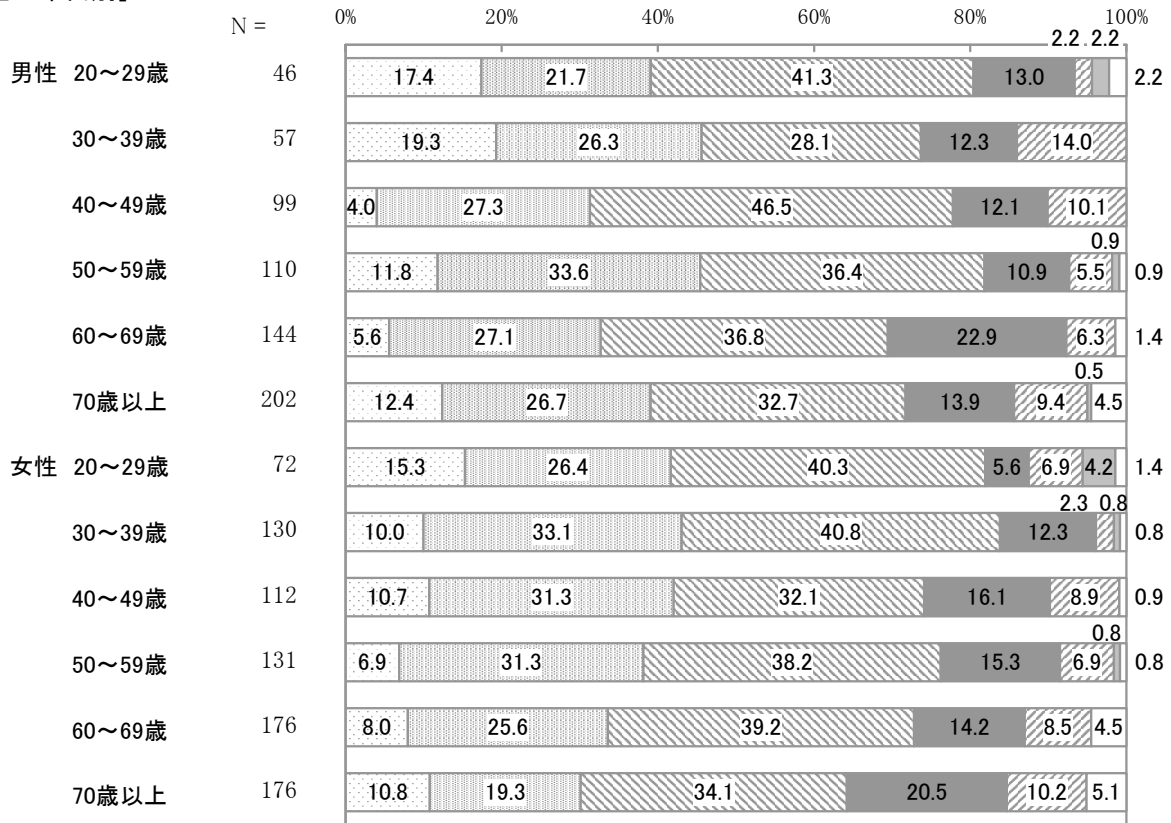


<自分の健康状態>

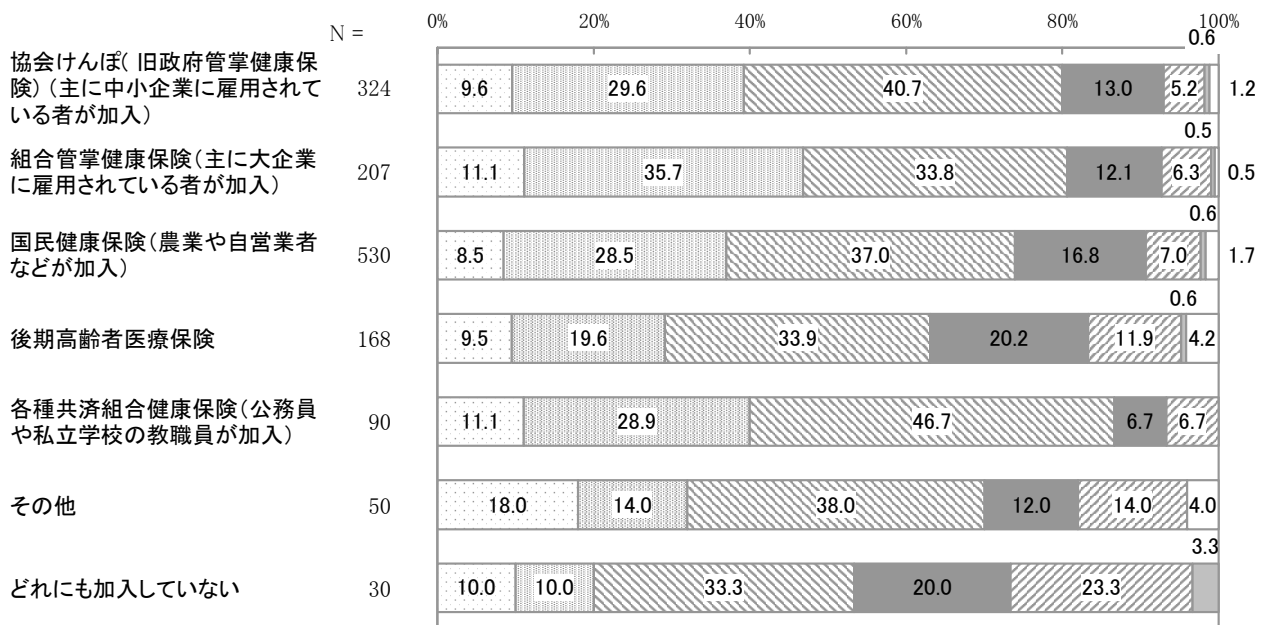
よい
 まあよい
 ふつう
 あまりよくない
 よくない
 わからない
 無回答



[性・年代別]



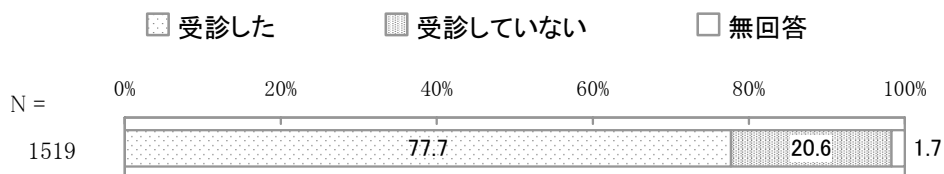
[加入保険者別]



② 医療受診の状況

- ・1年間で、疾病により病院や診療所等を受診した割合は77.7%で、その多くは、複数の受診項目にまたがっています。受診が多い傷病は、むし歯、歯肉炎・歯周疾患、高血圧症、腰痛症、糖尿病となっています。

<過去1年間の医療受診状況>



<受診した傷病>

単位：%

傷病		平成20年度調査	平成25年度調査
内分泌代謝疾患	糖尿病	8.7	10.3
	肥満症	3.7	2.9
	脂質異常症 (高コレステロール血症等)	8.1	9.7
	甲状腺の病気	1.9	2.5
精神・神経	認知症	1.5	0.8
	うつ病・統合失調症等	2.8	3.0
	神経症	1.8	0.9
自律神経失調症	自律神経失調症	3.4	2.1
	白内障	8.8	9.7
	網膜の病気 (網膜はく離等)	2.3	2.3
眼	中耳炎	2.5	2.1
	難聴	4.9	3.9
耳	難聴	4.9	3.9
	難聴	4.9	3.9
循環器系	高血圧症	20.2	24.3
	脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)	3.8	3.2
	狭心症・心筋梗塞	3.2	4.2
	その他の循環器系の病気	2.8	2.5
呼吸器系	急性鼻咽頭炎(かぜ)	9.9	10.4
	アレルギー性鼻炎	9.4	9.1
	喘息	3.3	4.0
	その他の呼吸器系の病気	2.3	2.7
消化器系	胃炎・十二指腸炎	5.1	4.6
	胃・十二指腸かいよう	3.8	2.6
	肝炎・肝硬変	2.5	2.5
	胆石症・胆のう炎	1.3	1.5
	その他の消化器系の病気	1.2	4.9
歯	むし歯	30.5	31.0
	歯肉炎・歯周疾患	17.7	16.7
皮膚・皮下組織	アトピー性皮膚炎	3.3	3.6
	接触皮膚炎(かぶれ)	5.4	6.0
	じんま疹	3.4	3.7
筋骨格系	脱毛症	0.5	0.9
	痛風	2.4	2.2
	慢性関節リウマチ等	1.5	1.5
筋骨格系	関節症	8.2	10.0
	肩こり症	17.7	16.6
	腰痛症	21.4	22.5
筋骨格系	骨粗しょう症	2.8	3.9
	腎臓の病気	2.3	1.7
	前立腺肥大	3.3	4.2
泌尿器系	閉経期または閉経後障害 (更年期障害等)	2.1	1.4
	閉経期または閉経後障害 (更年期障害等)	2.1	1.4
損傷	骨折	3.9	5.3
	骨折以外のけが・やけど	3.9	5.4
その他	貧血・血液の病気	2.8	2.8
	悪性新生物(がん)	2.3	2.3
	妊娠・産褥	2.4	3.3
	その他	6.3	5.9
	不明	0.3	0.0
無回答		1.1	2.8

(3) 健康診査や人間ドック

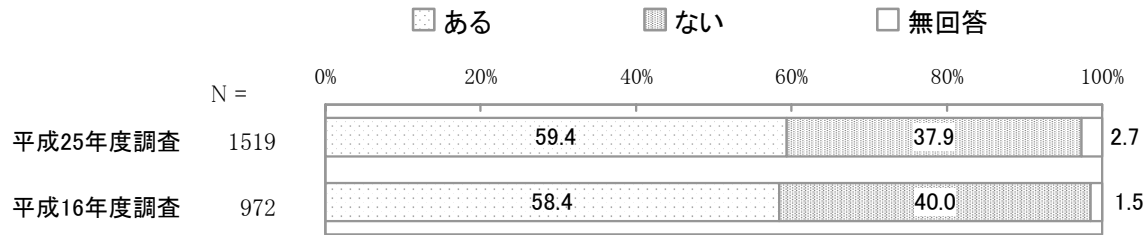
① 健康診査等受診状況

【成人】

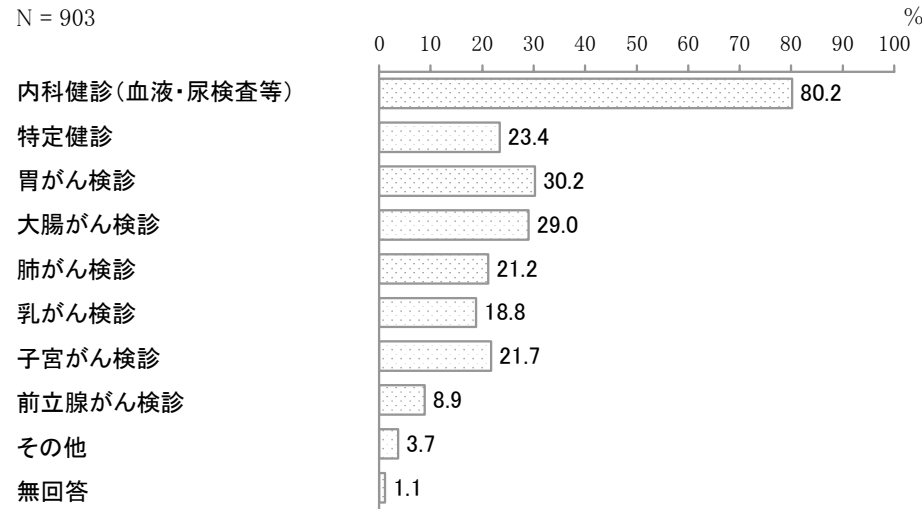
- ・過去1年間の健康診査や人間ドックの受診者は59.4%となっています。また、健康診査の内容は、8割が内科健診となっており、胃がん検診等については、約3割程度となっています。
- ・健康診査未受診の理由については、「知らなかった」が0.2%と低くなっていますが、「受けたいと思っているが機会がないから」が最も高く、32.9%となっています。

指標関連項目

<過去1年間での健康診査受診の有無>

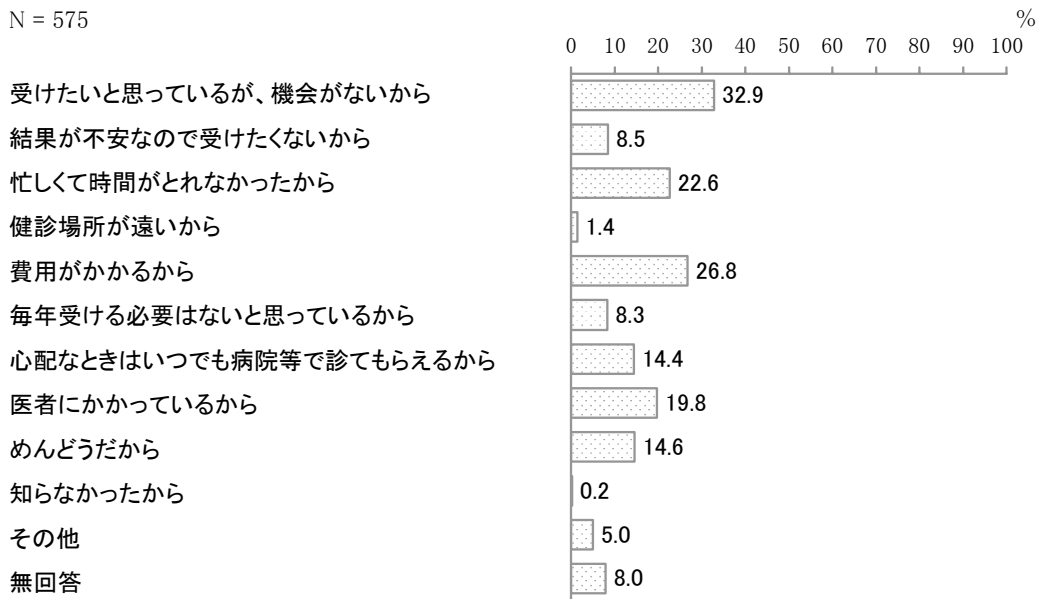


<受診した健康診査の種類>



<未受診理由>

N = 575



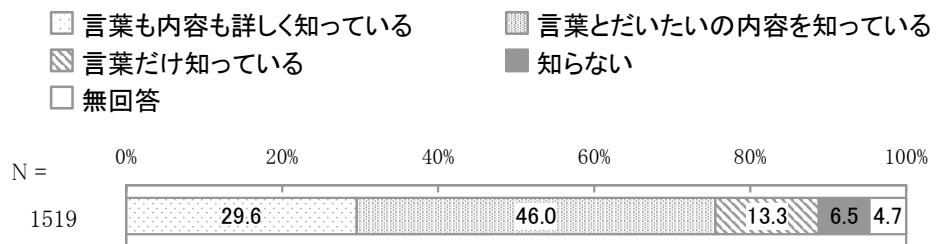
(4) かかりつけ医・歯科医師・薬剤師、情報源

① メタボリックシンドロームの認知度

【成人】

・メタボリックシンドロームの認知度は88.9%、言葉も内容も知っている割合は75.6%となっています。

<メタボリックシンドロームの認知度>



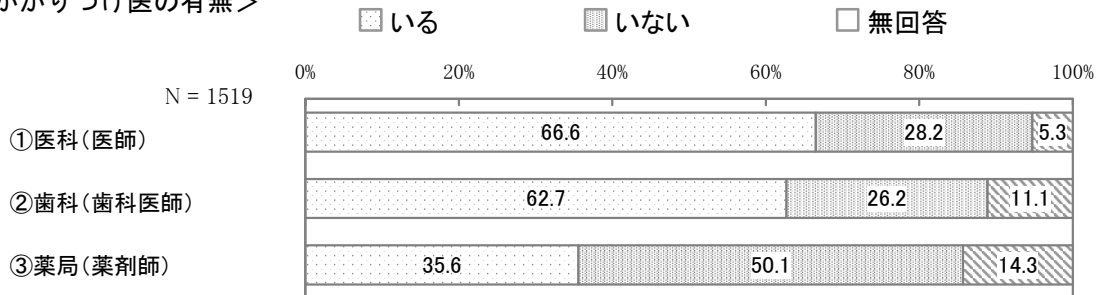
② かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師

【成人】

・かかりつけ医師・歯科医師のいる割合は6割強、薬剤師のいる割合は、4割に満たない状況です。

指標関連項目

<かかりつけ医の有無>



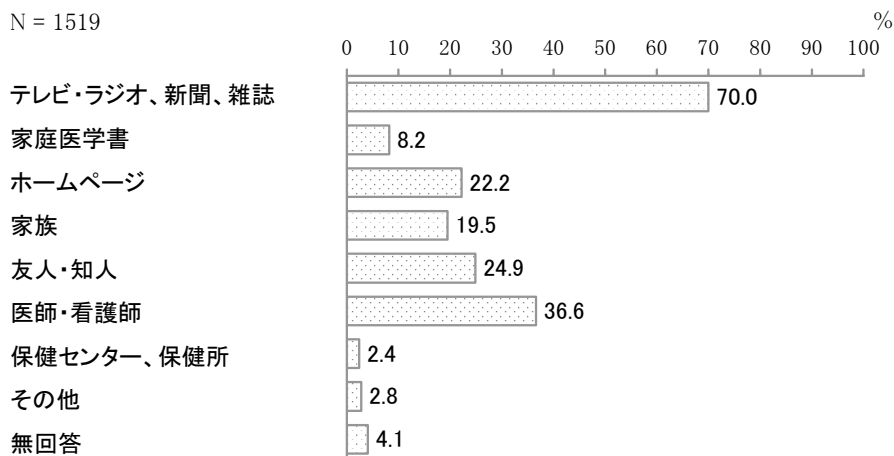
③ 健康や病気の知識や情報源

【成人】

・健康や病気等についての知識や情報は、「テレビ・ラジオ、新聞、雑誌」から得ている割合が特に高く70.0%、次いで、「医師・看護師」「友人・知人」等が3割程度、「ホームページ」が22.2%となっています。

<健康や病気の知識や情報源>

N = 1519



第3章 「健康まつばら21」の最終評価および分野別課題と方向性

1 「健康まつばら21」の最終評価方法について

第1次計画^{注)}の目標について、直近値（平成25年調査結果等）と策定当初値（平成16年調査結果等）を比較し、目標に対する達成状況について以下のとおり評価しました。

この指標については、第1次計画策定時に市民を対象としたアンケートを実施し、その結果をふまえて、市民の健康課題を改善すべき指標として設定したものです。特に、特定の年代や性別に問題がみられたもの、あるいは国や大阪府が目標値をあげた課題で松原市でも同様と判断したものを指標として設定したものです。

注)「第1次計画」とは平成17年3月に策定した「健康まつばら21」を言います。

評価	基準
◎	目標達成
○	5%以上改善
△	策定時よりやや改善
▼	策定時より悪化
—	評価困難（制度変更等により、現状値を把握できず評価不可能なもの等）

直近値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。
※印についてのみ、別調査から引用しています。

2 「健康まつばら21」の最終評価

1) 栄養・食生活

(1) 目標

- ・栄養のバランスを考えて食事をしている人を増やします。
- ・朝食を欠食する人を減らします。
- ・薄味に心がけ、塩分摂取量に気をつける人を増やします。
- ・自分の適正体重を維持している人を増やします。
- ・栄養成分表示等を活用しやすい環境を整備します。

(2) これまでの地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・食生活改善推進協議会は、乳幼児健康診査・健康フェア（平成20年度からは健康フェスタ）等で遊びをふまえた催しや親子クッキング、様々な料理教室等を通して幅広い年齢層に対して食育の推進を行いました。
- ・地域活動栄養士会は幼稚園児、小学生や小、中学校のPTA等に対して、また市内で行われるイベント等で栄養の知識の普及・相談、地域での料理教室等を実施しました。
- ・松原市民生委員児童委員協議会では、食生活改善推進協議会と連携し、高齢者に対する食生活の改善等を指導していけるよう、年1回の合同勉強会を開催しました。
- ・その他地域で活動する団体（市民公益活動団体/NPO等）では、講習会や料理教室、野菜の栽培や収穫を通して食育を推進しました。
- ・地産地消の取組みとして、まつばら愛っ娘推進協議会によるエコ農産物の普及啓発や、商工会議所では松原市食生活改善推進協議会の協力を得て、松原合鴨カレーの開発を行いました。

(3) これまでの市の主な取組み

- ・生後4～6か月児を対象に離乳食講習会を実施したり、生後6～12か月児を対象とした教室（親子のふれあい教室）では栄養相談を行い、各月齢に応じた食事の摂り方や、栄養の大切さについて伝えました。
- ・公立幼稚園では、弁当を媒体として保護者へ望ましい献立の姿を伝えたり、運動会等で食育ダンスを取り入れる等、楽しく取り組める工夫をしました。
- ・公立保育所では食育目標を各保育所で掲げました。保育や給食をとおして食生活の大切さや伝統行事について伝えました。
- ・公立保育所の保護者には給食メニュー表や食事だより、当日の給食サンプルの掲示や参観日に給食の試食を実施しました。
- ・子育て支援センターでは、調理実習や講演会を開催しました。

- ・小中学校では、食育推進計画の策定が進んでおり、一方で給食の試食を実施し、給食だよりやホームページを通じて保護者への情報提供にも努めました。
- ・成人を対象とした健康教育・健康相談、健康まつばら21フェスタ時の栄養診断、また、幼児健康診査において「食事バランスガイド」を媒体として食事の講話を実施しました。
- ・メタボリックシンドロームに限定した内容から、より幅広く生活習慣病に範囲を広げて参加しやすい内容を検討し、「ヘルシー料理教室」を実施しました。
- ・食育SATシステムをステップアップ教室（特定保健指導の対象者へのフォロー教室）、大阪府等が主催する食育キャンペーン、まつばらマルシェ、健康ステーション、健康まつばら21フェスタ等のイベントや教室で活用し、食育への関心を高める意識啓発を行いました。
- ・成人に対して、生活習慣病予防の教室・相談を行いました。
- ・食生活改善推進員の育成・活動支援を行いました。
- ・お達者体操くらぶ・こころと体のはつらつ教室等で栄養に関するワンポイントアドバイスを実施しました。
- ・介護予防普及啓発事業のテーマとして、低栄養予防についても取り組みました。

（４）評価および現状と課題

① 食育推進を強化し、食育への関心を高めることが必要です。

食育の関心度は約5割にとどまっています。男性は女性に比べて、自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲がある人の割合や、食育への関心が低く、食生活の改善への意識を持ちにくい状況にあることがうかがえます。また、年代別では若年層で関心が低くなっています。生涯にわたる健康を確保するためには、若年層から食への関心を高め、健全な食生活を確立することが求められます。

② 子どもの頃から食育を推進し、生涯にわたる正しい食習慣を身につけることが必要です。

乳幼児期については、食習慣や人間形成の基礎を培う重要な時期です。子どもたちが望ましい食生活や生活習慣を身につけ、食を通じ、豊かなこころと健全なからだを育むため、家庭や地域の食育力の向上が重要です。

食育については、健康づくりとともに保育所、幼稚園、学校、家庭、地域等あらゆる主体が連携し、各方面から取り組むことが求められます。本市については、「まったく愛っ娘～松原育ち～」等地域の特産もあり、これらを地域資源として活用し、関連する主体と連携した食育を推進することが求められます。

- ③ 特に男性について、食生活に関する正しい知識の普及を図り、食生活改善への意識啓発が必要です。

女性では、30歳代女性のやせの者、40～70歳代女性の肥満者の割合は、ともに低下しており改善がみられますが、男性については、30～50歳代の肥満者の割合が増加する等悪化しています。特に、男性では20、30歳代で朝食の欠食が増加していたり、野菜不足がみられることから、肥満を予防するためには、脂質のみを減らす食事内容ではなく、現在認知度が3割となっている「食事バランスガイド」を活用して、規則正しい3回の食事とともに、野菜の摂取量を増やす効果について知識を普及することが必要です。

- ④ 栄養成分表示を活用した食生活の推進が必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、栄養バランスを考えて食事をしている人、脂肪を取り過ぎないように気を付けている人、できるだけ薄味に心がけるようにしている人の割合は、いずれも低下しています。また、外食時や食品購入時に栄養成分表を参考にする人の割合は、やや低下しており、ホームページ等で栄養成分表示の活用方法等について普及することが求められます。

- ⑤ 適正体重について正しい理解と実践が求められます。

自分の適正体重を認識し体重コントロールを実践する人の割合は男性、女性ともに増加しています。体重コントロールに努めている人ほど肥満の割合が低く、その効果は明らかです。また、自身の標準体重の認知状況が肥満へ影響することは少なく、体重コントロール方法として、望ましい食生活や体重の自己管理方法等実践につながる知識を普及し、肥満を予防することが必要です。

小学生・中学生については、肥満傾向の対象者の割合は、ともに低下していますが、中学生については、適正体重の認知度が2割と低く、体重が標準でも「太っている」と感じたり、「やせたい」と希望する等瘦身志向がみられます。適正体重について、正しい知識のもと、体重管理を行うことが求められます。

指標	策定時 (2004年)	中間値 (2008年)	目標値 (2012年)	現状値 (2013年)	評価
適正体重を維持している人の増加					
小学生の肥満傾向対象者※1	8.7%	-	7%以下	7.0%	◎
中学生の肥満傾向対象者※1	12.2%	6.5%	7%以下	8.7%	△
30歳代女性のやせの者 (BMI<18.5)	26.5%	10.9%	15%以下	19.2%	○
30~50歳代男性の肥満者 (BMI≥25.0)	28.4%	37.9%	15%以下	34.2%	▼
40~70歳代女性の肥満者 (BMI≥25.0)	27.2%	19.7%	15%以下	18.3%	○
適正体重を認識し体重コントロールを実践する人の増加					
成人男性	46.5%	45.3%	90%以上	52.7%	○
成人女性	48.6%	52.4%	90%以上	56.8%	○
栄養摂取に気を付ける人の増加					
栄養バランスを考え食事をしている人	66.7%	62.4%	増加	56.4%	▼
脂肪を取り過ぎないように気を付けている人	74.7%	71.4%	増加	67.6%	▼
できるだけ薄味に心がけるようにしている人	62.2%	62.7%	増加	59.8%	▼
緑黄色野菜(ほうれん草や人参等)をほぼ毎日とっている人	58.3%	58.7%	増加	-	-*
淡色野菜(大根やキャベツ等)をほぼ毎日とっている人	57.7%	63.1%	増加	-	-*
朝食を欠食する人の割合の減少					
3歳6か月児※2	3.2%	-	0%	0%	◎
中学校2年生	8.7%	7.6%	0%	2.7%	○
20歳代男性	30.2%	36.1%	15%以下	37.0%	▼
30歳代男性	22.0%	27.4%	15%以下	24.6%	▼
40歳代男性	29.1%	12.7%	15%以下	17.2%	○
50歳代男性	22.1%	19.3%	15%以下	10.9%	◎
20歳代女性	32.8%	29.1%	15%以下	12.5%	◎
外食時や食品購入時に栄養成分表を参考にする人の増加					
成人	26.5%	28.5%	増加	25.5%	▼
自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲がある人の増加					
成人男性	52.3%	60.9%	80%以上	59.3%	○
成人女性	70.6%	70.8%	80%以上	67.5%	▼

*調査項目変更のため、評価不能

資料

※1：資料「松原の子どもたち」

※2：3歳6か月児健康診査

2) 運動・身体活動

(1) 目標

- ・運動習慣者（1回30分以上の運動を、週2回、1年以上続けている人）を増やします。
- ・日頃から意識的に身体を動かすことを心がけている人を増やします。
- ・外出について積極的な態度をもち、日頃から地域活動に参加している人を増やします。
- ・市民の継続的な運動・身体活動を支援します。

(2) これまでの地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・スポーツ推進委員協議会では指導者の育成を行い、ニュースポーツの普及に取り組んだり、スポーツドクターを呼んで安全講習を実施しました。
- ・総合型スポーツクラブでは、地域団体の協力のもとでスポーツのできる機会を提供しました。

(3) これまでの市の主な取組み

- ・公立幼稚園では、専門家の指導を受け、身体機能の向上を目指しました。
- ・中学校におけるクラブ活動の活性化を行いました。また、小学校においても各校でクラブ活動を行ったり、ゲストティーチャーを招いての活動を実施しました。地域のスポーツクラブによる定期的な指導等、地域団体の協力の中で取り組みました。
- ・健康づくり応援事業として各地域のグループに身近な場での運動を進めるために運動の効果等についての情報提供や、ウォーキングコースの設定をしました。
- ・出かける健康づくり応援講座では健康運動指導士による、運動の啓発を行いました。
- ・市民スポーツ課と共催の運動教室「初心者のためのウォーキング教室」により、より多くの方に運動を始めるきっかけとしてもらえるよう機会を提供しました。
- ・市内で実施されている運動グループ等を把握し、市民へ情報提供をしました。
- ・国民健康保険加入者のうち、特定保健指導の対象者へのフォロー教室（ステップアップ教室）を開催し、教室の内容に自宅でできる筋力アップの体操を取り入れました。
- ・ウォーキングイベント「ぐるっとまつばら健康ウォーク」を開催し、ウォーキングを推奨しました。
- ・介護予防事業では、転倒・骨折予防や運動器の機能向上を目的にした転倒予防教室や太極拳教室、筋力トレーニング教室等を実施しました。
- ・市主催のイベント時に介護予防コーナーを設置し、介護予防の啓発を行いました。

(4) 評価および現状と課題

① 働きざかり世代、子育て世代で運動習慣が不足している傾向にあります。

第1次計画策定当初値に比べ、20歳以上の成人では運動習慣者の割合は、男性で増加し、女性で減少しています。

また、意識的に運動を心がけている人の割合は、男性で増加しています。ただし、年代別にみると男女ともに、20～40歳代でその割合が低くなっています。運動をしていない理由には「時間がない」ことが挙がっており、この年代では、働きざかりであったり、子育て世代であることから自身の健康づくりのために時間を充てるのが困難であることがうかがえます。このため、日常生活の中で歩く時間を増やす等、活動強化することで運動不足を解消することが必要です。また、いつでも、どこでも、誰でも、運動にふれる機会を確保するため、地域と連携した環境づくりを行うことが求められます。

② 子どもの頃からの運動習慣を継続できる環境づくりが必要です。

中学生では、体育の時間以外で運動する機会のある人の割合は、女子で低くなっています。中学生の女子では特に痩身志向がみられますが、食事制限ではない、正しい体重コントロールが求められます。

③ 高齢者の身体機能・生活機能の低下の予防に向けた支援が必要です。

歩行等の日常生活での身体活動は、高齢者の寝たきりの原因を減少させ、心身の老化を予防する効果があります。特に高年期の総合的な歩行機能の維持向上は健康寿命を延伸するために重要なことです。第1次計画策定当初値に比べ、外出の頻度が高い人の割合は、60歳以上の女性で増加しており、改善がみられますが、高齢になるにつれて外出頻度等が下がる傾向がみられるため、生きがいづくりや社会参加等により外出機会を増やすことが必要です。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、運動機能の低下のために自立度が下がり、介護が必要となる危険性の高い状態を言いますが、その認知度は低くなっています。今後はロコモティブシンドローム予防法の普及・啓発を行い、運動機能の維持向上を図ることが必要です。

指標	策定時 (2004年)	中間値 (2008年)	目標値 (2012年)	現状値 (2013年)	評価
意識的に運動を心がけている人の増加					
成人男性	49.2%	47.8%	63%以上	50.1%	△
成人女性	45.7%	42.5%	63%以上	43.1%	▼
運動習慣者(1日30分以上の運動を週2日1年以上続けている人)の増加					
成人男性	22.8%	21.4%	33%以上	27.2%	△
成人女性	18.6%	18.7%	29%以上	17.1%	▼
外出の頻度が高い人の増加 (松原市は「ほとんど毎日外出する」と回答した人、国は「自分から積極的に外出する方である」と回答した人の割合)					
60歳以上男性	49.7%	49.6%	70%以上	53.2%	△
60歳以上女性	31.4%	40.4%	70%以上	49.7%	○

3) 休養・こころの健康

(1) 目標

- ・適切な睡眠や休養を確保できない人を減らします。
- ・自分のストレスと上手につきあえる人（うまくストレス解消ができる人）を増やします。
- ・やりがいや充実感をもっている人を増やします。
- ・地域における仲間づくりを推進します。

(2) これまでの地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・藤井寺保健所では睡眠セミナーを実施しました。
- ・松原市民生委員児童委員協議会では、子育てサロンや高齢者とのふれあいの集い等を開催し、子育て中の親やひきこもりがちな独居高齢者の交流の場を設けました。
- ・老人センターにおいて、老人クラブ主催で趣味の講座等交流の場の充実を図りました。
- ・地域で活動する団体（市民公益活動団体／NPO等）では子育て世代や高齢者へのサポート活動を行いました。

(3) これまでの市の主な取組み

- ・子育てサークルと共催で、講座や交流の場を提供しました。
- ・子育て中の保護者や思春期の子どもを持つ親を対象とした講座や、高齢者向けの講座（ゆったり・これから倶楽部）を実施しました。
- ・健康まつばら21フェスタや成人の教室で、ストレスチェックを実施し、自身のこころの健康状態に気付く機会としました。
- ・健康まつばら21フェスタ・健康ステーション等で高齢者の相談コーナーを設置し、介護等の相談に応じました。
- ・健康まつばら21フェスタで睡眠やストレス解消のテーマで講演会を開催しました。
- ・市役所なんでも健康相談室において、こころとからだの健康相談を実施しました。
- ・スクールカウンセラーを中学校区に配置し、相談の場を設けました。また、不登校児の登所の場として、チャレンジルームを開放し、相談の場としても利用できるようにしました。
- ・スクールカウンセラーを全小中学校に配置し、児童・生徒・保護者の相談体制を充実させました。
- ・退職された方や団塊の世代の方のニーズを把握し、講座を開催しました。また小学校施設開放事業を行い、地域の方のスポーツ振興の促進や交流を促進しました。
- ・市民活動サポートサロンにおいて、地域で活動する団体（市民公益活動団体／NPO等）同士の交流や団体と個人をつなぐサポートを行いました。
- ・自殺対策として、庁内連絡会議（障害福祉課、人権文化室、産業振興課、地域保健課）を開き、各課連携して対応しました。
- ・セーフコミュニティの1つの柱として、自殺予防対策に取り組みました。

(4) 評価および現状と課題

① ストレス対処への支援が必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことがある人の割合はやや減少していますが、睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合は、やや増加しています。特に男性の20、30歳代で睡眠による休養が十分でない、20～50歳代でストレスを感じている割合が高い等、家庭や職場等で中心的な立場の年代でストレスが高いと考えられます。

その他に、日常の生活でストレスを感じる人の割合はやや増加し、ストレスをうまく解消できている人の割合はやや減少、やりがいや充実感を持っている人の割合はやや減少しています。また、自殺による死亡率は、男性で増加し、女性は減少しています。

過度のストレスは、うつ病をはじめとする精神疾患につながり、これらは自殺との関連性が深いと言われています。このため、こころの健康づくりに関する正しい知識をもち、ストレスに対し適切に対処することが必要です。特に、ストレスの内容として仕事を挙げる割合が高く、職域を通じて、メンタルヘルスに関する制度の普及が求められます。

また、中学生でストレスを感じている生徒も約7割いることから、若年層に向けた相談窓口の周知を強化し、ひとりで抱え込む前に相談する呼びかけが必要です。

② 子育て家庭への支援により、子育ての負担感の軽減が求められています。

ストレスの内容として、女性の30歳代では「子育て」の割合が高くなっています。核家族化の進行等も影響し、母親が孤立し、子育てへの不安感や負担感から育児不安に陥ることが懸念されます。このため、子育て不安を解消できるよう、親子が交流できる場や相談できる機会の充実等、環境づくりが必要です。

③ 地域とのつながりの強化による健康づくりの基盤づくりが必要です。

地域活動への参加率が低く、地域とのつながりを感じる人の割合も低くなっています。健康づくりは、地域の身近な場所で仲間づくりを行いながら継続した取組みが重要となります。地域における様々な団体と連携を図り、健康づくりの基盤を強化し、地域の中で孤立することなく生涯にわたり健康づくりに取り組むことができる環境づくりが必要です。

指標	策定時 (2004年)	中間値 (2008年)	目標値 (2012年)	現状値 (2013年)	評価
睡眠によって休養が十分にとれていない人の減少					
成人	24.1%	25.0%	21%以下 (1割以上の減少)	27.4%	▼
睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことがある人の減少					
成人	20.3%	18.6%	18%以下 (1割以上の減少)	19.7%	△
やりがいや充実感を持っている人の増加					
成人	56.2%	56.1%	増加	55.4%	▼
日常の生活でストレスを感じる人の減少					
成人	69.8%	72.9%	63%以下 (1割以上の減少)	71.3%	▼
ストレスがある人のうち、ストレスをうまく解消できている人の増加					
成人	55.6%	54.6%	増加	54.9%	▼
自殺による死亡率(人口10万対)の減少 ^{※3}					
全市民男性	34.9 (平成10～14年平均)	36.2 (平成12～16年平均)	減少	36.3 (平成18～22年平均)	▼
全市民女性	13.6 (平成10～14年平均)	11.5 (平成12～16年平均)	減少	10.1 (平成18～22年平均)	◎

資料

※3：人口動態統計

4) 歯の健康

(1) 目標

- ・むし歯のない幼児を増やします。
- ・歯磨きの習慣を身につけた人を増やします。
- ・かかりつけ歯科医師をもつ人を増やします。
- ・80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を有する人を増やします。
- ・歯のケアのための支援体制を充実します。

(2) これまでの地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・歯科医師会、歯科衛生士会による取組み
 - ①障害者施設を巡回し、講演会、教室、相談を実施しました。
 - ②バイバイたばこキャンペーンやまつばらマルシェ時に取組みを実施しました。
 - ③80歳で20本以上自分の歯を有していることを成人歯科健康診査にて確認した人を対象に表彰を行いました。
- ・社会福祉協議会が調整を行い、地区福祉委員と連携し高齢者の歯科の教室実施に協力しました。

(3) これまでの市の主な取組み

- ・保育所、幼稚園、学校において歯科健康診断、歯磨き指導を実施しました。
- ・マタニティ・スクールの4回コースの3回目を歯科健康診査のメインにし、この回だけを教室に参加していない一般の妊婦が受講することも可能にし、受講機会を増やしました。
- ・2歳、2歳6か月児歯科健康診査において受診率向上のためフッ素塗布を無料化しました。
- ・歯科医と歯科衛生士による歯科衛生指導を、幼稚園5歳児、小学校2・5年生で行い、自分の歯を大切にすることに対する意識啓発を行いました。
- ・成人歯科健康診査、相談、教室を実施しました。
- ・介護予防事業として「口腔機能向上」を目的に健康教室を実施しました。
- ・健康ステーションにて歯科の取組みを実施しました。

(4) 評価および現状と課題

① 乳幼児期のむし歯予防に向けての支援継続が必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、1歳7か月児、3歳6か月児のむし歯のない児の割合は微増しており、今後も乳幼児の歯みがきの徹底と規則正しい食習慣や生活習慣を身につけるために支援を継続していくことが必要です。

② 若い時からの歯周病の予防が必要です。

「むし歯」による歯科医の受診の割合が高く、特に、若年層でその傾向がみられます。また、第1次計画策定当初値に比べ、歯間部清掃用器具を使用している人の割合は、増加しています。今後も歯肉や口腔機能への意識を持つこと、正しい歯みがきや歯間部清掃器具を使用した歯の手入れ等の若年層からの実践が必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合はともに増加し、改善しています。特に、80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合は、第1次計画策定当初の目標値を達成しています。

歯周病は歯の喪失の原因となるだけでなく、糖尿病や循環器疾患等全身疾患のリスク要因となることから、地域、職場、学校、医療機関等の連携のもと、ライフステージ毎の特徴をふまえた知識の普及を図ることが必要です。

③ 歯科健康診査の受診の必要性の啓発が必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、定期的に歯科健康診査を受診している人が約3割と大幅に増加しています。また、過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の割合も増加しており、目標値を達成しています。今後もむし歯になってからではなく、定期的な歯科健康診査の受診について一層の啓発を行い、その後必要に応じて治療につなげることが大切です。

指標	策定時 (2004年)	中間値 (2008年)	目標値 (2012年)	現状値 (2013年)	評価
むし歯のない幼児の割合の増加※4					
1歳7か月児	95.7%	97.8%	98%以上	97.9% (2012年)	△
3歳6か月児	67.7%	71.2%	80%以上	78.6% (2012年)	○
歯間部清掃用器具を使用している人の増加					
成人	32.5%	39.7%	50%以上	46.5%	○
80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を有する人の増加					
80歳(75~84歳)で20本以上	13.9%	21.2%	20%以上	24.4%	◎
60歳(55~64歳)で24本以上	29.8%	38.0%	50%以上	34.0%	△
過去1年間に歯石除去や歯面清掃を受けた人の増加					
成人	21.0%	27.7%	30%以上	32.9%	◎
過去1年間に歯科健康診査を受けた人の増加					
成人	18.8%	23.6%	30%以上	32.1%	◎
かかりつけ歯科医師を持つ人の割合					
成人	25.1%	56.8%	増加	62.7%	◎

資料

※4：乳幼児健康診査結果

5) たばこ

(1) 目標

- ・成人の喫煙率を減らします。
- ・未成年者の喫煙をなくします。
- ・妊産婦の喫煙をなくします。
- ・公共施設や教育施設等は全面禁煙や完全分煙します。
- ・禁煙・分煙の支援体制を充実します。

(2) これまでの地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・藤井寺保健所では、教育委員会と連携し、小中学校の生徒に対しての早期啓発と喫煙防止教育を進めました。
- ・藤井寺保健所では「たばこ対策研究会」を企画し、管内市町村のたばこ教育支援を行いました。

(3) これまでの市の主な取組み

- ・健康まつばら21フェスタでは、たばこの害についての啓発コーナーを設置し、パネル展示や禁煙相談を実施しました。
- ・禁煙キャラクターを募集し、市民投票で禁煙キャラクターを決定し、活動しました。
- ・たばこをやめたい人への禁煙教室・相談を実施しました。
- ・妊婦および乳幼児健康診査の問診票に禁煙状況の設問を増やし、たばこの害についての知識の普及と禁煙に関する情報提供を行いました。
- ・保育所、幼稚園・小中学校すべての学校園での敷地内禁煙を実施しました。
- ・市役所庁舎、老人福祉センター9ヶ所を含め、公的機関を建物内禁煙にしました。
- ・すべての小学校の高学年、中学校において薬物乱用教室とともに喫煙防止教育に取り組み、喫煙による体の害や受動喫煙による害について学習しました。

(4) 評価および現状と課題

① 禁煙に対する支援が必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、喫煙率は男性で大幅に改善しています。また、喫煙者のうちブリンクマン指数が600以上の人の割合は、減少しており、改善しています。

喫煙者の5割強は禁煙を希望していますが、禁煙希望者の多くは、禁煙方法についての知識はあるが、実行できないとし、また、喫煙者の喫煙履歴は20年以上が最も多い等、長い間の喫煙習慣を止めることの困難さがうかがえます。

このため、禁煙プログラム等の情報を普及し、喫煙者の禁煙を支援する環境づくりが必要です。

② たばこの健康への影響について啓発の強化が求められます。

第1次計画策定当初値に比べ、喫煙が健康に及ぼす影響については、特に心臓病、脳卒中、胃潰瘍、妊娠に関連した異常、歯周病について知っている人の割合が増加する等、たばこの健康への影響については、徐々に認識が広がっています。しかし、依然として胃潰瘍、歯周病、妊娠に関連した異常についての認知度は他に比べて低くなっています。今後については、がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）等について、より一層喫煙の健康被害を周知することが必要です。

③ 受動喫煙防止対策が必要です。

分煙化している職場の割合は74.1%となっています。また、教育施設や公共施設の完全分煙は進んでおり、100%となっています。

職場では、すべて禁煙にされている割合は約3割となっている状況ですが、「WHOたばこ規制枠組条約の実施のためのガイドライン」に示されているとおり、さらなる禁煙対策の強化として、喫煙者への禁煙支援を行うことが必要です。

④ 妊産婦や未成年者の喫煙をなくすことが必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、妊婦の喫煙は減少しています。妊産婦の喫煙は、流産や早産、胎児の発育障がい、受動喫煙による乳幼児の健康への影響が指摘されているため、今後とも妊産婦の禁煙を徹底することが必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、未成年者の喫煙は、中学生男子・女子ともに減少し、改善がみられるものの、未成年者の喫煙がみられる状況です。未成年者の喫煙は疾病の危険性を高めると同時に、その他の問題行動への温床となることも考えられます。このため、未成年者の禁煙を徹底することが必要です。

指標	策定時 (2004年)	中間値 (2008年)	目標値 (2012年)	現状値 (2013年)	評価
喫煙率の減少					
成人男性	43.8%	31.6%	20%	29.3%	○
成人女性	14.6%	14.5%	5%	13.5%	△
喫煙者のうちブリンクマン指数が600以上の人の減少					
成人	40.4%	33.1%	減少	29.4%	◎*1
喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人(成人)の増加					
肺がん	89.9%	92.8%	100%	90.1%	△
喘息	75.7%	81.6%	100%	79.7%	△
気管支炎	75.7%	81.6%	100%	79.7%	△
心臓病	59.9%	62.0%	100%	69.6%	○
脳卒中	63.9%	69.8%	100%	74.5%	○
胃潰瘍	43.2%	43.6%	100%	49.4%	○
妊娠に関連した異常 (松原市は「赤ちゃんが予定より早く生まれやすい」「体重の小さな赤ちゃんが生まれやすい」と回答した人の割合の平均値)	49.0%	55.7%	100%	57.6%	○
歯周病	34.7%	42.5%	100%	45.9%	○
未成年の喫煙をなくす(「吸ったことがある」人の割合)					
中学生男子	-	11.9%	0%	7.1%	△
中学生女子	-	10.4%	0%	2.7%	○
分煙化している職場の割合の増加*5					
	-		100%	74.1%	-
教育施設における全面禁煙の割合の増加*6					
保育所	-	100%	100%	100%	◎
幼稚園	-	100%	100%	100%	◎
小学校	-		100%	100%	◎
中学校	-		100%	100%	◎
高校	-		100%	100%	◎*2
公共施設における完全分煙の割合の増加*7					
	-		100%	100%	◎
妊婦の喫煙をなくす*8					
妊婦	8.0%	7.9%	0%	5.4% (2012年)	△

*1：1日のタバコの本数×喫煙年数

*2：公立高校は100%

資料

※5※6※7：大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課調査

※8：妊婦健康診査

6) アルコール

(1) 目標

- ・アルコールと健康について正しい知識を普及し、多量飲酒する人を減らします。
- ・未成年者の飲酒をなくします。
- ・妊産婦の飲酒をなくします。
- ・節度ある飲酒の支援体制を充実します。

(2) これまでの地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・藤井寺保健所ではアルコール依存症等の相談や、断酒会の支援を行いました。

(3) これまでの市の主な取組み

- ・健康フェアでは、藤井寺保健所の協力を得て、アルコールパッチテストやパネル展示をしたり、地域活動栄養士会の協力を得て適正飲酒量のパネル展示やおつまみの工夫のサンプル展示を実施しました。
- ・各種健康相談、健康教室においてアルコールと健康についての知識の普及を行いました。
- ・小学校高学年においては、関係機関との協力も得ながら、喫煙や薬物の指導とともに、アルコールが身体に対し悪影響を及ぼすことを保健体育の授業の中で学習しました。
- ・福祉総合相談事業のなかで、アルコール依存に陥っている者および、その家族からの相談を受け付け、必要に応じ関係機関へ紹介しました。

(4) 評価および現状と課題

① 適正な飲酒量の啓発が必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、多量に飲酒する人の割合は、女性で増加しています。また、「節度ある適切な飲酒」を知っている人の割合が減少しています。多量飲酒は、肝機能低下・肝硬変・生活習慣病へのリスクが高まり心身の健康を損ない、家庭や社会全体へも影響を及ぼします。また、アルコール依存症を引き起こす可能性もあり、飲酒の心身への影響に関する正しい知識の普及啓発に努めることが必要です。

② 妊産婦の飲酒や未成年者の飲酒をなくすことが必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、妊婦の飲酒は減少しています。今後も妊娠中の飲酒の害について、妊婦や授乳している母親が自覚するとともに、周りの人たちが飲酒による害等を正しく理解し、支援する体制づくりが必要です。

また、第1次計画策定当初値に比べ、未成年者の飲酒は、男子・女子ともに減少し、改善がみられます。今後も飲酒が子どもたちの心身に影響を及ぼすことについて正しい知識を普及するとともに、飲酒は絶対しない、すすめないということを家庭と地域が連携して取り組んでいくことが必要です。

指標	策定時 (2004年)	中間値 (2008年)	目標値 (2012年)	現状値 (2013年)	評価
多量に飲酒する人の減少(松原市は「毎日3合以上飲酒」、大阪府・国は「1日平均3合以上」)					
成人男性	4.9%	5.3%	3.2%	4.2%	△
成人女性	0.4%	1.2%	0.2%	0.9%	▼
未成年者の飲酒をなくす(「飲んだことがある」人の割合)					
中学生男子	-	60.6%	0%	33.3%	○
中学生女子	-	61.2%	0%	29.2%	○
「節度ある適切な飲酒」を知っている人の増加					
成人男性	64.9%	55.4%	100%	49.9%	▼
成人女性	46.5%	47.9%	100%	42.4%	▼
妊婦の飲酒をなくす※ ⁹					
妊婦	19.5%	12.4%	0%	1.7% (2012年)	○

※9：妊婦健康診査

7) 健康管理

(1) 目標

- ・自分の健康について関心を持つ人を増やします。
- ・健康診査や人間ドックを受診する人を増やします。
- ・妊婦健康診査を受診する人を増やします。
- ・乳幼児健康診査を受診する人を増やします。
- ・かかりつけ医師、かかりつけ歯科医師、かかりつけ薬剤師を持つ人を増やします。

(2) これまでの地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・医師会、歯科医師会、薬剤師会ではかかりつけ医療機関推進の取組みを行いました。
- ・市内の病院では、健康に関する公開講座を開催しました。

(3) これまでの市の主な取組み

- ・広報や医療機関でのポスター掲示等で健康診査の周知に努めました。
- ・各種がん検診を実施しました。
- ・健康診査の結果をふまえた生活習慣病改善の取組みの場として各種教室や健康相談を実施しました。
- ・介護予防事業で健康相談を実施したり、介護予防健康診査で生活機能評価を進めました。
- ・妊婦健康診査の回数を4回から14回に増やし、また助成額も増額し、受診しやすい体制づくりを整えました。
- ・生後4か月までの乳児を全て対象としたこんにちは赤ちゃん訪問事業を開始し、訪問を実施しました。
- ・専門職による妊娠届け出時の面接を開始しました。
- ・各小中学校では毎月ほけんだよりを発行し、その時々々の健康に関する話題（歯の健康、目の健康、インフルエンザ等）について触れ、啓発しました。また、各種健康診査の際に、養護教諭による健康管理の講話等も行いました。
- ・65歳以上の要介護認定のない人に、基本チェックリスト（日常生活自立度チェック）を送付し、二次予防対象者に該当する人には介護予防健康診査受診票を送付し、介護予防事業の参加につなぎました。
- ・介護予防普及啓発事業の実施にあわせて併設の相談コーナーを設けました。
- ・健康まつばら21フェスタや乳がん検診等で乳がんの自己触診法の啓発を行いました。

(4) 評価および現状と課題

① 生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底することが必要です。

標準化死亡比が、男女ともに、大阪府に比べて「心疾患」「脳血管疾患」「慢性閉塞性肺疾患」「食道がん」「肝がん」が高くなっています。食生活の改善や運動習慣の定着、禁煙等による一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、重症化予防の対策も推進することが必要です。

② がん検診、特定健診の受診率向上を図り、早期発見・早期治療に取り組んでいくことが必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、日頃自分の健康に関心がある人の割合は、やや減少しています。また、過去1年間に、健康診査（がん検診を含む）や人間ドックを受けた人の割合は、やや増加し、過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合は増加しており、目標値を達成しています。

一方、各種がん検診の受診率は、全体的に増加傾向にありますが、国の健康日本21（第2次）では、平成28年度に40%としており、目標には及ばない現状です。また、特定健診の受診率も制度開始以降、目標値に達していません。健康診査を自身の生活習慣を振り返る機会として関心を高めながら未受診者への受診勧奨を行うとともに、今後は継続受診の促進を強化し、一方で健康診査の受けやすい体制づくりが必要です。

③ 母子保健サービスの充実を図ることが必要です。

母子の健やかな成長のためには妊娠中より節目ごとの健康診査を受けることが大切です。健康診査では疾病の早期発見だけではなく安心して子育てを行うための支援の場となることが求められます。

④ 一人ひとりの健康を地域で支えていく気運を高めていくことが必要です。

第1次計画策定当初値に比べ、かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師を持つ人の割合は、それぞれ増加しています。また、多くの市民は健康や病気についての知識や情報を、テレビや新聞等のマスメディアを通じて得ており、また医師・看護師、友人・知人等とのつながりからも情報を得ています。そのことから、地域で一人ひとりの健康を支えることのできる環境を整え、市民自ら健康づくりに取り組むことができる機会や場の確保が必要です。

指標	策定時 (2004年)	中間値 (2008年)	目標値 (2012年)	現状値 (2013年)	評価
日頃自分の健康に関心がある人の増加					
成人	90.7%	87.7%	100%	88.3%	▼
過去1年間に、健康診査(がん検診を含む)や人間ドックを受けた人の増加					
成人	58.4%	54.7%	増加	59.4%	◎
過去1年間に、歯科健康診査を受けた人の増加					
成人	18.8%	23.6%	30%以上	32.1%	◎
妊婦健康診査の受診者の増加 ^{※10}					
妊婦前期健康診査	93.1%	92.7%	増加	96.1% (2012年)	◎
妊婦後期健康診査	75.4%	79.5%	増加	87.7% (2012年)	◎
幼児健康診査の受診者の増加 ^{※11}					
4か月児健康診査	81.9%	96.8%	増加	98.3% (2012年)	◎
1歳7か月児健康診査	88.1%	93.0%	増加	95.1% (2012年)	◎
3歳6か月児健康診査	70.9%	73.8%	増加	84.5% (2012年)	◎
かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師を持つ人の増加					
成人 かかりつけ医師	58.5%	60.2%	増加	66.6%	◎
成人 かかりつけ歯科医師	25.1%	56.8%	増加	62.7%	◎
成人 かかりつけ薬剤師	7.9%	24.9%	増加	35.6%	◎

資料

※10：妊婦健康診査

※11：乳幼児健康診査

3 市民アンケート結果・統計資料からみられる課題のまとめ

【1】生活習慣病の重症化予防

アンケート調査結果から、医療受診は高血圧性疾患が歯科に次いで多くなっています。また、標準化死亡比は、男女ともに、大阪府に比べて「循環器系の疾患」「心疾患」「脳血管疾患」「慢性閉塞性肺疾患」が高い等、生活習慣病から重症化していることがうかがえます。年齢とともに高血圧となることもありますが、一次予防として食生活改善と運動の実践による肥満予防、禁煙の励行、ストレスを解消すること等を組み合わせた取組みが必要となります。

【2】切れ目のない食育の必要性

男女ともに20歳代等の若年層は、他の年代に比べて健康づくりへの関心が低いものの、30歳代になると食育への関心が高くなっています。

健康的な生活を実践することが生涯にわたる健康で豊かな生活の確保につながることを伝えていくとともに、食と健康づくりには密接な関わりがあることから、子どもの頃から、体験活動等の食育により「食」への関心を高めていくことが求められます。

【3】男性若年層の健康づくり

男性の若年層は他の年代に比べて、肥満者の割合が高く、適切な食事内容・量の認知度が低い、朝食摂取頻度が低い、野菜の摂取量が少ない等、食生活についての課題がみられます。ただし、「食育」への関心は男性の中年層より高いため、実践できる支援が必要です。

また、男性の若年層については、睡眠による十分な休養の確保やストレス解消、運動の実践にも課題がみられます。ストレスの原因が仕事であることや運動のできない理由では時間がない等が高いことから、職域と連携しながら、毎日の生活の中で取り組む健康づくりを支援していくことが求められます。

【4】私らしいこころの健康づくり

全年代でストレスを感じている人が多く、過度のストレスはうつや自殺との関連性も深いと言われてしています。自殺による死亡率は、女性はやや減少していますが、男性では増加しています。

たばこやアルコールによりストレスを解消している人もいますが、これらは生活習慣病につながる要因でもあります。どの年代においても、自分に合ったストレスの対処法を見つけ、必要に応じて適切な受診へつなげることが大切です。

【5】地域のつながりと健康観

地域のつながりが強い人ほど、健康観が高い結果となっています。地域のつながりが高い年齢層は50歳代以上となっており、この年齢層は他の年代に比べてストレスを感じている割合も低くなっています。一方、子育て世代は核家族化が進み、育児のストレスを感じている人の割合が高くなっています。

社会とのつながりは生きがいとなり、孤立の予防や介護予防にもつながることから、地域活動への参加等を高め、そのような機会を通じて生涯にわたる健康づくりについて意識を高めることが重要です。

第4章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

生涯にわたり健やかで“笑顔”輝くまち

重点ポイント

- 1 子どもの頃からの健康づくりへの取組みの推進
近年の社会環境に対応し、生涯にわたって自身の健康づくりに積極的に取り組む力を育むため、子どもの頃からの教育が求められます。
- 2 生活習慣病の重症化予防
健康診査や各種検診の受診とその結果をふまえた早期受診により、生活習慣病の重症化を予防する取組みが求められます。
- 3 地域社会が一体となった健康づくりへの取組み
個人の健康づくりを支援し、地域社会全体で疾病を予防する社会環境の整備が求められます。

近年、社会情勢や環境の変化に伴い、私たちの生活様式は大きく変化しています。外食産業の発展や食の海外からの輸入に依存する食生活、交通機関や電化製品等生活の利便性の向上、ストレスを感じやすい社会環境等により、日常生活では食生活の乱れ、身体を動かす機会の減少、ストレスの蓄積等の課題にあふれています。こうした中では、一人ひとりが意識的に健康づくりに取り組むとともに、地域社会ではこれを支援する環境づくりの強化が求められます。

健康づくりの目標は、病気や障がいがある人を含め、すべての人の生活の質を高め、いきいきと生活できる期間を可能な限り長くし、健康寿命を延伸することといえます。

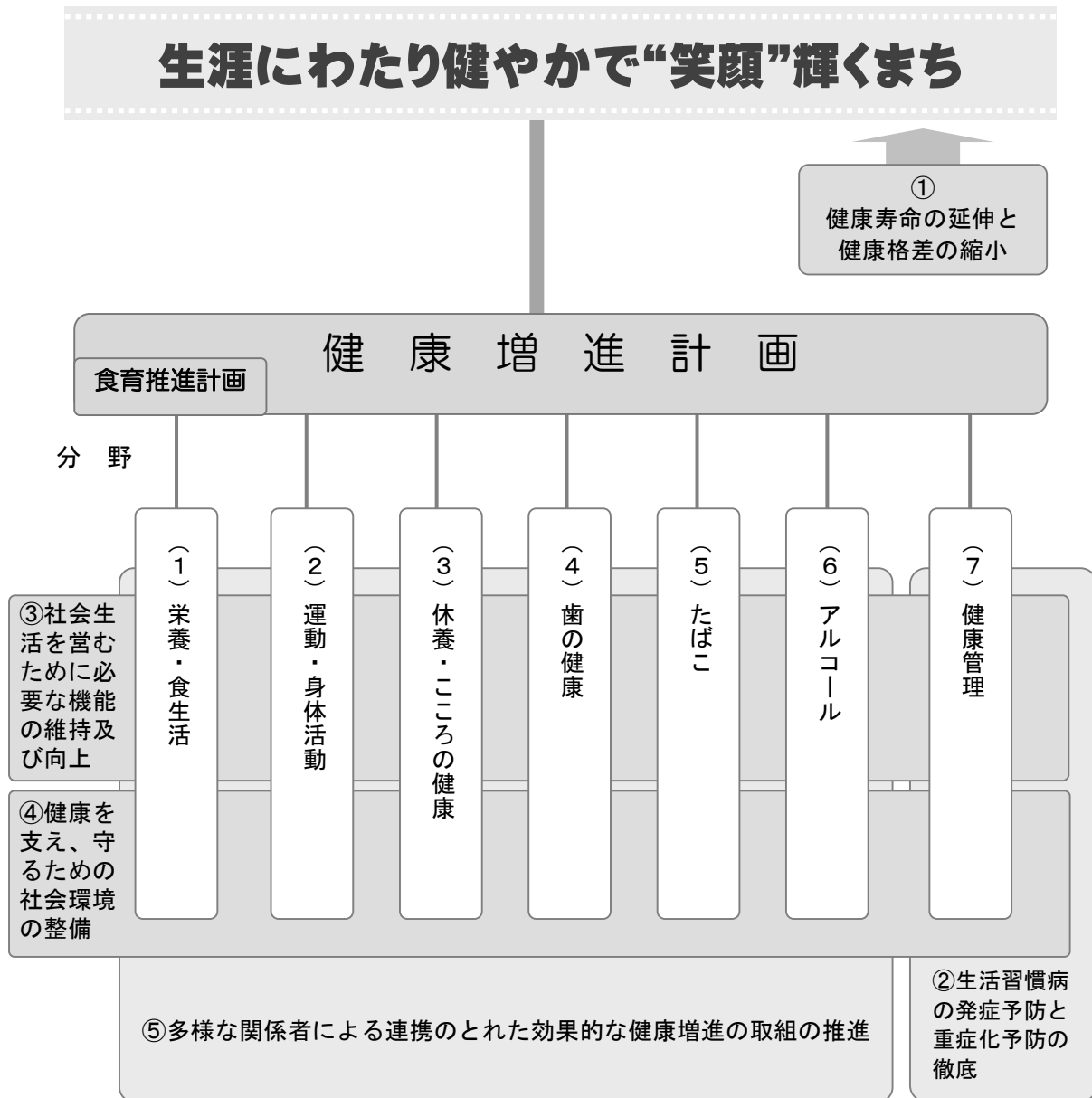
本計画では、子どもの頃から健康づくりへの意識を高め、生涯にわたる一人ひとりの健康づくりを推進するとともに、人と人とのつながりを大切にしたい住みよい健やかなまちづくりを進めることで健康づくりを支援することをめざし、「生涯にわたり健やかで“笑顔”輝くまち」を基本理念とします。

2 計画の展開

本計画は、国の「健康日本21（第2次）」で示された5つの方向性を施策の視点としてふまえつつ、7つの分野で健康づくりの取組みを展開していきます。

第2次健康まっぴら21計画の展開の概念図

基本理念



※①から⑤は健康日本21（第2次）の「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」を示しています。

第5章 健康づくりの目標と取組み

1) 栄養・食生活

* 本分野の内容は「食育推進計画」に該当します。

【課題】

- ① 食育推進を強化し、食育への関心を強化することが必要です。
- ② 子どもの頃から食育を推進し、生涯にわたる正しい食習慣を身につけることが必要です。
- ③ 特に男性について、食生活に関する正しい知識の普及を図り、食生活改善への意識啓発が必要です。
- ④ 栄養成分表示を活用した食生活の推進が必要です。
- ⑤ 適正体重について正しい理解と実践が求められます。

目標

食に関心を持ち、知識を深めて正しい食生活を実践しよう

行動目標

- 食を選択する力をつけます。
- 朝食を欠食する人を減らします。
- 野菜の摂取量を増やします。
- 適正体重を維持している人を増やします。



【具体的取組み】

○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none">・「妊産婦のための食生活指針」等を活用し、毎日3食栄養バランスのよい食事をします。・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">・3度の食事をとおして生活のリズムを身につけます。・月齢・年齢に応じた食事をとります。・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。・農業体験や調理体験等を通じて食に関心を持ちます。・家庭で、四季折々の行事食や郷土料理を味わい、地域の行事食や伝統食を子どもに伝えます。
学童期	<ul style="list-style-type: none">・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をします。・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけます。・好き嫌いなく、しっかり噛んで食べます。・子どもの頃から食を選択する力を育みます。・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。・農業体験や調理体験等を通じて食に関心を持ちます。・家庭で、四季折々の行事食や郷土料理を味わい、地域の行事食や伝統食を子どもに伝えます。
思春期	<ul style="list-style-type: none">・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけます。・食を選択する力を育てます。・自己のからだのイメージ（適正体重等）をしっかりもちます。・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。・農業体験や調理体験等を通じて食に感謝するところを持ちます。
青年期	<ul style="list-style-type: none">・食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知ります。・栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択します。・毎日、朝食を食べます。・1日に必要な野菜摂取量を知り、3回の食事の中で摂取します。・自分の適正体重を理解し、毎日体重チェックをします。・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。
中高年期	<ul style="list-style-type: none">・栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択します。・塩分を控え、薄味を心がけます。・1日に必要な野菜摂取量を知り、3回の食事の中で摂取します。・自分の適正体重を理解し、毎日体重チェックをします。・普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しく食事をします。

高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養成分表示や食事バランスガイドを活用して食を選択し、低栄養予防に努めます。 ・ 1日に必要な野菜摂取量を知り、3回の食事の中で摂取します。 ・ 普段から共食に心がけ、家族や友人と楽しみながら、おいしく食事をします。
-----	--

○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・ 様々な主体が各種教室や体験機会、勉強会を通じて食育活動を推進します。
- ・ 飲食店等（ファミリーレストラン、コンビニエンスストア等）に対して栄養成分表示を推進します。
- ・ 地域団体等と連携し、市の特産をPRする等、地域に根ざした食に関する活動を推進します。

○市の取組み

- ・ 健康診査や各種教室・講座を通じて、妊娠期における正しい食習慣を伝えて母子の健康増進を図るとともに、乳幼児期からの栄養の大切さや規則正しい生活習慣について知識の普及に努めます。
- ・ 保育所、幼稚園では、野菜の栽培・収穫・試食等の体験機会を通じ、幼児期から食への関心を高め、食べ物への親しみや感謝の気持ちを育むよう指導します。
- ・ 小・中学校では、給食や食に関する体験機会を通じて、食への感謝の気持ちを醸成するとともに、栄養バランスについての教育を行い、正しく食を選択する力を身につけられるよう指導します。
- ・ 働き盛りの年代の食生活に問題が多くみられるため、関係機関と連携し、企業や事業所を通じて、食生活に関する正しい知識の普及を図るとともに、いろいろな機会を捉えて啓発します。
- ・ 生活習慣病予防のため、成人層に対して適正体重を維持する正しい食習慣の普及・啓発に努めます。
- ・ 高齢期に対して低栄養予防に努めます。
- ・ 地産池消の取組みとして「まったく愛っ娘～松原育ち～」の普及啓発に努めます。
- ・ 食生活改善推進員の育成・活動支援を行います。

【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
適正体重を維持している人の増加		
20歳代女性のやせの者 (BMI<18.5)	19.4%	15%以下
30～50歳代男性の肥満者 (BMI≥25.0)	34.2%	30%以下
50～70歳代女性の肥満者 (BMI≥25.0)	20.2%	15%以下
適正体重を認識し体重コントロールを実践する人の増加		
成人男性	52.7%	増加
成人女性	56.8%	増加
栄養摂取に気を付ける人の増加		
栄養バランスを考え食事をして している人	成人男性 48.3%	増加
	成人女性 63.1%	増加
脂肪を取り過ぎないように気を付けている人	67.6%	増加
できるだけ薄味に心がけるようにしている人	59.8%	増加
野菜を1日3回食べる人の増加		
成人男性	15.9%	30%
成人女性	15.9%	30%
中学生	15.8%	30%
野菜を1日に4皿以上食べる人の増加		
成人男性	3.2%	増加
成人女性	7.3%	増加
中学生	10.3%	増加
朝食を欠食する人の割合の減少		
3歳6か月児※ ¹	0%	0%
小学校6年生※ ²	1.5%	0%
中学校3年生※ ²	2.4%	0%
20歳代男性	37.0%	30%以下
30歳代男性	24.6%	20%以下
40歳代男性	17.2%	15%以下
20歳代女性	12.5%	10%以下
外食時や食品購入時に栄養成分表を参考にする人の増加		
成人	25.5%	増加
「まったら愛っ娘～松原育ち～」の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
成人	29.6%	60%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※1：3歳6か月児健康診査

※2：全国学力・学習状況調査

2) 運動・身体活動

【課題】

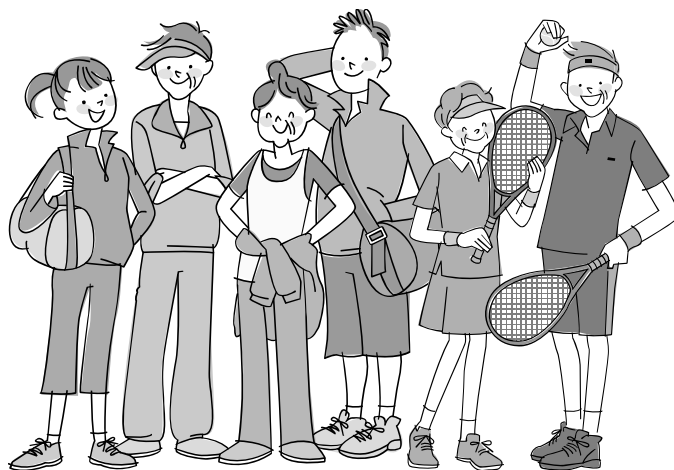
- ① 働きざかり世代、子育て世代で運動習慣が不足している傾向にあります。
- ② 子どもの頃からの運動習慣を継続できる環境づくりが必要です。
- ③ 高齢者の身体機能・生活機能の低下の予防に向けた支援が必要です。

目 標

体を動かす習慣づくりと 継続できる環境づくりを進めよう

行動目標

- 日頃から意識的に身体を動かすことを心がけている人を増やします。
- 地域活動に参加している人を増やします。
- 市民の継続的な運動・身体活動を支援します。



【具体的取組み】

○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none">・自らの適正体重を知り、体重コントロールを図ります。・散歩等適度に体を動かし、体調を整えます。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">・子どもの頃から外で遊び、身体を動かす習慣を身につけます。
学童期 思春期	<ul style="list-style-type: none">・外で体を動かして遊び、学校以外でも運動します。・スポーツ・運動に親しみます。
青年期	<ul style="list-style-type: none">・日々の生活の中で意識して体を動かします。・身近な場所で自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。・地域活動に積極的に参加し、地域の人との交流機会を持ちます。・スポーツをともに楽しむ仲間をつくります。
中高年期	<ul style="list-style-type: none">・日々の生活の中で意識して体を動かします。・身近な場所で自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。・地域活動に積極的に参加し、地域の人との交流機会を持ちます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">・ニュースポーツ等自分に合った楽しめる運動を見つけ、実践します。・地域活動に積極的に参加し、地域の人との交流機会を持ちます。

○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・手軽に取り組みめるニュースポーツの紹介や講習会を開催します。
- ・地域団体等で運動する機会を多くもちます。
- ・地域の人々の交流の場となる地域活動を展開します。
- ・地域の運動グループ等の活動状況や、運動やスポーツに関するイベント等の情報を提供し発信します。
- ・指導者の育成や安全講習の実施をします。

○市の取組み

- ・気軽にできる運動や日常生活で活動強度をあげることを推奨します。
- ・保育所・幼稚園・学校等で、セーフコミュニティの柱である子どもの安全の取組みとして、身体機能の向上をめざします。
- ・学校等で、クラブやサークル活動を推進します。
- ・生活習慣病予防のため、健康教育を活用し運動に関する正しい情報を提供します。
- ・ロコモティブシンドロームの認知度をあげるとともに、高齢者の安全の取組みとして、転倒予防等の介護予防に取り組みます。
- ・イベント等を活用し、体を動かす楽しさを伝えます。
- ・様々な団体と連携し、運動に関する情報を発信します。
- ・運動に関する指導者を養成し、運動活動に関わる様々な支援を充実します。

【目標指標】

指標	現状値 (2013 年)	目標値 (2023 年)
意識的に運動を心がけている人の増加		
成人男性	50.1%	63%以上
成人女性	43.1%	63%以上
運動習慣者(1日30分以上の運動を週2日1年以上続けている人)の増加		
65 歳未満男性	23.2%	50%
65 歳以上男性	33.9%	
65 歳未満女性	13.9%	
65 歳以上女性	23.9%	
「ロコモティブシンドローム」の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
成人	21.3%	80%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

3) 休養・こころの健康

【課題】

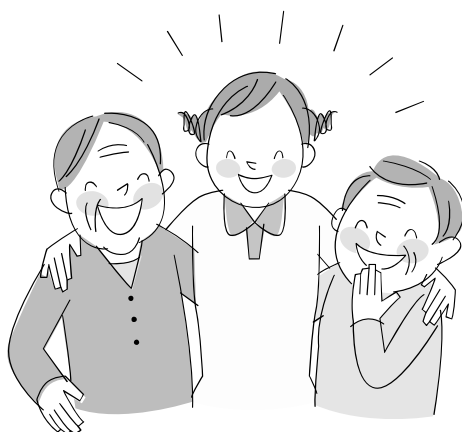
- ① ストレス対処への支援が必要です。
- ② 子育て家庭への支援により、子育ての負担感の軽減が求められています。
- ③ 地域とのつながりの強化による健康づくりの基盤づくりが必要です。

目 標

相談しやすい環境をつくり、
ストレスを解消しよう

行動目標

- 十分な睡眠と休養をとれる人を増やします。
- ストレスを上手に対処できる人を増やします。
- 家族や周囲の人とのコミュニケーションの力を養います。



【具体的取組み】

○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none">・十分な睡眠と休養をとります。・不安や疑問は一人で悩まず気軽に相談し、心身の安定を図ります。・妊娠中や出産後に受けられるサービスを知り、利用します。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">・育児等で困ったときは、一人で悩まず相談します。・子育て支援に関する情報を積極的に利用します。・子どもと話し合う習慣をつくります。
学童期	<ul style="list-style-type: none">・悩んだときに相談できる場所の情報を収集し、活用します。・子どもの生活態度に現れるところの変化に気づき、声掛けをしてしっかり話を聞きます。・悩み等を家族や友人に話します。・他者への思いやりのところを持ちます。・家族とのコミュニケーションをしっかりとります。・困ったときに相談できる人を見つけます。
思春期	<ul style="list-style-type: none">・ストレスの解消法を見つけます。・悩みを相談できる家族関係や友人関係をつくります。
青年期 中高年期	<ul style="list-style-type: none">・生活リズムを整えることを心がけ、休養をしっかりとります。・家族のところの変化に気づき適切に関わります。・自分にあったストレスの解消方法を身につけます。・様々な機会を通してストレスとところの健康についての知識を得ます。・規則正しい生活を心がけ十分な睡眠をとります。・ところの相談窓口を知り、早めに相談します。・ところの不調に気づいたら、早めに医療機関を受診します。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">・趣味や生きがいを持って様々な活動に積極的に参加します。・ところの相談窓口を知り、早めに相談します。

○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・職場におけるメンタルヘルス制度を推進します。
- ・地域団体等の活動により、仲間づくりおよび趣味や生きがいづくりを推進します。
- ・市民同士の連携およびコミュニケーションが円滑になるような取組みを推進します。

○市の取組み

- ・健康教育を活用して、睡眠や休養の必要性について正しい知識を普及します。
- ・市民団体や関係機関との協働を図りながら、健康教育を推進します。
- ・関係機関と連携し、ストレスやこころの健康に関する相談窓口の充実、周知を図り、支援が必要な人の不安感を軽減します。
- ・職域における休養・こころの健康に関する取組みを支援します。
- ・地域に密着した認知症サポーターやゲートキーパー等、市民サポーターを養成します。
- ・地域活動への参加を呼びかけ、仲間づくりを支援します。
- ・セーフコミュニティの1つの取組みとして、各課連携し、自殺予防対策を推進します。

【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
睡眠によって休養が十分にとれていない人の減少		
成人	27.4%	25%以下
やりがいや充実感を持っている人の増加		
成人	55.4%	増加
日常の生活でストレスを感じる人の減少		
成人	71.3%	63%以下
ストレスがある人のうち、ストレスをうまく解消できている人の増加		
成人	54.9%	増加
自殺による死亡率(人口10万対)の減少※3		
全市民男性	36.3 (平成18~22年平均)	減少
全市民女性	10.1 (平成18~22年平均)	減少

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※3：人口動態統計

4) 歯の健康

【課題】

- ① 乳幼児期のむし歯予防に向けての支援継続が必要です。
- ② 若い時からの歯周病の予防が必要です。
- ③ 歯科健康診査の受診の必要性の啓発が必要です。

目 標

**正しい歯みがき習慣と定期的な
歯科健康診査で歯と口の健康を保とう**

行動目標

- むし歯のない子どもを増やします。
- 歯と口腔のケアのための支援体制を充実します。
- 8020、6024運動を推進します。



【具体的取組み】

○市民の取組み

妊産婦期	<ul style="list-style-type: none">・正しい歯みがき習慣を身につけます。・胎児の歯のつくられる時期を知り、バランスの良い食生活をします。・妊婦期と産婦期それぞれの口腔疾患予防の目的、歯周病と早産の関連について知ります。・かかりつけ歯科医をもち、定期健康診査、歯科保健指導を受けます。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none">・乳幼児から歯みがき習慣を身につけます。・よく噛んで食べる習慣を身につけます。・おやつ回数を決め、むし歯になりやすい食べ物や飲み物は控えめにします。・かかりつけの歯科医をもち、歯が生え始めたらフッ化物塗布を行います。
学童期	<ul style="list-style-type: none">・毎食後の歯みがき習慣を身につけます。・よく噛んで食べる習慣を身につけます。・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。・おやつ回数を決め、むし歯になりやすい食べ物や飲み物は控えめにします。
思春期	<ul style="list-style-type: none">・正しい歯みがき習慣を身につけます。・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。・よく噛んで食べる習慣を身につけます。
青年期 中高年期	<ul style="list-style-type: none">・正しい歯みがき習慣を身につけます。・歯周病予防のための歯みがきや、歯間ブラシ等の歯間部清掃用器具による口腔ケアを行います。・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none">・口腔機能の維持のため、地域で開催する教室に参加します。・よく噛んで食べる習慣を身につけます。・かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。

○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・ 幼児歯科健康診査に育児ボランティアを派遣し、受けやすい体制づくりに協力します。
- ・ 様々な団体と連携し、歯と口の健康に関する広報活動、講演会やイベント、教室や相談等を充実します。
- ・ 8020運動および6024運動を推進します。

○市の取組み

- ・ マタニティ・スクール、乳幼児健康診査において、むし歯予防教室や歯科健康診査を実施し、正しい歯みがきの方法について周知するとともに、歯周疾患を早期発見します。
- ・ 学校や歯科医療機関と連携し、乳幼児、学童から生涯にわたる一貫した歯科保健体制を強化します。
- ・ 歯や口の健康づくりに関する教室・相談を充実します。
- ・ エビデンス（科学的根拠）に基づき、歯科と内科疾患等全身への影響について、正しい知識の普及、情報提供に努めます。
- ・ 成人歯科健康診査の充実をはかります。
- ・ かかりつけ歯科医での定期的な歯科健康診査の受診を推進します。
- ・ 介護予防事業として「口腔機能向上」を目的に健康教室・相談を実施します。

【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
むし歯のない幼児の割合の増加 ^{※4}		
1歳7か月児	97.9% (2012年)	99%
3歳6か月児	78.6% (2012年)	85%
1日に3回以上歯磨きをしている人の増加		
成人	19.7%	30%
80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を有する人の増加		
80歳で20本以上 ^{※5}	45.3%	増加
60歳で24本以上 ^{※5}	56.2%	増加
過去1年間に歯科健康診査を受けた人の増加		
成人	32.1%	65%以上
かかりつけ歯科医師を持つ人の割合		
成人	62.7%	増加
健康診査結果に異常なしの人の増加		
成人歯科健康診査 ^{※5}	23.5%(2012年)	増加
妊婦歯科健康診査 ^{※6}	47.7%(2012年)	増加

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※4：地域保健・健康増進報告

※5：松原市歯科健康診査

※6：松原市妊婦歯科健康診査

5) たばこ

【課題】

- ① 禁煙に対する支援が必要です。
- ② たばこの健康への影響の啓発の強化が求められます。
- ③ 受動喫煙防止対策が必要です。
- ④ 妊産婦や未成年者の喫煙をなくすことが必要です。

目標

たばこの害を知り、禁煙を実施しよう

行動目標

- 成人の喫煙率を減らします。
- 受動喫煙のない環境づくりを推進します。
- 妊産婦と未成年者の喫煙をなくします。



【具体的取組み】

○市民の取組み

妊産婦期	・たばこおよび受動喫煙の害を知り、喫煙しません。
乳幼児期	・たばこの害を知り、子どものいる場所では喫煙しません。 ・子どもの目につく場所にたばこを置きません。 ・子どもにたばこの害を教えます。
学童期 思春期	・未成年者はたばこを吸いません。 ・喫煙が体に及ぼす影響を知ります。 ・興味本位でたばこを吸わないようにし、友人に誘われても断る勇気を持ちます。
青年期 中高年期 高齢期	・禁煙プログラム等を活用し、禁煙に挑戦します。 ・家庭や職場、公共の場では、禁煙に取り組み、受動喫煙防止に心がけます。 ・喫煙が体に及ぼす影響について理解を深め、禁煙に取り組みます。 ・たばこを吸わない人や未成年者、妊産婦の前で、たばこを吸うことは止めます。

○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・職場での禁煙を推進します。
- ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について、より一層の周知を図ります。
- ・公共の場での禁煙を推進し、受動喫煙のない環境づくりを進めます。
- ・未成年者に喫煙させない環境づくりを進めます。

○市の取組み

- ・禁煙相談の充実と禁煙プログラムの周知を図ります。
- ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について周知・啓発を徹底します。
- ・分煙ではなく禁煙を推進します。
- ・関係機関が連携し、未成年者に対する喫煙防止に関する教育を推進します。
- ・健康教育等を活用して、妊娠中や授乳中の喫煙が胎児や乳児に及ぼす影響について周知し、理解の普及を図ります。

【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
喫煙率の減少		
成人男性	29.3%	20%以下
成人女性	13.5%	5%以下
喫煙が健康に及ぼす影響について知っている人(成人)の増加		
肺がん	90.1%	100%
喘息	79.7%	
気管支炎	79.7%	
心臓病	69.6%	
脳卒中	74.5%	
胃潰瘍	49.4%	
妊娠に関連した異常 (松原市は「赤ちゃんが予定より早く生まれやすい」 「体重の小さな赤ちゃんが生まれやすい」と回答した 人の割合の平均値)	57.6%	
歯周病	45.9%	
未成年の喫煙をなくす(「吸ったことがある」人の割合)		
中学生男子	7.1%	0%
中学生女子	2.7%	0%
妊婦の喫煙をなくす※7		
妊婦	5.4% (2012年)	0%
受動喫煙の機会を有する者の割合の減少		
行政機関(松原市の管轄機関)※8	2.3%	減少
教育機関(保育所・保育園を含む)※9	1.6%	減少
家庭(家族に喫煙習慣がある人)	45.7%	減少
COPDの認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
成人	39.5%	80%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※7：妊婦健康診査

※8：地域保健課調べ

※9：大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課調査

6) アルコール

【課題】

- ① 適正な飲酒量の啓発が必要です。
- ② 妊産婦の飲酒や未成年者の飲酒をなくす必要があります。

目 標

アルコールの害を知り、 節度ある飲酒に取り組もう

行動目標

- 「節度ある適切な飲酒」を知っている人を増やします。
- 多量飲酒する人を減らします。
- 妊産婦と未成年者の飲酒をなくします。



【具体的取組み】

○市民の取組み

妊産婦期	・アルコールの害を知り、妊娠中の飲酒はやめて、授乳期間中はお酒を控えます。
乳幼児期	・子どもにアルコールの害を教えます。 ・子どもの手の届く場所に、お酒を置きません。
学童期 思春期	・飲酒が体に及ぼす影響について知り、未成年のうちはお酒を飲みません。 ・興味本位でお酒を飲まないようにします。 ・友人に誘われても断る勇気を持ちます。
青年期 中高年期 高齢期	・アルコール以外にも趣味等ストレス解消法を見つけます。 ・多量飲酒や一気飲みによる体への悪影響を知り、適量を飲酒します。 ・未成年者の飲酒を容認しないようにします。 ・他人に飲酒を無理に勧めません。

○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・アルコールが健康に及ぼす影響について、より一層の周知を図ります。
- ・アルコール依存症の相談を行い、禁酒の自助グループ活動を支援します。
- ・未成年者に飲酒をさせない環境づくりを進めます。

○市の取組み

- ・アルコールが健康に及ぼす影響や適正量について啓発します。
- ・アルコールと健康に関する相談窓口の周知を図ります。
- ・関係機関が連携し、未成年者に対する飲酒防止に関する教育を推進します。
- ・健康教育等を活用して、妊娠中や授乳中の飲酒が胎児や乳児に及ぼす悪影響について周知し、理解の普及を図ります。

【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の減少		
成人男性（1日平均2合以上）	15.9%	13%
成人女性（1日平均1合以上）	14.0%	10%
未成年者の飲酒をなくす（「飲んだことがある」人の割合）		
中学生男子	33.3%	0%
中学生女子	29.2%	0%
「節度ある適切な飲酒」を知っている人の増加		
成人男性	49.9%	100%
成人女性	42.4%	100%
妊婦の飲酒をなくす※10		
妊婦	1.7% (2012年)	0%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※10：妊婦健康診査

7) 健康管理

【課題】

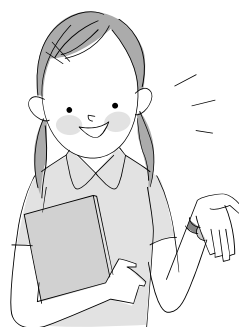
- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防を徹底することが必要です。
- ② がん検診、特定健診の受診率向上を図り、早期発見・早期治療に取り組んでいくことが必要です。
- ③ 母子保健サービスの充実を図ることが必要です。
- ④ 一人ひとりの健康を地域で支えていく気運を高めていくことが必要です。

目 標

**健康診査・がん検診等を受診し、
疾病の早期発見・早期治療につなげよう**

行動目標

- 健康診査や人間ドックを受診する人を増やします。
- 妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受診する人を増やします。
- 市民自ら健康づくりに取り組むことができるように支援します。



【具体的取組み】

○市民の取組み

妊産婦期 乳幼児期 学童期 思春期 青年期	<ul style="list-style-type: none">・健（検）診を受診することで子どもの健やかな成長に役立てます。・家庭で身体の成長や健康について話す機会をもちます。
中高年期 高齢期	<ul style="list-style-type: none">・健（検）診結果を生かして生活習慣の改善につなげます。・健康手帳を有効に活用し、自己の健康管理に努めます。・かかりつけ医をもちます。

○地域・関係機関・関係団体・企業等の取組み

- ・地域ぐるみで健康診査の周知に努めます。
- ・職場における健康管理を図ります。
- ・市民一人ひとりが自ら健康に関心をもてるように、地域団体等が、健康教育の場を提供します。
- ・かかりつけ医療機関推進の取組みを行います。

○市の取組み

- ・健康管理の大切さを教育・啓発します。
- ・健康診査を受けやすい体制づくりに努めます。
- ・学校や医療機関、他部署等と連携し健康診査の受診を啓発します。
- ・一人ひとりが自ら健康に関心がもてるように、正しい知識と情報発信に努めます。
- ・利用しやすい教育・相談の場を提供し、個人の状況に応じた生活習慣の改善を支援します。

【目標指標】

指標	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
日頃自分の健康に関心がある人の増加		
成人	88.3%	100%
過去1年間に、健康診査(がん検診を含む)や人間ドックを受けた人の増加		
成人	59.4%	増加
妊婦健康診査の受診者の増加 ^{※11}		
妊婦前期健康診査(1回目)	96.1% (2012年)	増加
妊婦後期健康診査(8回目)	87.7% (2012年)	増加
乳幼児健康診査の受診者の増加 ^{※12}		
4か月児健康診査	98.3% (2012年)	増加
1歳7か月児健康診査	95.1% (2012年)	増加
3歳6か月児健康診査	84.5% (2012年)	増加
かかりつけ医師・薬剤師を持つ人の増加		
成人 かかりつけ医師	66.6%	増加
成人 かかりつけ薬剤師	35.6%	増加
健康まつばら21の認知度の増加(言葉を知っている市民の増加)		
成人	22.7%	80%
中学生	10.4%	80%

現状値は、主に平成25年7月実施「市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」に基づくものです。

※印についてのみ、別調査から引用しています。

資料

※11：妊婦健康診査

※12：乳幼児健康診査

第6章 計画の推進

1 計画の推進体制

本計画に掲げた健康づくりの取組みを効果的に推進し、目標を達成するためには、まず、一人ひとりが健康づくりに関心を持ち、生涯にわたり、自らが健康づくりに積極的に取り組むことが大切です。

また、市民や地域、学校、団体、企業、行政等社会全体は、それぞれの役割を明確にしながらか、連携を図り、社会全体で個人の健康づくり取組みを支援していく環境づくりを行うことが求められます。以下にこの役割を示します。

(1) 個人・家庭の役割

市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という意識を持ち、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。そのためには、地域や行政の支援を上手に活用し、取組みを継続できるようにしましょう。

家庭は、人々が暮らしていく上で最も基本的な単位であり、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場です。

また、食習慣をはじめとして健康的な生活習慣を互いに高め合うとともに、親から子へ伝えていく場であり、生涯をとおして健康づくりを実践する最も重要な役割を担っています。

(2) 地域の役割

地域には、PTA、ボランティアグループ等さまざまな団体や農産物の生産者、NPO法人、事業所等、多くの組織があり、「身近なところで健康づくり」を進めるうえで重要な基盤となります。

それぞれの団体では、それぞれの活動の中で、団体間や行政が共に連携しながら、地域の健康づくり活動に取り組むことが求められます。

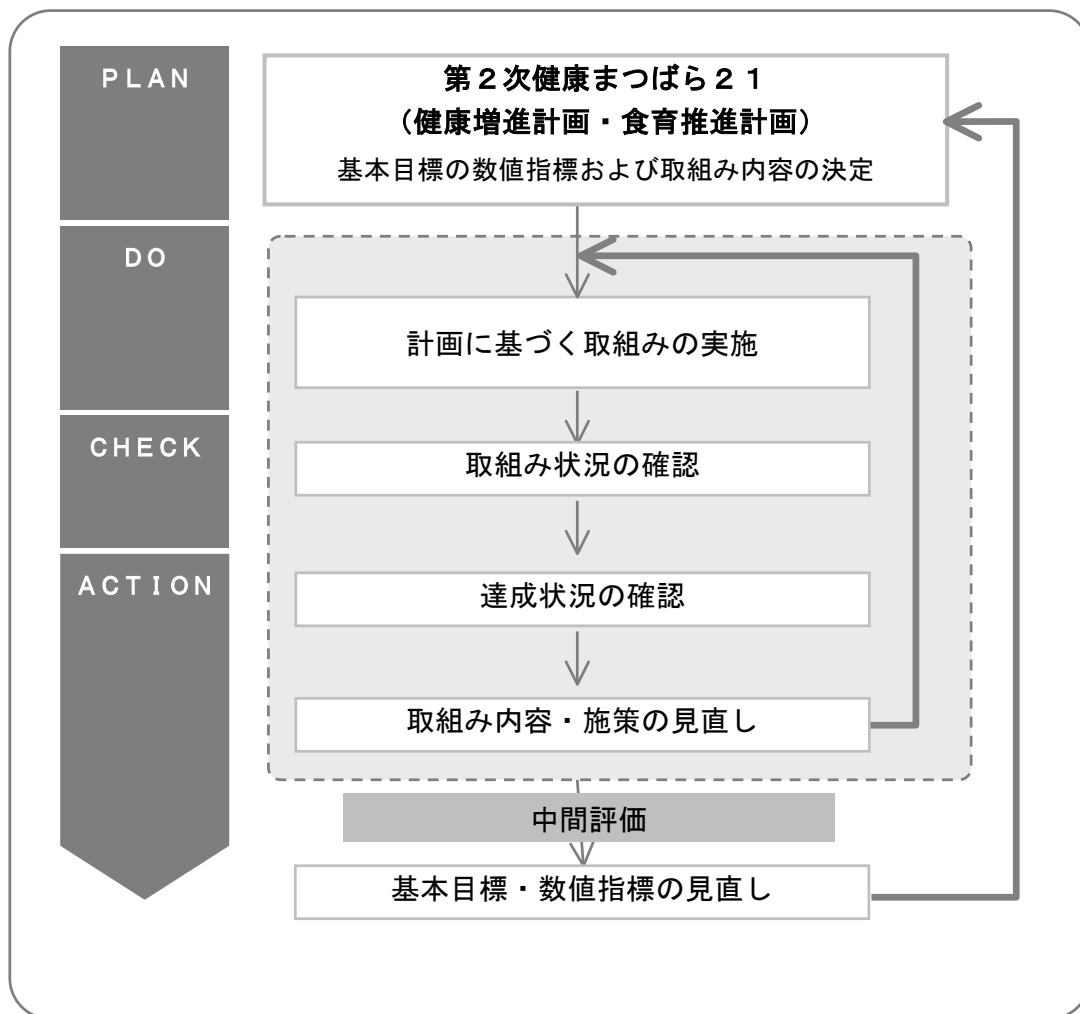
<p>(3) 企業・事業所の役割</p>	<p>ワーク・ライフ・バランスの観点からも、従業員に対する健康管理は重要な役割です。従業員の心身の健康づくりに向けた取組みを支援する体制の整備や、労働環境の改善、健康診査および事後指導の充実に努めることが必要と考えられます。</p> <p>特にメンタルヘルスについては、社会的な課題であり、積極的な取組みが求められます。</p>
<p>(4) 関係団体の役割</p>	<p>医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健・医療関係団体は、その専門性を活かして健康増進のための活動を展開し、市民の健康づくりの支援を行います。</p>
<p>(5) 保育所・教育機関等の役割</p>	<p>子どもたちの基本的な生活習慣は、家庭とともに学校においても培っていく必要があります。特に、学校は教育の場であり、体育、保健、給食等を通じて、子どもたちに健康づくりや正しい生活習慣を身につけさせるための健康教育を実践することが求められます。</p>
<p>(6) 市の役割</p>	<p>本計画を広く市民に浸透させ、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市全体で支える環境・きっかけづくりが大切です。全庁的に担当部局が連携・協力し、計画の推進に取り組めます。</p> <p>また、地域が主体となった健康づくり・食育の取組みに対し、公的機関をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、市全体として総合的かつ一体的に健康づくり・食育を推進します。</p>

2 計画の進行管理

本計画をより実効性のあるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握し、計画的な取組みを進めていくことが重要です。

毎年の計画の推進に当たっては、計画する（PLAN）・実行する（DO）・点検する（CHECK）・見直す（ACTION）のPDCAサイクルを活用することにより評価や点検を行い、市民や関係団体、松原市地域保健医療協議会において、総合的に計画の進捗状況を確認していきます。

計画の中間および最終段階では、市をはじめ市民を取り巻く団体等の取組み状況を点検し、また、市民意識調査等を行い、目標達成状況を総合的に評価し、計画の見直しを行います。



参 考 資 料

1 策定経過

開催年月日	内 容
平成25年 6月 3日	第1回松原市地域保健医療協議会 ・第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）について ・アンケートの内容についての検討
6月28日	第2回松原市地域保健医療協議会 ・「健康まつばら21」最終評価（見直し）アンケート修正案の確認 ・アンケートの実施方法
7月～9月	市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査の実施 ・成人（20歳以上）約3000人に対して実施 ・松原市内中学校2年生全員に対して実施 ・参考として関係団体、職員867人を対象として実施
9月～11月	ヒアリングの実施 ・庁内関係各課、教育委員会の取り組みの進捗状況等についての把握 ・関係団体の取り組み等の把握
10月21日	第3回松原市地域保健医療協議会 ・市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査結果および 「健康まつばら21」の最終評価について ・分野別課題と方向性について ・「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」体系について
11月18日	第4回松原市地域保健医療協議会 ・「健康まつばら21」の最終評価および分野別課題と方向性について ・「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」の素案 について
平成26年 1月7日～ 2月6日	パブリックコメントの実施
2月25日	第5回松原市地域保健医療協議会 ・パブリックコメントの実施結果について ・「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」（素案） について

2 松原市地域保健医療協議会委員名簿（平成26年3月現在）

団体名		委員氏名	備考
市議会議員		若林 良信	平成25年8月28日まで
		森田 夏江	平成25年8月28日まで
		下原 郊紀	平成25年8月29日より
		三重松 清子	平成25年8月29日より
関係医療団体 代表者	松原市医師会	黒岡 一仁	
		片平 克俊	
		上野 憲司	
	松原市歯科医師会	藤井 佐都樹	
	松原市薬剤師会	磯野 元三	
	松原市エイフボランティア ネットワーク	寺西 美智枝	
	松原市食生活改善推進 協議会	橋本 典子	
	松原市民生委員児童委員 協議会	西村 誠子	
	松原市PTA協議会	浅田 茂雄	平成25年6月30日まで
		樋口 義弘	平成25年7月1日より
	松原市社会福祉協議会	堤 實	
	松原商工会議所	山岡 伸好	平成25年6月30日まで
		岩間 総一郎	平成25年7月1日より
松原市町会連合会	山田 英章		
関係行政機関 代表者	大阪府藤井寺保健所	柴田 敏之	
	副市長	川西 善文	
	教育長	高阪 俊造	
	消防長	中村 勝	
	健康部長	岡田 啓志	

3 用語解説

用語	内容
悪性新生物	胃、肺、肝臓等全身の様々な臓器等にできるがんのこと。
アルコールパッチテスト	アルコールの代謝の体質を調べる検査。消毒用アルコールを染み込ませたパッチテープを上腕の内側に貼り、数分後にはがしたときと、しばらく経ったときの貼っていた部分の肌の色で判定する。
協働	住民・NPO・企業・行政等異なった主体が、対等な立場でそれぞれの特性を認め合い、活かし合いながら、違った役割を担いつつも共通の目的に向かって行動すること。
虚血性心疾患	動脈硬化や血栓等で心臓の血管が狭くなり、血流が悪くなることで心臓の筋肉への血液が不足し、さまざまな症状を引き起こす疾患。
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけて、必要な支援につなげ、見守る）をすることができる人のこと。「命の門番」とも位置付けられる。
合計特殊出生率	出生率とは、一般に人口千人に対する1年間の出生児数の割合のこと。合計特殊出生率とは、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計した数値であり、一人の女性が一生の間に生む子どもの数の平均を表す。
受動喫煙	他人のたばこの煙を吸わされること。
歯間部清掃用具	デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯ブラシ以外での歯みがき用具。歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃に有効である。
食事バランスガイド	一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、コマの形と料理のイラストで表現したもので、自分に必要な量とバランスがひと目でわかる。料理、食品を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分け、それぞれ何皿ずつ食べるとよいかが示されている。
セーフコミュニティ	事故・けが等は偶然起こるものではなく予防できるという理念のもと、行政と地域住民が協働で元気に暮らせる地域づくりをめざす社会。WHO（世界保健機関）を中心に推進されており、地域での取組みに対しWHOが認証を与える仕組みとなっている。本市では平成25年11月に認証を取得した。
地産地消	地域の消費者ニーズに即応した農業生産と、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結びつける取組み。
日比式肥満度	厚生労働省が採用している児童の肥満の判定方法。身長から求められる標準体重を用いて「(実測体重(kg) - 標準体重(kg)) ÷ 標準体重(kg) × 100」により求められる。
ブリンクマン指数	「1日当たりの平均喫煙本数×喫煙していた年数」で表わされる数値。この数値が高いとがんが発生する危険性が高くなるとされる。

用語	内容
まったら 愛っ娘 ～松原育ち～	大阪エコ農産物の認証を受けた松原市のエコ農産物のオリジナルブランド。農薬使用回数、化学肥料使用量等の基準を守り、環境や身体に優しい野菜づくりにとことんこだわって生産されている。
まつばら マルシェ	松原市の食品や農畜産物、産業を紹介・販売する南大阪最大級の地産地消フェア。
慢性閉塞性 肺疾患 (COPD)	たばこの煙を主とする有害物質に長期間晒されることで生じる肺の炎症性疾患。喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病と考えられている。
メタボリック シンドローム	内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態。
ロコモティブ シンドローム	「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の一つ。
ワーク・ライフ・ バランス	国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活等においても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できること。
BMI	ボディマス指数 (Body Mass Index)。体重と身長の関係から算出した肥満度を表す指数。「体重 (kg) ÷ 身長 ² (m)」により求められる。

4 アンケート調査票

(1) 市民

【問1】あなたは「健康まつばら21」を知っていますか。(○は1つ)
 1. 名前も内容を詳しく知っている 2. 名前とだけ知っている
 3. 名前だけ知っている 4. 知らない

I あなたご自身のことについてお聞きします
 【問2】あなたの性別はどちらですか。
 1. 男 2. 女

【問3】あなたの年齢は次のどれですか。(○は1つ)
 1. 70～74歳 2. 25～29歳 3. 30～34歳
 4. 35～39歳 5. 40～44歳 6. 45～49歳
 7. 50～54歳 8. 55～59歳 9. 60～64歳
 10. 65～69歳 11. 70～74歳 12. 75～79歳
 13. 80～84歳 14. 85歳以上

【問4】あなたのお住まいの地区はどれですか。(下の対応表を参照下さい。)(○は1つ)
 1. 松原地区 2. 天美地区 3. 恵我地区 4. 新町地区 5. 三宅地区

地区名称	住所名称
松原地区	丹南 新堂 立部 上田 阿保 西大塚 柴垣 田井城 河合 高見の里 松ヶ丘 西野々
天美地区	天美我堂 天美東 天美南 天美西 天美北
恵我地区	大塚 別所 一津屋 小川 若林
新町地区	東新町 南新町 北新町
三宅地区	三宅東 三宅中 三宅西

【問5】一緒に住んでいるご家族は、あなたも含めて何人ですか。(○は1つ)
 1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人
 5. 5人 6. 6人 7. 7人 8. 8人以上

【問6】あなたが一緒に住んでいるご家族の構成は、次のどれですか。(○は1つ)
 1. 単身(ひとり暮らし)世帯 2. 夫婦のみ世帯
 3. 親・子二世帯世帯 4. 親・子・孫三世帯世帯
 5. その他()

「健康まつばら21」最終評価(見直し)のための 市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査

一調査の趣旨とご協力をお願いします

日頃は、市政の各級にわたり、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。さて、松原市では、平成17年3月に「いきいきと私らしくすこやかに生活できる地域の実現」を目指して、健康増進計画「健康まつばら21」を策定しました。

本年は、「健康まつばら21」の最終評価の年で、市民の皆様のご健康や生活習慣の実態などについてお尋ねし、これまでの取り組みの評価・分析を行い、次期の計画策定につなげたいと考えております。

今回、松原市内にお住まいの20歳以上の方から約3,000名を無作為に選ばせていただき、アンケート調査票を送らせていただきました。ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、お名前が出ることは一切ありません。

今回、設問数が多くなっておりますが、市の特性を生かしたよりよい健康づくり施策の推進を考えておりますので、ご多忙とは存じますが、調査にご協力くださいますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

平成25年7月

松原市長 澤井 宏文

<調査票ご記入にあたってのお願い>

- 調査票は、平成25年7月1日現在でご記入ください。
- ご回答は、質問をよく読んで、あなたの状態や考え方に最も近い番号を選び、その番号に○をつけてください。○の数は、設問によって1つの場合と複数の場合がありますので、設問の最後の()内の指示に従ってください。または、該当する数字をご記入ください。
- 調査票の中の※印は、別紙に用語解説を添付していますので、参考にしてください。
- ひととおり回答が終わりましたら、記入もれがないかご確認ください。
- ご記入いただきました調査票は、7月26日(金)までに、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、お名前を書かず、郵便ポストにご投函ください。

*ご記入にあたって、分からないことがありましたら、下記へお問い合わせ下さい。

〒580-8501 松原市阿保1丁目1番1号
 松原市役所 健康増進地域保健課
 TEL 072-337-3126

【問7】あなたはふだん仕事をしていますか、(継続的に就労し、収入を伴う仕事で、自家営業の手伝いやアルバイトなども含みます)。

1. している → 【問7-1】へ
2. していない → 【問8へ】へ

【問7-1】問7で「1. している」と答えた方にお聞きします。

- ① 就業形態は次のどれですか、(○は1つ)
1. 常勤社員(職員)
2. 嘱託・契約社員(職員)、派遣社員(職員)
3. パート、アルバイト、内職など
4. 自営業主、雇用人
5. その他()

② 職業は次のどれですか、(○は1つ)

1. 専門・技術職(技術者、保健医療従事者、保育士、教員、弁護士、会計士など)
2. 管理職(会社役員、法人・団体の役員、官庁の課長など)
3. 事務職(一級事務、営業事務など)
4. 販売職(小売・卸売・飲食店、販売店員、外交員、不動産など)
5. サービス業(接客、理容師、美容師、調理師、クリーニング、管理人など)
6. 農林漁業(農林業、養蚕、稲木・造園など)
7. 運輸・通信(自動車・鉄道などの運転者、車掌、電話交換手、郵便配達員など)
8. 技能工、生産工程など(製造加工、塗装工、組立・修理、大工、左官、印刷・製本など)
9. その他()

③ 1日の労働時間(残業を含む)は、平均どのくらいですか、(○は1つ)

1. 4時間未満
2. 4時間以上6時間未満
3. 6時間以上8時間未満
4. 8時間以上10時間未満
5. 10時間以上

④ 1週間の就業日数は実質どのくらいですか、(○は1つ)

1. 5日未満
2. 5日
3. 6日
4. 7日
5. 休まっていない

⑤ 通勤時間は片道どのくらいですか、(○は1つ)

1. 30分未満
2. 30分以上1時間未満
3. 1時間以上1時間30分未満
4. 1時間30分以上2時間未満
5. 2時間以上

【問8】あなたの身長と体重をご記入ください。

身長()cm 体重()kg

【問9】あなたは自分の標準体重※を知っていますか。

1. 知っている → 【問9-1】へ
2. 知らない → 【問10へ】へ

【問9-1】問9で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

① あなたの標準体重は何kgくらいだと思いますか。
標準体重()kg

② 標準体重を維持するために、体重コントロールに努めていますか。

1. 努めている
2. 努めていない

II 日頃の食生活についてお聞きします

【問10】あなたの日頃の食生活について、どのように思っていますか、(○は1つ)

1. 大変よい
2. よい
3. 少し問題がある
4. 問題が多い

【問11】あなたは自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

【問12】あなたは「食事バランスガイド」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問12-1】へ
2. 知らない → 【問13へ】へ

【問12-1】問12で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「食事バランスガイド」を参考にメニューを考えたり、選んだりしますか。
(○は1つ)

1. ほぼ毎食参考にしている
2. 毎日1食は参考にしている
3. 時々参考にしている
4. ほとんど参考にしない

【問13】あなたはふだん朝食を食べますか、(○は1つ)

※ただし、砂糖やミルクを加えないお茶類(白茶茶・コーヒー・紅茶など)、水および緑茶・カゼリン類の飲みのみ、ミネラルしか含まない場合は「朝食を食べた」ことにはなりません。

1. 毎日食べる
2. 週3～5日程度食べる
3. 週1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

【問14】あなたはふだん1日3食のうち、野菜を何回食べますか、(○は1つ)

1. 3回
2. 2回
3. 1回
4. ほとんど食べない

【問16】あなたはふだん野菜を1日に何皿食べますか、()に数字をお書きください。

1日に()皿

*野菜の1皿(約70g)のめやすは次のとおりです。

				
ホウレン草のおひたし (1杯1株)	貝だくさんみそ汁 (おわん1杯)	野菜サラダ (1杯1株)	冷やしトマト (半個程度)	野菜いため (1杯1株)

【問16】あなたは野菜を十分にとれていると思いますか。

1. 思う → 【問17】へ
2. 思わない → 【問16-1】へ

【問16-1】問16で「2. 思わない」と答えた方にお聞きします。十分に野菜がとれていない理由は次のどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 野菜が嫌い
2. 調理が面倒
3. 野菜の値段が高い
4. 調理方法がわからない
5. その他()

【問17】あなたは日頃の食生活で、どのようなことに気を配っていますか。

次の○～◎のそれぞれについて、「はい」または「いいえ」のいずれかに○をつけてください。

① 栄養のバランスを考えて食事している	はい・いいえ
② 毎日いろいろな種類の食品を食べるようにしている	はい・いいえ
③ 1日最低1食は、家族や友人と食事を楽しんでいる	はい・いいえ
④ 1日最低1食は、30分以上かけて食事している	はい・いいえ
⑤ 外食をする時や食品を購入する時には、栄養成分表示(カロリーなど)を参考にしている	はい・いいえ
⑥ 栄養成分表示(カロリーなど)をしているお店を知っている	はい・いいえ
⑦ 間食や夜食は、控えるようにしている	はい・いいえ
⑧ 脂肪をとりすぎないように気をつけている	はい・いいえ
⑨ できるだけ薄味を心がけるようにしている	はい・いいえ
⑩ 牛乳や乳製品を、ほぼ毎日とっている	はい・いいえ
⑪ 豆類や大豆製品(豆腐や納豆など)を、ほぼ毎日とっている	はい・いいえ
⑫ 果物を、ほぼ毎日とっている	はい・いいえ

【問18】あなたは日頃の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。(○は1つ)

1. 今よりよくしたい
2. 今のままでよい
3. 特に考えていない

【問19】あなたは「食育」※に関心がありますか。(○は1つ)

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

【問20】あなたはふだん食事の前と終わりに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。(○は1つ)

1. いつも言う
2. ときどき言う
3. ほとんど言わない

【問21】あなたは食品の安全に関する知識(成分表示や消費期限を見てどのような食品を選ぶか、食中毒予防のためにどのような調理が必要かの知識)をもっていると思いますか。(○は1つ)

1. 十分にもっていると思う
2. ある程度もっていると思う
3. あまりもっていないと思う
4. 全くもっていないと思う
5. わからない

【問22】地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することを「地産地消」といいますが、あなたはこの言葉を知っていましたか。

1. はい
2. いいえ

【問23】あなたは「まったら曇っ娘 ～私原育ち～」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問23-1】へ
2. 知らない → 【問24】へ

【問23-1】問23で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「まったら曇っ娘 ～私原育ち～」を食べたことがありますか、食べたことがある方は、味はどうでしたか。(○は1つ)

1. おいしい
2. 他の野菜と大差ない
3. おいしくない
4. 食べたことがない

Ⅲ 飲酒についてお聞きします

【問24】あなたはアルコール類(ビール、ワイン、焼酎、ウイスキー、日本酒など)を飲みますか。

1. 飲む → 【問24-1】へ
2. 飲まない → 【問26】へ

【問24-1】問24で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。

① アルコール類を1週間のうち何日飲みますか。(○は1つ)

1. 1日	2. 2日	3. 3日	4. 4日
5. 5日	6. 6日	7. 7日	

② 平均して1日に飲む量はどの程度ですか。(○は1つ)

※ビール1本、焼酎0.4合、ウイスキー1杯、カシス1.5杯を、日本酒1合とします。

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

【問25】1日の適切な飲酒量は、日本酒1合程度だということを知られていますか。

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

【問26】あなたは多量（毎日3合以上）のアルコール摂取が健康に及ぼす影響について知っていますか。
次の①～④のそれぞれについて、「知っている」または「知らない」のいずれかに○をつけてください。

① 内臓の病気になるやすい	知っている・知らない
② アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい	知っている・知らない
③ 胃がん・食道がんになりやすい	知っている・知らない
④ 人格変化を起こすことがある	知っている・知らない

IV 喫煙についてお聞きします

【問27】あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)

1. 吸う	① 現在の喫煙状態について、次の()内に数字をご記入ください。 1日()本 喫煙年数()年 ② 今後、禁煙したいとお考えですか。 1. 考えており、すぐに実行予定 2. 考えているが方法がわからない 3. 考えており、方法もわかるが、実行できない 4. 考えていない
2. 吸わない	
3. 以前は吸っていたが今はやめた	① 以前の喫煙状態について、次の()内に数字をご記入ください。 1日()本 喫煙年数()年

【問28】あなたは喫煙が健康に及ぼす影響等について知っていますか。
次の①～⑩のそれぞれについて、「知っている」または「知らない」のいずれかに○をつけてください。

① 心臓の病気になるやすい	知っている・知らない
② 脳の血管の病気になるやすい	知っている・知らない
③ 胃がんになりやすい	知っている・知らない
④ 気管支炎やぜんそくになりやすい	知っている・知らない
⑤ 肺炎になるやすい	知っている・知らない
⑥ 肺がんになりやすい	知っている・知らない
⑦ 歯ぐきの病気になるやすい	知っている・知らない
⑧ たばこの煙は周囲の人の健康にも害がある	知っている・知らない
⑨ 妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定より早く産まれやすい	知っている・知らない
⑩ 妊娠中にたばこを吸うと、体重の小さい赤ちゃんが産まれやすい	知っている・知らない
⑪ 禁煙のための飲み薬や貼り薬がある	知っている・知らない

【問29】あなたは「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。(○は1つ)

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

【問30】働いている方にお聞きします。

あなたの職場では分煙が行われていますか。(○は1つ)

1. すべて禁煙	} 【問30-1】へ
2. 空間分煙（喫煙できる場所とできないところがある）	
3. 時間分煙（禁煙タイム、もしくは喫煙タイムがある）	} 【問31】へ
4. 空間分煙・時間分煙の両方	
5. 分煙は行われていない	
6. わからない	

【問30-1】問30で「1.」～「4.」と答えた方にお聞きします。
それらは守られていますか。

1. 守られている	→ 【問30-2】へ
2. 守られていない	→ 【問31】へ

【問30-2】問30-1で「1. 守られている」と答えた方にお聞きします。
どちらに該当しますが、

1. 建物の禁煙	2. 敷地内禁煙
----------	----------

V 体を動かすことや運動についてお聞きします

【問31】あなたは現在の自分自身の運動量は赤分と思いますか。(○は1つ)
 1. 充分と思う 2. ほぼ充分と思う 3. 充分ではない

【問32】あなたは日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。
 1. している → 【問32-1】へ
 2. していない → 【問32-2】へ

【問32-1】問32で「1. している」と答えた方にお聞きします。
 ① どんな運動ですか。(あてはまるものすべてに○)
 1. 歩く 2. ジョギング 3. ラジオ体操などの体操
 4. エアロビクス 5. 水泳 6. ジムなどでトレーニング
 7. その他()

② それは回数にしてどの程度ですか。(○は1つ)
 1. ほとんど毎日 2. 週2～3回
 3. 週1回程度 4. その他()

③ その日の運動時間はあわせてどの程度ですか。(○は1つ)
 1. 15分未満 2. 15分以上30分未満
 3. 30分以上1時間未満 4. 1時間以上2時間未満
 5. 2時間以上

④ それほどのくらの期間続けていますか。(○は1つ)
 1. 半年未満 2. 半年以上1年未満 3. 1年以上

【問32-2】問32で「2. していない」と答えた方にお聞きします。
 ① 運動していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)
 1. 時間がない 2. 場所がない
 3. お金がかかる 4. 仲間がいない
 5. 運動が嫌い、興味が無い 6. 健康上の理由
 7. その他()

② 運動習慣を身につけるためにどのようなことがあればよいですか。(○は1つ)
 1. 場所や時間にとらわらず、一人で気軽にできる運動
 2. 運動できる施設・場所が近くにある
 3. 経済的な負担がかからない
 4. 一緒に運動できる仲間がいる
 5. 運動についての相談、指導の機会がある

【問33】あなたは日常生活の中で生活活動の強度を上げるために意識的に何かしていますか。
 1. はい → 【問33-1】へ
 2. いいえ → 【問34】へ

【問33-1】問33で「1. はい」と答えた方にお聞きします。
 どんなことをしていますか。(あてはまるものすべてに○)
 1. エレベーターやエスカレーターは使わずに階段を使う
 2. 車やバイクは使わずに自転車に乗ったり、歩くようにしている
 3. 電車やバスは目的地より手前で降りて歩く
 4. 拭き掃除などをこまめにする
 5. その他()

【問34】あなたが1日に歩く時間は合計何分ぐらいですか。(通勤、通学、買い物等も含む)
 (○は1つ)
 1. 15分未満 2. 15分以上30分未満
 3. 30分以上1時間未満 4. 1時間以上

【問35】あなたはどれくらい頻度で外出しますか。(○は1つ)
 1. ほとんど毎日 2. 週2～3回
 3. 週1回程度 4. ほとんど外出しない

【問36】あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」※を知っていますか。
 (○は1つ)
 1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
 3. 言葉も意味も知らない

VI 睡眠についてお聞きします

【問37】あなたの1日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。(○は1つ)
 1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満
 3. 6時間以上7時間未満 4. 7時間以上8時間未満
 5. 8時間以上

【問38】あなたはあなたの睡眠で、休養が十分とれていますか。(○は1つ)
 1. 十分とれている 2. まあまあとれている
 3. あまりとれていない 4. まったくとれていない

【問39】あなたは睡眠の確保のために睡眠補助品(睡眠薬、精神安定剤)やアルコールを使うことがありますか。(○は1つ)
 1. 常にある 2. 時々ある
 3. ほとんどない 4. まったくない

VII 生きがいやストレスについてお聞きします

【問4.0】あなたは自分が打ち込んでやりがいや充実感を得られるものをもっていませんか、
(○は1つ)

1. もっている
2. まあまあもっている
3. あまりもっていない
4. もっていない

【問4.1】あなたは日頃の生活でストレスを感じることがありますか、(○は1つ)

1. よくある → 【問4.1-1】へ
2. ときどきある → 【問4.1-1】へ
3. あまりない → 【問4.2】へ
4. まったくない → 【問4.2】へ

【問4.1-1】 【問4.1】で「1. よくある」「2. ときどきある」と答えた方にお聞きします。

- ① あなたのストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか(あてはまるものすべてに○)
1. 家族との関係
 2. 家族以外との人間関係(職場や近隣等)
 3. 話し相手がいらない
 4. 生きがいに関すること
 5. 自分の健康・病気
 6. 家族の健康・病気
 7. 家族の介護
 8. 妊娠・出産
 9. 育児
 10. 子どものこと
 11. 仕事に関すること
 12. 経済的なこと(収入・家計・借金等)
 13. 家事
 14. 身近な人の死
 15. 住まいや生活環境(公害・騒音・交通事情を含む)
 16. 運動・通学(混雑・時間がかかるなど)
 17. その他()
 18. わからない

② あなたはストレスをうまく解消できていますか、(○は1つ)

1. その都度解消している
2. 解消できることが多い
3. 解消できないことが多い
4. 解消できていない

③ あなたは悩みやストレスに、どのように対処していますか、(あてはまるものすべてに○)

1. 家族に相談している
2. 友人・知人に相談している
3. 職場の上司、学校の先生に相談している
4. 公的な機関の相談窓口(電話での相談を含む)を利用している
5. 民間の相談機関(悩み相談所など)の相談窓口(電話での相談を含む)を利用している
6. 1～5以外で相談している()
7. 趣味で対処する
8. 運動で対処する
9. 飲食で対処する
10. よく眠る
11. その他()
12. 対処の方法がわからない

【問4.2】あなたは仕事以外で何か地域の活動に参加していますか、(○は1つ)

1. 現在参加している
2. 過去に参加したことがある
3. 参加したことがない

【問4.3】あなたにとって、地域の人たちとのつながりはどれにあてはまりますか、
(○は1つ)

1. 強い方だと思う
2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う
5. わからない
6. できればつながりたくない

【問4.4】就労している方にお聞きします。

あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度(相談や研修など)がありますか、

1. ある
2. ない

VIII あなたの健康状態などについてお聞きします

【問4.5】あなたは自分の健康について関心がありますか、

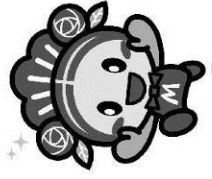
1. 関心がある
2. 関心がない

【問4.6】あなたの健康状態はいかがですか、(○は1つ)

1. よい
2. まあよい
3. ふうつう
4. あまりよくない
5. よくない
6. わからない

【問4.7】あなたはここ1年間に、徳清(病室やけが)で病室や診療所(医院、歯科医院、あんま・はり・きゅう・柔道整骨師(施術所)に受診をしましたか、(往診、訪問診療を含む)

1. した → 【問4.7-1】へ
2. していない → 【問4.8】へ



あと4ページ!
もう少し!

【問47-1】問47で「1. した」と答えた方にお聞きします。
 ①どのような病気やけがで受診しましたか、あてはまるすべての傷病名の番号に○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)
 また、その中で最も気になる傷病名の番号を番号記入欄に記入してください。

内分泌・代謝障害 1. 糖尿病 2. 肥満症 3. 脂質異常症(高コレステロール血症等) 4. 甲状腺の病気 精神・神経 5. 認知症 6. うつ病・統合失調症等 7. 神経症 8. 自律神経失調症 眼 9. 白内障 10. 網膜の病気(網膜はく離等) 耳 11. 中耳炎 12. 難聴 循環器系 13. 高血圧症 14. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) 15. 狭心症・心筋梗塞 16. その他の循環器系の病気 呼吸器系 17. 急性鼻咽頭炎(かぜ) 18. アレルギー性鼻炎 19. 喘息 20. その他の呼吸器系の病気 消化器系 21. 胃炎・十二指腸炎 22. 胃・十二指腸かいよう 23. 肝炎・肝硬変 24. 胆石症・胆のう炎 25. その他の消化器系の病気	歯 26. むし歯 27. 歯肉炎・歯周疾患 皮膚・皮下組織 28. アトピー性皮膚炎 29. 接触皮膚炎(かぶれ) 30. しんま疹 31. 脱毛症 筋骨格系 32. 痛風 33. 慢性関節リウマチ等 34. 関節症 35. 肩こり症 36. 腰痛症 37. 骨粗しょう症 泌尿器系 38. 腎臓の病気 39. 前立腺肥大 40. 閉経期または閉経後障害(更年期障害等) 損傷 41. 骨折 42. 骨折以外のけが・やけど その他 43. 貧血・血液の病気 44. 悪性新生物(がん) 45. 妊婦・産婦 46. その他 47. 不明
最も気になる傷病名の番号記入欄 → <input type="text"/> 番	

【問48】あなたは過去1年間に健康診査(がん検診を含む)や人間ドックを受けたことがありますか。

1. ある → 【問48-1】へ
 2. ない → 【問48-2】へ

【問48-1】問48で「1. ある」と答えた方にお聞きします。

①どこで受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 市の健康診査(保健センターや医療機関)
 2. 職場や学校
 3. 職場以外の人間ドック
 4. その他()

②何を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 内科健診(血液・尿検査など) 2. 特定健診
 3. 胃がん検診 4. 大腸がん検診
 5. 肺がん検診 6. 乳がん検診
 7. 子宮がん検診 8. 前立腺がん検診
 9. その他()

③健康診査はあなたの生活を直直すきかかげになりましたか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ 3. どちらでもない

【問48-2】問48で「2. ない」と答えた方にお聞きします。それは、どのような理由で受けなかったのですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 受けたいと思っているが、機会がないから
 2. 結果が不安なので受けたくないから
 3. 忙しくて時間かたれなかったから
 4. 健診場所が遠いから
 5. 費用がかかるから
 6. 毎年受ける必要はないと思っているから
 7. 心配なときはいつでも病院などで診てもらえるから
 8. 医者にかかっていないから
 9. めんどうだから
 10. 知らなかったから
 11. その他()

【問49】「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」※とは何かを知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も詳しく知っている 2. 言葉とだけ知っている
 3. 言葉だけ知っている 4. 知らない

(2) 中学生

【問1】あなたは「健康まっぴら21」を知っていますか。(Oは1つ)
 1. 名前も内容も詳しく知っている 2. 名前とだけ知っている
 3. 名前だけ知っている 4. 知らない

【あなた自身についておたずねします】

【問2】あなたの性別はどちらですか。
 1. 男 2. 女

【問3】あなたのお住まいの地区はどれですか。(対応表を参照下さい。(Oは1つ)
 1. 松原地区 2. 天美地区 3. 恵我地区 4. 新町地区 5. 三宅地区

地区と住所の対応表

地区名称	住所名称
松原地区	丹南 新堂 立部 上田 阿保 西木塚 柴垣 田井城 河合 高見の里 松ヶ丘 西野々
天美地区	天美我堂 天美東 天美南 天美西 天美北
恵我地区	大堀 別所 一津屋 小川 若林
新町地区	東新町 南新町 北新町
三宅地区	三宅東 三宅中 三宅西

【問4】一緒に住んでいる兄弟姉妹は、あなたも含めて何人ですか。(Oは1つ)
 1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人 5. 5人以上

【問5】あなたの兄弟姉妹を除いて家族の中で20歳以上の方は何人いますか。(Oは1つ)
 1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人
 5. 5人 6. 6人 7. 7人以上

【日ごろの生活についておたずねします】

【問6】あなたは家事を1日に何回しますか。
 1日 () 回

「健康まっぴら21」最終評価(実施)のための

市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査

中学生用

松原市では、中学生のみなさんが大人になっても、健康で明るく元気に過ごせるようなま
 ちにするために、日ごろから毎日の食生活などの生活習慣に注意し、積極的に健康づくりが
 できるよう、平成17年3月に松原市の健康づくり計画「健康まっぴら21」をつくりまし
 た。

「健康まっぴら21」の見直しのために、市内に住んでいる中学生のみなさんに「毎日の
 生活の中で、どのようなことに気を付けているか」「どのようなことを知っているか」を教え
 ていただきたいと思えます。その結果からこれまでの取り組みの成果を評価し、今後の取り
 組みにいかしていききたいと思います。

今回、回答いただいた内容につきましては、プライバシーの保護のため、本調査の目的以
 外には使用いたしませんので、調査へのご協力をよろしく願います。

平成25年7月

松原市長 澤井 宏文

<調査票ご記入にあたってのお願い>

●回答は、質問をよく読んで、あなたの状態や考え方に最も近い番号を選び、その番号に○
 をつけてください。○の数は、設問によって1つの場合と複数の場合がありますので、設
 問の最後の()内の指示に従ってください。または、該当する数字を記入してください。

●調査票の中の※印は、別紙に用語解説を付けていますので、参考にしてください。

●記入いただきましたアンケートは封筒に入れシールで封をして、7月19日(金)まで
 長学校へ提出してください。

*記入にあたって、分からないことがありますら、下記へお問い合わせ下さい。

〒580-8501 松原市阿保1丁目1番1号
 松原市役所 健康部地域保健課
 TEL 072-937-9126

【問7】 あなたはふだん朝食を食べていますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる
 2. 週に3～6日程度食べる
 3. 週に1～2日程度食べる
 4. ほとんど食べない
- 【問7-1】へ

【問7-1】 問7で「2.」～「4.」と答えた方にお聞きます。

朝食を食べないのはどうですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がないから
2. 食べる気がしないから
3. 家族も食べないから
4. その他()

【問8】 あなたはひとりだけで夕食を食べることがありますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日ひとりで食べる
2. 週に3～5回程度ある
3. 週に1～3回程度ある
4. ほとんどない

【問9】 あなたはおやつ(夜食を含む)を食べますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる
 2. 週に3～4回食べる
 3. 週に1～2回食べる
 4. ほとんど食べない
- 【問9-1】へ
- 【問10】へ

【問9-1】 問9で「1.」～「3.」と答えた方にお聞きます。

① おやつ(夜食を含む)の時間は決めていますか。(○は1つ)

1. 決めている
2. だいたい決めている
3. 決めていない

② おやつ(夜食を含む)は1日に何回食べますか。(○は1つ)

1. 1回
2. 2回
3. 3回
4. 4回以上

③ おやつ(夜食を含む)にはどのようなものをよく食べますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. スナック菓子
2. カップ麺、インスタントラーメン
3. 果物
4. 菓子パン
5. 洋菓子(クッキー、ケーキなど)
6. チョコレート
7. ファーストフード(ハンバーガー、ポテトフライ、ピザなど)
8. アイスクリーム
9. おにぎり、サンドイッチなど
10. その他()

【問10】 あなたがよく飲む飲み物はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. ジュース(果物の果汁系など)
2. コーヒー、ココア、紅茶など
3. スポーツ飲料
4. 炭酸飲料
5. 乳飲料(カルピス、ヤクルトなど)
6. お茶(緑茶、麦茶、ウーロン茶など)
7. 牛乳
8. 水(市販のものも含む)
9. ほとんど飲まない
10. その他()

【問11】 あなたは真暑で何か暑をつけていることがありますか。

1. ある
 2. ない
- 【問11-1】へ
- 【問12】へ

【問11-1】 問11で「1. ある」と答えた方にお聞きます。

それはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 朝・昼・夜の3食食べる
2. 色々な食品を食べる(好き嫌いをしない)
3. 食事のマナー(口の中に食物を入れてしゃべらない、ひじをつけて食べないなど)
4. 家族そろって食べる(誰かと一緒に食べる)
5. インスタントやレトルト食品は避ける
6. 油っぽい料理(揚げ物、炒め物)をひかえる
7. なるべく家で食べるようにする
8. よくかんで食べる
9. その他()

【問12】 あなたは食事としてコンビニエンスストアやスーパーマーケットのお弁当、おにぎり、パン類などを食べますか。(○は1つ)

1. 週に1回以上食べる
2. 月に1～3回食べる
3. ほとんど食べない

【問13】 あなたは食事としてファーストフード(ハンバーガー、フライドチキン、ドーナツなど)を食べますか。(○は1つ)

1. 週に1回以上食べる
2. 月に1～3回食べる
3. ほとんど食べない

【問14】 あなたの身長と体重をご記入ください。

- 身長() cm 体重() kg

【問15】 あなたは自分の標準体重※を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

【問16】あなたは自分の体型をどのように思っていますか。(Oは1つ)

1. かなりやせている 2. 少しやせている 3. ふつう
4. 少し太っている 5. かなり太っている

【問17】あなたははやせたいと思いませんか。

1. ある 2. ない

【問18】あなたはいままでにダイエットをしたことがありますか。

1. ある → 【問18-1】へ
2. ない → 【問19】へ

【問18-1】問18で「1. ある」と答えた方にお聞きします。

① 初めてダイエットしたのは何歳のときですか。

() 歳

② どのようなダイエットを試しましたか。(あてはまるものすべてにO)

1. 食事を抜く 2. 運動を増やす
3. 間食をやめる 4. その他()

【問19】あなたは「食事バランスガイド」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問19-1】へ
2. 知らない → 【問20】へ

【問19-1】問19で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「食事バランスガイド」を参考にメニューを考えたり、選んだりしますか。(Oは1つ)

1. ほぼ毎食参考にしている 2. 毎日1食は参考にしている
3. 時々参考にしている 4. ほとんど参考にしない

【問20】あなたはふだん1日3食のうち、野菜を何回食べますか。(Oは1つ)

1. 3回 2. 2回 3. 1回 4. ほとんど食べない

【問21】あなたはふだん野菜を1日に何皿食べますか。()に数字をお書きください。

1日に()皿

*野菜の1皿(約70g)のめやすは次のとおりです。

--	--	--	--	--

【問22】あなたはふだん食事の前と終わりに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。(Oは1つ)

1. いつも言う 2. ときどき言う 3. ほとんど言わない

【問23】あなたは「まったく髪っ痕 ～松原育ち～」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問23-1】へ
2. 知らない → 【問24】へ

【問23-1】問23で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「まったく髪っ痕 ～松原育ち～」を食べたことがありますか。食べたことがある方は、味はどうでしたか。(Oは1つ)

1. おいしい 2. 他の野菜と大差ない
3. おいしくない 4. 食べたことがない

【問24】あなたは食事づくりやあとかたづけを手伝っていますか。(Oは1つ)

1. よく手伝う 2. ときどき手伝う 3. 手伝わない

【問25】あなたは学校給食を残さず食べますか。(Oは1つ)

1. ほとんど残さない 2. 残すときもある 3. 半分くらい残す
4. ほとんど食べない 5. 足りない

【問26】あなたは学校給食に出される牛乳を飲みますか。(Oは1つ)

1. 全部飲む 2. 残す 3. 飲まない

【問27】あなたは歯みがきを1日に何回しますか。(Oは1つ)

1. 1回 } 【問27-1】へ
2. 2回 }
3. 3回以上 }
4. しない } 【問28】へ

【問27-1】問27で「1.」～「3.」と答えた方にお聞きします。

いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてにO)

1. 朝起きてから 2. 食事の前と 3. 寝る前

【問28】あなたは体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

1. している 2. していない

【問29】あなたは1日に平均してどのくらいテレビを見たり、ゲーム（携帯電話のゲームを含む）をしていますか（○は1つ）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1時間～2時間まで |
| 3. 2時間～3時間まで | 4. 3時間以上 |

【たばこについておたずねします】

【問30】あなたはたばこを吸ってみたいと思いますか。

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

【問31】家の中でたばこを吸う人はいいますが、

1. 誰もいない	()
2. いる	→誰ですか（)

【問32】あなたはこれまででたばこを1回でも吸ったことがありますか。

1. 吸ったことがある	→【問32-1】へ
2. 吸ったことがない	→【問33】へ

【問32-1】問32で「1. 吸ったことがある」と答えた方にお聞きします。

初めたばこを吸ったのはいつ頃ですか、（○は1つ）

1. 小学校4年生までに	2. 小学校5年生頃	3. 小学校6年生頃
4. 中学校1年生頃	5. 中学校2年生頃	6. わからない

【問33】あなたは20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 体に悪いのでよくない	2. 法律で禁止されているので吸ってはいけない
3. 大人のまねでよくない	4. 誘われるとことわれない
5. 放っておいてはいけない	6. 何とも思わない
7. 個人の勝手	8. カッコいいと思う
9. その他（)	



【問34】あなたはたばこを吸うことが健康に悪い影響を及ぼすことについて知っていますか。次の①～⑩のそれぞれについて、「知っている」「知らない」「わからない」のいずれかに○をつけてください。

① 心臓の病気になるやすい	知っている・知らない
② 脳の血管の病気になるやすい	知っている・知らない
③ 胃潰瘍（胃のただれ）になるやすい	知っている・知らない
④ 気管支炎やぜんそくになるやすい	知っている・知らない
⑤ 肺炎腫（肺の組織がつかれる）になるやすい	知っている・知らない
⑥ 肺がんになるやすい	知っている・知らない
⑦ 歯ぐきの病気になるやすい	知っている・知らない
⑧ たばこの煙は周囲の人の健康にも害がある	知っている・知らない
⑨ 妊婦中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定よりばやく産まれやすい	知っている・知らない
⑩ 妊婦中にたばこを吸うと、体中の小さい赤ちゃんが産まれやすい	知っている・知らない
⑪ たばこをやめるための飲み薬や貼り薬がある	知っている・知らない

【問35】あなたは20歳になるまでの人がたばこを吸わないようにするための方法として、どれがよいと思いますか。（○は3つまで）

1. 親の注意	2. 先生の注意	3. 友達注意
4. 先輩の注意	5. 大人の注意	6. 警察官の注意
7. 医者注意	8. たばこの害の学習	
9. 自動車赤旗を畫かない	10. 子どもにたばこを売らない	
11. その他（)		

【飲酒についておたずねします】

【問36】あなたはアルコール類（ビール、ワイン、チューハイ、日本酒など）を飲みたいと思いますか。

- | | |
|-------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
|-------|---------|

【問37】家の中でアルコール類を飲む人はいますか。

- | | |
|----------|----------|
| 1. 誰もいない | () |
| 2. いる | →誰ですか（) |

【問38】あなたはこれまででアルコール類を1度でも飲んだことがありますか。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 飲んだことがある | →【問38-1】へ |
| 2. 飲んだことがない | →【問39】へ |

【問38-1】問38で「1. 飲んだことがある」と答えた方にお聞きします。

初めてアルコール類を飲んだのはいつ頃ですか。(〇は1つ)

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 1. 小学校4年生までに | 2. 小学校5年生頃 | 3. 小学校6年生頃 |
| 4. 中学校1年生頃 | 5. 中学校2年生頃 | 6. わからない |

【問39】あなたは20歳になるまでにアルコール類を飲むことについてどう思いますか。
(あてはまるものすべてに〇)

- | | |
|---------------|--------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので飲んではいけません |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい |
| 5. 家でならよい | 6. 何とも思わない |
| 7. 個人の勝手 | 8. その他 () |

【問40】あなたは多量のアルコール摂取が健康に及ぼす影響について知っていますか。

次の①～④のそれぞれについて、「知っている」または「知らない」のいずれかに〇をつけてください。

- | | |
|----------------------------|------------|
| ① 内臓の情気になりやすい | 知っている・知らない |
| ② アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい | 知っている・知らない |
| ③ 胃がん・食道がんになりやすい | 知っている・知らない |
| ④ 人格変化を起こすことがある | 知っている・知らない |

【ストレス (不満・不安) についておたずねします】

【問41】あなたは日ごろの生活のなかでストレスを感じることはありませんか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. よくある | } 【問41-1】へ |
| 2. ときどきある | |
| 3. あまりない | } 【問42】へ |
| 4. まったくない | |

【問41-1】問41で「1. よくある」または「2. ときどきある」と答えた方にお聞きします。ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1. 家族との関係 | 2. 家族以外の人との関係 (友人等) |
| 3. 勉強・進学のこと | 4. 自分からただのこと |
| 5. その他 () | |

【問42】あなたは悩みがあるとき、相談のつてくれる人がいますか。 ※

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



ご協力ありがとうございました。