

いきいきしたら計画

みんなで ひろげまい



健康の輪



設 楽 町

平成20年3月

## はじめに

わが国の平均寿命、健康寿命は世界でも最高水準にあります。一方で糖尿病等の生活習慣病が増加しております。また、急速な高齢化とともに、要介護となる人々が増加してきております。健康寿命の更なる延伸、生活の質の向上を実現し、元気で明るい社会を築くため国においては、健康づくり運動を推進しております。

設楽町においても平成17年10月合併前に策定された旧設楽町の「健康きらら21したら計画」、旧津具村の「笑顔きらきら共育ちプラン」に基づき活動を展開してきました。平成19年度は、旧津具村計画の中間評価の年であり、また、審町としての健康づくりの方向性を示すために、新健康日本21計画「いきいき したら計画」を策定いたしました。

この計画は、2017年を目標年次とし、「みんなで ひろげまい 健康の輪」のもと、地域で協力し合って食育を含めた健康づくりに取り組むことをねらいとしています。町民のみなさまが、自分・仲間・地域の健康を支援する環境を共に考え、支え合い、より豊かな人生を送ることができるよう、計画の実現に向けて、ご理解ご協力をお願いいたします。

終わりに、この計画策定にあたり、検討作業に参画頂きました策定委員の方々をはじめ、町民並びに関係各位のご協力に対し、心から感謝申し上げます。

平成20年3月

設楽町長 加藤和年

# 目 次

## “いきいき したら計画”の概要

1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画期間と評価	2

## 計画が策定されるまで

1. これまでの健康づくり活動	3
2. 新設楽町の計画策定の流れ	5

## “いきいき したら計画”のめざす目標

1. 健康づくりのねらい	7
2. 健康づくりの各分野の取り組み	8
(1) こども	9
(2) からだ	12
(3) こころ	16
3. 20年度の実施内容	19

## “いきいき したら計画”の推進にあたって

1. 計画推進におけるそれぞれの役割	20
2. 推進体制について	21

## 資 料



## 1. 計画策定の趣旨

### 21世紀における国民の健康づくり運動

人口の急速な高齢化とともに、食生活、運動習慣等を原因とする生活習慣病の増加や、認知症・寝たきりなどで要介護状態となる人々の増加は、深刻な社会問題になっています。

少子高齢化社会では、疾病の治療やこれらを支える人々の負担も増大すると考えられます。

そこで、国や愛知県では、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築くため、従来より増して健康増進、疾病予防の「一次予防」に重点を置き、健康寿命の延伸を図ることを目指し、健康づくり計画が策定されました。

### 設楽町の策定経緯

平成17年10月合併前に、旧設楽町では「健康きらら21したら計画」、旧津具村では「笑顔きらきら共育ちプラン」として、健康日本21計画を策定し健康づくり活動を展開してきました。

平成19年度は旧津具計画の中間評価の年であり、また、新町として健康づくりの方向性を持つ必要性から、新設楽町の健康づくり計画を策定することとなりました。

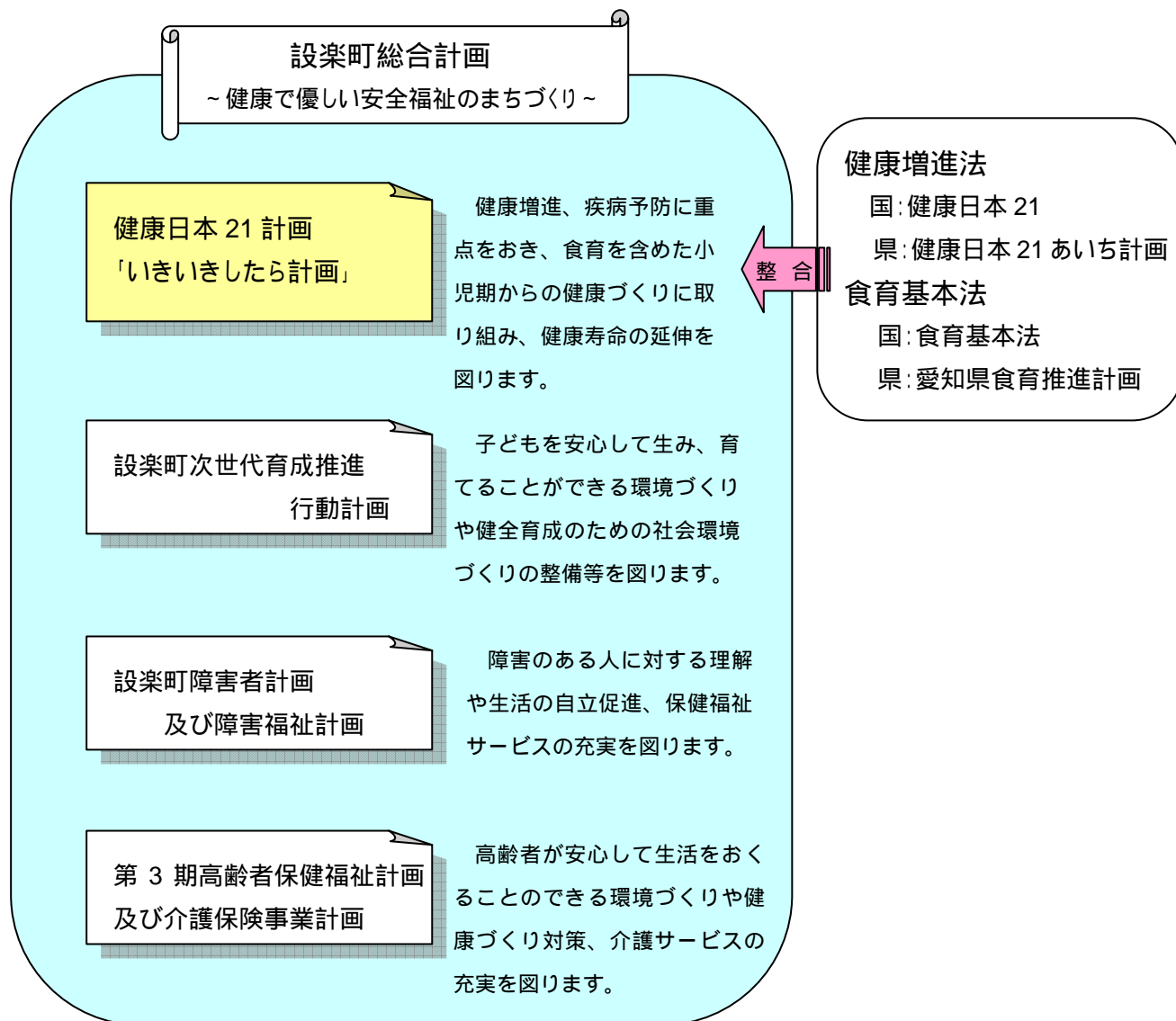
### 食育推進運動

平成17年7月に施行された「食育基本法」では、国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、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「食育」を、国民運動として推進することとされています。

そこで、健康づくりの一環として食育推進計画を本計画に盛り込み、食育に関する施策を進めていきます。

## 2 . 計画の位置づけ

この計画は、健康増進法及び食育基本法に基づいて策定し、町の健康状況や課題をもとに目標を定め、その目標達成に向けた取り組みを示しており、設楽町総合計画の「健康で優しい安全福祉のまちづくり」に関連する行動計画です。



## 3 . 計画期間と評価

計画の推進期間は、平成 20 年度から 29 年度までです。ただし、計画の中間年度（平成 24 年度）に計画の中間評価と内容の見直しを行います。



計画が策定されるまで

## 1. これまでの健康づくり活動

### 旧設楽町の健康づくり活動



平成17年3月に「健康きらら21したら計画」を策定し、“みんなで つくろう まめな町 したら”を目指して、1)栄養・食生活 2)身体活動・運動 3)こころの健康 4)たばこ・アルコール 5)歯の健康について、ライフステージごとに取り組み及び目標設定しました。

#### 17年度から19年度の推進活動

推進委員会を立ち上げ、行政部会も加わり推進活動に取り組む。

「身体活動・運動」・・・町内のウォーキングマップ作成

ウォーキング大会の実施

運動情報誌「運動したら」の発行

「栄養・食生活」・・・食のバランス普及として健康カレンダー作成

幼児・高齢者食の実態調査



#### これまでの活動状況と今後について

推進委員を中心に、具体的な活動内容を検討し進めてきました。活動に参加して、自分自身の健康を考えるきっかけになり、また、身近なところから活動を広めていきたいという感想が聞かれ、次年度に向けての課題もあげながら、1年1年工夫して3年間意欲的に取り組むことができました。

「日常生活の中で歩くこと」「バランスの良い食生活」については、新町計画で継続して実施していきます。

## 旧津具村の健康づくり活動

平成15年3月に「笑顔きらきら共育ちプラン」を策定し、“大人も子どもも共に育ち健やか、元気に暮らすことができる”を目標に、1) ころこ 2) 適正体重 3) たばこ 4) 歯の健康について、取り組み及び目標設定しました。

15年度から19年度までの推進活動

子育てネット会議の開催・・・子育てサークルや関係機関・団体等で構成し、推進事業の取り組みなど話し合う。

「ころこ」・・・“命の大切さ”の教育を実施する

命を伝えるお話し会（保育園）

にこにこ赤ちゃん抱っこ体験（小学校）

ミニパパママ体験学習（中学校）

「適正体重」・・・バランスアップ教室

（小学5・6年生親子 - 運動や料理など実施）



これまでの活動状況と今後について

策定時の作業部会メンバーの意見に基づき、定期的に子育てネット会議を開催してきました。会議では、推進の中で特に「ころこ」について、子どもが健やかに育つためにどんなことが必要か話し合い、保健事業を進めてきました。

会議を行うことで、中学校、小学校、保育園との連携が密になり、活動が1歩ずつ進んでいます。

「自分も他人も大切にできるころこ」「幼少期からの基本的な生活習慣」については、新町計画で継続して実施していきます。

## 2. 新設楽町の計画策定の流れ

平成17年10月1日に、旧設楽町と旧津具村が合併しました。18年度はそれぞれの推進活動を進め、19年度は津具地区の中間評価に併せて、新町の健康日本21計画を策定することとなりました。

### 第1回 7月

「わが町の健康づくり」加藤町長の講話の後、みなさんの思う“健康な町づくり”について話し合いました。



設楽町総合計画の中で医療・保健・福祉対策を今後具体的に進める。大切なのは人づくり。人材育成に力を入れたい。



話し合いでは、「地域の助け合い、住民の持てる力を発揮、気軽に健康づくり」がキーワードになりました。

### 第2回 8月

「健康な町づくり」の思いの中から、健康で過ごすため重点にすることを決めました。



人とのコミュニケーションや心のゆとり、話せる仲間がいること。健診を受けて生活を見直す、バランスのよい食事と運動を習慣にする。将来を考えると、こどもが基本的な生活習慣を身につけることが大事である。

⇒ 健康づくりの分野は“**こころ・からだ・こども**”の3つになりました。

### 第3回 9月

### 第4回 10月

計画の目指す目標と“こころ・からだ・こども”3つの分野の取り組みについて話し合いました。

話し合いの結果“**いきいきしたら計画**”

「**みんなで ひろげまい 健康の輪**」に決まりました。



### 第5回 11月

講演「住民参加で健康な町づくり」  
岐阜大学医学部 藤崎 和彦教授  
いきいきしたら計画の取り組みに対する助言、計画推進と住民参加の必要性について話しを聞きました。



講演では、「この10年で“誰が”“どうなるといいか”を明確にすること、行動変容には知識や環境・技術、強化する引き金的なもの、これらを総合的に取り入れることが必要。健康日本21は、“健康づくりにやさしい町”につながる計画で、住民の意見を反映し、住民と一緒に取り組む計画です。みんなで楽しくできるしくみづくりを考えましょう」というお話しを聞き、再度、各分野の取り組み内容を検討しました。

### 第6回 12月

3分野の取り組み発表と、中間評価までの推進計画及び、効果的な推進方法について考えました



3分野から出された取り組みを調整し、20年度から24年度までの推進計画を検討しました。効果的な推進のポイントについては、推進の中心組織に参加する人のやる気が大事、コーディネート役になってもらえるとよい、また、活動は役場、関係団体の事業とタイアップして行う、などの意見が出ました。

### 第7回 1月

これまでの話し合いをもとに、計画の素案を作成し、取り組みの最終的な確認と修正の作業を行いました。

主に、目標達成の指標について、5年後及び10年後の目標はこれでよいかどうかを話し合いました。からだグループでは、「敷地内禁煙施設数の目標として中間年度には保育園や小中学校は実施したい、理解協力が得られるように働きかけが必要」ということなど話し合い、他の分野においても活発に意見交換され、目標設定に対する考えを共有しあいました。



# “いきいきしたら計画”のめざす目標

## みんなで築く健康の輪

### 1. 健康づくりのねらい

普段の生活の中で感じる自分や家族、地域の健康状況から、こんなことが問題と思うこと、どんな状態だとみんなが健康で元気に暮らしていけるかを話し合い、健康な町づくりへの思いをふくらませ、健康づくりのねらいや重点に取り組むことを決めました。

健康づくりは個人の努力だけでなく仲間の応援と健康を支援する環境が必要であることから、一人ひとりの豊かな人生、いきいきと過ごせる生活をめざして、「みんなでひろげまい 健康の輪」の声かけのもと、地域で協力し合って、食育を含めた健康づくりに取り組むことをねらいとします。



## 2. 健康づくり各分野の取り組み

健康な町づくりの思いから特に重要と感ずることを話し合い、まとめた結果「こども」、「からだ」、「こころ」に関する内容に分けられ、これら3つを健康づくり分野とし、それぞれ目標と実施内容を決めました。

<こども> 健康づくりは、子どもの頃から食に対する関心を高め、早おき・早ねの生活リズムを整えるなど、基本的な生活習慣を身につけることが大切です。それは、大人によって用意され繰り返す体験の中で獲得されるものであるため、家族で地域ぐるみで子どもの健やかな育ちを支援できるように環境を整えていきます。

<からだ> 設楽町では脳血管疾患や循環器疾患が多いため、生活習慣病に対する予防意識を高め自己の健康管理ができるよう、健診受診の呼びかけや運動習慣、食事バランスなど生活改善に関する取り組みを行います。また、多くの生活習慣病の原因として関与しているたばこについて、防煙教育等の対策を進めていきます。

<こころ> 一人ひとりがいきいきと元気で過ごすためには、こころが安定していることが大切であるため、リフレッシュできる場やその方法を持つこと、住民同士で困ったときに助け合えるよう地域のつながりを強めていくこと、そして、将来を生きる子どもたちの豊かなこころを育む取り組みを進めていきます。

### こども

目標: 基本的な生活習慣を身につける

幼児期から好きなものを増やす

早おきと朝ごはんから生活リズムを整える

大人から子どもへの声かけ運動

### からだ

目標: メタボにならない体をつくる

健診の必要性を呼びかける

日常生活の中で“歩く”ことを意識する

きっかけづくり

「食事バランスガイド」の普及

たばこ対策

### こころ

目標: マイペースで生きる

~自分の元気のもとをみつけよう~

行事やサークル活動に参加し仲間づくり

地域のつながりを強化する

こどもの豊かなこころを育む



こども

目標: 基本的な生活習慣を身につける

ー早おき・早ね・朝ごはんの推進ー

ー取り組みー

(1) 幼児期から好きなものを増やす

だれのために	乳幼児・小学生・中学生							
めざす姿	食べることに興味を持ち、食を営む力をつける							
目標達成の指標	項目	現状	平成24年度	平成29年度				
	毎日元気に過ごしていると感じる子の割合	小学生 90%	95%	100%				
		中学生 66%	80%					
	朝ごはんを毎日食べる子の割合	小学生 100%	100%	100%				
		中学生 92%	95%					
	食事は家族そろって食べるように心がけている家庭の割合	小学生 28%	50%	80%				
中学生 32%								
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
実際に野菜などの栽培、収穫を体験し、農作物の成長を理解する	町内で利用可能な体験農園、貸し農園で農作業体験を実施	産業課	土に触れ合うことや食物の生産活動を体験し、収穫の喜びを味わうことにより、食に関する関心や理解を深めることができる					
食べる楽しさを体験し食べることに関心が持てる	食体験企画(おいしい味探し体験)実施	産業課、食生活改善推進員、コミュニティ、農村輝きネット	体験を通して食べたいもの、好きなものが増え、自然の恵みに感謝する心が生まれる					
地元で生産された農産物を地元で消費する	自家用畑や家庭菜園で収穫した野菜を自宅で調理に利用する	産業課	栽培や収穫体験により、食材に関することや農作物の栽培等について関心や理解が深まり、また、地元の農産物消費につながる					
食生活と健康についての関連性が持てる	親子料理教室などの事業や、食生活と健康に関するおたよりを発行し、情報の発信を行う	保育園、学校、食生活改善推進員、農村輝きネット	食生活を大切にし、自分自身で健康を守ろうとする意識を育てることと、子ども自身が必要な情報を選び、活用できる力を育む					

## ( 2 ) 早おきと朝ごはんから生活リズムを整える

だれのために	乳幼児・小学生・中学生							
めざす姿	目覚めのよい朝を迎え、元気に1日のスタートを切ることができる							
目標達成の指標	項 目	現 状	平成24年度	平成29年度				
	朝すっきりと目が覚める子の割合	小学校	18%	25%	50%			
		中学校	9%	15%				
	7時までに起きる子の割合 覚醒から活動期に入るまで2時間かかる	小学校	100%	100%	100%			
		中学校	53%	60%				
	ほぼ決まった時刻に食事を食べる子の割合	小学校	74%	80%	85%			
中学校		68%						
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
体を動かす楽しさ、気持ちのよさを体感する	したら体操会の開催 体を動かすきっかけづくりの場(からだを動かす習慣の定着)	保育園、学校、ゲートボール協会、体育指導員、教育委員会	体を動かす爽快感を味わうことで、運動習慣を身につけ、体力の向上につなげる					
食事のリズムを大切にする	決まった時間に朝食をとる習慣の呼びかけ	保育園、学校	しっかりと食欲を感じ、空腹を満たす気持ちよさを実感し、1日の身体のリズムを整えることができる					
十分な睡眠をとり、早おきができる	「起床・就寝の時刻を決めよう!」を呼びかける	保育園、学校	生き生きした生活リズムを身につけることで、健やかな心身の発達につながる					
野外での遊びを体験し、自然とふれあう楽しさに気づく	昔の遊びの伝承	子ども会、教育委員会、老人クラブ、名人	自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し、豊かな感性を育む					

### ( 3 ) 大人から子どもへの声かけ運動

だれのために	乳幼児・小学生・中学生							
めざす姿	地域ぐるみで子どもの育ちを支える							
目標達成の指数	項 目		現状	平成24年度	平成29年度			
	声かけ運動の参加者		未把握	把握	増加			
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
登下校時に外に出て、子どもの安全を見守る	朝の「おはよう」帰りの「さよなら」を大人から子どもに声をかける運動の展開	スクールガード、子ども110番、学校、総務課	子どもは大人の姿を見て育つことから、大人から声をかけ、地域ぐるみで見守りができることや、顔見知りになり会話することで、世代間交流ができる					

からだ

目標：メタボ（メタボリックシンドローム）にならない体をつくる

－取り組み－

(1) 健診の必要性をよびかける

だれのために	青・壮年期							
めざす姿	健診を受け、体の変化を客観的に認識し、生活改善ができる							
目標達成の指標	項目	現状	平成24年度	平成29年度				
	基本健診受診率	52.3%	65%	80%				
	この1年間で歯科健診を受診した人の割合	21.6%	23%	27%				
	肥満者割合	男性(20～60歳代)25.5%	23%	20%				
		女性(40～60歳代)17.8%	15%	12%				
	特定保健指導実施率	20年度把握	45%	60%				
メタボリックシンドローム減少率	20年度把握	10%減	25%減					
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
自分の体の変化を認識し、生活改善につなげることができる	健診・相談の受けやすい体制を整備する	町民課	体制が整備されることにより、自分の体について認識しようとする意識が高まり、健康づくりに取り組む人が増える					
歯周疾患予防に対する知識の普及啓発を行う	歯周疾患予防の話を健診の待ち時間等を利用して行い、また、誕生日の歯科健診キャンペーンを実施する	町内歯科医院	歯科健診受診やブラッシング等の方法を知ることにより、歯周疾患に対する自己管理能力が高まる					

( 2 ) 日常生活の中で ” 歩く ” ことを意識するきっかけ作り

だれのために	青・壮年期							
めざす姿	日常生活の中に運動を取り入れ、無理なく運動を継続できる							
目標達成の指標	項 目		現状	平成24年度	平成29年度			
	運動習慣者割合		13.3%	16%	20%			
	1日平均歩く時間が30分未満の割合		42.9%	37%	30%			
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
体を動かす楽しさ、気持ちよさを体験する	ウォーキング大会、キャンペーンの実施	体育指導員、教育委員会、コミュニティ、健康づくりリーダー	体を動かす爽快感を味わうことで、運動習慣を身につけ、メタボリックシンドローム予防につなげる					
	ウォーキングフォームビデオ作成							
	ウォーキングコースの整備							
	したら体操会の実施							
	独自体操の作成							
地域での取り組みを町内に広げる	地域・企業での運動の取り組みを募集する	商工会, コミュニティ	地域・企業での取り組みを普及し、家庭、地域、職場において運動に取り組みやすい環境が整う					

### ( 3 ) 食事バランスガイドの普及

だれのために	青・壮年期							
めざす姿	食事バランスに気をつけて食事ができる							
目標達成の指標	項 目	現状	平成24年度	平成29年度				
	いつもバランスを考えて食べる人の割合	男性22.3%	25%	30%				
		女性45.3%	50%	55%				
	食事バランスガイド普及員の数	-	40人	80人				
	食事バランスガイドを活用したことがある人の割合	未把握	20%	40%				
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
食事バランスガイドの普及	食事バランスガイド普及員を養成し、バランスガイドについての知識普及を行う	食生活改善推進員 産業課 商工会	食事バランスに気をつけて食事をする ことができ、メタボリックシンドロームの減少 につながる					

#### (4) たばこ対策

だれのために	全町民							
めざす姿	たばこによる健康への被害を知り、喫煙者が減少する							
目標達成の指標	項目	現状	平成24年度	平成29年度				
	喫煙者割合	男性20～60歳代40.8%	35%	30%				
		女性29歳以下12.1%	10%	7%				
	保育園・学校での防煙教育の実施数	20年度把握	7箇所	全保育園・全学校				
	敷地内禁煙施設数	4施設(学校1、その他3)	町内施設の30%	町内施設の50%				
たばこが影響する病気等の理解度	8疾患20～90%	8疾患全て70%以上	8疾患全て100%					
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
防煙教育を実施し、未成年からの喫煙を予防する	防煙教育、敷地内禁煙の実施	保育園、小中学校、町民課、教育委員会、総務課	若年からたばこの被害について知識を得ることで、喫煙者の減少、吸わない人をたばこの被害から守ることができる					
禁煙支援	禁煙支援サポートの実施	町内医療機関	喫煙者がたばこをやめたいと思ったときに適切な支援を提供することで、スムーズに禁煙につなぐことができる					

こころ

目標:マイペースで生きる～自分の元気のもとを見つけよう～

－取り組み－

(1)行事やサークル活動に参加し仲間づくり

だれのために	全町民（主に壮年期）							
めざす姿	自分にあたりフレッシュの方法を持っている							
目標達成の指標	項 目	現状	平成24年度	平成29年度				
	ストレス解消法を持つ人の割合	49.2%	53%	60%				
	睡眠時間が十分と感じている人の割合	53.1%	54%	55%				
	こころの健康チェック票を活用している人の割合	-	作成	80%				
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
おらかなこころ、ストレスを発散することが大事であることを伝える	こころに関する標語や好きな言葉を募集し、広報等で住民に伝える機会を持つ	役場	自分の心の状態を知り、自己表現や他者の共感を通してこころの安らぎを感じることができる					
	こころの健康チェック票を作成し、普及する	保健所、事業所、精神保健センター	心のあり方を客観的にみることができ、自分なりのストレス対処法を考えることができる					
身近なところで交流できる場や機会を持つ	既存の場所を活用して井戸端会議ができる	町内の組織・団体、事業所、コミュニティ、役場、教育委員会	参加して「楽しい」と感じ、積極的に活動する人が増える					
	既存の世代間交流事業の連携・実施・充実							
	サークルや趣味等の教室の充実							
	イベント参加ポイント制の実施							
サークルや趣味の教室、個人でやっている活動など様々な情報を地域に伝え、グループ同士・住民とつながりを持つ	町内の様々な活動情報をまとめ、既存の情報誌などを活用して周知する	町内の組織・団体、コミュニティ、役場	誰もが、新しい情報を欲しいときに得ることができ、情報を活用しモチベーションの向上や活動参加につながる					
	ブログなどインターネットの普及							
	活動発表会の機会を持つ							

## (2) 地域のつながりを強化する

だれのために	全町民							
めざす姿	地域みんなが顔見知りになり、困ったときには助け合える関係を築く							
目標達成の指標	項 目	現状	平成24年度	平成29年度				
	ボランティア登録者の数	334人	増加	増加				
	地区行事に参加する人の割合	未把握	把握	増加				
	困ったときに頼める人が地域内にいると答える人の割合	未把握	把握	増加				
	男性の活動参加の割合	34.3%	40%	50%				
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
日頃から隣近所や住民同士、気軽にあいさつや声かけできる関係を持つ	出会ったらあいさつ・声かけをする	コミュニティ	あいさつや声かけが気持ちを明るくし元気になり、地域に支えられているという実感や安心感を持つことができる					
	見守り意識の啓発							
自分のできることを地域で生かす	地域のリーダー育成、人材の登録や派遣、ボランティアに関する意識や知識の普及啓発	社会福祉協議会	一人ひとりが役割を持ち、意欲的になれる					

### (3) こどもの豊かなこころを育む

だれのために	保育園児、小学校、中学校							
めざす姿	思いやりがあり、いきいきとしている							
目標達成の指標	項 目		現状	平成24年度	平成29年度			
	生命（いのち）の教育を実施する保育園、学校数		保育園・小中学校各1		全保育園・全小中学校			
	自分が家族や友達の中で価値ある存在だと思える中学3年生の割合		未把握	把握	100%			
どうしていくか	実施内容	関係課・団体	期待する効果	実施年度				
				20年	21年	22年	23年	24年
命の大切さや家族・人のつながりを感じるこころを育む働きかけ	保育園から中学校までの一貫した生命の教育を行う	保育園、小中学校、子育て支援センター、子育てネットワーク、教育委員会、役場	自分を価値あるものと感じ、自分らしく生きることができ、生きるすばらしさや、生きる喜びを素直に感じることができる					

### 3. 20年度の実施内容

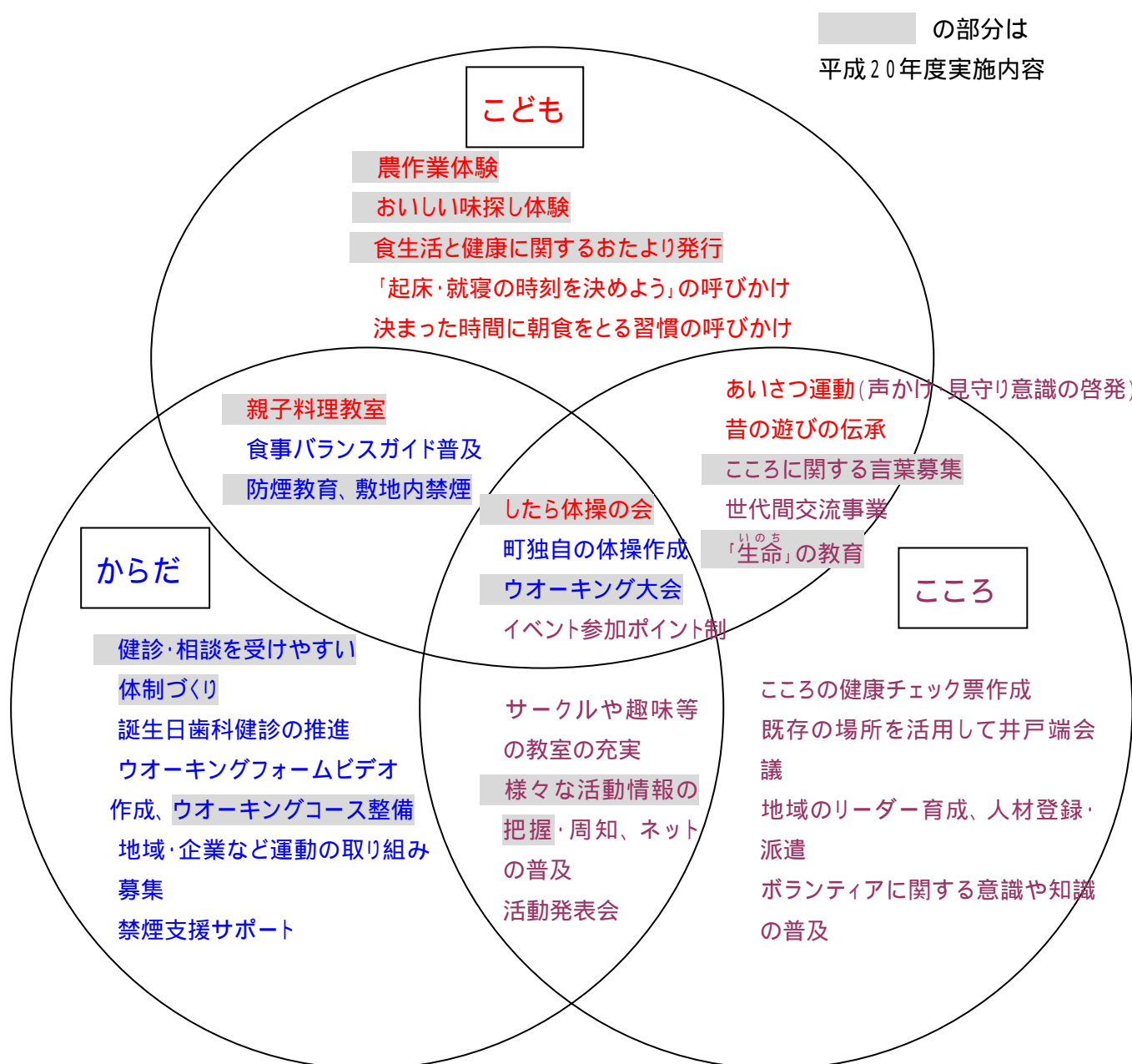
3分野それぞれ実施内容の優先順位を決め、20年度から順次進めていきます。

「こども」は、農作業体験、おいしい味探し体験に向けての準備、したら体操会、おたよりの発行を行います。

「からだ」は、健診や相談を受けやすい体制づくりの検討、ウォーキング大会とウォーキングコースの整備、たばこ対策の準備を行います。

「こころ」は、こころに関する標語や好きな言葉の募集、町内の社会資源の把握、こどもの生命の教育を行います。

順次、各分野の実施内容を進めていながら、年度ごとに事業評価を行い、5年後の中間年度では中間評価と内容の見直しを行います。





## 1、計画推進におけるそれぞれの役割

“いきいきしたら計画”の推進にあたり、住民・地域・関係機関・行政など、それぞれの期待される役割が理解され、協力し合って取り組むことが必要です。

そこで、それぞれの役割を明確にし、地域全体で推進活動を進めていきます。

### (1) 住民の役割

自らの健康に関心を持ち、地域の様々な資源を活用し健康管理に努めるとともに、個人の持てる能力を地域で生かしていきます。

### (2) 地域の役割

個人の健康づくりを支援するため、家庭、職場、学校、地域、それぞれの立場で取り組み、また、各々の活動を理解し、協力関係を築き地域全体で健康な町づくりへの気運を高めていきます。

### (3) 関係機関の役割

健康づくりに関する知識・技術や情報の提供を積極的に行い、地域との連携を図りながら活動を推進していきます。

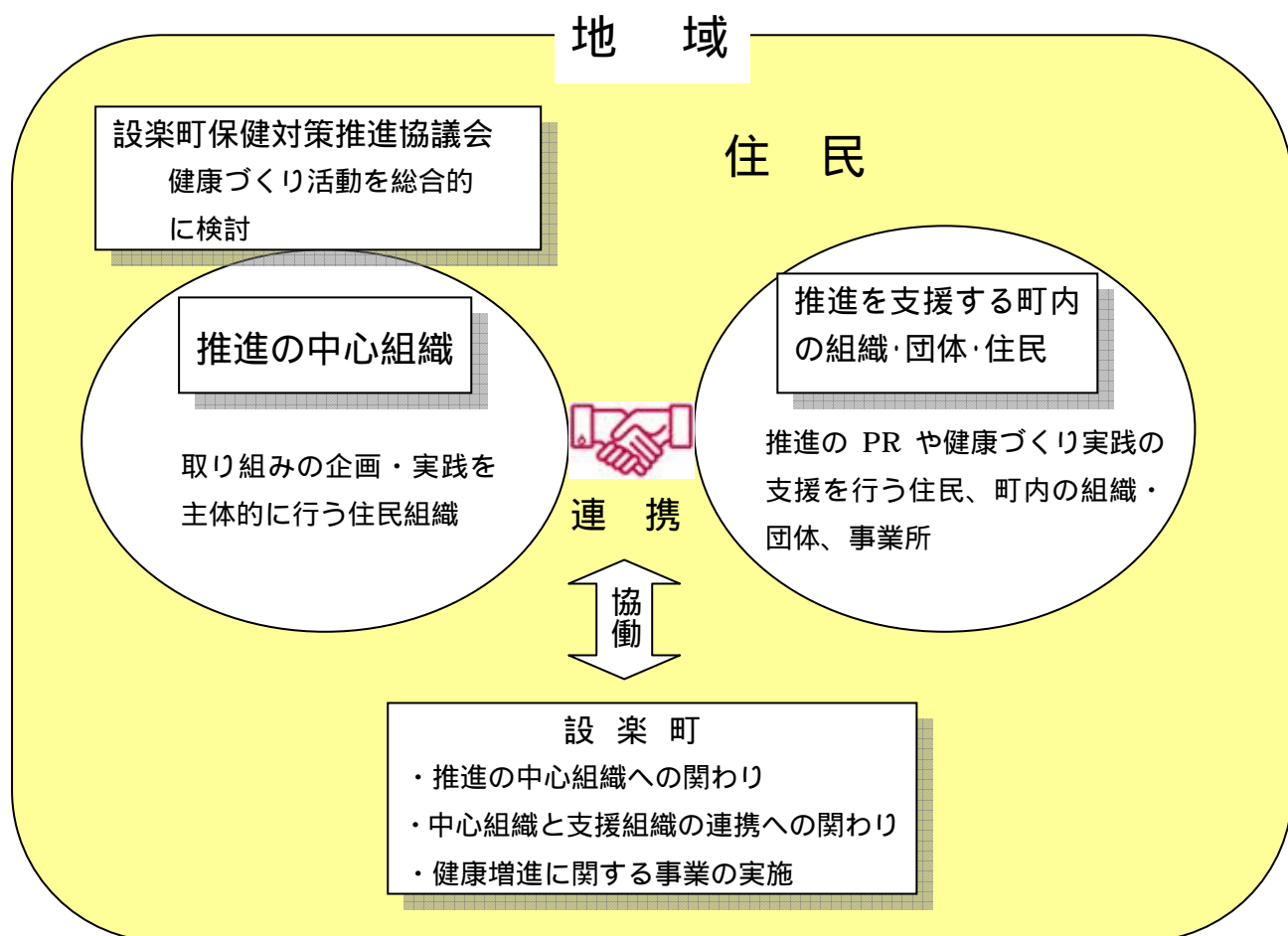
### (4) 行政の役割

効果的な計画推進のために、健康づくりに関連した組織の支援や、地域・各関係機関と連携を図り、健康な町づくりに係る対策を調整し事業を実施します。

## 2、推進体制について

計画を効果的に進めるため、推進の中心組織を設置し、取り組みの企画・実践とその評価や今後に向けての検討を行います。

そして、推進を支援する地域体制を整え、推進組織との連携を強化するとともに、行政と協働して取り組んでいきます。



また、効果的な推進の進めかたを話し合う中で、以下のことが挙げられました。

推進組織に参加する人は、自分の所属する組織や住民とのコーディネーター役になってみんなに伝えていく

推進活動は、関係する組織・団体や役場の事業とタイアップして行う

推進会議は、役場の他課の人も参加して一緒に進める

計画を多くの住民に知ってもらうため、シンボルとなるキャラクターを作ってPRし、いろいろな方法で広報活動を行う

“いきいき したら計画”の実現に向けて、これらのことを活かし進めていきます。

# 資料

# 設楽町の健康状況

## 1 人口の動向

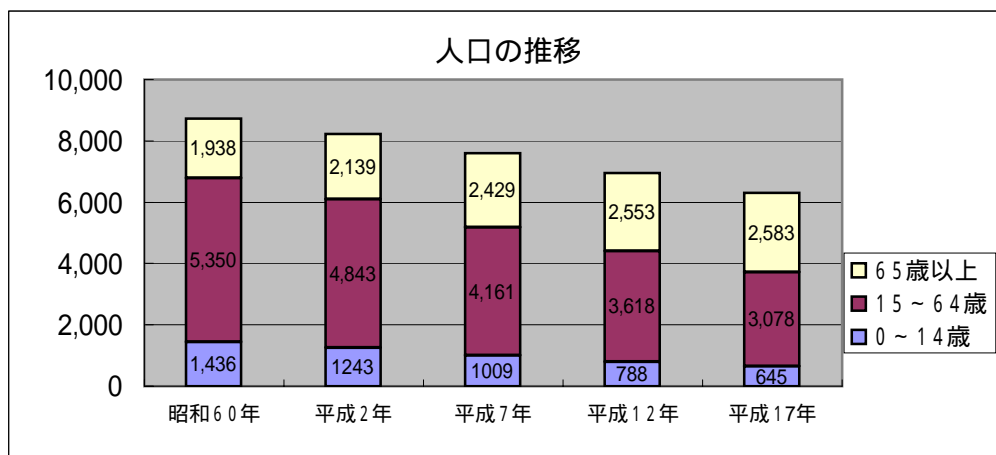
人口は、昭和60年8,724人から平成17年6,306人と年々減少しており、少子高齢化の状態が続いている。

平成12年から平成17年までの5年間の人口減少率は9.38%で、愛知県下最大となっている。

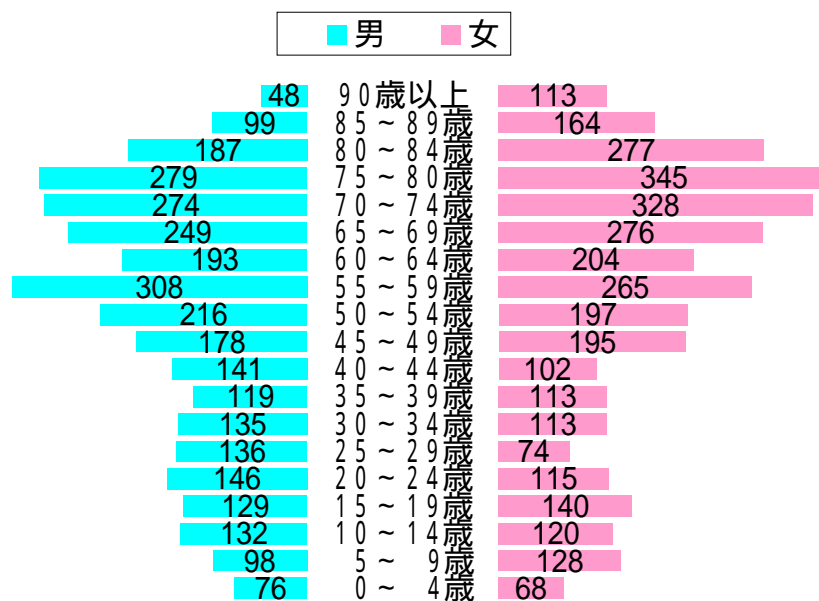
### 年齢3区分別人口構成

	昭和60年	率	平成2年	率	平成7年	率	平成12年	率	平成17年	率
0～14歳	1,436	16.5%	1,243	15.1%	1,009	13.3%	788	11.3%	645	10.2%
15～64歳	5,350	61.3%	4,843	58.9%	4,161	54.8%	3,618	52.0%	3,078	48.8%
65歳以上	1,938	22.2%	2,139	26.0%	2,429	32.0%	2,553	36.7%	2,583	41.0%
合計	8,724		8,225		7,599		6,959		6,306	
減少率				5.72%		7.61%		8.42%		9.38%

(国勢調査)



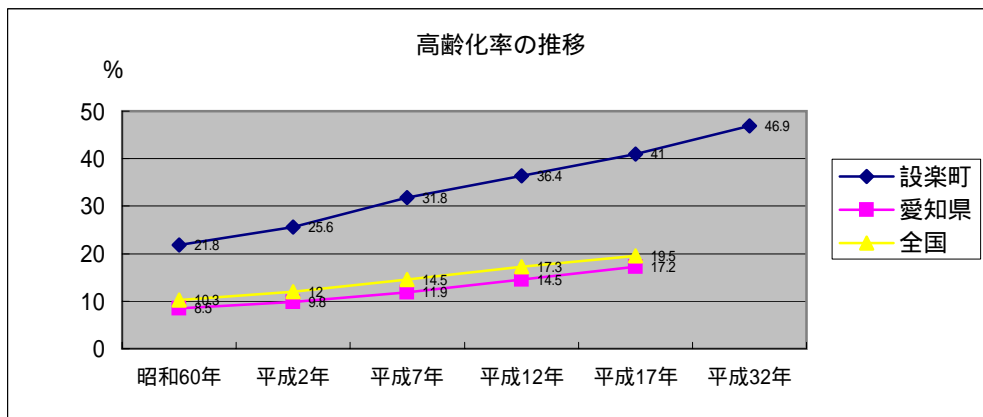
## 人口ピラミッド



## 高齢化率の推移

	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成32年
設楽町	21.8	25.6	31.8	36.4	41	46.9
愛知県	8.5	9.8	11.9	14.5	17.2	
全国	10.3	12	14.5	17.3	19.5	

(昭和60～平成17まで国勢調査)



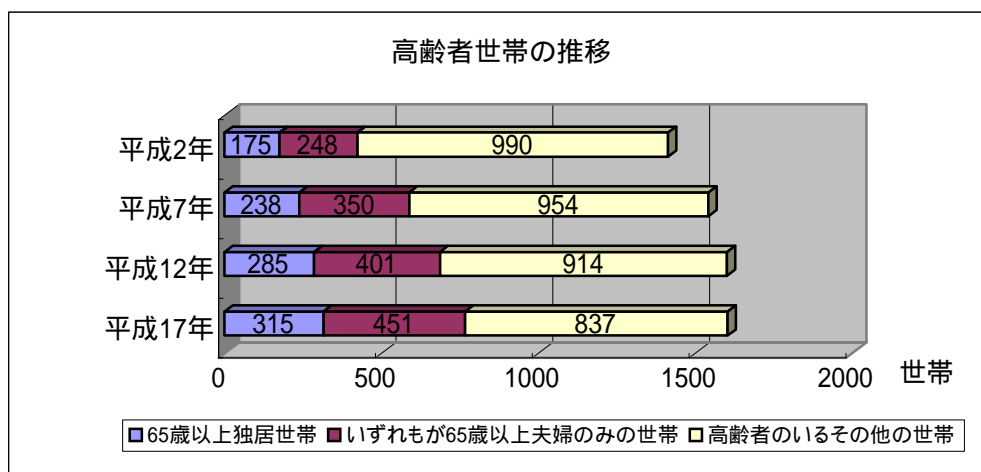
## 2 世帯の状況

総世帯数は、平成17年 2,269世帯で65歳以上高齢者がいる世帯は全世帯の7割を占めており、中でも独居世帯が年々増加している。

### 世帯数の推移

	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
総世帯数	2,586	2,547	2,422	2,269
高齢者がいる世帯	1,413 (54.6%)	1,542 (60.5%)	1,600 (66.1%)	1,603 (70.6%)
65歳以上独居世帯	175 (12.4%)	238 (16.2%)	285 (17.8%)	315 (19.7%)
夫婦のみの世帯	346 (24.5%)	434 (28.1%)	497 (31.1%)	451 (28.1%)
高齢者のいるその他の世帯	990 (70.1%)	954 (61.9%)	914 (57.1%)	837 (52.2%)

(国勢調査)

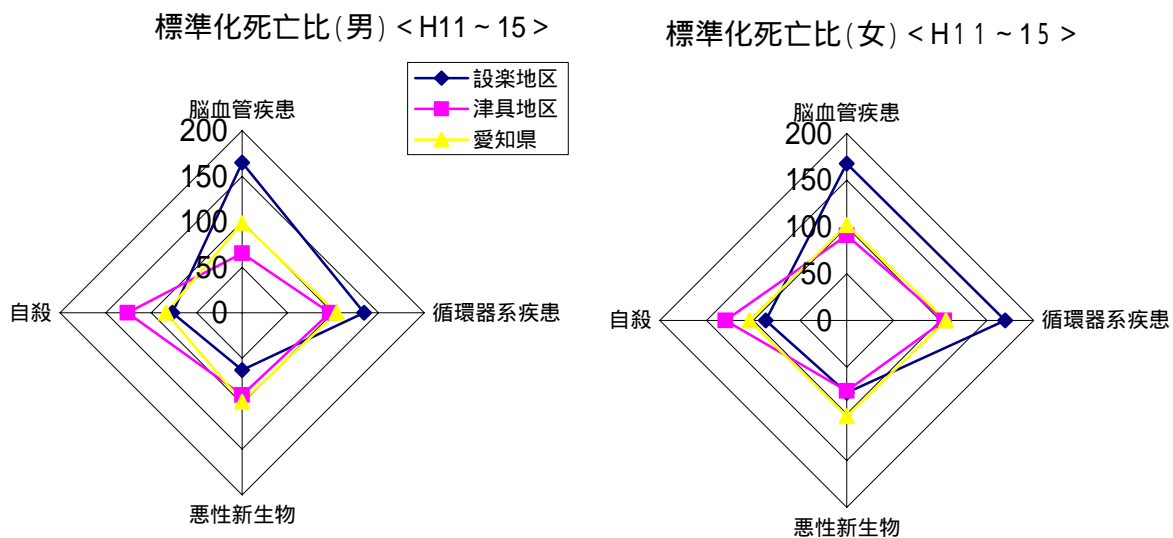


### 3 疾病状況・身体状況

設楽地区は、男女とも脳血管疾患及び循環器疾患が多い。

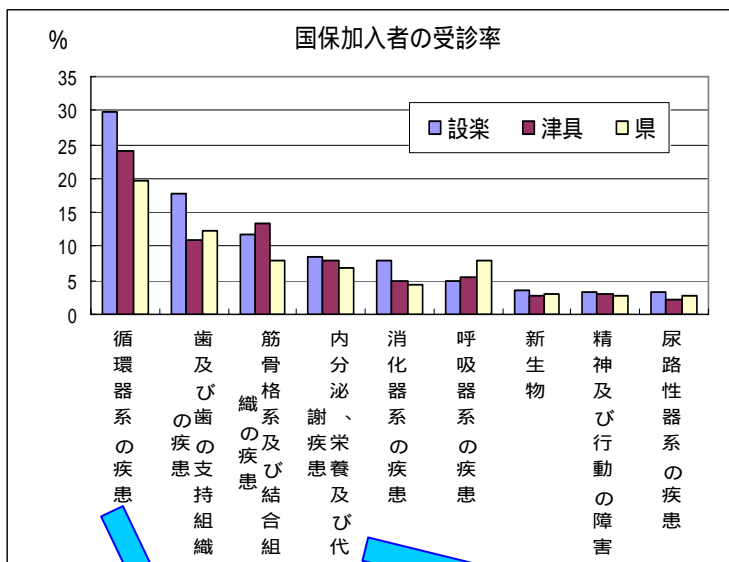
標準化死亡率 \* 年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値（期待死亡数）に対する現実の死亡数の比で、国の平均を100とする。

$$\text{標準化死亡率} = \frac{\text{観察集団の現実の死亡数}}{(\text{基準となる人口集団の年齢別死亡率} \times \text{観察集団の年齢別人口}) \text{の総和}}$$

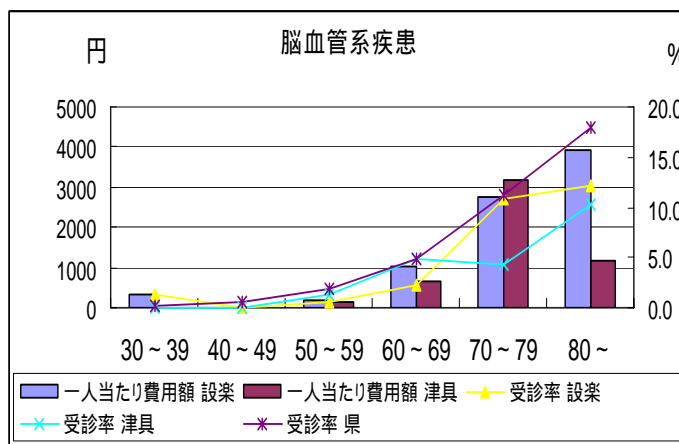
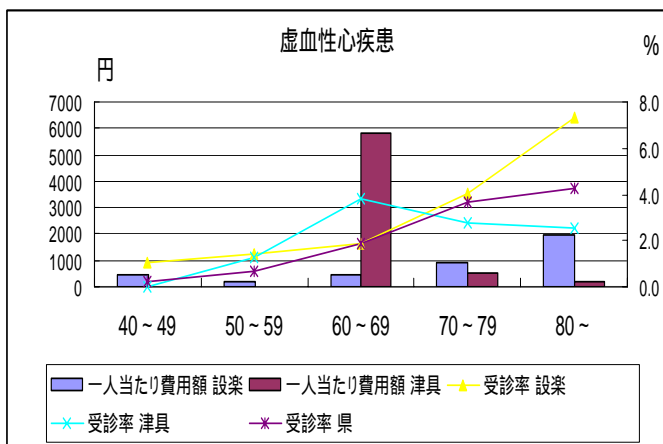
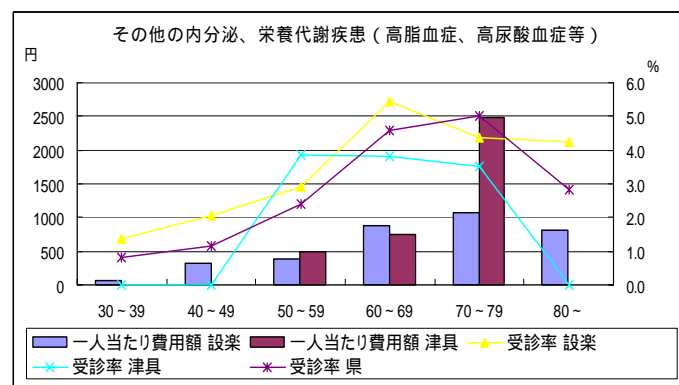
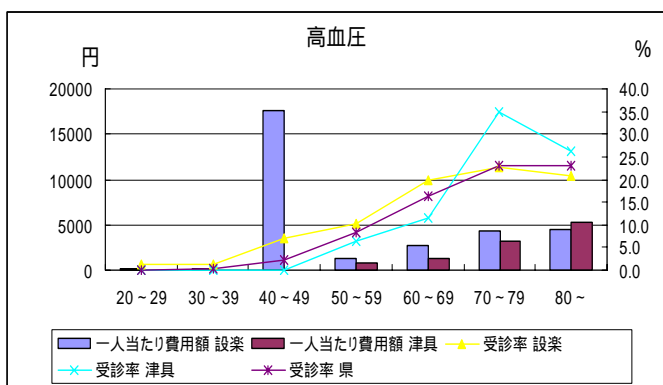
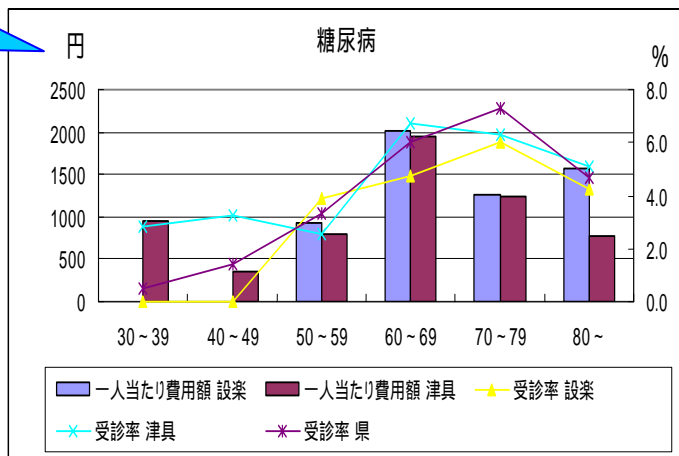
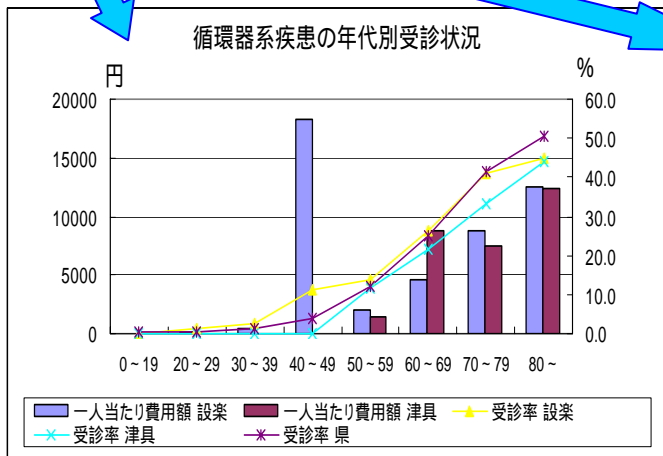


4 国民健康保険加入者の受診状況

(平成17年5月診療分愛知県国民健康保険団体連合会作成疾病分類統計表)



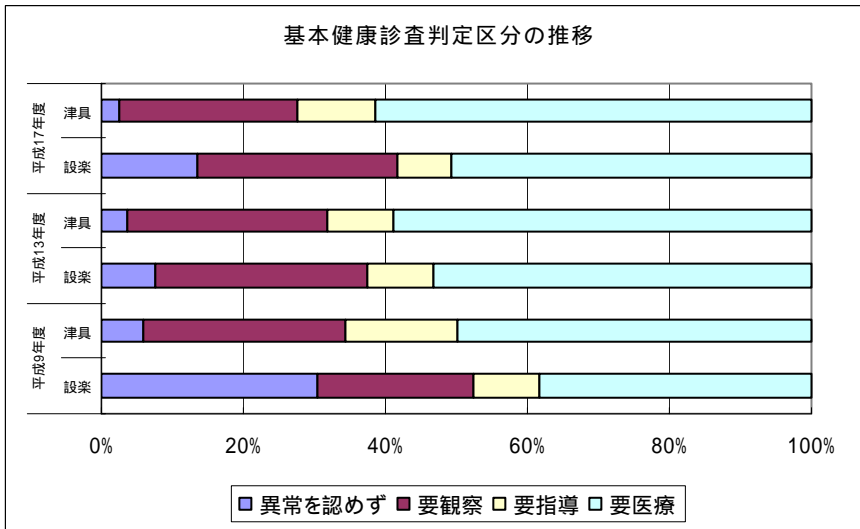
- ・両地区とも循環器系疾患の受診率が高い。  
(一人当たり費用額:設楽 7,216 円津具 6,724 円、  
県 5,873 円)
- ・津具地区は、70 歳以上の高血圧、49 歳以下の糖尿病、60 歳代の虚血性心疾患が多い。
- ・設楽地区は、40 歳から 60 歳代の高血圧、50 歳代の糖尿病、80 歳以上の虚血性心疾患が多い。
- ・全体の一人当たり費用額は、設楽地区 27,152 円、津具地区 24,545 円、県 24,172 円で、設楽地区において高額である。



5 基本健康診査結果の状況（老人保健法による健康診査結果報告より）

【結果判定区分の状況】

40歳以上の健診結果の判定では、設楽・津具地区とも要指導以上が多く、中でも要医療（医療継続している者を含む）が増加している。

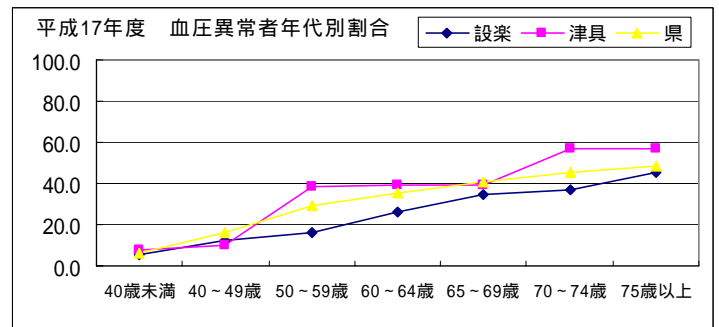
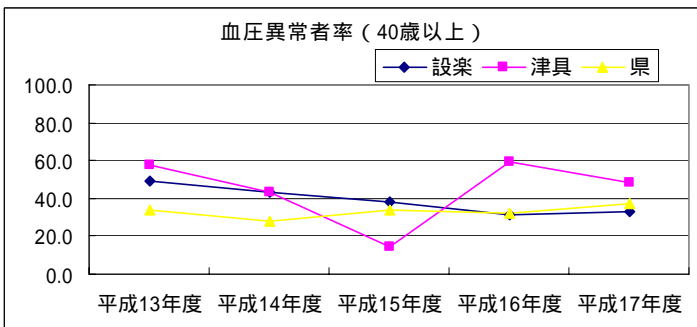


【要指導以上の基準値】

血圧：最高血圧 140mmHg 以上、又は最低血圧 90mmHg 以上  
 脂質：総コレステロール 200mg/dℓ（50歳以上女性 220 mg/dℓ以上）  
 血糖：血糖値 110 mg/dℓ 以上又は HbA1c5.5 以上、又は治療中  
 肥満：BMI25 以上又は 18.5 未満  
 心障害：心電図検査において異常所見がみられるもの

【血圧要指導者以上の状況】

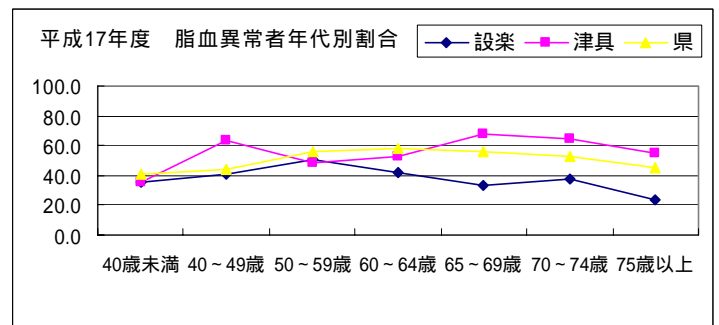
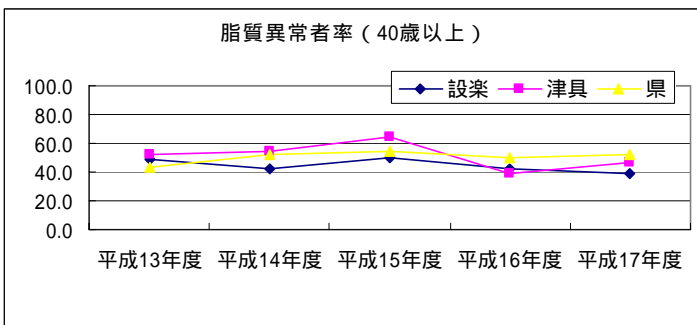
平成17年度の年代別割合は、50歳代から年齢とともに高くなっている。



【脂質要指導者以上の状況】

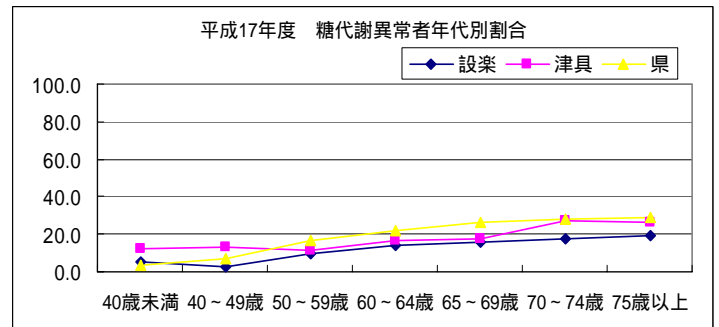
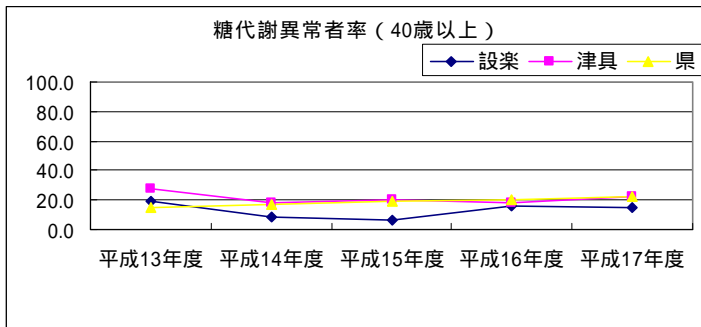
脂質要指導者以上の割合は、平成16年度から県より低い。

平成17年度の年代別割合は、津具地区で40歳代と65歳以上に多い。



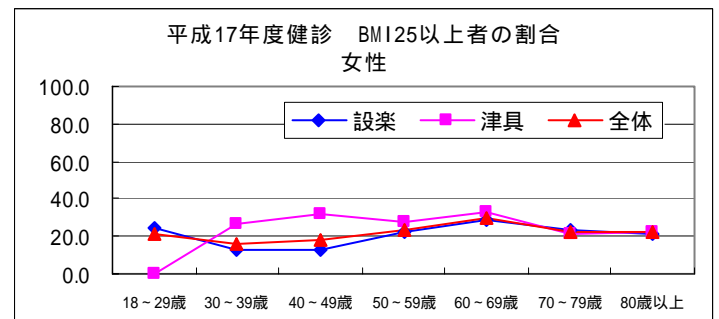
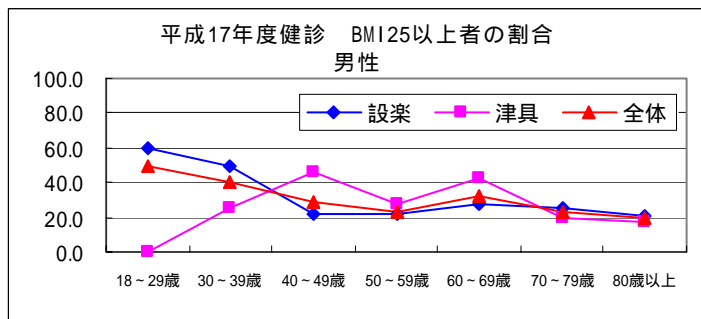
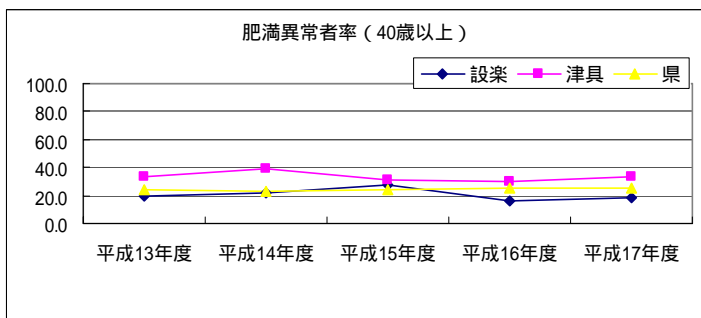
**【血糖要指導者以上の状況】**

平成17年度の年代別割合は、津具地区で49歳以下に多く、設楽地区でも、50歳代から増加している。



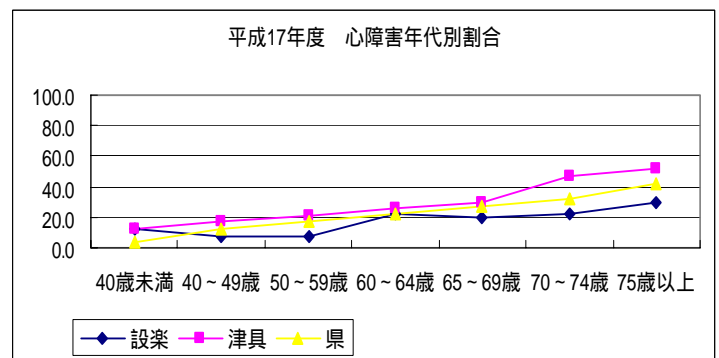
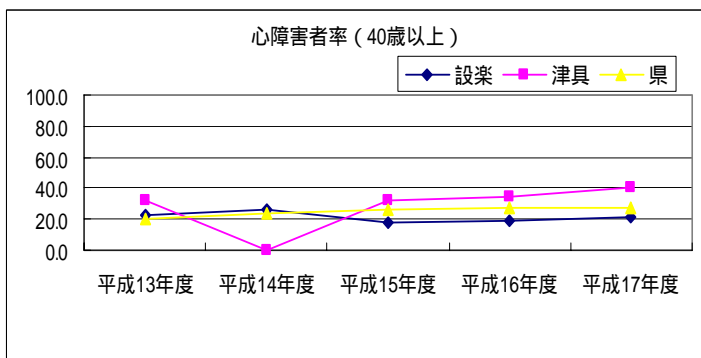
**【肥満（BMI25以上）要指導者以上の状況】**

BMI25以上の割合は、男性39歳以下に多く、女性40歳から69歳に多い。



**【心障害（心電図検査）要指導者以上の状況】**

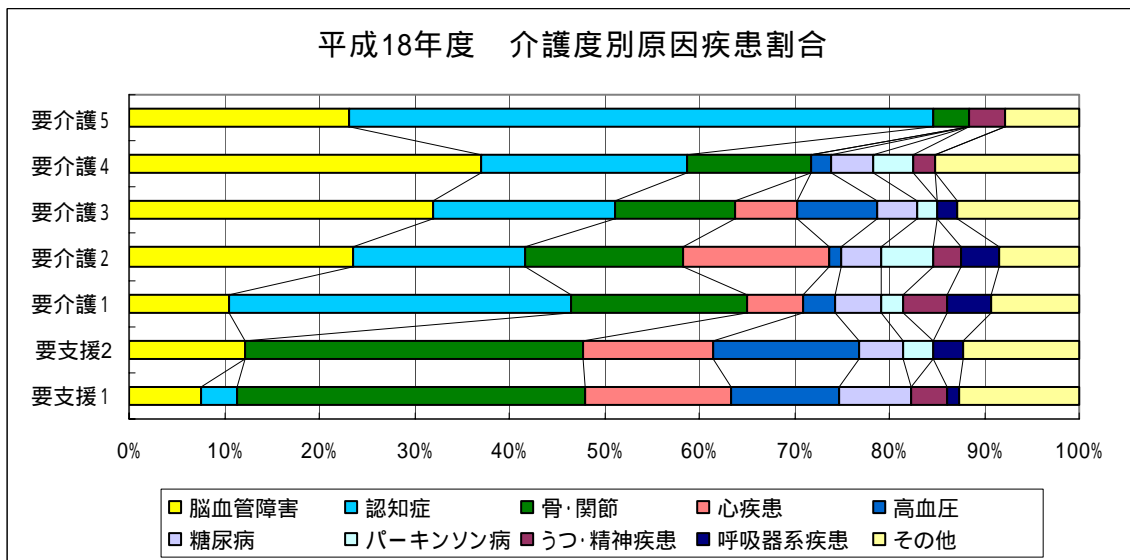
平成17年度の年代別割合は、60歳代から年々高くなっている。



## 6 介護保険の状況

### 【平成 18 年度 要介護認定者の原因疾患】

	支援 1	支援 2	介護 1	介護 2	介護 3	介護 4	介護 5	合計
脳血管障害	6	8	9	17	15	17	6	78
認知症	3	0	31	13	9	10	16	82
骨・関節疾患	29	23	16	12	6	6	1	93
心疾患	12	9	5	11	3	0	0	40
高血圧	9	10	3	1	4	1	0	28
糖尿病	6	3	4	3	2	2	0	20
パーキンソン病	0	2	2	4	1	2	0	11
うつ・精神疾患	3	0	4	2	0	1	1	11
呼吸器系疾患	1	2	4	3	1	0	0	11
その他	10	8	8	6	6	7	2	47
合計	73	57	77	55	32	29	20	421



単位：人

認定者数推移	平成 15 年度末	平成 16 年度末	平成 17 年度末	平成 18 年度末
	346	383	410	421

(介護保険事業状況報告)

単位：千円

介護サービス 費用額の推移	平成 15 年度	平成 16 年度	平成 17 年度
	499,359	553,019	573,236

(介護保険事業状況報告)

- ・介護保険の要介護認定者数は年々増加傾向にあり、費用も増額している。
- ・原因疾患では、脳血管疾患、認知症、骨・関節疾患が多い。

## 平成18年度設楽町生活習慣アンケート

### 1 調査の設定

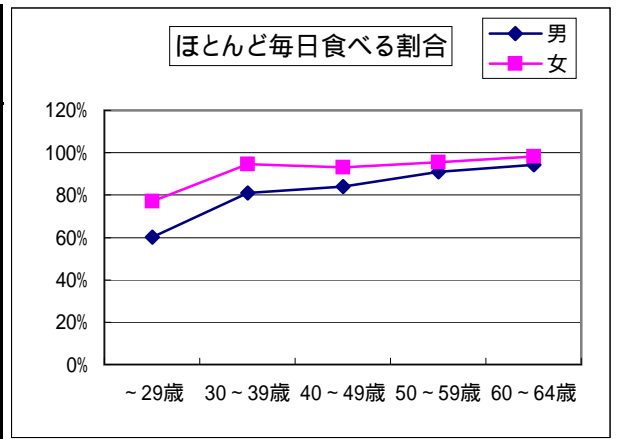
- (1) 調査地域 設楽町全域  
 (2) 調査対象 町内在住の18歳から64歳の男女  
 (3) 調査方法 郵送配布・郵送回収  
 (4) 調査時期 平成19年2月1日～2月16日

### 2 回収結果

- (1) 配布人数 3,094人  
 (2) 回収数・率 1,462人・47.3%

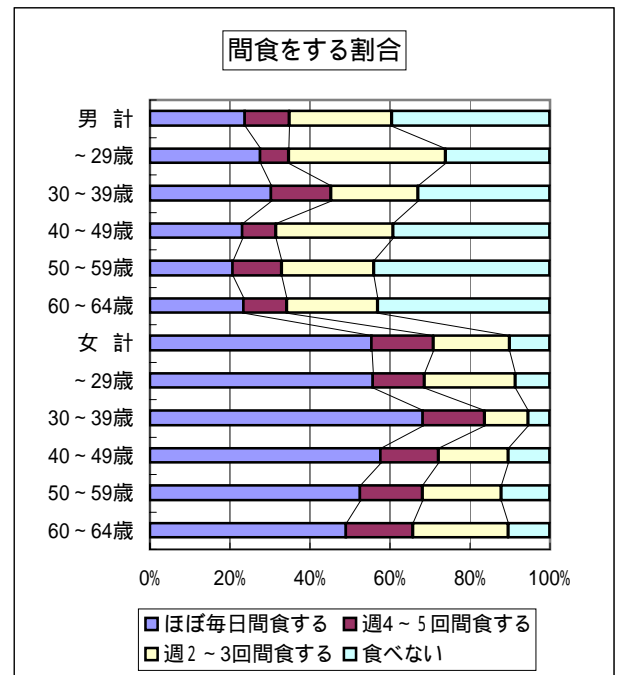
	年代	田口平	田口在	清嶺	名倉	津具	計	記入なし	対象者数	回収率
年齢	～29歳	26	11	17	24	23	140	39	603	23.2%
	30～39歳	41	13	27	43	28	218	66	483	45.1%
	40～49歳	65	22	31	35	77	288	58	620	46.5%
	50～59歳	99	74	53	116	81	517	94	987	52.4%
	60～64歳	54	39	37	53	49	299	67	401	74.6%
	年代	田口平	田口在	清嶺	名倉	津具	計	記入なし	対象者数	回収率
男	～29歳	13	9	6	13	8	70	21	337	20.8%
	30～39歳	18	6	17	20	10	107	36	257	41.6%
	40～49歳	33	9	20	16	37	143	28	321	44.5%
	50～59歳	43	38	30	57	52	263	43	525	50.1%
	60～64歳	29	19	13	31	21	138	25	197	70.1%
	合計	136	81	86	137	128	721	153	1637	44.0%
女	～29歳	13	2	11	11	15	70	18	266	26.3%
	30～39歳	23	7	10	23	18	111	30	226	49.1%
	40～49歳	32	13	11	19	40	145	30	299	48.5%
	50～59歳	56	36	23	59	29	254	51	462	55.0%
	60～64歳	25	20	24	22	28	161	42	204	78.9%
	合計	149	78	79	134	130	741	171	1457	50.9%
合計	285	159	165	271	258	1462	324	3094	47.3%	

		問1. あなたは、朝食を食べますか				
上段：実数 下段：横%		合計	ほとんど毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない
全体		1459 100.0%	1310 89.8%	45 3.1%	35 2.4%	69 4.7%
性	男	719 100.0%	616 85.7%	33 4.6%	21 2.9%	49 6.8%
	～29歳	70 100.0%	42 60.0%	4 5.7%	6 8.6%	18 25.7%
	30～39歳	106 100.0%	86 81.1%	6 5.7%	5 4.7%	9 8.5%
	40～49歳	143 100.0%	120 83.9%	9 6.3%	4 2.8%	10 7.0%
	50～59歳	262 100.0%	238 90.8%	10 3.8%	6 2.3%	8 3.1%
	60～64歳	138 100.0%	130 94.2%	4 2.9%	0 0.0%	4 2.9%
	女	740 100.0%	694 93.8%	12 1.6%	14 1.9%	20 2.7%
別	～29歳	70 100.0%	54 77.1%	2 2.9%	5 7.1%	9 12.9%
	30～39歳	111 100.0%	105 94.6%	3 2.7%	2 1.8%	1 0.9%
	40～49歳	145 100.0%	135 93.1%	4 2.8%	3 2.1%	3 2.1%
	50～59歳	253 100.0%	242 95.7%	2 0.8%	2 0.8%	7 2.8%
	60～64歳	161 100.0%	158 98.1%	1 0.6%	2 1.2%	0 0.0%



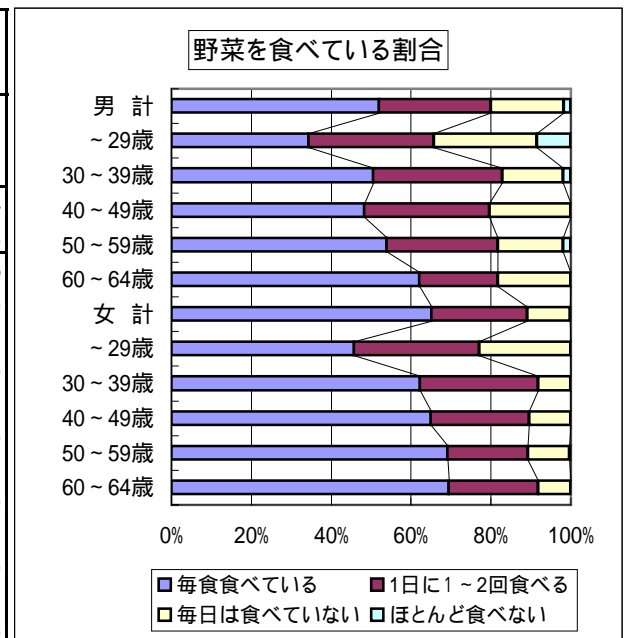
朝食を毎日食べるものの割合は、29歳以下男性60%、女性77.1%で、他の年代に比べて低い。

		問2. あなたは、間食をしますか				
上段：実数 下段：横%		合計	ほぼ毎日間食する	週4～5回間食する	週2～3回間食する	食べない
全体		1443 100.0%	573 39.7%	192 13.3%	322 22.3%	356 24.7%
性	男	716 100.0%	170 23.7%	80 11.2%	183 25.6%	283 39.5%
	～29歳	69 100.0%	19 27.5%	5 7.2%	27 39.1%	18 26.1%
	30～39歳	106 100.0%	32 30.2%	16 15.1%	23 21.7%	35 33.0%
	40～49歳	143 100.0%	33 23.1%	12 8.4%	42 29.4%	56 39.2%
	50～59歳	261 100.0%	54 20.7%	32 12.3%	60 23.0%	115 44.1%
	60～64歳	137 100.0%	32 23.4%	15 10.9%	31 22.6%	59 43.1%
	女	727 100.0%	403 55.4%	112 15.4%	139 19.1%	73 10.0%
別	～29歳	70 100.0%	39 55.7%	9 12.9%	16 22.9%	6 8.6%
	30～39歳	110 100.0%	75 68.2%	17 15.5%	12 10.9%	6 5.5%
	40～49歳	144 100.0%	83 57.6%	21 14.6%	25 17.4%	15 10.4%
	50～59歳	248 100.0%	130 52.4%	39 15.7%	49 19.8%	30 12.1%
	60～64歳	155 100.0%	76 49.0%	26 16.8%	37 23.9%	16 10.3%



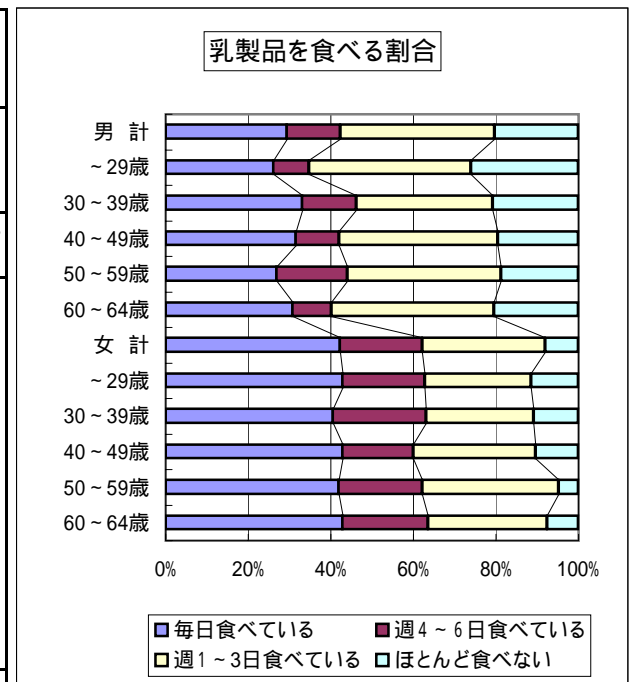
間食をほぼ毎日食べるものの割合は、男性39歳以下、女性は全年齢で多い。

		問3. あなたは、毎日野菜を食べていますか				
上段：実数 下段：横%		合計	毎食食べている	1日に1～2回食べる	毎日食べていない	ほとんど食べない
全体		1455	852	379	210	14
		100.0%	58.6%	26.0%	14.4%	1.0%
性	男	717	372	201	131	13
	～29歳	70	24	22	18	6
	30～39歳	105	53	34	16	2
	40～49歳	143	69	45	29	0
	50～59歳	262	141	73	43	5
	60～64歳	137	85	27	25	0
	100.0%	62.0%	19.7%	18.2%	0.0%	
	女	738	480	178	79	1
～29歳	70	32	22	16	0	
30～39歳	111	69	33	9	0	
40～49歳	145	94	36	15	0	
50～59歳	252	174	51	26	1	
60～64歳	160	111	36	13	0	
100.0%	69.4%	22.5%	8.1%	0.0%		



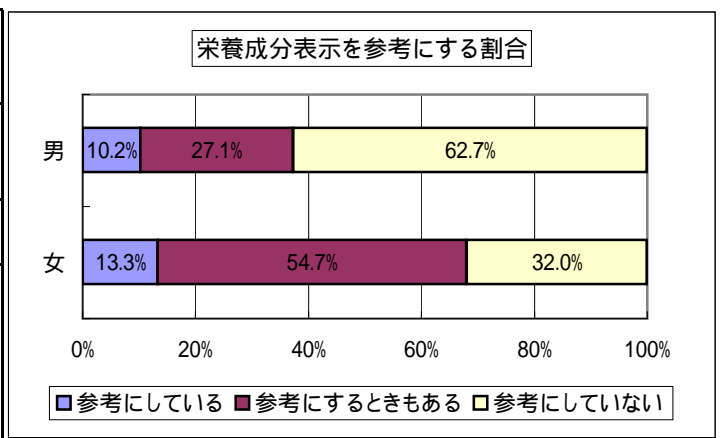
野菜を毎食または1日に1～2回食べているものの割合は29歳以下男女とも、他の年代に比べて低い。

		問4. あなたは、毎日牛乳や乳製品をたべていますか				
上段：実数 下段：横%		合計	毎日食べている	週4～6日食べている	週1～3日食べている	ほとんど食べない
全体		1452	520	241	487	204
		100.0%	35.8%	16.6%	33.5%	14.0%
性	男	716	210	93	268	145
	～29歳	69	18	6	27	18
	30～39歳	106	35	14	35	22
	40～49歳	143	45	15	55	28
	50～59歳	261	70	45	97	49
	60～64歳	137	42	13	54	28
	100.0%	30.7%	9.5%	39.4%	20.4%	
	女	736	310	148	219	59
～29歳	70	30	14	18	8	
30～39歳	111	45	25	29	12	
40～49歳	145	62	25	43	15	
50～59歳	251	105	51	83	12	
60～64歳	159	68	33	46	12	
100.0%	42.8%	20.8%	28.9%	7.5%		



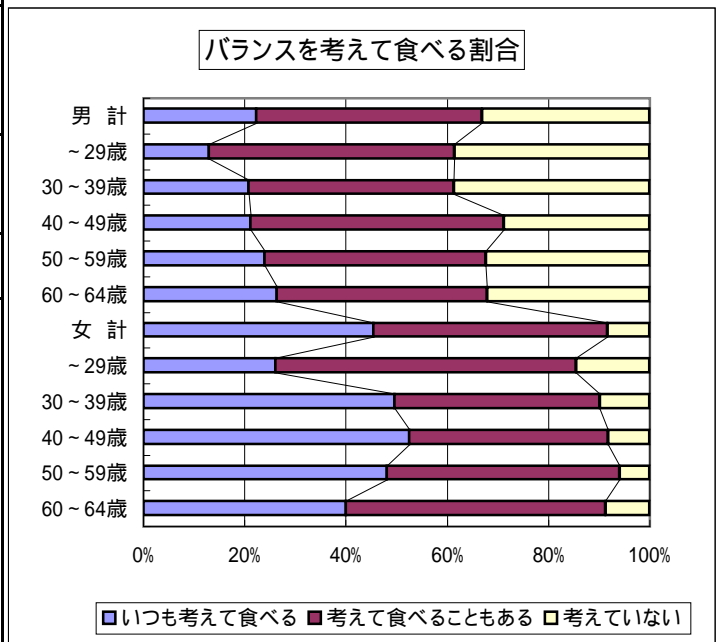
牛乳・乳製品を毎日または週4～6日食べているものの割合は、男性42.3%、女性62.2%で女性の方が高い。

		問5. あなたは、外食や食品を購入する時、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか			
上段：実数 下段：横%		合計	参考にしている	参考にするときもある	参考にしていない
全体		1454	171	598	685
		100.0%	11.8%	41.1%	47.1%
性	男	716	73	194	449
	~29歳	70	7	17	46
	30~39歳	106	14	26	66
	40~49歳	142	12	47	83
	50~59歳	261	27	68	166
	60~64歳	137	13	36	88
	100.0%	10.2%	27.1%	62.7%	
別	女	738	98	404	236
	~29歳	70	15	33	22
	30~39歳	111	14	67	30
	40~49歳	145	19	82	44
	50~59歳	253	36	136	81
	60~64歳	159	14	86	59
	100.0%	13.3%	54.7%	32.0%	



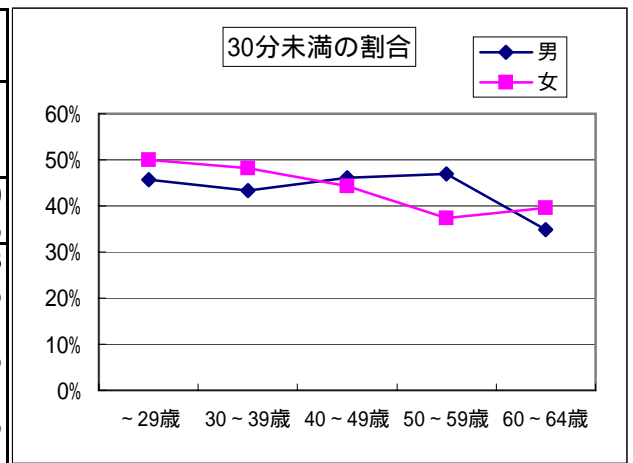
栄養成分表示を参考にするものの割合は、男性10.2%、女性13.3%、全体では11.8%で、H13年度調査(11.3%)、愛知県(10.7%)より高い。  
 (注) 愛知県は平成16年中間評価データ値を示す。(65歳以上含む)

		問6. あなたは、ごはんやパン(主食)とおかず(主菜・副菜)のバランスを考えて食事をしていますか			
上段：実数 下段：横%		合計	いつも考えて食べる	考えて食べることもある	考えていない
全体		1457	495	662	300
		100.0%	34.0%	45.4%	20.6%
性	男	718	160	320	238
	~29歳	70	9	34	27
	30~39歳	106	22	43	41
	40~49歳	142	30	71	41
	50~59歳	263	63	115	85
	60~64歳	137	36	57	44
	100.0%	22.3%	44.6%	33.1%	
別	女	739	335	342	62
	~29歳	69	18	41	10
	30~39歳	111	55	45	11
	40~49歳	145	76	57	12
	50~59歳	254	122	117	15
	60~64歳	160	64	82	14
	100.0%	45.3%	46.3%	8.4%	



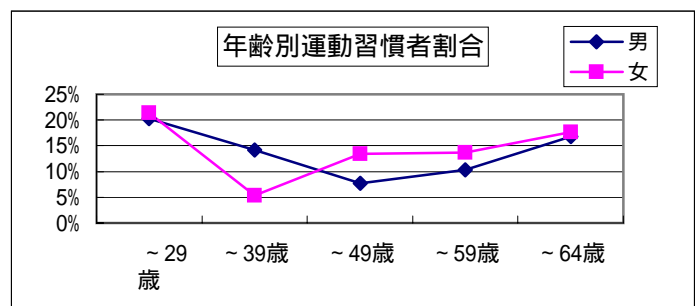
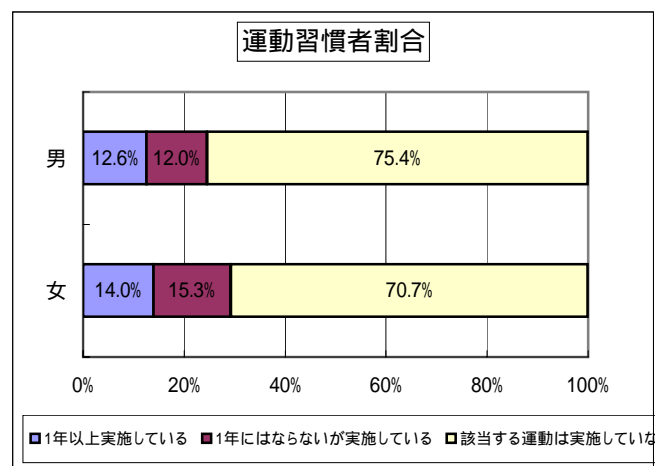
バランスをいつも考えて食べるものの割合は、女性45.3%に対し男性22.3%、中でも29歳以下は12.9%と低い。

上段：実数 下段：横%		問7. あなたは、1日平均どれくらい歩きますか				
		合計	30分未満	30分以上60分未満	60分以上90分未満	90分以上
全体		1449	622	432	166	229
		100.0%	42.9%	29.8%	11.5%	15.8%
性	男	714	313	198	80	123
	~29歳	70	32	18	7	13
	30~39歳	106	46	28	14	18
	40~49歳	143	66	34	12	31
	50~59歳	260	122	70	30	38
	60~64歳	135	47	48	17	23
	100.0%	34.8%	35.6%	12.6%	17.0%	
別	女	735	309	234	86	106
	~29歳	70	35	28	3	4
	30~39歳	110	53	28	15	14
	40~49歳	142	63	40	12	27
	50~59歳	254	95	87	36	36
	60~64歳	159	63	51	20	25
	100.0%	39.6%	32.1%	12.6%	15.7%	



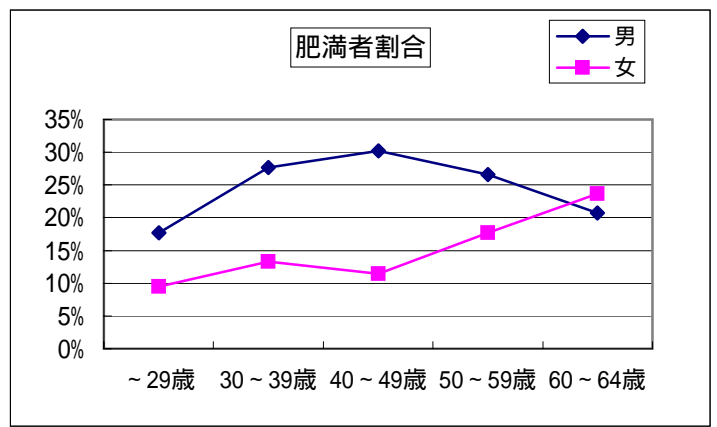
1日平均歩く時間が30分未満のものの割合は、42.9%で男性50歳代、女性29歳以下で高い。

上段：実数 下段：横%		問8. あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか			
		合計	1年以上実施している	1年にはならないが実施している	該当する運動は実施していない
全体		1446	192	198	1056
		100.0%	13.3%	13.7%	73.0%
性	男	715	90	86	539
	~29歳	69	14	8	47
	30~39歳	106	15	13	78
	40~49歳	142	11	14	117
	50~59歳	261	27	31	203
	60~64歳	137	23	20	94
	100.0%	16.8%	14.6%	68.6%	
別	女	731	102	112	517
	~29歳	70	15	8	47
	30~39歳	111	6	12	93
	40~49歳	142	19	19	104
	50~59歳	249	34	38	177
	60~64歳	159	28	35	96
	100.0%	17.6%	22.0%	60.4%	



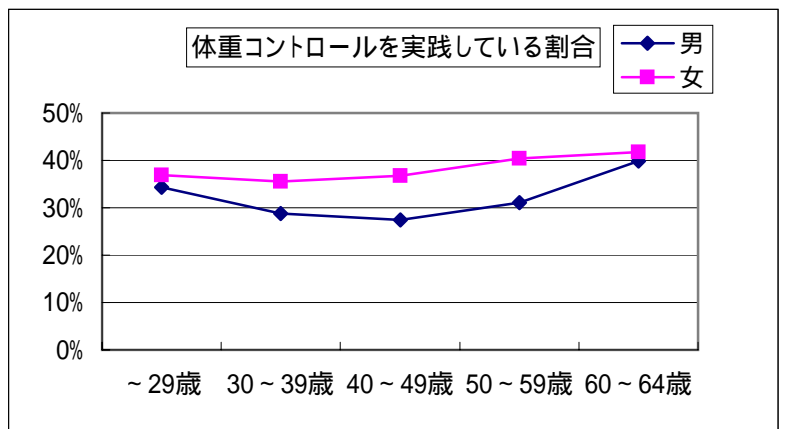
運動習慣者割合は、男性12.6%、女性14%で、13年度調査（男性6.8%女性10.8%）より増加。愛知県（男性24.4%、女性22.0%）より低い。運動習慣の低い年代は、男性40歳代、女性30歳代である。

上段：実数 下段：横%		肥満度判定			
		合計	やせ 18.5 <	正常域 18.5 ~ 24.9	肥満 25 >
全体		1386 100.0%	68 4.9%	1027 74.1%	291 21.0%
性	男	698 100.0%	22 3.2%	498 71.3%	178 25.5%
	~ 29歳	68 100.0%	5 7.4%	51 75.0%	12 17.6%
	30 ~ 39歳	105 100.0%	6 5.7%	70 66.7%	29 27.6%
	40 ~ 49歳	139 100.0%	2 1.4%	95 68.3%	42 30.2%
	50 ~ 59歳	256 100.0%	5 2.0%	183 71.5%	68 26.6%
	60 ~ 64歳	130 100.0%	4 3.1%	99 76.2%	27 20.8%
	女	688 100.0%	46 6.7%	529 76.9%	113 16.4%
~ 29歳	63 100.0%	11 17.5%	46 73.0%	6 9.5%	
30 ~ 39歳	98 100.0%	8 8.2%	77 78.6%	13 13.3%	
40 ~ 49歳	131 100.0%	9 6.9%	107 81.7%	15 11.5%	
50 ~ 59歳	248 100.0%	11 4.4%	193 77.8%	44 17.7%	
60 ~ 64歳	148 100.0%	7 4.7%	106 71.6%	35 23.6%	

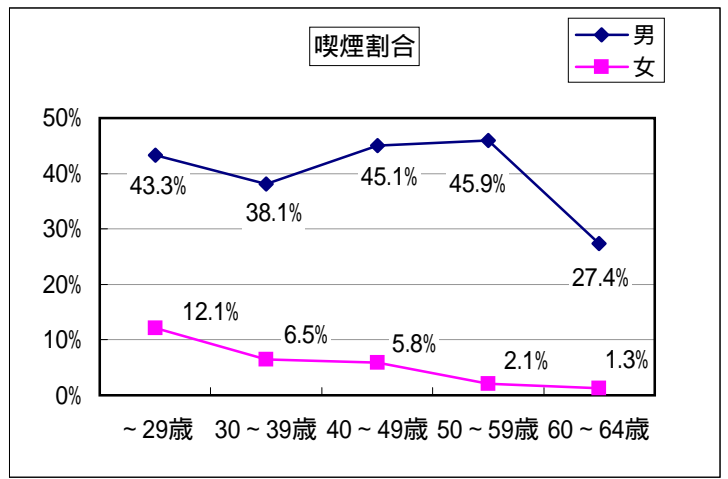


20歳～60歳代男性肥満者割合は25.5%、40歳～60歳代女性は17.8%でH13年度調査は男性26.2%、女性19.2%でわずかに減少しているが、愛知県（男性24.2%、女性15.3%）より高い割合である。

上段：実数 下段：横%		問10. あなたは、体重のコントロールを実践していますか		
		合計	実施している	実施していない
全体		1389 100.0%	492 35.4%	897 64.6%
性	男	697 100.0%	223 32.0%	474 68.0%
	~ 29歳	67 100.0%	23 34.3%	44 65.7%
	30 ~ 39歳	104 100.0%	30 28.8%	74 71.2%
	40 ~ 49歳	142 100.0%	39 27.5%	103 72.5%
	50 ~ 59歳	251 100.0%	78 31.1%	173 68.9%
	60 ~ 64歳	133 100.0%	53 39.8%	80 60.2%
	女	692 100.0%	269 38.9%	423 61.1%
~ 29歳	65 100.0%	24 36.9%	41 63.1%	
30 ~ 39歳	107 100.0%	38 35.5%	69 64.5%	
40 ~ 49歳	139 100.0%	51 36.7%	88 63.3%	
50 ~ 59歳	235 100.0%	95 40.4%	140 59.6%	
60 ~ 64歳	146 100.0%	61 41.8%	85 58.2%	

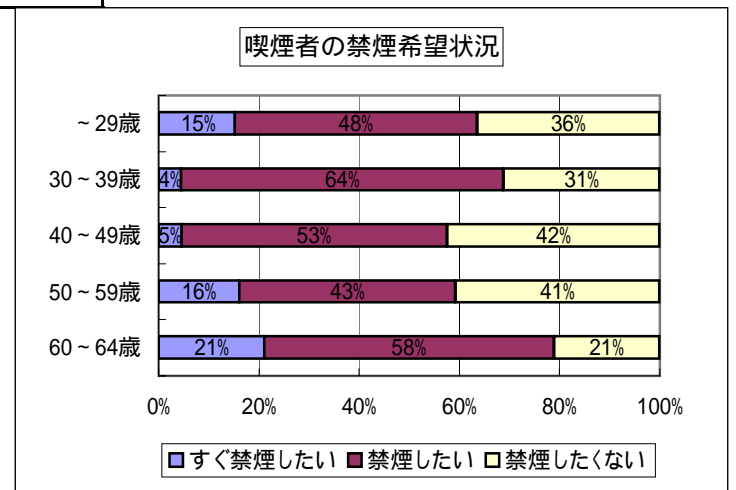


上段：実数 下段：横%		問11. あなたは、たばこを吸いますか			
		合計	吸う	以前は吸っていたがやめた	吸わない
全体		1410 100.0%	319 22.6%	131 9.3%	960 68.1%
性	男	708 100.0%	289 40.8%	119 16.8%	300 42.4%
	~29歳	67 100.0%	29 43.3%	2 3.0%	36 53.7%
	30~39歳	105 100.0%	40 38.1%	13 12.4%	52 49.5%
	40~49歳	142 100.0%	64 45.1%	23 16.2%	55 38.7%
	50~59歳	259 100.0%	119 45.9%	47 18.1%	93 35.9%
	60~64歳	135 100.0%	37 27.4%	34 25.2%	64 47.4%
	女	702 100.0%	30 4.3%	12 1.7%	660 94.0%
別	~29歳	66 100.0%	8 12.1%	1 1.5%	57 86.4%
	30~39歳	108 100.0%	7 6.5%	3 2.8%	98 90.7%
	40~49歳	137 100.0%	8 5.8%	4 2.9%	125 91.2%
	50~59歳	240 100.0%	5 2.1%	3 1.3%	232 96.7%
	60~64歳	151 100.0%	2 1.3%	1 0.7%	148 98.0%



喫煙者割合は29歳以下男性43.3%、女性12.1%でH13年度調査（男性55.4%、女性15.7%）より減少している。愛知県は20歳代男性38.2%、女性15.7%、30歳代は46.8%、11.9%である。

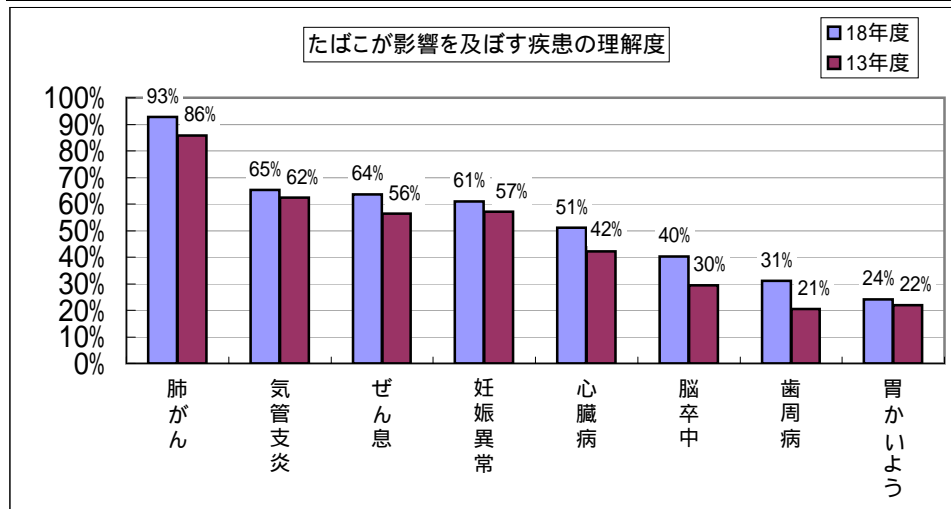
上段：実数 下段：横%		問11-1. あなたは、禁煙したいと思いますか(問11で1と回答した者)			
		合計	すぐにでも禁煙したいと考えている	禁煙したい	禁煙したくない
全体		300 100.0%	37 12.3%	153 51.0%	110 36.7%
性	男	274 100.0%	35 12.8%	140 51.1%	99 36.1%
	~29歳	26 100.0%	5 19.2%	11 42.3%	10 38.5%
	30~39歳	39 100.0%	1 2.6%	25 64.1%	13 33.3%
	40~49歳	60 100.0%	3 5.0%	33 55.0%	24 40.0%
	50~59歳	113 100.0%	18 15.9%	50 44.2%	45 39.8%
	60~64歳	36 100.0%	8 22.2%	21 58.3%	7 19.4%
	女	26 100.0%	2 7.7%	13 50.0%	11 42.3%
別	~29歳	7 100.0%	0 0.0%	5 71.4%	2 28.6%
	30~39歳	6 100.0%	1 16.7%	4 66.7%	1 16.7%
	40~49歳	6 100.0%	0 0.0%	2 33.3%	4 66.7%
	50~59歳	5 100.0%	1 20.0%	1 20.0%	3 60.0%
	60~64歳	2 100.0%	0 0.0%	1 50.0%	1 50.0%



「すぐにでも禁煙したい」（12.3%）・「禁煙したい」（51.0%）を合わせると63.3%が禁煙を希望しており、愛知県（15.6%・37.2% 合計52.8%）より高い割合である。  
禁煙希望者とたばこを吸う本数との関係では、10本までと40本以上の人に禁煙希望が多い。

	合計	禁煙を希望している人とたばこを吸う本数					
		5本まで	10本まで	20本まで	30本まで	40本まで	40本以上
喫煙者	318	16	52	178	38	25	9
禁煙希望者	187	12	36	100	18	15	6
		75.0%	69.2%	56.2%	47.4%	60.0%	66.7%
～29歳	21	2	9	9	0	0	1
		9.5%	42.9%	42.9%	0	0	4.8%
30～39歳	31	2	5	19	3	2	0
		6.5%	16.1%	61.3%	9.7%	6.5%	0
40～49歳	37	3	4	24	3	1	2
		8.1%	10.8%	64.9%	8.1%	2.7%	5.4%
50～59歳	66	4	12	34	8	9	1
		6.1%	18.2%	51.5%	12.1%	13.6%	1.5%
60～64歳	30	1	6	14	4	3	2
		3.3%	20.0%	46.7%	13%	10.0%	6.7%

		問12. 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか								
上段：実数	下段：横%	合計	肺がん	心臓病	妊娠に関連した異常	ぜん息	脳卒中	歯周病	気管支炎	胃かいよう
全体		1462	1355	747	891	931	589	456	954	353
			92.7%	51.1%	60.9%	63.7%	40.3%	31.2%	65.3%	24.1%
性	男	721	667	387	344	427	313	207	449	202
			92.5%	53.7%	47.7%	59.2%	43.4%	28.7%	62.3%	28.0%
	～29歳	70	64	28	41	33	30	17	41	12
			91.4%	40.0%	58.6%	47.1%	42.9%	24.3%	58.6%	17.1%
	30～39歳	107	99	57	58	58	58	40	67	32
			92.5%	53.3%	54.2%	54.2%	54.2%	37.4%	62.6%	29.9%
	40～49歳	143	134	78	78	80	59	53	87	41
		93.7%	54.5%	54.5%	55.9%	41.3%	37.1%	60.8%	28.7%	
50～59歳	263	247	158	122	169	111	74	169	82	
		93.9%	60.1%	46.4%	64.3%	42.2%	28.1%	64.3%	31.2%	
60～64歳	138	123	66	45	87	55	23	85	35	
		89.1%	47.8%	32.6%	63.0%	39.9%	16.7%	61.6%	25.4%	
別	女	741	688	360	547	504	276	249	505	151
			92.8%	48.6%	73.8%	68.0%	8.3%	33.6%	68.2%	20.4%
	～29歳	70	66	31	54	40	31	27	40	12
			94.3%	44.3%	77.1%	57.1%	44.3%	38.6%	57.1%	17.1%
	30～39歳	111	105	45	98	73	49	49	74	34
			94.6%	40.5%	88.3%	65.8%	44.1%	44.1%	66.7%	30.6%
	40～49歳	145	134	78	108	101	58	65	101	31
		92.4%	53.8%	74.5%	69.7%	40.0%	44.8%	69.7%	21.4%	
50～59歳	254	232	126	177	175	85	74	177	50	
		91.3%	49.6%	69.7%	68.9%	33.5%	29.1%	69.7%	19.7%	
60～64歳	161	151	80	110	115	53	34	113	24	
		93.8%	49.7%	68.3%	71.4%	32.9%	21.1%	70.2%	14.9%	

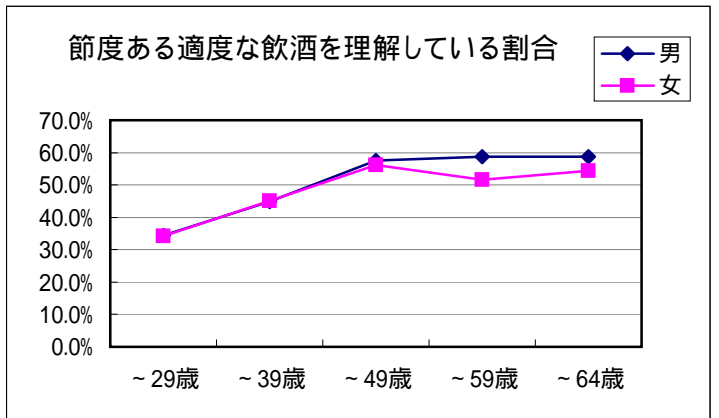


たばこが影響を及ぼす疾患の理解度は、H13年度調査より全ての疾患において増加しているが、まだ、肺がん以外の理解度は低い。

上段：実数 下段：横%		問13. あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか							以前飲んでいたがやめた	ほとんど飲まない
		合計	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月1～2回			
全体		1411 100.0%	231 16.4%	94 6.7%	90 6.4%	116 8.2%	116 8.2%	25 1.8%	739 52.4%	
性別	男	705 100.0%	207 29.4%	79 11.2%	52 7.4%	51 7.2%	63 8.9%	21 3.0%	232 32.9%	
	～29歳	68 100.0%	5 7.4%	5 7.4%	6 8.8%	8 11.8%	11 16.2%	1 1.5%	32 47.1%	
	30～39歳	105 100.0%	24 22.9%	8 7.6%	9 8.6%	13 12.4%	6 5.7%	2 1.9%	43 41.0%	
	40～49歳	141 100.0%	47 33.3%	11 7.8%	6 4.3%	3 2.1%	21 14.9%	3 2.1%	50 35.5%	
	50～59歳	257 100.0%	86 33.5%	38 14.8%	19 7.4%	22 8.6%	19 7.4%	10 3.9%	63 24.5%	
	60～64歳	134 100.0%	45 33.6%	17 12.7%	12 9.0%	5 3.7%	6 4.5%	5 3.7%	44 32.8%	
	女	706 100.0%	24 3.4%	15 2.1%	38 5.4%	65 9.2%	53 7.5%	4 0.6%	507 71.8%	
	～29歳	67 100.0%	1 1.5%	1 1.5%	5 7.5%	7 10.4%	10 14.9%	2 3.0%	41 61.2%	
	30～39歳	109 100.0%	6 5.5%	2 1.8%	7 6.4%	13 11.9%	13 11.9%	0 0.0%	68 62.4%	
	40～49歳	139 100.0%	8 5.8%	5 3.6%	6 4.3%	14 10.1%	14 10.1%	1 0.7%	91 65.5%	
	50～59歳	240 100.0%	7 2.9%	5 2.1%	17 7.1%	18 7.5%	11 4.6%	1 0.4%	181 75.4%	
	60～64歳	151 100.0%	2 1.3%	2 1.3%	3 2.0%	13 8.6%	5 3.3%	0 0.0%	126 83.4%	

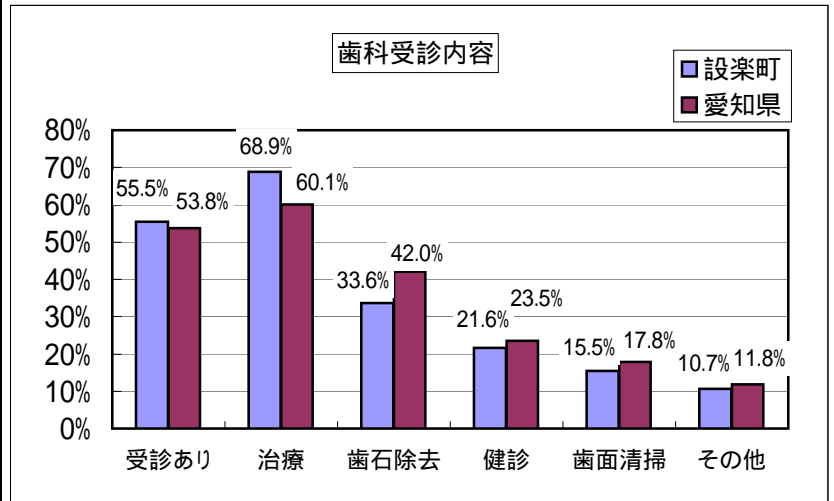
「毎日お酒を飲む」は男性29.4%で40歳以上に多い。お酒を飲む（毎日～週1・2回）割合は37.6%で、H13年度調査（41.7%）より減少。

上段：実数 下段：横%		問14. 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビールなら中瓶1本程度とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか			
		合計	知っていた	知らなかった	記入なし
全体		1462 100.0%	765 52.3%	540 36.9%	157 10.7%
性別	男	743 100.0%	405 54.5%	281 37.8%	57 7.7%
	～29歳	61 100.0%	21 34.4%	35 57.4%	5 8.2%
	30～39歳	107 100.0%	48 44.9%	53 49.5%	6 5.6%
	40～49歳	158 100.0%	91 57.6%	58 36.7%	9 5.7%
	50～59歳	269 100.0%	158 58.7%	87 32.3%	24 8.9%
	60～64歳	148 100.0%	87 58.8%	48 32.4%	13 8.8%
	女	719 100.0%	360 50.1%	259 36.0%	100 13.9%
～29歳	79 100.0%	27 34.2%	44 55.7%	8 10.1%	
30～39歳	111 100.0%	50 45.0%	53 47.7%	8 7.2%	
40～49歳	130 100.0%	73 56.2%	43 33.1%	14 10.8%	
50～59歳	248 100.0%	128 51.6%	81 32.7%	39 15.7%	
60～64歳	151 100.0%	82 54.3%	38 25.2%	31 20.5%	



節度ある飲酒を理解しているものは、男性54.5%女性50.1%でH13年度調査（男性20.5%女性14.9%）より増加。  
愛知県は男性51.6%女性48.4%である。

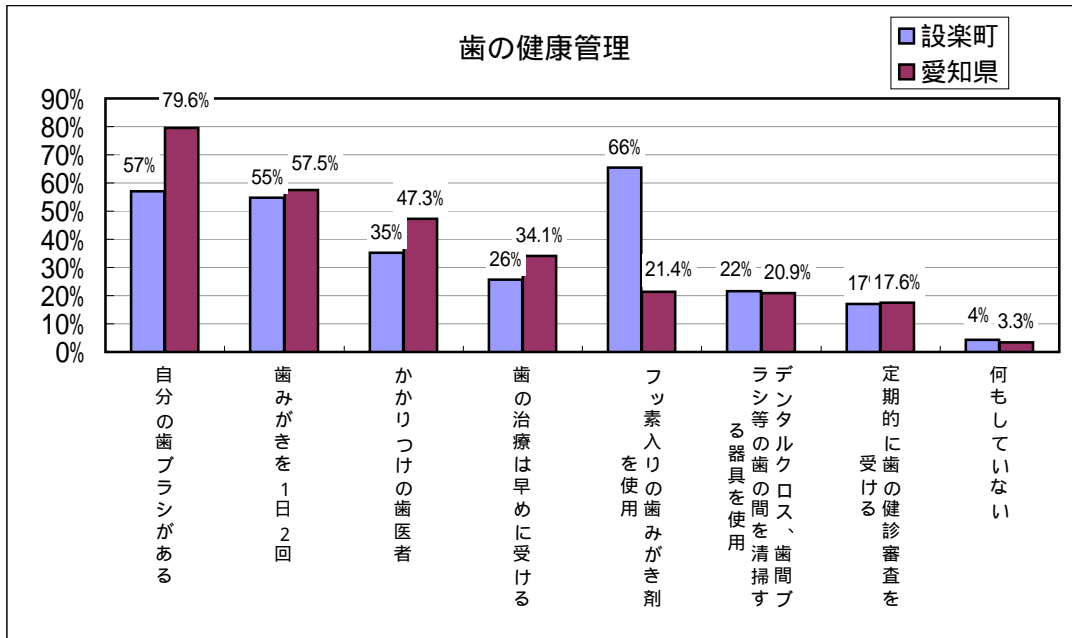
		問16. あなたは、この1年間に歯科医院に行きましたか		
上段：実数 下段：横%		合計	行った	行かなかった
全体		1403	779	624
		100.0%	55.5%	44.5%
性	男	697	364	333
		100.0%	52.2%	47.8%
	～29歳	68	23	45
		100.0%	33.8%	66.2%
	30～39歳	103	46	57
		100.0%	44.7%	55.3%
	40～49歳	140	78	62
	100.0%	55.7%	44.3%	
50～59歳	253	145	108	
	100.0%	57.3%	42.7%	
60～64歳	133	72	61	
	100.0%	54.1%	45.9%	
別	女	706	415	291
		100.0%	58.8%	41.2%
	～29歳	65	34	31
		100.0%	52.3%	47.7%
	30～39歳	109	65	44
		100.0%	59.6%	40.4%
	40～49歳	139	80	59
	100.0%	57.6%	42.4%	
50～59歳	241	146	95	
	100.0%	60.6%	39.4%	
60～64歳	152	90	62	
	100.0%	59.2%	40.8%	



		問16-1. どのようなことで行きましたか					
上段：実数 下段：横%		合計	むし歯や歯周病治療	歯石の除去	歯科の健康診査	歯面の清掃	その他
全体		779	529	262	168	121	83
			67.9%	33.6%	21.6%	15.5%	10.7%
性	男	364	256	106	56	46	43
			70.3%	29.1%	15.4%	12.6%	11.8%
	～29歳	23	12	6	6	1	5
			52.2%	26.1%	26.1%	4.3%	21.7%
	30～39歳	46	35	16	7	7	2
			76.1%	34.8%	15.2%	15.2%	4.3%
	40～49歳	78	51	23	13	12	11
		65.4%	29.5%	16.7%	15.4%	14.1%	
50～59歳	145	114	38	14	15	13	
		78.6%	26.2%	9.7%	10.3%	9.0%	
60～64歳	72	44	23	16	11	12	
		61.1%	31.9%	22.2%	15.3%	16.7%	
別	女	415	273	156	112	75	40
			65.8%	37.6%	27.0%	18.1%	9.6%
	～29歳	34	21	11	8	3	8
			61.8%	32.4%	23.5%	8.8%	23.5%
	30～39歳	65	34	29	33	20	5
			52.3%	44.6%	50.8%	30.8%	7.7%
	40～49歳	80	53	32	17	14	7
		66.3%	40.0%	21.3%	17.5%	8.8%	
50～59歳	146	102	51	33	22	14	
		69.9%	34.9%	22.6%	15.1%	9.6%	
60～64歳	90	63	33	21	16	6	
		70.0%	36.7%	23.3%	17.8%	6.7%	

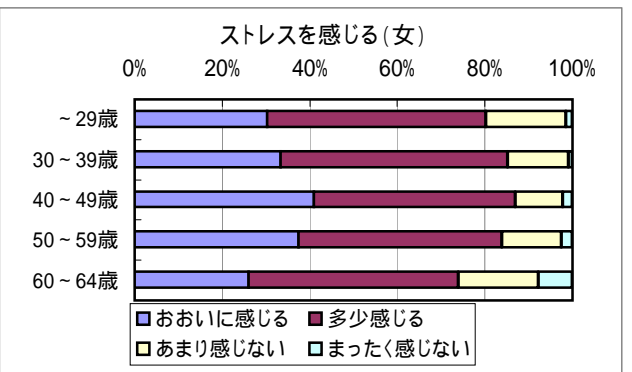
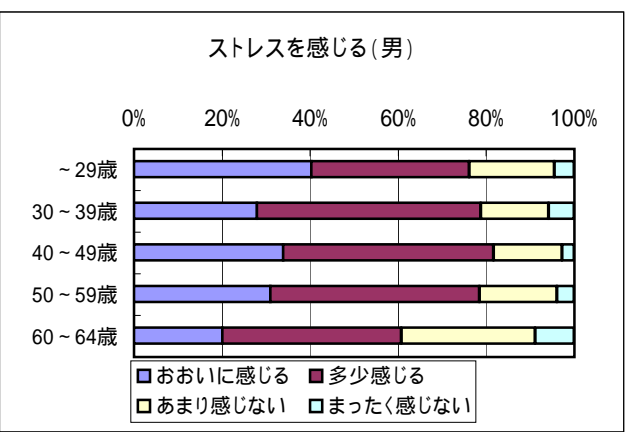
この1年間に歯科受診したものは55.5%で、むし歯や歯周病の治療が67.9%と高い。健診は21.6%でH13年度調査(14.2%)より増加するが、愛知県(23.5%)より低い。

		問17. あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか								
上段：実数		合計	自分の歯ブラシがある	歯みがきを1日2回	かかりつけの歯医者	歯の治療は早めに受ける	フッ素入りの歯みがき剤を使用	デンタルクロス、歯間ブラシ等の歯の間を清掃する器具を使用	定期的に歯の健診を受ける	何もしていない
下段：横%										
全体		1462	857 58.6%	823 56.3%	527 36.0%	384 26.3%	983 67.2%	324 22.2%	257 17.6%	66 4.5%
性別	男	721	332 46.0%	348 48.3%	216 30.0%	171 23.7%	440 61.0%	98 13.6%	99 13.7%	51 7.1%
	～29歳	70	36 51.4%	22 31.4%	13 18.6%	11 15.7%	39 55.7%	2 2.9%	8 11.4%	2 2.9%
	30～39歳	107	55 51.4%	39 36.4%	26 24.3%	31 29.0%	62 57.9%	14 13.1%	14 13.1%	5 4.7%
	40～49歳	143	66 46.2%	78 54.5%	45 31.5%	30 21.0%	95 66.4%	30 21.0%	17 11.9%	9 6.3%
	50～59歳	263	121 46.0%	142 54.0%	84 31.9%	59 22.4%	167 63.5%	40 15.2%	35 13.3%	26 9.9%
	60～64歳	138	54 39.1%	67 48.6%	48 34.8%	40 29.0%	77 55.8%	12 8.7%	25 18.1%	9 6.5%
	女	741	525 70.9%	475 64.1%	311 42.0%	213 28.7%	543 73.3%	226 30.5%	158 21.3%	15 2.0%
	～29歳	70	48 68.6%	33 47.1%	17 24.3%	17 24.3%	49 70.0%	10 14.3%	8 11.4%	1 1.4%
	30～39歳	111	87 78.4%	68 61.3%	51 45.9%	48 43.2%	91 82.0%	42 37.8%	41 36.9%	1 0.9%
	40～49歳	145	113 77.9%	94 64.8%	56 38.6%	50 34.5%	114 78.6%	47 32.4%	29 20.0%	4 2.8%
	50～59歳	254	165 65.0%	169 66.5%	112 44.1%	55 21.7%	185 72.8%	78 30.7%	51 20.1%	5 2.0%
	60～64歳	161	112 69.6%	111 68.9%	75 46.6%	43 26.7%	104 64.6%	49 30.4%	29 18.0%	4 2.5%



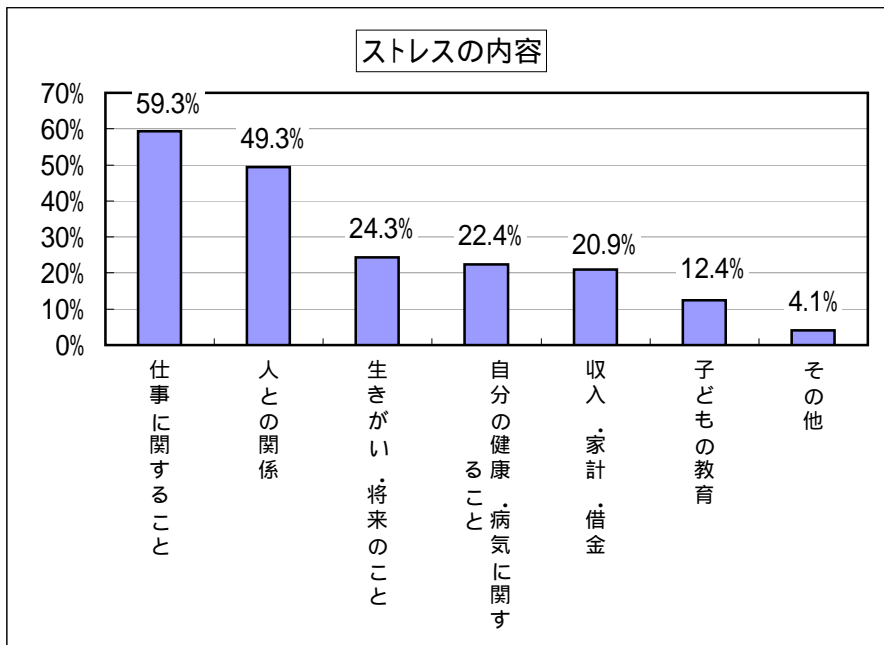
「自分の歯ブラシがある・かかりつけ歯科医がある・早めに治療する」の割合は愛知県より低い、フッ素歯みがき剤の使用は高い。

		問19. あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか				
上段：実数	下段：横%	合計	おおいに感じる	多少感じる	あまり感じない	まったく感じない
全体		1413	454	661	240	58
		100.0%	32.1%	46.8%	17.0%	4.1%
性	男	703	210	321	137	35
		100.0%	29.9%	45.7%	19.5%	5.0%
	～29歳	67	27	24	13	3
		100.0%	40.3%	35.8%	19.4%	4.5%
	30～39歳	104	29	53	16	6
		100.0%	27.9%	51.0%	15.4%	5.8%
	40～49歳	142	48	68	22	4
	100.0%	33.8%	47.9%	15.5%	2.8%	
50～59歳	255	79	121	45	10	
	100.0%	31.0%	47.5%	17.6%	3.9%	
60～64歳	135	27	55	41	12	
	100.0%	20.0%	40.7%	30.4%	8.9%	
別	女	710	244	340	103	23
		100.0%	34.4%	47.9%	14.5%	3.2%
	～29歳	66	20	33	12	1
		100.0%	30.3%	50.0%	18.2%	1.5%
	30～39歳	108	36	56	15	1
		100.0%	33.3%	51.9%	13.9%	0.9%
	40～49歳	139	57	64	15	3
	100.0%	41.0%	46.0%	10.8%	2.2%	
50～59歳	243	91	113	33	6	
	100.0%	37.4%	46.5%	13.6%	2.5%	
60～64歳	154	40	74	28	12	
	100.0%	26.0%	48.1%	18.2%	7.8%	



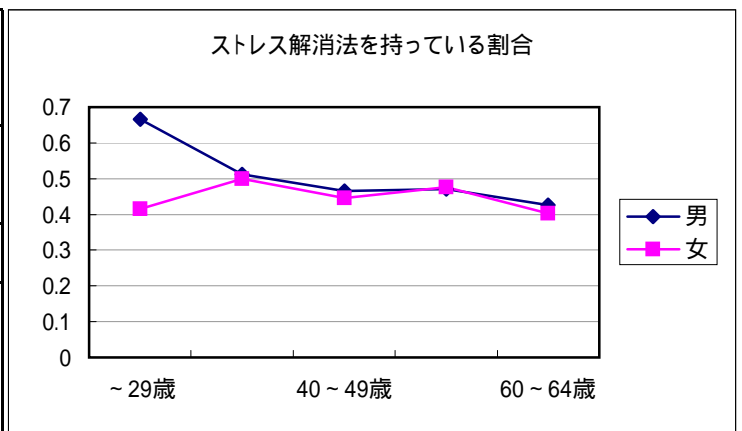
ストレスを大いに感じる、また多少感じるものの割合は78.9%で、愛知県(72.2%)より高い。  
おおいに感じるは男性20歳代、女性40歳代に多い。

		問19-1. ストレスの具体的な内容は何ですか							
上段：実数	下段：横%	合計	仕事に関する事	人との関係	生きがい・将来のこと	自分の健康・病気に関する事	収入・家計・借金	子どもの教育	その他
全体		1115	661	550	271	250	233	138	46
			59.3%	49.3%	24.3%	22.4%	20.9%	12.4%	4.1%
性	男	531	390	228	137	98	130	40	9
			73.4%	42.9%	25.8%	18.5%	24.5%	7.5%	1.7%
	～29歳	51	30	28	17	8	14	1	1
			58.8%	54.9%	33.3%	15.7%	27.5%	2.0%	2.0%
	30～39歳	82	67	37	22	10	13	5	3
			81.7%	45.1%	26.8%	12.2%	15.9%	6.1%	3.7%
	40～49歳	116	95	48	29	23	37	19	0
		81.9%	41.4%	25.0%	19.8%	31.9%	16.4%	0.0%	
50～59歳	200	158	83	39	37	54	12	2	
		79.0%	41.5%	19.5%	18.5%	27.0%	6.0%	1.0%	
60～64歳	82	40	32	30	20	12	3	3	
		48.8%	39.0%	36.6%	24.4%	14.6%	3.7%	3.7%	
別	女	584	271	322	134	152	103	98	37
			46.4%	55.1%	22.9%	26.0%	17.6%	16.8%	6.3%
	～29歳	53	28	29	14	9	6	4	1
			52.8%	54.7%	26.4%	17.0%	11.3%	7.5%	1.9%
	30～39歳	92	39	52	21	18	26	39	6
			42.4%	56.5%	22.8%	19.6%	28.3%	42.4%	6.5%
	40～49歳	121	73	74	16	25	27	36	3
		60.3%	61.2%	13.2%	20.7%	22.3%	29.8%	2.5%	
50～59歳	204	100	109	49	54	35	15	20	
		49.0%	53.4%	24.0%	26.5%	17.2%	7.4%	9.8%	
60～64歳	114	31	58	34	46	9	4	7	
		27.2%	50.9%	29.8%	40.4%	7.9%	3.5%	6.1%	



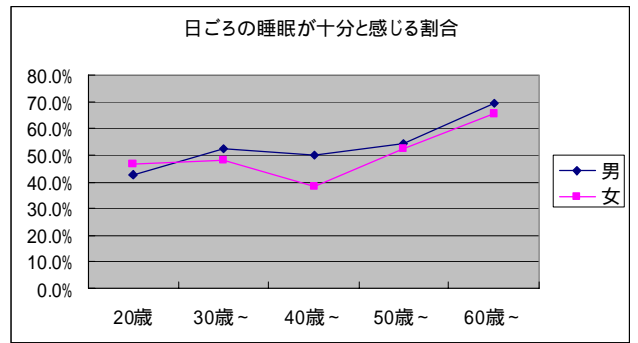
ストレスの具体的な内容は、仕事に関する  
こと、人との関係が多い。男性は30歳から50  
歳代で仕事に関することが多く、女性は人との  
関係で多い。

		問19-2. 自分なりのストレス解消方法を持っていますか			
上段：実数 下段：横%		合計	持っている	持っていない	どちらともいえない
全体		1115	524 47.0%	157 14.1%	381 34.2%
性	男	531	259 48.8%	84 15.8%	161 30.3%
	~29歳	51	34 66.7%	7 13.7%	8 15.7%
	30~39歳	82	42 51.2%	9 11.0%	28 34.1%
	40~49歳	116	54 46.6%	17 14.7%	44 37.9%
	50~59歳	200	94 47.0%	35 17.5%	62 31.0%
	60~64歳	82	35 42.7%	16 19.5%	19 23.2%
別	女	584	265 45.4%	73 12.5%	220 37.7%
	~29歳	53	22 41.5%	9 17.0%	22 41.5%
	30~39歳	92	46 50.0%	7 7.6%	36 39.1%
	40~49歳	121	54 44.6%	19 15.7%	46 38.0%
	50~59歳	204	97 47.5%	28 13.7%	70 34.3%
	60~64歳	114	46 40.4%	10 8.8%	46 40.4%



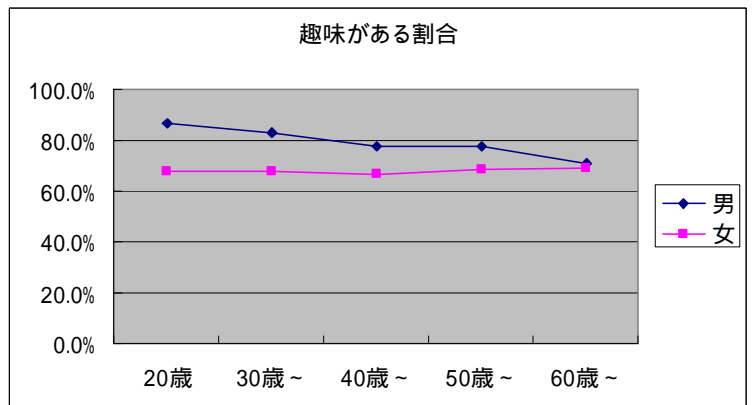
ストレス解消法をもつものの割合は47.0%  
で、愛知県(52.4%)より低い。  
男性48.8%、女性45.4%で男性の方が高い。

		問20. 日ごろの睡眠は、あなたにとって十分だと思いますか				
上段：実数 下段：横%		合計	十分	やや足りない	足りない	わからない
全体		1453	771	476	142	64
		100.0%	53.1%	32.8%	9.8%	4.4%
性	男	717	393	221	69	34
	~29歳	70	30	24	11	5
	30~39歳	107	56	32	12	7
	40~49歳	142	71	48	16	7
	50~59歳	262	142	88	24	8
	60~64歳	136	94	29	6	7
	全体	100.0%	69.1%	21.3%	4.4%	5.1%
	女	736	378	255	73	30
~29歳	69	32	29	4	4	
30~39歳	110	53	38	10	9	
40~49歳	144	55	60	19	10	
50~59歳	253	133	90	24	6	
60~64歳	160	105	38	16	1	
全体	100.0%	65.6%	23.8%	10.0%	0.6%	



日ごろの睡眠が十分と感じる割合は53.1%でH13年度調査(49%)、愛知県(47.8%)より高い。女性40歳代は、38.2%で他の年代より低い。

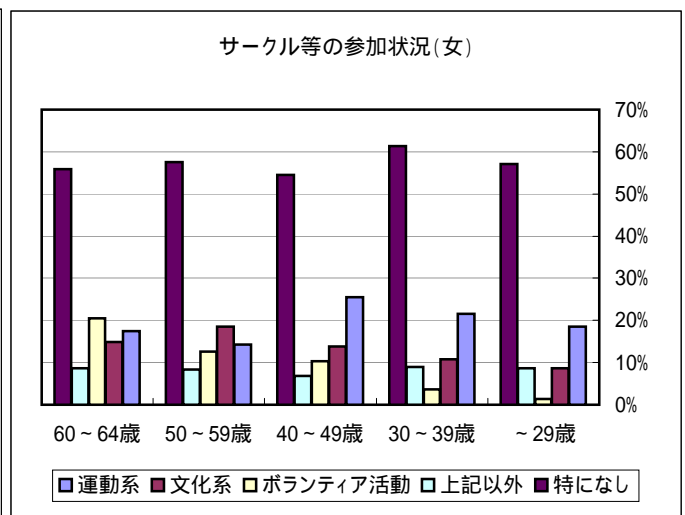
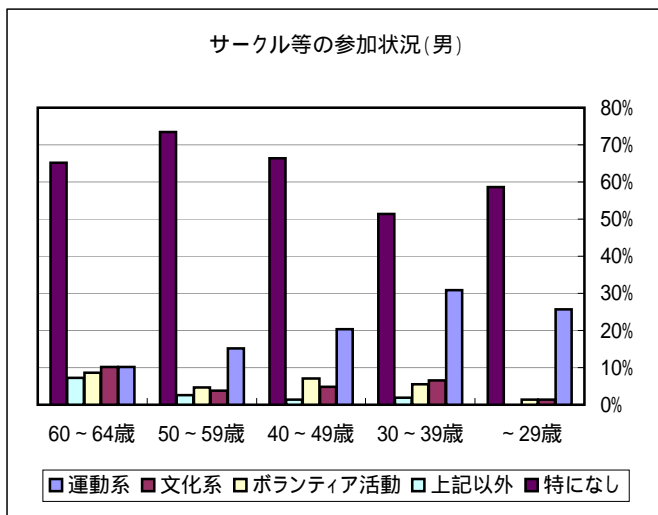
		問21. あなたは、趣味がありますか		
上段：実数 下段：横%		合計	ある	ない
全体		1414	1033	381
		100.0%	73.1%	26.9%
性	男	703	549	154
	~29歳	69	60	9
	30~39歳	106	88	18
	40~49歳	142	110	32
	50~59歳	255	198	57
	60~64歳	131	93	38
	全体	100.0%	77.6%	22.4%
	女	711	484	227
~29歳	68	46	22	
30~39歳	105	71	34	
40~49歳	141	94	47	
50~59歳	246	169	77	
60~64歳	151	104	47	
全体	100.0%	68.9%	31.1%	



趣味があるものの割合は73.1%で、H13年度調査(73%)と変化がなく、愛知県(72.6%)より高い。男性78.1%、女性68.1%で男性の方が高い。

上段：実数 下段：横%		問22. あなたは、サークル、クラブ、教室、ボランティアなどに参加していますか					
		合計	運動系に属するものに参加	文化系に属するものに参加	ボランティア活動を行うものに参加	上記以外のサークル、クラブ、教室に参加	特に参加していない
全体		1462	272 18.6%	148 10.1%	126 8.6%	82 5.6%	897 61.4%
性別	男	721	134 18.6%	39 5.4%	41 5.7%	21 2.9%	474 65.7%
	~29歳	70	18 25.7%	1 1.4%	1 1.4%	0 0.0%	41 58.6%
	30~39歳	107	33 30.8%	7 6.5%	6 5.6%	2 1.9%	55 51.4%
	40~49歳	143	29 20.3%	7 4.9%	10 7.0%	2 1.4%	95 66.4%
	50~59歳	263	40 15.2%	10 3.8%	12 4.6%	7 2.7%	193 73.4%
	60~64歳	138	14 10.1%	14 10.1%	12 8.7%	10 7.2%	90 65.2%
	女	741	138 18.6%	109 14.7%	85 11.5%	61 8.2%	423 57.1%
	~29歳	70	13 18.6%	6 8.6%	1 1.4%	6 8.6%	40 57.1%
	30~39歳	111	24 21.6%	12 10.8%	4 3.6%	10 9.0%	68 61.3%
	40~49歳	145	37 25.5%	20 13.8%	15 10.3%	10 6.9%	79 54.5%
	50~59歳	254	36 14.2%	47 18.5%	32 12.6%	21 8.3%	146 57.5%
	60~64歳	161	28 17.4%	24 14.9%	33 20.5%	14 8.7%	90 55.9%

何らかの活動をしている人は、約40%で、男性は運動系に参加している割合が高いのに対し、女性は様々な分野への参加がみられる。



18歳から64歳の方をお願いします

## 生活習慣アンケート

あなたのことについて、該当する項目に 印をご記入ください

問1．あなたは、朝食を食べますか（ 印は1つ）

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週4～5日食べる |
| 3 週2～3日食べる  | 4 ほとんど食べない |

問2．あなたは、間食をしますか（ 印は1つ）

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日間食する   | 2 週4～5回間食する |
| 3 週2～3日回間食する | 4 ほとんど間食しない |

問3．あなたは、毎日野菜を食べていますか（ 印は1つ）

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1 毎食野菜を食べている | 2 1日に1～2回野菜を食べる |
| 3 毎日は食べていない  | 4 ほとんど食べない      |

問4．あなたは、毎日牛乳や乳製品を食べていますか（ 印は1つ）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 毎日食べている    | 2 週4～6日食べている |
| 3 週1～3日食べている | 4 ほとんど食べない   |

問5．あなたは、外食や食品を購入する時、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか（ 印は1つ）

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1 参考にしている  | 2 参考にするときもある |
| 3 参考にしていない |              |

問6．あなたは、ごはんやパン（主食）とおかず（主菜・副菜）のバランスを考えて食事をしていますか（ 印は1つ）

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 いつも考えて食べる | 2 考えて食べることもある |
| 3 考えていない    |               |

問7．あなたは、1日平均どれくらい歩きますか（ 印は1つ）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 30分未満      | 2 30分以上60分未満 |
| 3 60分以上90分未満 | 4 90分以上      |

問8．あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか（ 印は1つ）

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 1年以上実施している     | 2 1年にはならないが実施している |
| 3 該当する運動は実施していない |                   |



問 15 . あなたは、歯や口について次の症状がありますか ( 印はいくつでも )

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1 歯ぐきがはれることがある | 2 歯がしみることもある |
| 3 歯ぐきから血が出る    | 4 口臭が気になる    |
| 5 その他 ( )      |              |

問 16 . あなたは、この 1 年間に歯科医院に行きましたか ( 印は 1 つ )

- |       |          |
|-------|----------|
| 1 行った | 2 行かなかった |
|-------|----------|

< 問 16 で 1 と回答した方にお尋ねします。 >

問 16 1 どのようなことで行きましたか ( 印はいくつでも )

- |              |         |
|--------------|---------|
| 1 むし歯や歯周病の治療 | 2 歯石の除去 |
| 3 歯科の健康診査    | 4 歯面の清掃 |
| 5 その他        |         |

問 17 . あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか

( 印はいくつでも )

- 1 自分の歯ブラシがある
- 2 歯みがきを 1 日 2 回以上する
- 3 かかりつけの歯医者がある
- 4 歯の治療は早めに受けるようにしている
- 5 フッ素入りの歯みがき剤を使用している
- 6 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している
- 7 定期的に歯の健康診査を受ける
- 8 何もしていない

問 18 . あなたは、8020 (ハチマルニイマル) 運動を知っていますか ( 印は 1 つ )

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

問 19 . あなたは、最近 1 か月間に、ストレスを感じましたか ( 印は 1 つ )

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 おおいに感じる | 2 多少感じる    |
| 3 あまり感じない | 4 まったく感じない |

< 問 19 で 1 又は 2 と回答した方にお尋ねします。 >

問 19 - 1 ストレスの具体的な内容は何ですか ( 印はいくつでも )

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1 仕事に関する事    | 2 人との関係         |
| 3 生きがい・将来のこと | 4 自分の健康・病気に関する事 |
| 5 収入・家計・借金   | 6 子どもの教育        |
| 7 その他 ( )    |                 |



## 設楽町保健対策推進協議会

氏 名	所 属
竹内 通王	文教厚生委員会委員長
伊藤 武	文教厚生委員会副委員長
寺尾 允宏	新城保健所長
伊藤 隆啓	医師会代表
依田 壽幸	歯科医師代表
伊藤 昌志	薬剤師代表
後藤 齊	設楽町社会福祉協議会長
原田 正一	設楽町民生委員協議会長
内藤美智子	子育てサポートはいはい代表
原田 稔	愛厚ホーム設楽苑長
長坂 好人	設楽町老人クラブ連合会長

## 設楽町健康日本21計画策定委員会構成員

氏 名	所 属・職 名
竹内 通王	設楽町保健対策推進協議会長
伊藤 幸義	月新堂医院
伊藤 和志	伊藤歯科
後藤 齊	設楽町社会福祉協議会長
加藤美代子	民生委員会副会長
長坂 好人	設楽町老人クラブ連合会長
加藤 和代	設楽中学校栄養士
村松 祐子	宝保育園長
鷲山 恵子	子育てネットワークー設楽地区代表
河邊 香苗	子育てネットワークー津具地区代表
原田 秀子	設楽町商工会
野々村繁子	設楽町健康づくり食生活改善協議会長
後藤 幸子	設楽町健康づくり食生活改善協議会副会長
後藤 昌代	健康づくりリーダー
内藤美智子	子育てサポートはいはい代表
鈴木 小夜	コスモスの会代表
小川 和代	住民代表
金田 文子	住民代表(ネットしたら)
後藤 千里	住民代表(ドレミの会)

## 庁内検討部会構成員

氏 名	所 属
鈴木 浩典	総務課
原田 直幸	企画課
鈴木 伸勝	産業課
伊藤 勝人	町民課
加藤 直美	教育委員会
佐々木佳子	津具総合支所住民課

## いきいき したら計画

平成20年3月発行

したら保健福祉センター

〒441-2301

愛知県北設楽郡設楽町大字田口字向木屋4番地

TEL 0536-62-0901

FAX 0536-62-0902

URL <http://www.town.shitara.aichi.jp/>

E-mail [hoken@town.shitara.aichi.jp](mailto:hoken@town.shitara.aichi.jp)