

御杖村こころとからだの健康づくり推進計画
(健康増進計画)(食育推進計画)
(自殺対策計画)(がん対策推進計画)

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

御杖村

はじめに

人生100年時代を迎え、国全体で健康寿命の延伸に取り組む中、本村では、健康づくりを推進するために、保健福祉医療総合センターを拠点にして、疾病の早期発見のための健診、健康づくりに関する相談や指導、さらには、健康づくり活動の普及など、村民の健康増進に積極的に取り組み、村民一人ひとりが自ら健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことを促進するとともに、それを地域社会で支え合いながら健康づくりに取り組める環境整備に努めてまいりました。



この度、これまでの取組を検証し、国の方針や新たな健康課題も踏まえ、新たに「御杖村こころとからだの健康づくり推進計画」を策定いたしました。本計画は、「すべての村民が健やかで心豊かに暮らせるむらの実現」を基本理念としています。ここでは、「こころもからだも健康状態が良いと感じる人を増やす」、「健康寿命を延ばす」ことを目指しています。

人生100年時代をより自分らしく充実したものにするため、今後も、村民の皆様を始め、家庭、地域、学校、職場、各種団体と連携を図りながら、こころとからだの健康づくりを村全体の取り組みとして進めてまいりたいと考えておりますので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

最後に、この計画の策定にあたり、ご尽力いただきました、「御杖村こころとからだの健康づくり推進協議会」の委員の皆様をはじめ、計画策定のための各種アンケート調査等にご協力いただきました村民の皆様、並びにご意見等をお寄せいただきました皆様に心から厚くお礼を申し上げます。

令和7年3月

御杖村長 伊藤 収宜

目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1. 計画策定の趣旨.....	1
2. 計画の位置付け.....	2
3. 計画の期間.....	3
第2章 健康を取り巻く現状.....	4
1. 人口等の状況.....	4
(1) 人口等の推移.....	4
(2) 出生数と死亡数の状況.....	4
(3) 介護保険 要介護等の認定の状況.....	5
(4) 健康寿命.....	6
2. 医療費・介護給付費の状況.....	6
(1) 医療費の状況.....	6
(2) 介護保険 給付費の状況.....	7
3. 評価.....	8
(1) 指標の評価.....	8
4. 住民アンケート調査結果.....	16
5. 現状・課題のまとめ.....	72
第3章 基本理念と施策体系.....	73
1. 基本理念.....	73
2. 基本目標.....	73
3. 基本的な方向性.....	73
4. 施策（行動目標）.....	73
第4章 施策の展開.....	75
施策1 正しい生活習慣の実践による健康状態の向上.....	75
施策2 健康を支えるための食育推進（食育推進計画）.....	82
施策3 こころの健康づくりの推進（自殺対策計画）.....	84
施策4 総合的ながん対策の推進（がん対策推進計画）.....	88
施策5 災害時対策の推進.....	91
施策6 感染症対策の推進.....	92
施策7 ライフステージ別の取組.....	94
第5章 計画の推進.....	96
1. 計画の推進体制.....	96
2. 計画の進行管理と評価.....	96
第6章 資料編.....	97
1. 健康づくりに繋がる他分野の取組（健康日本21より）.....	97
2. 要綱.....	99
3. 名簿.....	101
4. 策定経過.....	102

5. 諮問.....	103
6. 答申.....	104
7. アンケート調査票.....	105

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

我が国においては、健康増進に係る取組として、「国民健康づくり対策」が昭和53年から数次にわたって展開されてきました。我が国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により、世界有数の水準に達しています。しかしながら、人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しており、これに伴って、要介護者等の増加も深刻な社会問題となっています。そこで、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指し、従来にも増して、国民の健康づくりや疾病予防を積極的に推進するため、平成12年に国民健康づくり運動として「健康日本21」が開始されました。令和6年度からは、「健康日本21（第3次）」（計画期間：令和6年度～令和17年度）が開始され、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人をとりまく社会環境の整備やその質の向上を通して、「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を実現させることを目標として掲げられました。

人生100年時代を見据え、この目標を達成し、健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。国は、「国民一人一人が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう「食」に対する意識を高めるとともに、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身につけること」を目的に、平成17年6月に食育基本法を制定し、日常生活の基盤である家庭における共食を原点とし、学校、保育所等が子ども食育を進め、多様な関係者とともに様々な形で食育を主体的に推進してきました。

また、健康寿命を延ばすには、「こころの健康」を保つことが重要です。我が国の令和5年の自殺者数は、21,837人で、これは、交通事故による死者数（令和5年、2,678人）の8倍以上となっています。国は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して、基本理念を定め、国、地方公共団体の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことができる社会の実現に寄与することを目的として、平成18年に「自殺対策基本法」を制定し、平成28年の改正で、都道府県及び市町村へ自殺対策計画を策定することを求めました。令和4年10月に制定された「自殺総合対策大綱」では、これまでの取組に加え、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「地域自殺対策の取組強化」、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」などを追加し、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。

御杖村では、村の基本構想である御杖村長期総合計画において、村の将来像を「「みつつの杖」でつくる 縁結びのふるさと」と定め、「創造の杖」、「育成の杖」、「環境の杖」をテーマに村づくりを進めてきました。令和6年4月1日現在、村の総人口は1,394人で、近年、老年人口（65歳以上）もピークアウトして減少で推移しています。年少人口（15歳未満）、生産年齢人

口（15～64 歳）、老年人口（65 歳以上）のそれぞれの割合について、近年大きな変化はありませんが、年少人口（15 歳未満）の割合は 4%弱と少ない状況となっています。人口推計では、今後、総人口は減少で推移すると予測されています。本計画は、これらの状況を踏まえ、「支えあう健康なむらづくりの推進」を目指し、関連の深い「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」及び「がん対策推進計画」を一体的に策定し、村民と行政が一丸となって、地域ぐるみで健康増進のむらづくりを進めていきます。

2. 計画の位置付け

本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「健康増進事業計画」に位置づけるものです。また、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「食育推進計画」、自殺対策基本法の基本理念及び自殺総合対策大綱の基本認識や基本方針に基づく「自殺対策計画」、がん対策を総合的かつ計画的に推進することを目的とした「がん対策基本法」や具体的な目標及びその達成の時期を定める「第 4 期がん対策推進基本計画」を含め、一体的に策定するものです。また、「御杖村総合計画」を最上位計画、「御杖村地域福祉計画」を上位計画とし、村の各種関連計画との整合性を図るとともに、国及び奈良県の取組の方向性を勘案して策定します。

国：健康日本 21（第 3 次）

第 4 次食育推進基本計画

自殺対策基本法

自殺総合対策大綱

第 4 期がん対策推進基本計画

奈良県：なら健康長寿基本計画（第 2 期）

第 4 期奈良県食育推進計画

奈良県自殺対策計画

第 4 期奈良県がん対策推進計画

御杖村：御杖村長期総合計画 【最上位計画】

↓

御杖村地域福祉計画 【上位計画】

↓

御杖村こころとからだの健康づくり推進計画

3. 計画の期間

本計画は、令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの12年間とし、中間評価を令和12（2031）年度に実施します。また、法改正や社会情勢の変化等に応じて、柔軟に見直しを行います。

※参考 現行計画

- ・第2次健康みつえ21計画（食育計画）

：H25（2013）年度からH34（2022）年度までの10年間

- ・御杖村いのちを守る自殺対策計画

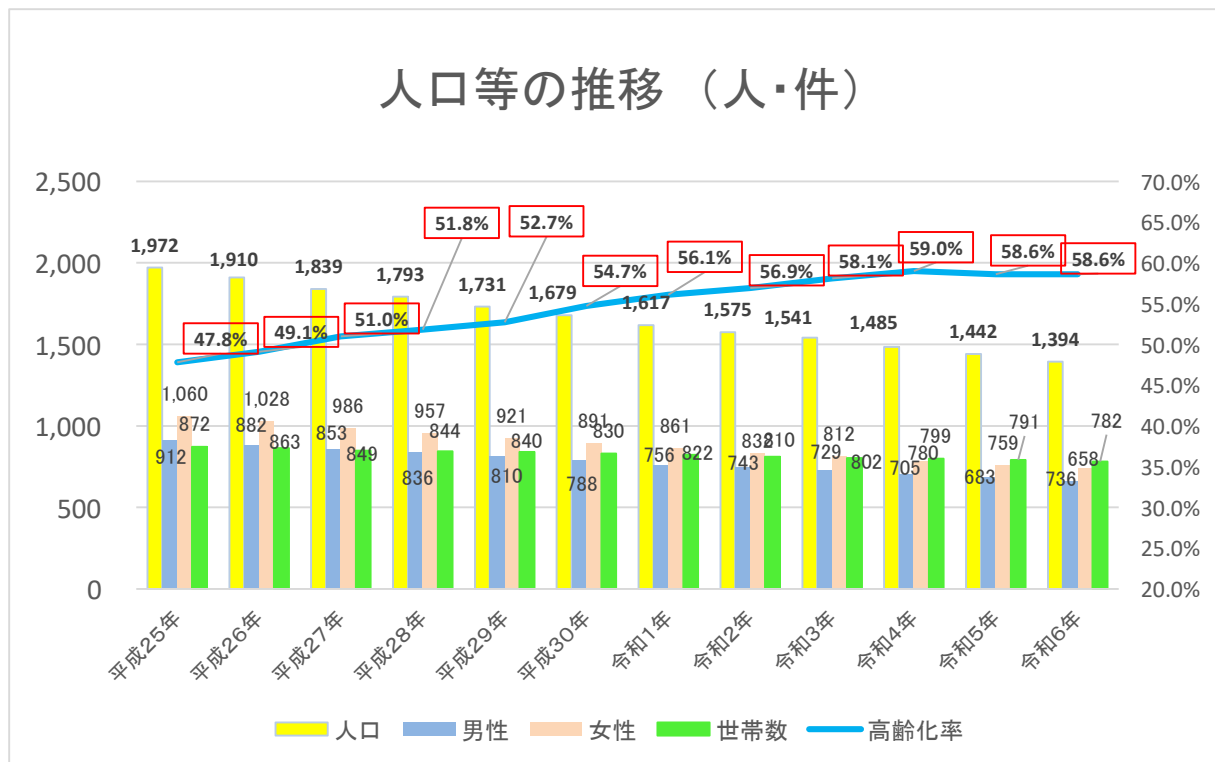
：H31（2019）年度からH35（2023）年度までの5年間

（それぞれ、令和5年度、令和6年度当初の開始に向けて策定準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染拡大による影響により、会議の開催が困難等の理由により、本計画の開始を令和7年度当初へ延期いたしました。）

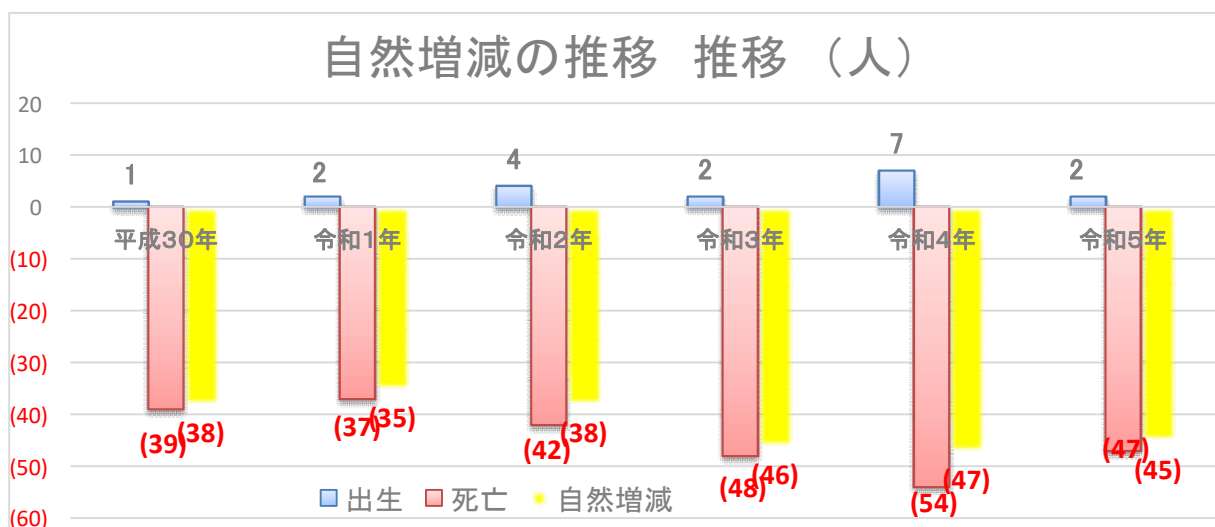
第2章 健康を取り巻く現状

1. 人口等の状況

(1) 人口等の推移

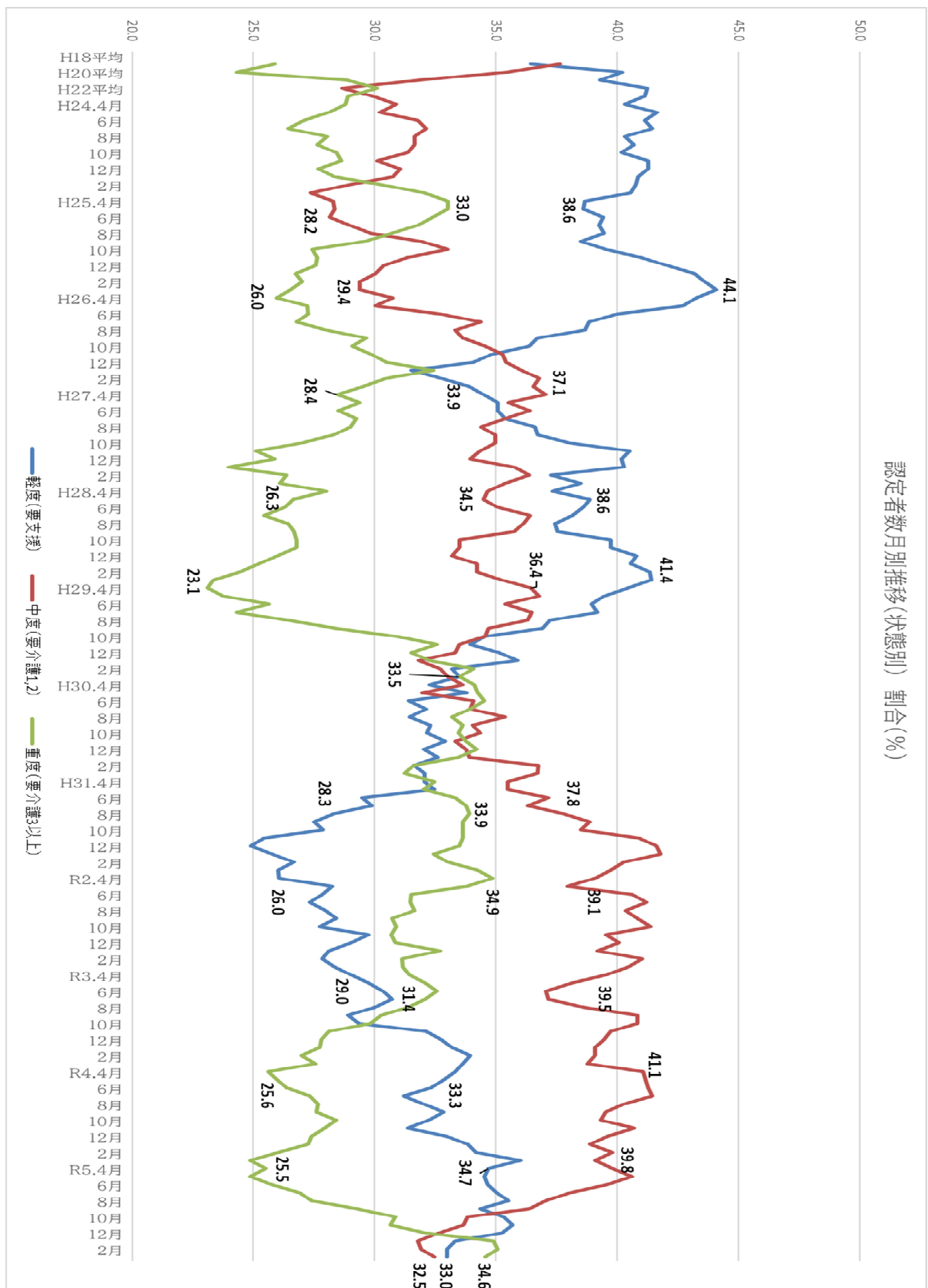


(2) 出生数と死亡数の状況



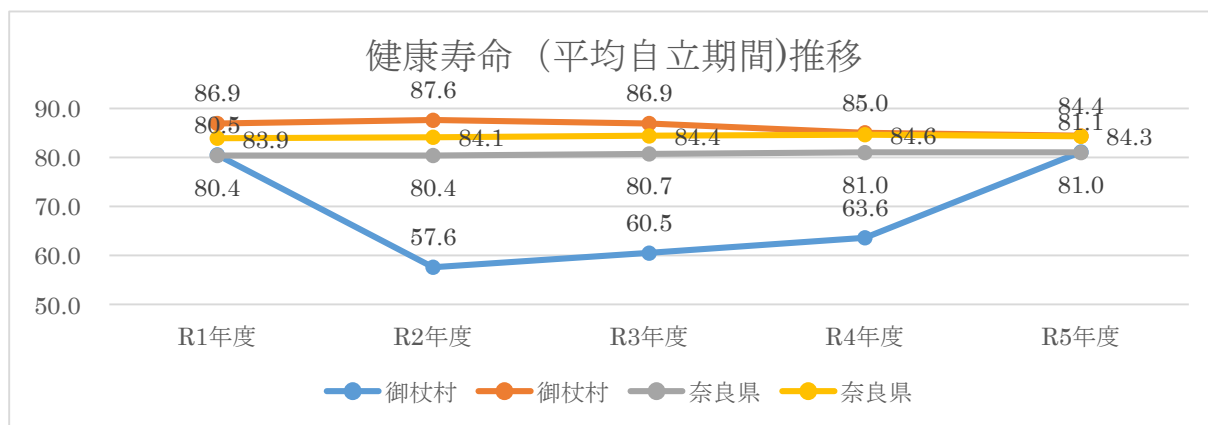
資料：住民基本台帳

(3) 介護保険 要介護等の認定の状況



介護保険要介護認定の状況については、平成26年頃までは、軽度（要支援）の者の割合が高かったが、平成29年頃には、軽度（要支援）、中度（要介護1、2）、重度（要介護3以上）の割合がほぼ同程度で推移していました。その後、中度（要介護1、2）の割合が高くなり、軽度（要支援）の割合が低くなっていました。令和3年頃には、軽度（要支援）の割合が上昇し、重度（要介護3以上）の割合が低くなっていましたが、令和6年度末では、軽度（要支援）、中度（要介護1、2）、重度（要介護3以上）の割合がほぼ同程度となっています。

（４）健康寿命



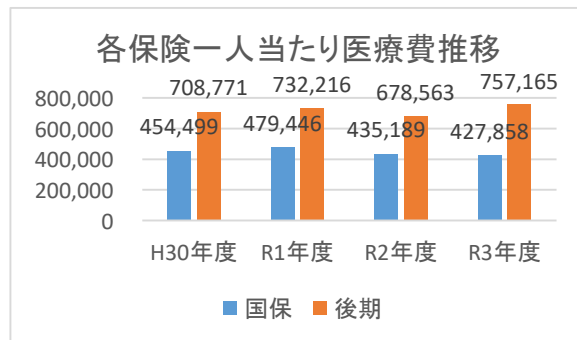
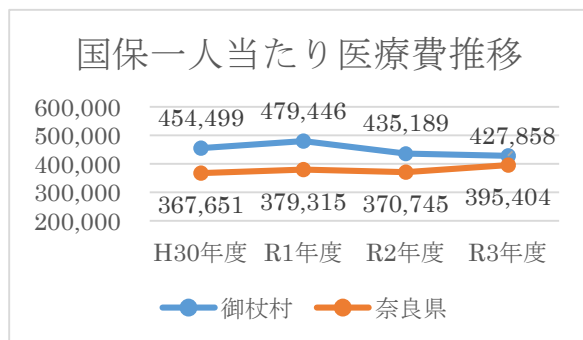
資料：国保データベース（KDB）システム

男性の健康寿命については、令和2～4年度のデータが令和1年度・令和5年度のデータと大きく乖離しておりデータの信頼性が乏しいが、令和1年度と令和5年度のデータのみを見ると健康寿命は延伸している。女性の健康寿命については県と比較すると長い期間が続いていたが、徐々に短縮してきており、令和5年度には男女ともに県と同程度の長さになっています。

健康寿命を縮める原因となる生活習慣病の予防・早期発見・早期治療や介護予防事業に引き続き注力していくとともに、令和6年度から実施している高齢者の保健事業介護予防の一体化事業にも取り組み、健康寿命の延伸を目指していきます。

２．医療費・介護給付費の状況

（１）医療費の状況

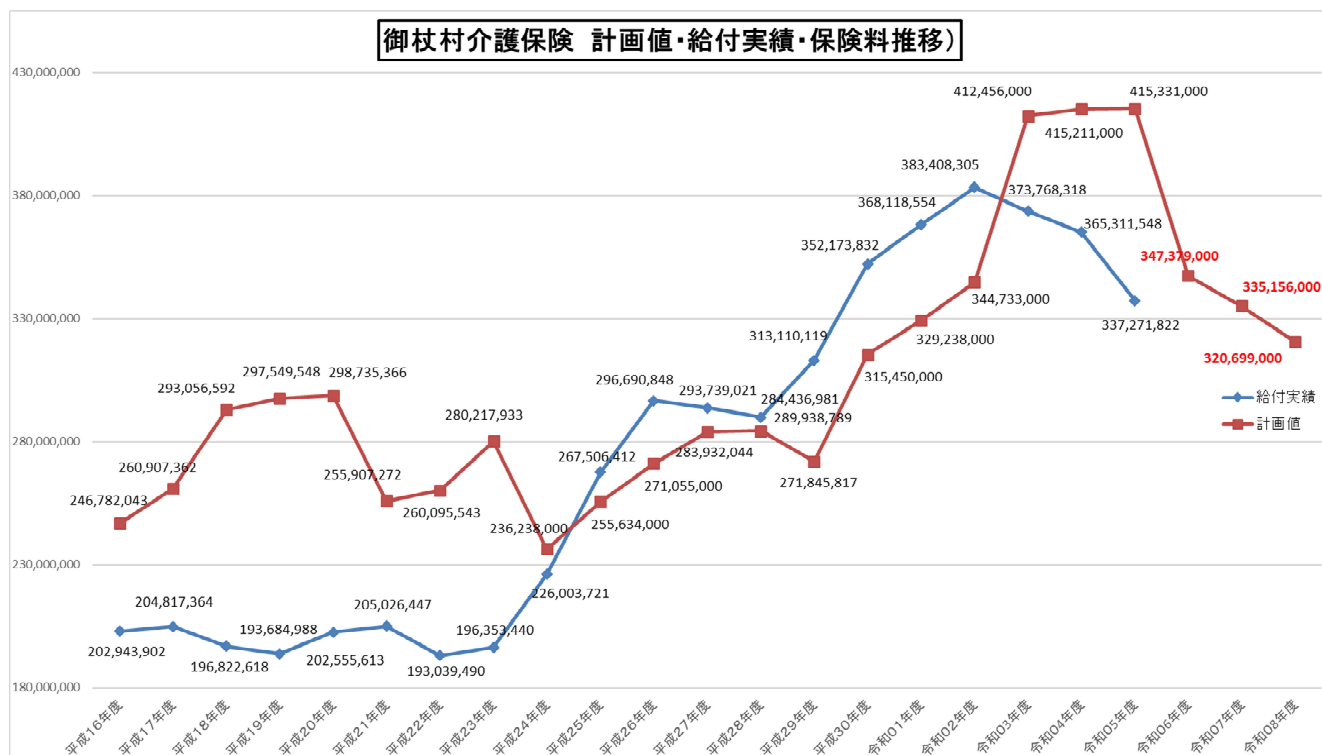


資料：国保データベース（KDB）システム

平成30年度から令和3年度までの一人当たりの国保医療費については、令和3年度で427,858円となっており、平成30年度と比べ、26,641円の減少となっています。

平成30年度から令和3年度までの一人当たりの後期高齢者医療費については、令和3年度で757,165円となっており、平成30年度と比べ、48,394円の増加となっています。

（２）介護保険 給付費の状況



資料：御杖村介護保険運営協議会

介護保険特別会計事業の給付費について、平成23年度までは2億円前後で推移していたが、平成24年度より急激な伸びを示し、平成26年度以降は3億円を超えています。令和3年度以降、介護保険適正化対策により、給付費の上昇は抑えられているが、引き続き、介護給付費の適正化に努める必要があります。

3. 評価

(1) 指標の評価

◎健康みつえ21計画の目標(評価推移) 健康寿命の延伸に関する目標

項目	県(平成22年)	村(平成22年)	経過				
1 65歳平均自立期間 ＝平均余命－平均要介護期間	男性 17.46 女性 20.50 (平成22年)	男性 18.91 女性 23.74 (平成22年)	男性 17.60 女性 23.59 (平成26年)	男性 18.40 女性 23.60 (平成27年)	男性 17.43 女性 22.91 (平成28年)	男性 18.86 女性 22.93 (平成29年)	男性 18.45 女性 21.51 (平成30年)

(県健康福祉部資料より)

* 平均余命とは・・・各年齢の人が平均で後何年生きられるかを示したもの

* 要介護期間とは・・・ここでは、要介護2以上の介護を行う期間

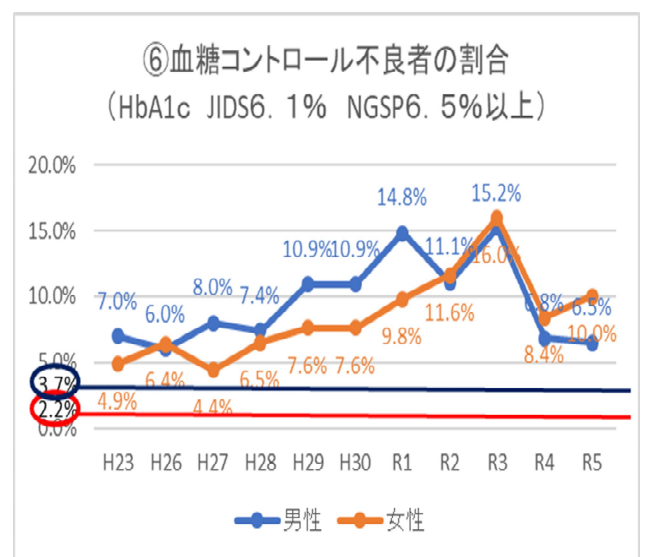
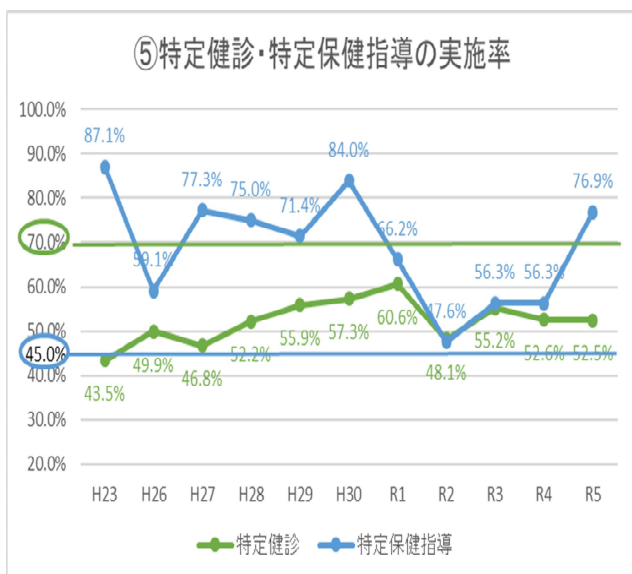
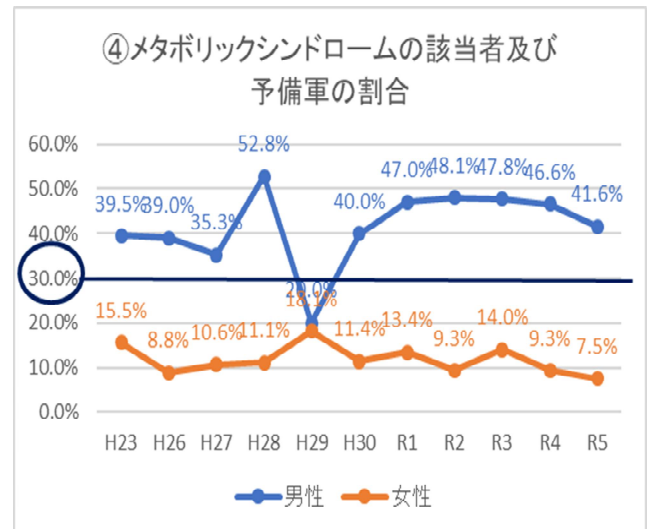
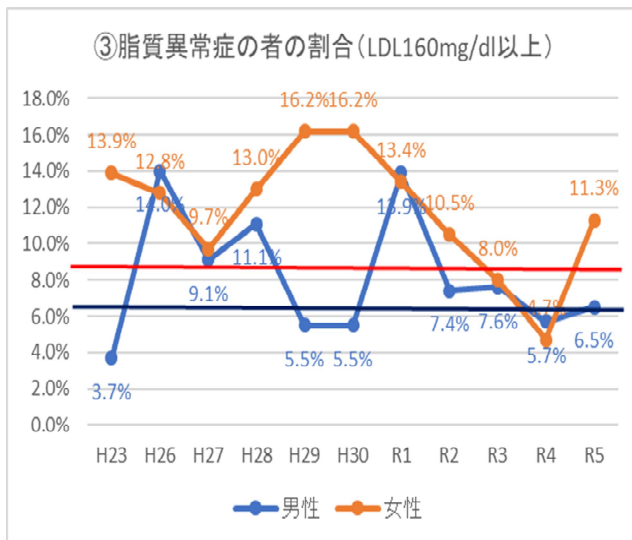
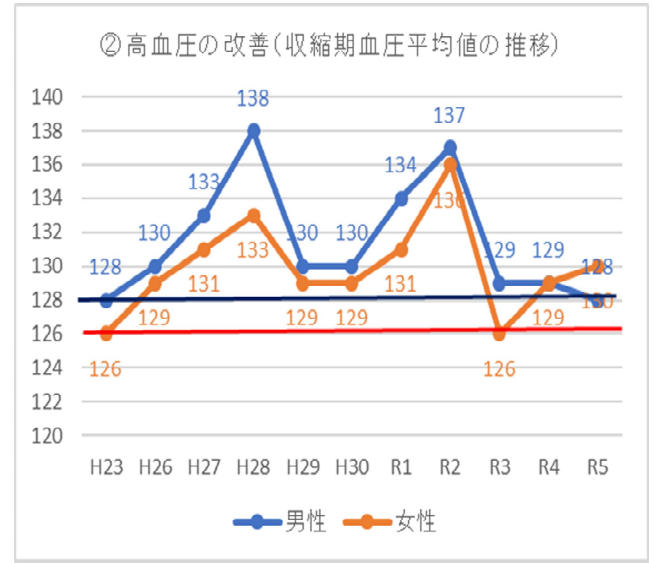
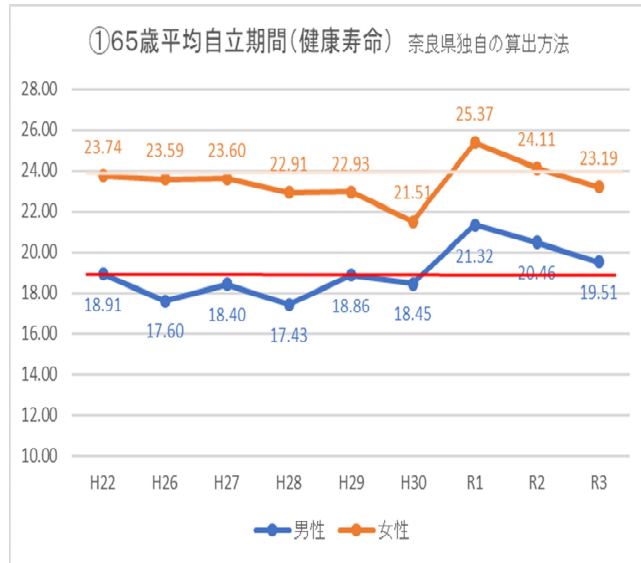
生活習慣病予防に関する目標

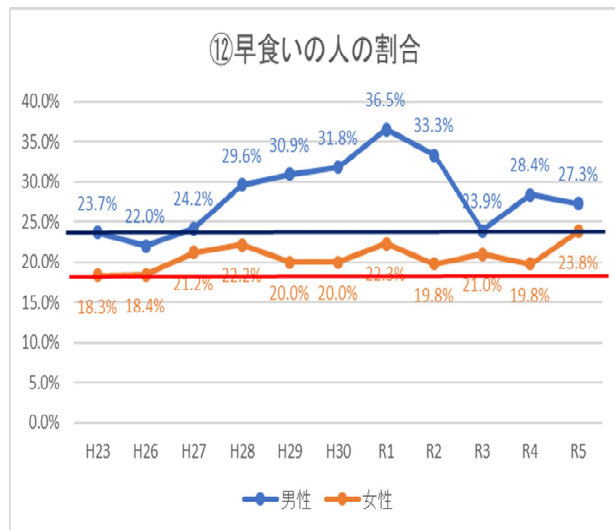
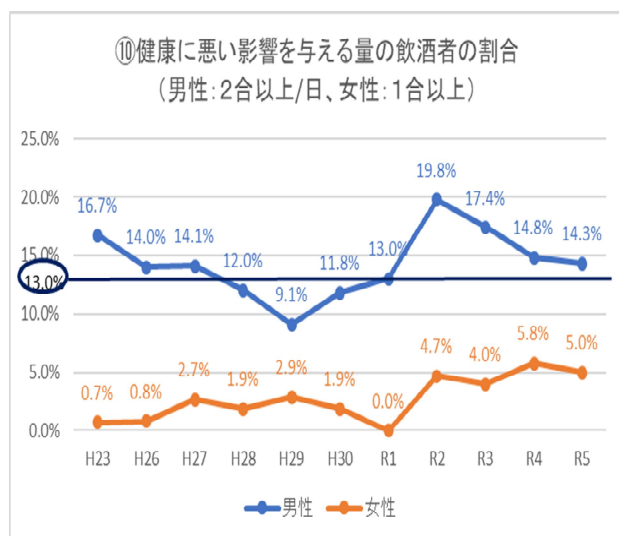
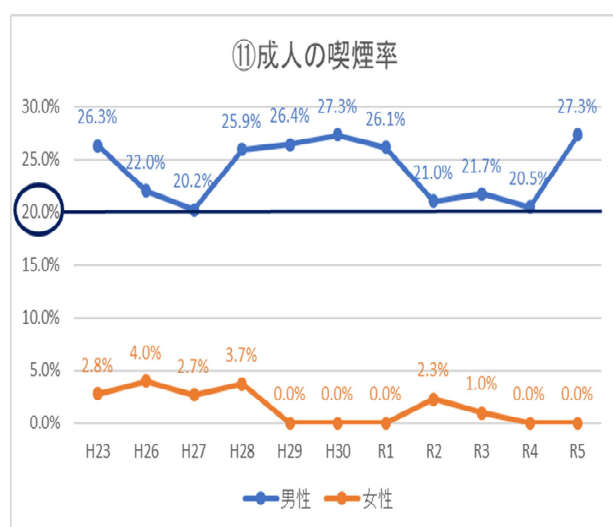
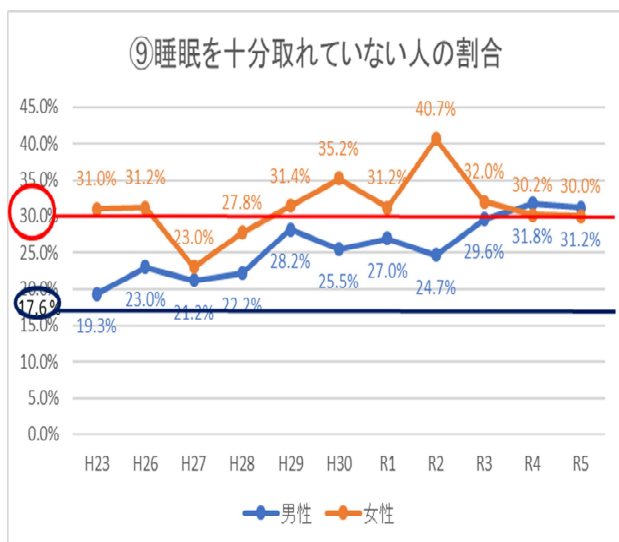
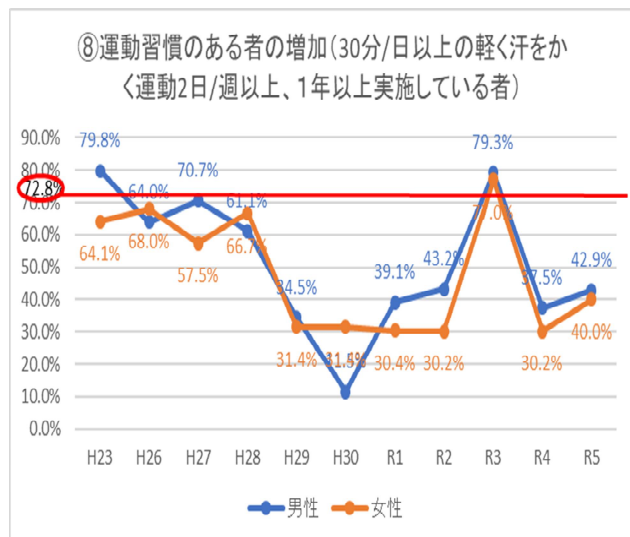
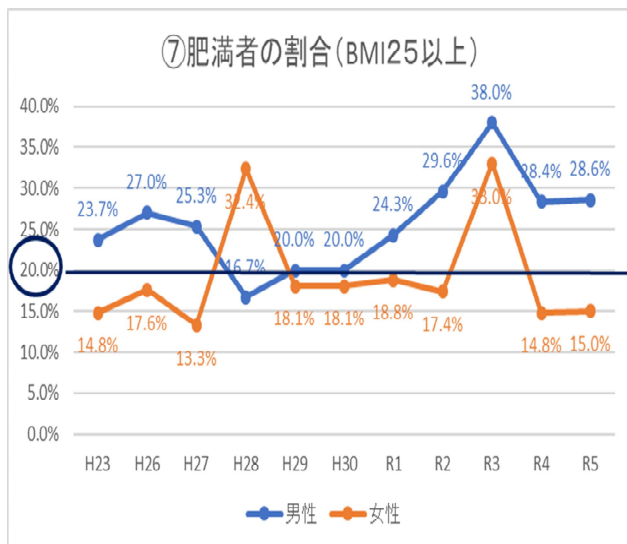
項目	村の現状 (40～74歳国保被保険者の特定健診結果より)						
	平成20年度	平成23年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
2 高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値)	男性 130mmHg 女性 128mmHg	男性 128mmHg 女性 126mmHg	男性 130mmHg 女性 129mmHg	男性 133mmHg 女性 131mmHg	男性 138mmHg 女性 133mmHg	男性 130mmHg 女性 129mmHg	男性 130mmHg 女性 129mmHg
3 脂質異常症 (LDLコレステロール160mg/đ以上)	男性 3.7 % 女性 13.9 %	男性 12.3 % 女性 11.3 %	男性 14.0 % (14/100人) 女性 12.8 % (16/125人)	男性 9.1 % (9/99人) 女性 9.7 % (11/113人)	男性 11.1 % (12/108人) 女性 13.0 % (14/108人)	男性 5.5 % (6/110人) 女性 16.2 % (17/105人)	男性 5.5 % (6/110人) 女性 16.2 % (17/105人)
4 メタボリックシンドローム の該当者及び予備群	男性 36.1 % 女性 16.2 %	男性 39.5 % 女性 15.5 %	男性 39.0 % (39/100人) 女性 8.8 % (11/125人)	男性 35.3 % (35/99人) 女性 10.6 % (12/113人)	男性 52.8 % (57/108人) 女性 11.1 % (12/108人)	男性 20.0 % (22/110人) 女性 18.1 % (19/105人)	男性 40.0 % (44/110人) 女性 11.4 % (12/105人)
5 特定健診・特定保健指導 の実施率	特定健診受診率 40.3 % 特定保健指導実施率 57.6 %	特定健診受診率 43.5 % 特定保健指導実施率 87.1 %	特定健診受診率 49.9 % 特定保健指導実施率 59.1 %	特定健診受診率 46.8 % 特定保健指導実施率 77.3 %	特定健診受診率 52.2 % 特定保健指導実施率 75.0 %	特定健診受診率 55.9 % 特定保健指導実施率 71.4 %	特定健診受診率 57.3 % 特定保健指導実施率 84.0 %
6 血糖コントロール不良者の 減少(HbA1cがJIDS値 6.1%／NGSP値6.5% 以上の者)	男性 3.7 % 女性 2.2 %	男性 7.0 % 女性 4.9 %	男性 6.0 % (6/100人) 女性 6.4 % (8/125人)	男性 8.0 % (8/99人) 女性 4.4 % (5/113人)	男性 7.4 % (8/108人) 女性 6.5 % (7/108人)	男性 10.9 % (12/110人) 女性 7.6 % (8/105人)	男性 10.9 % (12/110人) 女性 7.6 % (8/105人)
7 肥満者(肥満: BMI25以上)	男性 20.4 % 女性 22.1 %	男性 23.7 % 女性 14.8 %	男性 27.0 % (27/100人) 女性 17.6 % (22/125人)	男性 25.3 % (25/99人) 女性 13.3 % (15/113人)	男性 16.7 % (18/108人) 女性 32.4 % (35/108人)	男性 20.0 % (22/110人) 女性 18.1 % (19/105人)	男性 20.0 % (22/110人) 女性 18.1 % (19/105人)
8 運動習慣者の増加 (1日に30分以上の軽く汗を かく運動を週2日以上、1年以 上実施している。家事・仕事 含む)	男性 75.0 % 女性 72.8 %	男性 79.8 % 女性 64.1 %	男性 64.0 % (64/100人) 女性 68.0 % (85/125人)	男性 70.7 % (70/99人) 女性 57.5 % (65/113人)	男性 61.1 % (66/108人) 女性 66.7 % (72/108人)	男性 34.5 % (38/110人) 女性 31.4 % (33/105人)	男性 11.5 % (49/110人) 女性 31.4 % (33/105人)
9 睡眠を十分とれていない 人	男性 17.6 % 女性 30.1 %	男性 19.3 % 女性 31.0 %	男性 23.0 % (23/100人) 女性 31.2 % (39/125人)	男性 21.2 % (21/99人) 女性 23.0 % (26/113人)	男性 22.2 % (24/108人) 女性 27.8 % (30/108人)	男性 28.2 % (31/110人) 女性 31.4 % (33/105人)	男性 25.5 % (28/110人) 女性 35.2 % (37/105人)
10 健康に悪い影響を与える 量の飲酒者(1日当たり男 性2合以上、女性1合以上の 者の割合)	男性 17.6 % 女性 3.6 %	男性 16.7 % 女性 0.7 %	男性 14.0 % (14/100人) 女性 0.8 % (1/125人)	男性 14.1 % (14/99人) 女性 2.7 % (3/113人)	男性 12.0 % (13/108人) 女性 1.9 % (2/108人)	男性 9.1 % (10/110人) 女性 2.9 % (3/105人)	男性 11.8 % (13/110人) 女性 1.9 % (2/105人)
11 成人の喫煙率	男性 27.8 % 女性 2.9 %	男性 26.3 % 女性 2.8 %	男性 22.0 % (22/100人) 女性 4.0 % (5/125人)	男性 20.2 % (20/99人) 女性 2.7 % (3/113人)	男性 25.9 % (28/108人) 女性 3.7 % (4/108人)	男性 26.4 % (28/110人) 女性 0.0 % (0/105人)	男性 27.3 % (30/110人) 女性 0.0 % (0/105人)
12 早食い	男性 23.1 % 女性 19.1 %	男性 23.7 % 女性 18.3 %	男性 22.0 % (22/100人) 女性 18.4 % (23/125人)	男性 24.2 % (24/99人) 女性 21.2 % (24/113人)	男性 29.6 % (32/108人) 女性 22.2 % (24/108人)	男性 30.9 % (34/110人) 女性 20.0 % (21/105人)	男性 31.8 % (35/110人) 女性 20.0 % (21/105人)
13 高血圧一人当たり医療費 (40～74歳の国保被保険者6 月審査分)	4,536円	9,422円	—	—	6,172円 (1人当たり年間医療費 /12ヶ月)	8,720円 (1人当たり年間医療費 /12ヶ月)	7,065円 (1人当たり年間医療費 /12ヶ月)

評価判定基準○：できた（目標値の達成）△：一部しかできなかった（目標値は達成できなかった）×：できなかった

		経過		目標		評価	
男性 21.32 女性 25.37 (令和元年)	男性 20.46 女性 24.11 (令和2年)	男性 19.51 女性 23.19 (令和3年)	データなし (令和4年)	データなし (令和5年)	現状を維持する	△	男性・女性ともにR元年度に健康寿命が延伸したものの、緩やかに低下している。H22年度と比較すると男性は0.6延伸、女性は0.55短縮したものの大きな変動はなく、現状を維持できている。 ↓ ①健診による要介護状態に陥る病気の早期発見 ②保健事業と介護予防の一体的実施（ポピュレーションアプローチ・フレイル予防 ハイリスクアプローチ・早期治療の推進） ③介護予防事業の強化
		経過		目標		評価	
令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	目標	評価	
男性 134mmHg 女性 131mmHg	男性 137mmHg 女性 136mmHg	男性 129mmHg 女性 126mmHg	男性 129mmHg 女性 129mmHg	男性 128mmHg 女性 130mmHg	現状を維持する	△	母数が少ないため、年度ごとの波は大きい。R5年度の結果においては、女性H23年度よりも平均が高いものの、男女ともに130mmHg(高血圧値)以下であった。 →①健診による高血圧の早期発見 ②健康意識の底上げ(広報・個別保健事業・ミニ講座等) ③ハイリスク者に対する受診勧奨
男性 13.9% (16/115人) 女性 13.4% (15/112人)	男性 7.4% (6/81人) 女性 10.5% (9/86人)	男性 7.6% (7/92人) 女性 8.0% (8/100人)	男性 5.7% (7/88人) 女性 4.7% (4/86人)	男性 6.5% (5/77人) 女性 11.3% (9/80人)	男性 6.2%、女性 8.8%に近づける(国の目標と同じ)	×	母数が少ないため、年度により波が大きい。R5年度の結果においては男女ともに目標値よりも高い割合であった。男性については目標値に近づけることができているが、女性については3%以上高い結果であった。 →①健診による脂質異常症の早期発見 ②健康意識の底上げ(広報・個別保健事業・ミニ講座等) ③ハイリスク者に対する受診勧奨
男性 47.0% (54/115人) 女性 13.4% (15/112人)	男性 48.1% (39/81人) 女性 9.3% (8/86人)	男性 47.8% (44/92人) 女性 14.0% (14/100人)	男性 46.6% (41/88人) 女性 9.3% (8/86人)	男性 41.6% (32/77人) 女性 7.5% (6/80人)	男性の割合を30%に減らす	×	男性のメタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合はピークは越えたものの、H23年度と比較すると高い割合のまま推移している。 →男性のメタボリックシンドローム対策の強化(男性対象のダイエット教室の充実、予備軍に対する指導の強化等)
特定健診受診率 60.6% 特定保健指導実施率 66.2%	特定健診受診率 48.1% 特定保健指導実施率 47.6%	特定健診受診率 55.2% 特定保健指導実施率 56.3%	特定健診受診率 52.6% 特定保健指導実施率 56.3%	特定健診受診率 52.5% 特定保健指導実施率 76.9%	平成25年度から開始の第2期医療費適正化計画に合わせ設定する 特定健診実施率：70% 特定保健指導実施率：45%	健診× 指導○	特定健診の実施率については、対象者の減少や受診率が高かった世代の後期への移行により、健診の受診率が低下したと考えられる。特定保健指導については新型コロナウイルスの流行やマンパワー不足等により低下した年度もあったが、目標値は達成できている。 →①若年層への健診受診勧奨により、早期からの受診習慣の定着を目指す。②受診勧奨方法の見直し。
男性 14.8% (17/115人) 女性 9.8% (11/112人)	男性 11.1% (9/81人) 女性 11.6% (10/86人)	男性 15.2% (14/92人) 女性 16.0% (16/100人)	男性 6.8% (6/88人) 女性 8.4% (7/86人)	男性 6.5% (5/77人) 女性 10.0% (8/80人)	平成20年度に近づける	×	男女ともに血糖コントロール不良者はR4年度以降は低下したものの、目標値よりも高い割合となっている。 →①健診による糖尿病の早期発見 ②健康意識の底上げ(広報・個別保健事業・ミニ講座等) ③ハイリスク者に対する受診勧奨
男性 24.3% (28/115人) 女性 18.8% (21/112人)	男性 29.6% (24/81人) 女性 17.4% (15/86人)	男性 38.0% (35/92人) 女性 33.0% (33/100人)	男性 28.4% (25/88人) 女性 14.8% (13/86人)	男性 28.6% (22/77人) 女性 15.0% (12/80人)	男性の割合を平成20年度に近づける	×	男性の割合について年度により波があるが、増えてきている。 →男性の肥満対策の強化(男性対象のダイエット教室の充実、予備軍に対する指導の強化等)
男性 39.1% (45/115人) 女性 30.4% (34/112人)	男性 43.2% (35/81人) 女性 30.2% (26/86人)	男性 79.3% (73/92人) 女性 77.0% (77/100人)	男性 37.5% (33/88人) 女性 30.2% (26/86人)	男性 42.9% (33/77人) 女性 40.0% (32/80人)	女性の割合を平成20年度に近づける	×	男性女性ともに運動習慣のある者の割合が大幅に減っている。畑仕事などの従事者の減少などが一因と考える。 →①ヨガ教室等の運動機会の提供 ②結果説明会等における指導 ③広報等による啓発
男性 27.0% (31/115人) 女性 31.2% (35/112人)	男性 24.7% (20/81人) 女性 40.7% (35/86人)	男性 29.6% (27/92人) 女性 32.0% (32/100人)	男性 31.8% (28/88人) 女性 30.2% (26/86人)	男性 31.2% (24/77人) 女性 30.0% (24/80人)	平成20年度に近づける	△	R5年度の結果については女性現状維持できているため、目標を達成しているが、男性は年々上昇傾向にある。 →①こころの健康教室(ヨガ教室)の推進 ②休養に関する指導・啓発の強化(結果説明会・広報等)
男性 13.0% (15/115人) 女性 0.0% (0/112人)	男性 19.8% (16/81人) 女性 4.7% (4/86人)	男性 17.4% (16/92人) 女性 4.0% (4/100人)	男性 14.8% (13/88人) 女性 5.8% (5/86人)	男性 14.3% (11/77人) 女性 5.0% (4/80人)	男性の割合を13%に減らす(国の目標と同じ)	×	男性の多量飲酒者について、H20年度の割合からは減少しているものの目標値よりも高い数値であった。 →①結果説明会・特定保健指導における個別指導 ②健康的な飲酒に関する知識の啓発(広報・ミニ講座等)
男性 26.1% (30/115人) 女性 0.0% (0/112人)	男性 21.0% (17/81人) 女性 2.3% (2/86人)	男性 21.7% (20/92人) 女性 1.0% (1/100人)	男性 20.5% (18/88人) 女性 0% (0/86人)	男性 27.3% (21/77人) 女性 0% (0/80人)	男性の割合を20%に減らす	×	男性の喫煙率について目標値の20%には満たないものの、徐々に減少傾向にある。 →①結果説明会・特定保健指導等における個別指導 ②禁煙支援の広報・啓発 ③小中学校と連携したタバコに関する授業の継続
男性 36.5% (42/115人) 女性 22.3% (25/112人)	男性 33.3% (27/81人) 女性 19.8% (17/86人)	男性 23.9% (22/92人) 女性 21.0% (21/100人)	男性 28.4% (25/88人) 女性 19.8% (17/86人)	男性 27.3% (21/77人) 女性 23.8% (19/80人)	現状より減らす	×	早食いの者の割合について、男性はピークを越え、減少したものの、目標値よりは高い割合であった。女性は微増している。 →①結果説明会・特定保健指導における個別指導 ②早食いに関する知識の啓発(広報・ミニ講座等)
8,849円 (1人当たり年間医療費)	—	—	—	—	現状より減らす	評価不可	平成24年以降この指標のデータがなく、同じ算出方法のデータがないため、正確な評価ができない。

◎健康みつえ21計画の評価(推移)グラフ





◎御杖村いのちを守る自殺対策

3. 評価指標		○	できた
施策1 地域・役場組織内におけるネットワークの強化		△	一部しかできなかった
1. 地域におけるネットワークの強化		×	できなかった
施策の内容	評価方法	評価	
① □ 庁内におけるネットワークの強化	管理職会議における報告回数（1回以上／年）	×	
② ■ 庁外におけるネットワークの強化	健やかな生き方検討会の開催回数（1回以上／年）	△	R1、R2開催
	検討・推進できた内容		
③ □ 村民と一体となった自殺対策の推進体制の強化	既存のネットワークとの連携内容	○	民生委員からの情報提供
④ □ 近隣自治体とのネットワークの強化	近隣自治体との連携内容・専門家とのつながり	×	
2. 特定の課題に関する連携・ネットワークの強化			
施策の内容	評価方法	評価	
① ■ 心の健康相談	相談に100%関わることができる	○	
② □ アルコール（お酒）等の対策	アルコール対策への取組内容	○	結果説明会・特定保健指導の個別指導
③ ■ 生活困窮自立支援事業との連携強化	相談に100%関わることができる	○	
④ □ 自殺未遂者支援のための連携強化	自殺未遂者支援のための連携内容	×	
⑤ □ 共通の相談票の作成	相談票が作成でき、活用される	×	
施策2 自殺対策を支える人材の育成			
1. 様々な分野でのゲートキーパーの養成			
施策の内容	評価方法	評価	
① ■ 職員向けゲートキーパー養成講座の開催	参加率や講座参加者の理解度を100%にする。	△	R1開催：理解度100%
② ■ 一般村民向けのゲートキーパー養成講座の開催	参加率や講座参加者の認知度、理解度を100%にする。	×	
施策3 村民の皆さんへのお知らせと知識の共有			
1. 啓発リーフレット等の作成と周知			
施策の内容	評価方法	評価	
① □ 相談先情報を掲載したリーフレット・ポスター等の設置	関係機関へのリーフレット等の設置数	△	保健福祉課のみ設置
② □ 保健センター・図書館等における啓発用ブースの設置	啓発用ブースの設置数	×	
③ □ 成人式での記念冊子の配布	対象者全員への配布と感想	△	配布○ 感想×
2. 各種メディア媒体を活用した啓発活動			
施策の内容	評価方法	評価	
① □ みつえ広報等の活用	相談窓口の広報掲載（毎月）	×	
	地域の相談窓口の認知度を100%にする。	×	

施策4 生きることの促進要因への支援		
1. 自殺リスクを抱える可能性のある人への支援（居場所活動含む）		
施策の内容	評価方法	評価
① ■ 地域拠点（保健福祉医療総合センター）の運営	保健福祉医療総合センターの運営方法	○
② ■ 適切な介護サービス等の利用支援	老人福祉計画及び介護保険事業計画との連携内容	○
③ ■ 高齢者が集える機会の提供	介護予防事業との整合性	○ 筋力アップ教室・元気にしとる会・いきき百歳体操
④ □ ひきこもり相談等の実施	ひきこもり状態にある人の把握	○
	相談に100%関わることができる	○
2. 自殺未遂者への支援		
施策の内容	評価方法	評価
① □ 医療機関等との連携の強化	相談に100%関わることができる	○ 実績なし（未遂者なし）
② □ 支援機関の専門職員に対する研修会の実施	研修会の受講の推奨	×
3. 遺された人への支援		
施策の内容	評価方法	評価
① □ 遺族に関わる人への研修	研修会での学びと具体的な支援内容の検討	×
4. 障害者（児）への支援		
施策の内容	評価方法	評価
① ■ 障害者（児）のための連携強化	御杖村自立支援協議会との連携内容	○
② ■ 障害支援区分認定を通じた支援と対応	相談に100%関わることができる	○
③ □ 障害者（児）の居場所づくり	地域拠点（4-1-①）の運営方法との整合性	×
5. 支援者への支援		
施策の内容	評価方法	評価
① □ 介護者への支援	介護者同士の交流会（1回以上／年）	×
② ■ 村職員への支援	ストレスチェックの結果に基づく方策の検討	×
6. 生きる促進要因を増やす取組		
施策の内容	評価方法	評価
① □ 心豊かな人づくりの実践	講演会やリーフレットの作成等による啓発（1回以上／年）	×
② ■ 健康づくり事業との連携	健康みつえ21計画、データヘルス計画との整合性	○

施策5 若年層への支援の強化		
1. SOSの出し方に関する教育の推進		
施策の内容	評価方法	評価
① ☐ 学校でのSOS授業の実施	毎年100%の実施率	△ R4、R5、R6実施
② ☐ 学校外での実践	学校外での実践の検討	×
③ ☐ 御杖村教職員、その他の関係者への啓発	教職員の受講者数（1人以上／学校）	×
④ ☐ 子どもと関わる地域支援者への啓発	情報発信の回数（1回以上／年）	×

2. 若年層が「相談しやすい」相談窓口の周知		
施策の内容	評価方法	評価
① ☐ SNSを活用した相談対応の推進	ツールの普及・啓発（1回以上／年）	×
② ☒ 相談機関の周知	相談窓口の周知（1回以上／年）	×
③ ☐ 相談機関が掲載された資料の配付	相談窓口の資料作成と配布（1回以上／年）	○ 成人式 配布

3. 妊娠・出産から義務教育終了までの期間における、一貫した支援の推進		
施策の内容	評価方法	評価
① ☐ 子育て支援関連の会議との連携	要保護児童地域対策協議会との連携内容	○
② ☒ 産後うつ対策の推進	産後うつ病の早期発見・早期治療	○
③ ☒ 産後ケア事業の推進	産後ケアに100%関わることができる	○ 希望者に対し、村が実施しているケアを提供。
④ ☒ 妊娠期から就学期における支援者間の連携の推進	支援が必要な人に連携して100%関わることができる	○
⑤ ☒ 命の授業	1回以上／年の開催	△ R1、R2、R3、R5実施
⑥ ☐ アルコール（お酒）に着目した対策	1回以上／年の開催、未成年飲酒者を0人にする	×

4. 義務教育終了後から就職までの期間における、一貫した支援の推進		
施策の内容	評価方法	評価
① ☐ 関係機関との連携強化	ひきこもり等の把握・支援方法の検討	○
② ☐ ひきこもり相談等の実施	相談に100%関わることができる	○
③ ☐ ひきこもり状態にある人への支援策の検討	相談に100%関わることができる	○
④ ☐ 支援者間の連携の推進	就職までの支援方法の検討	○

施策6 高齢者への支援の強化		
1. 高齢者の自殺リスクの早期発見から高齢者の早期支援の更なる推進		
施策の内容	評価方法	評価
① ☒ 医療機関との連携	相談に100%関わることができる	○
② ☒ 介護認定調査を通した支援と対応	相談に100%関わることができる	○
③ ☒ 見守る組織による支援	相談に100%関わることができる	○

2. 高齢者への啓発		
施策の内容	評価方法	評価
① ■ 老人クラブへの研修の実施	1回／年以上の開催	×

3. 支援者への啓発		
施策の内容	評価方法	評価
① □ 介護を行う家族等の交流機会の推進	1回／年以上の開催	×

4. 「地域の支え合い」活動（居場所活動）の充実		
施策の内容	評価方法	評価
① ■ サロン等の高齢者の居場所支援	老人福祉計画・介護予防事業との整合性	
② ■ 地域包括支援センター等と連携した居場所支援	介護予防事業との整合性	○ 元気にしとる会

施策7 失業・無職・生活に困窮している人への支援の強化		
1. 生活自立サポートセンターとの連携の強化		
施策の内容	評価方法	評価
① ■ 生活自立サポートセンターとの定例会議の開催	1回以上／年の開催	×
② □ 法律家との連携推進	必要に応じ、100%連携することができる	○ 実績なし

2. ひきこもり状態の人や家に閉じこもりがちな人に対する支援の推進		
施策の内容	評価方法	評価
① ■ ひきこもり相談等の実施	相談に100%関わることができる	○
② □ ひきこもり状態にある人への支援策の検討	相談に100%関わることができる。支援の検討内容	○ 実績なし
③ ■ 高齢者の閉じこもり防止	ニーズの把握、介護予防事業等との整合性	×

■：すでに取り組んでいること。

□：今後、検討すること。

「誰も自殺に追い込まれることのない

“生きてるだけで 100 点満点”の御杖村」を目指して

＊「生きてるだけで 100 点満点」の趣旨については、日野原重明先生の著書から抜粋させていただきます。日野原先生は、全国の小学校で「いのちの授業」を行い、「いのちとは何だろう」と子どもたちに問いかけ、いのちの大切さを伝えてこられました。

以下日野原重明著『生きてるだけで 100 点満点』（ダイヤモンド社刊）より抜粋

「君たちのいのちは、どこにあるの？」—中略—

「それは、ひとりひとりがもっている“時間”です。それぞれにあたえられた時間が、すなわち“いのち”なのです」

「みんなのいのち、どう使っていますか？」—中略—

「『自分は日々どうやって大切ないのちの時間を使っているか』を、もう一度考えてほしいのです」

平成31年3月

4. 住民アンケート調査結果

本調査は、こころとからだに関するアンケートを実施することにより、すべての村民に自身の生活習慣等を見つめ直す機会を提供し、また、村民の皆様の状況や考えを伺い、御杖村における「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」及び「がん対策推進計画」策定の基礎資料とすることを目的として実施しました。

- ・ **今回の調査期間** 令和6年8月8日～令和6年9月6日
- ・ **調査方法** 郵送法（郵送による配布・回収）
- ・ **対象** 御杖村にお住まいの20歳以上の方（令和6年8月1日現在）
- ・ **全体** 配布数 1,285 票 回収数 452 票 回収率 35.18%
- ・ **属性** 性別

	配布数	回収数	回収率
男性	609	173	28.41%
女性	677	233	34.42%
未回答	-	46	-
計	1,285	452	35.18%

年齢

	配布数	回収数	回収率
20歳～24歳	38	3	7.89%
25歳～29歳	25	4	16.00%
30歳～34歳	35	5	14.29%
35歳～39歳	37	11	29.73%
40歳～44歳	41	13	31.71%
45歳～49歳	45	8	17.78%
50歳～54歳	64	17	26.56%
55歳～59歳	73	21	28.77%
60歳～64歳	88	32	36.36%
65歳～69歳	139	60	43.17%
70歳～74歳	157	71	45.22%
75歳～79歳	165	64	38.79%
80歳～84歳	112	52	46.43%
85歳～89歳	136	52	38.24%
90歳～94歳	83	16	19.28%
95歳～99歳	39	7	17.95%
100歳以上	8	1	12.50%
未回答	-	15	-
計	1,285	452	35.18%

・調査結果の見方

集計は、回答者本人の記載の結果に基づいています。

設問文中の（番号1つに○）とは、選択肢の中から1つのみ選ぶ方式です。また、設問文中の（複数選択回答）とは、複数の選択肢からあてはまる回答すべてを選ぶ方式です。

本調査結果書では、回答すべき箇所が回答されていないものは「未回答」として扱います。

・設問の区分

【集計】

○ あなたご自身について

1. 食育について
2. 食生活について
3. 飲酒（アルコール）について
4. 喫煙（たばこ）について
5. 運動・スポーツについて
6. 歯について
7. 睡眠について
8. こころの健康について
9. 前向きな生き方について
10. 新型コロナウイルス感染症について
11. 医療と健診（検診）について
12. がん予防の効果について
13. 地域との関わりについて

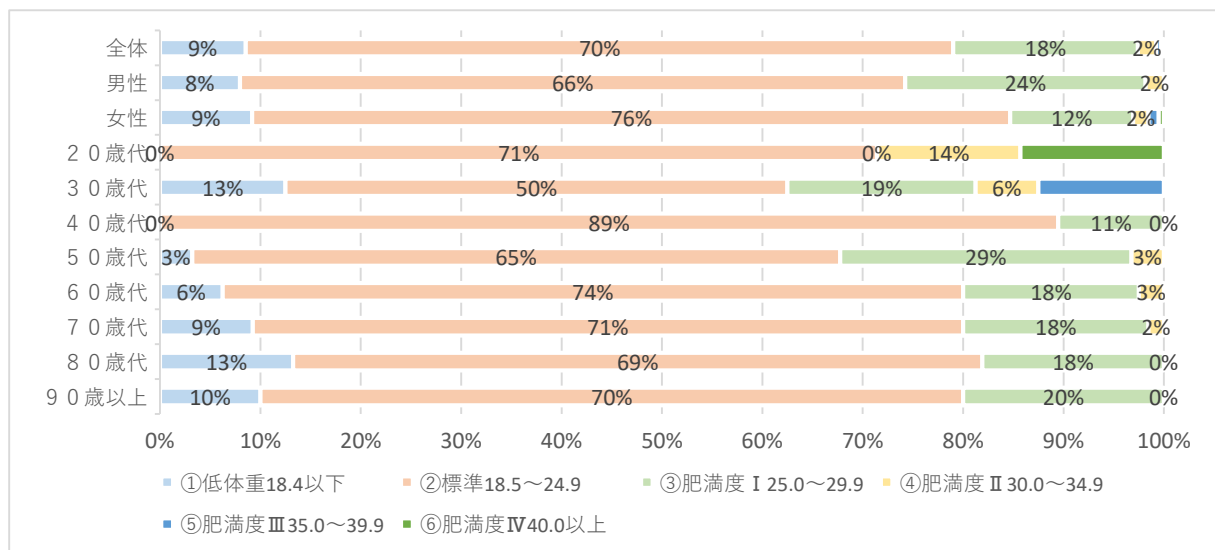
【クロス集計 分析・考察】

- I BMI
- II 健康状態
- III 幸福度

【集計】

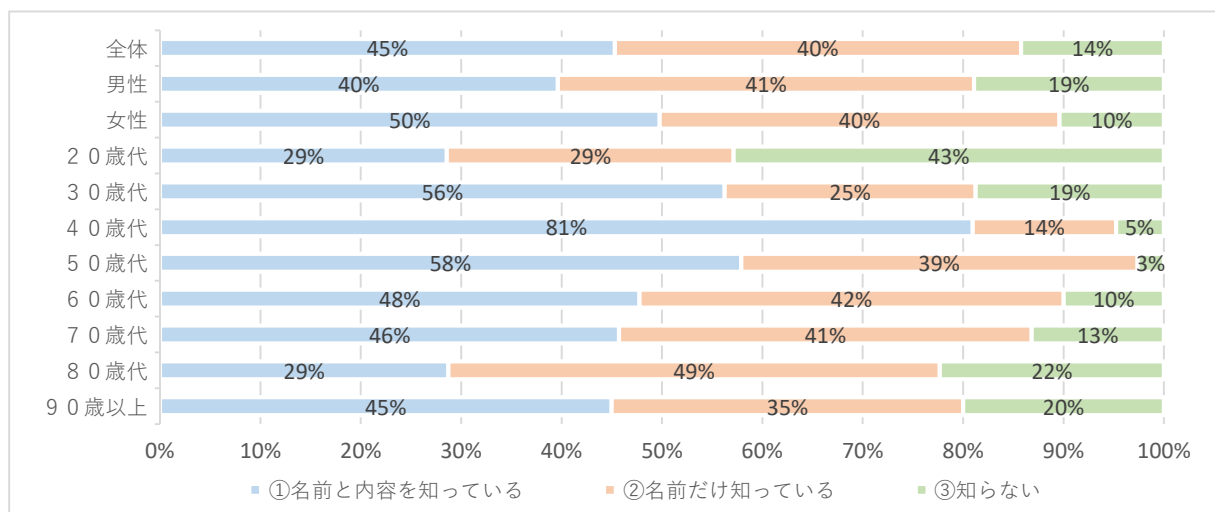
○ あなたご自身について

集計1 BMI 【体重（kg）】÷【身長（m）の2乗】について

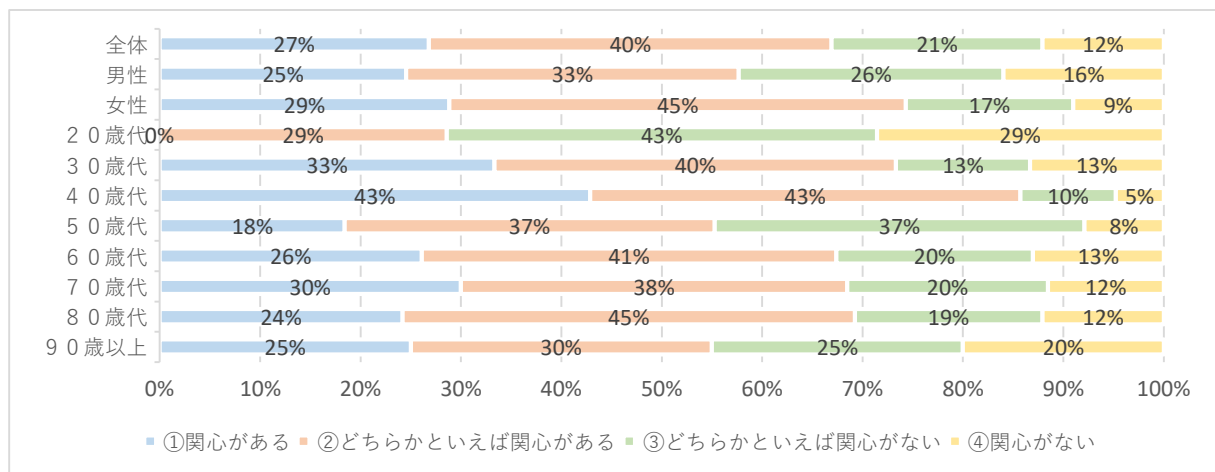


1. 食育について

集計2 「食育」という言葉を知っていますか。

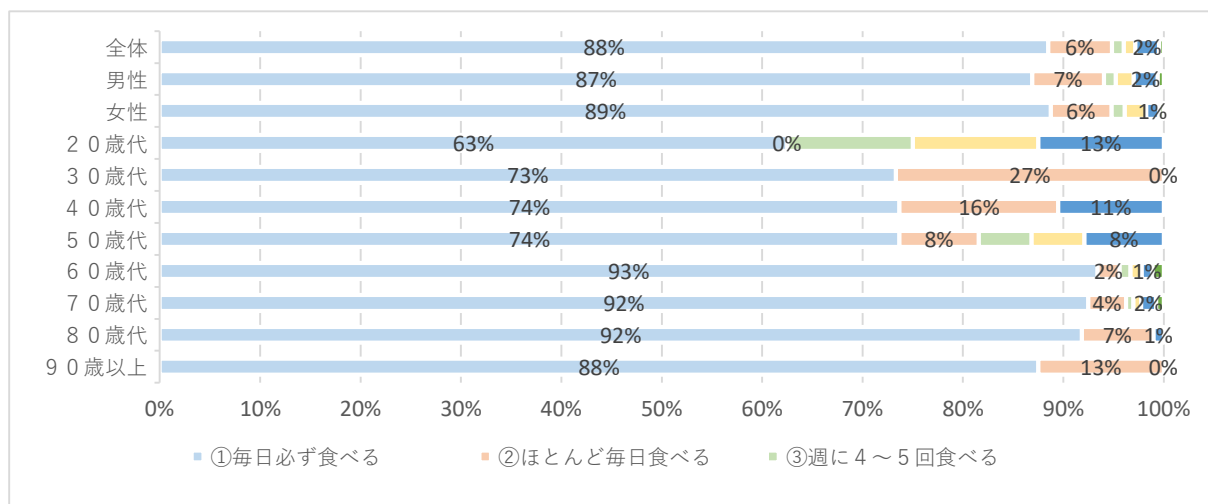


集計3 「食育」に関心がありますか。

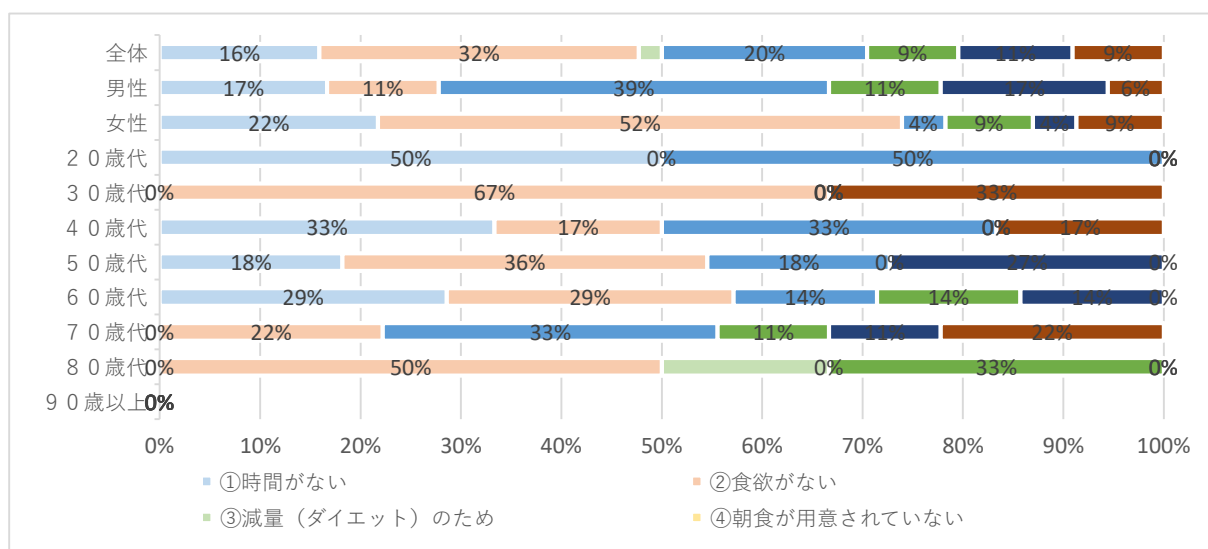


2. 食生活について（過去1～2か月の食事の習慣について）

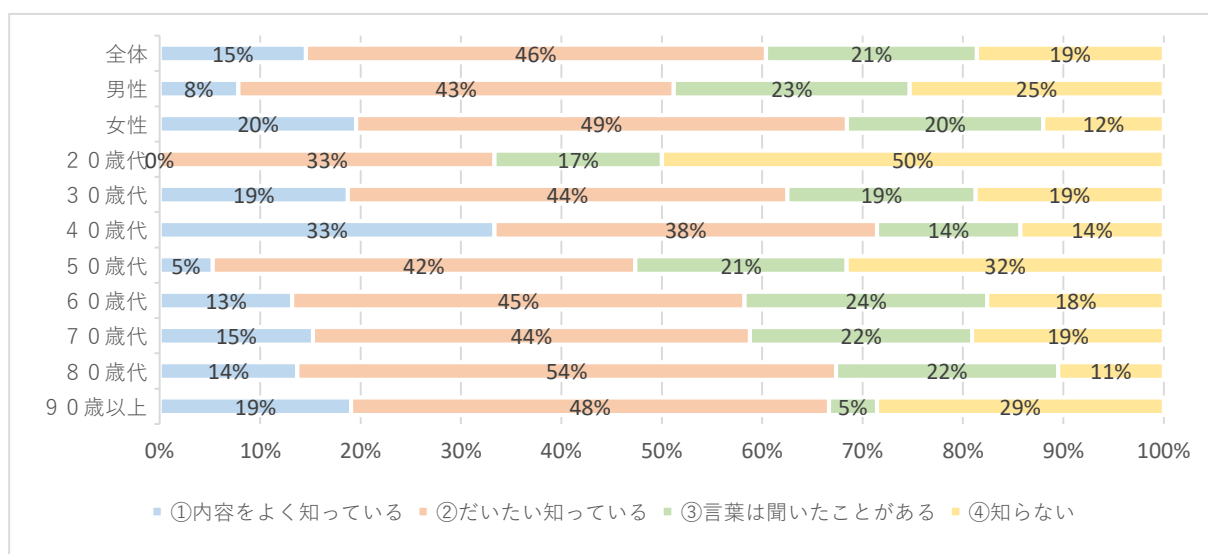
集計4 朝食を食べていますか。



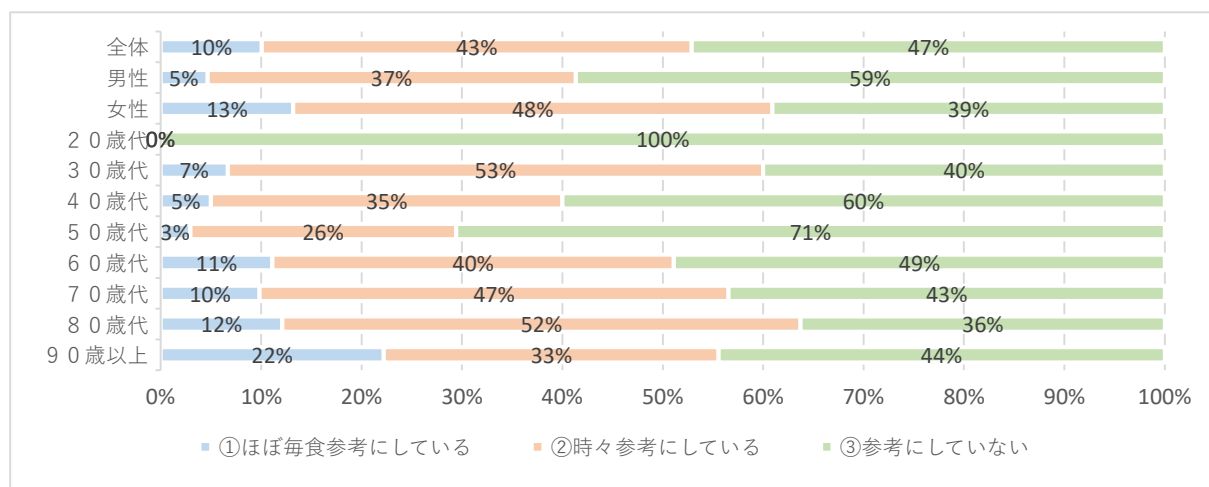
集計5 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。



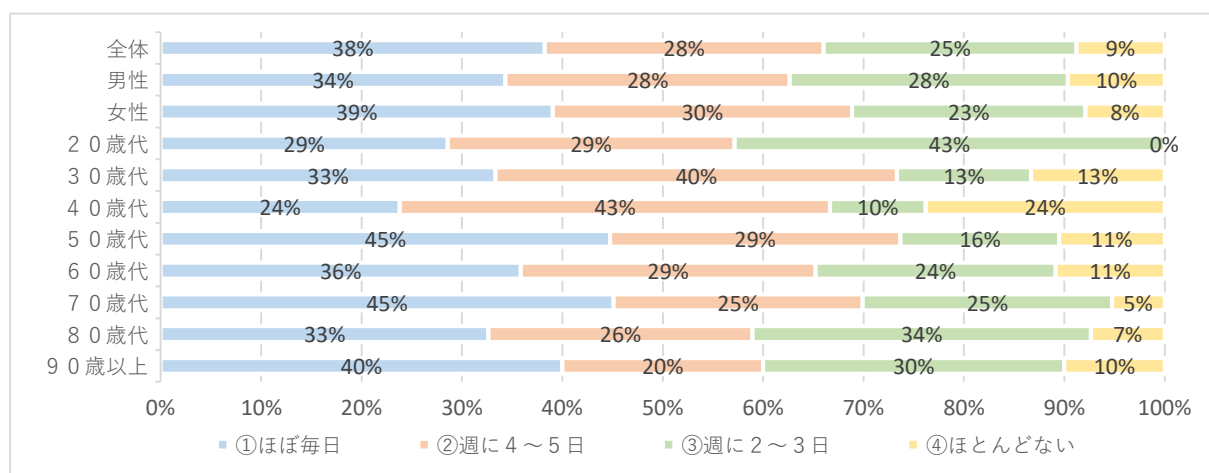
集計6 「食事バランスガイド」を知っていますか。



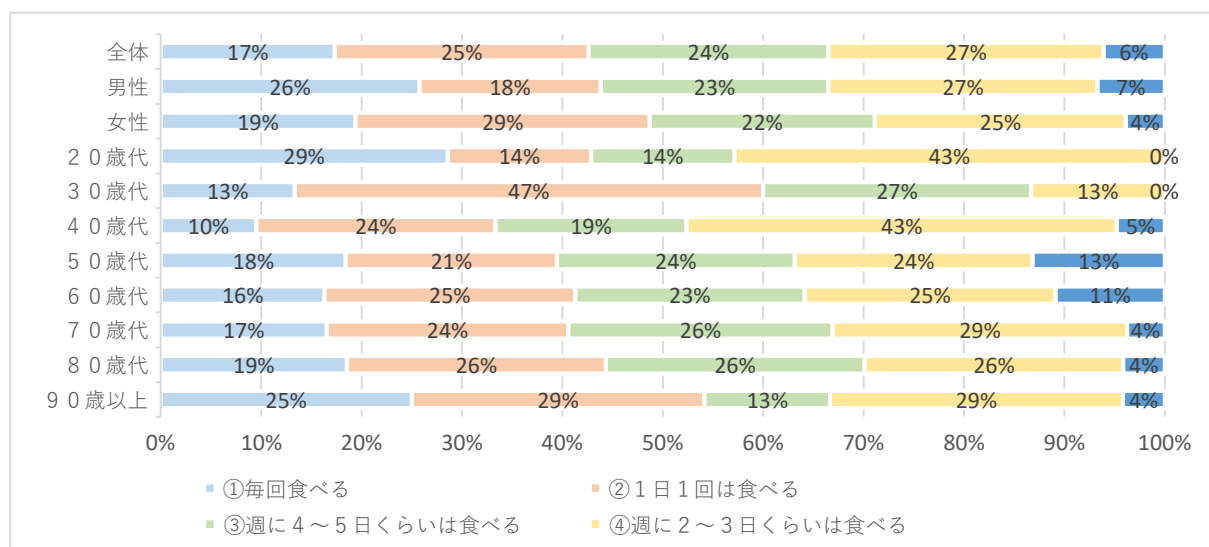
集計7 日々の食事において「食事バランスガイド」等を参考に、栄養バランスのとれたメニューを考えていますか。



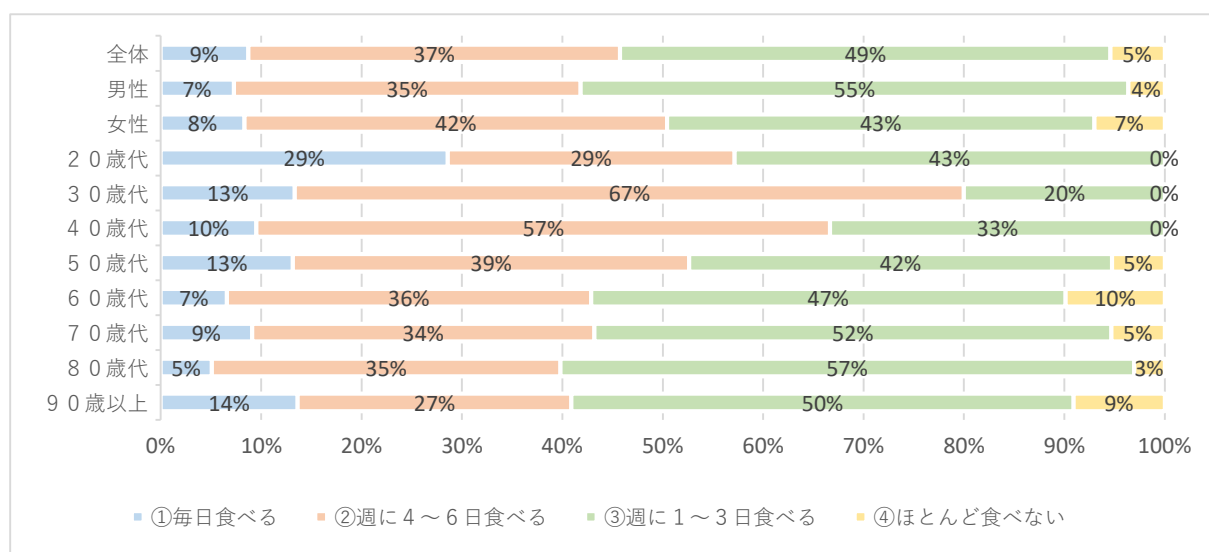
集計8 主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。



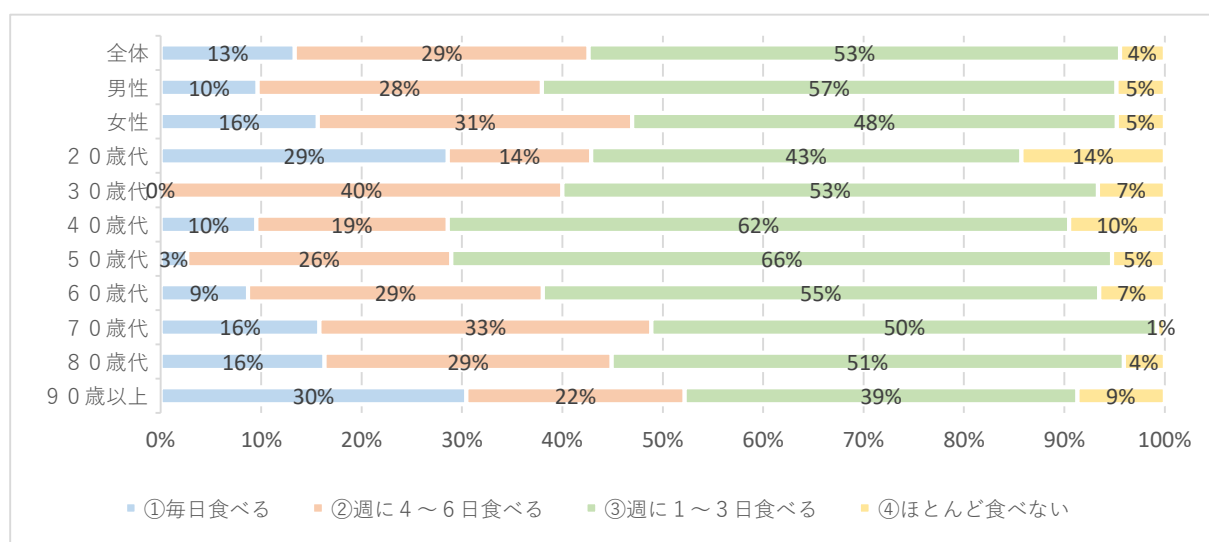
集計9 緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など色の濃い野菜）を食べていますか。



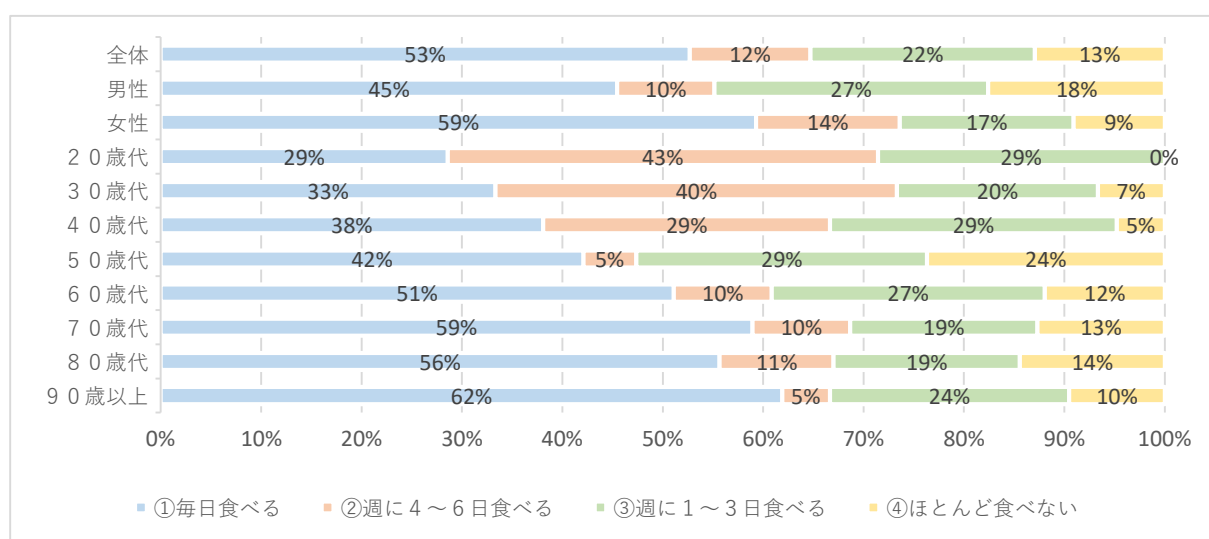
集計１０ 肉類を食べていますか。



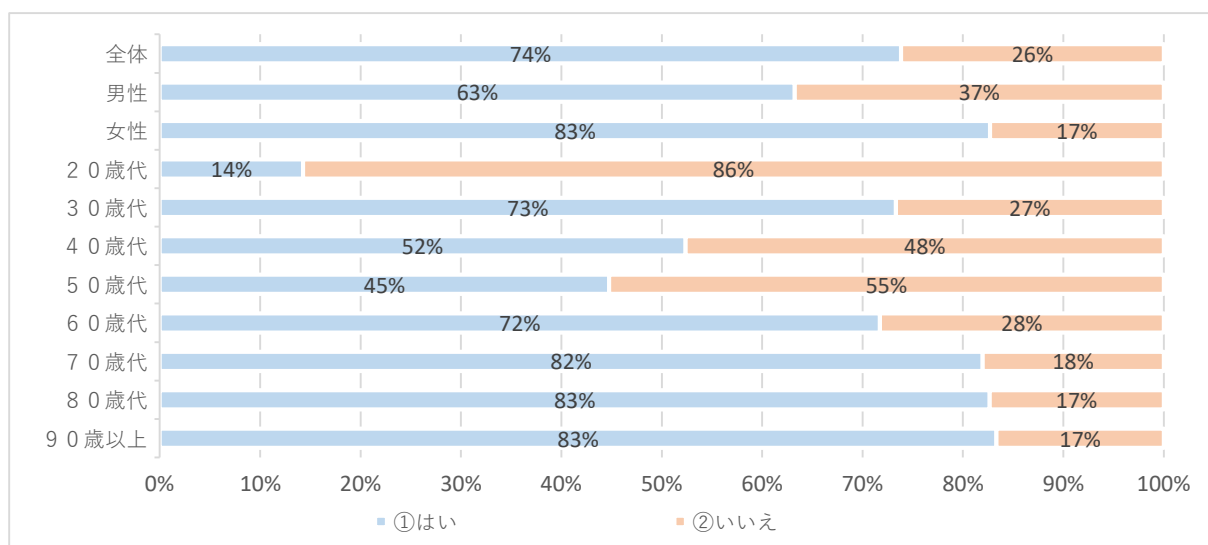
集計１１ 魚類を食べていますか。



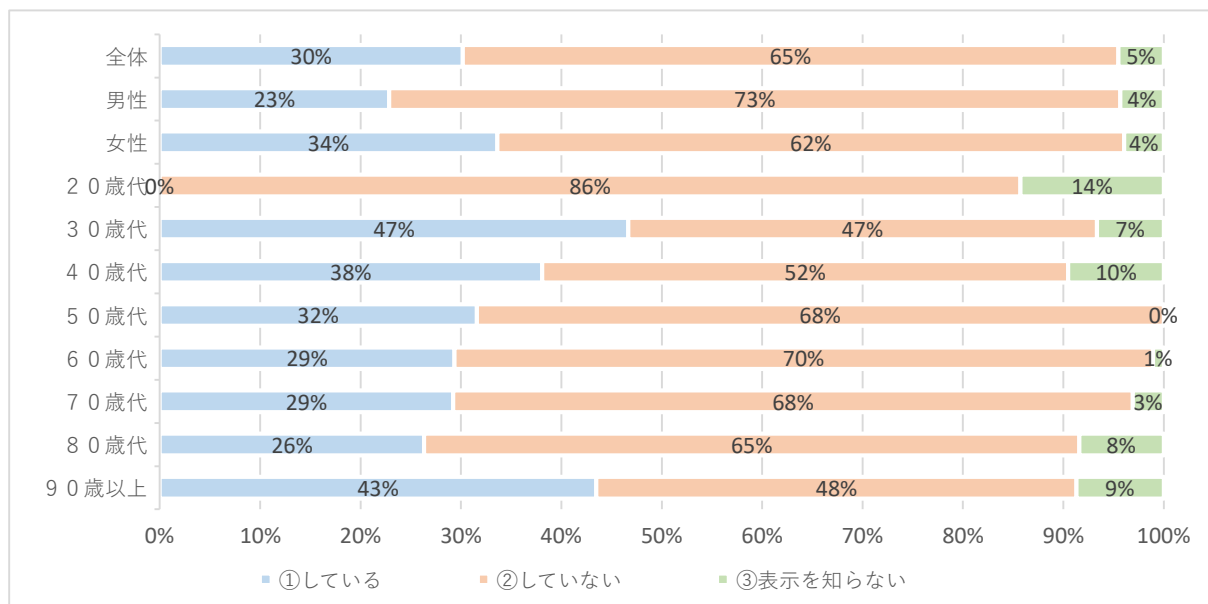
集計１２ 牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）のいずれかを食べていますか。



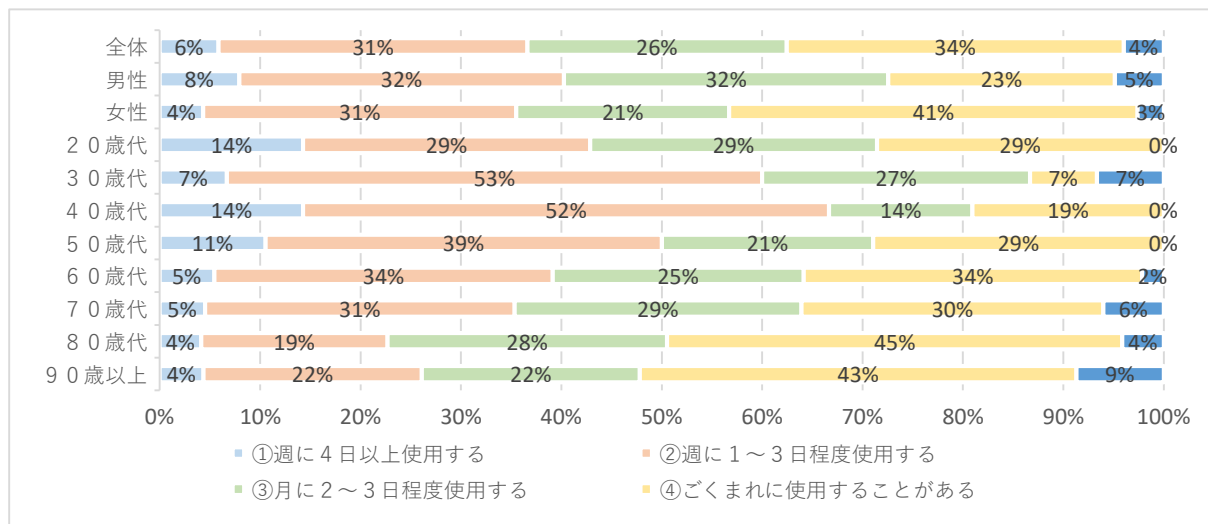
集計１３ 減塩（うす味）を心がけていますか。



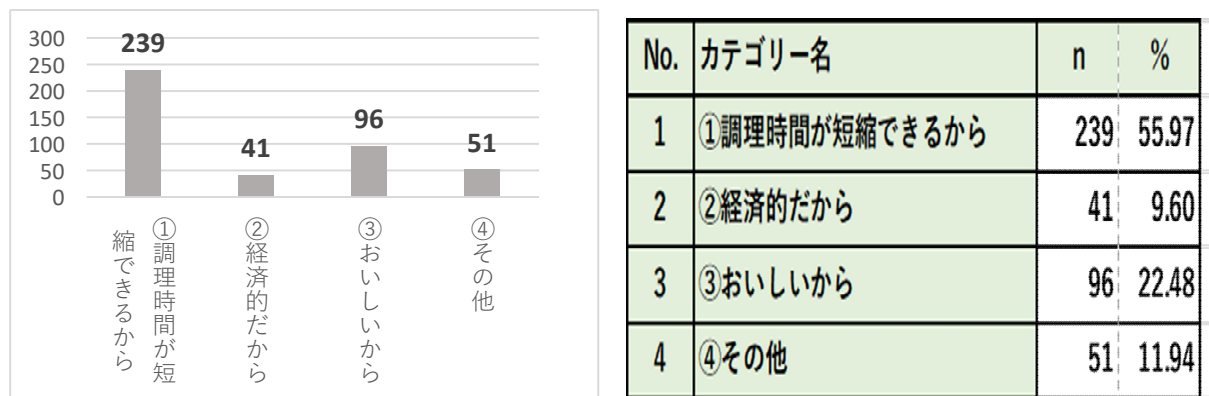
集計１４ 外食や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。



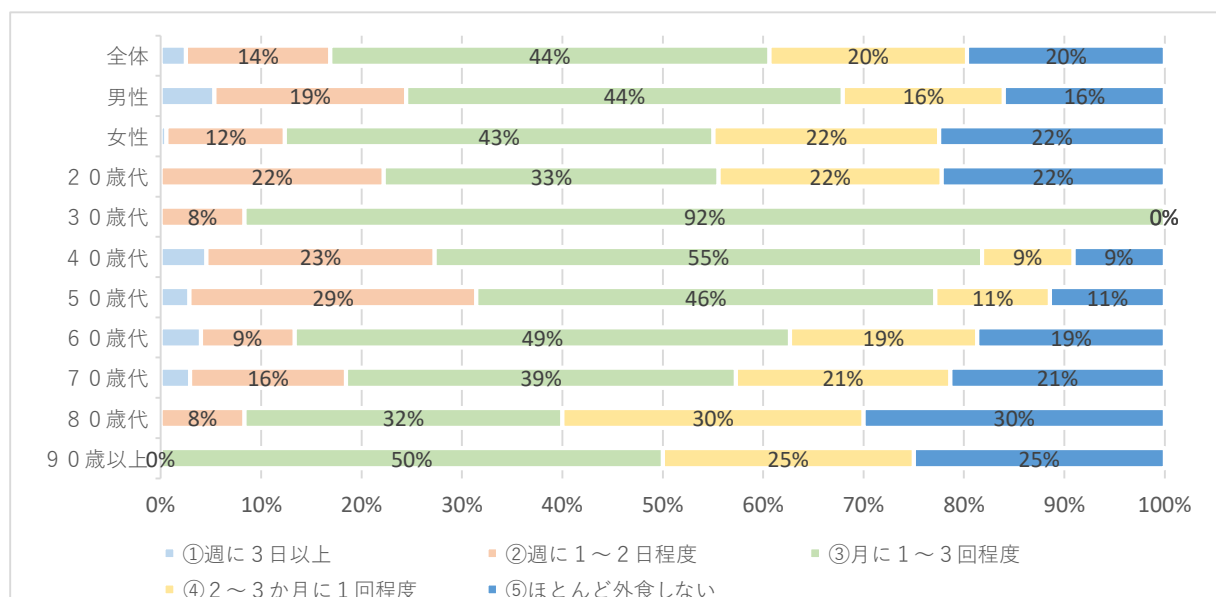
集計１５ 調理済の食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で利用していますか。



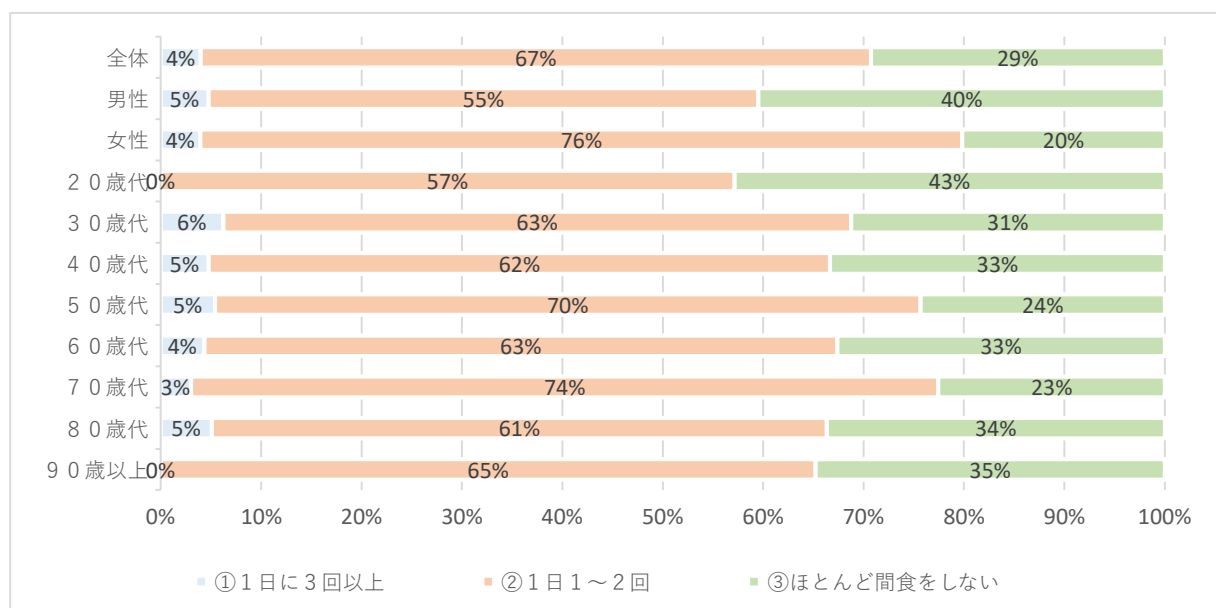
集計１６ その理由は何ですか。（複数選択回答）



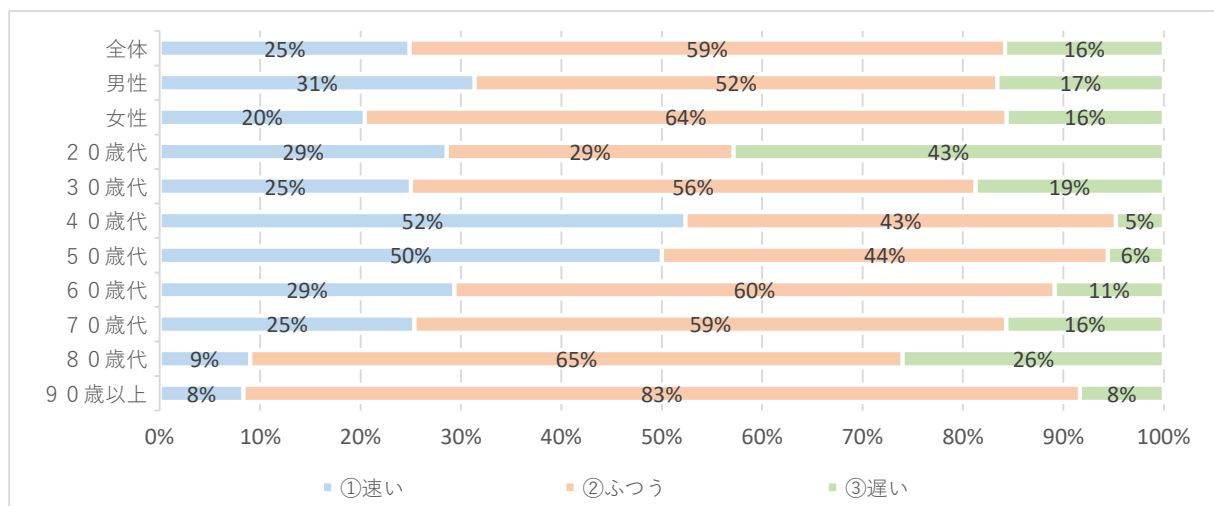
集計１７ どのくらいの頻度で外食をしていますか。



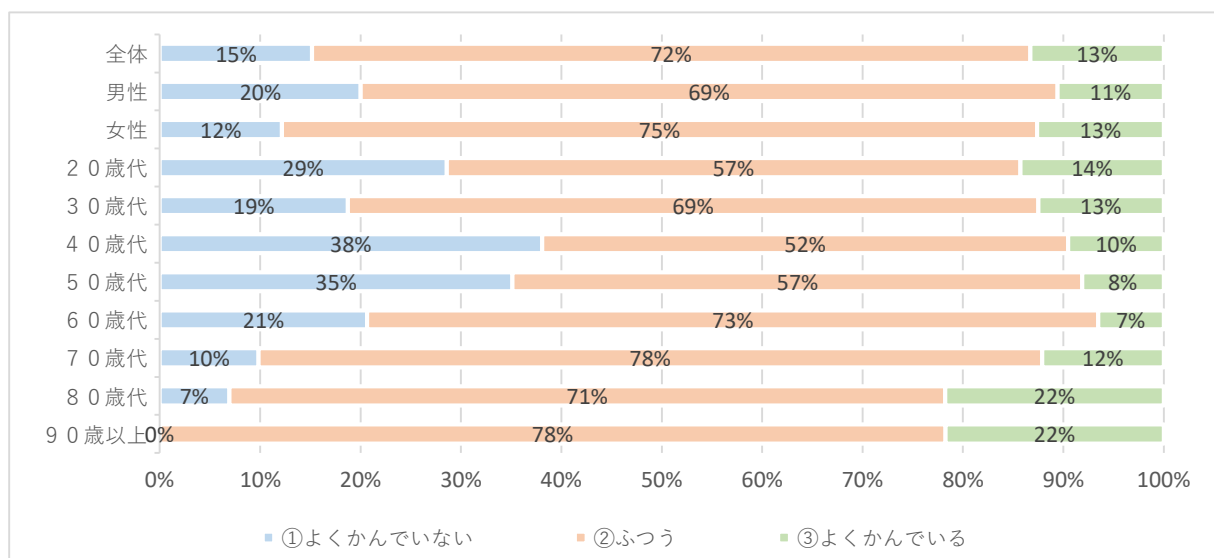
集計１８ どのくらいの頻度で間食（おやつ等）をしていますか。



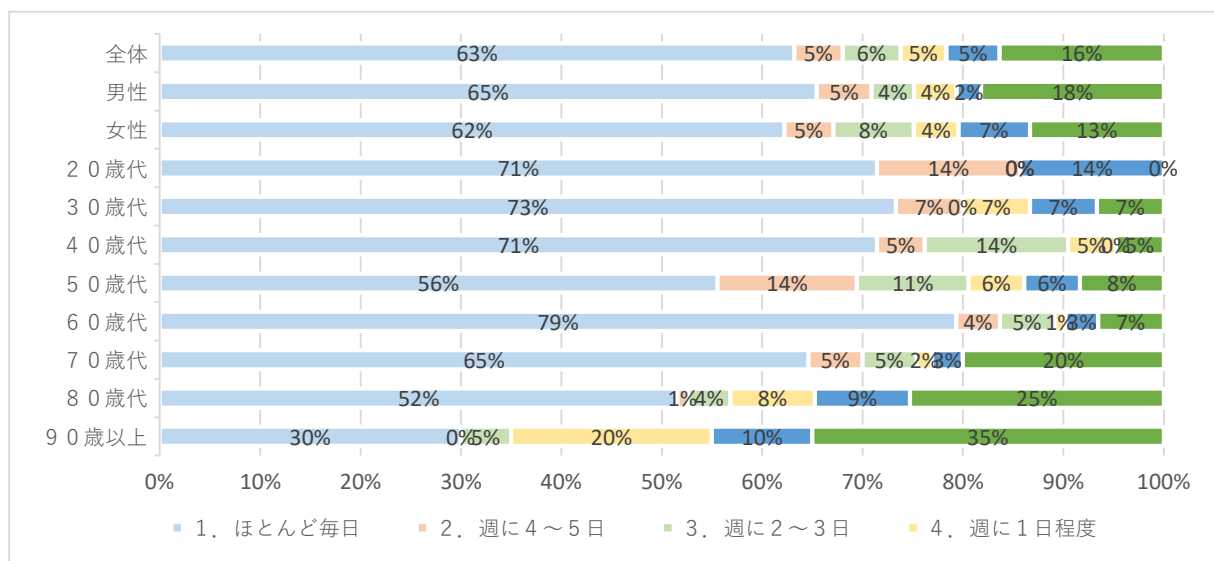
集計１９ 人と比較して食べる速度が速いですか。



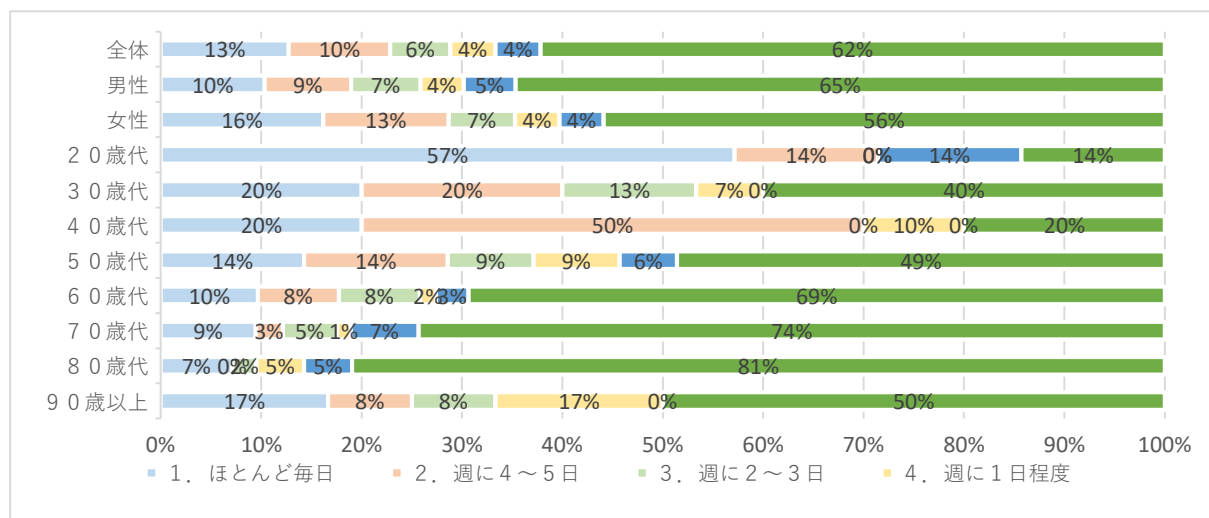
集計２０ ゆっくりよくかんで食べていますか。



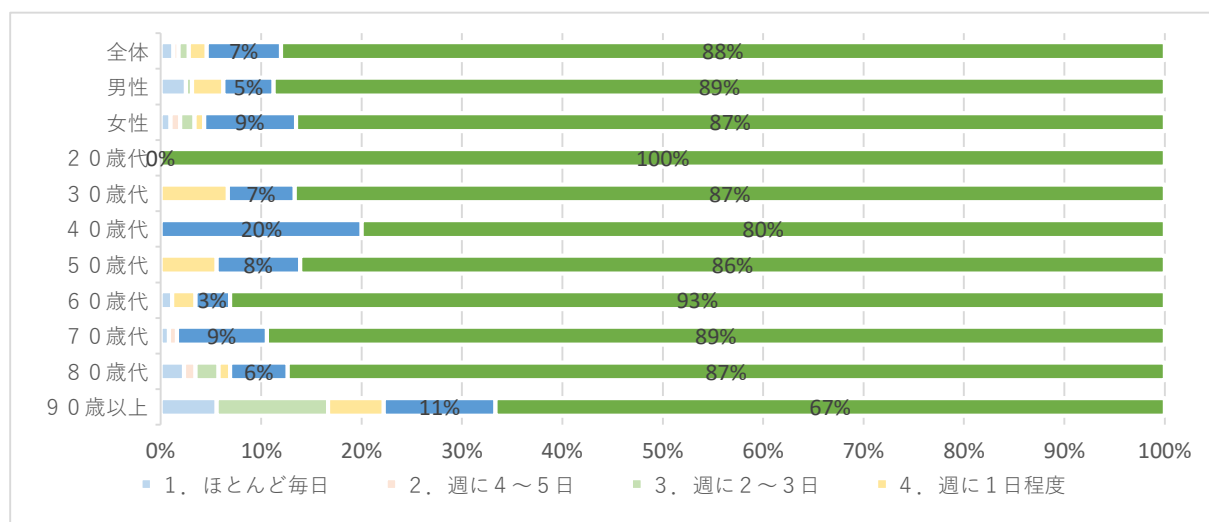
集計２１ 家庭（同居者を含む）や職場・学校において誰かと一緒に食事をするのはどのくらいありますか。 「ア」家族



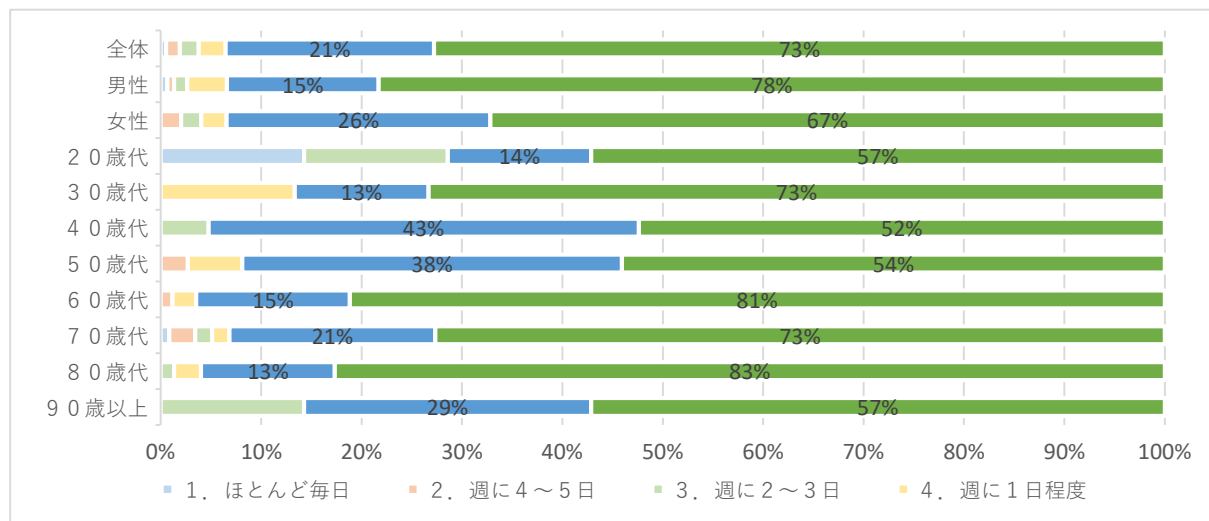
集計２２ 家庭（同居者を含む）や職場・学校において誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。 「イ」職場・学校の人



集計２３ お住まいの地域（職場・学校を除く）において誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。 「ア」地域の人

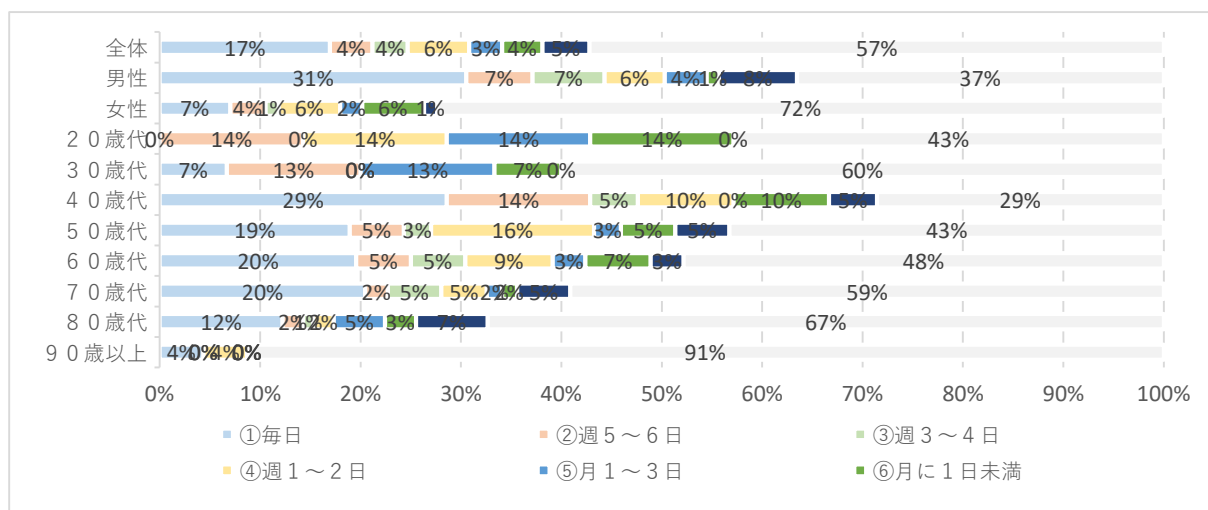


集計２４ お住まいの地域（職場・学校を除く）において誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。 「イ」友人・知人

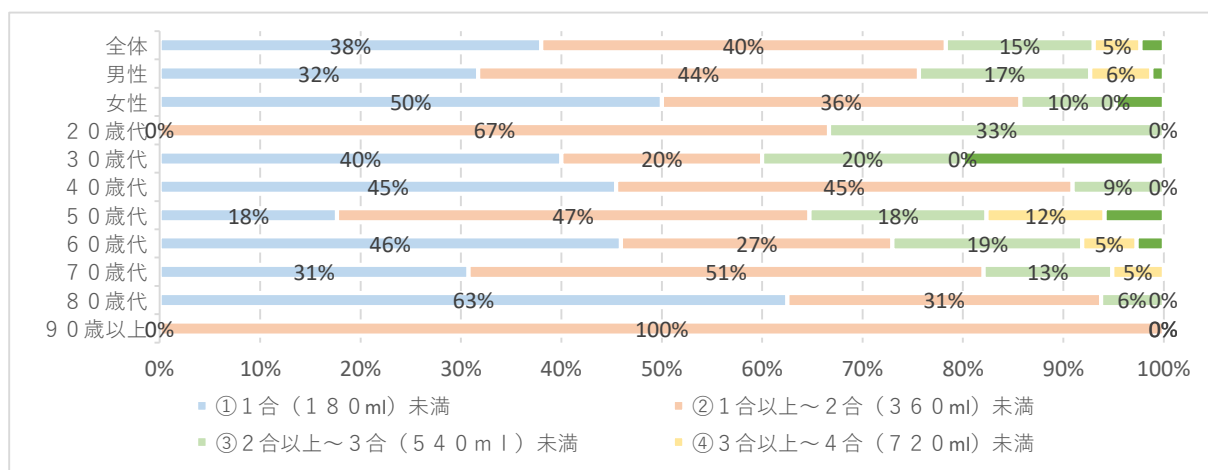


3. 飲酒（アルコール）について

集計 2 5 お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。

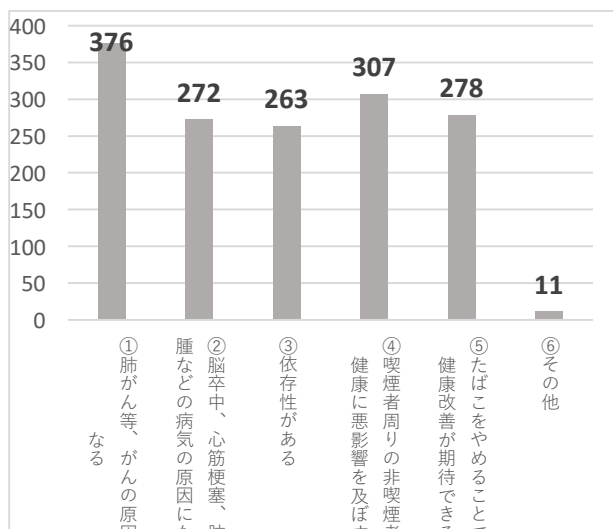


集計 2 6 「①毎日」～⑤「月1～3日」と答えた方（34%）について、お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（日本酒に換算）



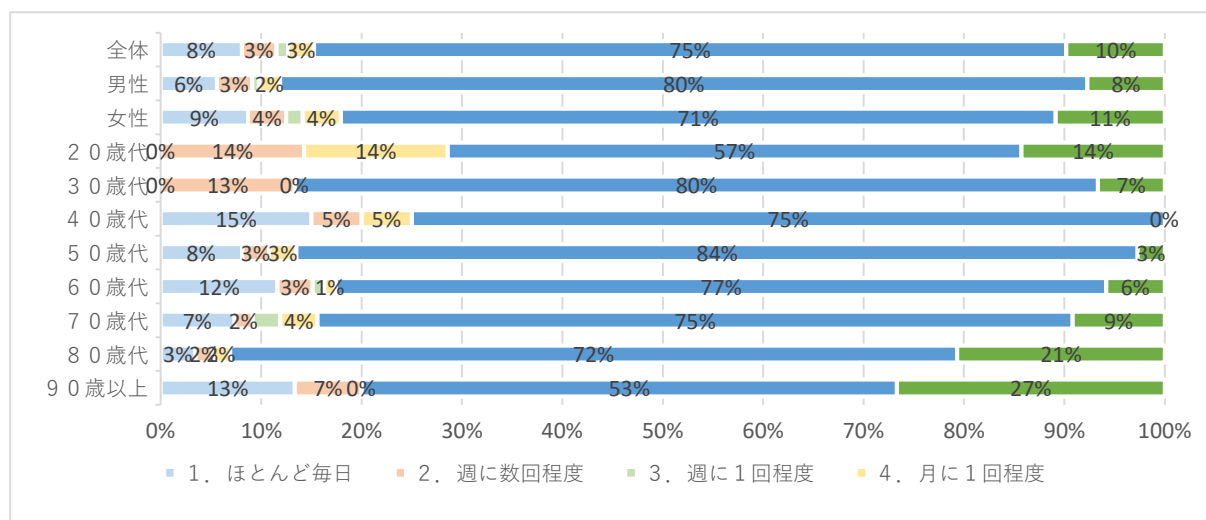
4. 喫煙（たばこ）について

集計 2 7 たばこ健康について知っていることは何ですか。（複数選択回答）

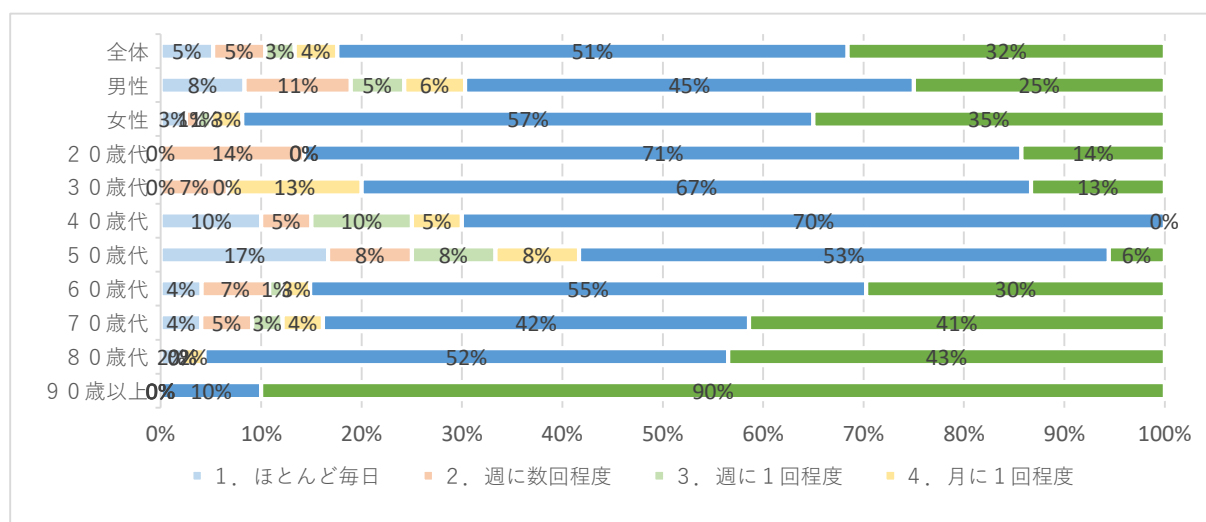


No.	カテゴリー名	n	%
1	①肺がん等、がんの原因になる	376	24.95
2	②脳卒中、心筋梗塞、肺気腫などの病気の原因になる	272	18.05
3	③依存性がある	263	17.45
4	④喫煙者周りの非喫煙者の健康に悪影響を及ぼす	307	20.37
5	⑤たばこをやめることで、健康改善が期待できる	278	18.45
6	⑥その他	11	0.73

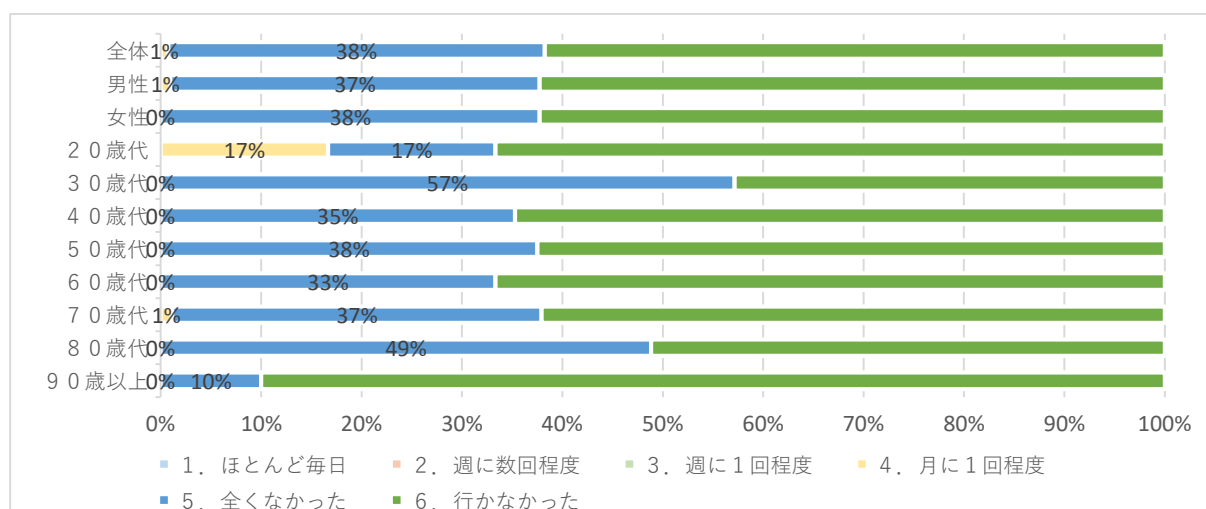
集計 28 過去 1 か月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「ア」 家庭



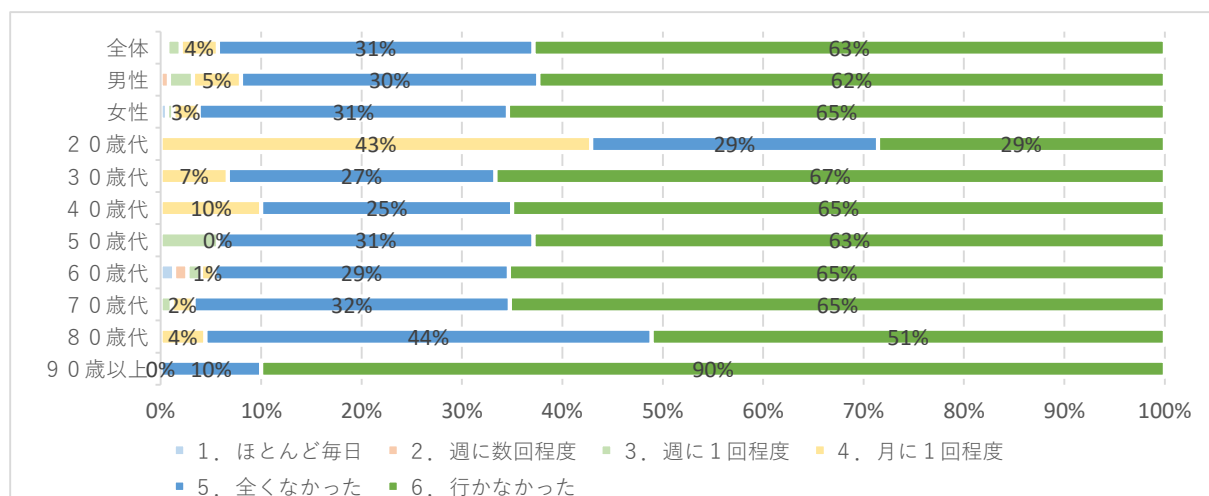
集計 29 過去 1 か月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「イ」 職場



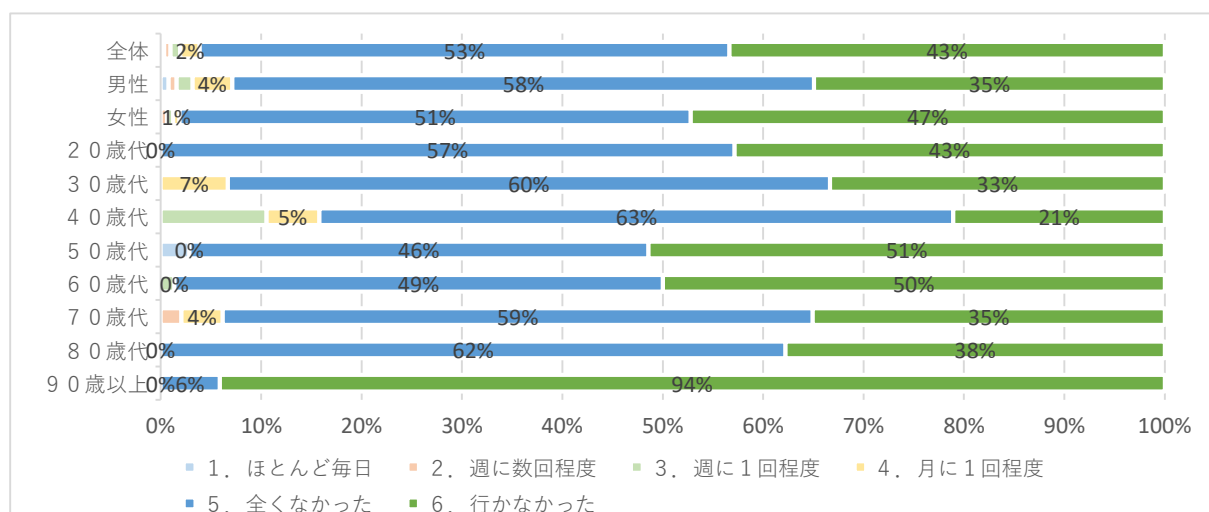
集計 30 過去 1 か月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「ウ」 学校



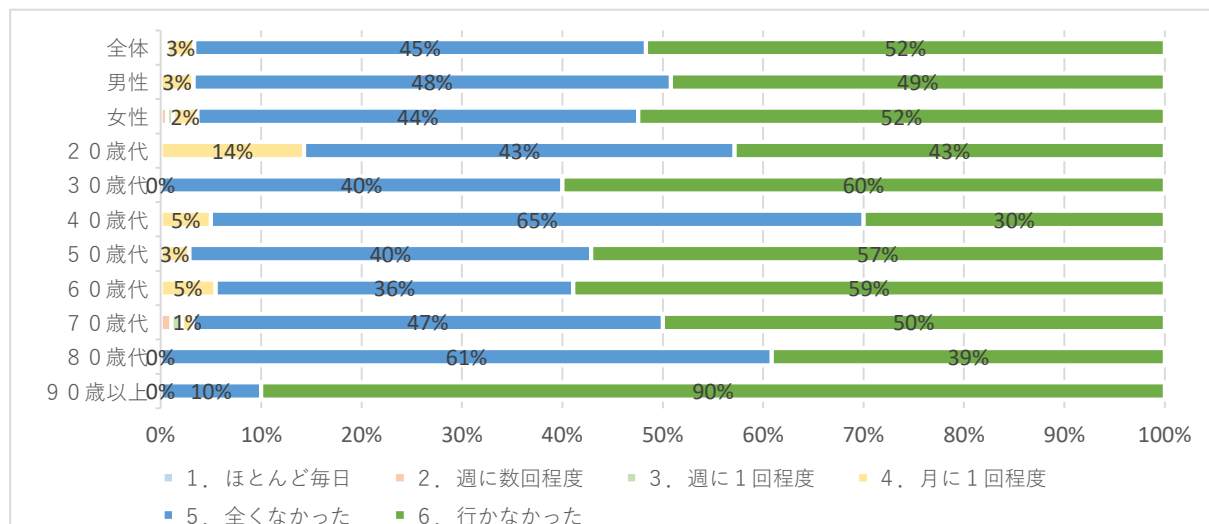
集計３１ 過去１か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「エ」遊技場（ゲームセンター・パチンコ・競馬場など）



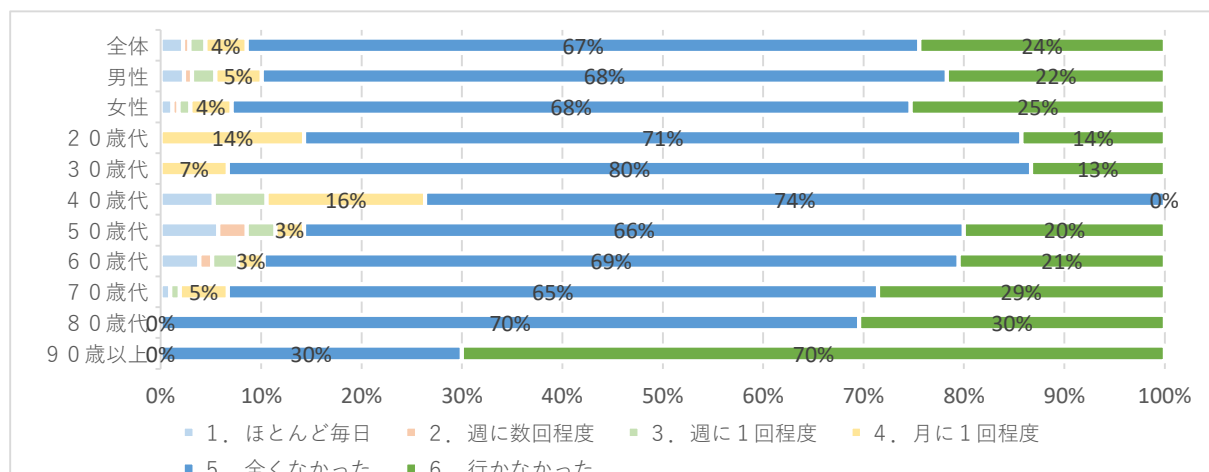
集計３２ 過去１か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「オ」行政機関（役所・役場・公民館など）



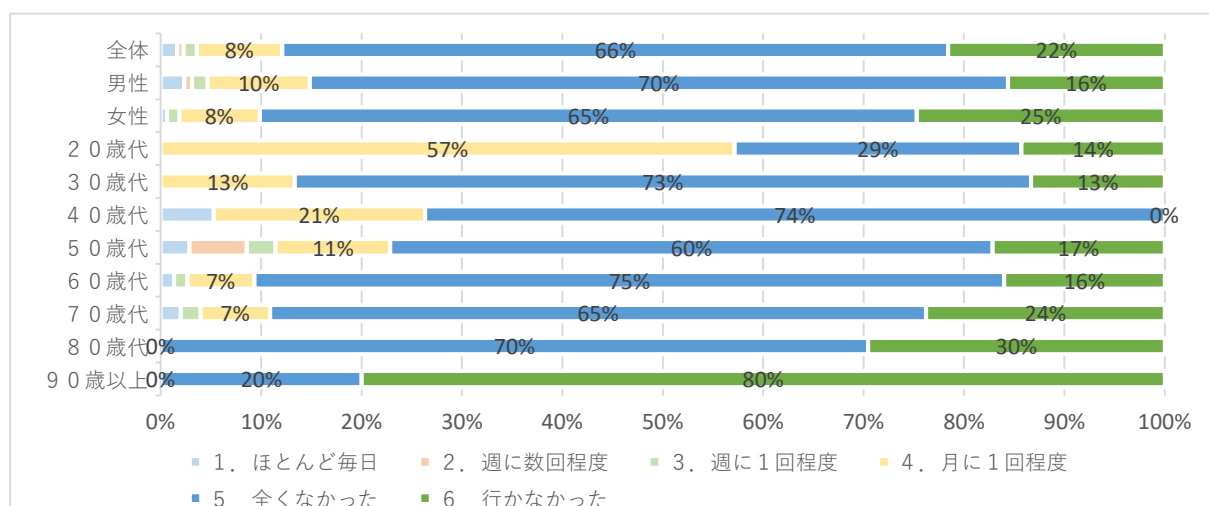
集計３３ 過去１か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「カ」公共交通機関（鉄道・バス・駅ホームなど）



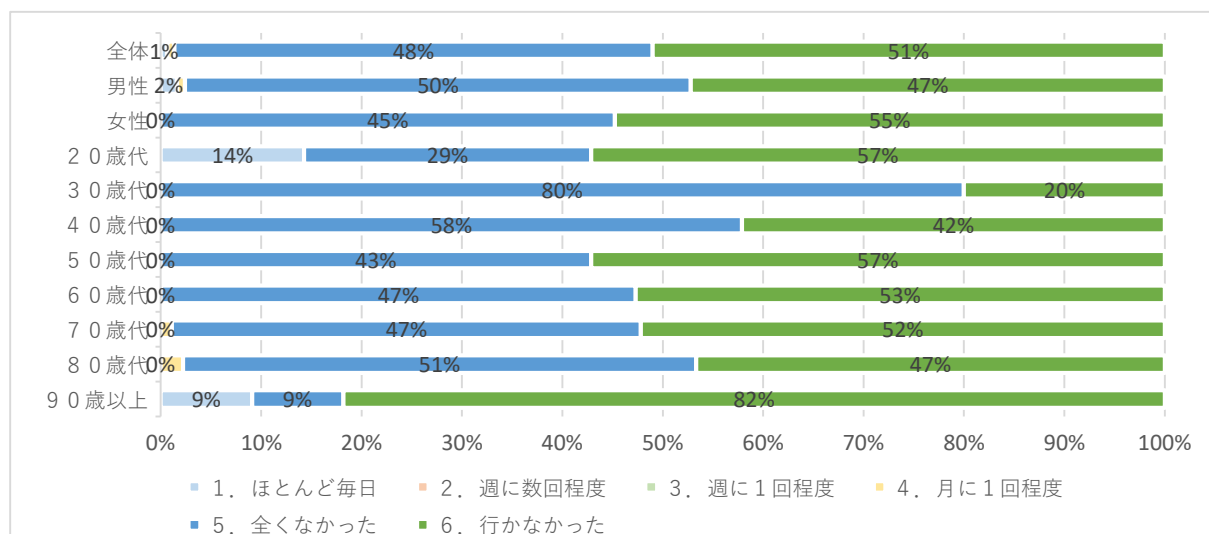
集計 3 4 過去 1 か月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「キ」車内



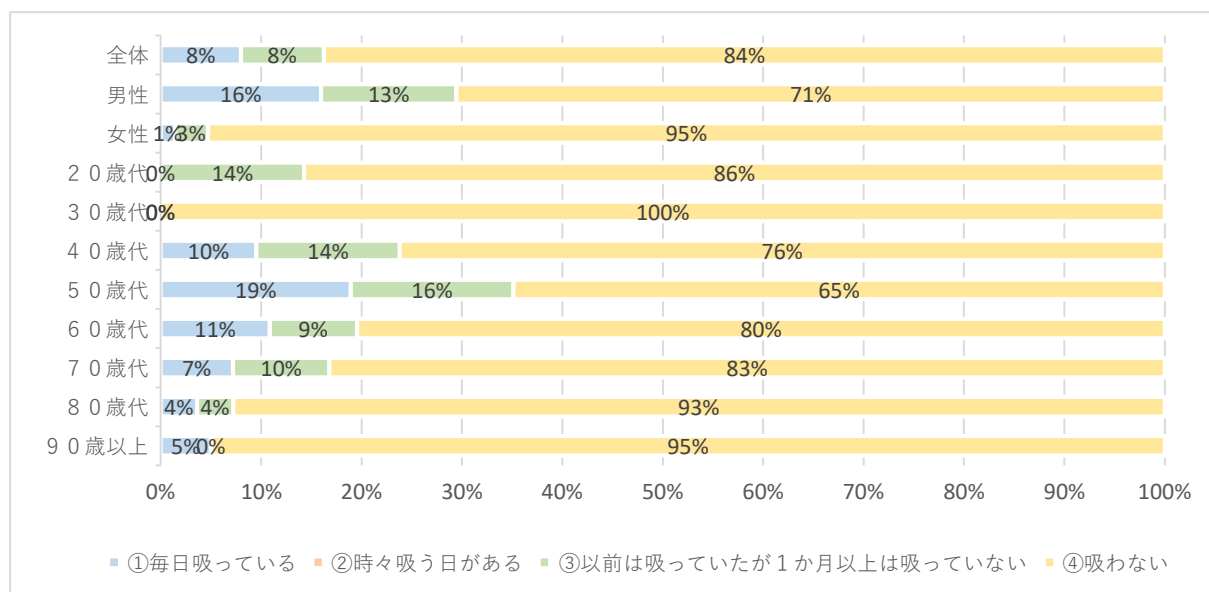
集計 3 5 過去 1 か月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「ク」路上（公道・車の窓からの副流煙を含む）



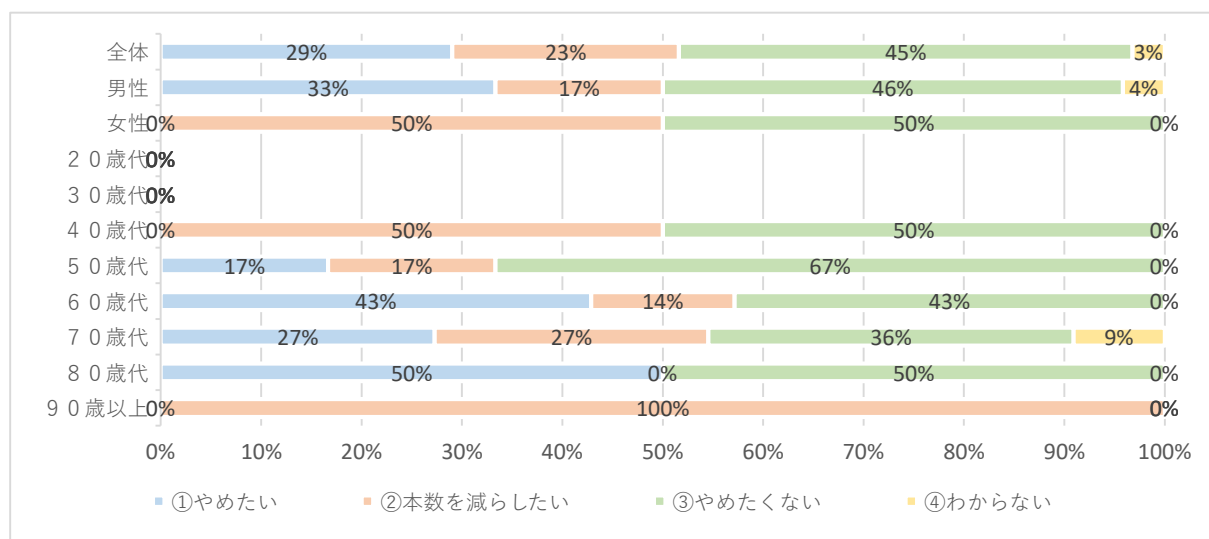
集計 3 6 過去 1 か月間に、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。 「ケ」子どもが利用する屋外の空間（公園・通学路など）



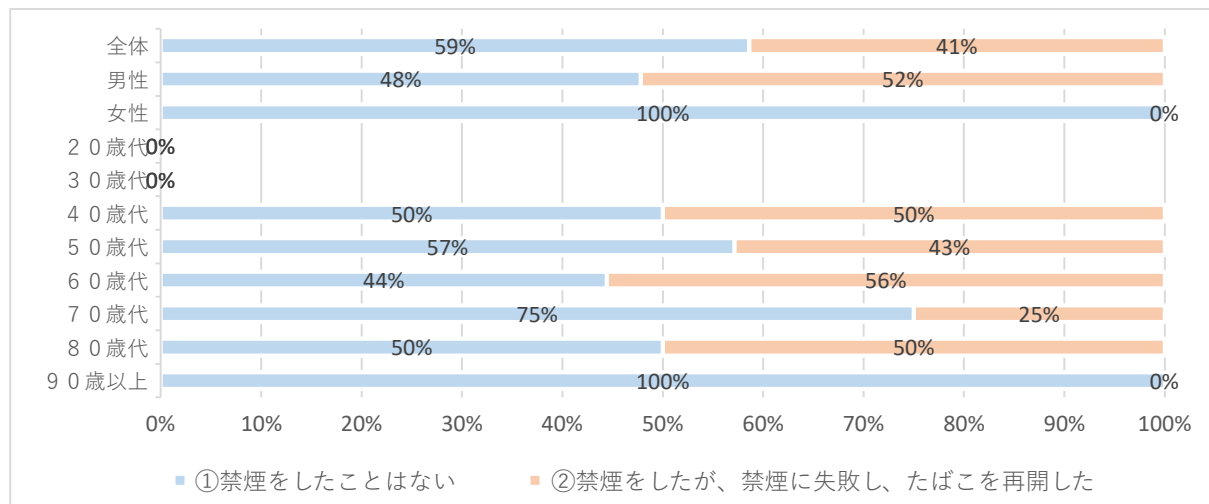
集計３７ たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。



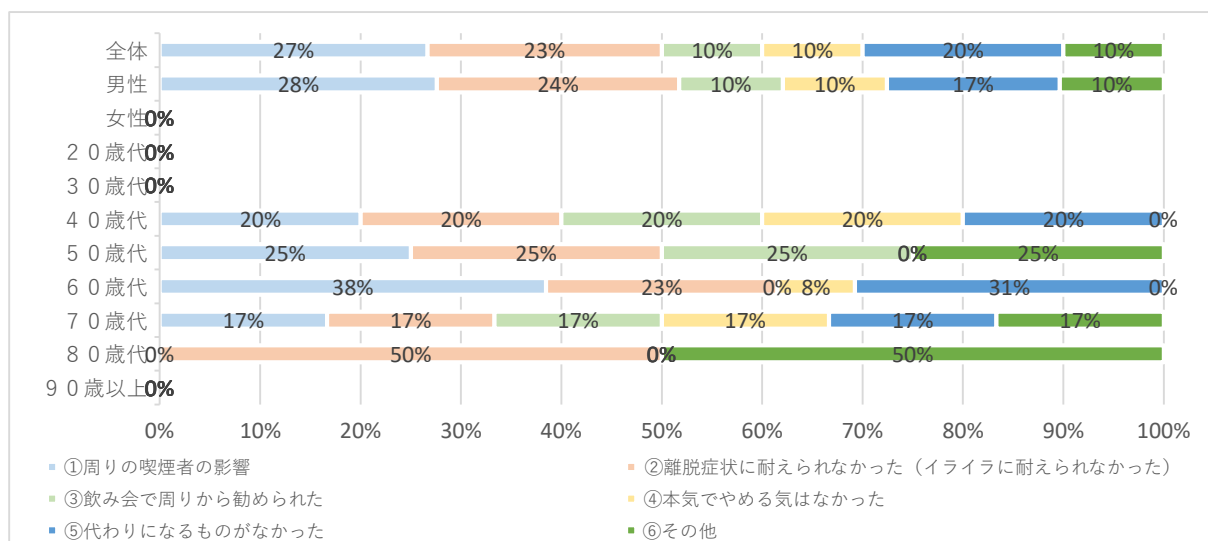
集計３８ たばこをやめたいと思いますか。



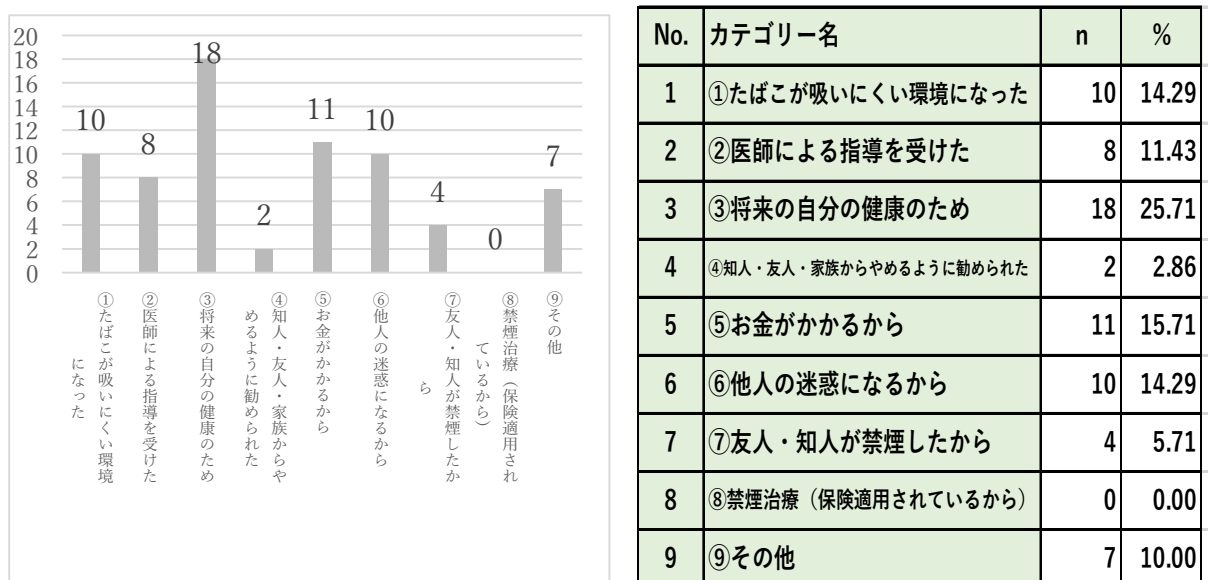
集計３９ 禁煙をしようとしたことがありますか。



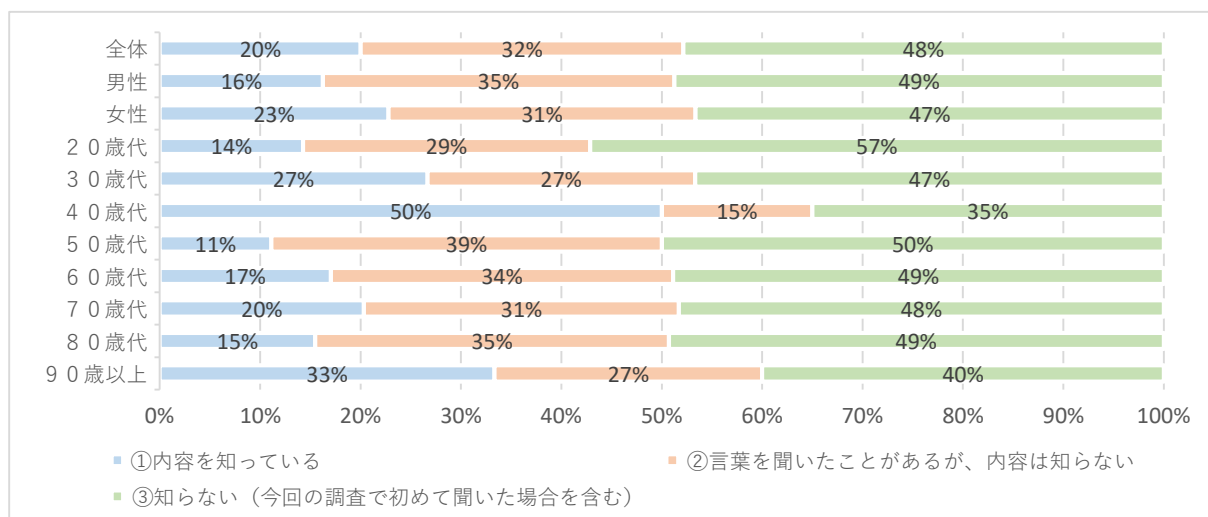
集計４０ 禁煙を失敗した理由は何ですか。



集計４１ たばこをやめた理由は何ですか。（複数選択回答）

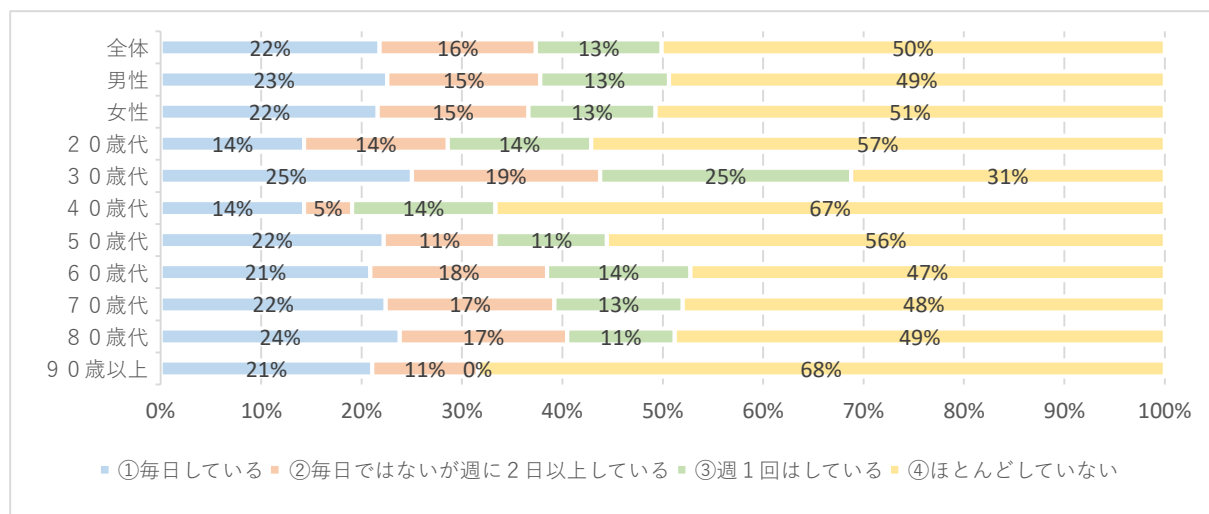


集計４２ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、どのような病気か知っていますか。



5. 運動・スポーツについて

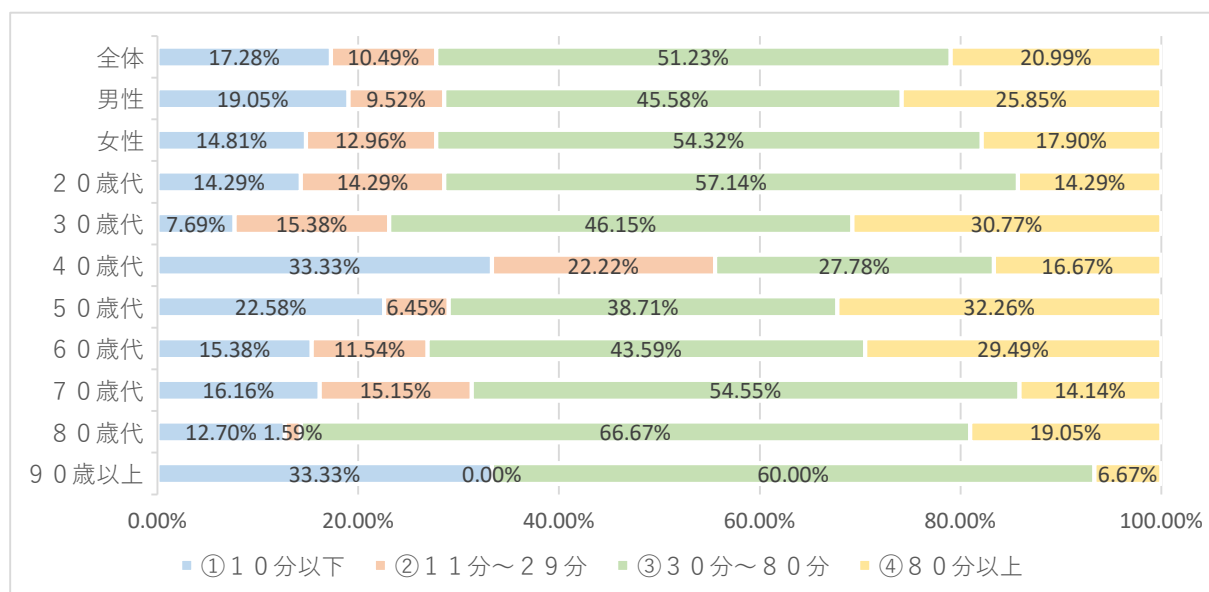
集計 4 3 1日に合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。



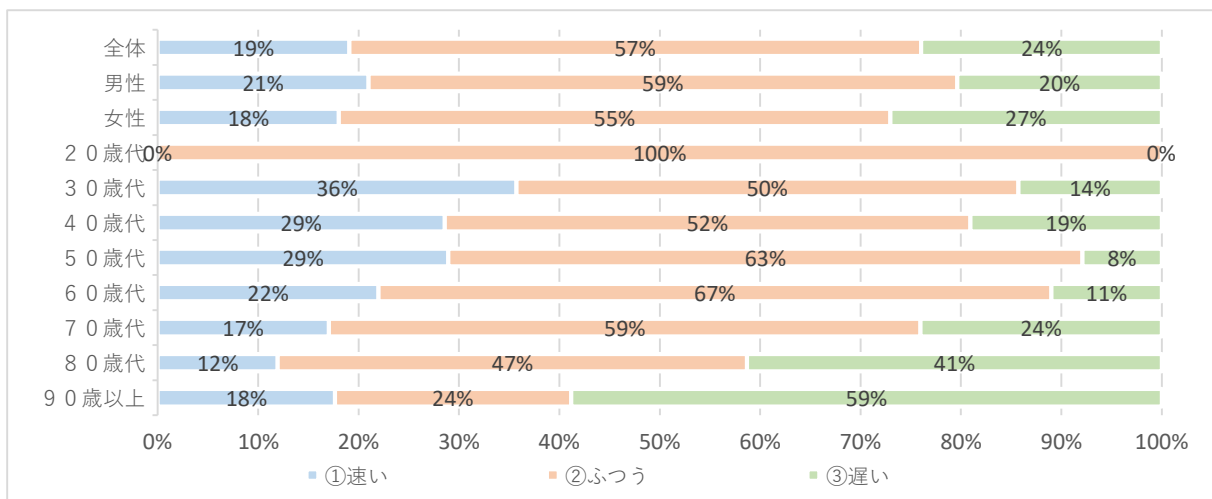
集計 4 4 その内容は、どのようなものですか。(複数選択回答)



集計 4 5 1日平均何分くらい歩いていますか。

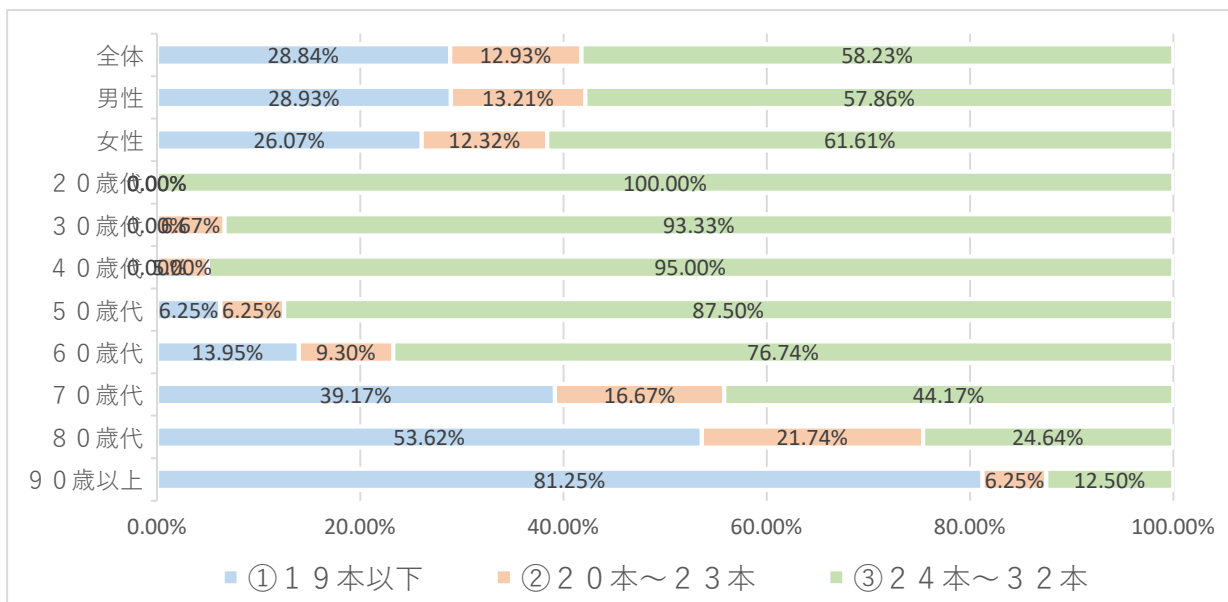


集計４６ 人と比較して歩く速度が速いですか。

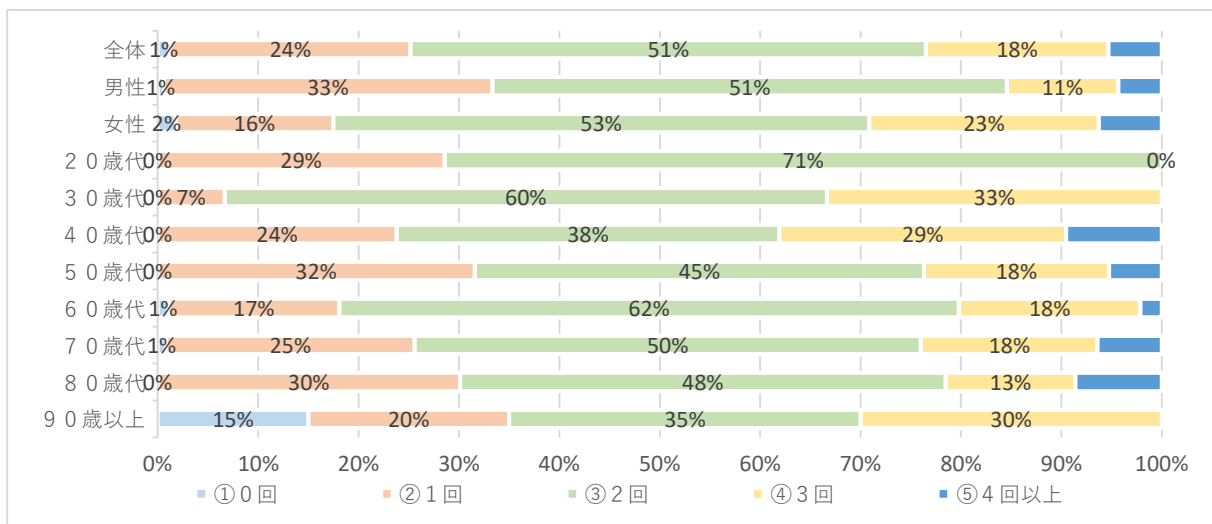


6. 歯について

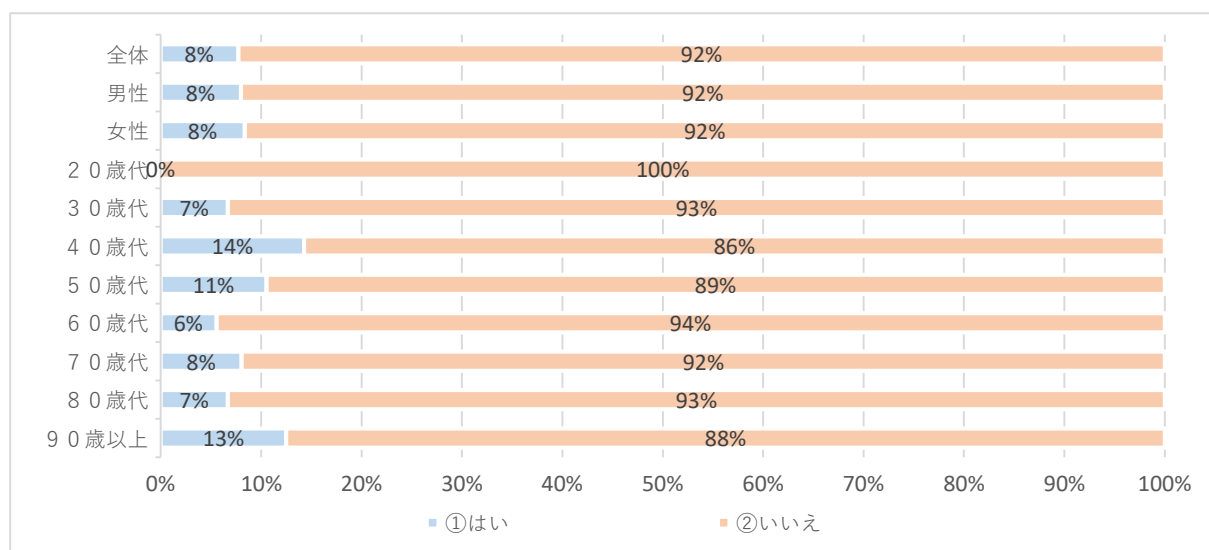
集計４７ 歯は何本ありますか。



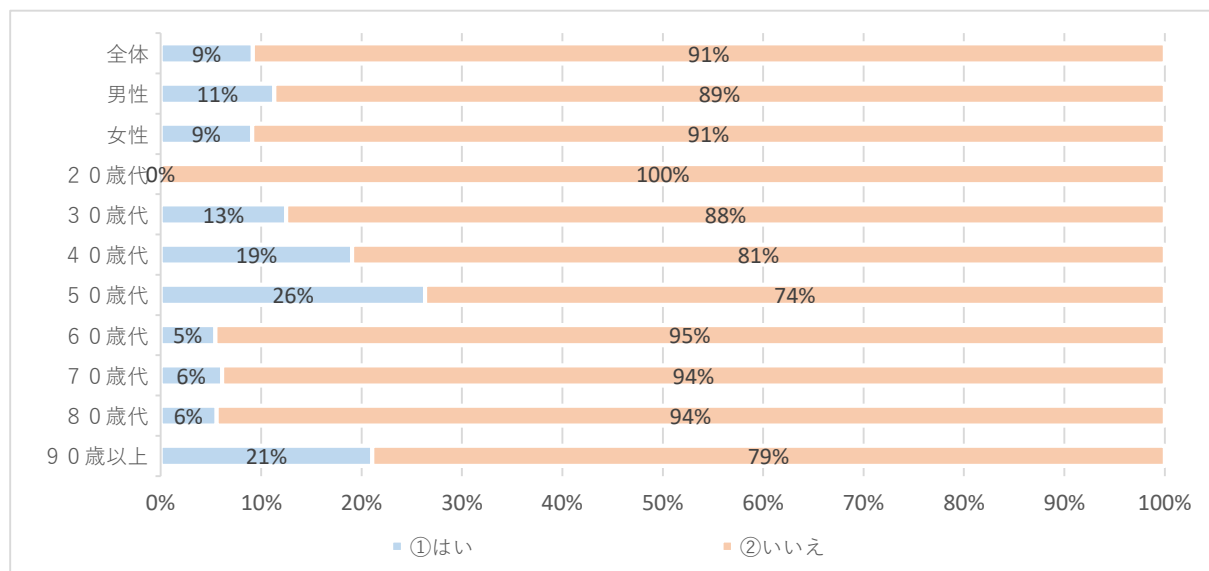
集計４８ 1日に何回歯をみがきますか。



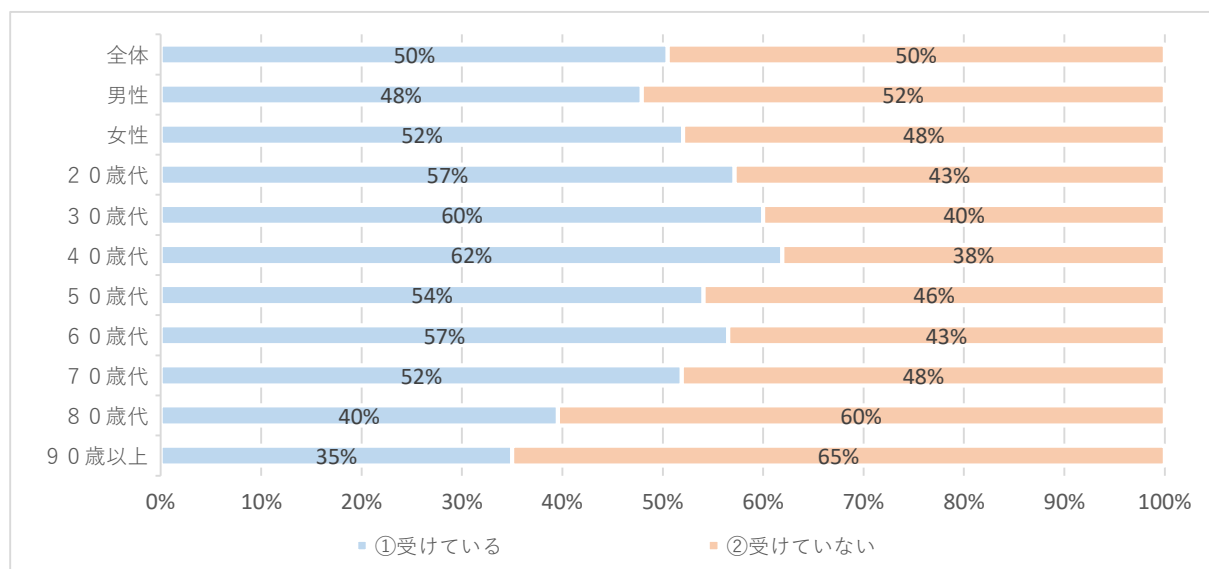
集計４９ 歯ぐきの状態について伺います。現在、歯ぐきが、腫れていますか。



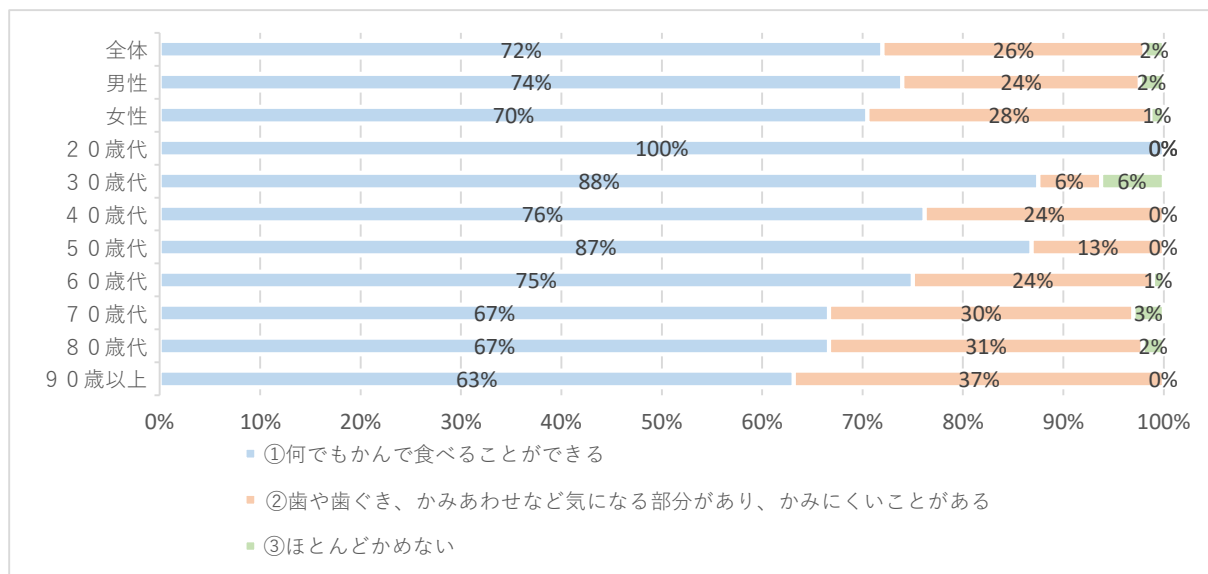
集計５０ 歯をみがいた時に、血がでますか。



集計５１ 定期的（１年に１回以上）に歯の検診を受けていますか。

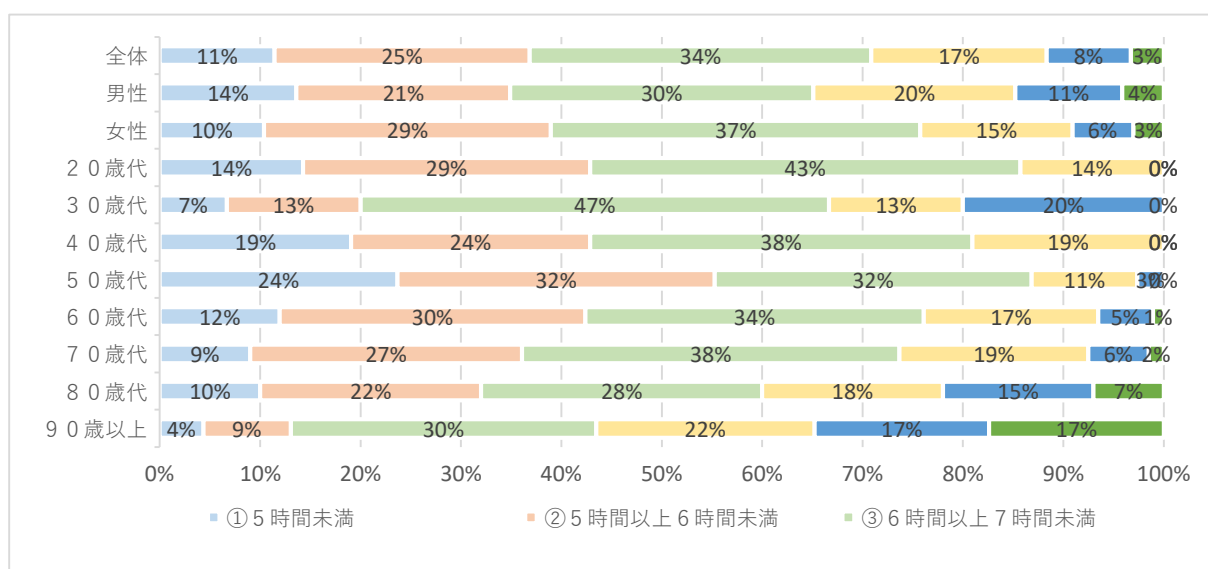


集計５２ 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。

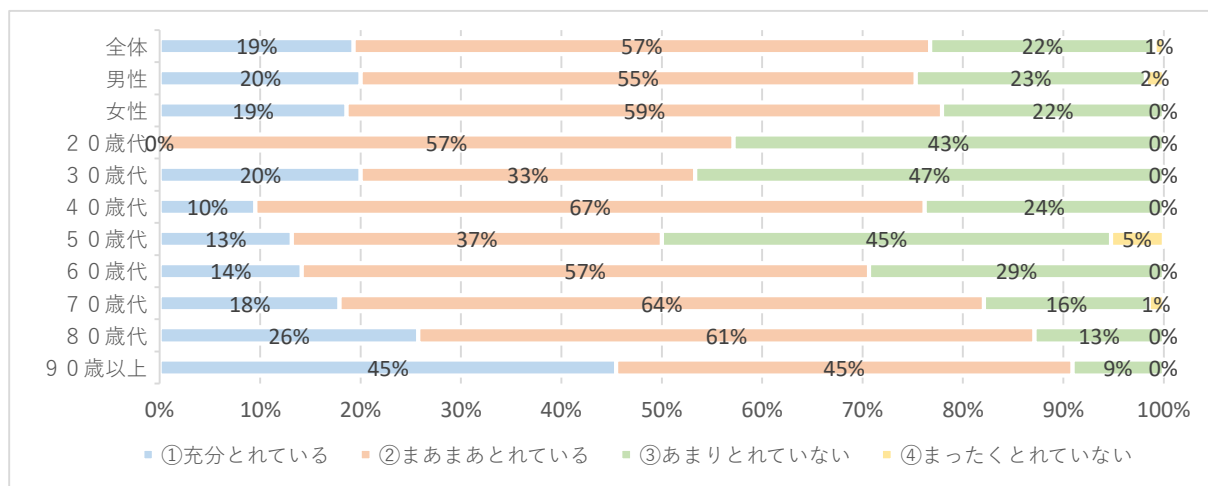


7. 睡眠について

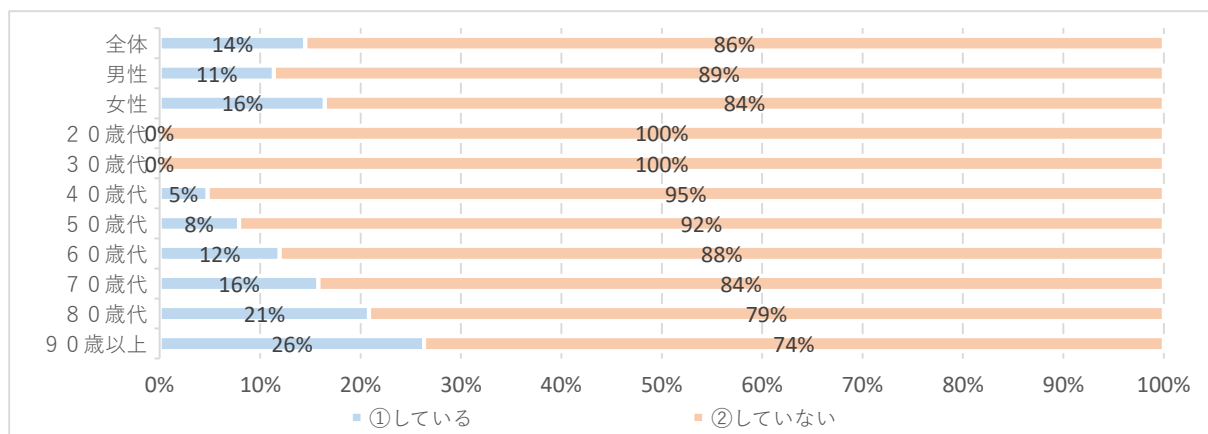
集計５３ ここ１か月の１日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。



集計５４ ここ１か月、睡眠で休養が充分とれていますか。

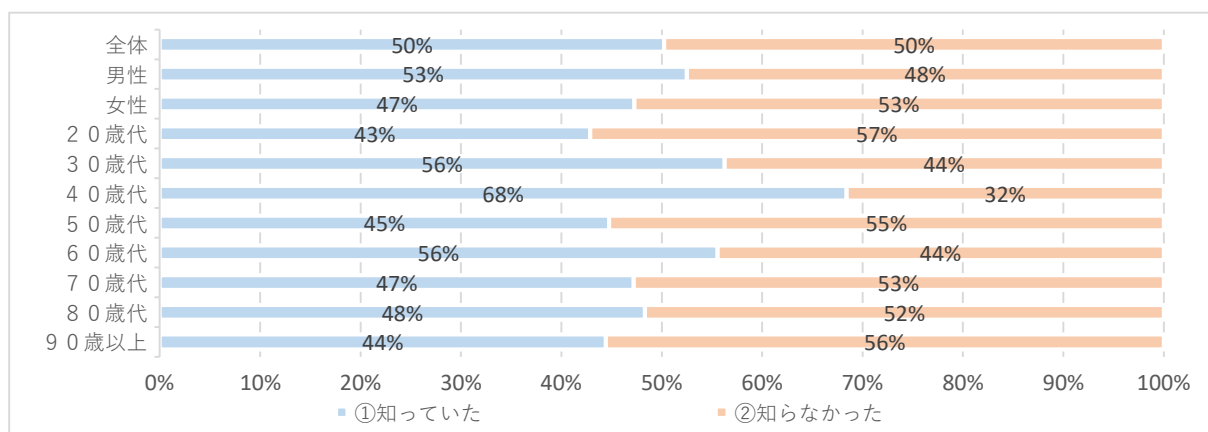


集計５５ ここ１か月、睡眠薬、睡眠導入剤、安定剤を服薬していますか。

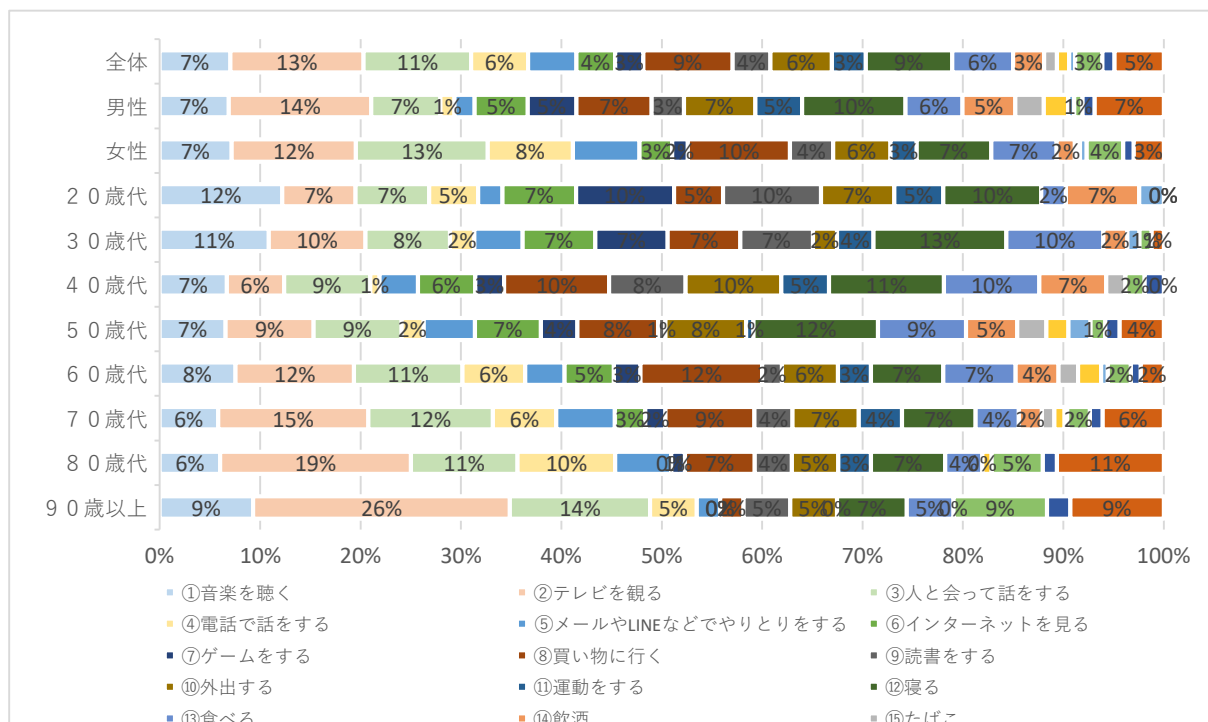


8. こころの健康について

集計５６ 我が国の令和５年の自殺者数は、２１，８３７人で、これは、交通事故による死者数（令和５年、２，６７８人）の８倍以上となっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。

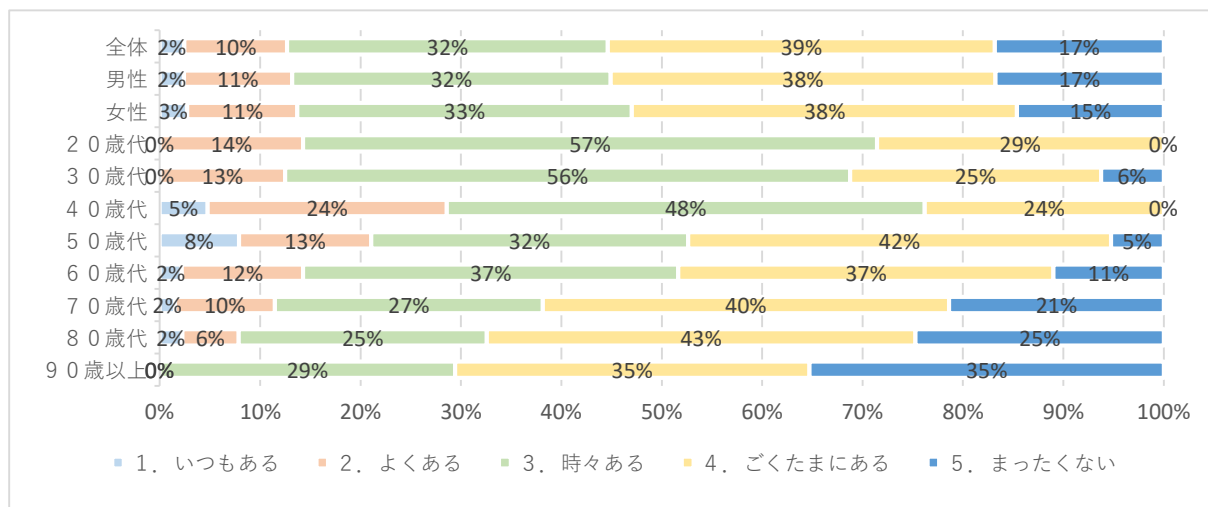


集計５７ 日常生活で悩みやストレスを感じたとき、どのようなことを行っていますか。



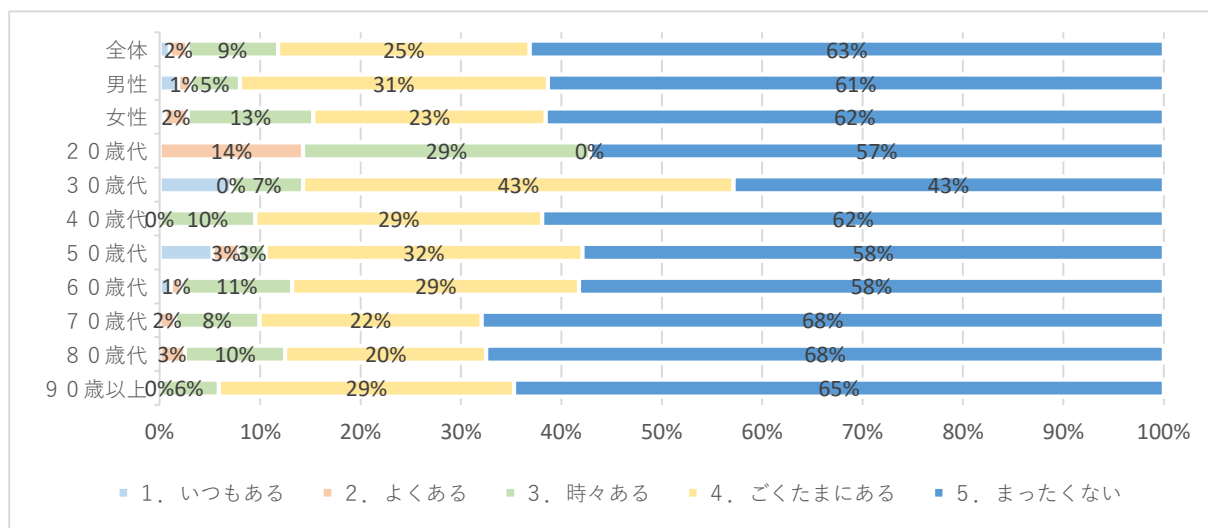
集計５８ 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。

「ア」ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることがある



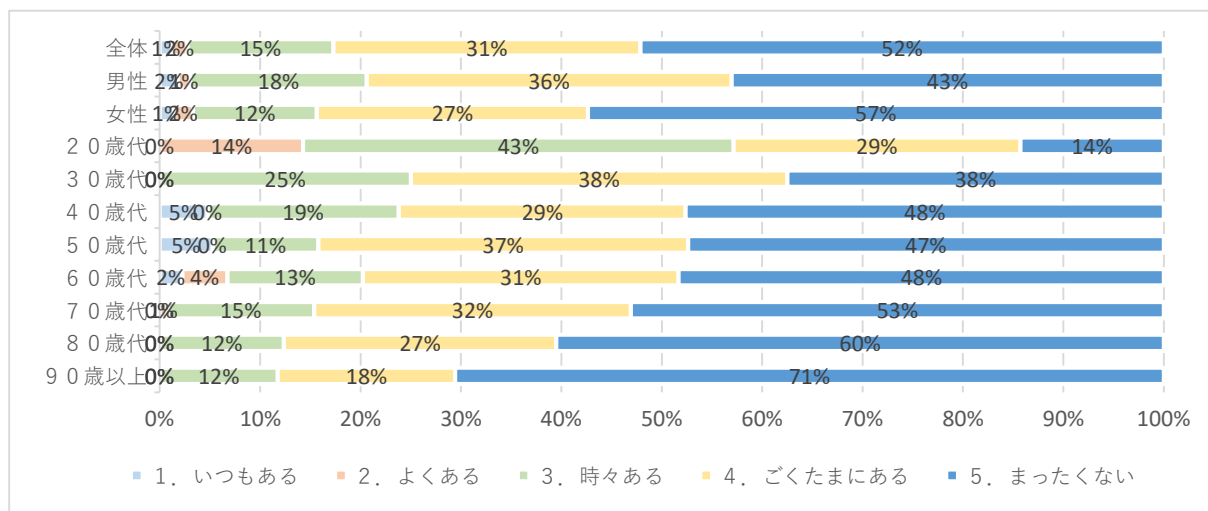
集計５９ 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。

「イ」絶望的に感じることがある



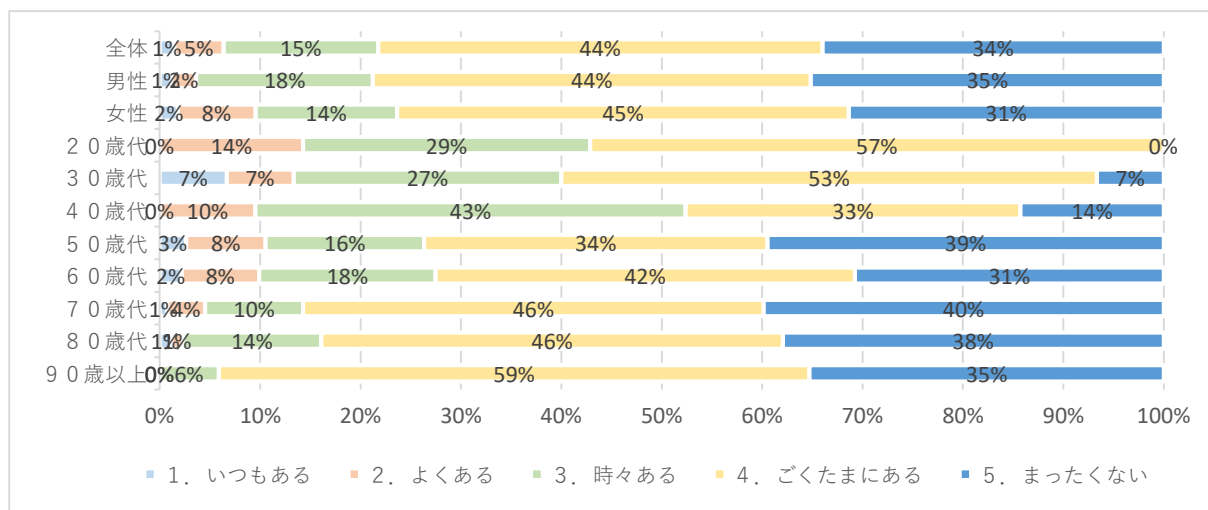
集計６０ 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。

「ウ」そろそろ落ち着かなく感じることがある



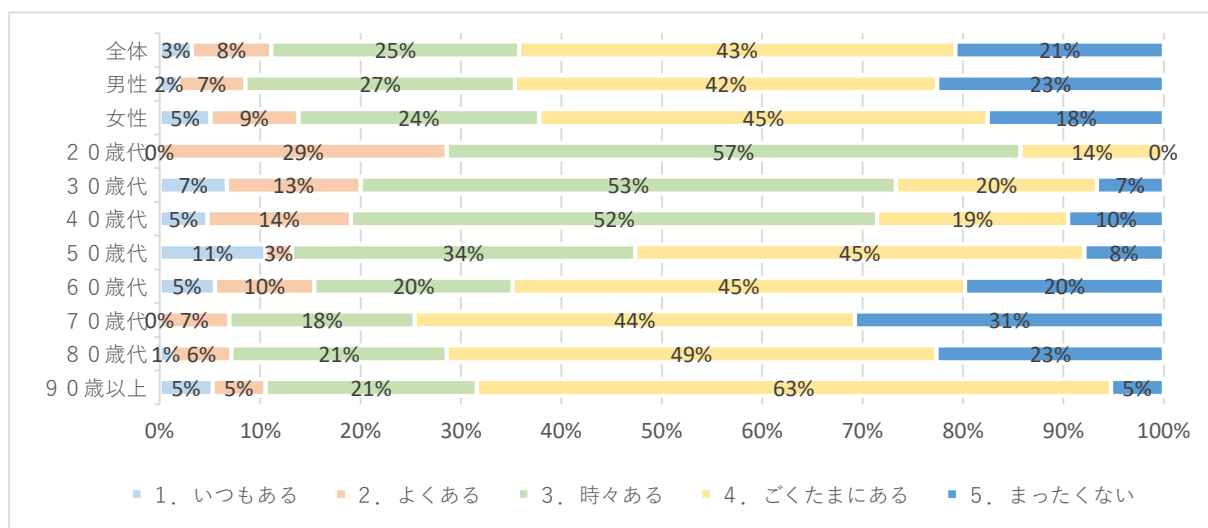
集計 6 1 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。

「エ」 気分が沈み、気が晴れないように感じることもある



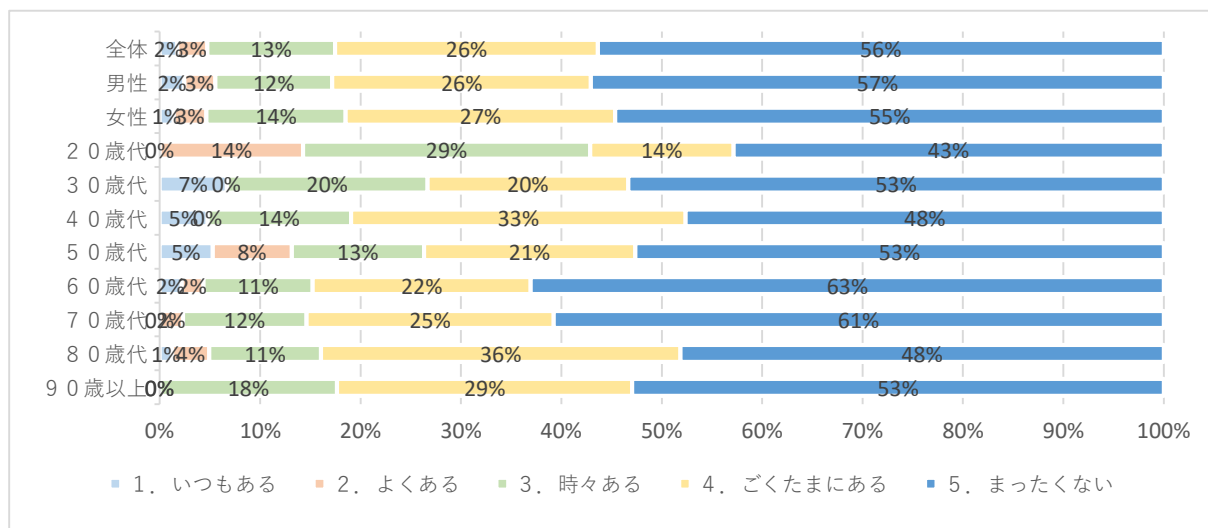
集計 6 2 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。

「オ」 何をするにも面倒だと感じることもある



集計 6 3 日々の生活の中で、次のように感じることがありますか。

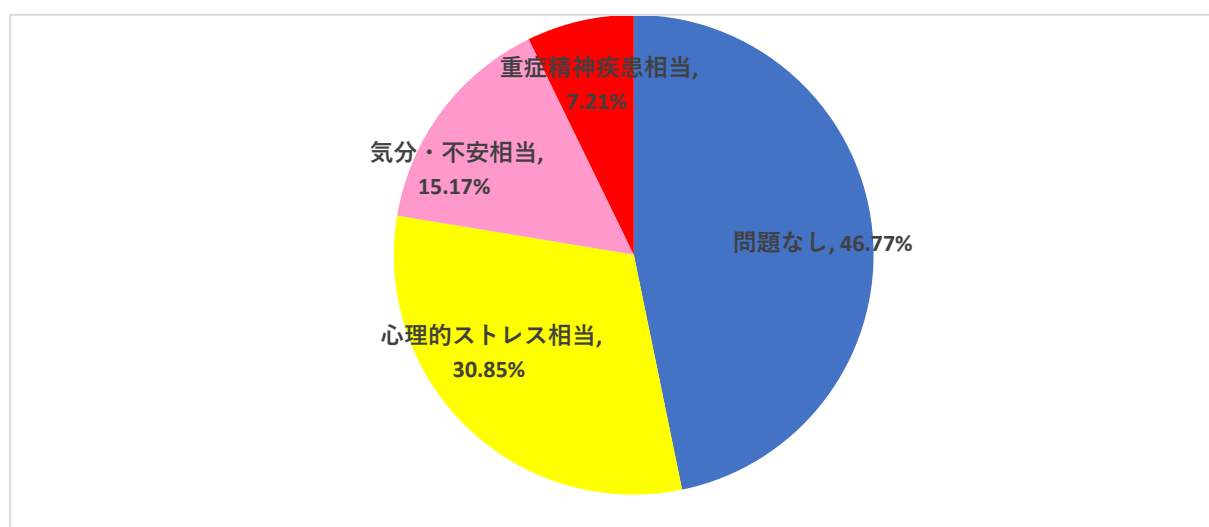
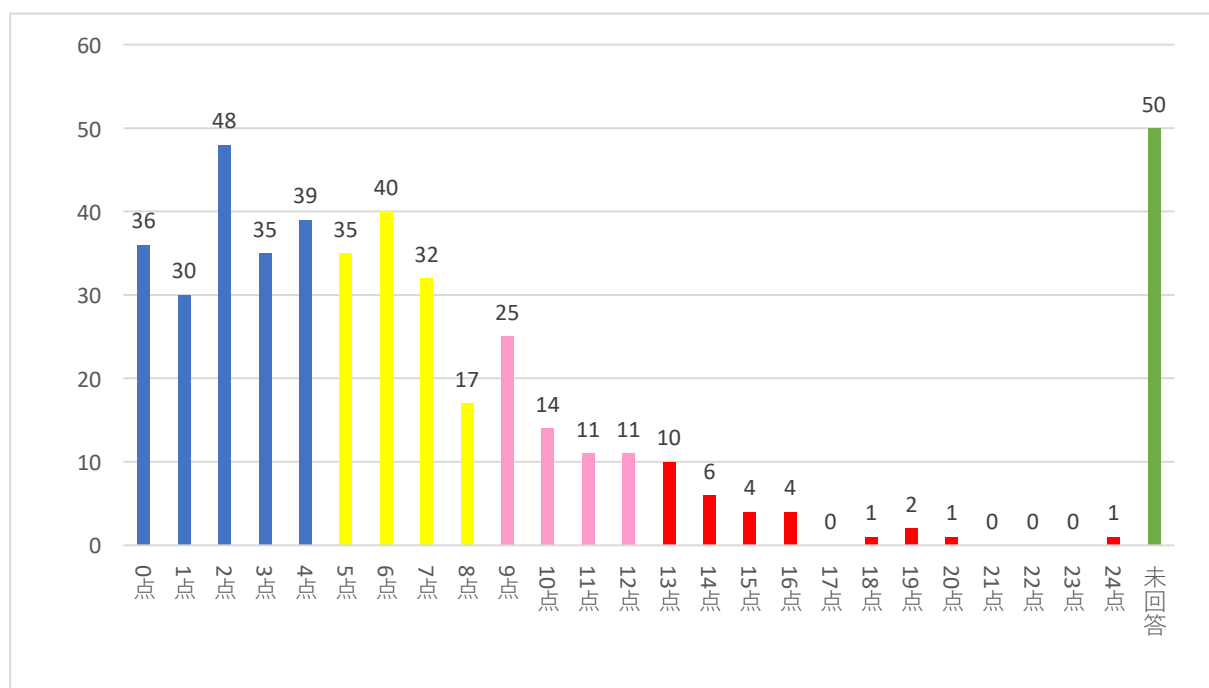
「カ」 自分は価値のない人間だと感じることもある



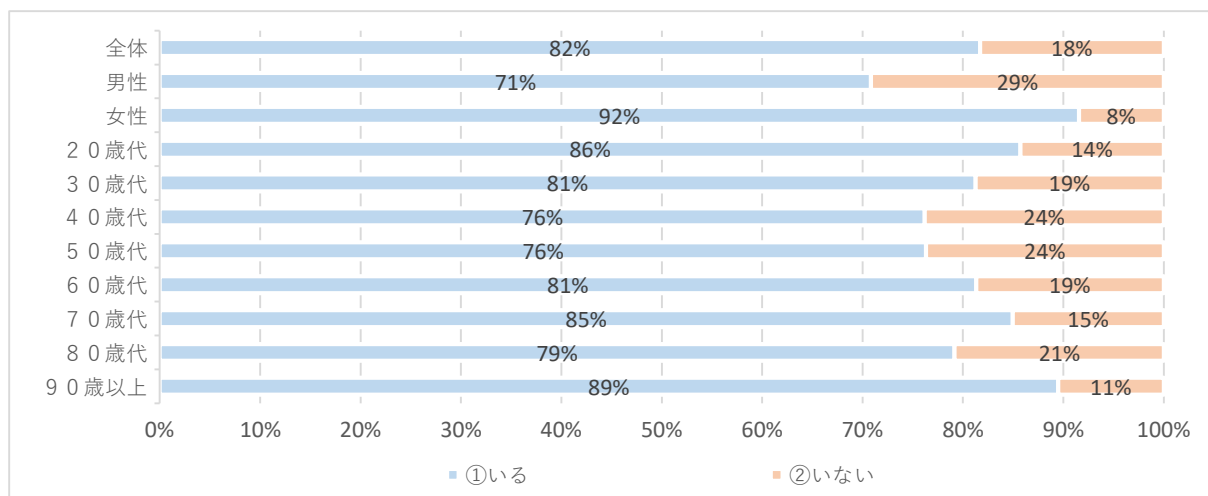
集計58～集計63については、「K6調査(※1)」により、採点を実施。「4点以下(問題なし)」は、188人、「5点以上8点以下(心理的ストレス相当)」は124人、「9点以上12点以下(気分・不安相当)」は61人、「13点以上(重症精神疾患相当)」は29人となっています。

(※1):2002年に米国のケスラーらによって、うつ病や不安障害などの障害疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として、広く利用されているもの。「4点以下(問題なし)」、「5点以上8点以下(心理的ストレス相当)」、「9点以上12点以下(気分・不安相当)」、「13点以上(重症精神疾患相当)」。

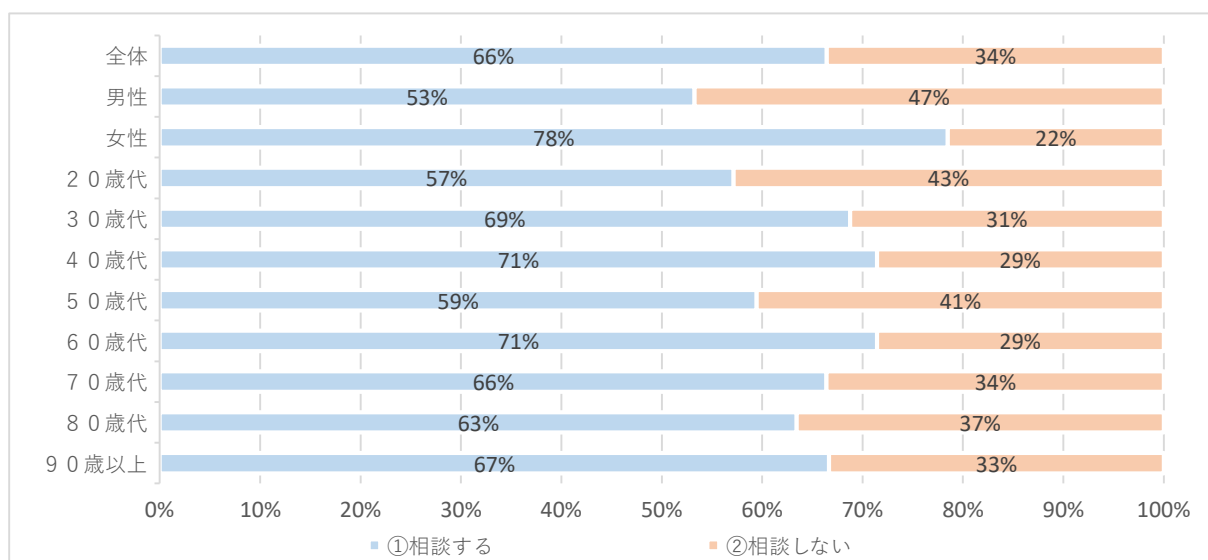
(人)



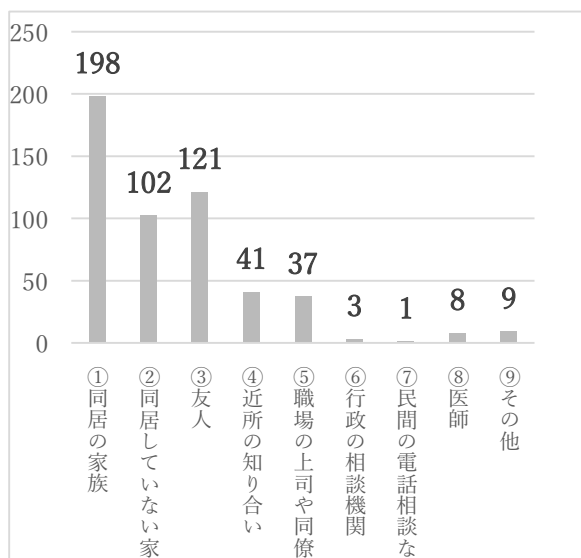
集計 6 4 自分の気持ちや感情（幸せ・楽しい・うれしい・悲しい・苦しい・困った・疲れた・イライラする・怖い等）を話せる人はいいますか。



集計 6 5 悩みやストレスを感じたとき、だれかに相談しますか。

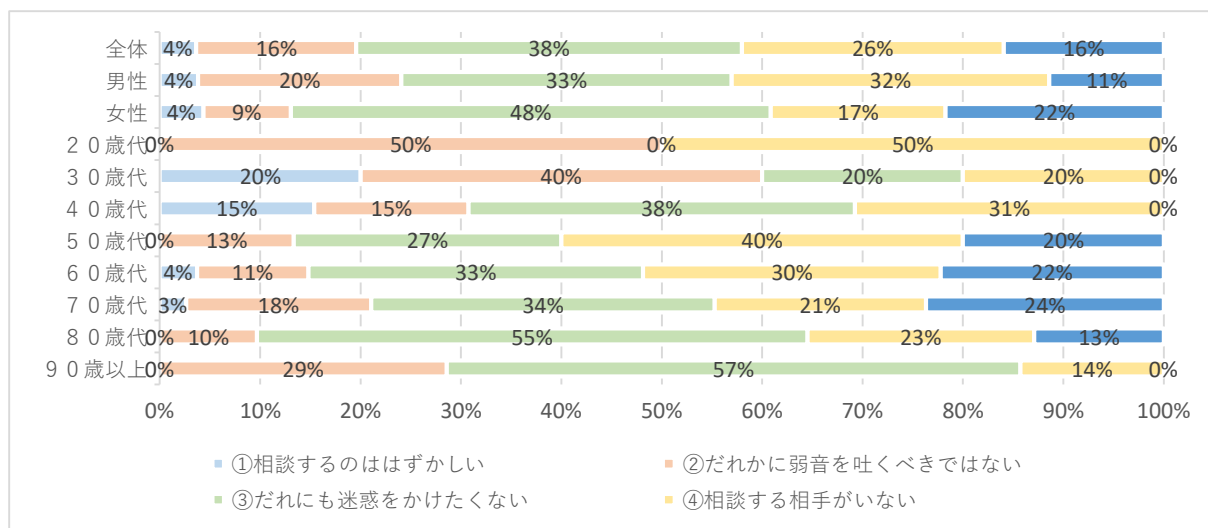


集計 6 6 相談相手はだれですか。（複数選択回答）

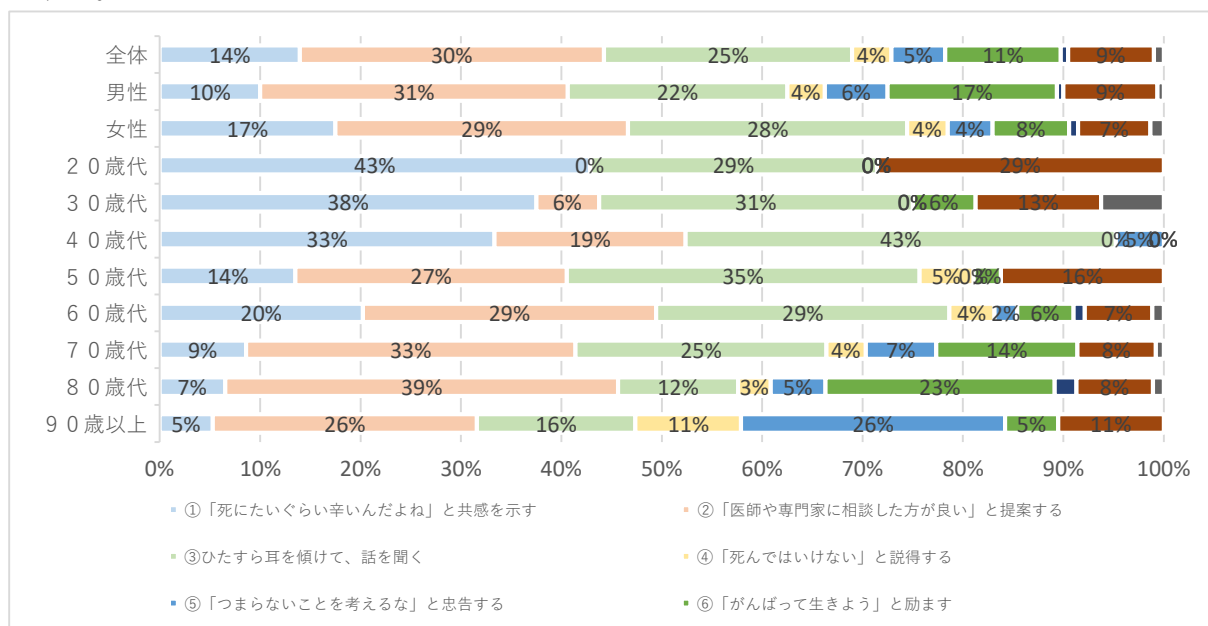


No.	カテゴリー名	n	%
1	①同居の家族	198	38.08
2	②同居していない家族	102	19.62
3	③友人	121	23.27
4	④近所の知り合い	41	7.88
5	⑤職場の上司や同僚	37	7.12
6	⑥行政の相談機関	3	0.58
7	⑦民間の電話相談など	1	0.19
8	⑧医師	8	1.54
9	⑨その他	9	1.73

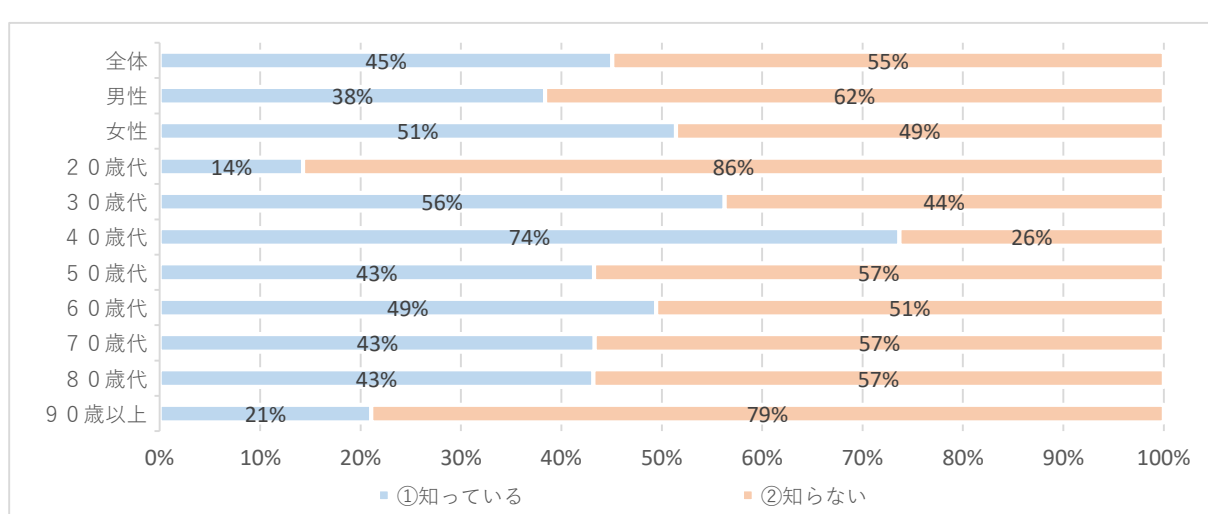
集計 6 7 相談をしない理由はなぜですか。



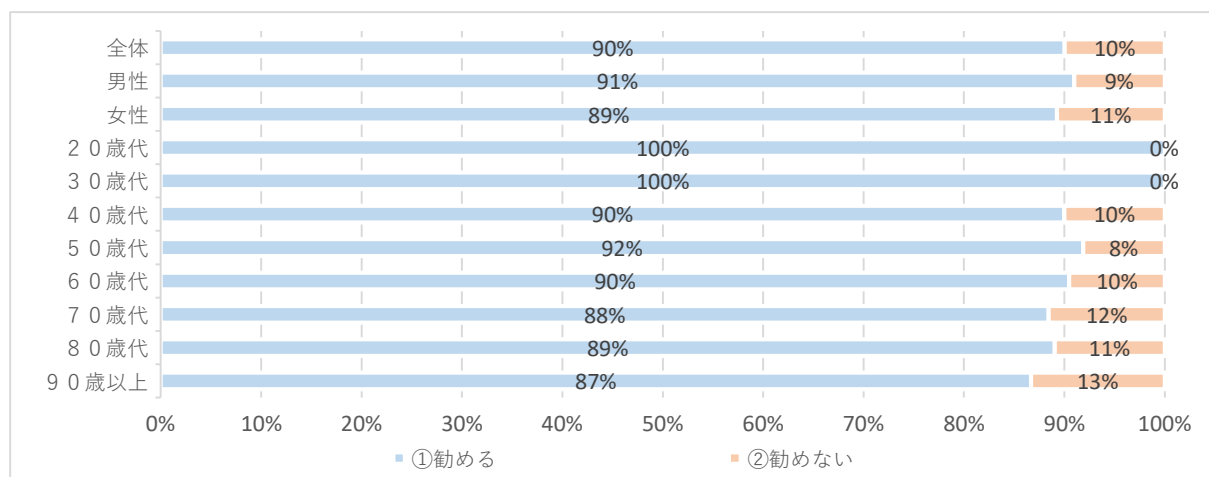
集計 6 8 もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたら、どう対応するのが良いと思いますか。



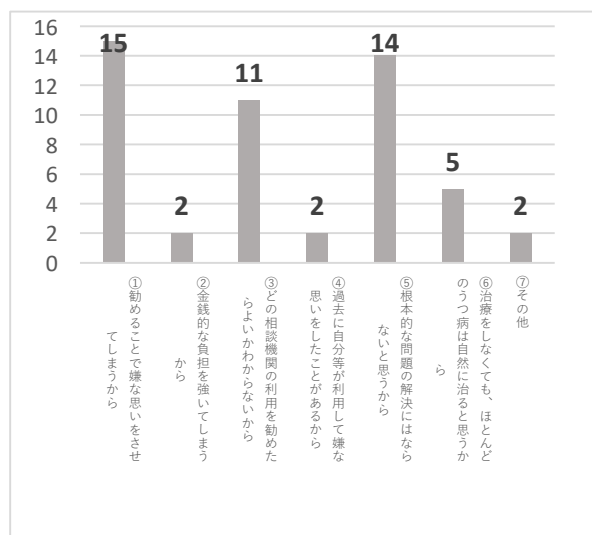
集計 6 9 「うつ病のサイン」を知っていますか。



集計 7 0 ご家族や親しい友人など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関（精神科）や行政の相談窓口などへ相談することを勧めますか。

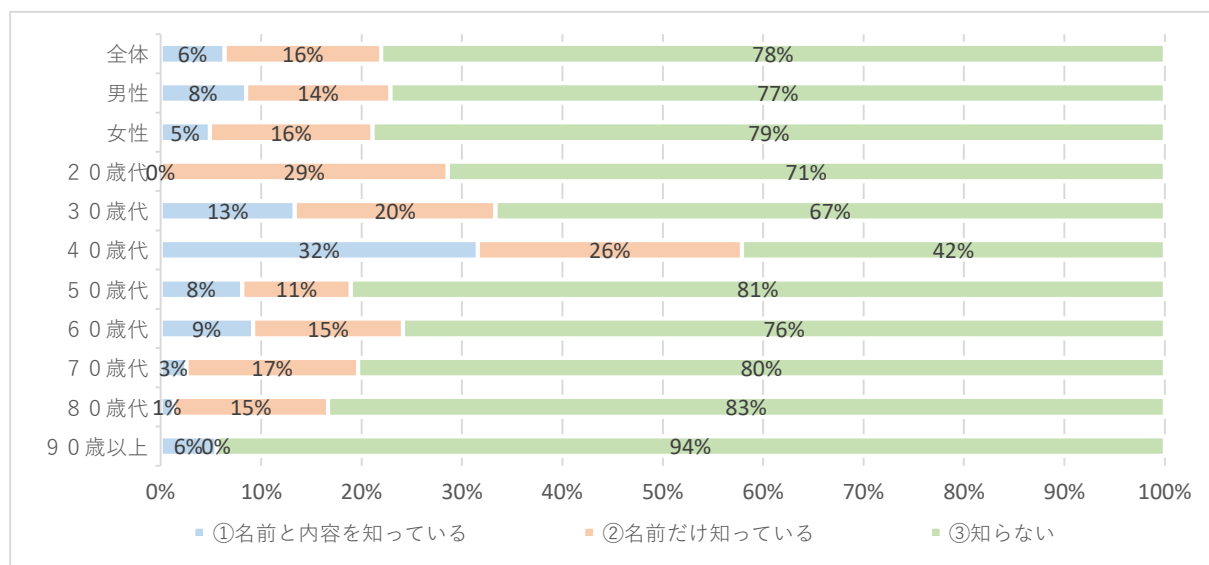


集計 7 1 医療機関（精神科）や行政の相談窓口などへ相談することを勧めないのはなぜですか。（複数選択回答）



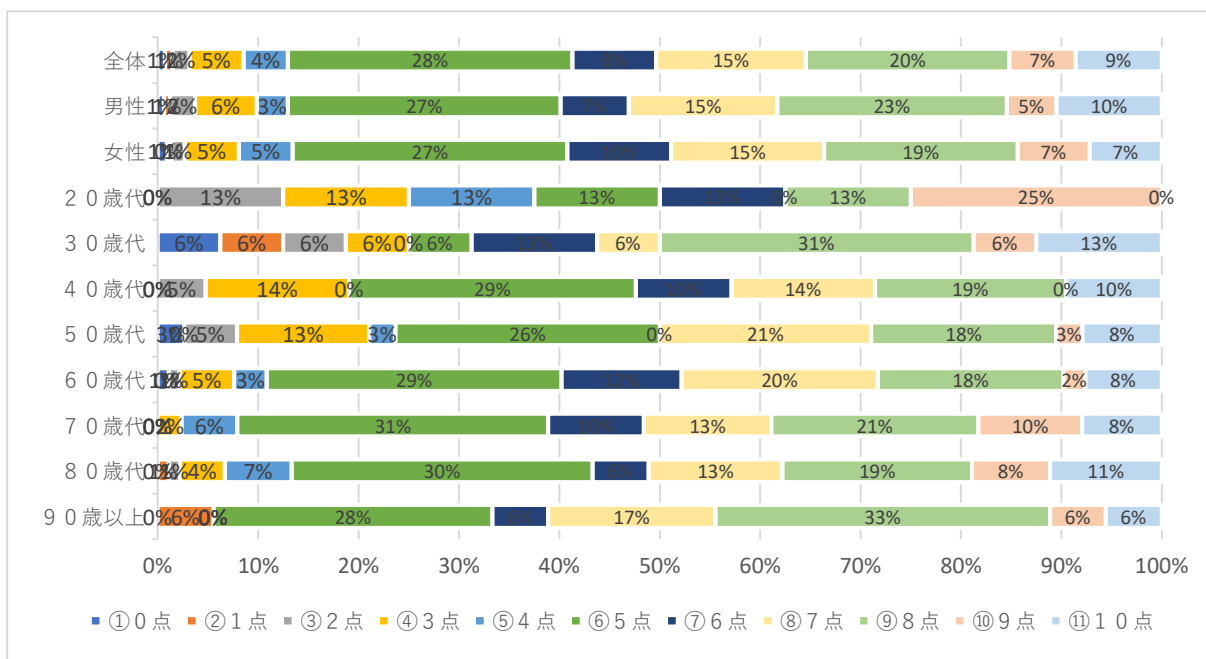
No.	カテゴリー名	n	%
1	①勧めることで嫌な思いをさせてしまうから	15	29.41
2	②金銭的な負担を強いてしまうから	2	3.92
3	③どの相談機関の利用を勧めたらよいかわからないから	11	21.57
4	④過去に自分等が利用して嫌な思いをしたことがあるから	2	3.92
5	⑤根本的な問題の解決にはならないと思うから	14	27.45
6	⑥治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから	5	9.80
7	⑦その他	2	3.92

集計 7 2 「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。

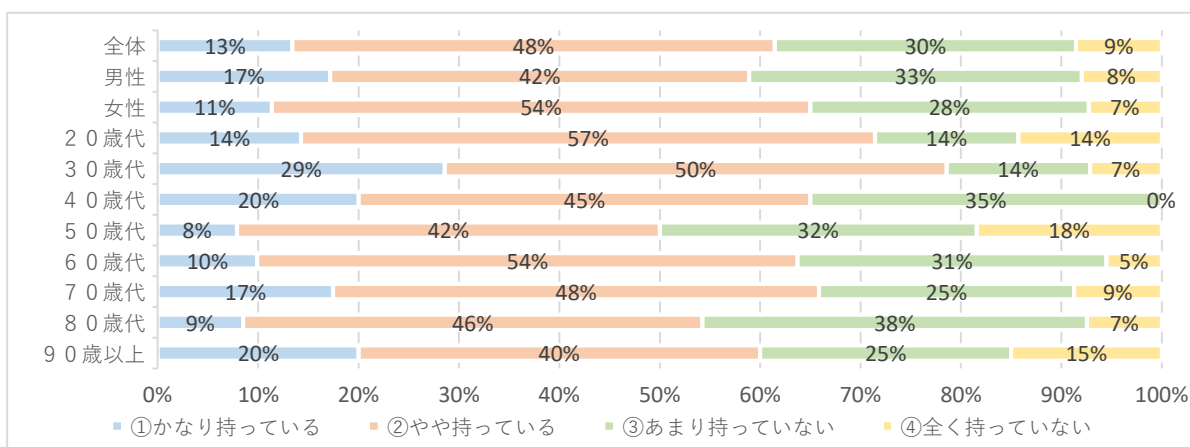


9. 前向きな生き方について

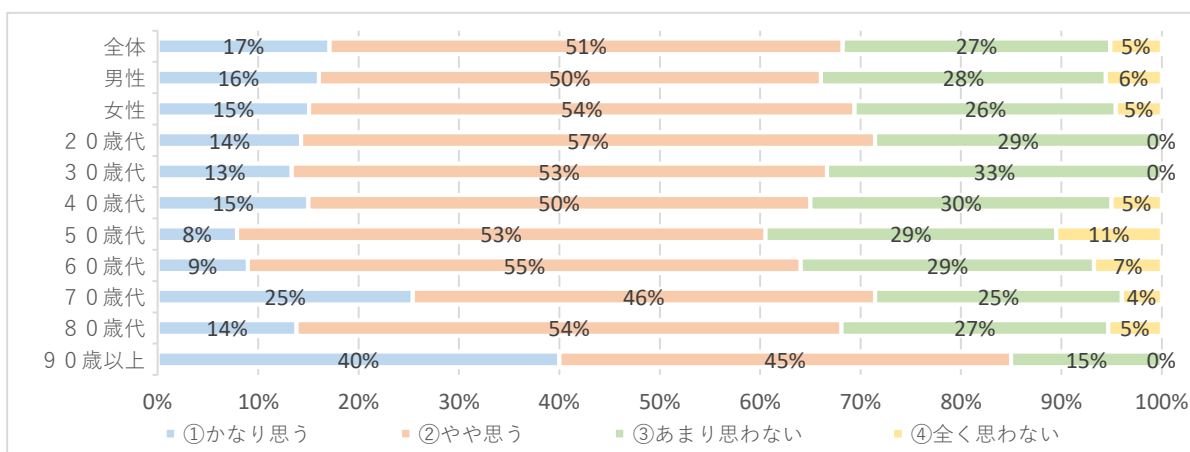
集計 7 3 自分のことが好きですか。「とても好き」を 10 点、「とても嫌い」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。



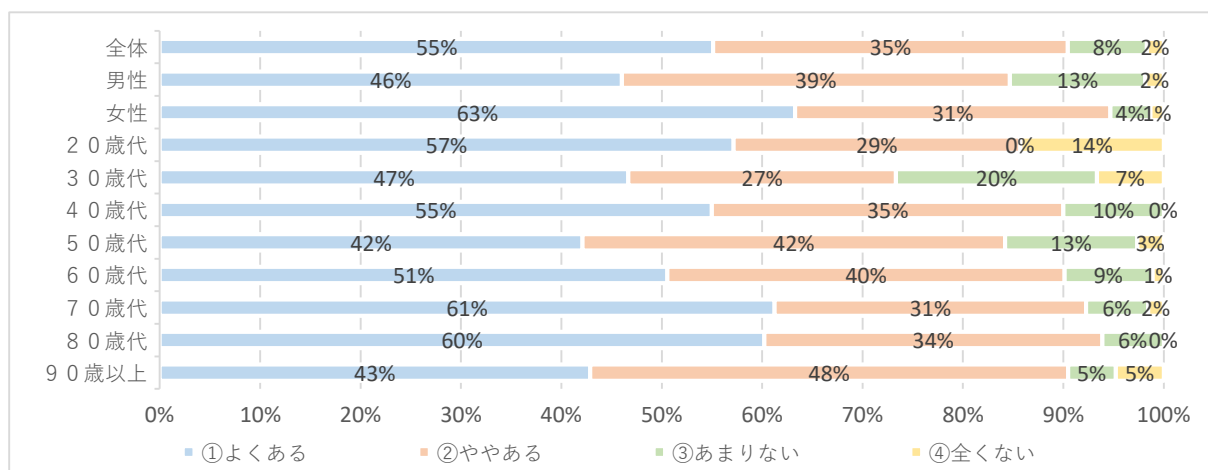
集計 7 4 「夢・生きがい・目標」を持っていますか。



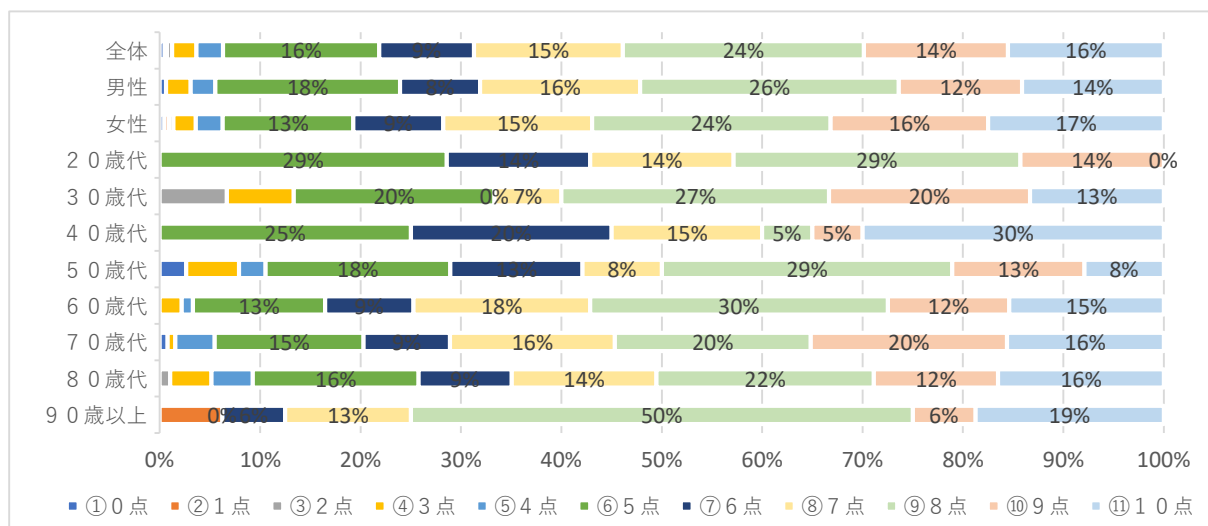
集計 7 5 「自分らしい人生」がおきていると思いますか。



集計 76 歩いていたり、車で走っていて、気持ちの良いきれいな景色、楽しい景観だと感じる
ことがありますか。

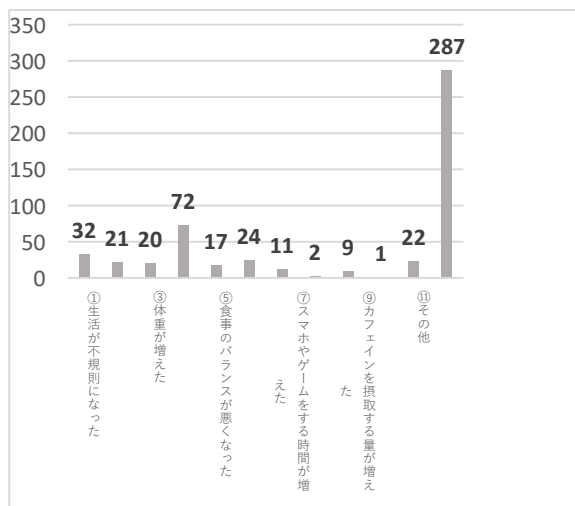


集計 77 どの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点
くらいになると思いますか。



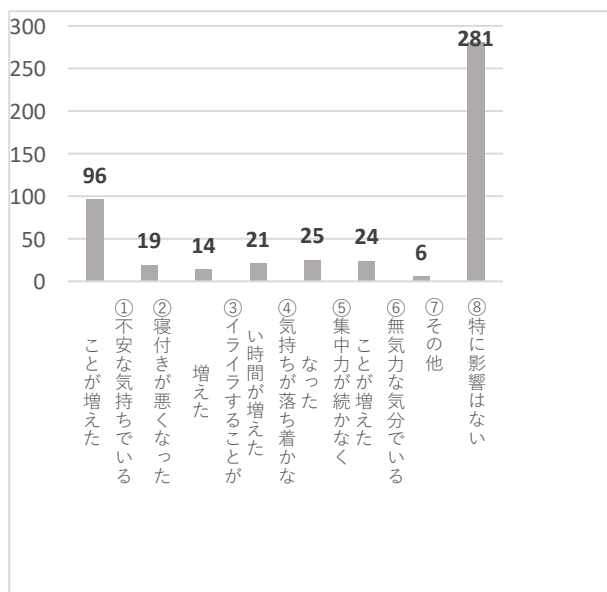
10. 新型コロナウイルス感染症の影響について

集計 78 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。
(複数選択回答)



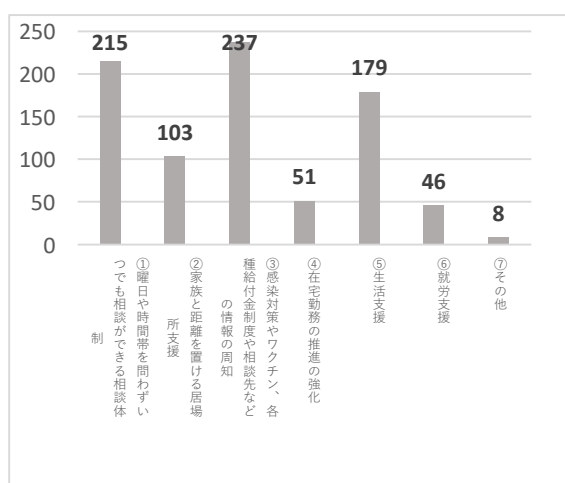
No.	カテゴリー名	n	%
1	①生活が不規則になった	32	6.18
2	②体重が減った	21	4.05
3	③体重が増えた	20	3.86
4	④体を動かす機会が減った	72	13.90
5	⑤食事のバランスが悪くなった	17	3.28
6	⑥睡眠時間が不規則になった	24	4.63
7	⑦スマホやゲームをする時間が増えた	11	2.12
8	⑧飲酒量が増えた	2	0.39
9	⑨カフェインを摂取する量が増えた	9	1.74
10	⑩タバコを吸う量が増えた	1	0.19
11	⑪その他	22	4.25
12	⑫特に影響はない	287	55.41

集計 7 9 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。(複数選択回答)



No.	カテゴリー名	n	%
1	①不安な気持ちでいることが増えた	96	19.75
2	②寝付きが悪くなった	19	3.91
3	③イライラすることが増えた	14	2.88
4	④気持ちが落ち着かない時間が増えた	21	4.32
5	⑤集中力が続かなくなった	25	5.14
6	⑥無気力な気分が増えた	24	4.94
7	⑦その他	6	1.23
8	⑧特に影響はない	281	57.82

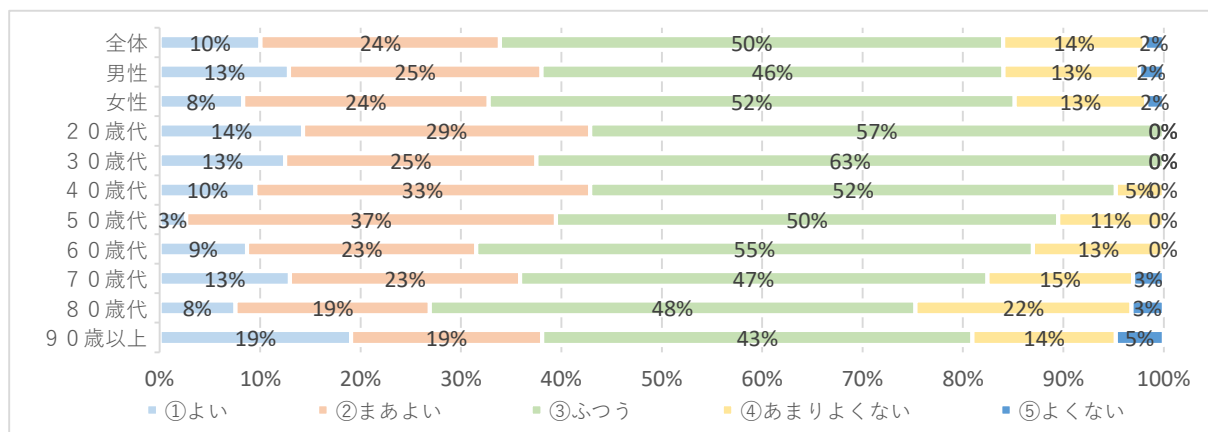
集計 8 0 新型コロナウイルス感染症のような感染症が、今後流行した場合、どのような支援や対策が必要だと思いますか。(複数選択回答)



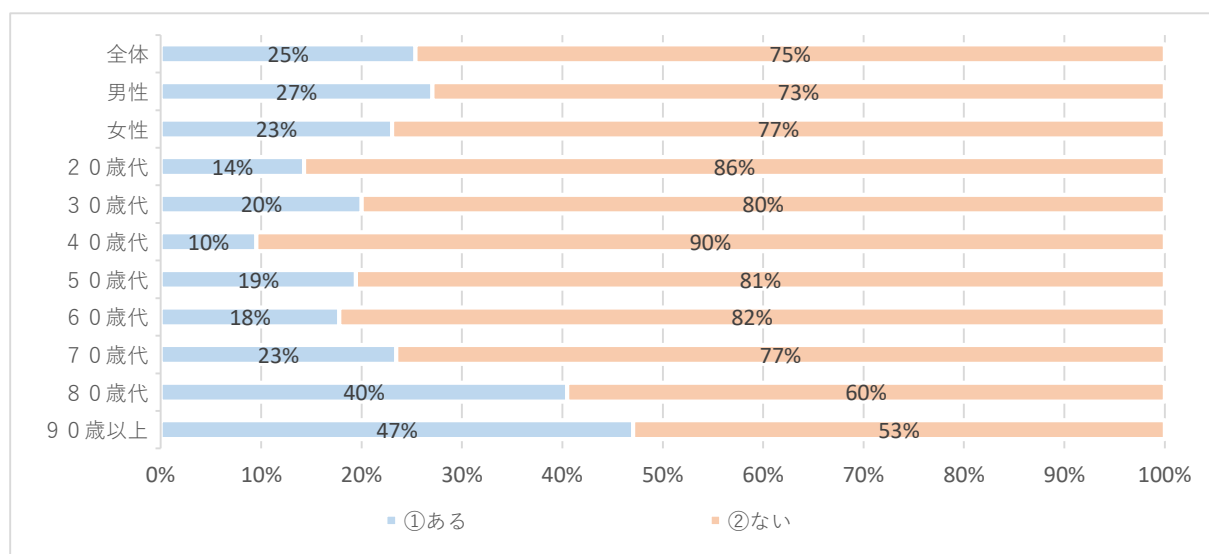
No.	カテゴリー名	n	%
1	①曜日や時間帯を問わずいつでも相談ができる相談体制	215	25.63
2	②家族と距離を置ける居場所支援	103	12.28
3	③感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先などの情報の周知	237	28.25
4	④在宅勤務の推進の強化	51	6.08
5	⑤生活支援	179	21.33
6	⑥就労支援	46	5.48
7	⑦その他	8	0.95

1 1. 医療と健診（検診）について

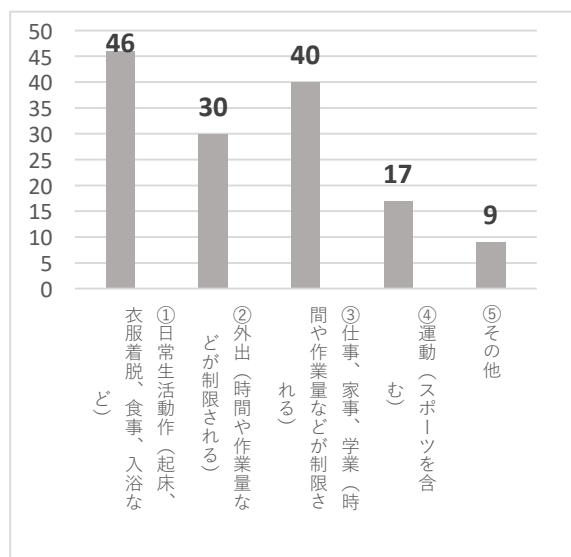
集計 8 1 現在の健康状態はいかがですか。



集計 8 2 現在健康上の問題で、日常生活に何か影響がありますか。

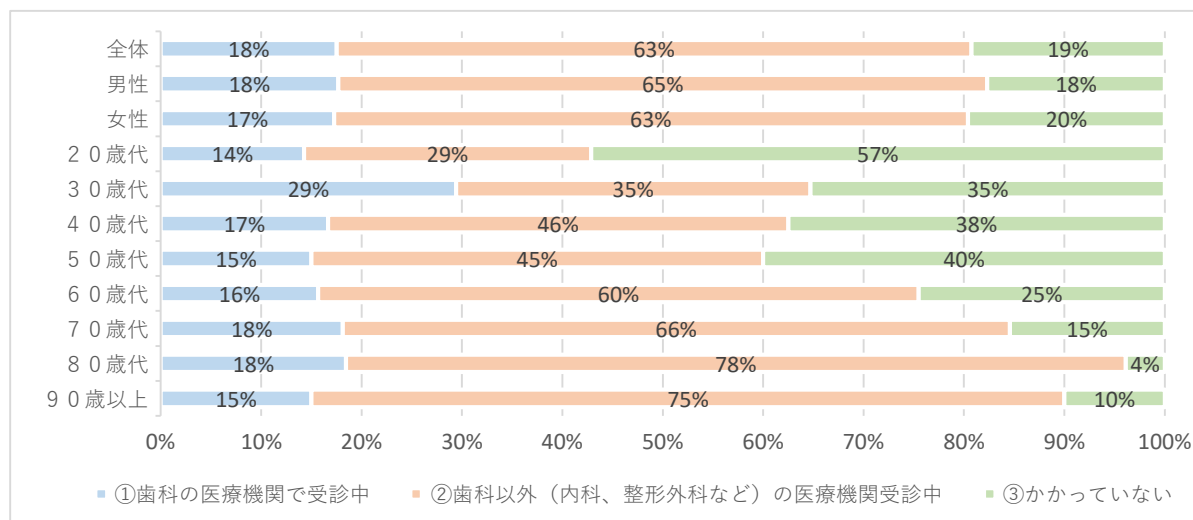


集計 8 3 それはどのような影響がありますか。（複数選択回答）

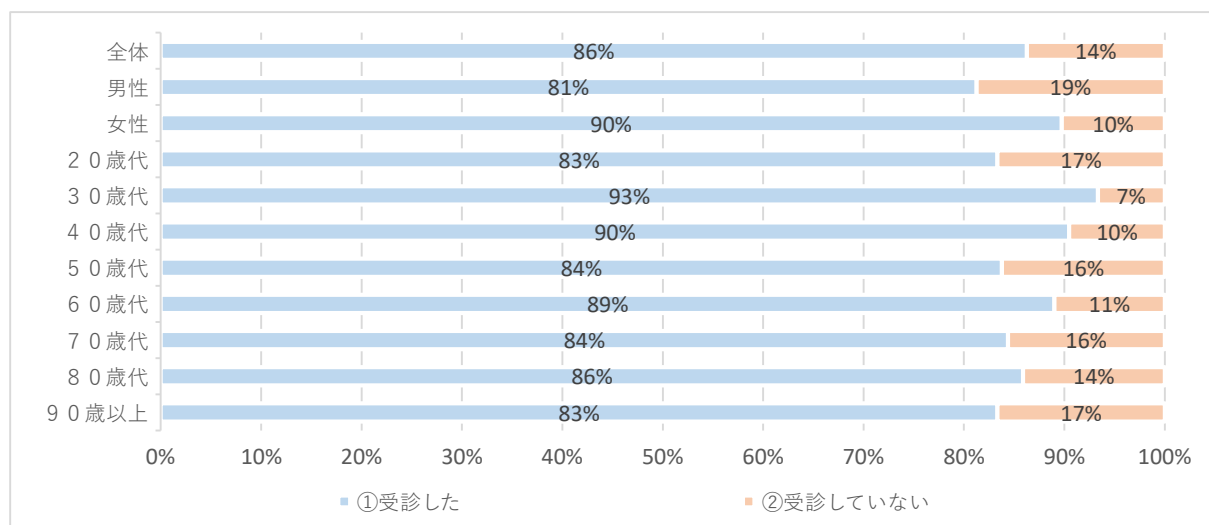


No.	カテゴリー名	n	%
1	①日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）	46	32.39
2	②外出（時間や作業量などが制限される）	30	21.13
3	③仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）	40	28.17
4	④運動（スポーツを含む）	17	11.97
5	⑤その他	9	6.34

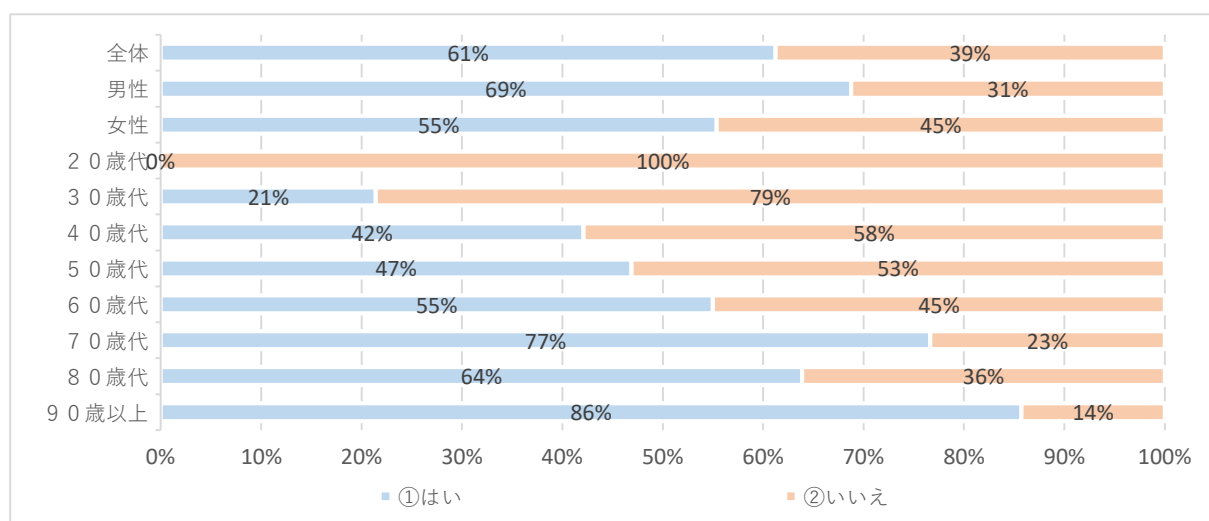
集計 8 4 現在医療機関（病院・診療所）にかかっていますか。



集計 8 5 過去 1 年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの・人間ドックを含む）を受診しましたか。

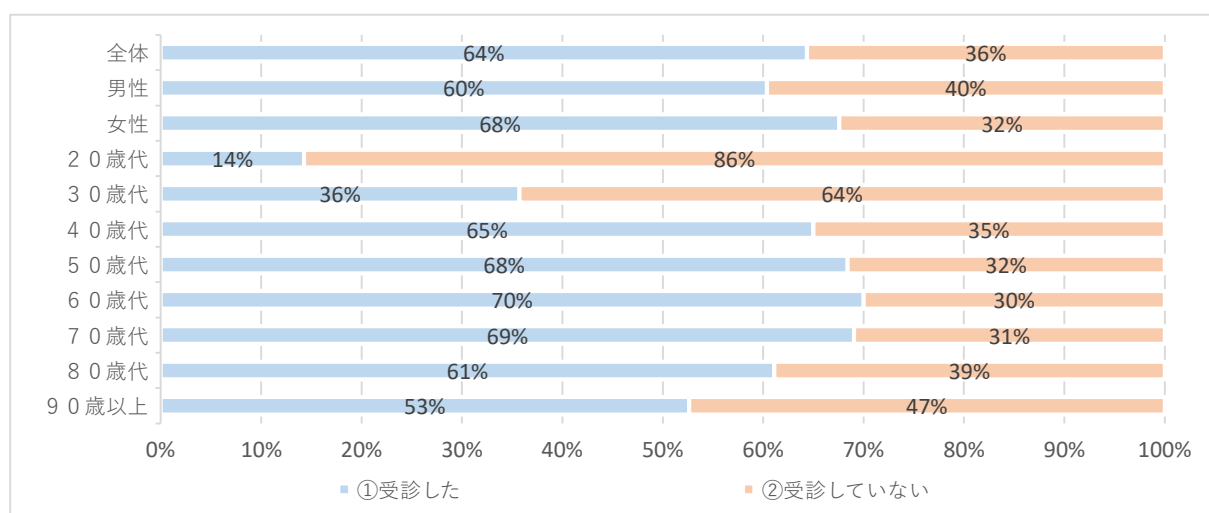


集計 8 6 専門家からの結果説明や生活習慣指導を受けましたか。

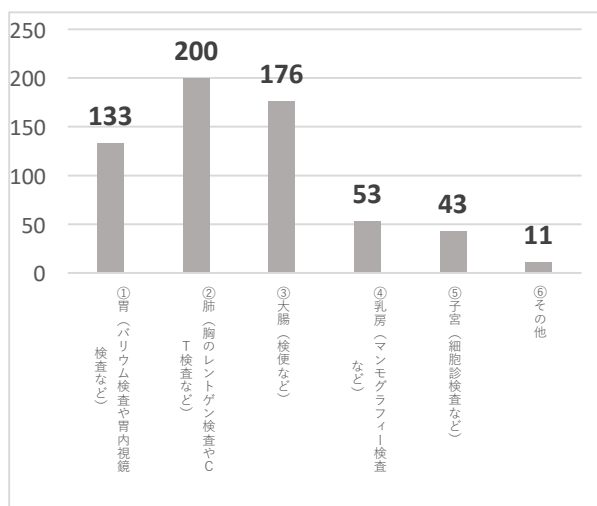


1 2. 総合的ながん対策の推進について

集計 8 7 過去 1 年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。

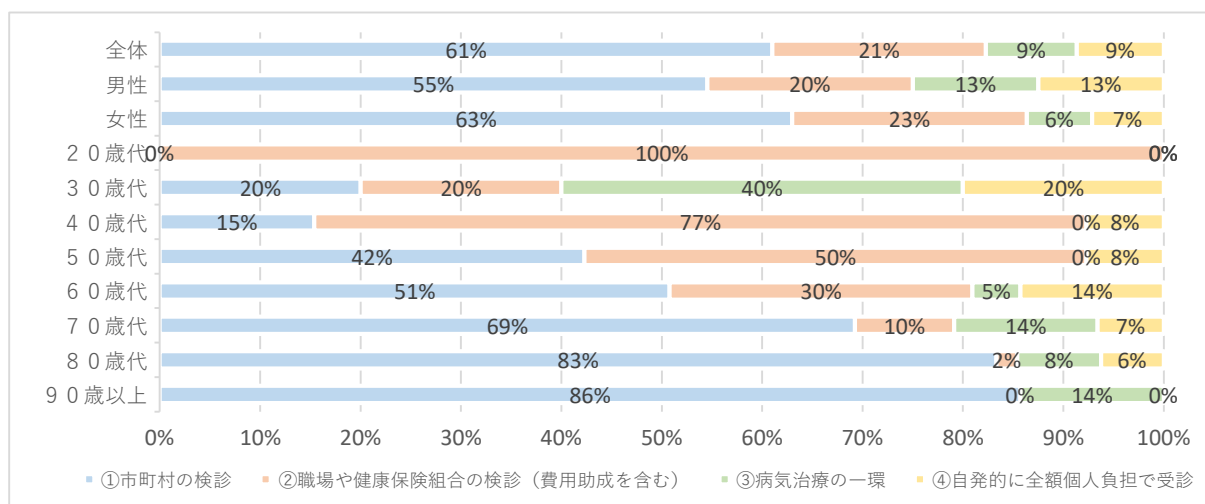


集計 8 8 どのようながん検診を受けましたか。(複数選択回答)

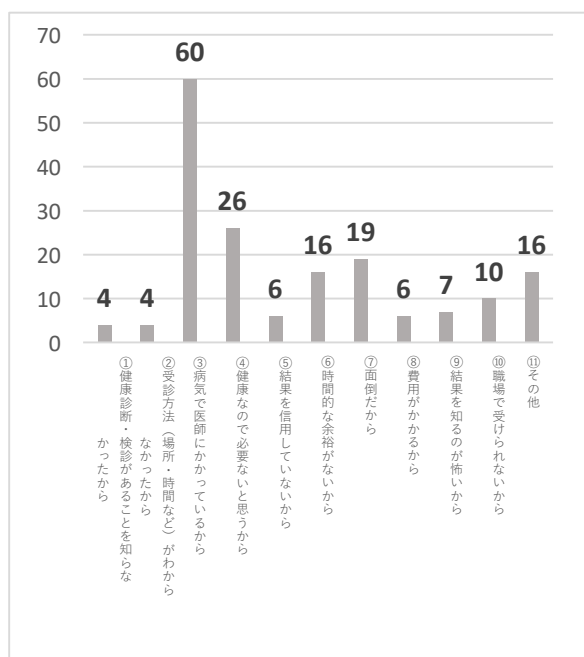


No.	カテゴリー名	n	%
1	①胃 (バリウム検査や胃内視鏡検査など)	133	21.59
2	②肺 (胸のレントゲン検査やCT検査など)	200	32.47
3	③大腸 (検便など)	176	28.57
4	④乳房 (マンモグラフィー検査など)	53	8.60
5	⑤子宮 (細胞診検査など)	43	6.98
6	⑥その他	11	1.79

集計 8 9 どのがん検診を受診しましたか。

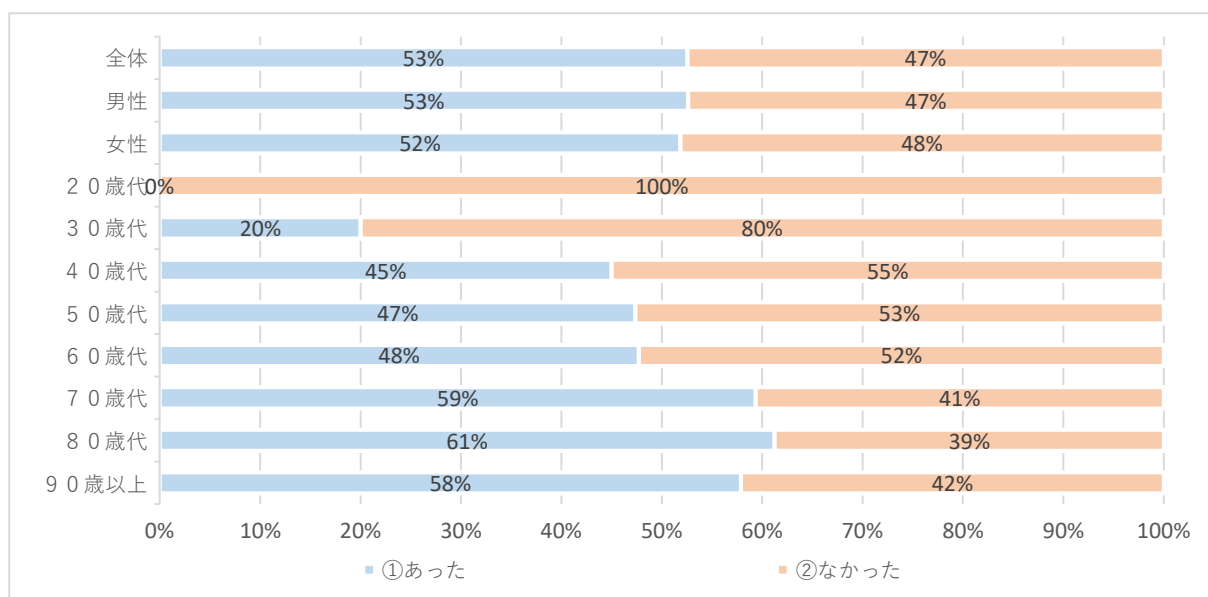


集計 9 0 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数選択回答)

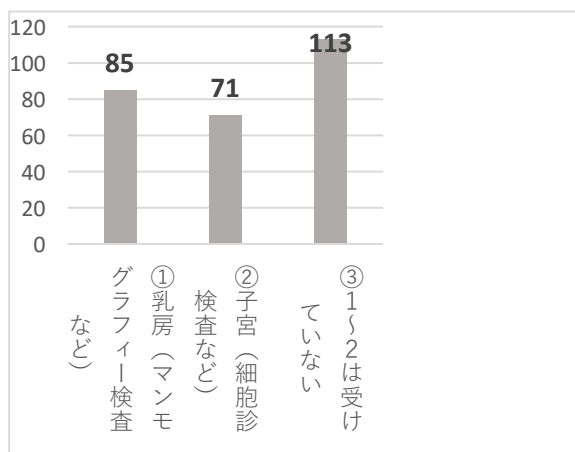


No.	カテゴリー名	n	%
1	①健康診断・検診があることを知らなかったから	4	2.30
2	②受診方法 (場所・時間など) がわからなかったから	4	2.30
3	③病気で医師にかかっているから	60	34.48
4	④健康なので必要ないと思うから	26	14.94
5	⑤結果を信用していないから	6	3.45
6	⑥時間的な余裕がないから	16	9.20
7	⑦面倒だから	19	10.92
8	⑧費用がかかるから	6	3.45
9	⑨結果を知るのが怖いから	7	4.02
10	⑩職場で受けられないから	10	5.75
11	⑪その他	16	9.20

集計 9 1 過去 1 年間に、市町村や職場などから、がん検診を勧める通知が届きましたか。

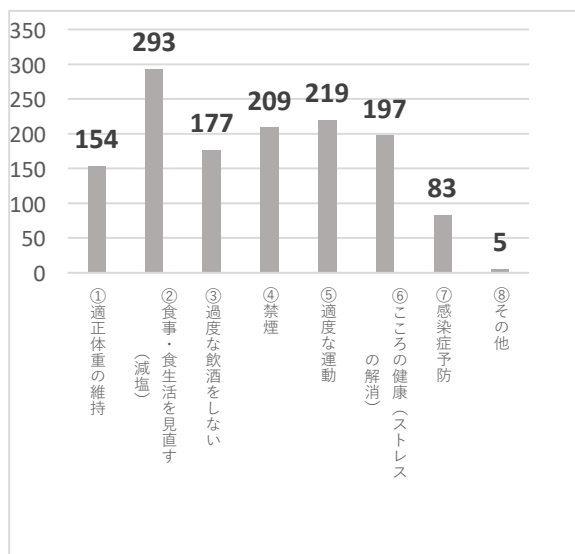


集計 9 2 過去 2 年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている下記のがん検診（人間ドックを含む）を受けましたか。（複数選択回答）



No.	カテゴリー名	n	%
1	①乳房（マンモグラフィー検査など）	85	31.25
2	②子宮（細胞診検査など）	71	26.10
3	③①～②は受けていない	113	41.54

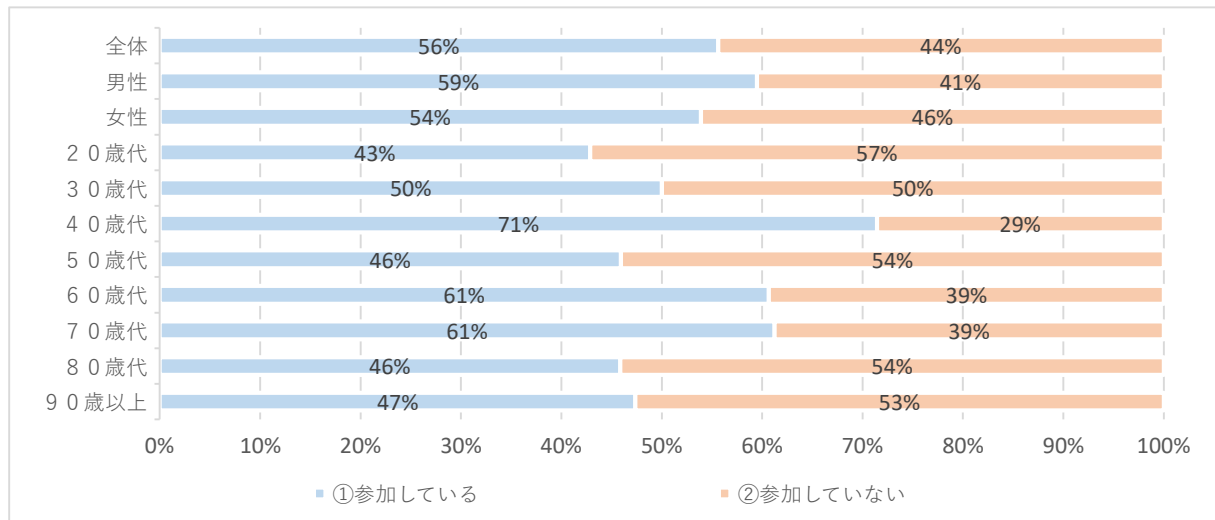
集計 9 3 生活習慣の中でがん予防に効果があると思うのは何ですか。（複数選択回答）



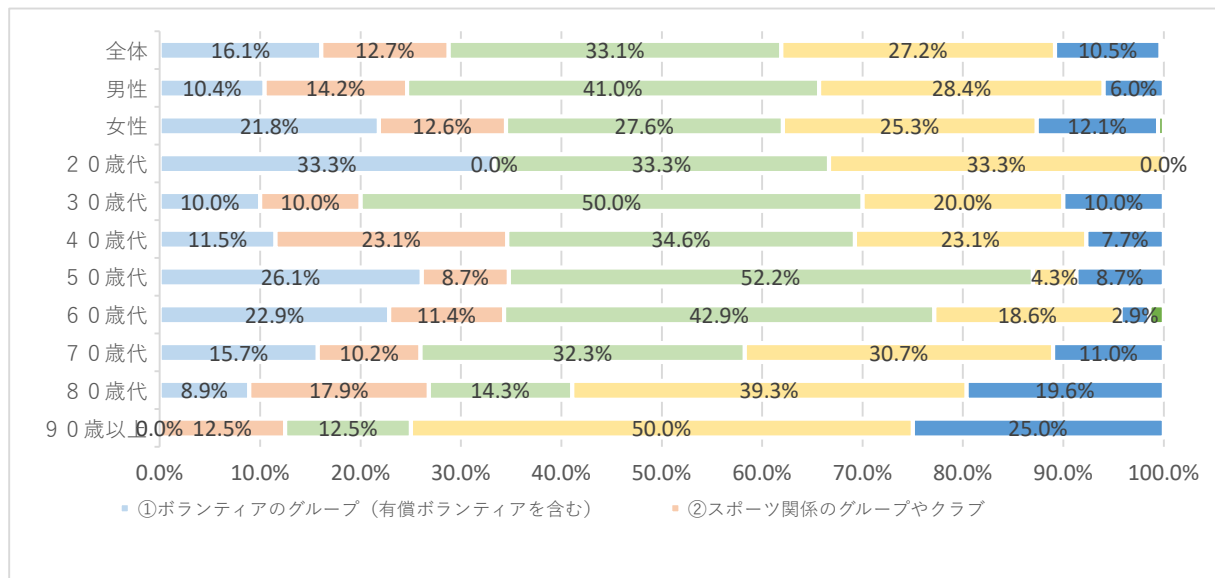
No.	カテゴリー名	n	%
1	①適正体重の維持	154	11.52
2	②食事・食生活を見直す（減塩）	293	21.91
3	③過度な飲酒をしない	177	13.24
4	④禁煙	209	15.63
5	⑤適度な運動	219	16.38
6	⑥こころの健康（ストレスの解消）	197	14.73
7	⑦感染症予防	83	6.21
8	⑧その他	5	0.37

13. 地域との関わりについて

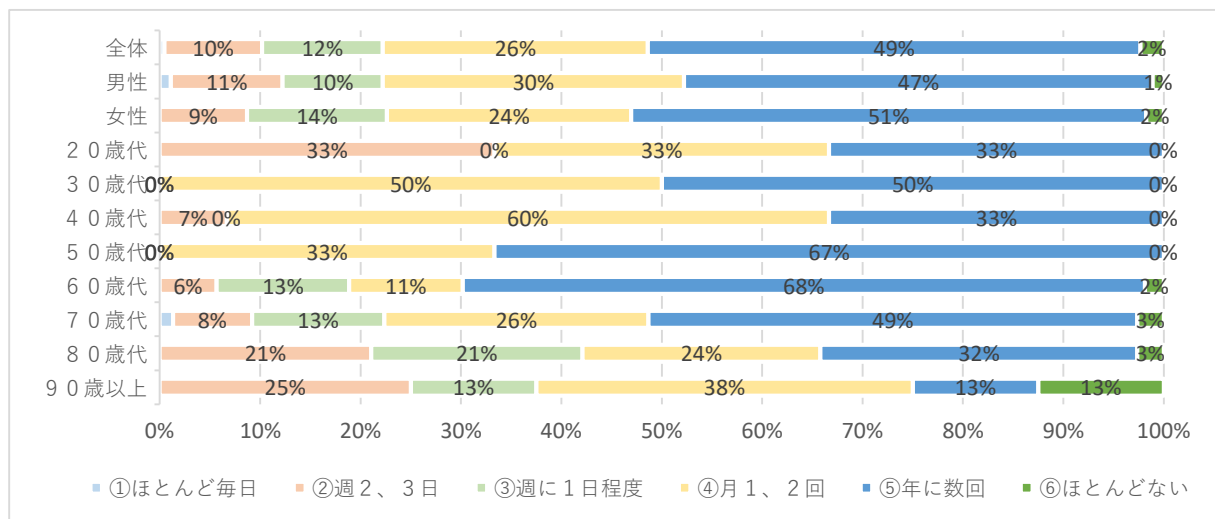
集計94 地域や組織での活動に参加していますか。



集計95 といった組織や会に入っていますか。

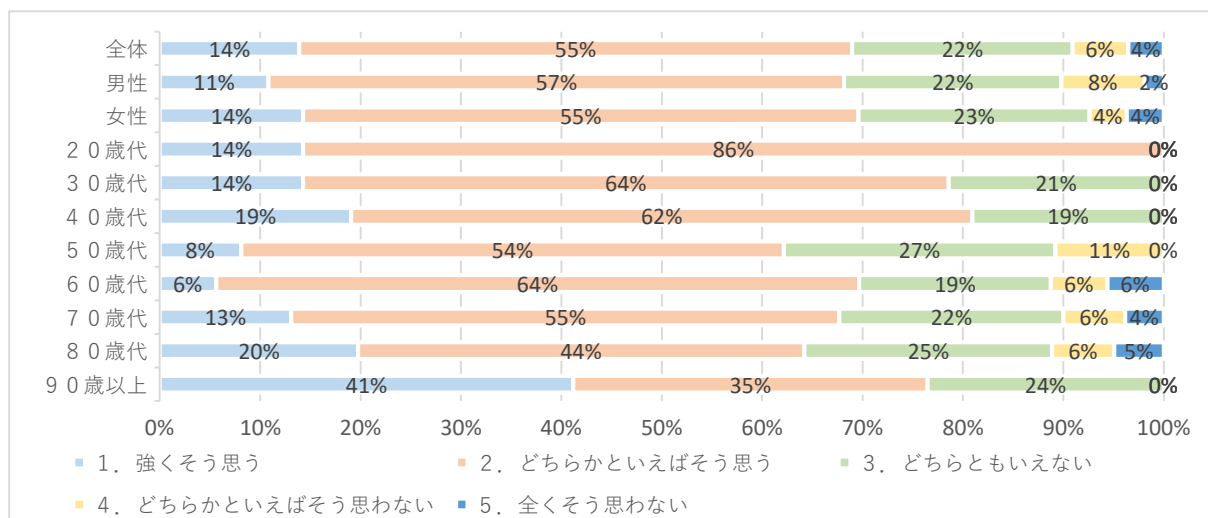


集計96 これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。



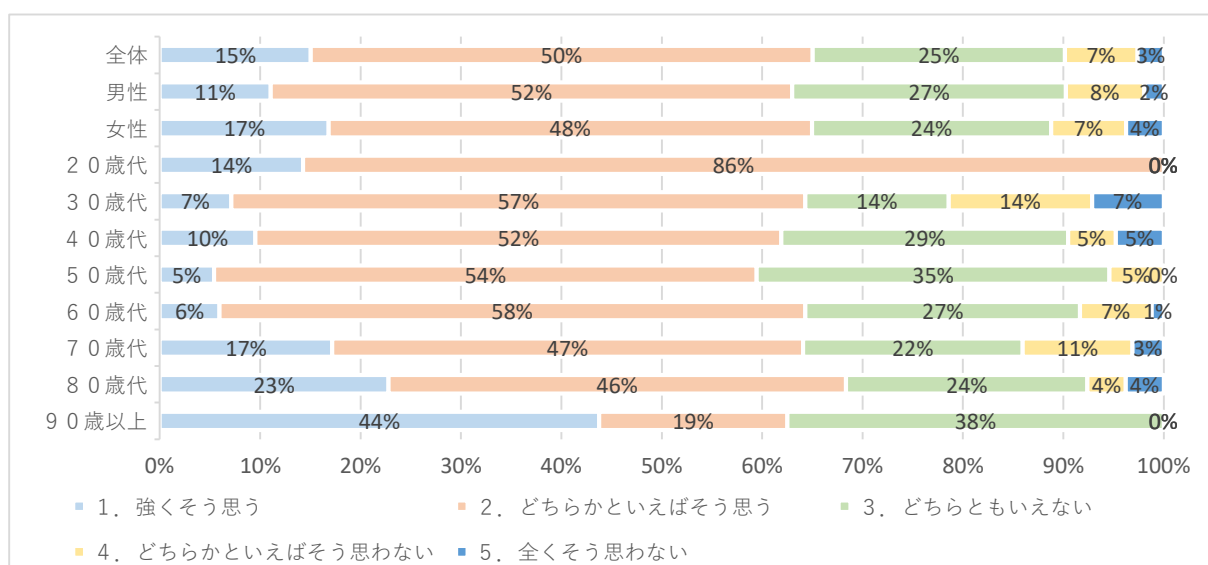
集計 9 7 過去 1 か月間、次の「ア」・「イ」について、どのように感じましたか。

「ア」お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている

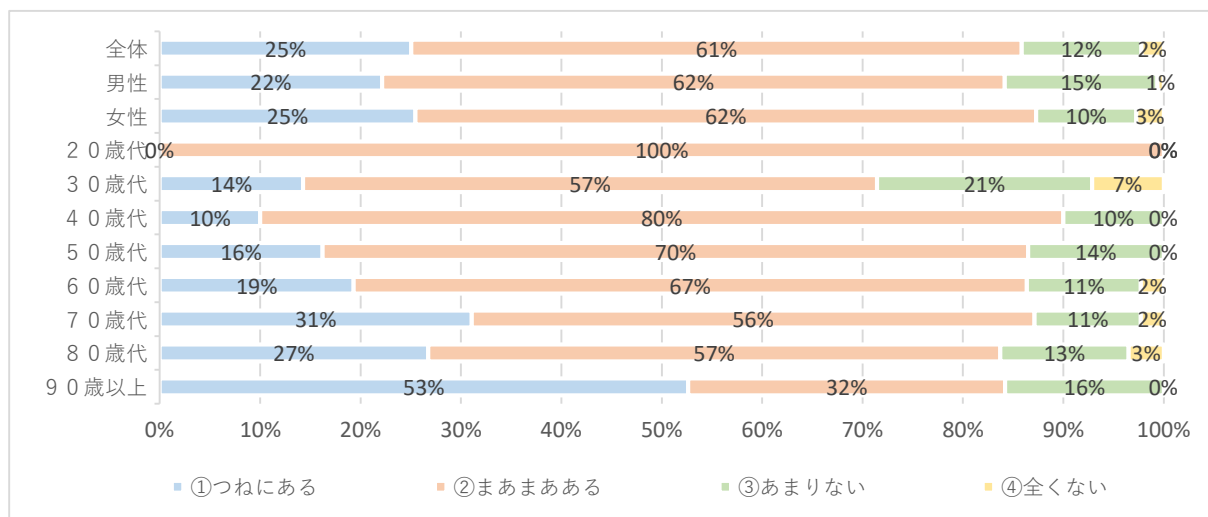


集計 9 8 過去 1 か月間、次の「ア」・「イ」について、どのように感じましたか。

「イ」お住まいの地域の人々とのつながりは強い



集計 9 9 いざという時、隣人など近所に助け合える環境がありますか。



現状と課題(住民アンケートより)

1. 食育について

「食育」について、「名前と内容を知っている」もしくは「名前を知っている」と回答した人は85%を超えており、また、「関心がある」もしくは「どちらかといえば関心がある」と回答した人は67%と高くなっている。「食育」が目指す姿は、「食」に関する知識を学ぶだけではなく、食べることの大切さを理解することにより、安全・安心な食べ物を選択する力や健全な食生活を身につけ、実践することが必要です。

2. 食生活について

「朝食」について、「毎日必ず食べる」が88%、「ほとんど毎日食べる」が6%で合わせると94%とかなり高くなっている。朝食は、1日のリズムをつくることや正しい生活習慣の確立につながることから、朝食の役割を理解し、毎日朝食を摂る習慣を身につけ、生涯に渡って継続することが重要です。また、「主食・主菜・副菜を3つ以上そろえて食べることが1日に2回以上ある」は、「ほぼ毎日」と「週に4～5日」を足すと、66%となっている。生活習慣病を予防するためには、バランスのよい食習慣の定着が必要です。また、「緑黄色野菜」について、「毎回食べる」と「1日1回は食べる」を足すと42%となっている。1日の野菜摂取量は、国の目標値(350g)となっており、適切に野菜を摂取することが生活習慣病の予防につながることから、若い時期から、その必要性を理解し、野菜を積極的に摂取することが必要です。また、「減塩」を心がけていると回答した人は74%となっている。生活習慣病を予防するため、食品中に含まれる食塩含有量について正しい知識を取得することや、日頃から減塩を心がけるなど、健康的な食生活を送ることが重要です。また、「食べる速度」について、「速い」が25%となっている。「よくかんで食べているか」について、「よくかんでいない」が13%となっている。ゆっくりかんで食べることで早食いや食べ過ぎを防ぐことができるため、生活習慣病の予防につながり、よくかむことで脳の働きが活発になり、胃腸での消化・吸収を助ける、あごの発育や虫歯の予防、加齢による口腔機能が低下する「オーラルフレイル」予防等、生涯を通した全身の健康の保持増進に寄与します。

3. 飲酒(アルコール)について

週に3日以上飲酒をする者の割合は25%で、飲酒をする者のうち、飲酒日1日あたり、清酒に換算して1合以上を飲酒する者の割合は62%となっている。飲酒習慣がある者(週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり清酒に換算して1合以上を飲酒)は21%となっている。飲酒をする場合には、年齢、性別、持病等によって、飲酒が及ぼす身体への影響が異なることを理解し、自分にあった飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが必要です。

4. 喫煙(たばこ)について

喫煙者の割合は8%となっています。男性は16%、女性は1%となっています。喫煙は、心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)やぜんそくといった呼吸器疾患だけでなく、肺がん、食道がん、鼻腔・副鼻腔がん、口腔・咽頭がん、喉頭がん、肝臓がん、胃がん、膵臓がん、子宮頸がんなど多くの部位のがんのリスク因子になると指摘されています。加えて、たばこの中に含まれるニコチンや一酸化炭素は血管に影響する事で、血管性認知症の発症リスクを高めるとされています。喫煙本数を減らすことでは、心筋梗塞の発症リスクは大きく減らないとされ、健康保持・増進のためには喫煙をしないことが重要です。また、受動喫煙被害は、「職場」が最も多く、次に、「家庭」、「路上(公道・車の窓

からの副流煙)」の順で発生している。受動喫煙であっても肺がんリスクは約1.3倍になること等が指摘されており、望まない受動喫煙の防止が重要です。

5. 運動・スポーツについて

1日に合計30分以上の運動・スポーツを週に2日以上している割合は38%で、1日に30分以上歩いている割合は72%となっています。生活習慣病やフレイル予防のためには、若い時期から日常生活の中で、無理なく身体活動・運動に取り組むことが重要です。「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。身体活動が減少しやすい社会環境にありますが、通勤・通学などで歩く割合や日常的に階段を利用する割合を増やすなど、健康の維持・増進を目的に、身体活動や運動を増やすことを意識し、習慣化していくことが必要です。

6. 歯について

20本以上の歯を有する割合は71%となっています。また、何でもかんで食べることができる割合は72%となっています。歯と口腔の健康は、全身の健康に関連しているほか、豊かな食生活や会話を楽しむ等、質の高い生活を送るために欠かせない大切なものです。毎日の歯磨きの習慣に加え、定期的な歯科検診により、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口腔機能維持・向上を図ることが必要です。咀嚼(噛む)機能の維持は、低栄養予防等につながり健康寿命の延伸のために重要です。

7. 睡眠について

「平均睡眠時間6時間以上」の割合は64%で、「睡眠で休養が充分とれている」は19%、「まあまあとれている」は57%で、足すと76%となっています。休養と睡眠は、心身の健康や疲労の回復にとっても重要な役割を持ち、睡眠の不足や質の低下は、疲労の蓄積や心の不安定、生活習慣病のリスクにもつながります。長期にわたる睡眠不足は、日中の心身の状態に支障をもたらす可能性が高いことから、質の高い十分な睡眠により休養をとることが重要です。

8. こころの健康について

悩みやストレスを感じたときに、だれかに相談する割合は66%となっている。悩みやストレスは、家庭や職場、学校などの社会活動を営むうえで、誰しも向き合わなければならないことです。過剰なストレスを蓄積させないために、ストレスへの対処法に関する知識を持ち、十分な休養や質の高い睡眠をとり、余暇活動などによりリフレッシュをして、それでもダメなら相談することが重要です。集計58～集計63については、「問題なし」は、188人、心理的ストレス相当は124人、気分・不安相当は61人、重症精神疾患相当は29人となっています。

9. 前向きな生き方について

幸福度は、10点満点で、4点以下は6%、5点は16%、6点以上は78%、平均は6.92点となっています。幸福度を上げるためには、いい習慣を身につけることが大切です。幸福感は、「環境」と「意図した活動」によって変化します。この2つの効果の最大の違いは、「環境」の変化による幸福感の上昇にはすぐに慣れてしまい効果が持続しないのに対して、「意図した活動」の変化に伴う効果は、自らの意志によっ

て特定の活動を継続することで、その状態に慣れることなく、幸福感を上げる効果が持続すると考えられます。自ら活動を起こすことによって、自分の存在価値も上がります。この自分の存在価値は、幸福感を上げるだけでなく、不幸な状況に対する耐性にも影響します。安定的に幸福感を高めるためには、自分の存在意義や価値を置く活動を行うことが重要です。

10. 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の流行による体調や生活習慣への影響として、「身体を動かす機会が減った」が72人で最も多く、次に「生活が不規則になった」が32人となっています。また、精神的な影響として、「不安な気持ちでいることが増えた」が96人で最も多く、次に「集中力が続かなくなった」が25人となっています。また、今後流行した場合、必要な支援や対策として、「感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先の情報の周知」が237人で最も多く、次に、「曜日や時間帯を問わずいつでも相談できる相談体制」が215人となっています。

11. 医療と健診(検診)について

健康状態は、「よい」と「まあよい」を合わせた割合は34%で、「ふつう」は50%、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた割合は16%となっています。また、内科的な健康診断を「受診した」者の割合は86%となっています。また、生活習慣指導を受けた割合は61%となっています。糖尿病や高血圧、慢性腎臓病などの生活習慣病は自覚症状が少なく、そのままの生活を続けると、慢性腎臓病などの重篤な状態に進行する可能性があります。定期的に特定健康診査を受診し健康状態の認識を行うことが必要です。また、保健指導を活用して生活習慣を振り返り、より良い生活習慣を実践し、精密検査や治療が必要な場合は、速やかに医療機関を受診することが重要です。

12. がん対策の推進について

がん検診を「受診した」者の割合は64%となっています。早世の原因の第一位である「がん」は、そのリスク因子を把握し、正しい知識を身につけることで、リスクを軽減することが可能です。また、感染が原因となるがんについては、ワクチン接種によって、がんを予防することが可能です。発症の要因となる飲酒や喫煙等の生活習慣病の改善や定期的にがん検診の受診を通じて、がんの予防・早期発見・早期治療へつなげていくことが重要です。

13. 地域との関わりについて

地域活動への参加について、「参加している」は56%となっています。また、いざという時、隣人など近所に助け合える環境については、「つねにある」は25%、「まあまあある」は61%で、合わせると86%となっています。地域における信頼やコミュニケーション、ネットワークといった社会的なつながりが豊かなのは、こころとからだの健康を高めることにつながります。地域の自主活動への参加など、住民が主体的かつ積極的な社会参加を通じた信頼醸成、互助の取組みを進め、豊かな地域コミュニティを形成していくことが必要です。

【クロス集計 分析・考察】

アンケート調査結果について、「BMI」、「健康状態」、「幸福度」の回答（状態）から、他の設問へのクロス集計による選択割合の比較。比較対象の横列の合計を100とした場合の割合について、縦列で比較を行う。

I 「BMI」 身長と体重をお答えください。

	問1	あなたは、朝食を食べていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①毎日必ず食べる～② ほとんど毎日食べる		③週に4～5回食べる～ ④週に2～3回食べる		⑤ほとんど食べない～ ⑥全く食べない	
		(人)	(%)						
268	1	標準18.5～24.9		256	95.52%	7	2.61%	5	1.87%
117	2	標準以外		106	90.60%	5	4.27%	6	5.13%

	問2	あなたは、日々の食事において「食事バランスガイド」等を参考に、栄養バランスのとれたメニューを考えていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①ほぼ毎食参考にして い		②時々参考になっている		③参考にしていない	
		(人)	(%)						
248	1	標準18.5～24.9		26	10.48%	108	43.55%	114	45.97%
114	2	標準以外		12	10.53%	52	45.61%	50	43.86%

	問3	主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。（番号1つに○）									
		No.	カテゴリー名		①ほぼ毎日		②週に4～5日～③週に2～3日		④ほとんどない		
			(人)	(%)							
266	1	標準18.5～24.9		111	41.73%	129	48.50%	26	9.77%		
112	2	標準以外		37	33.04%	69	61.61%	6	5.36%		

	問4	あなたは、緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など色の濃い野菜）を食べていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①毎回食べる		②1日1回は食べる～④ 週に2～3日くらいは食 べる		⑤ほとんど食べない	
		(人)	(%)						
266	1	標準18.5～24.9		54	20.30%	194	72.93%	18	6.77%
117	2	標準以外		18	15.38%	95	81.20%	4	3.42%

	問5	肉類を食べていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①毎回食べる		②1日1回は食べる～④ 週に2～3日くらいは食 べる		⑤ほとんど食べない	
		(人)	(%)						
272	1	標準18.5～24.9		21	7.72%	251	92.28%	0	0.00%
115	2	標準以外		15	13.04%	100	86.96%	0	0.00%

	問6	魚類を食べていますか。(番号1つに○)					
	No.	カテゴリー名		①毎回食べる		②1日1回は食べる～④週に2～3日くらいは食べる	
		(人)	(%)			⑤ほとんど食べない	
267	1	標準18.5～24.9		32	11.99%	235	88.01%
116	2	標準以外		19	16.38%	97	83.62%
						0	0.00%

	問7	牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）のいずれかを食べていますか。(番号1つに○)					
	No.	カテゴリー名		①毎回食べる		②1日1回は食べる～④週に2～3日くらいは食べる	
		(人)	(%)			⑤ほとんど食べない	
265	1	標準18.5～24.9		151	56.98%	114	43.02%
117	2	標準以外		55	47.01%	62	52.99%
						0	0.00%

	問8	減塩（うす味）を心がけていますか。(番号1つに○)					
	No.	カテゴリー名		①はい		②いいえ	
		(人)	(%)				
267	1	標準18.5～24.9		205	76.78%	62	23.22%
117	2	標準以外		79	67.52%	38	32.48%

	問9	外食や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。(番号1つに○)					
	No.	カテゴリー名		①している		②していない～③表示を知らない	
		(人)	(%)				
263	1	標準18.5～24.9		81	30.80%	182	69.20%
115	2	標準以外		38	33.04%	77	66.96%

	問10	あなたは、調理済の食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で利用していますか。(番号1つに○)					
	No.	カテゴリー名		①週に4日以上使用する		②週に1～3日程度使用する～③月に2～3日程度使用する	
		(人)	(%)			④ごくまれに使用することがある～⑤まったく使用しない	
266	1	標準18.5～24.9		17	6.39%	142	53.38%
117	2	標準以外		6	5.13%	71	60.68%
						107	40.23%
						40	34.19%

	問11	あなたは、どのくらいの頻度で外食をしていますか。(番号1つに○)					
	No.	カテゴリー名		①週に3日以上～②週に1～2日程度		③月に1～3回程度～④2～3か月に1回程度	
		(人)	(%)			⑤ほとんど外食しない	
269	1	標準18.5～24.9		35	13.01%	132	49.07%
116	2	標準以外		18	15.52%	50	43.10%
						102	37.92%
						48	41.38%

	問12	あなたは、どのくらいの頻度で間食（おやつ等）をしていますか。（番号1つに○）						
	No.	カテゴリー名		① 1日に3回以上		② 1日1～2回		③ほとんど間食をしない
		(人)	(%)					
267	1	標準18.5～24.9		11	4.12%	178	66.67%	78 29.21%
117	2	標準以外		6	5.13%	73	62.39%	38 32.48%

	問13	あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。（番号1つに○）						
	No.	カテゴリー名		①速い		②ふつう		③遅い
		(人)	(%)					
268	1	標準18.5～24.9		63	23.51%	161	60.07%	44 16.42%
118	2	標準以外		37	31.36%	65	55.08%	16 13.56%

	問14	ゆっくりよくかんで食べていますか。（番号1つに○）						
	No.	カテゴリー名		①よくかんでいない		②ふつう		③よくかんでいる
		(人)	(%)					
269	1	標準18.5～24.9		42	15.61%	191	71.00%	36 13.38%
117	2	標準以外		16	13.68%	86	73.50%	15 12.82%

	問15	あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。（番号1つに○）						
	No.	カテゴリー名		①毎日～②週5～6日		③週3～4日～⑥月に1日未満		⑦やめた～⑧飲まない（飲めない）
		(人)	(%)					
264	1	標準18.5～24.9		57	21.59%	50	18.94%	157 59.47%
119	2	標準以外		26	21.85%	17	14.29%	76 63.87%

	問16	お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。日本酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。（番号1つに○）						
	No.	カテゴリー名		①1合（180ml）未満		②1合以上～2合（360ml）未満		③2合以上～3合（540ml）未満～⑥5合（900ml）以上
		(人)	(%)					
83	1	標準18.5～24.9		32	38.55%	31	37.35%	20 24.10%
35	2	標準以外		11	31.43%	17	48.57%	7 20.00%

	問17	あなたは、1日に合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。						
	No.	カテゴリー名		①毎日している		②毎日ではないが週に2日以上している～③週1回はしている		④ほとんどしていない
		(人)	(%)					
254	1	標準18.5～24.9		62	24.41%	67	26.38%	125 49.21%
110	2	標準以外		19	17.27%	33	30.00%	58 52.73%

	問18	あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。						
	No.	カテゴリー名		① 10分以下		② 11分～30分		③ 31分～80分～④ 80分以上
		(人)	(%)					
202	1	標準18.5～24.9		35	17.33%	76	37.62%	91 45.05%
101	2	標準以外		16	15.84%	40	39.60%	45 44.55%

	問19	あなたは人と比較して歩く速度が速いですか。						
	No.	カテゴリー名		① 速い		② ふつう		③ 遅い
		(人)	(%)					
255	1	標準18.5～24.9		52	20.39%	151	59.22%	52 20.39%
116	2	標準以外		22	18.97%	57	49.14%	37 31.90%

	問20	あなたの歯は何本ありますか。						
	No.	カテゴリー名		① 10本以下～② 11本～20本		③ 21本～31本		④ 32本
		(人)	(%)					
240	1	標準18.5～24.9		88	36.67%	133	55.42%	19 7.92%
107	2	標準以外		41	38.32%	59	55.14%	7 6.54%

	問21	あなたは、1日に何回歯をみがきますか。						
	No.	カテゴリー名		① 0回～② 1回		③ 2回		④ 3回～⑤ 4回以上
		(人)	(%)					
256	1	標準18.5～24.9		67	26.17%	128	50.00%	61 23.83%
115	2	標準以外		31	26.96%	61	53.04%	23 20.00%

	問22	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。						
	No.	カテゴリー名		① 何でもかんで食べることができる		② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある		③ ほとんどかめない
		(人)	(%)					
263	1	標準18.5～24.9		193	73.38%	65	24.71%	5 1.90%
116	2	標準以外		84	72.41%	28	24.14%	4 3.45%

	問23	あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。						
	No.	カテゴリー名		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～⑤ 8時間以上9時間未満		⑥ 9時間以上
		(人)	(%)					
267	1	標準18.5～24.9		97	36.33%	161	60.30%	9 3.37%
119	2	標準以外		45	37.82%	72	60.50%	2 1.68%

	問24	あなたは、ここ1か月、睡眠で休養が充分とれていますか。						
	No.	カテゴリー名		①充分とれている		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
		(人)	(%)					
268	1	標準18.5～24.9		58	21.64%	156	58.21%	54 20.15%
119	2	標準以外		21	17.65%	69	57.98%	29 24.37%

	問25	「ア」ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることがある						
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない
		(人)	(%)					
256	1	標準18.5～24.9		29	11.33%	180	70.31%	47 18.36%
115	2	標準以外		16	13.91%	81	70.43%	18 15.65%

	問26	「イ」絶望的に感じることがある						
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない
		(人)	(%)					
276	1	標準18.5～24.9		5	1.81%	106	38.41%	165 59.78%
128	2	標準以外		4	3.13%	56	43.75%	68 53.13%

	問27	「ウ」そろそろ落ち着かなく感じることがある						
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない
		(人)	(%)					
251	1	標準18.5～24.9		7	2.79%	106	42.23%	138 54.98%
112	2	標準以外		3	2.68%	56	50.00%	53 47.32%

	問28	「エ」気分が沈み、気が晴れないように感じることがある						
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない
		(人)	(%)					
255	1	標準18.5～24.9		13	5.10%	151	59.22%	91 35.69%
114	2	標準以外		9	7.89%	69	60.53%	36 31.58%

	問29	「オ」何をするにも面倒だと感じることがある						
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない
		(人)	(%)					
254	1	標準18.5～24.9		26	10.24%	165	64.96%	63 24.80%
113	2	標準以外		14	12.39%	83	73.45%	16 14.16%

	問30	「カ」自分は価値のない人間だと感じることもある					
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある	3. 時々ある～4. ごくたまにある	5. まったくない	
		(人)	(%)				
250	1	標準18.5～24.9		11 4.40%	95 38.00%	144	57.60%
114	2	標準以外		5 4.39%	46 40.35%	63	55.26%

II 「健康状態」 現在の健康状態はいかがですか。

	問1	BMI（あなたの身長と体重をお答えください）。					
	No.	カテゴリー名		標準18.5～24.9		標準以外	
		(人)	(%)				
41	1	①よい		30 73.17%	11	26.83%	
92	2	②まあよい		63 68.48%	29	31.52%	
186	3	③ふつう		130 69.89%	56	30.11%	
51	4	④あまりよくない		37 72.55%	14	27.45%	
7	5	⑤よくない		3 42.86%	4	57.14%	

	問2	あなたは、朝食を食べていますか。（番号1つに○）					
	No.	カテゴリー名		①毎日必ず食べる～②ほとんど毎日食べる	③週に4～5回食べる～④週に2～3回食べる	⑤ほとんど食べない～⑥全く食べない	
		(人)	(%)				
47	1	①よい		43 91.49%	2 4.26%	2	4.26%
102	2	②まあよい		96 94.12%	2 1.96%	4	3.92%
213	3	③ふつう		203 95.31%	6 2.82%	4	1.88%
57	4	④あまりよくない		52 91.23%	3 5.26%	2	3.51%
8	5	⑤よくない		8 100.00%	0 0.00%	0	0.00%

	問3	主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。（番号1つに○）					
	No.	カテゴリー名		①ほぼ毎日	②週に4～5日～③週に2～3日	④ほとんどない	
		(人)	(%)				
42	1	①よい		18 42.86%	18 42.86%	6	14.29%
101	2	②まあよい		46 45.54%	50 49.50%	5	4.95%
210	3	③ふつう		71 33.81%	120 57.14%	19	9.05%
58	4	④あまりよくない		25 43.10%	29 50.00%	4	6.90%
8	5	⑤よくない		2 25.00%	5 62.50%	1	12.50%

	問4	あなたは、調理済の食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で利用していますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①週に4日以上使用する		②週に1～3日程度使用する ～③月に2～3日程度使用する		④ごくまれに使用することがある～⑤まったく使用しない	
		(人)	(%)						
46	1	①よい		6	13.04%	20	43.48%	20	43.48%
101	2	②まあよい		7	6.93%	69	68.32%	25	24.75%
212	3	③ふつう		7	3.30%	117	55.19%	88	41.51%
59	4	④あまりよくない		3	5.08%	34	57.63%	22	37.29%
8	5	⑤よくない		1	12.50%	6	75.00%	1	12.50%

	問5	あなたは、どのくらいの頻度で外食をしていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①週に3日以上～②週に1～2日程度		③月に1～3回程度～④2～3か月に1回程度		⑤ほとんど外食しない	
		(人)	(%)						
47	1	①よい		10	21.28%	20	42.55%	17	36.17%
102	2	②まあよい		14	13.73%	51	50.00%	37	36.27%
213	3	③ふつう		27	12.68%	98	46.01%	88	41.31%
58	4	④あまりよくない		4	6.90%	31	53.45%	23	39.66%
8	5	⑤よくない		1	12.50%	3	37.50%	4	50.00%

	問6	あなたは、どのくらいの頻度で間食（おやつ等）をしていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		① 1日に3回以上		② 1日1～2回		③ほとんど間食をしない	
		(人)	(%)						
44	1	①よい		4	9.09%	26	59.09%	14	31.82%
100	2	②まあよい		8	8.00%	58	58.00%	34	34.00%
212	3	③ふつう		4	1.89%	151	71.23%	57	26.89%
62	4	④あまりよくない		3	4.84%	43	69.35%	16	25.81%
8	5	⑤よくない		0	0.00%	7	87.50%	1	12.50%

	問7	あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①毎日～②週5～6日		③週3～4日～⑥月に1日未満		⑦やめた～⑧飲まない（飲めない）	
		(人)	(%)						
45	1	①よい		14	31.11%	4	8.89%	27	60.00%
100	2	②まあよい		19	19.00%	23	23.00%	58	58.00%
210	3	③ふつう		49	23.33%	36	17.14%	125	59.52%
62	4	④あまりよくない		9	14.52%	8	12.90%	45	72.58%
7	5	⑤よくない		0	0.00%	1	14.29%	6	85.71%

	問8	お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。日本酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。（番号1つに○）									
	No.	カテゴリー名		① 1 合（180ml）未		② 1 合以上～2 合（3		③ 2 合以上～3 合（54			
		（人）	（％）	満		60ml）未満		0ml）未満～⑥5合			
								（900ml）以上			
13	1	①よい		4	30.77%	4	30.77%	5	38.46%		
35	2	②まあよい		15	42.86%	16	45.71%	4	11.43%		
68	3	③ふつう		27	39.71%	26	38.24%	15	22.06%		
12	4	④あまりよくない		3	25.00%	4	33.33%	5	41.67%		
1	5	⑤よくない		0	0.00%	1	#####	0	0.00%		

	問9	あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。							
	No.	カテゴリー名		①毎日吸っている～②時々吸う日がある		③以前は吸っていたが1か月以上は吸っていない		④吸わない	
		(人)	(%)						
45	1	①よい		4	8.89%	1	2.22%	40	88.89%
97	2	②まあよい		13	13.40%	5	5.15%	79	81.44%
200	3	③ふつう		14	7.00%	24	12.00%	162	81.00%
54	4	④あまりよくない		1	1.85%	3	5.56%	50	92.59%
7	5	⑤よくない		0	0.00%	0	0.00%	7	100.00%

	問10	あなたは、1日に合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。									
	No.	カテゴリー名		①毎日している		②毎日ではないが週に2日以上している～③週1回はしている		④ほとんどしていない			
		(人)	(%)								
42	1	①よい		7	16.67%	8	19.05%	27	64.29%		
96	2	②まあよい		29	30.21%	30	31.25%	37	38.54%		
199	3	③ふつう		42	21.11%	59	29.65%	98	49.25%		
56	4	④あまりよくない		5	8.93%	12	21.43%	39	69.64%		
8	5	⑤よくない		0	0.00%	3	37.50%	5	62.50%		

	問11	あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。							
	No.	カテゴリー名		①10分以下		②11分～30分		③31分～80分～④80分以上	
		(人)	(%)						
32	1	①よい		5	15.63%	13	40.63%	14	43.75%
78	2	②まあよい		10	12.82%	29	37.18%	39	50.00%
161	3	③ふつう		28	17.39%	57	35.40%	76	47.20%
46	4	④あまりよくない		10	21.74%	20	43.48%	16	34.78%
6	5	⑤よくない		2	33.33%	3	50.00%	1	16.67%

	問12	あなたの歯は何本ありますか。							
	No.	カテゴリー名		① 1 0 本以下～② 1 1 本～2 0 本		③ 2 1 本～3 1 本		④ 3 2 本	
		(人)	(%)						
40	1	①よい		13	32.50%	22	55.00%	5	12.50%
92	2	②まあよい		22	23.91%	64	69.57%	6	6.52%
157	3	③ふつう		34	21.66%	109	69.43%	14	8.92%
55	4	④あまりよくない		32	58.18%	20	36.36%	3	5.45%
6	5	⑤よくない		4	66.67%	1	16.67%	1	16.67%

	問13	あなたのここ 1 か月の 1 日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。							
	No.	カテゴリー名		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～⑤ 8 時間以上 9 時間未満		⑥ 9 時間以上	
		(人)	(%)						
46	1	①よい		15	32.61%	27	58.70%	4	8.70%
103	2	②まあよい		34	33.01%	67	65.05%	2	1.94%
210	3	③ふつう		87	41.43%	119	56.67%	4	1.90%
61	4	④あまりよくない		16	26.23%	42	68.85%	3	4.92%
8	5	⑤よくない		3	37.50%	4	50.00%	1	12.50%

	問14	あなたは、ここ1か月、睡眠で休養が充分とれていますか。							
	No.	カテゴリー名		①充分とれている		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	
		(人)	(%)						
46	1	①よい		22	47.83%	21	45.65%	3	6.52%
102	2	②まあよい		26	25.49%	63	61.76%	13	12.75%
212	3	③ふつう		30	14.15%	125	58.96%	57	26.89%
61	4	④あまりよくない		6	9.84%	32	52.46%	23	37.70%
8	5	⑤よくない		1	12.50%	3	37.50%	4	50.00%

Ⅲ 「幸福度」 あなたは、どの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

	問1	BMI（あなたの身長と体重をお答えください）。					
	No.	カテゴリー名		標準18.5～24.9		標準以外	
		(人)	(%)				
23	1	① 0点～⑤ 4点		14	60.87%	9	39.13%
55	2	⑥ 5点		36	65.45%	19	34.55%
89	3	⑦ 6点～⑧ 7点		59	66.29%	30	33.71%
145	4	⑨ 8点～⑩ 9点		111	76.55%	34	23.45%
59	5	⑪ 10点		40	67.80%	19	32.20%

	問2	あなたは、朝食を食べていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①毎日必ず食べる～② ほとんど毎日食べる		③週に4～5回食べる～ ④週に2～3回食べる		⑤ほとんど食べない～ ⑥全く食べない	
		(人)	(%)						
24	1	①0点～⑤4点		20	83.33%	3	12.50%	1	4.17%
64	2	⑥5点		57	89.06%	5	7.81%	2	3.13%
101	3	⑦6点～⑧7点		98	97.03%	2	1.98%	1	0.99%
163	4	⑨8点～⑩9点		159	97.55%	1	0.61%	3	1.84%
67	5	⑪10点		60	89.55%	2	2.99%	5	7.46%

	問3	主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①ほぼ毎日		②週に4～5日～③週 に2～3日		④ほとんどない	
		(人)	(%)						
25	1	①0点～⑤4点		8	32.00%	12	48.00%	5	20.00%
64	2	⑥5点		21	32.81%	34	53.13%	9	14.06%
101	3	⑦6点～⑧7点		39	38.61%	52	51.49%	10	9.90%
160	4	⑨8点～⑩9点		66	41.25%	92	57.50%	2	1.25%
66	5	⑪10点		32	48.48%	28	42.42%	6	9.09%

	問4	あなたは、調理済の食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で利用していますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①週に4日以上使用する		②週に1～3日程度使用する ～③月に2～3日程度使用する		④ごくまれに使用することが ある～⑤まったく使用しない	
		(人)	(%)						
25	1	①0点～⑤4点		1	4.00%	12	48.00%	12	48.00%
63	2	⑥5点		3	4.76%	46	73.02%	14	22.22%
102	3	⑦6点～⑧7点		7	6.86%	64	62.75%	31	30.39%
162	4	⑨8点～⑩9点		8	4.94%	148	91.36%	6	3.70%
67	5	⑪10点		5	7.46%	34	50.75%	28	41.79%

	問5	あなたは、どのくらいの頻度で外食をしていますか。（番号1つに○）							
	No.	カテゴリー名		①週に3日以上～②週 に1～2日程度		③月に1～3回程度～④ 2～3か月に1回程度		⑤ほとんど外食しない	
		(人)	(%)						
25	1	①0点～⑤4点		2	8.00%	10	40.00%	13	52.00%
64	2	⑥5点		2	3.13%	36	56.25%	26	40.63%
101	3	⑦6点～⑧7点		18	17.82%	40	39.60%	43	42.57%
163	4	⑨8点～⑩9点		15	9.20%	87	53.37%	61	37.42%
67	5	⑪10点		13	19.40%	32	47.76%	22	32.84%

	問6	あなたは、どのくらいの頻度で間食（おやつ等）をしていますか。（番号1つに○）						
	No.	カテゴリー名		①1日に3回以上		②1日1～2回		③ほとんど間食をしない
		(人)	(%)					
25	1	①0点～⑤4点		0	0.00%	16	64.00%	9 36.00%
64	2	⑥5点		1	1.56%	42	65.63%	21 32.81%
101	3	⑦6点～⑧7点		5	4.95%	64	63.37%	32 31.68%
161	4	⑨8点～⑩9点		6	3.73%	113	70.19%	42 26.09%
65	5	⑪10点		6	9.23%	41	63.08%	18 27.69%

	問7	あなたは、家庭（同居者を含む）や職場・学校において誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。						
		「ア」家族						
	No.	カテゴリー名		1. ほとんど毎日		2. 週に4～5日～ 5. 月に1～2回程度		6. ほとんどない
		(人)	(%)					
26	1	①0点～⑤4点		9	34.62%	8	30.77%	9 34.62%
61	2	⑥5点		35	57.38%	11	18.03%	15 24.59%
97	3	⑦6点～⑧7点		62	63.92%	22	22.68%	13 13.40%
157	4	⑨8点～⑩9点		112	71.34%	28	17.83%	17 10.83%
67	5	⑪10点		44	65.67%	13	19.40%	10 14.93%

	問8	あなたは、家庭（同居者を含む）や職場・学校において誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。						
		「イ」職場・学校の人「ア」家族						
	No.	カテゴリー名		1. ほとんど毎日		2. 週に4～5日～ 5. 月に1～2回程度		6. ほとんどない
		(人)	(%)					
18	1	①0点～⑤4点		2	11.11%	3	16.67%	13 72.22%
41	2	⑥5点		5	12.20%	11	26.83%	25 60.98%
64	3	⑦6点～⑧7点		9	14.06%	12	18.75%	43 67.19%
100	4	⑨8点～⑩9点		13	13.00%	26	26.00%	61 61.00%
40	5	⑪10点		4	10.00%	14	35.00%	22 55.00%

	問9	あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。（番号1つに○）						
	No.	カテゴリー名		①毎日～②週5～6日		③週3～4日～⑥月に 1日未満		⑦やめた～⑧飲まない (飲めない)
		(人)	(%)					
26	1	①0点～⑤4点		5	19.23%	5	19.23%	16 61.54%
63	2	⑥5点		12	19.05%	12	19.05%	39 61.90%
99	3	⑦6点～⑧7点		26	26.26%	13	13.13%	60 60.61%
161	4	⑨8点～⑩9点		28	17.39%	30	18.63%	103 63.98%
67	5	⑪10点		21	31.34%	10	14.93%	36 53.73%

	問10	お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。日本酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。（番号1つに○）									
	No.	カテゴリー名		①1合（180ml）未満		②1合以上～2合（360ml）未満		③2合以上～3合（540ml）未満～⑥5合（900ml）以上			
		（人）	（％）								
9	1	①0点～⑤4点		4	44.44%	4	44.44%	1	11.11%		
21	2	⑥5点		9	42.86%	9	42.86%	3	14.29%		
34	3	⑦6点～⑧7点		15	44.12%	11	32.35%	8	23.53%		
43	4	⑨8点～⑩9点		14	32.56%	20	46.51%	9	20.93%		
24	5	⑪10点		9	37.50%	7	29.17%	8	33.33%		

	問11	あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。									
	No.	カテゴリー名		①毎日吸っている～②時々吸う日がある		③以前は吸っていたが1か月以上は吸っていない		④吸わない			
		（人）	（％）								
22	1	①0点～⑤4点		4	18.18%	3	13.64%	15	68.18%		
61	2	⑥5点		4	6.56%	8	13.11%	49	80.33%		
97	3	⑦6点～⑧7点		5	5.15%	9	9.28%	83	85.57%		
157	4	⑨8点～⑩9点		14	8.92%	8	5.10%	135	85.99%		
61	5	⑪10点		5	8.20%	4	6.56%	52	85.25%		

	問12	あなたは、1日に合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。									
	No.	カテゴリー名		①毎日している		②毎日ではないが週に2日以上している～③週1回はしている		④ほとんどしていない			
		（人）	（％）								
26	1	①0点～⑤4点		4	15.38%	6	23.08%	16	61.54%		
62	2	⑥5点		13	20.97%	17	27.42%	32	51.61%		
96	3	⑦6点～⑧7点		17	17.71%	32	33.33%	47	48.96%		
154	4	⑨8点～⑩9点		35	22.73%	44	28.57%	75	48.70%		
62	5	⑪10点		17	27.42%	14	22.58%	31	50.00%		

	問13	あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。									
	No.	カテゴリー名		①10分以下		②11分～30分		③31分～80分～④80分以上			
		（人）	（％）								
18	1	①0点～⑤4点		2	11.11%	7	38.89%	9	50.00%		
52	2	⑥5点		10	19.23%	18	34.62%	24	46.15%		
81	3	⑦6点～⑧7点		19	23.46%	29	35.80%	33	40.74%		
122	4	⑨8点～⑩9点		14	11.48%	48	39.34%	60	49.18%		
48	5	⑪10点		10	20.83%	17	35.42%	21	43.75%		

	問14	あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。							
	No.	カテゴリー名		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～⑤ 8時間以上9時間未満		⑥ 9時間以上	
		(人)	(%)						
25	1	① 0点～⑤ 4点		13	52.00%	10	40.00%	2	8.00%
65	2	⑥ 5点		27	41.54%	35	53.85%	3	4.62%
102	3	⑦ 6点～⑧ 7点		43	42.16%	56	54.90%	3	2.94%
162	4	⑨ 8点～⑩ 9点		58	35.80%	102	62.96%	2	1.23%
67	5	⑪ 10点		16	23.88%	46	68.66%	5	7.46%

	問15	あなたは、ここ1か月、睡眠で休養が充分とれていますか。							
	No.	カテゴリー名		① 充分とれている		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	
		(人)	(%)						
26	1	① 0点～⑤ 4点		3	11.5%	10	38.5%	13	50.0%
65	2	⑥ 5点		12	18.5%	34	52.3%	19	29.2%
102	3	⑦ 6点～⑧ 7点		11	10.8%	63	61.8%	28	27.5%
162	4	⑨ 8点～⑩ 9点		29	17.9%	98	60.5%	35	21.6%
67	5	⑪ 10点		29	43.3%	32	47.8%	6	9.0%

	問16	「ア」ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることもある							
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない	
		(人)	(%)						
24	1	① 0点～⑤ 4点		4	16.67%	17	70.83%	3	12.50%
59	2	⑥ 5点		13	22.03%	40	67.80%	6	10.17%
99	3	⑦ 6点～⑧ 7点		12	12.12%	75	75.76%	12	12.12%
159	4	⑨ 8点～⑩ 9点		15	9.43%	118	74.21%	26	16.35%
65	5	⑪ 10点		7	10.77%	36	55.38%	22	33.85%

	問17	「イ」絶望的に感じることもある							
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない	
		(人)	(%)						
22	1	① 0点～⑤ 4点		6	27.27%	10	45.45%	6	27.27%
57	2	⑥ 5点		1	1.75%	29	50.88%	27	47.37%
95	3	⑦ 6点～⑧ 7点		1	1.05%	43	45.26%	51	53.68%
156	4	⑨ 8点～⑩ 9点		1	0.64%	39	25.00%	116	74.36%
65	5	⑪ 10点		1	1.54%	12	18.46%	52	80.00%

	問18	「ウ」 そわそわ落ち着かなく感じることもある							
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない	
		(人)	(%)						
22	1	① 0点～⑤ 4点		0	0.00%	13	59.09%	9	40.91%
62	2	⑥ 5点		4	6.45%	36	58.06%	22	35.48%
106	3	⑦ 6点～⑧ 7点		2	1.89%	64	60.38%	40	37.74%
195	4	⑨ 8点～⑩ 9点		3	1.54%	101	51.79%	91	46.67%
70	5	⑪ 10点		3	4.29%	25	35.71%	42	60.00%

	問19	「エ」 気分が沈み、気が晴れないように感じることもある							
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない	
		(人)	(%)						
23	1	① 0点～⑤ 4点		5	21.74%	13	56.52%	5	21.74%
60	2	⑥ 5点		10	16.67%	36	60.00%	14	23.33%
99	3	⑦ 6点～⑧ 7点		5	5.05%	64	64.65%	30	30.30%
158	4	⑨ 8点～⑩ 9点		4	2.53%	101	63.92%	53	33.54%
65	5	⑪ 10点		2	3.08%	25	38.46%	38	58.46%

	問20	「オ」 何をするにも面倒だと感じることもある							
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない	
		(人)	(%)						
24	1	① 0点～⑤ 4点		4	16.67%	19	79.17%	1	4.17%
59	2	⑥ 5点		10	16.95%	40	67.80%	9	15.25%
96	3	⑦ 6点～⑧ 7点		10	10.42%	69	71.88%	17	17.71%
159	4	⑨ 8点～⑩ 9点		16	10.06%	103	64.78%	40	25.16%
64	5	⑪ 10点		7	10.94%	38	59.38%	19	29.69%

	問21	「カ」 自分は価値のない人間だと感じることもある							
	No.	カテゴリー名		1. いつもある～2. よくある		3. 時々ある～4. ごくたまにある		5. まったくない	
		(人)	(%)						
23	1	① 0点～⑤ 4点		7	30.43%	11	47.83%	5	21.74%
57	2	⑥ 5点		4	7.02%	33	57.89%	20	35.09%
97	3	⑦ 6点～⑧ 7点		2	2.06%	49	50.52%	46	47.42%
156	4	⑨ 8点～⑩ 9点		4	2.56%	44	28.21%	108	69.23%
65	5	⑪ 10点		2	3.08%	15	23.08%	48	73.85%

	問22	あなたは、自分の気持ちや感情（幸せ・楽しい・うれしい・悲しい・苦しい・困った・疲れた・イライラする・怖い等）を話せる人はいますか。					
	No.	カテゴリー名		①いる		②いない	
		(人)	(%)				
26	1	① 0点～⑤ 4点		15	58%	11	42%
62	2	⑥ 5点		40	65%	22	35%
102	3	⑦ 6点～⑧ 7点		84	82%	18	18%
160	4	⑨ 8点～⑩ 9点		144	90%	16	10%
64	5	⑪ 10点		58	91%	6	9%

	問23	あなたは、悩みやストレスを感じたとき、だれかに相談しますか。					
	No.	カテゴリー名		①相談する		②相談しない	
		(人)	(%)				
24	1	① 0点～⑤ 4点		11	46%	13	54%
63	2	⑥ 5点		26	41%	37	59%
101	3	⑦ 6点～⑧ 7点		71	70%	30	30%
162	4	⑨ 8点～⑩ 9点		127	78%	35	22%
64	5	⑪ 10点		43	67%	21	33%

	問24	あなたは、自分のことが好きですか。「とても好き」を10点、「とても嫌い」を0点とすると、何点くらいになると思えますか。					
	No.	カテゴリー名		① 0点～⑤ 4点		⑥ 5点～⑧ 7点	
		(人)	(%)			⑨ 8点～⑪ 10点	
25	1	① 0点～⑤ 4点		13	52%	12	48%
61	2	⑥ 5点		18	30%	40	66%
99	3	⑦ 6点～⑧ 7点		7	7%	79	80%
159	4	⑨ 8点～⑩ 9点		5	3%	65	41%
65	5	⑪ 10点		2	3%	18	28%

	問25	あなたは、「夢・生きがい・目標」を持っていますか。					
	No.	カテゴリー名		①かなり持っている～ ②やや持っている		③あまり持っていない	
		(人)	(%)			④全く持っていない	
26	1	① 0点～⑤ 4点		7	27%	13	50%
65	2	⑥ 5点		27	42%	28	43%
100	3	⑦ 6点～⑧ 7点		50	50%	42	42%
160	4	⑨ 8点～⑩ 9点		115	72%	37	23%
65	5	⑪ 10点		55	85%	6	9%

	問26	あなたは、「自分らしい人生」がおくれていると思いますか。							
	No.	カテゴリー名		①かなり思う～②やや思う		③あまり思わない		④全く思わない	
		(人)	(%)						
26	1	①0点～⑤4点		5	19%	14	54%	7	27%
63	2	⑥5点		29	46%	25	40%	9	14%
98	3	⑦6点～⑧7点		58	59%	39	40%	1	1%
163	4	⑨8点～⑩9点		140	86%	21	13%	2	1%
64	5	⑪10点		51	80%	10	16%	3	5%

	問27	歩いていた、車で走っていて、気持ちの良いきれいな景色、楽しい景観だと感じることはありませんか。							
	No.	カテゴリー名		①よくある～②ややある		③あまりない		④全くない	
		(人)	(%)						
26	1	①0点～⑤4点		18	69%	6	23%	2	8%
65	2	⑥5点		57	88%	7	11%	1	2%
102	3	⑦6点～⑧7点		86	84%	13	13%	3	3%
163	4	⑨8点～⑩9点		157	96%	6	4%	0	0%
64	5	⑪10点		61	95%	2	3%	1	2%

	問28	あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。							
	No.	カテゴリー名		①参加している		②参加していない			
		(人)	(%)						
24	1	①0点～⑤4点		10	42%	14	58%		
63	2	⑥5点		32	51%	31	49%		
98	3	⑦6点～⑧7点		52	53%	46	47%		
153	4	⑨8点～⑩9点		95	62%	58	38%		
61	5	⑪10点		34	56%	27	44%		

	問29	「ア」あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている							
	No.	カテゴリー名		1. 強くそう思う～2. どちらかといえばそう思う		3. どちらともいえない		4. どちらかといえばそう思わない～5. 全くそう思わない	
		(人)	(%)						
23	1	①0点～⑤4点		10	43%	8	35%	5	22%
60	2	⑥5点		42	70%	10	17%	8	13%
95	3	⑦6点～⑧7点		58	61%	27	28%	10	11%
156	4	⑨8点～⑩9点		113	72%	34	22%	9	6%
61	5	⑪10点		48	79%	9	15%	4	7%

	問30	「イ」あなたはあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強い							
	No.	カテゴリー名		1. 強く思う～2. どちらかといえば思う		3. どちらともいえない		4. どちらかといえばそう思わない～5. 全くそう思わない	
		(人)	(%)						
24	1	① 0点～⑤ 4点		10	42%	6	25%	8	33%
59	2	⑥ 5点		41	69%	11	19%	7	12%
92	3	⑦ 6点～⑧ 7点		49	53%	32	35%	11	12%
155	4	⑨ 8点～⑩ 9点		113	73%	33	21%	9	6%
61	5	⑪ 10点		41	67%	14	23%	6	10%

	問31	いざという時、隣人など近所に助け合える環境がありますか。							
	No.	カテゴリー名		① つねにある		② まあまあある		③ あまりない～④ 全くない	
		(人)	(%)						
24	1	① 0点～⑤ 4点		2	8%	11	46%	11	46%
62	2	⑥ 5点		8	13%	45	73%	9	15%
93	3	⑦ 6点～⑧ 7点		20	22%	55	59%	18	19%
157	4	⑨ 8点～⑩ 9点		43	27%	102	65%	12	8%
60	5	⑪ 10点		24	40%	29	48%	7	12%

【分析・考察】

1. 「BMI」について

「BMI」が「標準 18.5～24.9の者」と「標準以外の者」について、「生活習慣等」の関連性について、「食生活」、「飲酒(アルコール)」、「運動・スポーツ」、「歯」、「睡眠」、「こころの健康」の各項目と照らし合わせた結果、際だった項目はみられなかった。「BMI」の「標準 18.5～24.9の者」と「標準以外の者」では、生活習慣等に大きな差はみられませんでした。BMI が標準以外の場合は病気のリスクがあることから、適正体重の維持や生活習慣等の改善について啓発する必要があると考えられます。

2. 「健康状態」について

健康状態が、「よい」もしくは「まあよい」と回答した者と「あまりよくない」もしくは「よくない」と回答した者について、「生活習慣等」の関連性について、「BMI」、「食生活」、「飲酒(アルコール)」、「喫煙(たばこ)」、「運動・スポーツ」、「歯」、「睡眠」の各項目と照らし合わせた結果、際だった項目は、「歯は何本ありますか」、「ここ1ヶ月、睡眠で休養が充分とれていますか」となっており、歯の残存数や睡眠休養感是人々の QOL にも大きく関わってくることから取組を進めていく必要があると考えられます。

3. 「幸福度」について

10点満点の幸福度が、「0点～4点」もしくは「5点」と回答した者と「8点～9点」もしくは「10点」と回答した者について、「生活習慣等」の関連性について、「BMI」、「食生活」、「飲酒(アルコール)」、「喫煙(たばこ)」、「運動・スポーツ」、「睡眠」、「こころの健康」、「前向きな生き方」、「地域との関わり」の各項目と照らし合わせた結果、際だった項目は、「自分のことは好きですか」、「自分らしい人生がおくれていると思いますか」、「夢・生きがい・目標を持っていますか」となっており、幸福度は、他のこころの健康との関連性が大きく、幸福度を上げるには、夢や生きがい、目標をもち、自分らしい人生をおくることと自分のことが好きだと思えることが重要であると考えられ、村民が御杖村で自分らしく過ごせるように取組をすすめていきたいと考えられます。

5. 現状・課題のまとめ

村の現状や各種アンケート等から、課題を整理します。

御杖村は急激な人口減少、少子高齢化が進んでいる状況で、今後もこの流れは変わらないと思われます。社会の更なる多様化や人生 100 年時代の到来を考慮すると、このような状況のもと、限りある資源を有効活用し、健康寿命の延伸を目指す必要があります。健康寿命の延伸は、医療費の削減、介護給付費の削減にもつながり、村民にとって有益となります。

健康寿命の延伸のためには、健康的な生活習慣づくりに取り組む必要がありますが、新型コロナウイルス感染症拡大期に不要不急の外出自粛、在宅勤務の実施等により、家庭内で過ごす時間が増えたことによる運動不足や生活リズムの乱れなど、コロナ禍前と生活様式が大きく変化したため、生活習慣及び社会環境の改善が必要です。

今後、生涯を通して健康的な生活を送るためには、ライフコースアプローチ（注 1）の観点から、こどもの頃から適切な生活習慣を身につけることが重要です。また、女性は、女性ホルモンの影響等による特有の健康課題に配慮し、食・運動習慣等を改善することが必要です。性別や年代ごとの意識や行動を考慮した健康づくり対策が必要です。

健康づくりを推進するためには、一人ひとりの主体的な取組と、それを地域社会で支える環境づくりが重要です。ライフスタイルや価値観の多様化による地域のつながりが弱くなっていることに加え、コロナ禍で、地域の活動が自粛された時期もあり、地域との関係性はより希薄化しています。健康に関心が薄い人等も含め、社会全体で支え合いながら健康を守るために、地域や人のつながりを深め、各々が自発的に健康づくりに取り組める環境を整備することが必要です。

ヘルスリテラシー（注 2）の向上については、健康づくりの気運を醸成するとともに、村民一人ひとりが健康状況に合った情報を見極め、最善の選択を行う事ができるよう、インターネットや SNS など幅広い世代に身近なツールを活用した啓発が重要です。

健康増進については、その効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を必要とするため、本計画では、12 年間という計画期間の中で、長期的な視点に立った取組を進めていくことが必要です。

（注 1）ライフコースアプローチ（Life Course Approach）：胎児期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期（成長と発達の時期）、壮年期（高い機能を維持する）および高齢期（できる限り自立を維持し、障害になるのを防ぐ）における、人生を通した健康福祉の増進、維持、回復。

（注 2）ヘルスリテラシー（Health literacy）：良好な健康の増進または維持に必要な情報にアクセスし、理解し、評価、活用するための能力。自分自身の健康について、多くの情報の中から適切な情報を見極めて、判断や意思決定を行う。

第3章 基本理念と施策体系

1. 基本理念

すべての村民が健やかで心豊かに暮らせるむらの実現

【誰一人取り残さない健康づくり】 【より実効性をもつ取組の推進】

2. 基本目標

【こころもからだも健康状態が良いと感じる人を増やす】

【健康寿命を延ばす】

※健康寿命(0歳時平均自立期間) 男性 81.1 歳 女性 84.4 歳(R5)

(出典 国保データベース(KDB)システム)

3. 基本的な方向性

【正しい生活習慣の実践による健康状態の向上】

【健康を支えるための食育推進】

【こころの健康づくりの推進】

【総合的ながん対策の推進】

4. 施策（行動目標）

1. 正しい生活習慣の実践による健康状態の向上

- 1 生活習慣病の発症及び重症化予防
- 2 運動・身体活動の推進
- 3 睡眠による休養の推進
- 4 飲酒(アルコール摂取)対策の推進
- 5 喫煙(たばこ)対策の推進
- 6 歯・口腔の健康づくりの推進

2. 健康を支えるための食育推進

- 1 食育の推進
- 2 健全な食生活の推進

3. こころの健康づくりの推進

- 1 こころの健康づくりの推進

- 2 前向きな生き方の推進
- 3 地域との関わりの推進

- 4. 総合的ながん対策の推進
 - 1 がん予防とがんに関する正しい知識の普及
 - 2 がんの早期発見・がん検診の充実
 - 3 がんとの共生の推進

- 5. 災害時対策の推進
 - 1 災害時対策の推進

- 6. 感染症対策の推進
 - 1 感染症対策の推進

- 7. ライフステージ別の取組

第4章 施策の展開

施策1 正しい生活習慣の実践による健康状態の向上

1-1 生活習慣病の発症及び重症化予防

生活習慣病予防糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状が少なく、そのままの生活を続けていると、慢性腎臓病などの重篤な状態に進行する可能性があります。生活習慣病の合併症で失明や人工透析が必要となる場合、個人の生活の質が低下するだけでなく、医療や介護に要する費用も増加するため、その対策への取組が重要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 生活習慣病予防に関する知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 健康診査・保健指導を実施する。
3. 受診率の向上を図る。
4. 生活習慣病の重症化予防を図る。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、各種健康教室等に積極的に参加し、メタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病に関する情報を正しく理解する。
2. 健診を定期的に受ける。
3. 保健指導等に積極的に参加する。
4. 病気の発症後は自己管理に努め、重症化を予防する。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
生活習慣病予防に関する普及啓発や情報提供	生活習慣病予防に関する情報の周知を広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
	健康教育の実施（予定）（健診結果説明会・生活習慣病予防教室・健康づくり講演会の開催等）	保健福祉課
	特定健康診査における PHR の活用	保健福祉課
	小中学校と連携した生活習慣病に関する健康教育の実施	保健福祉課
健康診査・保健指導の実施	特定健康診査の実施	住民生活課
	若年層・生活保護受給者の特定健康診査の実施	保健福祉課
	特定保健指導の実施	保健福祉課
	早期介入保健指導の実施	保健福祉課
	後期高齢者医療健康診査	住民生活課

特定健診受診率向上の推進	特定健診未受診者勧奨の実施	保健福祉課 住民生活課
	人間ドック受診費用助成	住民生活課
	国保インセンティブ(ポイント等)事業	保健福祉課 住民生活課
生活習慣病の重症化予防	糖尿病性腎症重症化予防プログラム	保健福祉課
	生活習慣病受診勧奨事業(レッドカード事業)	保健福祉課
	医療機関受診勧奨	保健福祉課
	病態別健康教育(食の和人伝)	保健福祉課
	個別健康教育	保健福祉課

【評価指標】 ※印の評価指標については、達成【A】か未達成【E】で評価を行います。

指標名	現状値	目標(2036 年度)	出典
※糖尿病有所見者の割合 (HbA1c5.6%以上の者の割合)	(R5) 59.3%	50.0%	特定健診結果より
※血圧の有所見者の割合 (収縮期血圧 130mmHg 以上、 拡張期血圧 85mmHg 以上)	(R5) 収 縮 期 血 圧 51.2%、拡張期血 圧 21.3%	現状維持	特定健診結果より
※脂質(LDL コレステロール) 120mg/d 以上の者の割合	(R5) 32.7%	現状維持	特定健診結果より
※メタボリックシンドロームの該当 者及び予備群の割合	(R5) 該当者:14.5% 予備群:9.3%	現状維持	特定健診結果より
※特定健康診査実施率	(R5) 52.5%	60%	特定健診結果より
※特定健康診査実施率の奈良県下 での順位	(R5) 3位	1位	法廷報告結果より
※特定保健指導実施率	(R5) 76.9%	80%	特定健診結果より
「現在の健康状態がよいもしくはま あよいと答えた人の割合」	(R6) 34.0%	39.0%	住民アンケートよ り

1-2 運動・身体活動の推進

体を動かし、適度に運動することは、生活習慣病や運動器障害、うつ病、認知症等の発症・罹患のリスクを低下させます。新型コロナウイルス感染症拡大期の行動制限による影響で、要介護につながるフレイルやロコモの進行が危惧されており、日常生活での運動量を増加させ、運動器(筋力、骨、関節可動域等)の虚弱を予防し、生活機能を維持することで、健康寿命の延伸が期待できます。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 運動・身体活動の効果に関する普及啓発や情報提供を図る。
2. スポーツの普及・促進を図る(会場等への移動支援の充実)。
3. 生活の身近なところで楽しみながら継続的な運動・身体活動のきっかけ作りを支援する。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、各種運動教室等に積極的に参加し、運動習慣やその効果に関する情報を正しく理解する。
2. スポーツ活動に積極的に参加する。
3. 普段からなるべく歩くようにするなど、日常生活における運動習慣(運動・身体活動)を増やす。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
運動・身体活動の効果に関する普及啓発や情報提供	運動・身体活動に関する情報の周知(広報・ホームページ・掲示板等)	保健福祉課
	運動教室の開催	保健福祉課 教育委員会
	運動機能測定器を活用した保健事業の実施(介護予防事業・保健指導等に活用)	保健福祉課
運動・スポーツの普及・促進	各種運動・スポーツイベント、大会等の開催	保健福祉課 教育委員会
	ICTを活用したウォーキングイベント	保健福祉課
	レッドコードを活用した保健事業の実施(筋力アップ教室・若者向けの運動教室等)	保健福祉課
	スポーツ施設等の充実	教育委員会
	ご当地体操の考案	保健福祉課
	自治体放送等を活用した体操機会の実施	保健福祉課
身体活動の推進	座位活動を減らす普及啓発	保健福祉課
	高齢者健康トレーニング教室	保健福祉課

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036年度)	出典
「毎日もしくは週に2日以上運動をしている人の割合」	(R6) 38.0%	43.0%	住民アンケートより
「1日に30分以上歩いている人の割合」	(R6) 72.0%	77.0%	住民アンケートより

1-3 睡眠による休養の推進

質の良い睡眠が必要です。睡眠の不足と質の低下は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、うつ病等のこころの病気の症状として現れることもあります。さらには、肥満、高血圧、糖尿病、循環器病の発症など生活習慣病リスク上昇と死亡率上昇に、関与することが明らかになっています。質の良い睡眠により十分な休息をとり、ストレスと上手に付き合っていけるこころの健康づくりの支援が必要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 睡眠に関する正しい知識や重要性について、普及啓発や情報提供を図る。
2. 睡眠の質の向上の推進を図る。
3. 睡眠障害対策(予防、検査、治療)の推進を図る。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、睡眠に関する情報を正しく理解する。
2. 睡眠の質の向上に努め、十分な休養に繋げる。
3. 睡眠障害に関し、セルフケアを行い、睡眠障害かなと思ったら、検査を受け、診断結果に基づき治療が必要な場合は治療を受ける。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
睡眠に関する普及啓発や情報提供	睡眠・休養に関する情報の周知(広報・ホームページ・掲示板等)	保健福祉課
	睡眠教室の開催	保健福祉課
睡眠の質の向上の推進	眠りのセルフチェックを活用した保健指導の実施	保健福祉課
	ICTを活用した睡眠の質向上	保健福祉課
睡眠障害対策の推進	睡眠障害のセルフチェックを活用した保健指導の実施。	保健福祉課
	睡眠障害(予防、検査、治療)に関する情報発信	保健福祉課

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036年度)	出典
「睡眠により休養が充分とれているもしくはまあとれていると答えた人の割合」	(R6) 76.0%	81.0%	住民アンケートより

1-4 飲酒(アルコール摂取)対策の推進

長期にわたる過度の飲酒はアルコール性肝障害、高血圧、糖尿病、がんなどの生活習慣病を引き起こし、飲酒のコントロールができなくなる依存症などになり、身体・精神への影響は甚大です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 飲酒と飲酒による健康問題に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 飲酒関連問題の予防対策の推進を図る。
3. 20歳未満・妊産婦(産婦は授乳をしている産婦)や妊娠の可能性がある者の飲酒の防止を図る。

個人・家族・地域・社会が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、飲酒に関する情報を正しく理解する。
2. 健康に配慮した飲酒・節酒を心がけ、休肝日をつくる。
3. 20歳未満・妊産婦(産婦は授乳をしている産婦)や妊娠の可能性がある者は飲酒しない。また、家族や親族、地域の大人は、子どもに対して、飲酒による健康被害について教え、20歳未満の飲酒を防止する。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
飲酒による健康問題に関する普及啓発や情報提供	飲酒に関する情報の周知(広報・ホームページ・掲示板等)	保健福祉課
	飲酒に関する健康教室の開催	保健福祉課
飲酒関連問題の予防対策の推進	飲酒と健康に関する講演会の開催	保健福祉課
	個別相談支援の実施	保健福祉課
妊産婦や20歳未満の飲酒の防止	保育所・小中学校と連携した健康教育	保健福祉課 教育委員会
	妊娠届出時や妊婦訪問時等の際に飲酒の影響に関する情報の周知啓発	保健福祉課

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036年度)	出典
「週に5日以上飲酒をしている人の割合」	(R6) 21.0%	16.0%	住民アンケートより

1-5 喫煙(加熱式たばこを含む)対策の推進

喫煙は、がん、循環器病、COPD、糖尿病に共通したリスクであり、低出生体重児などの周産期の異常や、歯周病の原因となります。また、たばこの煙は、本人のみならず、周囲の人に肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)、循環器病等の健康被害を及ぼす受動喫煙の害が明らかにされています。喫煙が及ぼす健康被害を理解するとともに、喫煙者の禁煙及び受動喫煙を防止し、周囲の人を不快にさせないよう配慮する取組が必要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. たばこと喫煙による健康問題に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 禁煙希望者に対する支援の推進を図り、喫煙率を下げる。
3. 20歳未満・妊産婦や妊娠の可能性がある者の喫煙の防止を図る。
4. 受動喫煙防止対策の推進を図る。

個人・家族・地域・社会が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、喫煙に関する情報を正しく理解する。
2. 喫煙をやめる。禁煙が困難な場合は禁煙指導や禁煙治療を受ける。
3. 20歳未満・妊産婦や妊娠の可能性がある者は喫煙しない。また家族や親族、地域の大人は、子どもに対して、喫煙による健康被害について教え、20歳未満の喫煙を防止する。
4. 喫煙者は、喫煙による周囲への害について考え、周りに非喫煙者がいるときは喫煙を控え、受動喫煙防止に努める。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
喫煙による健康被害に関する普及啓発や情報提供	喫煙による健康被害に関する情報やCOPDについての周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
	喫煙に関する健康教室の実施	保健福祉課
	加熱式たばこと電子たばこに関する正しい知識の情報提供を行う	保健福祉課
	敷地内喫煙・路上喫煙の防止対策の実施（庁舎や村内各所にポスターを掲示）	保健福祉課
禁煙希望者に対する支援の推進	ICTを活用した禁煙支援	保健福祉課
	個別禁煙相談・禁煙指導	保健福祉課
	禁煙治療（治療費助成等）支援	保健福祉課
妊産婦や20歳未満の喫煙の防止	妊娠届出時や妊婦訪問時等の際に妊婦や家族に対して喫煙に関する保健指導を実施	保健福祉課
	乳幼児健診・新生児訪問等の際に両親や家族に対して喫煙に関する保健指導を実施	保健福祉課
	保育所・小中学校での健康教育（薬物教室）の実施	保健福祉課 教育委員会
受動喫煙防止対策の推進	条例整備等を含め、望まない受動喫煙のない環境整備を図る	保健福祉課 総務課
	屋外分煙所の整備の促進	保健福祉課 総務課

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036 年度)	出典
「喫煙をしてる人の割合」	(R6) 8.0%	3.0%	住民アンケートより
「受動喫煙被害があると答えた人の割合」	(R6) 28.7%	23.7%	住民アンケートより

1-6 歯・口腔の健康づくりの推進

歯と口腔の健康は、より長く元気に生活するために基礎的かつ重要な役割を果たしており、健全な食生活の実現や社会生活等の質の向上に欠かせません。そのためにはかかりつけ歯科医で定期検(健)診や必要な治療やセルフケアの指導を受けることが必要です。また、歯と口腔の健康のために、必要な行動変容を促進するため、効果的な情報提供を行い、歯科保健に関する普及啓発を図る取組が必要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 歯と口腔に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 口腔保健対策の推進を図る。
3. 各世代が歯科検診を定期的に受けるきっかけづくりを推進し、歯科検(健)診の受診率をあげる。
4. 治療が必要とされた者に対し、受診勧奨を行い受診行動に繋げる。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、喫煙に関する情報を正しく理解する。
2. 口腔保健に関する講演会や教室等に積極的に参加する。
3. 定期的に歯科検(健)診を受ける。
4. 治療が必要とされた場合は、速やかに歯科医院を受診して治療を受ける。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
歯と口腔に関する普及啓発や情報提供	歯と口腔の健康・歯科疾患の予防に関する情報の周知(広報・ホームページ・掲示板等)	保健福祉課
	成人の歯科相談・健康教育の実施	保健福祉課
	保育所と連携した健康教育(歯みがき教室)	保健福祉課
口腔保健対策の推進	口腔保健に関する講演会や教室等を開催	保健福祉課
口腔保健対策の推進	介護予防と保健事業の一体的実施としてオーラルフレイルについての啓発を実施し、高齢者のセルフケア能力の向上に努める。。	保健福祉課 住民生活課

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
歯科検（健）診を定期的に受けるきっかけづくりの推進	定期的な歯科検（健）診の必要性についての啓発を実施	保健福祉課
	妊婦歯科検診、歯周疾患検診の実施	保健福祉課
治療が必要とされた者に対する受診勧奨	歯科検（健）診の要治療・要精検者のうち未受診者に対して受診勧奨を実施	保健福祉課

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036 年度)	出典
60歳(55-64 歳)で自分の歯が 24 本以上の人の割合	(R6) 78.8%	83.8%	住民アンケートより
80歳(75-84 歳)で自分の歯が 20 本以上の人の割合	(R6) 54.3%	59.3%	住民アンケートより
定期的に歯の検診を受けている人の割合(20 歳以上)	(R6) 50.0%	55.0%	住民アンケートより
咀嚼良好者の割合	(R6) 72.0%	77.0%	住民アンケートより
咀嚼良好者の割合60歳(60-69歳)	(R6) 75.0%	80.0%	住民アンケートより
「歯の本数が20本以上の人の割合」	(R6) 70.4%	75.4%	住民アンケートより

施策2 健康を支えるための食育推進(食育推進計画)

2-1 食育の推進（知識取得）

日々の食事は、生涯にわたってわたしたちの心身の健康や豊かな人間性を育み、幸せな生活の実現につながる営みです。「食育」とは、食生活における知識や技術の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションの実践、自然の恩恵や動植物の命をいただくことへの感謝の念の育成、優れた食文化の継承など、広範な内容が含まれます。「いただきます」、「ごちそうさま」などの食へのあいさつは、食事の大切さとその恵みを再確認し、食べ物への敬意を示す行為であり、食に対する感謝の心を表す素晴らしい方法です。また、近年問題となっている「食品ロス」を減少させるために「もったいない」という気持ちを育むことも重要です。食べ物に感謝し、その価値を理解し、無駄を最小限に抑え、健康で持続可能な社会を促進させる必要があります。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 食育に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 食育の推進を図る。

個人・家族が取り組むこと

1. 健全な食生活を送るために必要な知識や食を選択する力を身につける。
2. 村などが実施する食に関する教室やイベントに積極的に参加する。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
食育に関する正しい知識の普及啓発や情報提供	広報・ホームページ等を活用し、食育に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を行う	保健福祉課
食育の推進	乳幼児期から健やかな食生活を育めるよう、保護者に対して離乳食教室や乳幼児健診の栄養相談等で食事の重要性の普及啓発や情報提供を行う	保健福祉課
	朝食や食生活についての啓発を実施し、村民の自発的な食生活改善につなげる	保健福祉課
	地域、学校等と連携し望ましい食生活に関する普及啓発や情報提供を行う	保健福祉課
	楽しみながら食に関する正しい知識を習得できるような食に関するイベントを企画する。	保健福祉課
	介護予防と保健事業の一体的実施としてフレイル教室を実施する。	保健福祉課 住民生活課

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036 年度)	出典
「食育について、名前も内容も知っている人の割合」	(R6) 45.0%	50.0%	住民アンケートより
「食育について、関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合」	(R6) 67.0%	72.0%	住民アンケートより

2-2 健全な食生活の推進（実践行動）

【取組の方向】

健全な食生活は、高血圧を始めとする多くの生活習慣病や若年女性に多くみられる「やせ」の予防・重症化予防のほか、高齢者に多くみられる「低栄養」等の予防を通じたフレイル防止としての生活機能の維持・向上の観点からも重要です。新型コロナウイルス感染症流行の影響を受けた食生活の改善のため、健康的な食生活の啓発や食環境整備の充実が必要です。

行政等が取り組むこと

1. 食生活に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 健全な食生活の推進を図る。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、食生活に関する情報を正しく理解する。
2. 健全な食生活を実践する。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
食生活に関する正しい知識の普及啓発や情報提供	広報・ホームページ等を活用し、栄養・食生活の正しい知識の普及啓発や情報提供を行う	保健福祉課
	広報、健康診査、教室、出前講座などの様々な機会を活用し、食と健康に関する情報の発信や啓発を行う	保健福祉課
健全な食生活の推進	健全な食生活に関する知識の普及啓発や情報提供を行う。 ・整った生活リズムと規則正しい食事 ・栄養バランスの取れた食事 ・減塩	保健福祉課
	定期的に体重を測ることの必要性を指導し、村民の自発的な適正体重の維持に繋げる	保健福祉課

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036年度)	出典
BMI 値(標準)	(R6) 70.0%	75.0%	住民アンケートより
「朝食を毎日食べる人の割合」	(R6) 88.0%	93.0%	住民アンケートより
「主食・主菜・副菜を3つ以上そろえて食べることが、ほぼ毎日の人の割合」	(R6) 38.0%	43.0%	住民アンケートより
「減塩(うす味)を心がけている人の割合」	(R6) 74.0%	79.0%	住民アンケートより

施策3 こころの健康づくりの推進(自殺対策計画)

3-1 こころの健康づくりの推進

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要です。こころの健康と身体との健康は関連しています。適度な運動・睡眠、バランスのとれた食生活を基礎とし、こころの健康に関する正しい知識を得て、必要に応じて他者へ相談するなどし、心身のバランスをとりながら、ストレスと上手に

付き合っていけるこころの健康づくりの支援が必要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. こころの健康維持のための相談支援体制の整備と充実を図る。
3. ゲートキーパー養成講座や健康教育等を開催し、自殺予防対策の推進を図り、自殺者数 0 を目指す。

個人・家族が取り組むこと

1. 自殺対策について理解を深め、「自殺は誰にでも起こりうる」身近な問題であることを認識する。
2. 悩みや不安は抱え込まずに相談する。
3. 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。
4. ハラスメントについての理解を深め、相手や周囲に配慮した言動に心がける。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発や情報提供	こころの健康づくりに関する情報の周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
こころの健康維持のための相談支援体制の整備と充実	保健師や精神保健福祉士による精神保健相談	保健福祉課
	行政相談員・人権擁護委員・民生委員等による心配ごと相談の実施	保健福祉課
	生活困窮・子ども子育て・産後うつ・高齢者・認知症・障がい者・ひきこもり・男性女性多様性等、複雑化し・複合化した課題に対して、制度や分野を超えた一体的な支援である重層的支援体制の構築	保健福祉課 教育委員会
自殺予防対策の推進	子ども・高齢者等の居場所づくり	保健福祉課
	ゲートキーパー養成講座や健康教育等を企画し開催	保健福祉課

【評価指標】

※印の評価指標については、達成【A】か未達成【E】で評価を行います。

指標	現状値	目標(2036 年度)	出典
※自殺者数	(R2):1 人 (R3)~(R4):0 人	0人	地域自殺実態プロファイル 2019 より
※ゲートキーパー養成	(R6)	1回以上／年	実績より

研修の開催回数	1回:対象「民生委員協議会」		
※学校での SOS 授業の実施	(R6) 1回	1回／年	実績より
※居場所づくりの構築 「ふれあいホール」の活用	「ふれあい喫茶」・「囲碁・将棋」・「麻雀」	新たな取り組み	実績より
「ゲートキーパー」の名前も内容も知っている人の割合	(R6) 6.0%	11.0%	住民アンケートより
「悩みやストレスを感じた時、だれかに相談する人の割合」	(R6) 66.0%	71.0%	住民アンケートより

3-2 前向きな生き方の推進

【取組の方向】

「自己肯定感」とは、ありのままの自分を肯定する感覚のことです。他者と比較することなく、自分自身が「今の自分」を認め尊重することで生まれる感覚であり、物事を前に進めるための原動力となります。「自己肯定感」は、仕事のパフォーマンスや人生の幸福度を上げる上で重要な要素のひとつです。また、夢や生きがいは人生に希望をもたらし、目指す方向を示してくれます。また、自分らしい生活を送ることは、自己認識と成長の過程でもあり、他人とのつながりを深め、社会的な満足感を高めます。生涯にわたり充実した人生を楽しむことができるように、夢や生きがいを見つけ、自分自身と向き合い、生き生きとした日々を過ごすことが必要です。

行政等が取り組むこと

1. ストレスとの上手な付き合い方や解消法などについて、普及啓発や情報提供を図る。
2. 自殺予防対策を推進するため、メンタルヘルス教室などを開催し、イライラを感じている人の減少を図る。
3. 生きることの阻害要因(自殺要因)を減らし、生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)の推進を図る。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、前向きな生き方に関する情報を正しく理解する。
2. 自分らしく生きがいをもって生き生きと過ごす。
3. 自己肯定感を高める。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
ストレスとの上手な付き合い方や解消法などについて、普及啓発や情報提供	ストレスとの上手な付き合い方や解消法などに関する情報の周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
生きることの阻害要因（自殺要因）を減らし、生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）の推進	関係機関の施策との連携による総合的な取組を行い、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因」の推進	保健福祉課
	メンタルヘルスに関する教室の開催	保健福祉課

【評価指標】 ※印の評価指標については、達成【A】か未達成【E】で評価を行います。

指標名	現状値	目標(2036年度)	出典
「自分がどの程度幸せか、8点以上の人の割合」	(R6) 54.0%	59.0%	住民アンケートより
※「自分がどの程度幸せか、平均点」	(R6) 6.92点	上昇 6.93点以上	住民アンケートより

3-3 セーフコミュニティ活動(住民みんなで自分たちのむらを育てていく)の推進

【取組の方向】

地域における奉仕活動などに対して主体的に参加することは、日々の生活における充実感や共感性を高め、持続可能な地域社会を育む重要な基盤となります。地域活動等を通じて人々とのつながりを築き、地域全体の健康や福祉を促進させる必要があります。良好な人間関係は孤立感を軽減することにつながり、助け合いの心を持つことで心の充実感を高め、精神的な健康を促進します。また、地域の人々との協力と助け合いは、地域全体の結束力を高め、より強力な共同体を形成する一助となると考えられることから、村民一人ひとりが地域全体の健康づくりに取り組む意識や雰囲気醸成を図る必要があります。

行政等が取り組むこと

1. セーフコミュニティ活動について、普及啓発や情報提供を図る。
2. 地域コミュニティにおいて社会とのつながりを持つことができる環境整備の推進を行い、セーフコミュニティの構築の支援を行う。

個人・家族・地域・社会が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、セーフコミュニティに関する情報を正しく理解する。
2. 自治会活動、就労、集いの場等への参加を通じて、地域や近隣の人と良好な関係を築き、社会とのつながりを醸成する。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
セーフコミュニティ活動について、普及啓発や情報提供	セーフコミュニティ活動に関する情報の周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
セーフコミュニティの構築の支援	人と人がふれあう、持続可能な地域社会を育む（生き生き100歳体操・自主防災組織活動・子ども110番の家・ふれあい喫茶）	保健福祉課 教育委員会

【評価指標】

指標名	現状値	目標(2036年度)	出典
「いざという時、助け合える環境が隣人など近所につねに、もしくはまあまあある人の割合」	(R6) 86.0%	91.0%	住民アンケートより

施策4 総合的ながん対策の推進(がん対策推進計画)

4-1 がん予防とがんに関する正しい知識の普及

早世の原因第一である「がん」は、そのリスク因子を把握し、正しい知識を身につけることで、リスクを軽減することが可能です。特に、感染が原因となるがんについては、ワクチンの接種によってがんを予防することが可能です。がん予防のためには、がんの正しい知識の普及啓発やリスク軽減の取組が重要となります。胃がんは日本人に多く発症するがんですが、WHO(世界保健機構)は胃がんの原因のほとんどがピロリ菌によるものだと発表しました。ピロリ菌を除菌することで胃がんの発症を大幅に減らすことができると言われています。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. がん予防とがんに関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. がん対策の推進を図る。
3. ウイルスや細菌への感染に対して、必要な検査(肝炎ウイルス検査・ピロリ菌感染検査)やワクチン接種(HPVワクチン)の推進を図る。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、がん予防とがんに関する情報を正しく理解する。
2. がん予防に必要な知識を身につけ、生活習慣病の改善に取り組む。
3. 必要な検査(肝炎ウイルス検査・ピロリ菌感染検査)やワクチン接種(HPVワクチン)を行う。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
がん予防とがんに関する正しい知識の普及啓発や情報提供	がん予防とがんに関する情報の周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
がん対策の推進	がんの原因となる生活習慣病の予防に関する知識の啓発や、要治療者に対する受診勧奨を実施	保健福祉課
	がんの原因となるウイルスや細菌の感染予防・早期発見・早期治療に努める。 ・HPV ワクチンの接種勧奨 ・肝炎ウイルス検査の受診勧奨 ・若い世代のピロリ菌検査	保健福祉課

【評価指標】 ※印の評価指標については、達成【A】か未達成【E】で評価を行います。

指標名	現状値	目標(2036 年度)	出典
※40 歳の肝炎ウイルス検査の受診率	(R5) 男性:0% 女性:0%	20%	特定健診結果より
※HPV ワクチンの接種率	(R5) 0%	10%	特定健診結果より

4-2 がんの早期発見・がん検診の充実

生活習慣に気を付けていても、がんになる可能性はゼロにはなりませんが、多くのがんは、早期に発見し、早期に治療することで治癒することが可能な時代になりつつあります。がんは初期の小さいうちは症状のないことが多く、早期発見のために定期的ながん検診を受ける必要があります。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. がんの検診に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 早期発見および早期治療のため、がん検診の充実および検診率向上を図る。
3. 要精密検査の未受診者対策を行う。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、がん検診に関する情報を正しく理解する。
2. 定期的ながん検診を受け、早期発見に努める。
3. 精密検査が必要な場合は、受診する。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
がんの検診に関する正しい知識の普及啓発や情報提供	がん検診に関する情報の周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
早期発見および早期治療のため、がん検診の充実および検診率向上	各種がん検診の実施	保健福祉課
	がん検診検診率の向上	保健福祉課
	がん検診における PHR の活用	保健福祉課
要精密検査の未受診者対策	がん検診精密検査未受診者フォロー	保健福祉課

【評価指標】 ※印の評価指標については、達成【A】か未達成【E】で評価を行います。

指標名	現状値	目標(2036 年度)	出典
※胃がん検診受診率 (50-69 歳)	(R5) 34.1%	35%	特定健診結果より
※肺がん検診受診率 (40-69 歳)	(R5) 21.2%	50%	特定健診結果より
※大腸がん検診受診率 (40-69 歳)	(R5) 23.0%	45%	特定健診結果より
※乳がん検診受診率 (40-69 歳)	(R5) 33.5%	40%	特定健診結果より
※子宮がん検診受診率 (20-69 歳)	(R5) 16.5%	30%	特定健診結果より
がん検診精密検査受診率	(R5) 胃 66.7%、 肺 100%、 大腸 66.7%、 乳 100%、 子宮 対象者なし	100%	特定健診結果より
「過去一年以内に、がん検診を受けた人の割合」	(R6) 64.0%	69.0%	住民アンケートより

4-3 がんと共生の推進

近年、がんは、外科的治療や化学療法、放射線療法などの治療方法の選択肢が増え、患者の生存期間が延びるとともに、治療を受けながら仕事や学業に専念することが可能となっています。その一方、がん患者を取り巻く社会の理解は進んでおらず、がん患者の不安を取り除くための相談

体制や経済面での支援をいかに進めるかが課題となっています。がん患者への理解・共生を進め、社会全体でがん対策による生活の質の向上を図るために、がん患者の心的不安や、苦痛を軽減し、社会で自分らしく生活ができるよう支援する取組が重要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. がんとの共生に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。

個人・家族取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、がんとの共生に関する情報を正しく理解する。
2. 必要時には、適切な治療(医療)を受ける。
3. 治療を中断しない。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
がんとの共生に関する正しい知識の普及啓発や情報提供	がんとの共生に関する情報の周知(広報・ホームページ・掲示板等)	保健福祉課
	支援体制の整備(相談先の周知・紹介)	保健福祉課
	支援体制の整備(療養支援)	保健福祉課
	地域がん診療拠点病院との連携	保健福祉課

施策5 災害時対策の推進

5-1 災害時対策の推進

近年、全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。南海トラフ地震は概ね100～150年間隔で繰り返し発生しており、前回の南海トラフ地震が発生してから70年以上が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生 of 切迫性が高まっています。また、ごく狭い範囲に短時間で強い雨が降る、局地的大雨が発生した際には、土石流災害、浸水等の局地災害が発生する恐れがあります。災害時には、保健所を中心とする、健康危機管理の総合的な拠点の体制づくりが求められているほか、災害時に業務の中核を担う専門的な知識を有する人材の育成が必要です。災害に備え、「通常時の取組」と「災害発生時の取組」について、それぞれ施策を進めることが重要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 災害時対策に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 災害時の健康危機管理の拠点となる体制の整備と災害対応の専門的な知識を有する人材の育成を図る。

3. 災害時の保健衛生活動の向上と村民の二次的な健康被害を促成することを目指す。

個人・家族・地域・社会が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、災害時対策に関する情報を正しく理解する。
2. 近所の助け合い、自主防災活動・地域の防災訓練への参加、高齢者や障がい者など要支援者への避難行動支援を行う。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
災害時対策に関する正しい知識の普及啓発や情報提供	災害時対策に関する情報の周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
体制の整備と人材の育成	災害時対応マニュアルの整備	保健福祉課
	避難行動要支援者名簿の整備	保健福祉課
	個別避難計画の作成	保健福祉課
災害時の保健衛生活動の向上	関係機関等との訓練を実施、連携強化	保健福祉課

施策6 感染症対策の推進

6-1 感染症対策の推進

感染症とは、ウイルス、細菌、寄生虫などの「病原体」が体内に入り、様々な不調を引き起こす病気のことです。すでに知られている感染症に加え、近年新たな感染症が出現し、今後も、未知の感染症が出現することが想定されます。新興感染症の多くは、我々にとって未知であったウイルスによって引き起こされますが、これらのウイルスは地球上に新たに発生した訳ではなく、元々他の動物の体内で共存していたものであり、何らかの形で人類がこれらのウイルスと接触した結果、新興感染症に感染してしまうのです。特にインフルエンザウイルスやコロナウイルスなど飛沫により拡大する感染症には、免疫力の向上が不可欠です。寝不足や運動不足、偏った食事など現代人特有の生活習慣は、免疫力を低下させる原因にもなります。村民一人ひとりが、ライフスタイルを見直し、本来の免疫の力を最大限に活かすことが大切です。「平時からの感染症予防の対策」と「感染症発生時の対応」について、それぞれ施策を進めることが重要です。

【取組の方向】

行政等が取り組むこと

1. 感染症対策に関する正しい知識の普及啓発や情報提供を図る。
2. 予防接種の推進を図る。
3. 発生時において迅速・的確に対応するための体制を確立する。
4. 感染症発生時、迅速かつ的確に万延防止に努める。

個人・家族が取り組むこと

1. 正しい知識を自ら学び、感染症対策に関する情報を正しく理解する。

2. 予防接種を受ける(ワクチン接種)。

【主な取組】

取組	取組内容（関連する事業）	担当課
感染症対策に関する正しい知識の普及啓発や情報提供	感染症対策に関する情報の周知（広報・ホームページ・掲示板等）	保健福祉課
予防接種の推進	予防接種の勧奨	保健福祉課
体制の確立	感染症対策マニュアルの整備	保健福祉課
感染症発生時の保健衛生活動の向上	関係機関等との訓練を実施、連携強化を図る	保健福祉課

施策7 ライフステージ別の取組

分野	行動目標	胎児期（妊娠期）	乳幼児期
生活習慣	- 正しい知識を自ら学び、各種健康教室等に積極的に参加し、メタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病に関する情報を正しく理解する。 - 検（健）診を定期的に受ける。 - 保健指導等に積極的に参加する。 - 病気の発症後は自己管理に努め、重症化を予防する。		
運動・ 身体活動	- 正しい知識を自ら学び、各種運動教室等に積極的に参加し、運動習慣やその効果に関する情報を正しく理解する。 - スポーツ活動に積極的に参加する。 - 普段からなるべく歩くようにするなど、日常生活における運動習慣（運動・身体活動）を増やす。	体調に合わせて妊婦体操やウォーキングなど適度に身体を動かす	外遊びなど日常的 親子で楽しく身体を使った遊びをする
睡眠	- 正しい知識を自ら学び、睡眠に関する情報を正しく理解する。 - 睡眠の質の向上に努め、十分な休養に繋げる。 - 睡眠障害に関し、セルフケアを行い、睡眠障害を感じたら、検査を受け、診断結果に基づき治療が必要な場合は治療を受ける。	十分な睡眠による休養をとる	早寝早起き
飲酒	- 正しい知識を自ら学び、飲酒に関する情報を正しく理解する。 - 健康に配慮した飲酒・節酒を心がけ、休肝日をつくる。 - 妊婦・授乳をしている産婦・20歳未満は飲酒しない。また、家族や親族、地域の大人は、子どもに対し、飲酒による健康被害について教え、20歳未満の飲酒を防止する。	妊婦は、飲酒しない	授乳をしている産婦は飲酒しない
喫煙	- 正しい知識を自ら学び、喫煙に関する情報を正しく理解する。 - 喫煙をやめる。禁煙が困難な場合は禁煙指導や禁煙治療を受ける。 20歳未満・妊婦や妊娠の可能性がある場合は喫煙しない。また家族や親族、地域の大人は、子どもに対し、喫煙による健康被害について教え、20歳未満の喫煙を防止する。 - 喫煙者は、喫煙による周囲への害について考え、周りに非喫煙者がいるときは喫煙を控え、受動喫煙防止に努める。	たばこを吸わない	20歳
歯・口腔	- 正しい知識を自ら学び、歯と口腔に関する情報を正しく理解する。 - 口腔保健に関する講演会や教室等に積極的に参加する。 - 定期的に歯科検診を受ける。 - 治療が必要とされた場合は、速やかに歯科医院を受診して治療を受ける。	むし歯や歯周病が胎児や妊娠経過に与える影響について理解する	歯磨き習慣
食育・ 食生活	- 健全な食生活を送るために必要な知識や食を選択する力を身につける。 - 村などが実施する食に関する教室やイベントに積極的に参加する。 - 正しい知識を自ら学び、食生活に関する情報を正しく理解する。 - 健全な食生活を実践する。	薄味を心がけ、バランスよく食事する	好
こころの 健康	- 自殺対策について理解を深め、「自殺は誰にでも起こりうる」身近な問題であることを認識する。 - 悩みや不安は抱え込まずに相談する。 - 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。 - ハラスメントについての理解を深め、相手や周囲に配慮した言動に心がける。 - 正しい知識を自ら学び、前向きな生き方に関する情報を正しく理解する。 - 自分らしく生きがいをもって生き生きと過ごす。 - 自己肯定感を高める。 - 正しい知識を自ら学び、セーフコミュニティに関する情報を正しく理解する。 - 自治会活動、就労、集いの場等への参加を通じて、地域や近隣の人と良好な関係を築き、社会とのつながりを醸成する。		親子のスキンシップをとる 育児をひとりで悩まないようにする
がん対策	- 正しい知識を自ら学び、がん検診に関する情報を正しく理解する。 - 精密検査が必要な場合は、受診する。 - 正しい知識を自ら学び、がん予防とがんに関する情報を正しく理解する。 - がん予防に必要な知識を身につけ、生活習慣病の改善に取り組む。 - 必要な検査（肝炎ウイルス検査・ピロリ菌感染検査）やワクチン接種（HPVワクチン）を行う。 - 正しい知識を自ら学び、がん検診に関する情報を正しく理解する。 - 定期的ながん検診を受け、早期発見に努める。 - 精密検査が必要な場合は、受診する。		

学童期・思春期	青年期	壮年期	高齢期
生活習慣病予防のための知識を身につける			
健（検）診を定期的に受診する			
要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診する			
的に身体を動かす	自分に合った運動・スポーツををみつける	日常生活の中で身体活動を増やす	
運動習慣を身につける		生活習慣病予防を意識した運動を行う	筋力アップで転倒を予防する
を心がける	適切な睡眠時間と質の高い睡眠の確保		
ゲーム・スマホ等の利用時間を決める			
20歳未満は飲酒しない	自分の飲酒の適量を知る・適量を心がける		
飲酒（アルコール摂取）の害について理解する			
未満は喫煙しない	たばこを吸わない		
喫煙（たばこ）の害について理解する	禁煙する		
受動喫煙に気をつける（たばこの煙に近づかない）			
を身につける			口腔機能維持・向上や誤嚥性肺炎予防のためのセルフケアを行う
かかりつけ歯科医持ち、定期的に歯科健（検）診を受ける			
薄味を心がけ、バランスよく食事する			
き嫌いをなくし、何でも食べる	食事の量に気をつけ、適正体重を維持する		エネルギーとタンパク質をしっかりとる
食に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につける			
悩みや不安は抱え込まずに相談する			
親子のコミュニケーションをとる	こころの不調を感じた場合は、早めに受診する		
	社会とのつながりを醸成する		
家族や仲間の変化に気づいて声をかける			
ハラスメント行為をしない			
前向きな生き方を心がける・自己肯定感を高める			
	がん予防に必要な知識を身につけ、生活習慣病の改善に取り組む		
	必要な検査・ワクチン接種を行う		

第5章 計画の推進

1. 計画の推進体制

健康づくりの取り組みは、保健、医療、福祉、教育等の施策と深く関連するため、各種団体が連携しながら、基本理念の実現に向け取り組むことが必要となります。行政においては、村の保健衛生部局である保健福祉課を中心に関係部局と連携し、総合的な施策の推進を図ります。

2. 計画の進行管理と評価

本計画の実効性を確保するため、PDCA(Plan(計画)、Do(実行)、Check(評価)、Action(改善))サイクルの考え方に基づいて、御杖村こころとからだの健康づくり推進協議会等において進行管理を行います。その評価・分析により、取組内容の改善の見直しを行うことで、より効果的に取組を進めます。また、国や県において実施される様々な施策や社会環境の変化に対し、適時適切に新たな課題への検討を進め、柔軟な対応を行います。

評価の方法

本計画より、評価指標について、【策定時の数値】から【目標（2036年度）】への変化の割合（増減率）について、5%を基準に評価を行います。

なお、※印の評価指標については、達成【A】か未達成【E】で評価を行います。

評価の区分

本計画より、各指標について、【A】、【B】、【C】、【D】、【E】、【F】の6種類で評価を行います。

- 達成 目標値に達した 【A】
- 改善傾向 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある +5%超 【B】
- 現状維持 変わらない ±5%以内 【C】
- 悪化傾向 悪化している -5%超 【D】
- 未達成 目標を達成しなかった 【E】
- 評価不能 評価困難 【F】

第6章 資料編

1. 健康づくりに繋がる他分野の取組（健康日本21より）

まちづくり、自転車、健康省エネ住宅（国土交通省）

我が国において更なる超高齢化を迎えるにあたって、多く高齢者が地域において活動的に暮らするとともに、助けが必要な高齢者の対しては「地位包括ケアシステム」の構築と街づくりとの連携等により、地域全体で生活を支えることのできる社会が必要である。

このような社会の実現に向け、国土交通省の都市政策の取組においては、改正都市再生措置法における立地適正化計画制度などの活用も図りながら、「健康・医療・福祉のまちづくり」を推進している。

平成28年に、自転車の利用を増進することが国民の健康の増進等の公共の利益に資するという基本理念を定めた自転車活用推進法が制定され、政府においては、同法に基づく自転車活用推進計画（令和3年5月28日に第2次自転車活用推進計画を閣議決定）を策定した。同計画においては、「サイクルスポーツの振興等による活力ある健康長寿社会の実現」を目標の一つとして掲げ、自転車を活用した、心身の健全な発達や、生きがいのある豊かな生活の実現、国民の健康寿命延伸等を目指した取組を行っている。

「WHO 住宅と健康ガイドライン」が2018年11月にWHOから発表され、住まいの寒さ対策（冬季室内温度18℃以上を強く勧告）、暑さ対策（条件付き勧告）等の推進が各国に勧告されている。国土交通省では、厚生労働省と連携して、平成26（2014）年度からスマートウェルネス住宅等推進調査事業（SWH 全国調査）に取り組んでおり、室温が家庭血圧に与える影響等、生活空間の温熱環境の改善が、住居者の健康状況に与える効果について検証するとともに、成果の普及啓発を通じて「健康・省エネ住宅」の整備を推進している。

食育（消費者庁、文部科学省、農林水産省等）

食育とは、生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。また、食育の推進に当たっては、子どもはもとより、あらゆる世代の国民が「食」について改めて意識を高め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することが重要である。

食育基本法第16条第1項の規定に基づき食育推進基本計画が作成されており、平成28（2016）年3月には、平成28（2016）年度から令和2（2020）年度までの5年間を計画期間とする「第3次食育推進基本計画」を、令和3（2021）年3月には、令和3（2021）年度からおおむね5年間を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」を決定し、食育の推進に当たっての基本的な方針や目標を掲げるとともに、食育の総合的な促進に関する事項として取り組むべき施策等を提示している。

厚生労働省としては、消費者庁、文部科学省、農林水産省等の関係各府省庁等との連携を図りながら、政府として一体的に食育の推進に取り組んでいる。

健康経営、ヘルスケア産業の育成及び信頼性確保（経済産業省）

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することである。

企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価上層につながるとの考えの下、当時の日本再興戦略、未来投資戦略において「国民の健康寿命の延伸」に関する取組の1つに位置づけられた。

経済産業省では、健康経営に取り組む優良法人を見える化することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから評価される環境を整備するため、平成26（2014）年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28（2016）年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設した。令和3（2021）年度は、大規模と中小規模を合わせて約1万5千の法人が健康経営優良法人の認定を申請するに至っている。また、認定法人に対しては、同年度末時点において約80の金融機関が金利の優遇措置を行い、約20の自治体が公共調達の入札時の優遇措置を行うなど、全国各地で健康経営の更なる浸透・深化を促進するための動きが拡大している。

また、上述のような健康への投資を促す取組と同時に、適切なヘルスケアサービスの創出という観点から、サービスの質及び信頼性の確保に向けて、業界自主ガイドラインの策定支援及びエビデンスの構築に向けた実証事業や評価のあり方の検討を進めている。

具体的には、フィットネスや遠隔医療相談等の分野において、業界自主ガイドラインの策定支援を行っており、2025年度までに各分野で業界自主ガイドラインが策定され、計1,000企業・団体等が使用することを目指している。

また、生活習慣病等の各疾患領域の学会により、エビデンスの構築や評価に関する学会としての考え方を整理した指針等の作成研究の支援を行うとともに、予防・健康づくりに関するエビデンス構築に共通の課題（適切な試験デザインのあり方等）の開発研究の支援を行っている。

スポーツ基本計画（スポーツ庁）

「スポーツ基本計画」は、スポーツ基本法の規定に基づき、文部科学大臣が定めるスポーツに関する施策の総合的かつ基本的な推進を図るための重要な指針であり、令和4（2022）年3月に第3期スポーツ基本計画を策定した（計画期間は令和4（2022）年度から令和8（2026）年度まで）。今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む12の施策の1つとして、「スポーツによる健康増進」を掲げており、政策目標として地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、関係省庁で連携しつつ、スポーツを通じた健康増進により健康長寿社会の実現を目指している。また、「健康日本21」に掲げる健康寿命の延伸に、スポーツ実施率の向上を通じて貢献することも目標としている。

具体的な施策目標としては、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加等を目指している。

2. 要綱

○御杖村こころとからだの健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づく御杖村健康増進計画(以下「増進計画」という)、食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項の規定に基づく御杖村食育推進計画(以下「食育計画」という)及び自殺対策基本法(平成18年法律第85号)の基本理念及び同法第3条に基づく御杖村自殺予防対策計画(以下「自殺予防計画」という)に基づき、本村の健康づくり、食育及び自殺予防対策に関する施策を総合的かつ効果的に推進することを目的として、御杖村こころとからだの健康づくり推進協議会(以下「推進協議会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会の所掌事項は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 増進計画、食育計画及び自殺予防計画の策定、推進及び評価に関すること。
- (2) 増進計画、食育計画及び自殺予防計画の普及啓発に関すること。
- (3) 地域保健、学校保健及び職域保健連携推進に関すること。
- (4) 食育の連携推進に関すること。
- (5) 自殺予防対策推進に関すること。
- (6) その他御杖村のこころとからだの健康づくり施策に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員16名以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、村長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 保健及び医療関係機関の代表者
- (2) 学識経験を有する者
- (3) 福祉関係機関の代表者
- (4) 教育関係機関の代表者
- (5) 産業関係機関の代表者
- (6) 職域保健関係機関の代表者
- (7) 前各号に掲げる者のほか、村長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、役職により委嘱され、又は任命された委員がその役職を退いたときは、委員の職を辞任したものとみなす。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長をそれぞれ1名置き、委員の互選により定める。

2 会長は協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は会務を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 協議会の会議(以下「会議」という。)は、必要に応じて会長が招集する。

2 会議の議長は、会長がこれに当たる。

3 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

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

5 会長は、第 2 条に規定する事項を審議するため、必要な者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第 7 条 協議会の庶務は、保健福祉課において行う。

(その他)

第 8 条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、村長が別に定める。

附 則

この告示は、令和 6 年 4 月 1 日から施行する。

3. 名簿

令和6年度 こころとからだの健康づくり推進協議会 委員名簿		
		順不同敬称略
	所属	氏名
	大字事務嘱託代表	谷村 久人
	民生児童委員代表	平田 勝美
	歯科医師代表	菊山 康彦
	老人クラブ代表	青海 康夫
	学校代表	巽 憲文
	栄養士代表	今澤 裕子
	御杖村消防団代表	小田 勝
	商工会代表	山本 永
	行政相談員代表	今西 隆雄
	人権擁護委員代表	岡田 法顕
	中和保健所所長	山田 全啓
	社会福祉協議会	西川 展靖
	住民生活課長	仲子 雄史
	教育委員会次長	古谷 依子
	御杖村国民健康保険診療所所長	竹田 啓
	事務局	
	保健福祉課長	川上 隆二
	保健福祉課 保健師	古谷 静香
	保健福祉課 保健師	北見 明日未

4. 策定経過

日程	内容
●令和6年8月8日（火） ～令和6年9月6日（金）	住民アンケート調査の実施
●令和6年 9月25日（水）	令和6年度第1回推進協議会開催 ・評価について（第2次健康みつえ21計画・御杖村いのちを守る自殺対策計画） ・次期計画策定について ・諮問について ・アンケート調査報告について
●令和6年12月18日（水）	令和6年度第2回推進協議会開催 ・骨子案について ・計画策定スケジュールについて ・パブリックコメントの実施について
●令和6年12月26日（木） ～令和7年 1月16日（木）	パブリックコメントの実施
●令和7年 2月19日（水）	令和6年度第3回推進協議会開催 ・パブリックコメントの結果について ・御杖村こころとからだの健康づくり推進計画（最終案）について ・答申について

5. 諮問

御保福第 8 1 3 号

令和 6 年 9 月 2 日

御杖村こころとからだの健康づくり推進協議会 会長 様

御杖村長 伊 藤 収 宜

諮 問 書

御杖村こころとからだの健康づくり推進協議会設置要綱設置要綱第 2 条の規定に基づき、貴協議会の意見を求めます。

1. 諮問事項

御杖村こころとからだの健康づくり計画（「健康増進計画」、「食育推進計画」、「自殺予防対策計画」）（令和 7 年度～令和 1 8 年度）について

2. 諮問の趣旨

本計画は、健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)第 8 条第 2 項の規定に基づく御杖村健康増進計画、食育基本法(平成 17 年法律第 63 号)第 18 条第 1 項の規定に基づく御杖村食育推進計画及び自殺対策基本法(平成 18 年法律第 85 号)の基本理念及び同法第 3 条に基づく御杖村自殺予防対策計画に基づき、本村の健康づくり、食育及び自殺予防対策に関する施策を総合的かつ効果的に推進することを目的として策定するものです。

計画策定にあたり、幅広い分野の立場からご議論いただきたく、諮問いたします。

3. 答申期限

令和 7 年 3 月 3 1 日

以上

6. 答申

令和7年2月19日

御杖村長 伊 藤 収 宜 様

御杖村こころとからだの健康づくり推進協議会
会長 山本 永

答申書

令和6年9月2日付け御保福第813号で諮問のあった御杖村こころとからだの健康づくり推進計画（案）について、当委員会において慎重に審議を重ねた結果、これを妥当であると認め、ここに答申します。

以上

【 御杖村こころとからだの健康づくり推進計画 】

令和 7(2025)年度～令和18(2036)年度

令和7年3月

企画・編集 御杖村役場 保健福祉課