

守口市健康増進計画

(守口市食育推進計画)



平成24年3月
守口市

はじめに

いつまでも健康で心豊かに生活を送ることは、市民一人ひとりの願いであり、また社会全体の願いでもあります。

わが国の平均寿命は、世界でも最高の水準にあります。その一方で、高齢化社会が進行し、認知症や寝たきりなどの介護を要する人々の増加等が大きな社会問題となっており、生涯を通じた健康づくりには、生活習慣等の改善による健康づくりを積極的に取り組んでいくことが求められております。

こうした状況の中、本市では、平成 23 年3月に策定した「第五次守口市総合基本計画」において、将来都市像である「育つ・にぎわう・響きあう 人と心が集うまち 守口 “^{かんきょう}歓響都市 もりぐち”」の実現のため全力で取り組んでおり、その中の基本目標の一つである「一人ひとりの人権が尊重され、健康でいきいきと安心して暮らせるまち」の実現に向けた具体的な取組として、この度「守口市健康増進計画（守口市食育推進計画）」を策定いたしました。

本計画では、「みんなでつくろう元気なもりぐち」を基本理念に掲げ、生涯にわたって心身ともに健やかな生活が送れる元気なまちをめざして、健康で元気なまちづくりに向けた取組と目標、そして重点項目等を定めるとともに、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援する取組の方向性を示しております。

本計画に基づいて、市民や地域、各関係機関、行政が一体となって健康づくりの取組の輪が市域全体に広がることを願うとともに、本市といたしましても、市民の健康づくりと本計画推進のため、いきいきと暮らせるまちづくりに鋭意取り組んでまいり所存ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

終わりに、本計画策定にあたり、ご尽力賜りました「守口市健康増進計画検討委員会」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントを通じての貴重なご意見、ご提案をお寄せいただきました市民の皆様にご心よりお礼申し上げます。

平成 24 年3月

守口市長 西端 勝樹



目 次

1. 計画の概要	1
1.1. 計画の背景.....	1
1.2. 計画の位置づけ.....	2
1.3. 計画期間.....	2
1.4. 計画の対象.....	2
2. 守口市の現状と課題	3
2.1. 守口市全体の健康に関連する現状データ.....	3
2.2. 市民健康診査で明らかになった守口市民のデータ.....	8
2.3. 課題の整理.....	10
3. 守口市がめざす姿	12
3.1. 基本理念.....	12
3.2. 基本方針.....	13
4. 健康で元気なまちづくりに向けた取組と目標.....	14
4.1. たばこに関する取組と目標.....	15
4.2. 栄養・食生活と食育に関する取組と目標.....	19
4.3. 身体活動・運動に関する取組と目標.....	25
4.4. 休養・こころの健康に関する取組と目標.....	30
4.5. 歯の健康に関する取組と目標.....	33
4.6. アルコールに関する取組と目標.....	36
4.7. 市民健康診査に関する取組と目標.....	39
4.8. 適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及に関する取組と目標.....	43
5. 計画の推進	45
5.1. 推進体制.....	45
5.2. 進行管理と評価.....	46

◇参考資料

1. 計画の概要

1.1. 計画の背景

わが国では、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に、「壮年死亡の減少」、「健康寿命(認知症や寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」および「生活の質の向上」の実現を目的として、平成12年3月に「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)」を策定し、社会全体として国民の健康づくり運動を支援していく環境整備を推進しています。

大阪府においても、「健康日本21」の理念を踏まえ、平成22年度までの10ヵ年計画である「健康おおさか21」を平成13年8月に策定するとともに、大阪府守口保健所においても「もりぐち・かどま健康21」を平成14年3月に策定しました。平成20年8月には、健康増進法(平成15年5月)や医療制度改革関連法(平成18年6月)等の公布を踏まえ、「大阪府健康増進計画」を策定し、府民の健康づくりをめざしています。

また、「食」をめぐる環境の変化の中で、人々が心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、「食育」を推進することが求められています。国では、平成17年7月に食育基本法を施行、平成18年3月に策定した「食育推進基本計画」による国民運動を提唱しました。それを受け大阪府では、平成19年3月に策定した「大阪府食育推進計画」により、府民の食育に取り組んでいます。

本市においては、平成23年3月に策定した第五次守口市総合基本計画において、将来都市像「育つ・にぎわう・響きあう 人と心が集うまち 守口」を掲げ、基本目標である「一人ひとりの人権が尊重され、健康でいきいきと安心して暮らせるまち」の中で、「生涯を通じた健康づくり」をめざしています。

本計画では、第五次守口市総合基本計画の健康分野の考え方を踏まえ、その目標と具体的な取組を設定するとともに、国、大阪府の法令や条例、上位計画等との整合をとりながら、市民の健康増進に向けた取組を推進していくことが必要です。

そのために、市民の健康づくりに身近な市民健康診査のデータをはじめ、市民アンケート等による健康意識、生活実態を分析することによって、健康課題を明らかにし、健やかで心豊かな生活の実現をめざす計画を策定し、また、関係機関との連携のもと、多様な媒体を活用した情報提供に努め、市民一人ひとりの健康づくりに向けた具体的な行動につながる計画とします。

1.2. 計画の位置づけ

本計画は、下図に示すとおり、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」および食育基本法第18条に基づく「食育推進計画」として位置づけられる計画です。

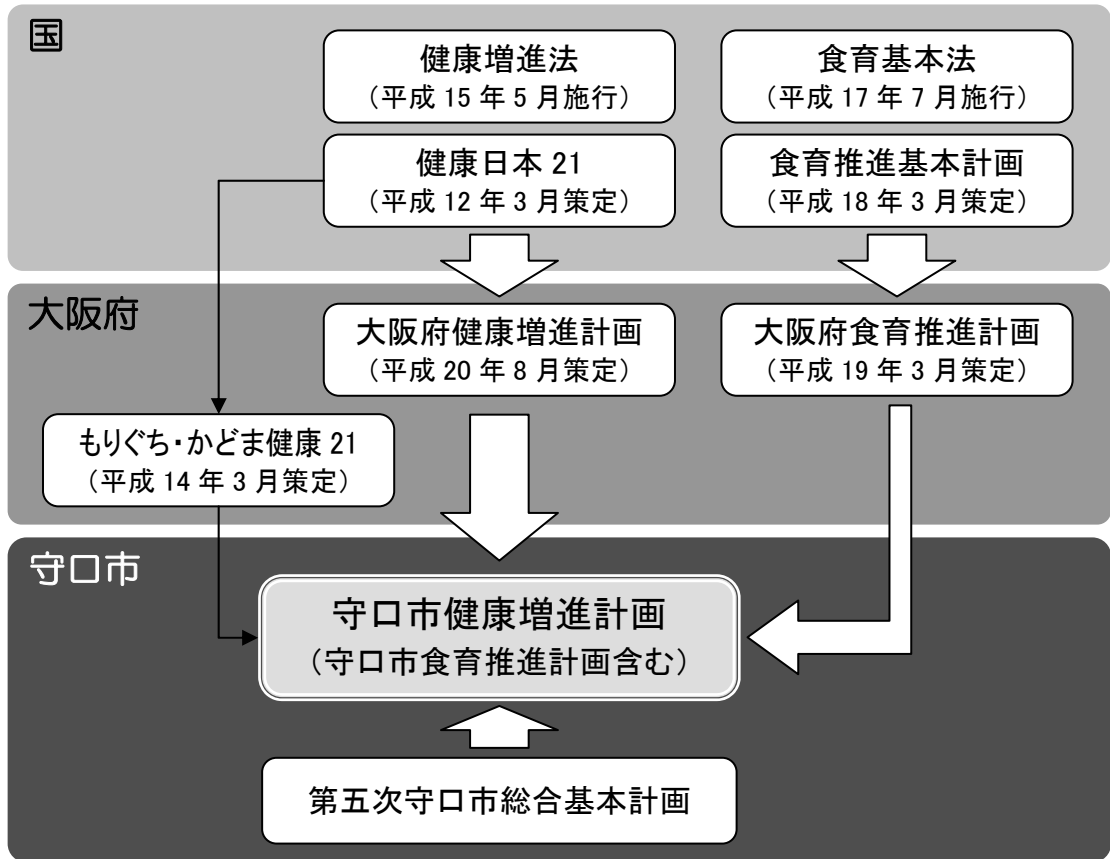


図 本計画の位置づけ

1.3. 計画期間

本計画は、平成24年度から平成33年度までの10年間の計画として、5年後の平成28年度を中間年として、本計画の中間評価及び見直しを行います。

なお、本計画で掲げる目標や取組は、国・大阪府の動向など社会情勢の変化に応じて、見直しができるような体制にします。

計画期間	平成24年度～平成33年度（10年間）
------	---------------------

1.4. 計画の対象

本計画では、子どもからお年寄りまでのすべての世代の健康増進を図るために、守口市民すべてを対象とします。

2. 守口市の現状と課題

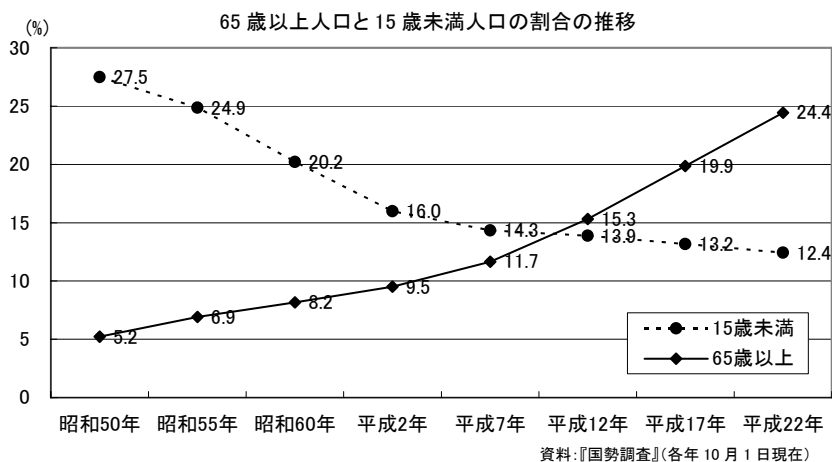
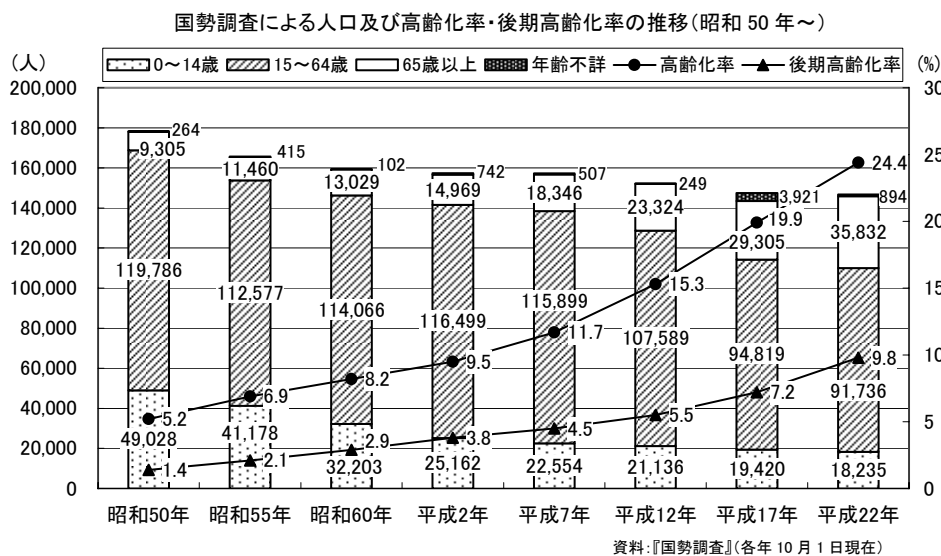
2.1. 守口市全体の健康に関連する現状データ

本市の健康に関する現状は以下のとおりとなっています。

1)人口動態

(1)人口と高齢化率

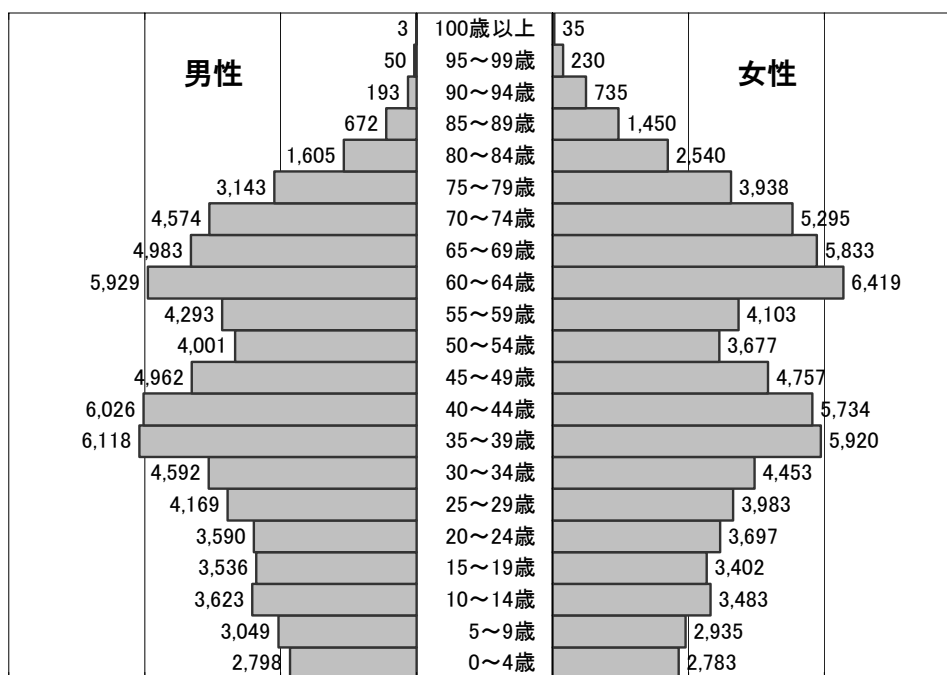
- ・ 本市の人口は減少しており、昭和 50 年から平成 22 年の 35 年間で 31,686 人（17.8%）の人口が減少しています。
- ・ 老年人口（65 歳以上）の増加および年少人口（0～14 歳）の減少に伴い、高齢化率は 35 年間で 19.2%上昇しています。
- ・ 平成 7 年までは、年少人口割合が老年人口割合を上回っていたものの、平成 12 年以降は、老年人口割合と年少人口割合の関係が逆転しています。



(2)年齢階級別男女別人口構成

- ・ 年齢階級別に人口構成をみると、60歳以上のいわゆる団塊の世代と、その子ども世代にあたる30歳代、40歳代の人口が多い割合を示しています。
- ・ 男女別に人口構成をみると、特に60歳以上では、男性よりも女性の人口が多い割合を示しており、女性のほうが長寿命である傾向があります。

守口市の年齢別・男女別人口／平成23年4月1日現在

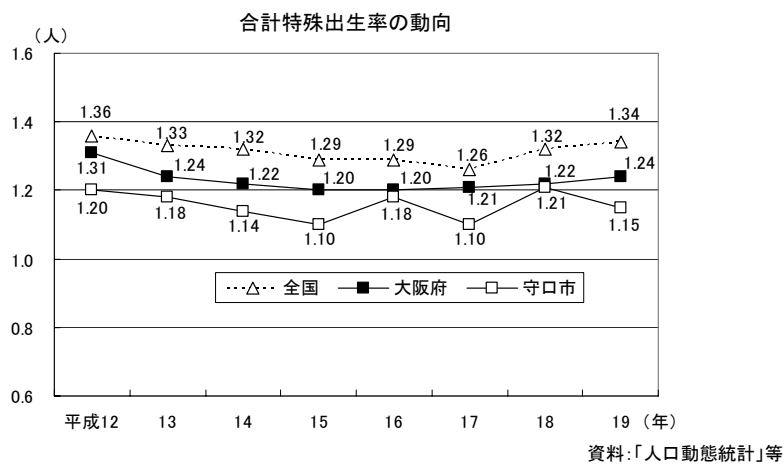
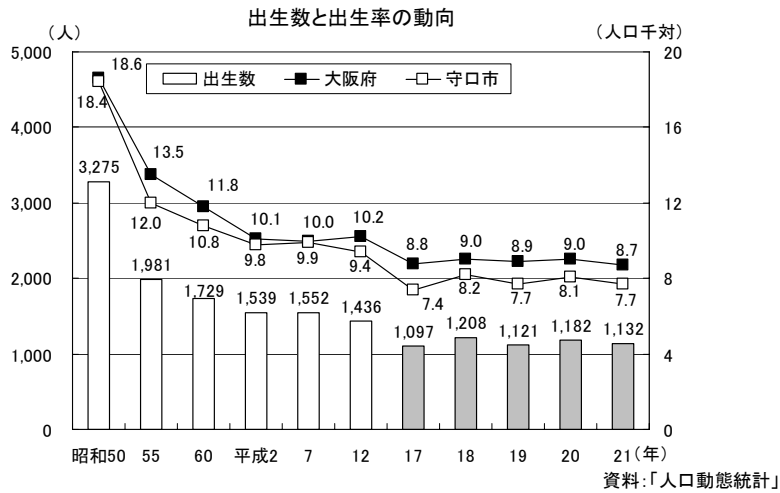


(人)

資料：「住民基本台帳」及び「外国人登録人口」

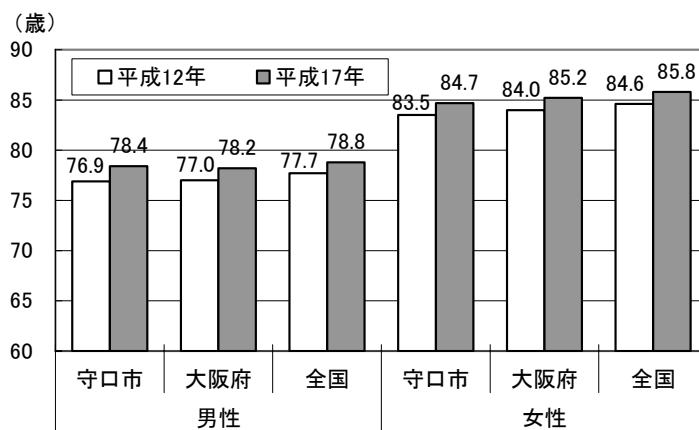
2)出生数・出生率

- ・ 出生率、出生数ともに、平成12年までは減少傾向が顕著でしたが、平成17年以降はほぼ横ばいを維持しています。
- ・ 出生率については、大阪府と同様の減少傾向がみられますが、若干大阪府の出生率を下回る傾向があります。
- ・ 合計特殊出生率（一人の女性が一生のうちに出産する子どもの平均人数）をみると、全国や大阪府よりも若干低い値にあるといえます。



3)平均寿命

- 平均寿命は、男性よりも女性の方が長く、全国、大阪府と比較して、守口市の男性はほぼ差がありませんが、女性については、全国よりも守口市のほうが1.1歳短い寿命となっています。
- 全国、大阪府、守口市ともに、平成12年から平成17年にかけて、概ね1歳程度の長寿化が見受けられ、特に、守口市の男性については1.5歳寿命が延びています。



「市区町村別生命表」：厚生労働省

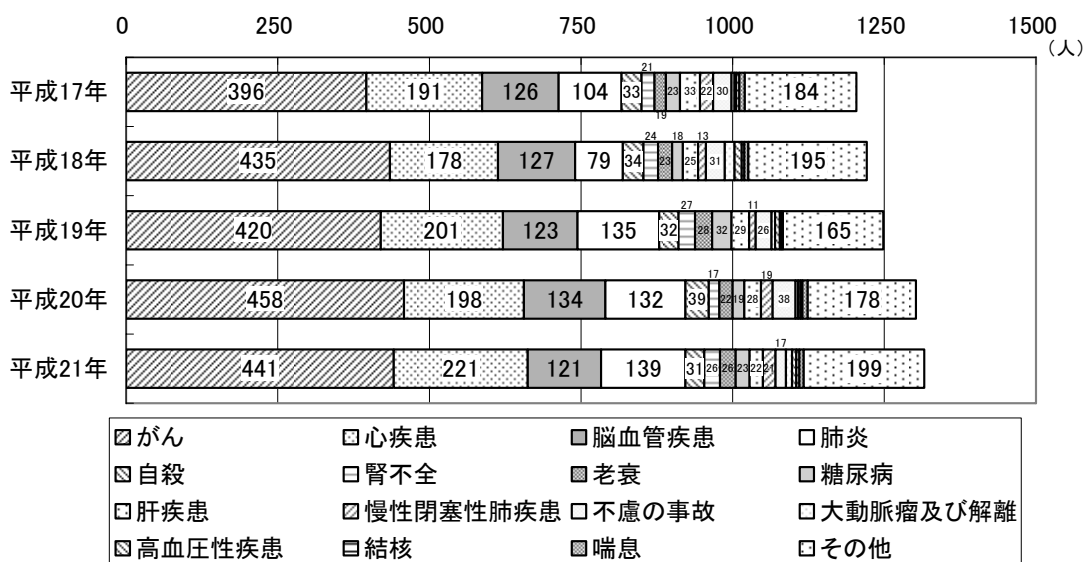
4)死亡状況

(1)年齢階級別死亡者数

- ・大阪府人口動態統計によると、市内の年間死亡者数は、増加傾向にあり、平成16年(1,153人)から平成21年(1,316人)の5年間で、163人増加しています。
- ・死亡者数のうち65歳以上の老年人口が概ね8割を占めています(なお、全国、大阪府ともに概ね8割で同様)。

(2)死因別死亡者数

- ・大阪府人口動態統計に基づく、守口市全体の死因別死亡者数の経年変化を示します。
- ・死亡者の死因をみると、最も多い死因はがん(悪性新生物)で、年間に396人(平成17年)から458人(平成20年)が死亡しています。2番目に多いのは心疾患で、年間に178人(平成18年)から221人(平成21年)が死亡しています。3番目に多いのは脳血管疾患となっています。

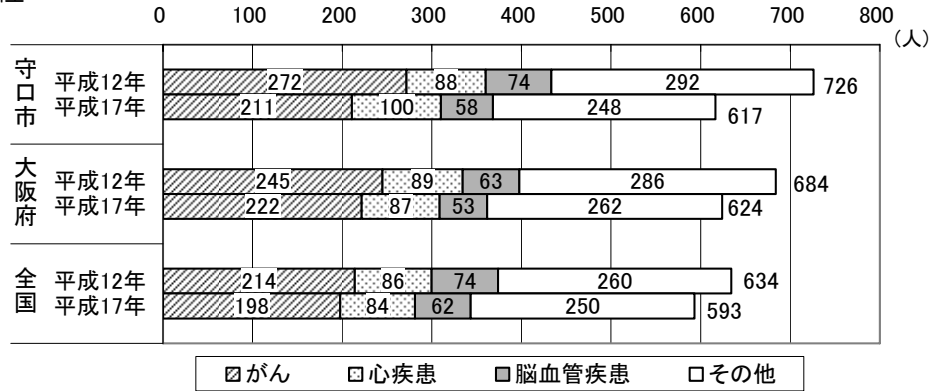


「大阪府人口動態統計」：大阪府

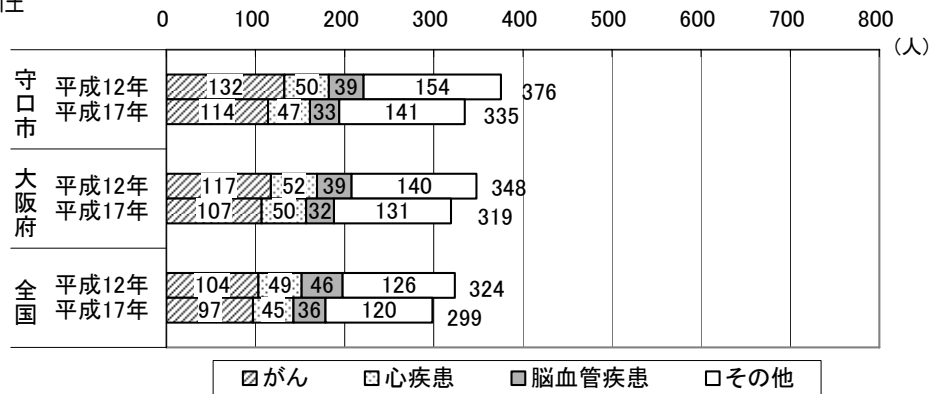
(3)主要死因別男女別年齢調整死亡率(人口10万対)

- ・男女別の違いをみると、女性に対して男性の死亡率は概ね2倍程度であることがわかります。
- ・全国、大阪府の死亡率と比べて守口市の死亡率は、男女ともに高い割合を示しています。
- ・平成12年から平成17年の違いをみると、男女ともに、死亡率が低下しています。特に、守口市の男性の死亡率は、がんによる死亡率の低減が目立っており、平成17年の守口市男性の死亡率が大阪府男性の死亡率を下回る結果となっています。

●男性



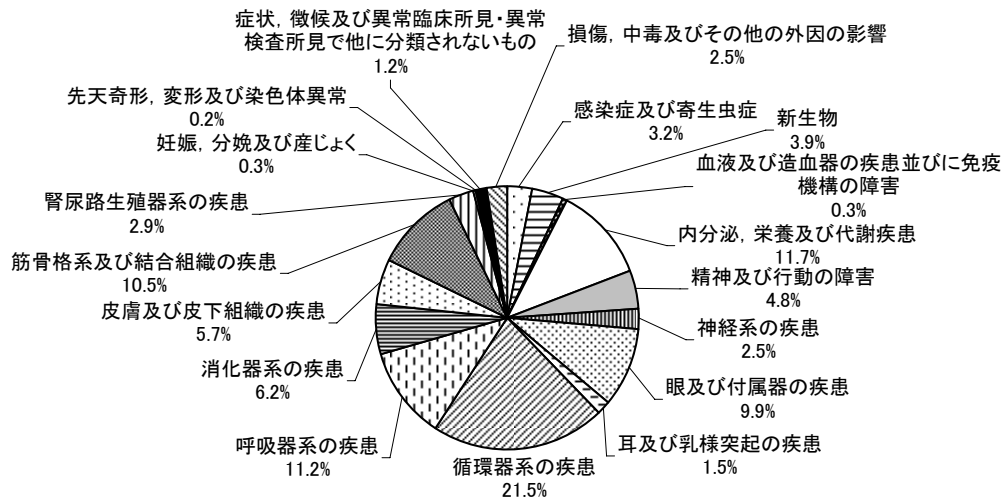
●女性



「市区町村別生命表」：厚生労働省

5)通院している市民の主な疾病状況

- ・ 通院している守口市民の疾病の中で、脳梗塞、高血圧性疾患、虚血性心疾患、脳内出血など主に生活習慣病に起因する「循環器系の疾患」が最も多く全体の21.5%を占めています。
- ・ 次いで、糖尿病などの「内分泌、栄養及び代謝疾患」が11.7%、肺炎などの「呼吸器系の疾患」が11.2%、関節症などの「筋骨格系及び結合組織の疾患」が10.5%、結膜炎などの「眼及び付属器の疾患」が9.9%で多い疾病となっています。

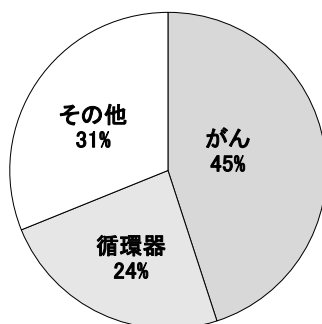


「国民健康保険疾病統計」※平成20年～23年の外来患者（約3万人）の疾病データより

2.2. 市民健康診査で明らかになった守口市民のデータ

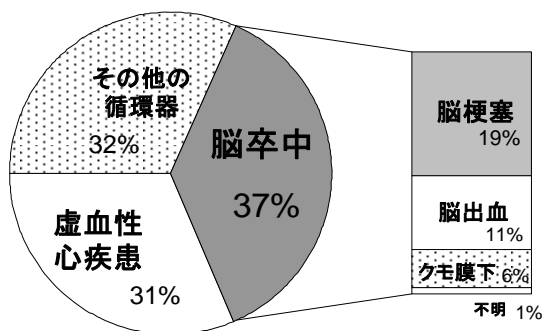
1)市民健康診査受診者のその後の死亡

(1)総死亡



- ・平成9年に健診を受診した16,461人の市民の中で、その後、平成21年末までに1,208人が死亡しました。
- ・その内訳は、がん547人(45%)、脳卒中、心筋梗塞などの循環器の病気が294人(24%)でした。
- ・病気の予防の点から、がんの予防に非常に効果があるのは、禁煙と過度の飲酒を制限することですが、それでも不十分なため、がん死亡を減らすために、がん検診を行います。
- ・循環器の病気は、生活習慣の改善で予防できる部分が多い病気です。

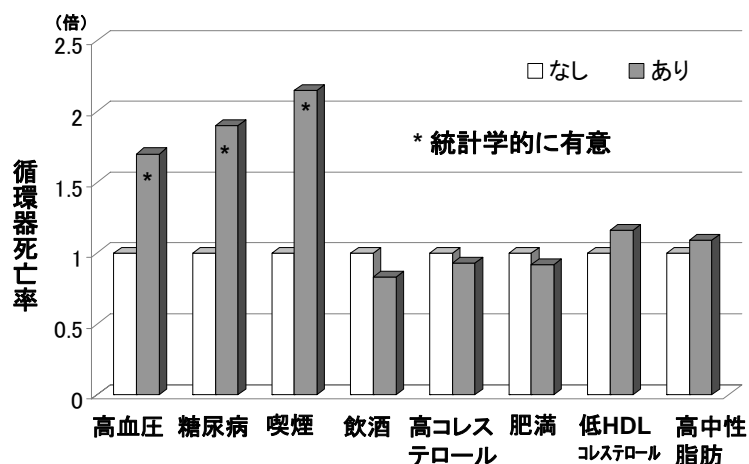
(2)循環器死亡



- ・全循環器疾患死亡294人中、脳卒中が109人(37%)、虚血性心疾患(心筋梗塞など)が92人(31%)を占めます。
- ・国内では、守口市で収集分析されるようなデータが乏しく、医療保健政策を決める時、主に欧米人のデータが基にされます。
- ・血管の病気であることは共通していますが、欧米人では、虚血性心疾患(心筋梗塞など)が圧倒的に多く、脳卒中の多い日本人と予防の上で共通している部分もありますが、違いも出てきます。
- ・脳卒中は、寝たきり・認知症になる一番頻度の高い病気で、生活習慣の改善により予防できる部分が多いという点でも重要です。

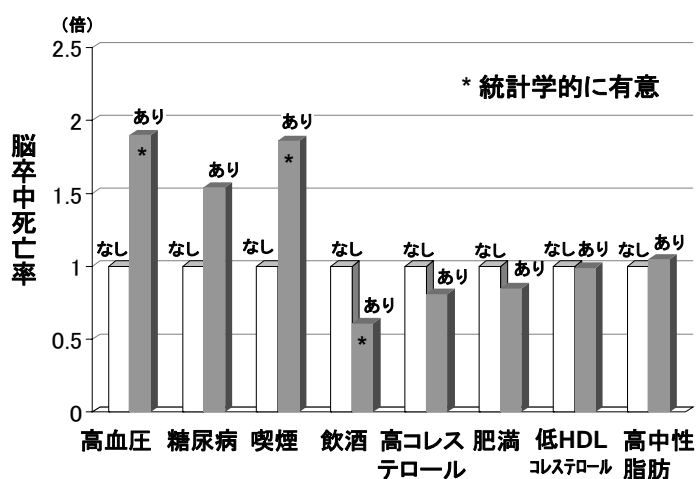
2)市民健康診査受診者の循環器死亡に関する因子

(1)総循環器疾患死亡



- ・平成9年受診者の健診結果とその後の循環器の病気との関係を見ると、高血圧や糖尿病があること、喫煙が守口市民の循環器の病気に強く関わっていることがわかります。
- ・循環器の予防の上で、問題となるような高コレステロールや肥満の人が、欧米人と違って守口市では少なかったために、このような結果となっています。
- ・中でも喫煙はがんだけでなく、寝たきり・認知症の原因となる脳卒中や心筋梗塞に強く関わっていることが、守口市でも明らかになりました。

(2)脳卒中死亡



- ・寝たきり・認知症の原因となる脳卒中に関係した健診結果を示します。
- ・高血圧と喫煙は脳卒中に強く関係しました。

2.3. 課題の整理

前項の本市の健康に関する現状及び関連する上位計画や市民アンケート調査結果等を踏まえ、守口市の健康課題および本計画の方向性は以下に示すとおりです。

計画の背景と本市の現状

●計画の背景(関連する上位計画等)

国	健康日本21(平成12年3月) 食育推進基本計画(平成18年3月)	大阪府	大阪府健康増進計画(平成20年8月) 大阪府食育推進計画(平成19年3月) もりぐち・かどま健康21(平成14年3月)
守口市	第五次守口市総合基本計画 将来都市像「育つ・にぎわう・響きあう 人と心が集うまち 守口」 健康分野⇒「生涯を通じた健康づくり」		

●本市の現状

○人口の状況について

- ・人口は減少しており、年少人口の減少と老年人口の増加によって、高齢社会が進展している。
- ・女性のほうが男性よりも、概ね6~7歳平均寿命が長く、女性の平均寿命は全国と比べて概ね1歳短い。

○死亡の要因について

- ・守口市民健康診査受診者の死亡者のうち、がんが約半分、脳卒中、心筋梗塞などの循環器の病気が約4分の1を占めている。
- ・循環器の病気の中では、脳卒中が約4割、虚血性心疾患が約3割である。
- ・守口市民の循環器の病気の要因として、高コレステロールや肥満よりも、喫煙や高血圧、糖尿病が大きく関連している。特に喫煙はがんだけでなく、脳卒中や心筋梗塞への関連性が強い。
- ・肥満の市民と同等に、痩せの市民でも循環器疾患による死亡率が、普通の市民よりも約2倍高い。
- ・循環器疾患で肥満が問題になるのは、比較的少数の極端な肥満であり、痩せの問題を持つ人の方が多い。

○喫煙について

- ・死亡率全体、がん、循環器の病気すべてにおいて、喫煙者は非喫煙者に比べて死亡率が高い。
- ・以前は吸っていた人が、たばこを止めた場合、死亡率が下がることもわかっている。

○運動について

- ・就労率が高い60歳未満の人は運動をしていない人が多く、60歳以上から年齢層が高くなるにつれ、運動量が多くなる傾向がある。
- ・運動は、血圧や血糖を下げ、寿命を延ばし、認知症も減らすことが知られており、守口市においても運動している人のほうが、しない人と比べて死亡率が低い。
- ・運動を充分している人は、運動していない人に比べて、その後の介護認定を受ける率が少なく、寝たきりになる率も少ない。
- ・運動を充分している人が糖尿病の発症が少ない傾向がある。

○市民の生活習慣の現状についての追加アンケート調査結果

- ・1日に米飯を食べる回数が多いほど、糖尿病である確率が高いことがわかった。
- ・サプリメントの使用率が約30%認められ、適切な健康情報のもとに使用されていない可能性が示唆された。

課題

●上位計画で挙げられる主な健康課題

- ・ 関係団体との連携強化による総合的な食育の推進。
 - ・ 関係団体との連携強化による運動習慣者の増加。
 - ・ ストレス対処方法の啓発と職域における心の健康づくり対策。
 - ・ 禁煙・完全分煙環境の拡大と禁煙指導の推進。
 - ・ がん検診の受診率向上。
 - ・ 歯と口の健康づくり推進。
 - ・ 適度な飲酒に関する啓発。 等
- ・ すべての市民が健康的な生活が送れるよう、「自分の健康は自分で守る」という意識の啓発。
 - ・ 栄養・運動等を基本とした健康づくりのための取組の推進。
 - ・ ライフステージに応じた予防・検診等の環境整備。

●本市の課題

- 守口市民の疾患予防上、最も重要で有効な手段は、**禁煙の推進**である。
- 次に重要なことは、**高血圧の予防**である。
 - ・肥満者での減量促進も必要であるが、むしろ痩せた人の高血圧が問題になり、予防の上では、**運動習慣、食事の塩分制限が重要**と考えられる。
 - ・また、現在の特定健診では、肥満でないから大丈夫と考えて健診を受診しない人が多いことが報告されており、こういう人への**受診勧奨が必要**である。
 - ・さらに、すでに高血圧である人には、**降圧剤服用が循環器疾患、特に脳卒中予防に非常に効果的**であることを周知させる必要がある。
- 糖尿病も重要な疾患であるが、**糖尿病発症後の循環器疾患予防**については、高血圧者の降圧ほどの循環器疾患発症予防効果が期待できず、したがって、**糖尿病発症予防が重要**である。
 - ・**非肥満者の糖尿病が多い男性は、運動習慣が重要**である。
 - ・**玄米摂取の奨励化を試みる。**
- 運動習慣は、寿命を延ばし、認知能の低下を防ぎ、血圧や血糖を下げる**ことが報告され、守口市でも、**運動を充分していると答えた人は、死亡率が低く、重度も含めて要介護認定を受ける率が低く、糖尿病の発症が少ない傾向が見られた。**就労中の人が多いと思われる世代での**運動習慣率が低く、この世代での運動習慣率を上昇させる具体的な施策が必要**である。

計画の方向性

- 市民の主体的な健康づくりの支援
- 予防（一次予防）の重視
- ライフステージごとの取組
- 具体的な目標設定
- 多様な実施主体の連携

3. 守口市がめざす姿

3.1. 基本理念

本計画は、「もりぐち・かどま健康 21」および「大阪府健康増進計画」の考え方を受け継ぐとともに、「第五次守口市総合基本計画」の将来都市像である「育つ・にぎわう・響きあう 人と心が集うまち 守口」に基づき、基本目標「一人ひとりの人権が尊重され、健康でいきいきと安心して暮らせるまち」の施策の大綱である「生涯を通じた健康づくり」の実現をめざすものです。

そのために、本計画の基本理念として、保健、医療、福祉の多様な実施主体が連携しながら、ライフステージに応じた健康づくりの支援と適切な医療サービス等を提供することによって、本市のすべての人々が、健康増進に向けた生活習慣づくり・環境づくりに積極的に取り組み、生涯にわたって心身ともに健やかな生活を送れる元気なまちを目標に本計画を進めていきます。

●基本理念

みんなでつくろう 元気なもりぐち

●基本方針

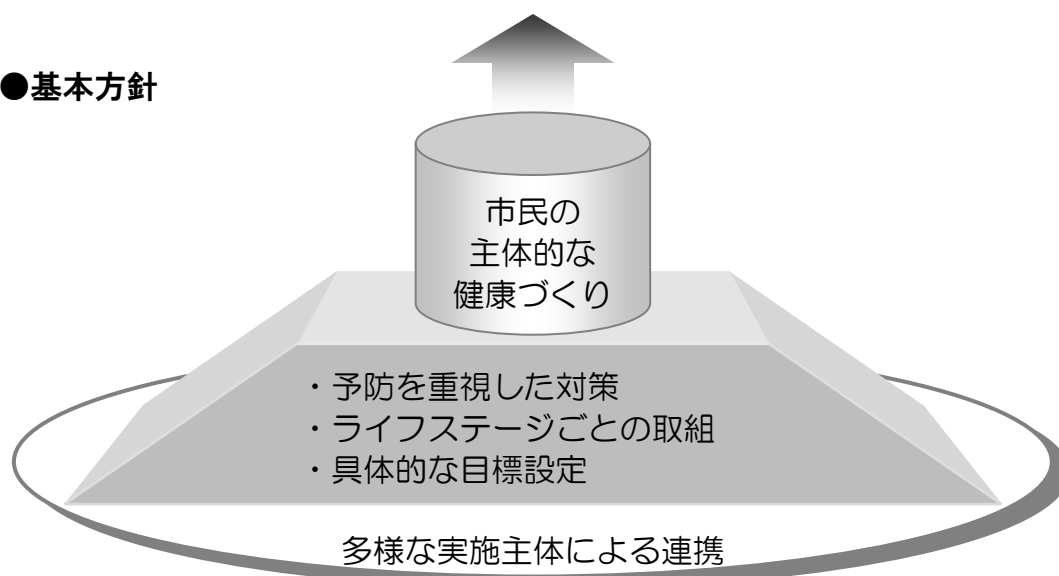


図 基本理念とそれを支える本計画の基本方針

基本理念の達成に向けて、まず、自分の健康は自分で守るという意識のもとで市民が主体的に健康づくりに取り組むことが必要不可欠です。そのためには、行政をはじめとするさまざまな関係機関の相互連携のもと、予防の視点とライフステージに対応した対策と具体的な目標を設けた本計画によって、市民一人ひとりの主体的な健康づくりに向けた生活習慣の見直しと改善を推進していきます。

3.2. 基本方針

基本理念の実現に向け、本計画における健康づくりの取組姿勢として、以下の5つの基本方針を設定します。

1)市民の主体的な健康づくりを支援～自らすすんで健康づくりをしましょう～

市民が健康づくりを自らの取り組む課題としてとらえ、知識や技術を習得し、主体的に健康づくりに取り組む環境づくりを推進します。そのため、計画の主角を市民とし、すべての市民が健康的な生活が送れるよう、「自分の健康は自分で守る」という意識を啓発するために、行政による健康づくりのための情報提供や環境整備、市民アンケート調査の実施、市民参加による守口市健康増進計画推進連絡会（仮称）の開催などにより、市民一人ひとりが主体的に取り組めるよう禁煙や運動、食事に重点をおいた健康づくりのための取組を支援します。

2)予防(一次予防)の重視～病気になりにくい生活をしましょう～

脳卒中、心筋梗塞、腎臓、呼吸器の病気などになってから、再発・悪化を防ぐということではなく、病気になる前に、喫煙や高血圧、糖尿病、運動不足などの危険因子を減らすことによって、これらの病気になることを防ぐ「一次予防」に重点を置いた対策を推進します。守口市民の疾病予防上、禁煙、日々の運動や食事に対する取組が重要です。

3)ライフステージごとの取組～年齢や生活にあった健康づくりをしましょう～

ライフスタイルや健康課題は、性や世代によって異なります。そのため、それぞれのライフステージの特徴や課題に応じた予防や検診等の環境整備をはじめとする健康づくりの取組を展開します。

4)具体的な目標設定～まずは〇〇からやってみましょう～

効果的な健康づくりのために、多くの関係者が共通認識を持ち、目標を共有できる計画とします（「〇〇」には自分でできる目標を入れましょう。）。そのために、市民意識調査や各種統計データ及び市民健康診査結果等をもとにした目標指標を設定して計画の達成度を評価します。

5)多様な実施主体の連携～皆で一緒に取り組みましょう～

市民、家庭、地域、市民団体、事業者、保健医療専門家、医療保険者、教育関係機関、マスコミ、行政等が、それぞれの特性を活かした役割のもとに連携を緊密にするとともに、行政をはじめ、保健医療専門家、医療保険事業者、小中学校などの教育関係機関等の各種実施主体は、市民のめざす健康づくりを支援することで、効果的に計画を推進します。

4. 健康で元気なまちづくりに向けた取組と目標

基本理念を実現するため、具体的な項目として、「たばこ」をはじめ、本市の食育推進計画の位置づけとなる「栄養・食生活と食育」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯の健康」、「アルコール」、「市民健康診査」の7つの健康分野のほか、市民が適切に情報選択できるように「健康情報と情報選択知識」を加えた8つの項目を掲げて取組を推進します。

また、守口市民の健康課題から、禁煙の推進及び運動習慣の定着、食事の塩分制限などに対する取組が重要であることから、8つの項目のうち、「たばこ」、「栄養・食生活と食育」、「身体活動・運動」の3つを重点項目として位置づけ、重点的に健康づくりに向けた取組を推進します。

なお、取組項目ごとに評価可能な目標を設定し、取組を検証していくこととします。

●8つの項目と3つの重点項目

1. たばこ	★重点項目
2. 栄養・食生活と食育(守口市食育推進計画)	★重点項目
3. 身体活動・運動	★重点項目
4. 休養・こころの健康	
5. 歯の健康	
6. アルコール	
7. 市民健康診査	
8. 適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及	

4.1. たばこに関する取組と目標

★重点項目

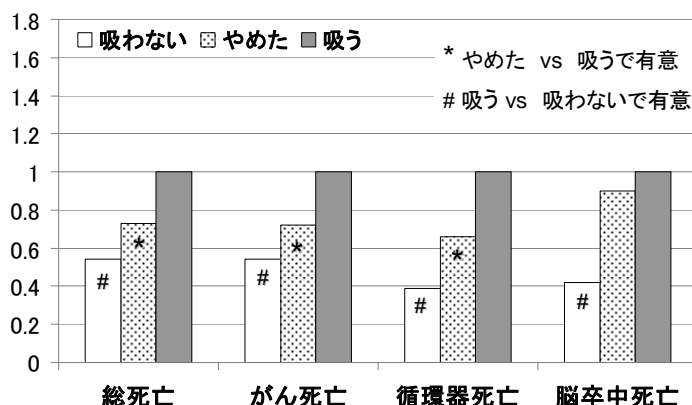
たばこがもたらす害は、すべてのライフステージに悪影響を及ぼすことから、禁煙対策に努めるとともに、喫煙の害と禁煙に向けての正しい知識を提供します。

1) 計画作成のための基礎データ

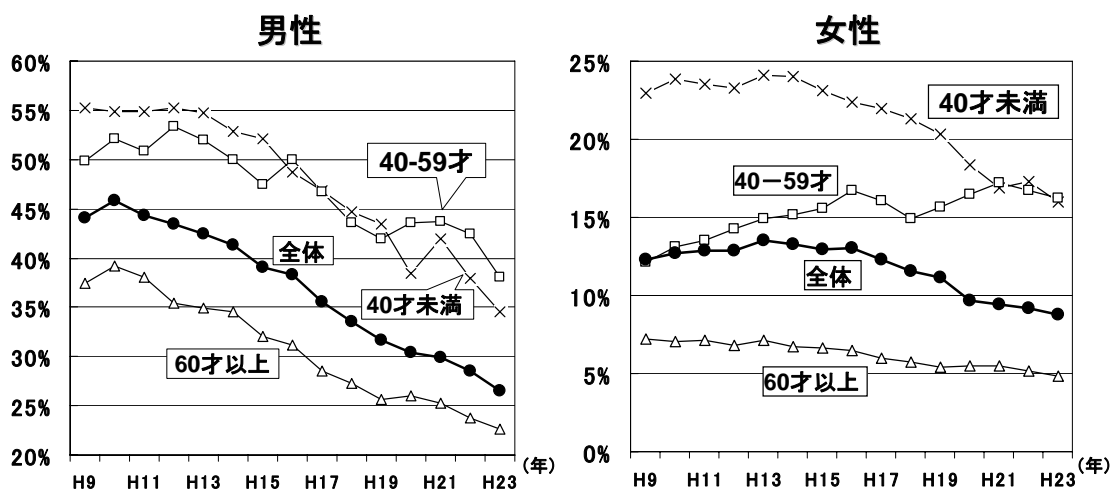
A. 市民健康診査の結果から

A-1 守口市健診受診者の喫煙と死亡、禁煙の効果

- 平成9年当時、たばこを吸っていた人を1として、その後の死亡率全体、がん、循環器の病気での死亡率を比較したものです。
- 死亡率全体、がん、循環器の病気すべてにおいて、たばこを吸っていた人は吸わない人に比べて死亡率が高いことがわかります。
- 大事なことは、以前は吸っていたけれども平成9年当時、たばこを止めていた人の死亡率が下がっていることです。



A-2 守口市健診受診者における喫煙率の推移



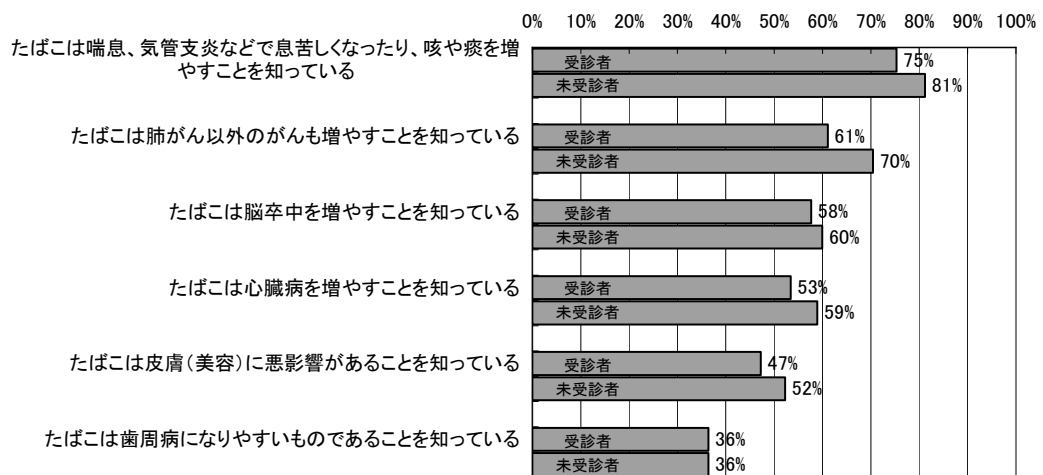
- 平成9年以後、平成23年までの健診受診者の推移を示します。
- 60歳以上の方（おそらく就労率が低い）および健診受診者全体では、減少が認められ、特に男性で顕著です。平成22年のたばこ値上げの影響は、就労世代の男性に最も顕著に認められました。

B. 平成 23 年 11 月に実施したアンケート(以下、「今回のアンケート」とする)結果から

B-1 たばこの害に対する健診受診者、未受診者の認知度

- 健診受診者、未受診者の間で、禁煙関心度に差はありませんが、たばこの害に対する認知度については、たばこが呼吸器疾患を増やす、肺がん以外のがんも増やす、心臓病を増やす、美容に影響があるなどの害についての認知度が健診未受診者で有意に高いことがわかりました。

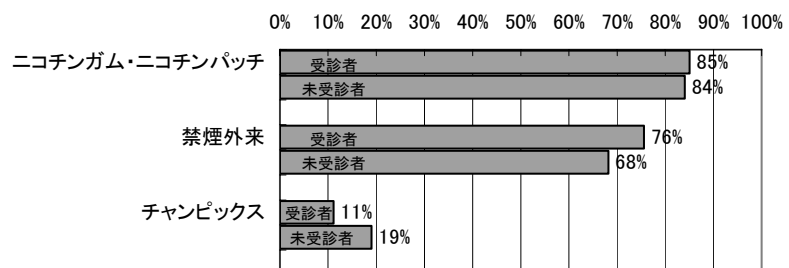
たばこの健康への影響についての認知度



B-2 禁煙補助薬の認知度

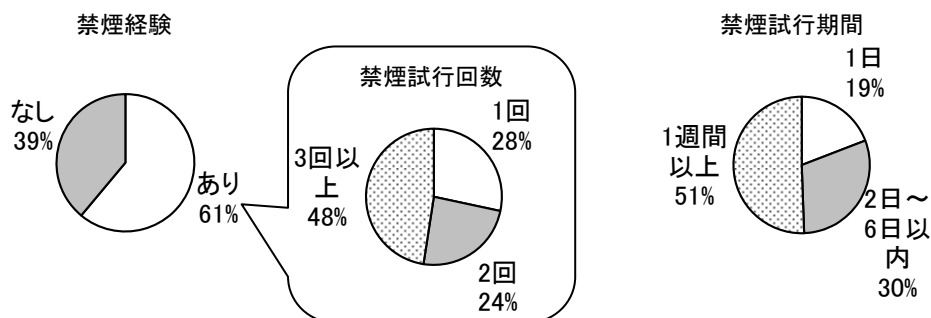
- 禁煙補助内服薬チャンピックスの認知度が健診未受診者で有意に高いことがわかりました。
- ニコチンガム、ニコチンパッチの認知度は受診者で 85%、未受診者で 84%、禁煙外来の認知度は受診者で 76%、未受診者で 68%なのに対し、禁煙補助内服薬チャンピックスの認知度は受診者で 11%、未受診者で 19%と低く、啓発の余地があります。

禁煙補助薬に関する認知度



B-3 禁煙試行経験

- ・ 24 時間以上の禁煙試行については、61%の人が禁煙試行をしたことがあると答え、3 回以上の人が 48%にのびります。
- ・ また、最も長く続いた禁煙期間については、禁煙試行した人の 51%が、禁煙で最もつらい時期を超えた 1 週間以上と答えています。



2)目標

- 就労世代の喫煙率の減少
- 喫煙者のより迅速な減少（喫煙率 現状 16.4%→目標 15.5%）
- 禁煙関心度準備期の人（1 ヶ月以内に禁煙したい人）の増加
- 禁煙補助内服薬の認知度の増加

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこが健康に及ぼす影響を知り、たばこを吸いません。 ・ 生まれてくる子どものためにも、妊産婦は禁煙し、出産後も続きます。 ・ 医療機関や薬局での禁煙サポートを活用します。 ・ 子どもにたばこの害を教え、たばこに接する機会の少ない環境づくりに努めます。 	
(2) ライフステージごとの重点取組	
①年少世代 (0～14歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこを吸いません。 ・ たばこの害が健康面だけでないことについて学びます。 ・ たばこを勧められても断ります。
②生産年齢世代 (15～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこを吸いません。 ・ 受動喫煙を防止します。 ・ たばこの害が健康面だけでないことについて学びます。
③老年世代 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙補助内服薬を知り、積極的に活用するなど禁煙に取り組めます。

4)市民の取組を支援する対策

(1) 身近な情報提供	<ul style="list-style-type: none">・ 正しい知識と情報を提供します。・ あらゆる場面を通じて、喫煙の害について周知していきます。・ 未成年者の喫煙をなくすための正しい知識を普及します。・ 禁煙補助内服薬を周知します。・ 現在健診時に配布している禁煙治療医療機関情報のパンフレットを、様々な団体を通じて更に広く配布します。・ 市のホームページに禁煙サポートのページを立ち上げ、医療機関情報など禁煙に役立つ情報を掲載します。
(2) 職場や地域社会	<ul style="list-style-type: none">・ 未成年者の喫煙をなくし、青少年の健全な育成を図ります。・ 公共施設は敷地内全面禁煙にします。・ 駅前等の路上喫煙禁止区域の指定など、行政の率先した禁煙対策に向けて、関係機関と協議します。

5)今後の行政支援についての検討課題

- 禁煙持続に対する取組について検討します。
- 喫煙者はたばこの害を知っていて吸っていると考えられることから、禁煙推進の取組の上で、たばこの害の啓発だけでなく、それ以外の取組についても検討します。
- OTC（医師の処方箋がなくても、薬局・薬店で購入できる一般用医薬品）に限り、禁煙補助剤の費用助成を検討します。

4.2. 栄養・食生活と食育に関する取組と目標

★重点項目

(守口市食育推進計画)

塩分の摂り過ぎ、食べ過ぎ、痩せ過ぎに気をつけ、食に関するしつけやマナーの習慣を身につけ、バランスの良い食事を3食きちんと食べ、健康的で規則正しい食習慣の形成をめざします。

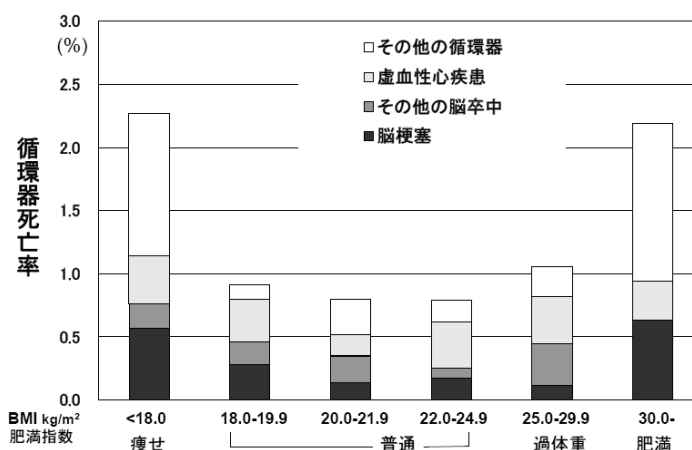
また、子どもの頃から食事や食品に関心を持ち、食を楽しみながら、健康づくりが実践できるように、地産地消に取り組みながら、世界の食問題等にも目を向けるなど、食に関する意識を高め、食の安全に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる市民を育てる「食育」を推進します。

1) 計画作成のための基礎データ

A. 市民健康診査の結果から

A-1 肥満、痩せと守口市民の循環器疾患

- ・ 右図は、喫煙による痩せの影響を排除するため、非喫煙者のみでの循環器死亡率を示しています。
- ・ 肥満は、高血圧や糖尿病を増やすので、当然、循環器の病気も増やすのですが、守口市で明らかに



循環器の病気が増えるのは、BMI（肥満指数）が30.0を超えてからで、健診受診者の2.4%にすぎません。

- ・ 逆に痩せは4.7%と肥満者より多く、非喫煙者でも肥満者と同等の循環器疾患死亡率を示し、循環器疾患予防における痩せの重要性を示しています。
- ・ 多変量解析では、高血圧例で、痩せている人は、普通の人に比べて約3倍循環器疾患死亡が多いことがわかりました。

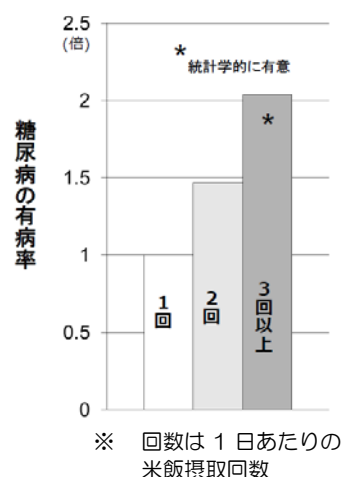
B. 今回のアンケート結果から

B-1 アンケートによる塩分摂取量推定の試み

- ・ 塩分摂取スコアを算出できた 1,700 人の健診受診者で、健診時の高血圧の有無、収縮期血圧、拡張期血圧のいずれも塩分摂取スコアとの関係は認められませんでした。
- ・ したがって、簡単なアンケート法による塩分摂取量の評価には限界があると考えられます。

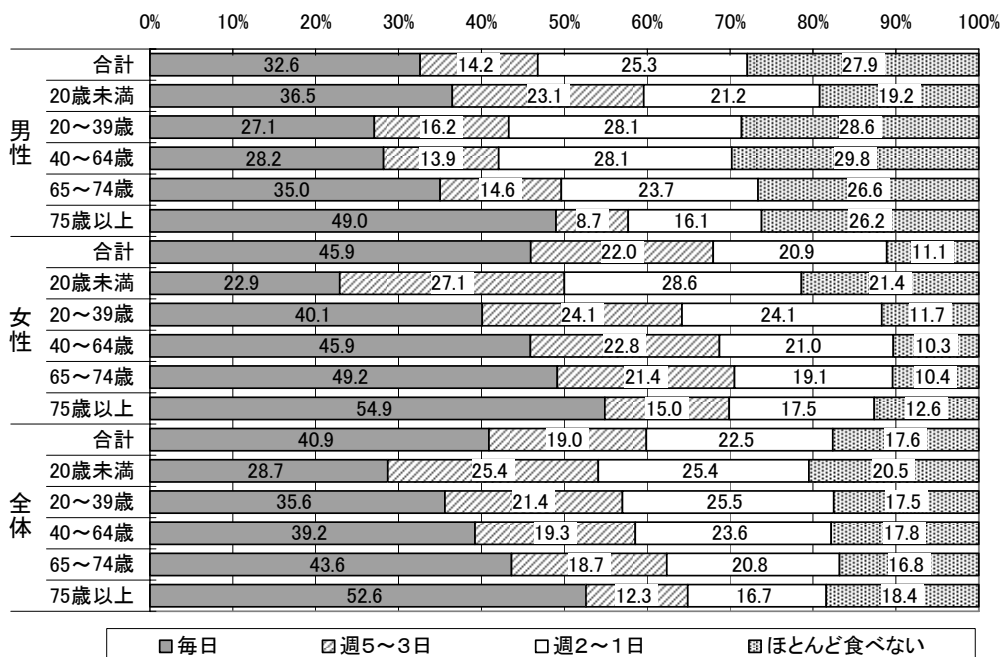
B-2 米飯の摂取回数と糖尿病有病率

- ・ 欧米人に比べて肥満の少ないアジア人にむしろ糖尿病が多く、米飯摂取地域に一致するため、米飯と糖尿病の発症について研究され、いくつかの研究で米飯摂取量が多くなると糖尿病が増えると報告されました。
- ・ このため、今回、守口市民の米飯摂取状況と糖尿病の関係について検討したところ、米飯摂取回数が多いほど糖尿病である率が高いということがわかり、今後の課題としました。



B-3 乳製品の摂取状況

- ・ カルシウム不足を補うため、乳製品等の摂取が勧められています。
- ・ 今回のアンケートで 41%の人が毎日乳製品を摂取すると回答されました。
- ・ 75 歳以上の高齢者には毎日摂取する人の割合は比較的高かったのですが、就労年齢の男性（20～64 歳）と 20 歳未満の女性（ダイエット志向の可能性あり）にその割合が低く、乳製品等によるカルシウム摂取を奨励する必要があります。



2)目標

- 食育に関心を持っている市民の増加
- 痩せや肥満ではない適正体重を維持している人の増加
- 塩分摂取量の減少
- 毎日、朝食を食べる人の増加
- 毎日、乳製品を摂取する人の増加
- 毎食、野菜を食べる人の増加

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組

- ・ 3食をきちんと食べます。
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べます。
- ・ 毎食野菜を食べます。
- ・ 調味料、塩分を多く含む食品の使用を抑えたり、ファーストフード等の外食をなるべく控えるなど、塩分を摂り過ぎない食事をします。
- ・ 脂肪分やカロリーの摂り過ぎに注意し、毎日体重をチェックします。
- ・ カロリーに注意しながら乳製品を積極的に摂取します。
- ・ 家族や仲間との調理、食事を通じて、つくる楽しみ・食べる楽しみを大切にし、楽しく食事をします。
- ・ 食事の際は、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ・ 食品の購入時・外食時には、栄養成分表示を参考にします。
- ・ 地元の食材や旬を活かした食品の選択を心がけます。
- ・ 塩分と米飯の摂取過多に注意して、伝統的な日本食を推進します。
- ・ 米飯の中で、白米だけでなく、玄米や分づき米（五分づき、七分づき）をより積極的に摂取します。
- ・ 市の情報提供を活用しながら、「食育」に対する理解を深めます。

(2) ライフステージごとの重点取組

<p>①年少世代 (0～14歳)</p>	<ul style="list-style-type: none">・ 授乳や食事のリズムを整えます。・ 母乳育児をすすめます。・ 離乳食からうす味に心がけます。・ 好き嫌いせず何でも食べます。・ 朝食を毎日食べます。・ 家族と一緒に食事をします。・ 食事の準備、後片付けのお手伝いを習慣とします。・ 年齢に応じた食事のマナーを身につけます。・ 無理なダイエットはしません。・ 安全で適切な「食」を正しく選択できるように、自ら学習するとともに、家庭や地域の仲間に伝えます。・ 郷土の味、行事食を学びます。
<p>②生産年齢世代 (15～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none">・ 自分の適量を知り、腹八分目を心がけます。・ 塩分を摂り過ぎない食事をします。・ 適正体重を維持し、無理なダイエットはしません。・ 特に就労世代の男性や20歳未満の女性は、積極的に乳製品を摂取します。・ 安全で適切な「食」を正しく選択できるように、自ら学習するとともに、家庭や地域の仲間に伝えます。
<p>③老年世代 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none">・ 漬け物を食べ過ぎません。・ 郷土の味、行事食を伝えていきます。・ 特に男性は、なるべく料理教室等へ参加するなど、つくる楽しみを大切にします。

4)市民の取組を支援する対策

<p>(1) 身近な情報提供</p> <ul style="list-style-type: none">・ 各種媒体を活用して、栄養・食生活の大切さだけでなく、玄米や分づき米（五分づき、七分づき）などの入手方法や調理方法、カルシウムに富む食品の情報、1日に必要な野菜の摂取量（350g以上）など健康増進に寄与する具体的な情報を市民に発信していきます。・ 守口大根が地域ブランドとして確立でき、田植えや稲刈り等の農業体験や交流を通じて、その他の守口市の農産物についても積極的にPRします。・ 食品の安全性、栄養、その他の食生活に関する情報を提供します。
<p>(2) 講習会・イベント等</p> <ul style="list-style-type: none">・ 離乳食教室や乳幼児相談、乳幼児健診などで、個々に合わせた食生活の改善につなげる支援をします。・ 減塩など「食」について正しい知識が習得できる教室や講座、フォーラム等を開催して、必要な指導や助言をします。・ 特に男性を対象として、「食」の知識や技術が身につくように料理教室を開催します。・ 学校や幼稚園、保育所等の教育ファームの実施校を増やすとともに、幼少時から「食」の関心を高められる農業体験や「食」を通じた学習を支援します。・ 乳幼児、児童及び生徒と保護者を対象に、「食」を通じた各種教室を開催します。
<p>(3) 相談・指導</p> <ul style="list-style-type: none">・ 電話相談とともに健康相談を拡充して、個別に対応します。・ 特定保健指導の対象者に正しい食事が実践できるよう保健指導をします。・ 栄養教諭、保育士、看護師、幼稚園教諭等が中心となり、学校や幼稚園、保育所等全体で食育や給食の指導をします。
<p>(4) 職場や地域社会</p> <ul style="list-style-type: none">・ 農業体験や料理教室など、地元の安心・安全な素材を生かした取組を通じ、市民団体等の活動支援を行います。・ 学校・保育所給食を通じて地元の新鮮な農産物を児童に提供します。

5)今後の行政支援についての検討課題

- 今後、尿中Na、クレアチニン値と高血圧の関係を検討することが勧められます。有意な関係が認められれば、健診に導入することを検討する必要があります。
- 米飯の摂取回数、摂取量と糖尿病発症との関係を追跡します。
- 家庭で話したくなるような「食」のテーマについて、子どもから親への情報提供を検討します。
- 保健センターなどで、夏休みなどを活用した親子で「食」への関心が高められるメニューづくりや教室の開催を検討します。
- 就学前の親子をはじめ地域に「食」の大切さを伝えるために、食生活改善推進員の育成等を検討します。

4.3. 身体活動・運動に関する取組と目標

★重点項目

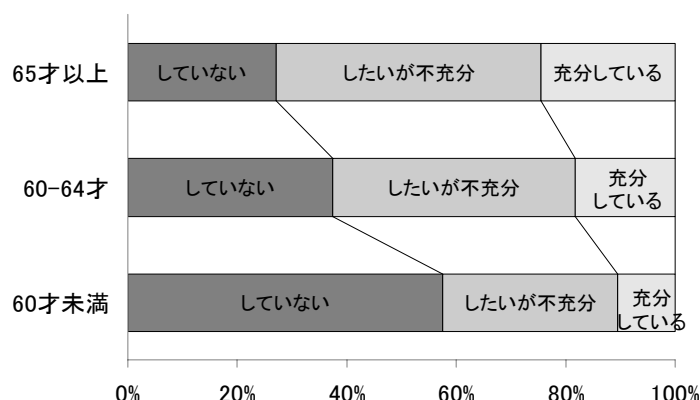
日常生活の中で、意識的に身体を動かしたり、自分の体力に合った運動習慣を身につけることをめざします。

また、運動施設や関係団体と連携して、運動に関する情報を提供し、運動習慣が定着するような環境づくりに取り組みます。

1) 計画作成のための基礎データ

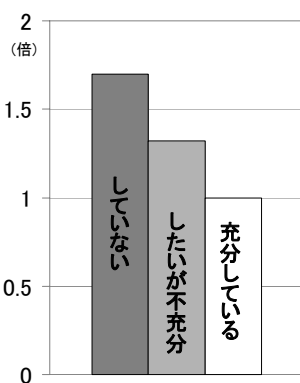
A. 市民健康診査の結果から

A-1 守口市における健診受診者の年齢別運動量



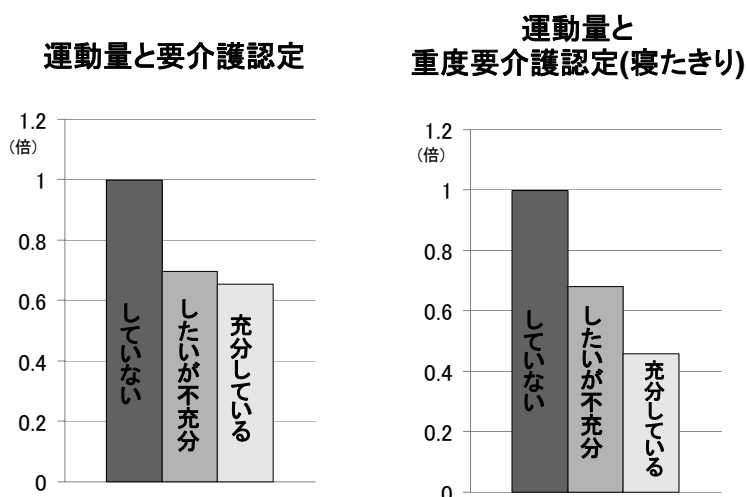
- ・ 上図は、健診受診者の年齢別の運動量の傾向です。
- ・ 就労率が高い60歳未満の人は運動をしていない人が多く、60歳以上から年齢層が高くなるにつれ、運動量が多くなる傾向がありました。

A-2 健診受診者の運動量とその後5年間の死亡 (65歳以上介護保険なし)



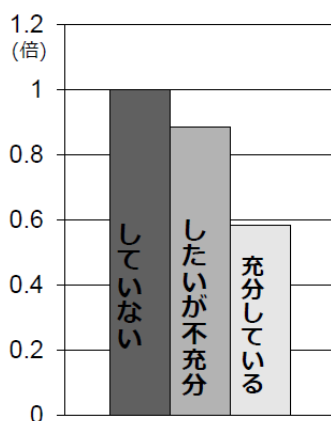
- ・ 運動は、血圧や血糖を下げ、寿命を延ばし、認知症も減らすことが知られています。
- ・ 守口市においても運動している人のほうが、しない人と比べて死亡率が低いことがわかりました。

A-3 健診受診者の運動量と介護認定



- 運動を充分している人は、運動していない人に比べて、その後の介護認定を受ける率が少なく、寝たきりになる率も少ないことがわかりました。

A-4 健診受診者の運動量とその後の糖尿病発症

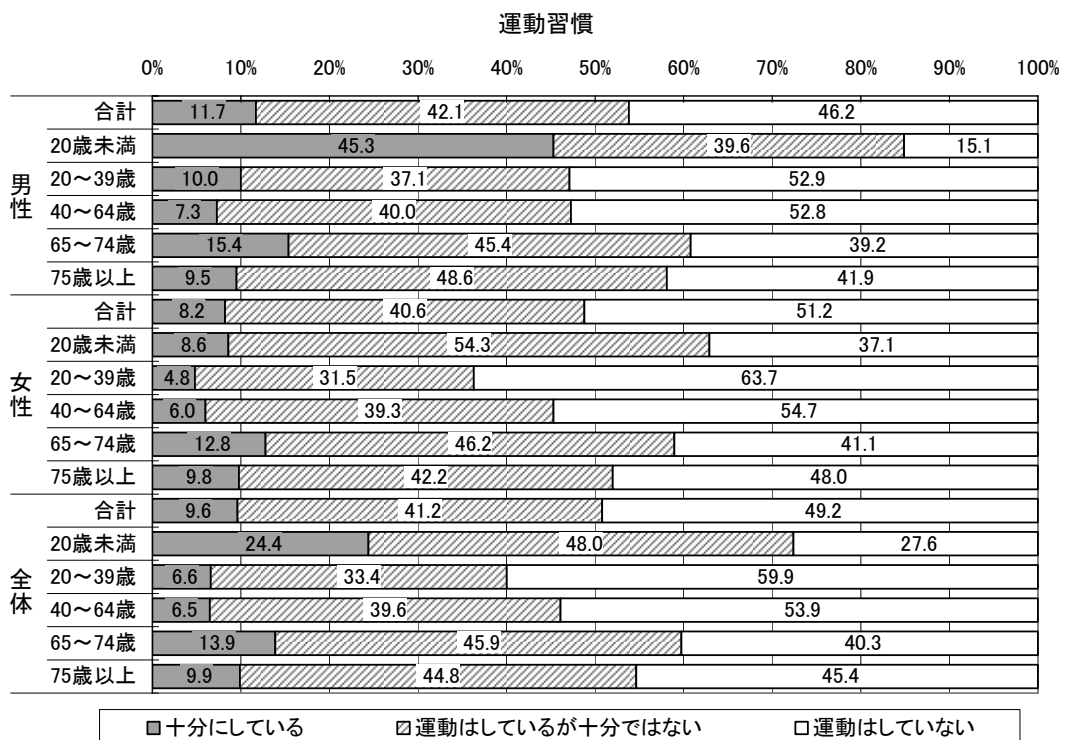
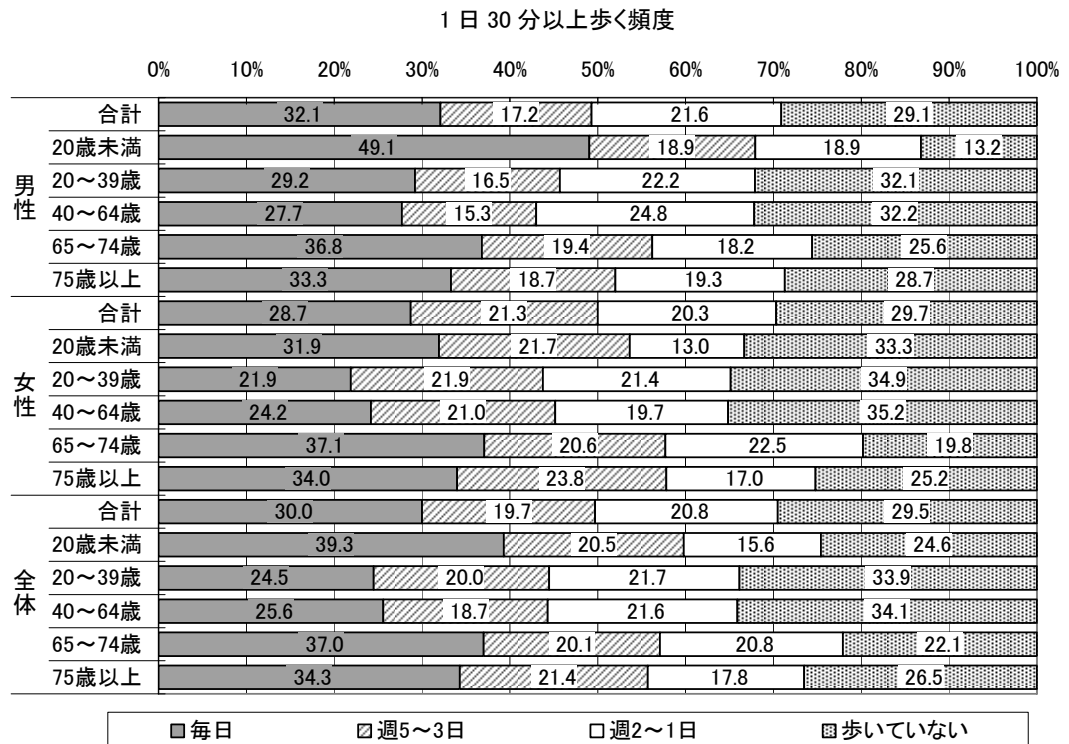


- 平成 21 年度健診受診者で、治療中でない糖尿病の人の割合は 4.2% (男 6.7%、女 2.7%) で、うち非肥満者 (BMI が 25.0 未満) が 58% (男 59%、女 56%) を占めました。
- 上図は、運動量と耐糖能異常者でのその後の糖尿病発症率を示しています。
- 運動を充分している人が糖尿病の発症が少ない傾向がありました。

B. 今回のアンケート結果から

B-1 運動の頻度と運動習慣

- ・ 20歳未満は比較的高い頻度で運動をしており活動的な傾向があります。
- ・ 男女とも20～64歳の就労世代で、運動が少なく、65～74歳で最多となっています。
- ・ 75歳以上で運動が減少してくるのは、身体的な問題が出てくるためなどが考えられます。



2)目標

- 就労世代の身体活動に対する意識の向上
- 就労世代の休日身体活動の増加

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組	
<ul style="list-style-type: none">・ 身体活動・運動は、身体的（糖尿病・高血圧予防、介護予防、認知症予防など）・精神的健康増進に非常に効果的であることを理解します。・ 自分で楽しめる運動をみつけます。・ 1回30分以上の歩行を習慣づけます。できれば1日10,000歩をめざします。・ さまざまな工夫で、日ごろから身体を動かすよう意識づけます。・ 趣味やボランティア活動等の機会をいかし、積極的に外出します。・ さまざまな機会を利用して、自分の体力をチェックします。	
(2) ライフステージごとの重点取組	
①年少世代 (0～14歳)	<ul style="list-style-type: none">・ 家族と一緒に楽しく身体を動かします。・ 遊びや運動に関するイベントに参加します。・ スポーツ少年団、部活動などで積極的に運動します。
②生産年齢世代 (15～64歳)	<ul style="list-style-type: none">・ 運動が疾病予防につながるなど、運動の大切さを理解します。・ 休日には、身体を動かすレクリエーションなどの運動をします。・ 短い時間でも、毎日意識して身体を動かします。・ 運動するうえでの注意点を正しく理解します。
③老年世代 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none">・ 安全面に配慮し、自分にあった適度な運動を続けます。・ 短い時間でも、毎日意識して身体を動かします。・ 自分のことは自分でします。

4)市民の取組を支援する対策

(1) 身近な情報提供	<ul style="list-style-type: none">・ 各年代のライフステージに合った、特に就労世代が取り組みやすくなるような情報提供をしていきます。・ 健康づくりにとって、身体を動かすことが大切なことを広めます。・ 町内会などが行っているスポーツ、レクリエーション等の情報を提供します。・ 習慣的な運動による介護、認知症、糖尿病の発症予防が可能であることを啓発します。
(2) 講習会・イベント等	<ul style="list-style-type: none">・ 障がいや慢性疾患のある人でも、身体を動かせる機会を持てるようにスポーツに親しむ交流会などを支援していきます。・ もりぐちぶらり歩きマップなどを活用して、身近にできるウォーキング事業の普及を図ります。・ 幅広い年齢層が参加できるスポーツ大会、スポーツイベントを開催します。・ 子どもの体力づくりや家族のコミュニケーションが一層図れるように、親子など家族で参加できるレクリエーションの開催やスポーツイベントなどを推進します。・ 介護が必要な状態にならないように、運動を取り入れた心身の衰えの予防・改善に取り組みます。
(3) 人材や仲間	<ul style="list-style-type: none">・ 「歩こう会」などの既存の団体を活かして、健診受診者に限らず様々な市民が手軽に運動でき、運動習慣づくりや仲間づくりができるように支援します。
(4) 施設	<ul style="list-style-type: none">・ 市民が気軽に身体を動かせるような公園の整備と維持管理を行い、また、再整備などにあわせて健康遊具の配置等、子どもから高齢者まで楽しく運動できるような公園づくりに向け、さらに検討を進めます。・ 市民が誰でも利用しやすい施設運営を工夫します。

5)今後の行政支援についての検討課題

- 運動がより手軽にできるように関係機関に働きかけるなど、環境整備を促進します。

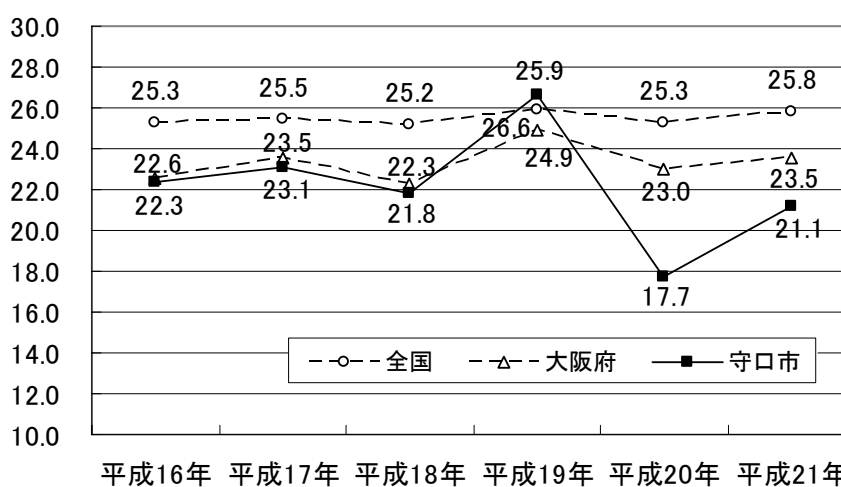
4.4. 休養・こころの健康に関する取組と目標

ストレス社会といわれる現代において健康に過ごすためには、自分のストレスと上手につきあうことが求められます。自分なりのストレス解消法を身につけられるよう取り組みます。

1) 計画作成のための基礎データ

○自殺率(人口10万に対する自殺者数)

- ・ 守口市の自殺率については、平成19年と平成20年に大きな変動が見受けられますが、全体的には全国、大阪府に比べ概ね低い傾向となっています。



「大阪府人口動態統計」：大阪府、「自殺統計」：警察庁

2) 目標

- 悩みやストレスを抱え込む人、相談できない人の減少
- よく眠れている人の増加
- 自殺者数の減少

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ・ チェック表等で、自分のストレス（うつ状態など）をチェックします。 ・ 自分にあったストレス対処法で、ストレスと上手に付き合います。 ・ 趣味や夢中になれるものをみつけて楽しみます。 ・ 十分な睡眠・休養で、心身の疲労回復を図ります。 ・ こころの悩みを抱えこまず、家族や仲間に話します。 ・ こころの不調（うつ状態など）を自分で解決できないときは、専門家に相談します。 	
(2) ライフステージごとの重点取組	
①年少世代 (0～14歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育てやいじめ、虐待の悩みについて相談できる場所（子育て支援センター、教育センターなど）を知り、利用します。 ・ 不安や悩みを相談できる人をつくります。 ・ 友達を大切にします。 ・ あいさつをします。
②生産年齢世代 (15～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みを相談する窓口を知ります。 ・ 趣味を持ちます。 ・ 適度な睡眠、休息をとります。
③老年世代 (65歳以上)	

4)市民の取組を支援する対策

(1) 身近な情報提供	<ul style="list-style-type: none">・ ころの健康づくりのための相談機関の周知を図ります。・ ころに関する教室の充実を図るとともに、ころの健康づくりに関する知識（睡眠の大切さ等）や情報を周知します。
(2) 講習会・イベント等	<ul style="list-style-type: none">・ 地域活動や生涯学習活動を通じて、生きがいづくりを支援します。・ 若い年齢層も参加できるようなサークル活動を推進します。・ 様々なイベントや行事において、人と人とのつながりを持てる機会を提供します。
(3) 相談・指導	<ul style="list-style-type: none">・ 各ライフステージに応じたころの健康相談の窓口の充実を図ります。・ 家庭児童相談及び育児相談の充実を図ります。・ 介護相談の充実を図ります。
(4) 人材や仲間	<ul style="list-style-type: none">・ 生きがいづくりに関するボランティアの育成やボランティアが活躍できる場を提供します。
(5) 職場や地域社会	<ul style="list-style-type: none">・ 地域の支えあい活動を構築し、孤立する人がいないよう取り組みます。・ 各種行政機関で行っている相談機関の連携と相談システムの整備を図ります。・ 職場におけるコミュニケーションを図り、メンタルヘルスを大切にします。

5)今後の行政支援についての検討課題

- 支援する側（介護する側）の市民に対して、悩みや相談を聞くなどの支援を検討します。

4.5. 歯の健康に関する取組と目標

正しい歯磨き習慣等の知識の普及を幼児期から高齢期まで実践的に行い、すべてのライフステージにおいて口腔の健康を保つことをめざします。

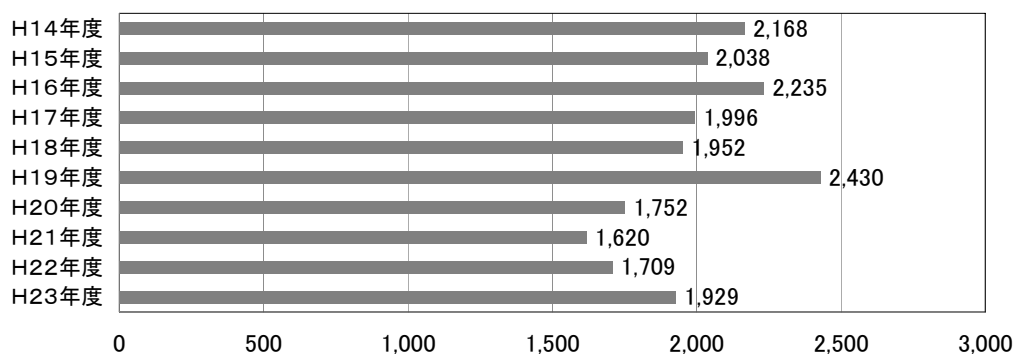
また、健診等の一次予防の普及は、う歯（むし歯）等の早期発見・治療のみならず、口腔についての健康意識の向上にもつながるため、定期的な歯科健診の受診を啓発します。

1) 計画作成のための基礎データ

○歯科健診受診者数の推移

- 平成 19 年度に成人歯科健診の対象者を 15 歳以上 50 歳以下から 60 歳以下に拡大したため、2,000 人前後で推移していた受診者が 2,500 人弱に増加しました。
- 平成 20 年度の特定健診への移行に伴い 1,700 人前後に激減しましたが、平成 23 年度には、ようやく平成 19 年度以前の人数まで回復しています。

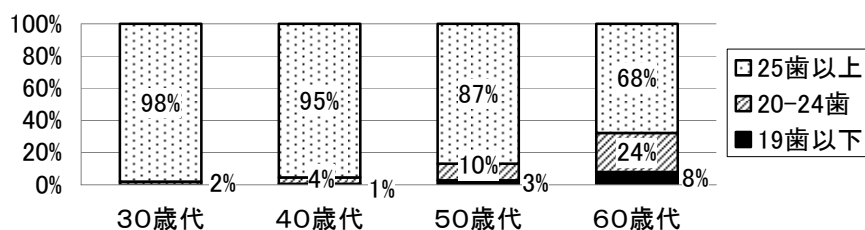
成人歯科健診受診者数



○年齢別にみた現在歯数

- 歯科保健状態評価の目安では、現在歯数 19 歯以下の割合は、40 歳代では 10%、50 歳代では 20%、60 歳代では 35%となっています。
- 守口市においては、19 歯以下の割合は、目安の割合よりも低くなっています。

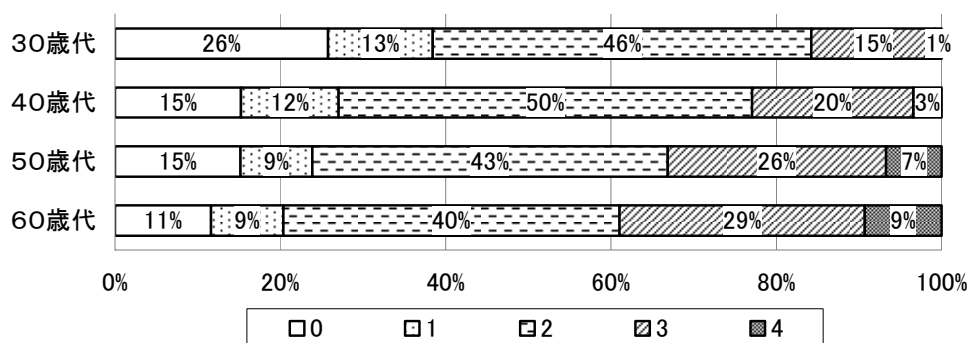
平成23年度 年代別現在歯数



○年齢別にみた歯周疾患の治療必要度

- 歯周疾患の治療必要度を把握する指標として CPITN コードがあり、その指標をもとに下図を作成しています。
 - 0：所見のない者
 - 1：歯肉から出血のある者
 - 2：歯石が付着している者
 - 3：歯周ポケットの深さ4～5mm の者
 - 4：歯周ポケットの深さ6mm 以上の者
- 下図は、平成 23 年度の 30 歳から 60 歳の受診者の CPITN コードの最大値の結果を示しています。
- この結果、歯周疾患の治療必要度は、歯石除去を必要とする者が、30 歳代では 62%、40 歳代では 73%、50 歳代では 76%、60 歳代では 80% となり、また、CPITN コードの最大値が3以上を歯周病有病者とすれば、30 歳代では 16%、40 歳代では 23%、50 歳代では 33%、60 歳代では 38%みられます。

平成23年度年齢別CPITNコード最大値



※ ここで、CPITN とは、地域歯周疾患処置必要度指数 (Community Periodontal Index of Treatment Needs) を表します。

2)目標

- 80 歳で 20 本以上の歯を有する人の増加（^{ハチマルニイマル}8020 運動）
- 歯周病にかかっている人の減少
- う歯（むし歯）の減少

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 甘い食べ物・飲み物を摂り過ぎないようにします。 ・ う歯（むし歯）予防のためフッ素を利用します。（フッ素塗布・フッ素入り歯磨き剤） ・ 歯科疾患について正しい知識を身につけます。 ・ 「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に歯石除去や歯科健診を受けます。 ・ 歯周病のセルフチェックをします。 ・ 正しい歯磨き法を実践します。 ・ 歯間部清掃用器具（歯間ブラシ、デンタルフロス等）を使用します。 	
(2) ライフステージごとの重点取組	
①年少世代 （0～14歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕上げ磨きをします（幼少期）。 ・ おやつ時間を決めます。 ・ 食べたら歯を磨きます。 ・ おやつ適切な食べ方を身につけます。
②生産年齢世代 （15～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に歯科受診をします。 ・ 歯ごたえのあるものを食べます。 ・ 歯科ケア用品を利用します。
③老年世代 （65歳以上）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に歯科受診をします。 ・ 歯科ケア用品を利用します。

4)市民の取組を支援する対策

(1) 身近な情報提供	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科に関する知識の普及・啓発に努めます。 ・ 歯の成り立ちや歯に良い食事、う歯（むし歯）、歯周病について学習し、歯みがき習慣を身につけられるよう努めます。 	
(2) 講習会・イベント等	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯や口腔に関する相談や教室を行います。 ・ <small>ハチマルニイマル</small> 8020 運動（80歳で20本以上歯を残す）を推進します。 	
(3) 相談・指導	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯や口腔に関する健診を行います。 ・ 正しい歯みがき指導や定期的な歯科健診の受診を勧奨します。 	

4.6. アルコールに関する取組と目標

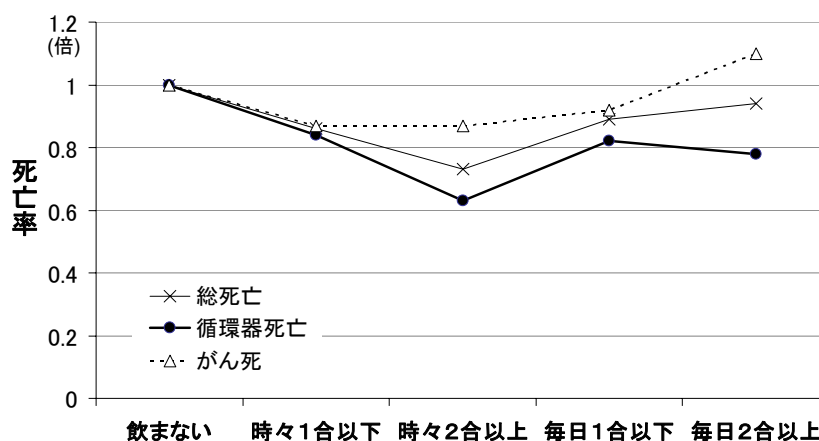
アルコールの害、適量、飲み方の知識の普及を図りながら、節度ある適正な飲酒が守れるよう推進します。

1) 計画作成のための基礎データ

A. 市民健康診査の結果から

A-1 守口市における健診受診者の飲酒量と死亡率

(飲まない人を1とした場合)



- ・ たばこに対してお酒は、節度を持って飲めば身体に良いと言われており、守口市の傾向も同様のことが言えます。
- ・ ただし、学術的にも飲みすぎるとがんが増えることがわかっています。
- ・ また、今回のデータではサンプル数が少ないため明確には言えませんが、過度の飲酒で脳出血が増えることが知られています。

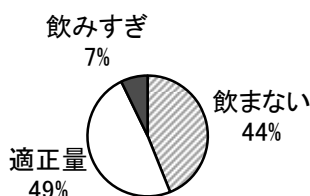
B. 今回のアンケート結果から

B-1 適正飲酒の状況

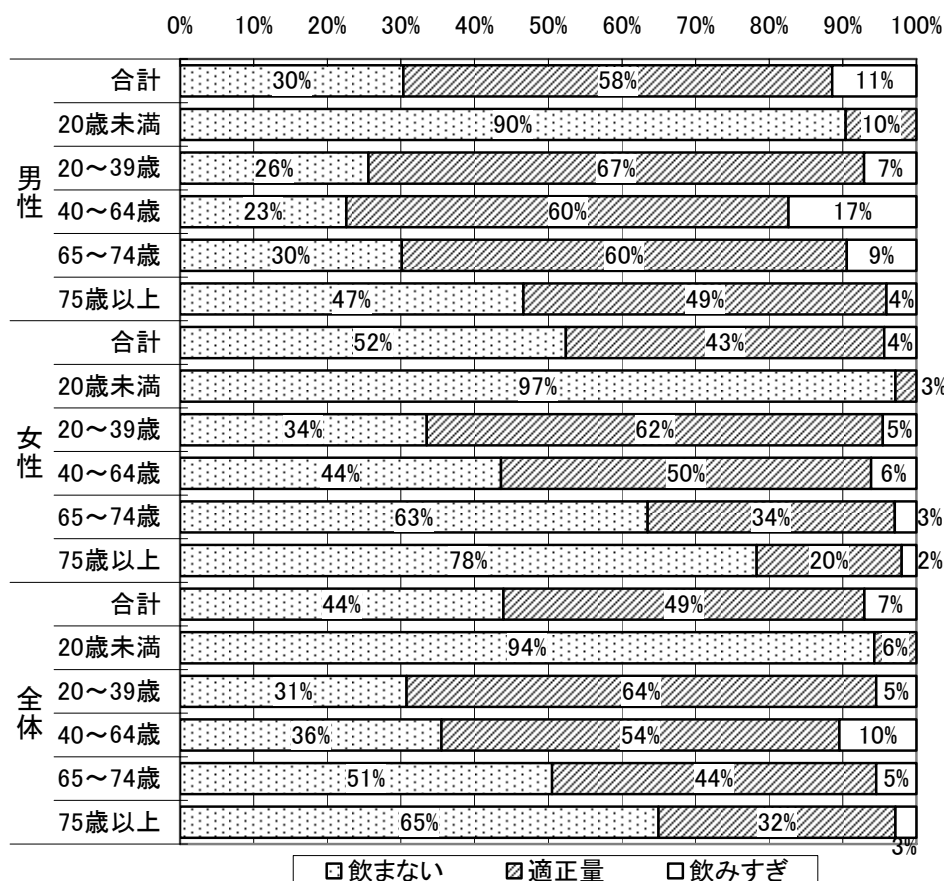
※ ここで、適正飲酒とは、休肝日を設けている人、または、毎日の飲酒量が1合～2合の男性、毎日の飲酒量が1合未満の女性を指します。

- ・ 飲みすぎと思われる人は7%です。
- ・ 40～74歳の男性で、飲みすぎが多い結果となっています。

1回あたりの飲酒量(全体)



1回あたりの飲酒量(性別・年齢別)



2)目標

- 適正飲酒についての知識の普及
- 多量飲酒（アルコール依存症を含む）の人の減少

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 適正飲酒量や休肝日についての正しい知識を学びます。 ・ 1日の飲酒は、アルコール度数/100×お酒の量(ml)で30ml（純エタノール量）まで。日本酒なら1合、ビールなら500mlまでにします。 ・ 飲みすぎに注意して、週2回（最低週1回）は休肝日にします。 ・ 飲むときはマナーを守り、みんなが楽しめる雰囲気大切にします。 ・ 未成年者は飲みません。大人たちは、子どもに飲ませません。 	
(2) ライフステージごとの重点取組	
①年少世代 (0～14歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ アルコールの害について学びます。 ・ アルコールを飲みません。 ・ アルコールを勧められても断ります。
②生産年齢世代 (15～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ アルコールの害について学びます。 ・ 20歳以上は適正飲酒（適量飲酒、イッキ飲みをしない・させないなど）を心がけます。 ・ 妊娠中はアルコールを飲みません。
③老年世代 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ アルコールの害について学びます。 ・ 適正飲酒を心がけます。

4)市民の取組を支援する対策

(1) 身近な情報提供	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 適正飲酒量や休肝日等についての正しい知識と情報を提供します。 ・ あらゆる場面を通じて、適正飲酒について周知していきます。 ・ 未成年者の飲酒をなくすための正しい知識を普及します。 ・ 「ヘルシーライフ教室」を開催して、健康増進に向けた情報を提供します。 	
(2) 職場や地域社会	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者の飲酒をなくし、青少年の健全な育成を図ります。 ・ 適正な飲酒の意識を高めます。 ・ 未成年者には酒を売りません。 	

4.7. 市民健康診査に関する取組と目標

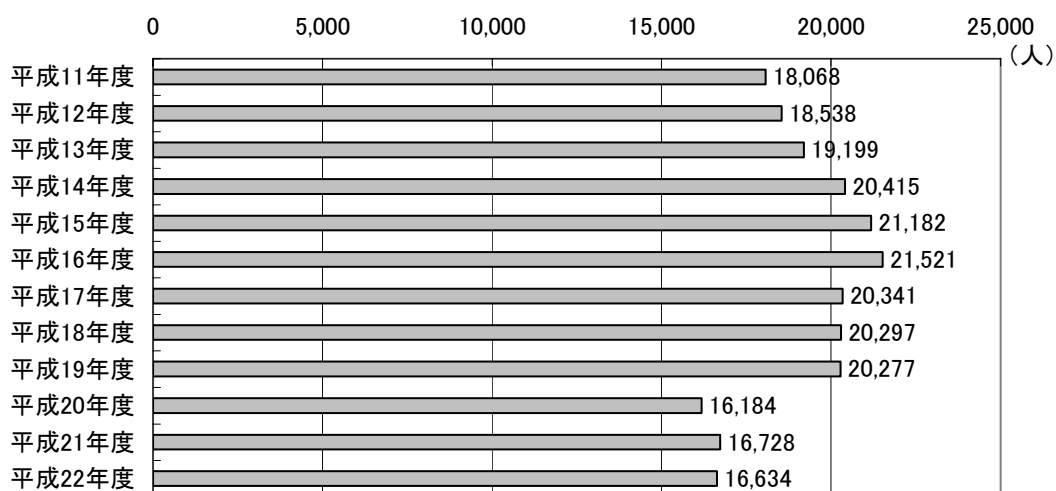
生活習慣病及びメタボリックシンドロームの早期発見・治療ができるよう、各ライフステージに応じた健診の受診を勧奨し、生活習慣病の予防につなげます。また、自分の健康は自分で守る意識を持ち、意欲的に健康づくりに取り組むことができるよう、健康相談や各種健康教室等の実施とともに、かかりつけ医を持つことの大切さを啓発します。

1) 計画作成のための基礎データ

A. 市民健康診査の結果から

A-1 市民健康診査受診者数

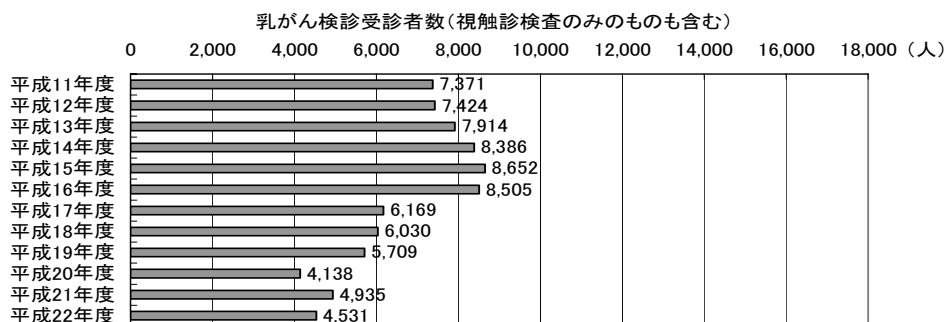
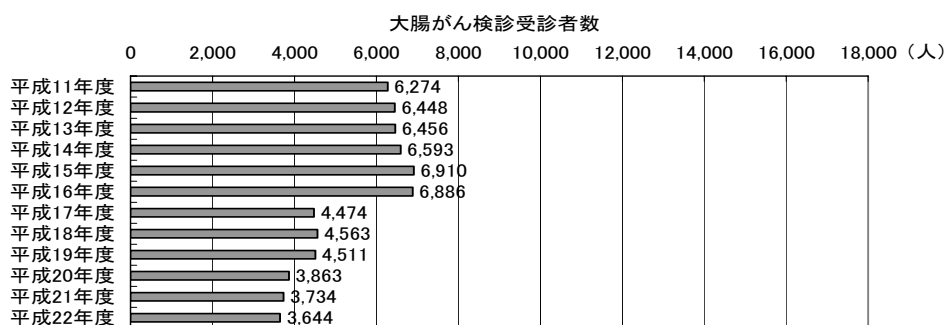
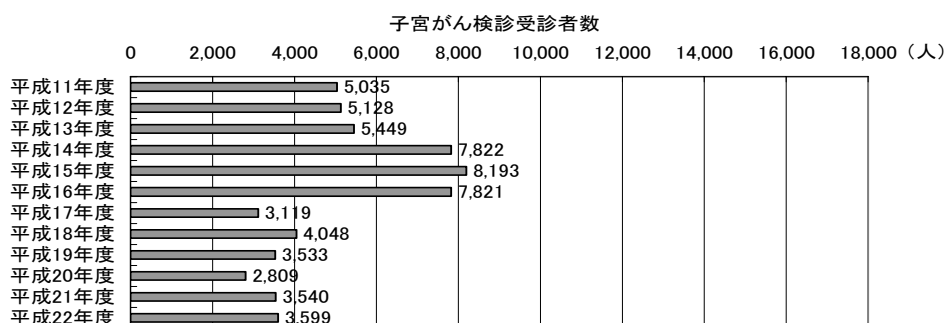
- ・ 市民健康診査の受診者は、平成 19 年度までは概ね 20,000 人前後で推移してきましたが、平成 20 年度以降は 16,000 人台となっています。
- ・ 原因としては、平成 20 年度以降は医療制度改革に伴い特定健診となったことによって、社会保険加入者が受診しにくくなったことが考えられます。



健康推進課資料

A-2 がん検診受診者数

- 各がん検診の受診者数は、平成 16 年度までは増加傾向でしたが、平成 17 年度で著しく減少しています。また、子宮がん検診以外は平成 20 年度でも受診者数が減少しています。
- 原因として、平成 17 年度からがん検診が有料化されたことによって、受診しにくくなったことが考えられます。特に、厚生労働省の指針改訂に伴って、子宮がん検診や乳がん検診の回数が 2 年に 1 回に減少した影響が考えられます。また、平成 20 年度の減少は、医療制度改革に伴い特定健診となったことによって、社会保険加入者が受診しにくくなったことが考えられます。



健康推進課資料

	国の動向	守口市の動向
昭和40年代		昭和45年 胃がん検診開始 昭和48年 子宮がん検診(集団)開始
昭和50年代	昭和56年 「がん」が死亡原因の第1位となる 昭和57年 「老人保健法」成立 昭和59年 「対がん10か年総合計画」策定	
昭和60年代	昭和62年 乳がん・肺がん・子宮体部 がん検診導入	昭和63年 子宮がん検診(個別)開始
平成元年代	平成4年 老人保健法・第3次計画 平成6年 「がん克服新10か年戦略」策定	平成元年 肺がん検診開始 平成3年 大腸がん検診・乳がん検診開始 平成8年 前立腺がん検診開始
平成10年代	平成10年 「がん予防重点教育及びがん検診実施 のための指針について」策定 平成12年 乳がん検診2年に1回となる (厚生省通達(老健65号)) 平成14年 「健康増進法」成立 平成16年 「がん予防重点教育及びがん検診実施 のための指針について」改訂 乳がん検診、子宮がん検診いずれも 2年に1回となる	平成17年 がん検診有料化 子宮がん検診2年に1回(20歳以上) 平成18年 乳がん検診、マンモグラフィ検査 (40歳～59歳)実施 (マンモグラフィ検査受診者は 2年に1回となる) 視触診検査は、30歳以上実施
平成20年代	平成19年 「がん対策推進基本計画」閣議決定 平成20年 老人保健法廃止、「がん予防重点教育 及びがん検診実施のための指針につい て」改訂 平成21年 「女性特有のがん検診推進事業」 対象者: 子宮がん →20歳、25歳、30歳、35歳、40歳 乳がん →40歳、45歳、50歳、55歳、60歳	平成21年 乳がん検診(マンモグラフィ検査)検討会 実施

2)目標

- 年齢補正後の脳卒中死亡の低下
- 健診受診者の年齢補正後の血圧平均値の低下
- 高血圧の人の医療機関受診率の増加
- 痩せた人の健診受診率の増加

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 体重・血圧等は、日ごろから測って自己管理します。 ・ 地域や保健センター等で健康教育を受講します。 ・ 広報紙等の情報誌で、健診のことを知ります。 ・ 市民健康診査・がん検診を定期的に受診します。 ・ 健診後は説明をよく聞き、生活習慣改善に努めます。 ・ 健診時の情報提供を利用します。 	
(2) ライフステージごとの重点取組	
①年少世代 (0～14歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児健診を受けます。 ・ かかりつけ医を持ちます。
②生産年齢世代 (15～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に健診を受け、健康の自己管理を行います。 ・ 血圧、血糖、適正飲酒量、適正体重を知ります。
③老年世代 (65歳以上)	

4)市民の取組を支援する対策

(1) 身近な情報提供	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康に関する教室や健(検)診についてわかりやすく周知し、普及・啓発に努めます。 ・ 健診受診者に適切な健康情報を提供します。 	
(2) 職場や地域社会	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診対象者への受診勧奨や医療機関の協力のもと健診の精度管理に努めます。 ・ がん検診や歯科健診など健康づくりに関する各種健(検)診を推進します。 ・ 市民健康診査を推進します。 	

4.8. 適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及に関する取組と目標

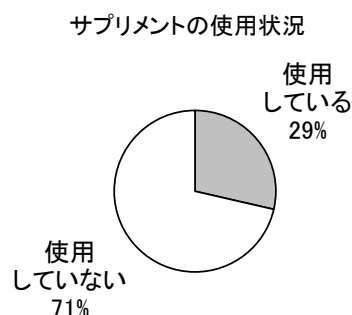
近年の情報化社会の進展に伴い、現在わたしたちの暮らしの中には、大量の情報が猛スピードで入り混じり、それら情報の真偽がわかりにくいものも多く含まれています。市民が適切に健康づくりに取り組んでいくためには、行政をはじめとする様々な実施主体が、適切な健康情報を提供するとともに、市民が様々な情報の中から適切なものを選択するための知識を身につけることが重要です。

1) 計画作成のための基礎データ

A. 今回のアンケート結果から

A-1 サプリメント(栄養補助食品)の使用状況

- ・ 有効回答者 3,305 人中 941 人 (29%) が、サプリメントを飲んでいると回答されました。
- ・ サプリメントは薬品ではなく食品で、日常の食事摂取で不足しがちなカルシウムなど少数の特定の栄養成分の補給を除いては、健康維持に有効でないこと、副作用の危険のあることを考えれば、使用率は非常に高いと考えられます。
- ・ サプリメントは安全で簡単な健康法ではないことに関連して、適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及が必要と思われます。



2) 目標

- 保健センターからの適切な健康情報の発信
- 適切な健康情報選択知識の普及

3)市民が取り組む主体的な健康づくり

(1) 共通の取組	
<ul style="list-style-type: none">・ 行政等の相談窓口等から、正しい知識と情報の取得に努めます。・ マスコミ、インターネットなどから提供されている健康情報の中には、現在の標準的な医療に合わないものや、科学的な根拠があいまいなものがあることを学びます。・ 健康情報を鵜呑みにせず、常にリスクを考え、そして情報利用の結果をきちんと評価します。・ 国で定められている「特定保健用食品」など、なるべく信頼性の高い情報を選択します。	
(2) ライフステージごとの重点取組	
①年少世代 (0～14歳)	<ul style="list-style-type: none">・ 適切な健康情報選択を学ぶことに努めます。
②生産年齢世代 (15～64歳)	<ul style="list-style-type: none">・ 適切な健康情報を正しく選択します。・ 自宅や勤務先などの最寄の医療機関を把握します。・ 医療を受ける際の仕組みや医療費などについて正しく理解します。
③老年世代 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none">・ 適切な健康情報を正しく選択します。・ 医療を受ける際の仕組みや医療費などについて正しく理解します。

4)市民の取組を支援する対策

(1) 身近な情報提供
<ul style="list-style-type: none">・ 正しい知識と情報を提供します。・ がん検診の考え方についての情報を提供します。・ 適切な健康情報の提供と情報選択の仕方について、保健師を通じて、市民への指導に取り組みます。・ 救急時の対応(小児救急電話相談、救急安心センターおおさかなど)についての情報を提供します。

5)今後の行政支援についての検討課題

- 子どもに対する健康情報の提供方法について検討します。

5. 計画の推進

5.1. 推進体制

1) 行政の推進体制

生涯を通じた健康づくりへの支援を強化するため、地域に密着した保健活動ができる推進体制の構築をめざします。

また、健康づくりに関わる組織が一体となって連携し、取り組むことができる体制の整備に努めます。

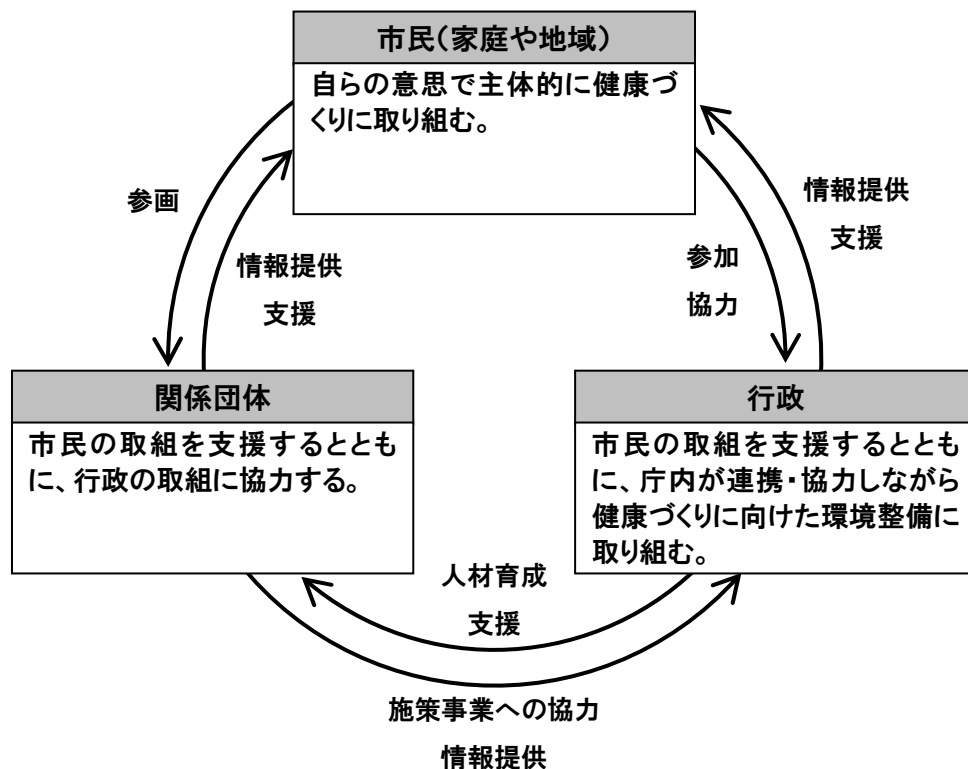
2) 関係団体との連携

本計画の効果を十分に発揮するためには、健康づくりの主体となる市民や家庭、関係団体、行政がそれぞれの役割を果たしながら連携・協力して推進することが大切です。

そのため、まちづくりを支える自治会や地域で活動する団体との連携を強化し、協働して健康づくり事業の円滑な運営を図ります。

3) ネットワークの構築と人材の育成

個人や家庭の健康づくりを支えていくために、本計画の運営事務局である守口市健康増進計画推進連絡会（仮称）を主体として、関係団体・機関とのネットワークを確立するとともに、健康づくりを側面からサポートする地域の人材育成に努め、市民一人ひとりが自主的に健康づくりに取り組める体制を確保していきます。



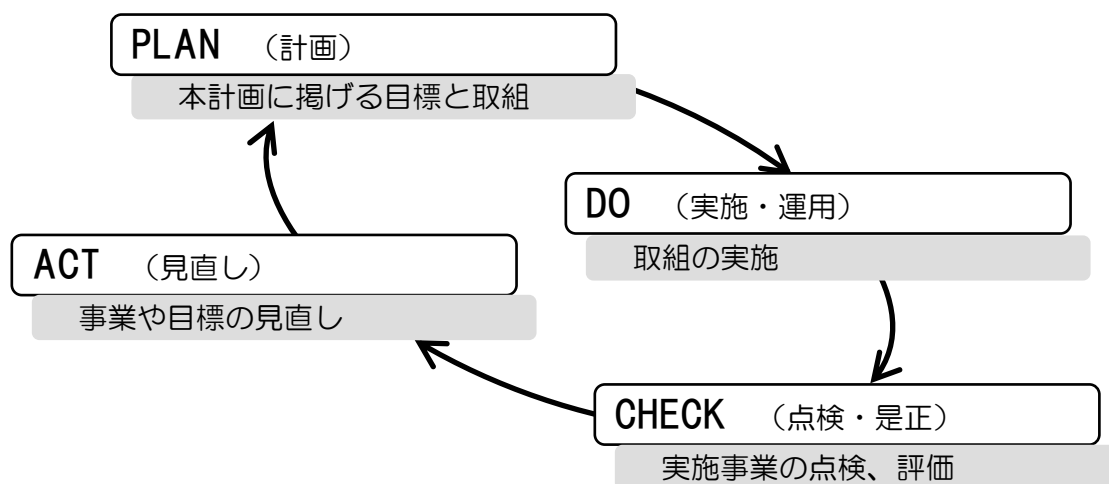
5.2. 進行管理と評価

本計画で掲げた基本理念を実現するための目標達成に向け、適正な進行管理と評価が必要です。

進行管理にあたっては、本計画の実効性を確保するため計画における目標と具体的な取組を明らかにします（Plan）。計画の際には、ライフステージ別などの健康課題について、学校や団体、行政等が情報を共有して、検討、計画するとともに、計画が取り組みやすいように環境整備にも努めます。次に、計画に従って、相互の主体性・自発性のもとに、各々の特性を認識・尊重しあいながら、共通の目的を達成するため、連携・協働しながら取組を進めていきます（Do）。そして、守口市健康増進計画推進連絡会（仮称）を主体とする市民、保健医療専門家、関係機関、行政等が情報の共有化を図り、実施した事業などを点検、評価します（Check）。評価にあたっては、これまでの指標で測る量的評価のみならず、これらの取組の過程を見るなどの質的評価にて的確に把握します。最後に、評価の結果等を鑑み、事業や目標の見直しを行い、その後の健康づくりの施策に反映させます（Act）。

このように、本計画は「Plan→Do→Check→Act」のサイクル（下図参照）を定期的に行い、市民や市民を支える社会がともに主体性を持って、健康づくりに取り組むことを推進します。そして、コミュニティや地域の関連団体、学校教育機関等が相互に連携・協働することによる相乗効果が生み出す健康づくりの推進を図ります。

本計画は、中間年度である平成 28 年度には、中間的な目標の評価・見直しを行い、最終年度である平成 33 年度には、目標の評価・見直しと合わせて、総合的な評価として「基本理念」が実現できたかを評価し、その後の健康づくりの施策に反映させ、生涯を通じた健康づくりのもと、いきいきと暮らせるまちづくりを進めていきます。



参 考 資 料

- 1) 市民アンケート調査結果
- 2) 玄米における農薬の残留状況調査結果
- 3) 本計画の策定経過
- 4) 守口市健康増進計画検討委員会設置要綱
- 5) 守口市健康増進計画検討委員会委員名簿
- 6) パブリックコメント実施結果
- 7) 用語集

1) 市民アンケート調査結果

(1) 調査の目的

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯の健康」、「たばこ」、「アルコール」、「健康診査」の7項目の分野について、「守口市健康増進計画」の策定が求められている。守口市の現状については、既存の統計資料で部分的に把握が可能であるが、計画策定のため必要と思われる市民の現状、志向についてのアンケートを追加した。また、守口市のデータ解析により、喫煙、高血圧、糖尿病が重要であることがわかったが、守口市では、痩せた人の高血圧が悪く、糖尿病も多くの人が肥っていないことがわかっている。このため、禁煙促進の具体的な方法を考えるための質問に加えて、摂取カロリーを問題とするよりも、高血圧に關係する塩分摂取量の測定に使うための質問、および糖尿病を増加させる可能性が報告されている白米摂取の状況についての質問に重点を置いた。

(2) 調査の概要

①アンケート対象

A：守口市在住の15歳以上の者で、かつ市民総合(特定)健康診査を過去3年間未受診の者を5,000名無作為抽出

15歳～40歳未満：対象者39,913名中 男性 955名、女性932名 計1,887名

40歳～65歳未満：対象者41,517名中 男性1,059名、女性918名 計1,977名

65歳～74歳未満：対象者12,627名中 男性 303名、女性298名 計601名

75歳以上：対象者11,521名中 男性 202名、女性333名 計535名

B：10月24日～11月20日までの市民総合(特定)健康診査予約者5,093名

②アンケート方法

A：平成23年11月1日～11月29日まで市民保健センター到着分

B：平成23年10月20日～11月29日まで回収

③回収状況

A：配布数：5,000 回答数：1,949(11月29日現在)回収率：39%

B：配布数：5,093 回答数：1,907(11月29日現在)回収率：37%

④調査結果の記載について

- ・以降には、調査の集計結果表を記載する。
- ・集計は、上記のA(未受診者)、B(受診者)を合わせた全回答を性別、年齢別に回答数と割合(%)を記載する。
- ・各設問の合計欄の値が有効回答数を表す。

2) 回答者属性

問0. 1. 2. 受診別 × 性別 × 年齢

性別	上段度数		問0. 受診別		未受診者
	合計	下段%	受診者	未受診者	
男性	1,447	582	1,447	582	865
合計	1,000	40.2	1,000	40.2	59.8
20歳未満	53	2	53	2	51
20~39歳	213	32	213	32	96.2
40~64歳	1,000	15.0	1,000	15.0	85.0
65~74歳	587	22.6	587	22.6	36.1
75歳以上	437	27.3	437	27.3	16.4
合計	1,000	62.5	1,000	62.5	37.5
女性	157	4.9	157	4.9	108
合計	1,000	31.2	1,000	31.2	68.8
20歳未満	2,315	1,246	2,315	1,246	1,069
20~39歳	1,000	53.8	1,000	53.8	46.2
40~64歳	70	0.0	70	0.0	70
65~74歳	394	13.8	394	13.8	25.6
75歳以上	1,000	35.0	1,000	35.0	65.0
合計	945	53.3	945	53.3	41.2
20歳未満	1,000	56.4	1,000	56.4	43.6
20~39歳	690	51.7	690	51.7	17.3
40~64歳	1,000	74.9	1,000	74.9	25.1
65~74歳	216	5.8	216	5.8	15.8
75歳以上	1,000	26.9	1,000	26.9	73.1
合計	3,772	1,835	3,772	1,835	1,937
20歳未満	1,000	48.6	1,000	48.6	51.4
20~39歳	123	2	123	2	121
40~64歳	607	17.0	607	17.0	98.4
65~74歳	1,000	28.0	1,000	28.0	43.7
75歳以上	1,536	76.1	1,536	76.1	72.0
合計	1,000	49.5	1,000	49.5	50.5
20歳未満	1,129	79.2	1,129	79.2	33.7
20~39歳	1,000	70.2	1,000	70.2	29.8
40~64歳	377	11.0	377	11.0	26.7
65~74歳	1,000	29.2	1,000	29.2	70.8
75歳以上					

問3. 家族構成

性別	上段度数		問3. 家族構成		その他
	合計	下段%	夫婦のみ	親子世帯	
男性	1,426	16.7	1,426	16.7	25
合計	1,000	49.1	1,000	49.1	4.6
20歳未満	50	1	50	1	6
20~39歳	209	30	209	30	8
40~64歳	1,000	14.4	1,000	14.4	3.8
65~74歳	580	16.3	580	16.3	1.9
75歳以上	431	19.9	431	19.9	1.6
合計	1,000	11.6	1,000	11.6	0.5
女性	156	2.3	156	2.3	5
合計	1,000	14.7	1,000	14.7	3.2
20歳未満	2,281	33.4	2,281	33.4	69
20~39歳	1,000	14.6	1,000	14.6	52
40~64歳	67	2	67	2	30
65~74歳	386	30	386	30	6
75歳以上	1,000	40	1,000	40	1.5
合計	937	17.7	937	17.7	11
20歳未満	1,000	8.2	1,000	8.2	2.8
20~39歳	681	12.8	681	12.8	3.4
40~64歳	1,000	18.8	1,000	18.8	6.3
65~74歳	210	8.7	210	8.7	2.1
75歳以上	1,000	41.4	1,000	41.4	9
合計	3,716	50.4	3,716	50.4	4.3
20歳未満	1,000	13.6	1,000	13.6	2.5
20~39歳	1,000	20	1,000	20	0.0
40~64歳	595	7.0	595	7.0	1.5
65~74歳	1,521	14.0	1,521	14.0	2.5
75歳以上	1,000	9.2	1,000	9.2	5.0
合計	1,113	17.8	1,113	17.8	3.3
20歳未満	1,000	16.0	1,000	16.0	1.6
20~39歳	370	11.3	370	11.3	1.4
40~64歳	1,000	30.5	1,000	30.5	3.8
65~74歳					
75歳以上					

3) 栄養・食生活

問4. あなたは朝食を食べますか？

性別	上段度数		問4. あなたは朝食を食べますか？		食べない
	合計	毎日	週6~4回	週3~2回	
男性	1,443	1,173	70	73	102
合計	1,000	81.3	4.9	5.1	7.1
20歳未満	50	9.0	0	0	1.0
20~39歳	213	12.7	19	28	3.2
40~64歳	1,000	59.6	83	131	15.0
65~74歳	586	45.5	34	30	5.2
75歳以上	1,000	77.6	58	51	8.9
合計	1,000	93.1	2.3	1.8	2.8
女性	155	14.3	2	4	5
合計	1,000	92.3	1.3	2.6	3.2
20歳未満	2,302	20.21	98	7.7	11
20~39歳	1,000	87.6	4.8	3.9	0.5
40~64歳	1,000	81.4	12.9	2.6	2.6
65~74歳	384	29.1	43	2.6	2.8
75歳以上	1,000	73.9	10.9	6.6	7.1
合計	942	82.0	35	38	5
20歳未満	1,000	87.0	3.7	4.0	0.5
20~39歳	681	64.9	7	8	1.7
40~64歳	1,000	95.3	1.0	1.2	2.5
65~74歳	215	20.4	4	3	4
75歳以上	1,000	94.9	1.9	1.4	1.9
合計	3,785	32.04	168	15.0	36
20歳未満	1,23	8.3	4.2	4.6	5.3
20~39歳	1,000	80.5	11.4	4.1	2.4
40~64歳	607	41.8	62	5.4	6.0
65~74歳	1,532	1.279	69	6.8	20
75歳以上	1,000	83.5	4.5	4.4	6.3
合計	1,119	10.57	1.7	1.6	2.9
20歳未満	1,000	94.5	1.4	1.4	2.6
20~39歳	374	35.1	6	7	9
40~64歳	1,000	93.9	1.6	1.9	0.3
65~74歳					
75歳以上					

問5. あなたは普段の食事で気をつけていることは何ですか? ※複数回答

上段年齢 下段%	問5. あなたは普段の食事で気をつけていることは何ですか?											
	塩分を減らす	糖質を減らす	脂質を減らす	繊維質を増やす	脂質を増やす	糖質を増やす	塩分を増やす	脂質を増やす	糖質を増やす	塩分を増やす		
男性	1,441	572	469	163	294	363	357	598	395	283	411	251
合計	1,000	397	325	113	204	252	248	415	274	196	285	174
20歳未満	53	32	4	4	4	2	-	245	94	5	3	9
20~39歳	1,000	604	75	75	30	19	68	38	19	32	170	208
40~64歳	211	106	24	14	71	142	90	322	180	90	152	128
65~74歳	685	225	177	46	106	155	127	216	134	99	133	74
75歳以上	1,000	385	303	79	181	265	229	369	229	169	277	126
合計	436	149	195	76	130	132	158	223	143	115	168	95
20歳未満	1000	342	447	174	298	303	362	511	328	264	385	218
20~39歳	156	60	69	34	39	44	53	78	75	47	69	44
40~64歳	1,000	385	442	218	250	282	340	500	481	301	442	282
65~74歳	2,298	506	1,051	573	634	985	749	1,478	595	780	911	510
75歳以上	1,000	220	457	249	276	433	326	643	259	339	336	222
全体	70	38	8	4	11	14	1	15	15	1	13	19
20歳未満	1,000	543	114	57	157	200	14	214	157	14	186	271
20~39歳	394	109	93	40	49	86	62	243	73	87	116	66
40~64歳	939	186	415	187	237	402	254	621	227	302	341	170
65~74歳	680	118	414	258	265	376	333	463	200	299	332	181
75歳以上	1,000	174	609	379	390	553	490	681	294	440	488	266
合計	215	95	121	84	72	105	99	136	84	91	109	74
20歳未満	1,000	256	583	391	335	488	460	633	391	423	507	344
20~39歳	3,749	1,082	1,522	738	930	1,362	1,109	2,082	995	1,067	1,324	765
40~64歳	1,000	289	406	197	248	363	296	555	265	285	353	204
65~74歳	123	70	12	8	15	16	1	28	16	4	22	30
75歳以上	1,000	589	98	65	122	130	08	223	130	33	179	244
合計	605	215	117	43	64	128	81	311	111	106	148	93
20歳未満	1,000	355	193	71	106	212	134	514	183	175	245	154
20~39歳	1,528	413	592	233	343	588	382	839	363	402	475	244
40~64歳	1,000	270	387	152	224	365	250	549	238	263	311	160
65~74歳	1,118	268	610	334	395	509	491	687	343	415	500	277
75歳以上	1,000	240	546	299	363	455	439	614	307	371	447	248
合計	375	116	191	120	113	151	134	217	162	140	179	121
20歳未満	1,000	309	509	320	301	403	411	579	432	373	477	323

問6. 外食や食品の購入時、栄養成分表示を参考にしていますか?

上段年齢 下段%	問6. 外食や食品の購入時、栄養成分表示を参考にしていますか?			
	する	しない		
男性	1,427	122	454	851
合計	1,000	8.5	31.8	59.6
20歳未満	53	1	8	44
20~39歳	1,000	1.9	15.1	83.0
40~64歳	213	16	64	133
65~74歳	1,000	7.5	30.0	62.4
75歳以上	584	30	216	338
合計	294	61	31.6	59.9
20歳未満	1000	13.2	27.4	59.4
20~39歳	153	19	60	84
40~64歳	1,000	12.4	32.7	54.9
65~74歳	2,286	32.3	12.06	757
75歳以上	1,000	14.1	52.8	331
全体	70	3	27	40
20歳未満	1,000	4.3	38.6	57.1
20~39歳	393	41	218	134
40~64歳	1,000	10.4	59.5	34.6
65~74歳	1,000	12.9	55.7	31.5
75歳以上	678	112	34.3	22.3
合計	205	47	94	64
20歳未満	1,000	22.9	45.9	31.2
20~39歳	3,723	44.7	16.64	1,612
40~64歳	1,000	12.0	44.7	43.3
65~74歳	123	4	35	84
75歳以上	1,000	3.3	28.5	68.3
合計	106	97	28.2	207
20歳未満	1,528	154	74.2	655
20~39歳	1,000	9.9	48.6	41.6
40~64歳	1,104	168	45.9	477
65~74歳	1,000	15.2	41.6	43.2
75歳以上	362	67	146	149
合計	1,000	18.5	40.3	41.2

問7. 毎日米飯は食べますか?

上段年齢 下段%	問7. 毎日米飯は食べますか?		
	はい	いいえ	
男性	1,440	1,309	131
合計	1,000	90.9	9.1
20歳未満	63	96.1	3.8
20~39歳	212	185	27
40~64歳	1,000	87.3	12.7
65~74歳	585	52.2	63
75歳以上	1,000	89.2	10.8
合計	434	41.0	24
20歳未満	1,000	94.5	5.5
20~39歳	156	141	15
40~64歳	1,000	90.4	9.6
65~74歳	2,003	211.5	89.2
75歳以上	109	70	58
合計	1,000	84.3	15.7
20歳未満	393	336	57
20~39歳	1,000	85.5	14.5
40~64歳	843	85.2	9.1
65~74歳	1,000	90.3	9.7
75歳以上	686	65.9	27
合計	1,000	96.1	3.9
20歳未満	1,000	99.9	0.6
20~39歳	3,753	3,434	319
40~64歳	1,000	91.5	8.5
65~74歳	123	110	13
75歳以上	1,000	89.4	10.6
合計	605	521	84
20歳未満	1,000	86.1	13.9
20~39歳	1,532	1,378	154
40~64歳	1,000	89.9	10.1
65~74歳	1,000	95.5	4.5
75歳以上	371	354	17
合計	1,000	95.4	4.6

問 8. 毎日米飯を食べる方に伺います。それは白米ですか。それらは白米ですか？

性別	上段階級 下段%	毎日米飯を食べる方に伺います。それは白米ですか？		それらは白米ですか？	
		合計	白米	玄米以外	3割以上
男性	合計	1,291	1,246	45	
	20歳未満	1,000	965	35	
	20~39歳	1,000	1,000	0	
	40~64歳	1,000	962	38	
	65~74歳	1,000	983	17	
	75歳以上	1,000	958	42	
女性	合計	2,088	1,968	120	
	20歳未満	1,000	943	57	
	20~39歳	1,000	949	51	
	40~64歳	1,000	943	57	
	65~74歳	1,000	940	60	
	75歳以上	1,000	941	59	
全体	合計	3,379	3,214	165	
	20歳未満	1,000	951	49	
	20~39歳	1,000	1,000	0	
	40~64歳	1,000	952	48	
	65~74歳	1,000	951	49	
	75歳以上	1,000	948	52	

問 10. 食事はどこで食べる人が多いですか？

性別	上段階級 下段%	食事はどこで食べる人が多いですか？	
		家	ほかに外
男性	合計	1,435	878
	20歳未満	1,000	612
	20~39歳	1,000	717
	40~64歳	1,000	344
	65~74歳	1,000	360
	75歳以上	1,000	860
女性	合計	2,294	1,855
	20歳未満	1,000	809
	20~39歳	1,000	729
	40~64歳	1,000	915
	65~74歳	1,000	755
	75歳以上	1,000	944
全体	合計	3,729	2,733
	20歳未満	1,000	733
	20~39歳	1,000	724
	40~64歳	1,000	516
	65~74歳	1,000	667
	75歳以上	1,000	1,016

問 11. 家で食べる米飯は？

性別	上段階級 下段%	家で食べる米飯は？	
		炊きたて	冷凍
男性	合計	1,426	1,350
	20歳未満	1,000	947
	20~39歳	1,000	982
	40~64歳	1,000	934
	65~74歳	1,000	422
	75歳以上	1,000	977
女性	合計	2,065	2,573
	20歳未満	1,000	970
	20~39歳	1,000	980
	40~64歳	1,000	918
	65~74歳	1,000	968
	75歳以上	1,000	967
全体	合計	3,491	3,923
	20歳未満	1,000	966
	20~39歳	1,000	992
	40~64歳	1,000	957
	65~74歳	1,000	967
	75歳以上	1,000	982

問 1 2. あなたが使っているお茶碗の大きさはどのくらいですか？

属性	上段茶碗 占率%	お茶碗の大きさ(口径)		標準偏差
		口径(口径)	口径(口径)	
男性	合計	1424	1038	386
	20歳未満	1000	729	271
	20~39歳	1000	53	24
	40~64歳	1000	209	139
	65~74歳	1000	665	353
女性	合計	1580	1081	499
	20歳未満	1000	708	292
	20~39歳	1000	430	101
	40~64歳	1000	765	235
	65~74歳	1000	133	19
全体	合計	2301	2251	50
	20歳未満	1000	97.8	2.2
	20~39歳	1000	70	69
	40~64歳	1000	986	1.4
	65~74歳	1000	363	35.7
全体	合計	943	926	17
	20歳未満	1000	982	1.8
	20~39歳	1000	668	14
	40~64歳	1000	97.9	2.1
	65~74歳	1000	213	211
全体	合計	3795	3299	496
	20歳未満	1000	883	11.7
	20~39歳	1000	792	203
	40~64歳	1000	602	516
	65~74歳	1000	857	14.3
全体	合計	1527	1338	189
	20歳未満	1000	87.6	12.4
	20~39歳	1000	1114	999
	40~64歳	1000	897	10.3
	65~74歳	1000	369	348
全体	合計	1000	94.3	5.7

- 問 1 4. 魚介類などの塩辛は食べますか？
 問 1 5. 魚介類などの干物は食べますか？
 問 1 6. ちくわ、かまぼこは食べますか？
 問 1 7. ハム、ソーセージは食べますか？
 問 1 8. 漬物類は食べますか？
 問 1 9. うどん、そば、ラーメン（インスタント含む）は食べますか？
 問 2 0. うどん、そば、ラーメンの汁は飲んでしまいますか？
 問 2 1. 味噌汁は食べますか？
 問 2 2. 味噌汁の汁は飲みますか？
 問 2 3. 食事の時醤油、塩は使いますか？

上記の問を基に、算出した塩分摂取スコアの平均値と標準偏差を以下に示す。

属性	平均値	標準偏差	
男性	合計	17.10	5.14
	20歳未満	16.09	4.39
	20~39歳	15.71	3.53
	40~64歳	17.04	4.66
	65~74歳	17.78	5.97
女性	合計	17.80	6.26
	20歳未満	16.23	5.22
	20~39歳	15.33	2.60
	40~64歳	15.26	3.11
	65~74歳	16.19	4.75
全体	合計	16.77	6.15
	20歳未満	17.11	7.21
	20~39歳	16.57	5.22
	40~64歳	15.65	3.49
	65~74歳	15.42	3.27
全体	合計	16.51	4.74
	20歳未満	17.17	6.12
	20~39歳	17.17	6.12
	40~64歳	17.17	6.12
	65~74歳	17.41	6.89

問 1 3. 1 日合計お茶碗に何杯ぐらい米飯を食べますか？

属性	上段茶碗 占率%	お茶碗の大きさ(口径)		標準偏差
		口径(口径)	口径(口径)	
男性	合計	1432	873	559
	20歳未満	1000	24.2	6.24
	20~39歳	1000	1	15
	40~64歳	1000	34	149
	65~74歳	1000	160	70.3
女性	合計	1583	120	392
	20歳未満	1000	20.6	67.2
	20~39歳	1000	140	284
	40~64歳	1000	32.3	54.0
	65~74歳	1000	34.2	58.1
全体	合計	2296	720	1383
	20歳未満	1000	31.4	60.2
	20~39歳	1000	20	40
	40~64歳	1000	28.6	57.1
	65~74歳	1000	106	263
全体	合計	1941	292	579
	20歳未満	1000	31.0	61.5
	20~39歳	1000	241	376
	40~64歳	1000	66	126
	65~74歳	1000	28.8	59.0
全体	合計	3788	1073	2280
	20歳未満	1000	28.7	61.0
	20~39歳	1000	17.1	62.6
	40~64歳	1000	140	412
	65~74歳	1000	23.1	68.1
全体	合計	1528	413	974
	20歳未満	1000	36.0	65.0
	20~39歳	1000	34.3	54.7
	40~64歳	1000	116	207
	65~74歳	1000	31.6	56.4
全体	合計	1000	100.0	12.0

問2.4. 乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)は食べますか?

性別	上段選数 合計	間2.4. 乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)は食べますか?				
		毎日	週5~3日	週2~1日	ほとんど食べない	
男性	20歳未満	1,405	458	200	355	392
	20~39歳	1,000	32.6	14.2	25.3	27.9
	40~64歳	1,000	36.5	23.1	21.2	19.2
	65~74歳	1,000	57	34	59	60
	75歳以上	1,000	163	80	162	172
	合計	1,417	342	139	299	319
女性	20歳未満	1,49	73	13	24	39
	20~39歳	1,000	49.0	8.7	16.1	26.2
	40~64歳	1,000	1,040	499	473	252
	65~74歳	1,000	45.9	22.0	20.9	11.1
	75歳以上	1,000	16	19	20	15
	合計	1,000	22.9	27.1	28.6	21.4
全体	20歳未満	1,384	158	41	95	145
	20~39歳	1,000	93.9	42.6	21.2	19.5
	40~64歳	1,000	45.9	22.8	21.0	10.3
	65~74歳	1,000	49.2	14.2	12.7	6.9
	75歳以上	1,000	113	31	36	25
	合計	1,000	54.9	15.0	17.5	12.6
20歳未満	合計	3,679	1,504	699	828	648
	20~39歳	1,000	40.9	19.0	22.5	17.6
	40~64歳	1,000	21.6	12.9	15.4	10.9
	65~74歳	1,000	35.6	21.4	25.5	17.5
	75歳以上	1,000	59.2	29.2	35.7	26.9
	合計	1,000	39.2	19.3	23.6	17.8
20~39歳	合計	1,000	43.6	18.7	20.8	16.8
	20~39歳	1,000	189	44	60	66
	40~64歳	1,000	52.6	12.3	16.7	18.4
	65~74歳	1,000	16.3	5.1	4.5	9.3
	75歳以上	1,000	16.3	5.1	4.5	9.3
	合計	1,000	16.3	5.1	4.5	9.3

問2.6. 1回あたりどれくらい飲みますか?

性別	上段選数 合計	間2.6. 1回あたりどれくらい飲みますか?				
		1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3合以上	
男性	20歳未満	962	336	380	178	68
	20~39歳	1,000	34.9	39.5	18.5	7.1
	40~64歳	1,000	60.0	40.0	2	-
	65~74歳	1,000	156	57	57	32
	75歳以上	1,000	36.5	36.5	20.5	6.4
	合計	1,444	129	161	103	51
女性	20歳未満	1,000	103	167	235	11.9
	20~39歳	1,000	39.2	45.7	12.6	2.5
	40~64歳	1,000	79	33	33	8
	65~74歳	1,000	48.1	41.8	10.1	-
	75歳以上	1,000	104.6	73.9	21.3	7.1
	合計	1,000	70.7	20.4	6.8	2.2
全体	20歳未満	1,000	2	-	1	1
	20~39歳	1,000	162	64	50.0	50.0
	40~64歳	1,000	36.7	26.8	12.7	8
	65~74歳	1,000	70.8	18.9	7.5	2.7
	75歳以上	1,000	78.7	19.6	1.8	-
	合計	1,000	82.5	17.5	2.2	0.1
20歳未満	合計	2,014	1,079	595	249	91
	20~39歳	1,000	53.6	29.5	12.4	4.5
	40~64歳	1,000	42.3	28.2	14.3	4.3
	65~74歳	1,000	52.5	25.0	14.1	4.3
	75歳以上	1,000	51.6	26.9	14.7	6.7
	合計	1,000	56.7	34.1	7.7	1.4
20~39歳	合計	121	73	40	8	6.6
	20~39歳	1,000	60.3	33.1	8	6.6
	40~64歳	1,000	17.7	7	1.8	-
	65~74歳	1,000	33	7	1.8	-
	75歳以上	1,000	82.5	17.5	2.2	0.1
	合計	1,000	82.5	17.5	2.2	0.1

問2.5. お酒を飲みますか? その頻度はどれくらいですか?

性別	上段選数 合計	間2.5. お酒を飲みますか? その頻度はどれくらいですか?				
		毎日	週5~3日	週2~1日	全く飲まない	
男性	20歳未満	1,369	518	146	195	303
	20~39歳	1,000	37.0	10.4	8.1	14.4
	40~64歳	1,000	38	26	30	63
	65~74歳	1,000	18.0	12.3	14.2	29.9
	75歳以上	1,000	43.8	11.6	8.9	13.2
	合計	1,412	181	42	23	124
女性	20歳未満	1,148	47	11	8	69
	20~39歳	1,000	20.9	17.3	21.0	49.2
	40~64歳	1,000	9.2	7.7	9.4	21.3
	65~74歳	1,000	19.9	8.8	6.76	16.01
	75歳以上	1,000	19.9	8.8	6.76	16.01
	合計	1,000	19.9	8.8	6.76	16.01
全体	20歳未満	1,222	14	1.4	1.4	97.1
	20~39歳	1,000	39.4	27	36	44
	40~64歳	1,000	6.9	9.1	11.2	39.3
	65~74歳	1,000	13.0	9.4	11.4	22.7
	75歳以上	1,000	50	43	52	92
	合計	1,000	7.7	6.9	8.9	14.2
20歳未満	合計	3,649	727	321	324	676
	20~39歳	1,000	19.9	8.8	6.76	16.01
	40~64歳	1,000	65	62	74	218
	65~74歳	1,000	37.2	15.6	15.7	28.6
	75歳以上	1,000	23.6	8.5	7.5	12.4
	合計	1,000	23.6	8.5	7.5	12.4

4) たばこ

問27. たばこを吸いますか？

性別	変診者	上段受診 下段%		問27. たばこを吸いますか？		吸った		吸ってない	
		合計	割合	合計	割合	合計	割合	合計	割合
男性	合計	549	142	256	269	491	250	299	250
	20歳未満	2	-	-	-	-	1000	2	2
	20~39歳	81	9	9	9	9	1000	13	13
	40~64歳	217	290	60	290	103	419	54	54
	65~74歳	254	276	65	475	129	249	60	60
	75歳以上	44	256	8	508	28	236	8	8
	合計	848	182	256	636	332	182	258	258
	未変診者	1000	303	392	392	305	305	50	50
	20歳未満	50	-	-	-	-	1000	50	50
	20~39歳	1000	51	51	45	82	82	82	82
40~64歳	359	236	326	243	468	468	319	319	
65~74歳	162	44	87	396	81	81	191	191	
75歳以上	100	272	25	58	58	170	170	170	
合計	1170	78	250	580	113	979	78	979	
未変診者	1000	67	67	97	837	837	837	837	
女性	合計	137	20	93	24	24	93	24	93
	20歳未満	1000	146	175	679	679	679	679	679
	20~39歳	512	44	58	410	410	410	410	410
	40~64歳	1000	86	113	801	801	801	801	801
	65~74歳	470	13	28	429	429	429	429	429
	75歳以上	51	20	53	69	69	69	69	
	合計	1029	114	120	866	866	866	866	
	未変診者	1000	109	112	775	775	775	775	
	20歳未満	69	43	66	66	66	66	66	
	20~39歳	256	32	38	186	186	186	186	
40~64歳	407	125	148	298	298	298	298		
65~74歳	163	147	120	732	732	732	732		
75歳以上	147	80	110	810	810	810	810		
合計	1723	41	102	857	857	857	857		
未変診者	1000	128	128	649	649	649	649		
全体	合計	1000	2	1000	2	1000	2	1000	2
	20歳未満	1000	29	33	96	96	96	96	
	20~39歳	731	103	169	636	636	636	636	
	40~64歳	1000	142	222	636	636	636	636	
	65~74歳	726	79	158	489	489	489	489	
	75歳以上	96	9	31	56	56	56	56	
	合計	1891	371	452	1068	1068	1068	1068	
	未変診者	1000	196	239	565	565	565	565	
	20歳未満	119	3	116	116	116	116	116	
	20~39歳	434	83	268	83	268	268	268	
40~64歳	765	197	191	618	618	618	618		
65~74歳	325	57	105	163	163	163	163		
75歳以上	248	51	73	44	44	44	44		
合計	1000	125	294	581	581	581	581		

問28. たばこの健康への影響についてご存じか否かお聞きします。

※複数回答

性別	変診者	上段受診 下段%		問28. たばこの健康への影響についてご存じか否かお聞きします					
		合計	割合	たばこは肺がんの原因になる	たばこは心臓病の原因になる	たばこは呼吸器系(喉や声帯)に悪影響がある	たばこは肺がん以外の病気の原因になる	たばこは肺がん以外の病気の原因になる	たばこは呼吸器系(喉や声帯)に悪影響がある
男性	合計	494	442	393	381	346	346	193	193
	20歳未満	1000	895	775	731	700	700	381	403
	20~39歳	1000	500	1000	-	-	-	500	500
	40~64歳	1000	933	633	567	567	567	17	17
	65~74歳	1000	906	738	762	713	713	144	90
	75歳以上	1000	867	180	163	155	155	317	70
	合計	494	442	393	381	346	346	193	193
	未変診者	1000	773	704	692	656	656	701	359
	20歳未満	1000	911	771	693	666	666	331	331
	20~39歳	1000	927	756	634	683	683	20	20
40~64歳	1000	883	675	650	615	615	84	88	
65~74歳	1000	928	791	719	693	693	540	509	
75歳以上	1000	909	134	119	101	101	151	141	
合計	1000	895	826	791	721	721	42	53	
未変診者	1000	911	716	647	593	593	349	372	
女性	合計	129	116	85	81	66	66	101	74
	20歳未満	1000	899	659	628	512	512	783	574
	20~39歳	452	472	313	288	273	273	291	203
	40~64歳	1000	912	692	659	634	634	644	449
	65~74歳	1000	914	59	59	221	221	249	18
	75歳以上	1000	932	886	773	750	750	330	319
	合計	1000	854	757	634	609	609	434	434
	未変診者	1000	857	698	524	556	556	50	46
	20歳未満	1000	857	698	524	556	556	794	730
	20~39歳	245	211	175	150	119	119	195	121
40~64歳	1000	861	714	612	486	486	796	494	
65~74歳	1000	907	760	662	642	642	277	157	
75歳以上	1000	896	836	709	751	751	174	408	
合計	1458	1355	1102	1011	946	946	619	566	
未変診者	1000	905	736	675	632	632	584	409	
全体	合計	2	1	2	-	-	-	1	1
	20歳未満	1000	500	1000	-	-	-	500	500
	20~39歳	159	144	98	98	83	83	118	88
	40~64歳	1000	906	654	616	522	522	742	583
	65~74歳	1000	885	721	567	606	606	283	204
	75歳以上	1000	867	132	1135	1000	1000	739	739
	合計	1000	896	764	661	634	634	582	430
	未変診者	1000	885	721	567	606	606	283	204
	20歳未満	1000	885	721	567	606	606	283	204
	20~39歳	408	355	285	256	203	203	283	204
40~64歳	1000	870	689	627	488	488	694	500	
65~74歳	1000	863	761	698	667	667	528	492	
75歳以上	1000	901	819	695	738	738	440	348	
合計	200	175	160	126	133	133	95	73	
未変診者	1000	875	800	630	665	665	475	365	

【現在たばこを吸われている方にお聞きします】

問29. 禁煙することに関心がありますか？

性別	変診者	未変診者	上段階級		下段%		問29. 禁煙することに関心がありますか？		関心がない	関心があるが、今後6カ月以内に禁煙しようとは考えない	今後6カ月以内に禁煙しようとは考え、1カ月以内に禁煙する考えはない	1か月以内に禁煙しようとは考えている
			合計	変診者	未変診者	合計	変診者	未変診者				
男性	合計	138	1000	87	268	13	94	10	72			
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	20～39歳	9	1000	333	444	4	111	1	11	1	1	
	40～64歳	60	1000	233	583	14	35	6	14	5	5	
	65～74歳	62	1000	306	565	19	35	4	4	4	4	
	75歳以上	7	1000	143	571	1	4	2	2	-	-	
	合計	251	1000	72	257	126	502	43	171	10	40	
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	51	1000	11	33	33	6	6	1	1	1	
	40～64歳	134	1000	38	67	67	23	20	6	6	6	
65～74歳	42	1000	17	50	14	172	45	45	3	3		
75歳以上	24	1000	6	12	12	6	6	1	1	1		
合計	72	1000	12	39	39	250	3	3	3	3		
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	20	1000	3	7	7	8	40	10	2	2		
40～64歳	39	1000	7	24	24	205	8	10	8	8		
65～74歳	12	1000	2	7	7	8	16	7	1	1		
75歳以上	1	1000	1	1	1	16	16	8	3	3		
合計	112	1000	29	50	50	25	25	8	8	8		
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	32	1000	5	18	18	6	6	1	1	1		
40～64歳	60	1000	15	59	59	3	29	3	3	3		
65～74歳	12	1000	4	45	45	4	23	8	8	8		
75歳以上	6	1000	1	25	25	16	16	16	16	16		
合計	211	1000	45	118	118	31	167	13	13	13		
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	29	1000	6	11	11	9	3	3	3	3		
40～64歳	99	1000	27	379	379	310	103	103	103	103		
65～74歳	10	1000	2	59	59	14	5	5	5	5		
75歳以上	8	1000	1	57	57	80	67	67	67	67		
合計	364	1000	101	177	177	68	18	18	18	18		
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	83	1000	16	51	51	14	2	2	2	2		
40～64歳	195	1000	52	95	95	37	11	11	11	11		
65～74歳	54	1000	22	117	117	10	5	5	5	5		
75歳以上	30	1000	9	46	46	11	9	9	9	9		
合計	1000	1000	300	467	467	233	-	-	-	-		

問30. 禁煙するための方法について、ニコチンガムやニコチンパッチを知っていますか？

性別	変診者	未変診者	上段階級		下段%		問30. 禁煙するための方法について、ニコチンガムやニコチンパッチを知っていますか？	
			合計	変診者	未変診者	合計	変診者	未変診者
男性	合計	140	117	836	117	23	164	
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	9	1000	667	6	333	3	3
	40～64歳	60	1000	900	54	100	6	6
	65～74歳	64	1000	797	51	203	13	13
	75歳以上	7	1000	857	6	143	1	1
	合計	253	1000	253	862	138	138	138
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	51	1000	49	961	39	39	39
	40～64歳	135	1000	129	919	81	81	81
65～74歳	42	1000	29	680	310	13	13	
75歳以上	25	1000	16	640	360	9	9	
合計	74	1000	65	878	122	122	122	
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	20	1000	20	1000	122	5	5	
40～64歳	41	1000	36	878	122	4	4	
65～74歳	12	1000	8	667	333	4	4	
75歳以上	1	1000	1	1000	107	107	107	
合計	112	1000	112	899	107	107	107	
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	32	1000	32	1000	107	107	107	
40～64歳	60	1000	55	917	83	83	83	
65～74歳	12	1000	9	750	250	4	4	
75歳以上	6	1000	2	333	667	32	32	
合計	215	1000	183	851	149	149	149	
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	29	1000	26	897	103	103	103	
40～64歳	101	1000	90	891	109	109	109	
65～74歳	70	1000	70	777	221	221	221	
75歳以上	8	1000	8	875	125	125	125	
合計	366	1000	319	872	128	128	128	
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	
20～39歳	83	1000	81	976	24	24	24	
40～64歳	195	1000	180	918	82	82	82	
65～74歳	54	1000	54	704	296	16	16	
75歳以上	31	1000	31	704	296	13	13	
合計	1000	1000	881	581	419	419	419	

問31. 禁煙するための方法について、ニコチンガムやニコチンパッチを使ったことがありますか？

	変診者	上段階級		下段階級		合計	はい	いいえ
		変診者	割合%	変診者	割合%			
男性	変診者	140	24	116	116	116	24	116
	割合%	1000	17.1	829	829	829	17.1	829
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-
	20~39歳	9	11.1	889	8	8	11.1	889
	40~64歳	60	16	824	24	24	16	824
	65~74歳	64	26.7	733	33	33	26.7	733
	75歳以上	7	9.4	906	6	6	9.4	906
未変診者	255	14.3	857	220	220	14.3	857	
割合%	1000	35	220	220	220	35	220	
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	
20~39歳	51	10	41	41	41	10	41	
40~64歳	1000	19.6	804	804	804	19.6	804	
65~74歳	138	17	118	118	118	17	118	
75歳以上	44	12.6	874	874	874	12.6	874	
未変診者	1000	4	909	909	909	4	909	
割合%	1000	9.4	909	909	909	9.4	909	
20歳未満	25	2.4	21	21	21	2.4	21	
20~39歳	1000	16.0	840	840	840	16.0	840	
40~64歳	74	8	66	66	66	8	66	
65~74歳	1000	10.8	892	892	892	10.8	892	
75歳以上	-	-	-	-	-	-	-	
未変診者	20	1	19	19	19	1	19	
割合%	1000	5.0	950	950	950	5.0	950	
20歳未満	41	5	36	36	36	5	36	
20~39歳	1000	12.2	878	878	878	12.2	878	
40~64歳	12	10	10	10	10	10	10	
65~74歳	1000	16.7	833	833	833	16.7	833	
75歳以上	13	1	12	12	12	1	12	
未変診者	1000	7.7	923	923	923	7.7	923	
割合%	1000	6	5	5	5	6	5	
20歳未満	215	32	153	153	153	32	153	
20~39歳	1000	14.9	851	851	851	14.9	851	
40~64歳	29	2	27	27	27	2	27	
65~74歳	1000	6.5	931	931	931	6.5	931	
75歳以上	101	21	80	80	80	21	80	
未変診者	1000	20.8	792	792	792	20.8	792	
割合%	1000	8	69	69	69	8	69	
20歳未満	1000	10.4	896	896	896	10.4	896	
20~39歳	8	1	7	7	7	1	7	
40~64歳	1000	12.5	875	875	875	12.5	875	
65~74歳	369	52	317	317	317	52	317	
75歳以上	1000	14.1	859	859	859	14.1	859	
未変診者	2	1	1	1	1	1	1	
割合%	1000	50.0	500	500	500	50.0	500	
20歳未満	83	14	69	69	69	14	69	
20~39歳	1000	16.9	831	831	831	16.9	831	
40~64歳	196	27	169	169	169	27	169	
65~74歳	67	13.6	832	832	832	13.6	832	
75歳以上	1000	8.8	912	912	912	8.8	912	
未変診者	31	3	26	26	26	3	26	
割合%	1000	16.1	839	839	839	16.1	839	

問32. 禁煙するための方法について、「チャンピックス」という禁煙するための飲み薬を知っていますか？

	変診者	上段階級		下段階級		合計	はい	いいえ
		変診者	割合%	変診者	割合%			
男性	変診者	138	10	128	128	128	10	128
	割合%	1000	7.2	928	928	928	7.2	928
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-
	20~39歳	9	9	1000	9	9	9	1000
	40~64歳	69	10.2	898	6	6	10.2	898
	65~74歳	63	4.8	960	60	60	4.8	960
	75歳以上	7	1	952	6	6	1	952
未変診者	252	14.3	857	210	210	14.3	857	
割合%	1000	42	210	210	210	42	210	
20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	
20~39歳	51	8	43	43	43	8	43	
40~64歳	1000	15.7	843	843	843	15.7	843	
65~74歳	136	26	110	110	110	26	110	
75歳以上	1000	19.1	809	809	809	19.1	809	
未変診者	42	4	38	38	38	4	38	
割合%	1000	9.3	919	919	919	9.3	919	
20歳未満	23	2	9	9	9	2	9	
20~39歳	1000	17.4	826	826	826	17.4	826	
40~64歳	74	13	61	61	61	13	61	
65~74歳	1000	17.6	824	824	824	17.6	824	
75歳以上	-	-	-	-	-	-	-	
未変診者	20	2	18	18	18	2	18	
割合%	1000	10.0	900	900	900	10.0	900	
20歳未満	41	8	33	33	33	8	33	
20~39歳	1000	19.5	805	805	805	19.5	805	
40~64歳	12	3	9	9	9	3	9	
65~74歳	1000	25.0	750	750	750	25.0	750	
75歳以上	1	1	1	1	1	1	1	
未変診者	1000	29	1000	1000	1000	29	1000	
割合%	1000	25.1	743	743	743	25.1	743	
20歳未満	2	50.0	500	500	500	50.0	500	
20~39歳	32	10	22	22	22	10	22	
40~64歳	1000	31.3	688	688	688	31.3	688	
65~74歳	60	16	44	44	44	16	44	
75歳以上	1000	26.7	733	733	733	26.7	733	
未変診者	13	2	11	11	11	2	11	
割合%	1000	15.4	846	846	846	15.4	846	
20歳未満	6	6	6	6	6	6	6	
20~39歳	1000	23	190	190	190	23	190	
40~64歳	213	10.8	892	892	892	10.8	892	
65~74歳	-	-	-	-	-	-	-	
75歳以上	8	1	7	7	7	1	7	
未変診者	29	6.5	875	875	875	6.5	875	
割合%	1000	12.5	825	825	825	12.5	825	
20歳未満	366	72	294	294	294	72	294	
20~39歳	1000	19.7	803	803	803	19.7	803	
40~64歳	2	1	1	1	1	1	1	
65~74歳	1000	50.0	500	500	500	50.0	500	
75歳以上	83	18	65	65	65	18	65	
未変診者	1000	21.7	783	783	783	21.7	783	
割合%	1000	19.7	784	784	784	19.7	784	
20歳未満	196	21.8	784	784	784	21.8	784	
20~39歳	67	8.8	912	912	912	8.8	912	
40~64歳	1000	10.9	891	891	891	10.9	891	
65~74歳	31	3.4	25	25	25	3.4	25	
75歳以上	1000	13.8	862	862	862	13.8	862	

問33. 禁煙するための方法について、「チャンピックス」という禁煙するための飲み薬を使っ
たことがありますか？

性別	上段階級 下段%	問33. 禁煙するための方法について、「チャンピックス」という禁煙するための飲み薬を使ったことがありますか？		はい	いいえ
		合計	はい		
男性	受診者	合計	140	2	138
		20歳未満	1000	14	986
		20～39歳	9	-	9
		40～64歳	60	1	59
		65～74歳	64	1	63
		75歳以上	1000	16	984
		合計	253	8	245
未受診者	合計	1000	32	968	
	20歳未満	-	-	-	
	20～39歳	51	1	50	
	40～64歳	135	4	131	
	65～74歳	43	30	13	
	75歳以上	24	23	1	
	合計	24	83	917	
女性	受診者	合計	74	2	72
		20歳未満	1000	27	973
		20～39歳	20	-	20
		40～64歳	41	1	40
		65～74歳	12	24	11
		75歳以上	1000	83	917
		合計	1000	1	999
未受診者	合計	1000	4	996	
	20歳未満	2	-	2	
	20～39歳	32	-	32	
	40～64歳	60	3	57	
	65～74歳	13	-	13	
	75歳以上	6	-	6	
	合計	215	4	211	
全体	受診者	合計	1000	19	981
		20歳未満	-	-	-
		20～39歳	29	-	29
		40～64歳	101	2	99
		65～74歳	77	2	75
		75歳以上	8	-	8
		合計	367	12	355
未受診者	合計	1000	33	967	
	20歳未満	2	-	2	
	20～39歳	83	-	83	
	40～64歳	136	24	112	
	65～74歳	66	30	36	
	75歳以上	30	67	37	
		合計	300	67	233

問34. 禁煙外来を知っていますか？

性別	上段階級 下段%	問34. 禁煙外来を知っていますか？		はい	いいえ
		合計	はい		
男性	受診者	合計	139	93	46
		20歳未満	1000	669	331
		20～39歳	9	3	6
		40～64歳	59	48	11
		65～74歳	64	36	28
		75歳以上	7	6	1
		合計	1000	857	143
未受診者	合計	1000	255	79	
	20歳未満	-	-	-	
	20～39歳	51	40	11	
	40～64歳	136	96	40	
	65～74歳	43	25	18	
	75歳以上	1000	15	10	
	合計	74	60	14	
女性	受診者	合計	1000	838	162
		20歳未満	-	-	-
		20～39歳	20	19	1
		40～64歳	41	35	6
		65～74歳	12	7	5
		75歳以上	1	1	-
		合計	1000	112	888
未受診者	合計	1000	786	214	
	20歳未満	2	2	-	
	20～39歳	32	26	6	
	40～64歳	60	51	9	
	65～74歳	12	7	5	
	75歳以上	6	2	4	
	合計	214	156	58	
全体	受診者	合計	1000	729	271
		20歳未満	-	-	-
		20～39歳	29	22	7
		40～64歳	100	75	241
		65～74歳	77	44	33
		75歳以上	8	7	1
		合計	368	265	103
未受診者	合計	1000	720	280	
	20歳未満	2	2	-	
	20～39歳	83	66	17	
	40～64歳	197	148	49	
	65～74歳	55	32	23	
	75歳以上	31	17	14	
		合計	1000	548	452

問35. 禁煙外来を受診したことがありますか？

性別	受診者	上記の数 上段% 下段%		問35. 禁煙外来を受診したことがありますか？		はい		いいえ	
		合計	140	4	136	97.1	2.9	97.1	
男性	合計	1000	9	1000	9	1000	9	1000	9
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	60	1000	60	1000	60	1000	60
	40～64歳	1000	64	1000	64	1000	64	1000	64
	65～74歳	1000	7	1000	7	1000	7	1000	7
	75歳以上	1000	255	1000	255	1000	255	1000	255
	合計	1000	31	1000	31	1000	31	1000	31
女性	合計	1000	51	1000	51	1000	51	1000	51
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	39	1000	39	1000	39	1000	39
	40～64歳	1000	43	1000	43	1000	43	1000	43
	65～74歳	1000	25	1000	25	1000	25	1000	25
	75歳以上	1000	74	1000	74	1000	74	1000	74
	合計	1000	14	1000	14	1000	14	1000	14
全体	合計	1000	113	1000	113	1000	113	1000	113
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	6	1000	6	1000	6	1000	6
	40～64歳	1000	53	1000	53	1000	53	1000	53
	65～74歳	1000	1	1000	1	1000	1	1000	1
	75歳以上	1000	83	1000	83	1000	83	1000	83
	合計	1000	107	1000	107	1000	107	1000	107
受診者	合計	1000	29	1000	29	1000	29	1000	29
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	101	1000	101	1000	101	1000	101
	40～64歳	1000	77	1000	77	1000	77	1000	77
	65～74歳	1000	8	1000	8	1000	8	1000	8
	75歳以上	1000	369	1000	369	1000	369	1000	369
	合計	1000	538	1000	538	1000	538	1000	538
未受診者	合計	1000	2	1000	2	1000	2	1000	2
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	83	1000	83	1000	83	1000	83
	40～64歳	1000	197	1000	197	1000	197	1000	197
	65～74歳	1000	56	1000	56	1000	56	1000	56
	75歳以上	1000	31	1000	31	1000	31	1000	31
	合計	1000	311	1000	311	1000	311	1000	311

問36. 今までに24時間以上の禁煙を試されたことがありますか？

性別	受診者	上記の数 上段% 下段%		問36. 今までに24時間以上の禁煙を試されたことがありますか？		はい		いいえ	
		合計	138	52	138	22	117	85	
男性	合計	1000	9	1000	9	1000	9	1000	9
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	222	1000	222	1000	222	1000	222
	40～64歳	1000	59	1000	59	1000	59	1000	59
	65～74歳	1000	63	1000	63	1000	63	1000	63
	75歳以上	1000	7	1000	7	1000	7	1000	7
	合計	1000	286	1000	286	1000	286	1000	286
女性	合計	1000	51	1000	51	1000	51	1000	51
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	392	1000	392	1000	392	1000	392
	40～64歳	1000	52	1000	52	1000	52	1000	52
	65～74歳	1000	43	1000	43	1000	43	1000	43
	75歳以上	1000	23	1000	23	1000	23	1000	23
	合計	1000	517	1000	517	1000	517	1000	517
全体	合計	1000	111	1000	111	1000	111	1000	111
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	44	1000	44	1000	44	1000	44
	40～64歳	1000	396	1000	396	1000	396	1000	396
	65～74歳	1000	5	1000	5	1000	5	1000	5
	75歳以上	1000	1	1000	1	1000	1	1000	1
	合計	1000	444	1000	444	1000	444	1000	444
受診者	合計	1000	29	1000	29	1000	29	1000	29
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	100	1000	100	1000	100	1000	100
	40～64歳	1000	75	1000	75	1000	75	1000	75
	65～74歳	1000	8	1000	8	1000	8	1000	8
	75歳以上	1000	375	1000	375	1000	375	1000	375
	合計	1000	567	1000	567	1000	567	1000	567
未受診者	合計	1000	2	1000	2	1000	2	1000	2
	20歳未満	-	-	-	-	-	-	-	-
	20～39歳	1000	83	1000	83	1000	83	1000	83
	40～64歳	1000	196	1000	196	1000	196	1000	196
	65～74歳	1000	55	1000	55	1000	55	1000	55
	75歳以上	1000	29	1000	29	1000	29	1000	29
	合計	1000	311	1000	311	1000	311	1000	311

問37. 最も長く続いた禁煙期間は、どのくらいですか？

	1日		2日～6日以内		7週間以上	
	人数	割合%	人数	割合%	人数	割合%
男性	受診者	102	19	30	53	
	合計	1000	18.6	294	52.0	
	20歳未満	-	-	-	-	-
	20～39歳	8	2	1	5	
	40～64歳	43	25.0	12.5	62.5	
	65～74歳	45	11.6	30.2	58.1	
女性	受診者	1000	24.4	26.7	48.9	
	合計	1000	16.7	66.7	16.7	
	20歳未満	-	-	60	100	
	20～39歳	36	3	11	22	
	40～64歳	83	30.6	61.1		
	65～74歳	110	25	52	47.3	
全体	受診者	1000	13.0	35.9	48.1	
	合計	1000	13.0	35.9	48.1	
	20歳未満	-	-	-	-	-
	20～39歳	16	1.6	5	11	
	40～64歳	29	31.3	31.3	68.8	
	65～74歳	9	20.7	34.5	44.8	
男性	受診者	1000	11.1	66.7	22.2	
	合計	1000	11.1	66.7	22.2	
	20歳未満	-	-	-	-	-
	20～39歳	86	20	22	44	
	40～64歳	233	23.3	25.6	51.2	
	65～74歳	2	1	1	1	
女性	受診者	1000	50.0	7	50.0	
	合計	1000	29.6	25.9	44.4	
	20歳未満	45	7	15	23	
	20～39歳	1000	15.6	33.3	51.1	
	40～64歳	7	3	4	4	
	65～74歳	5	1	4	4	
全体	受診者	1000	20	52	80.0	
	合計	1000	16.6	33.1	50.3	
	20歳未満	-	-	-	-	-
	20～39歳	24	2	6	16	
	40～64歳	72	11	23	38	
	65～74歳	56	12	19	24	
男性	受診者	1000	21.5	34.5	43.6	
	合計	1000	16.7	66.7	16.7	
	20歳未満	-	-	82	144	
	20～39歳	2	1	28.8	50.5	
	40～64歳	63	11	18	34	
	65～74歳	155	32	48	75	
女性	受診者	1000	20.6	31.0	48.4	
	合計	1000	24.4	26.7	48.9	
	20歳未満	20	4	4	12	
	20～39歳	11	18	34		
	40～64歳	32	48	75		
	65～74歳	45	11	22	22	

5) 運動

問38. 1日に30分以上歩いていますか？(続けてでなくとも結構です。)

	1日に30分以上歩いている(毎日)		1日に30分以上歩いている(週2～3日)		1日に30分以上歩いていない		
	人数	割合%	人数	割合%	人数	割合%	
男性	受診者	1410	45.2	321	17.2	411	
	合計	1000	32.1	10	7	29.1	
	20歳未満	53	26	10	10	10	
	20～39歳	1000	49.1	18.9	13.2	18.9	
	40～64歳	212	62	35	47	68	
	65～74歳	577	160	88	143	186	
女性	受診者	1000	27.7	15.3	24.8	32.2	
	合計	1000	27.7	15.3	24.8	32.2	
	20歳未満	418	184	10	18.6	107	
	20～39歳	1000	33.3	18.7	19.3	28.7	
	40～64歳	2246	644	47.8	45.7	66.7	
	65～74歳	1000	28.7	21.3	20.3	29.7	
全体	受診者	1000	31.9	21.7	13.0	33.3	
	合計	1000	31.9	21.7	13.0	33.3	
	20歳未満	393	86	84	13.7	13.7	
	20～39歳	1000	21.9	21.4	34.9		
	40～64歳	926	224	194	18.2	32.6	
	65～74歳	692	242	184	17.7	32.6	
男性	受診者	1000	37.1	20.6	22.5	19.8	
	合計	1000	37.1	20.6	22.5	19.8	
	20歳未満	206	70	49	35	52	
	20～39歳	1000	34.0	23.8	17.0	25.2	
	40～64歳	3664	1101	720	76.2	108.1	
	65～74歳	1000	30.0	19.7	20.8	29.5	
女性	受診者	122	48	25	19	30	
	合計	1000	39.3	20.5	15.6	24.6	
	20歳未満	605	148	121	13.1	20.5	
	20～39歳	1000	38.9	20.2	27.6	33.9	
	40～64歳	1000	25.6	18.7	21.6	34.1	
	65～74歳	1072	39.7	21.5	22.3	23.7	
全体	受診者	1000	37.0	20.1	20.8	22.1	
	合計	1000	37.0	20.1	20.8	22.1	
	20歳未満	359	123	77	64	95	
	20～39歳	1000	34.3	21.4	17.8	26.5	

問39. 運動をしていますか？

	1日に30分以上歩いている(毎日)		1日に30分以上歩いている(週2～3日)		1日に30分以上歩いていない	
	人数	割合%	人数	割合%	人数	割合%
男性	受診者	1405	165	591	649	
	合計	1000	11.7	42.1	46.2	
	20歳未満	103	4	36.1	15	8
	20～39歳	210	45.3	37.8	11.1	
	40～64歳	578	42	23.1	30.5	
	65～74歳	1000	7.3	40.0	52.8	
女性	受診者	1000	15.4	45.4	39.2	
	合計	1000	15.4	45.4	39.2	
	20歳未満	148	14	72	62	
	20～39歳	2234	183	40.8	143	
	40～64歳	1000	56	38	26	
	65～74歳	1000	86	54.3	37.1	
全体	受診者	1000	86	54.3	37.1	
	合計	1000	86	54.3	37.1	
	20歳未満	394	19	124	25	
	20～39歳	1000	4.8	31.5	63.7	
	40～64歳	916	55	360	50.1	
	65～74歳	650	83	300	26.7	
男性	受診者	1000	12.8	46.2	41.1	
	合計	1000	12.8	46.2	41.1	
	20歳未満	104	9	42.2	48.6	
	20～39歳	3648	35.6	150.3	179.9	
	40～64歳	123	30	59	34	
	65～74歳	604	24.4	48.0	27.6	
女性	受診者	1000	6.6	33.4	59.9	
	合計	1000	6.6	33.4	59.9	
	20歳未満	1488	9.7	59.3	90.8	
	20～39歳	1000	6.5	39.6	53.9	
	40～64歳	1498	136	45.9	40.0	
	65～74歳	1000	136	45.9	40.0	
全体	受診者	1000	9.3	44.8	45.4	
	合計	1000	9.3	44.8	45.4	

6)心の休養

問 4.0. 睡眠時間はどれくらいですか？

性別	上段人数 下段%	問4.0. 睡眠時間はどれくらいですか？			
		4時間未満	4時間以上 5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間未満
男性	合計	1,415	163	874	37.7
	20歳未満	53	7	37	9
	20～39歳	1,000	132	698	17.0
	40～64歳	1,000	61	608	33.0
	65～74歳	1,000	66	642	29.2
女性	合計	1,421	139	678	27.9
	20歳未満	151	46	117	17.9
	20～39歳	2,263	152	1,309	80.2
	40～64歳	1,000	6.7	57.8	35.4
	65～74歳	1,000	8.6	61.4	30.0
全体	合計	3,688	316	2,192	11.80
	20歳未満	1,000	8.6	59.4	32.0
	20～39歳	1,000	10.6	63.9	24.4
	40～64歳	1,000	7.6	63.8	16.0
	65～74歳	1,000	6.9	39.7	54.8

問 4.1. ストレスはどんな時に感じますか？あてはまるすべてのものに○をつけて下さい。

性別	上段人数 下段%	問4.1. ストレスはどんな時に感じますか？							
		仕事のこと	家事のこと	健康のこと	介護のこと	子育てのこと	その他	子育てのこと	
男性	合計	1,226	704	373	566	428	92	221	43
	20歳未満	37	51.6	30.3	41.3	34.8	7.3	18.9	3.5
	20～39歳	1,000	40.5	35.1	32.4	16.2	-	40.5	-
	40～64歳	1,000	86.3	25.4	40.1	19.3	2	41	13
	65～74歳	1,000	52.8	39.8	15.8	27.0	15.4	45	91
女性	合計	2,028	626	1,011	876	822	226	547	253
	20歳未満	120	1.5	28.4	4.1	61.7	17.1	10.3	-
	20～39歳	1,000	34.3	49.9	42.9	40.5	11.1	27.0	12.5
	40～64歳	1,000	37.0	40.7	24.1	13.0	-	51.9	5.6
	65～74歳	1,000	53.5	45.4	46.5	21.8	1.6	26.3	31.2
全体	合計	3,254	1,330	1,484	1,442	1,250	318	768	296
	20歳未満	157	1.5	38.7	4.2	66.5	18.8	29.2	3.5
	20～39歳	1,000	37.7	46.1	33.6	24.2	1.6	28.3	11.6
	40～64歳	1,000	43.1	56.2	50.5	36.0	13.1	26.8	13.3
	65～74歳	1,000	16.8	49.5	35.4	54.9	13.6	27.9	2.8

7)歯の健康

問 4.2. 現在、自分の歯は何本ありますか？

性別	上段人数 下段%	問4.2. 現在、自分の歯は何本ありますか？					
		20本未満	21～29本	30～39本	40～49本	50～59本	60本以上
男性	合計	337	517	387	820	61.3	
	20歳未満	100.0	52	3	49		
	20～39歳	1,000	210	13	197		
	40～64歳	1,000	62	62	93.8		
	65～74歳	989	17.8	29.5	6.9		
女性	合計	1,21	98	23	19.0		
	20歳未満	100.0	81.0	14.41	6.65		
	20～39歳	1,000	33.5	6.65			
	40～64歳	1,000	7.0	1	6.9		
	65～74歳	1,000	19.0	14	9.6		
全体	合計	3,512	1,247	2,265	2,265		
	20歳未満	1,000	12.9	4	14.8		
	20～39歳	1,000	3.3	9.67			
	40～64歳	1,000	5.7	94.3			
	65～74歳	1,000	28.5	71.5			

問 4.3. 80歳で20本以上の自分の歯を残そうという「8020運動（ハチマルニイマル）」を知っていますか？

性別	上段人数 下段%	問4.3. 80歳で20本以上の自分の歯を残そうという「8020運動（ハチマルニイマル）」を知っていますか？		
		はい	いいえ	
男性	合計	1,370	683	507
	20歳未満	100	4.8	5.6
	20～39歳	1,000	340	660
	40～64歳	1,000	211	89
	65～74歳	1,000	422	578
女性	合計	2,218	1,405	813
	20歳未満	100.0	63.3	36.7
	20～39歳	1,000	69	19
	40～64歳	1,000	27.5	72.5
	65～74歳	1,000	56.1	43.9
全体	合計	3,588	2,075	1,522
	20歳未満	100.0	57.7	42.3
	20～39歳	1,000	31.3	68.7
	40～64歳	1,000	51.2	48.8
	65～74歳	1,000	62.5	37.5

問 4.4. 過去1年間で歯科の健康診断は受診されましたか？

性別	上段受診 下段%	問4.4. 過去1年間で歯科の健康診断は受診されましたか？		受けこなし	
		合計	はい	いいえ	割合
男性	合計	1,382	658	23	700
	20歳未満	100.0	47.7	1.7	50.7
	20～39歳	100.0	55.8	3.8	21
	40～64歳	100.0	29.9	6.3	14.3
	65～74歳	100.0	16.6	2.3	2.99
女性	合計	939	223	3	113
	20歳未満	100.0	55.9	0.8	43.4
	20～39歳	100.0	80	6.4	6.4
	40～64歳	2,188	1,168	61	959
	65～74歳	100.0	53.4	2.8	43.8
全体	合計	2,321	886	26	311
	20歳未満	100.0	51.8	1.7	49.9
	20～39歳	100.0	55.8	3.8	19.6
	40～64歳	100.0	29.9	6.3	4.2
	65～74歳	100.0	16.6	2.3	2.99

問 4.6. 歯科受診された方にお聞きします。受診理由は何ですか？※複数回答

性別	上段受診 下段%	問4.6. 歯科受診された方にお聞きします。受診理由は何ですか？							その他	
		歯の痛み	歯のむしり	歯のむしり	歯のむしり	歯のむしり	歯のむしり	歯のむしり		
男性	合計	775	492	163	176	307	59	8	35	101
	20歳未満	100.0	63.5	21.0	22.7	39.6	7.6	4	4.5	13.0
	20～39歳	100.0	53.8	3.8	46.2	11.5	15.4	-	15.4	15.4
	40～64歳	100.0	73.9	6.1	16	31	6	-	3.6	9.6
	65～74歳	100.0	21.7	6.1	7.9	14.5	2.4	5	7	7.5
女性	合計	939	416	191	245	102	59	1.8	12	99
	20歳未満	100.0	60.2	28.7	20.5	40.2	8.7	1.2	5.9	14.6
	20～39歳	100.0	47	23	17	26	3.3	-	6	27
	40～64歳	1,380	784	263	510	636	3.3	-	66	29.7
	65～74歳	100.0	56.8	19.1	37.0	46.1	8.3	17	32	9.5
全体	合計	1,714	908	354	421	363	68	9.8	47	200
	20歳未満	100.0	50.0	4.8	18	3	5	2	7	3
	20～39歳	100.0	53.3	7.7	81	8.7	15	9	8	15
	40～64歳	100.0	69.3	12.6	36.3	39.0	3.7	2.0	3.9	9.8
	65～74歳	100.0	25.8	7.8	9.3	16.2	4.8	1.8	2.2	2.6

問 4.5. 過去1年間で、歯科受診されましたか？

性別	上段受診 下段%	問4.5. 過去1年間で、歯科受診されましたか？		はい	
		合計	はい	いいえ	割合
男性	合計	1,393	797	603	43.3
	20歳未満	100.0	56.7	26	26
	20～39歳	100.0	21.2	84	12.8
	40～64歳	100.0	39.6	60.4	60.4
	65～74歳	100.0	55.8	44.2	44.2
女性	合計	2,229	1,403	825	37
	20歳未満	100.0	63.0	37.0	37.0
	20～39歳	100.0	60.9	39.1	39.1
	40～64歳	100.0	56.7	43.3	43.3
	65～74歳	100.0	61.5	38.5	38.5
全体	合計	3,622	2,199	1,428	39.7
	20歳未満	100.0	60.5	39.5	39.5
	20～39歳	100.0	56.2	43.8	43.8
	40～64歳	100.0	50.7	49.3	49.3
	65～74歳	100.0	59.2	40.8	40.8

問 4.7. 歯の健康が全身の健康（糖尿病・心臓疾患など）に影響することを知っていますか？

性別	上段受診 下段%	問4.7. 歯の健康が全身の健康（糖尿病・心臓疾患など）に影響することを知っていますか？		はい	
		合計	はい	いいえ	割合
男性	合計	1,325	827	498	62.5
	20歳未満	100.0	62.4	37.6	37.6
	20～39歳	100.0	42.2	57.7	57.7
	40～64歳	100.0	52.2	47.8	47.8
	65～74歳	100.0	66.3	33.7	33.7
女性	合計	2,094	1,274	719	61
	20歳未満	100.0	39.7	60.3	60.3
	20～39歳	100.0	33.6	66.4	66.4
	40～64歳	100.0	66.6	33.4	33.4
	65～74歳	100.0	77.4	22.6	22.6
全体	合計	3,419	2,101	1,317	61.5
	20歳未満	100.0	40.8	59.2	59.2
	20～39歳	100.0	39.9	60.1	60.1
	40～64歳	100.0	57.2	42.8	42.8
	65～74歳	100.0	72.4	27.6	27.6

8)健康診査

問 4.8. かかりつけ医（主治医）はいますか？

性別	上段医数		かかりつけ医数	
	合計	割合	合計	割合
男性	合計	1407	865	542
	20歳未満	1000	61.5	38.5
	20～39歳	1000	53	21
	40～59歳	1000	60.4	39.6
	60～69歳	1000	34.4	65.6
	70～74歳	1000	31.8	68.2
	75歳以上	1000	54.9	45.1
女性	合計	1749	132	117
	20歳未満	1000	74.6	25.4
	20～39歳	1000	145.8	169
	40～59歳	1000	65.5	34.5
	60～69歳	1000	40	29
	70～74歳	1000	58.0	42.0
	75歳以上	1000	34.5	65.5
全体	合計	3041	232	137
	20歳未満	1000	64.0	36.0
	20～39歳	1000	122	72
	40～59歳	1000	59.0	41.0
	60～69歳	1000	21.9	38.4
	70～74歳	1000	39.3	60.7
	75歳以上	1000	58.3	41.7

問 4.9. 現在、お薬を飲んでいますか？ ※複数回答

性別	上段医数		現在、お薬を飲んでいない		現在、お薬を飲んでいない理由		現在、お薬を飲んでいる		現在、お薬を飲んでいる理由	
	合計	割合	合計	割合	飲みたくない	飲む必要がない	医師が処方している	自分で処方されている	医師が処方している	自分で処方されている
男性	合計	1275	615	399	124	261	208	197	146	115
	20歳未満	1000	48	31.3	57	20.5	16.3	15.7	11.5	4.3
	20～39歳	1000	95.7	4	0.4	2	0.2	2	0.2	0.2
	40～59歳	1000	158	15.8	11	1.1	11	1.1	11	1.1
	60～69歳	1000	51.4	26.3	26.3	14.4	14.4	14.4	14.4	14.4
	70～74歳	1000	37.6	37.6	37.6	16.1	16.1	16.1	16.1	16.1
	75歳以上	1000	32.2	32.2	32.2	17.0	17.0	17.0	17.0	17.0
女性	合計	1023	187	18.3	176	17.2	282	27.6	282	27.6
	20歳未満	1000	44.8	44.8	31	31.0	40.1	40.1	40.1	40.1
	20～39歳	1000	87.5	8.7	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9
	40～59歳	1000	25.3	2.5	0.2	5	0.5	5	0.5	0.5
	60～69歳	1000	40.2	4.0	0.6	14	1.4	14	1.4	1.4
	70～74歳	1000	49.9	4.9	0.5	11	1.1	11	1.1	1.1
	75歳以上	1000	25.8	2.5	0.2	4.3	0.4	4.3	0.4	0.4
全体	合計	3305	151	4.5	143	4.3	218	6.6	218	6.6
	20歳未満	1000	45.8	45.8	28.7	28.7	7.8	18.5	18.5	18.5
	20～39歳	1000	90.9	9.1	0.9	7	0.7	7	0.7	0.7
	40～59歳	1000	41.1	4.1	0.4	13	1.3	13	1.3	1.3
	60～69歳	1000	67.8	6.8	0.7	19.4	1.9	19.4	1.9	1.9
	70～74歳	1000	50.0	5.0	0.5	14.3	1.4	14.3	1.4	1.4
	75歳以上	1000	27.5	2.7	0.2	3.1	0.3	3.1	0.3	0.3

問 5.0. あなたは、がん検診をこれから受診しようと思いませんか？

性別	上段医数		限定的に、あなたは、がん検診をこれから受診しようと思いませんか？		積極的に、あなたは、がん検診をこれから受診しようと思いませんか？	
	合計	割合	合計	割合	合計	割合
男性	合計	1250	154	12.3	80	6.4
	20歳未満	1000	55.4	12.3	1.4	1.4
	20～39歳	1000	26.7	31.1	4.4	31.1
	40～59歳	1000	19.0	7.4	0.7	6.7
	60～69歳	1000	38.3	12.2	1.2	11.0
	70～74歳	1000	54.1	31.3	4.1	27.2
	75歳以上	1000	57.9	7.0	0.7	6.2
女性	合計	1000	135.1	13.5	19.9	1.9
	20歳未満	1000	56.0	5.6	0.6	0.6
	20～39歳	1000	40.7	20.3	2.0	1.4
	40～59歳	1000	57.4	5.3	0.5	0.5
	60～69歳	1000	64.2	2.9	0.3	0.3
	70～74歳	1000	75.4	3.4	0.3	0.3
	75歳以上	1000	56.0	2.4	0.2	0.2
全体	合計	3231	204.6	29.3	25.9	2.3
	20歳未満	1000	63.3	6.3	0.6	0.6
	20～39歳	1000	104	10.4	1.0	0.8
	40～59歳	1000	34.6	3.5	0.3	0.3
	60～69歳	1000	50.9	5.1	0.5	0.5
	70～74歳	1000	65.7	6.6	0.7	0.7
	75歳以上	1000	56.6	5.7	0.6	0.6

問 5.1. 生活習慣を改善するのは病気になる前からよいと思いますか？

性別	上段医数		生活習慣を改善するのは病気になる前からよいと思いますか？	
	合計	割合	そう思う	そう思わない
男性	合計	1372	100	7.3
	20歳未満	1000	7.3	0.7
	20～39歳	1000	3.8	0.4
	40～59歳	1000	5.7	0.6
	60～69歳	1000	32	3.2
	70～74歳	1000	40.3	4.0
	75歳以上	1000	13.6	1.4
女性	合計	2177	65	3.0
	20歳未満	1000	3.0	0.3
	20～39歳	1000	4.9	0.5
	40～59歳	1000	1.8	0.2
	60～69歳	1000	18	1.8
	70～74歳	1000	2.0	0.2
	75歳以上	1000	4.8	0.5
全体	合計	3555	167	4.7
	20歳未満	1000	4.7	0.5
	20～39歳	1000	5.5	0.6
	40～59歳	1000	2.8	0.3
	60～69歳	1000	20.0	2.0
	70～74歳	1000	2.8	0.3
	75歳以上	1000	6.1	0.7

問 5. 2. 休に悪いことをやめるより今を楽しむ方がよいと思えますか？

	上段の数値		問5.2. 休に悪いことをやめるより今を楽しむ方がよいと思えますか？		下段の数値	
	上段%	下段%	そう思う	そう思わない	合計	割合
男性						
合計	1,376	209	927	240	1,174	85.4
20歳未満	100.0	152	67.4	17.4	113	11.3
20～39歳	1,000	53	11	29	13	1.3
40～64歳	212	208	54.7	24.5	46	4.6
65～74歳	588	179	60.4	21.7	93	9.3
75歳以上	1,000	130	70.6	16.4	164	16.4
合計	1,376	209	927	240	1,174	85.4
女性						
合計	2,175	391	1,785	301	1,484	68.3
20歳未満	1,000	64	79.8	13.8	14	1.4
20～39歳	1,000	70	70.0	20.0	14	1.4
40～64歳	901	27	29.4	7.0	27	2.9
65～74歳	1,000	69	75.2	17.9	118	11.8
75歳以上	1,000	47	84.2	13.1	120	12.0
合計	1,376	209	927	240	1,174	85.4
全体						
合計	3,551	349	2,667	541	2,658	75.0
20歳未満	1,000	98	75.0	15.2	27	2.7
20～39歳	1,000	123	18	78	220	22.0
40～64歳	1,000	603	146	63.4	116	11.6
65～74歳	1,472	117	1,144	21.1	143	9.7
75歳以上	1,000	84	79.9	13.7	137	13.7
合計	3,229	62	221	46	140	4.3

問 5. 3. 寝たきりになっても病院、施設に入りたくないと思えますか？

	上段の数値		問5.3. 寝たきりになっても病院、施設に入りたくないと思えますか？		下段の数値	
	上段%	下段%	そう思う	そう思わない	合計	割合
男性						
合計	1,379	380	560	439	318	22.9
20歳未満	100.0	276	40.6	31.8	27	1.9
20～39歳	53	11	15	27	50.9	36.9
40～64歳	211	46	88	77	36.5	26.5
65～74歳	569	182	264	153	20.9	15.0
75歳以上	1,000	197	46.4	34.7	41	2.9
合計	1,400	364	34.3	29.3	293	20.9
女性						
合計	2,191	396	1,047	748	341	15.6
20歳未満	1,000	181	47.8	34.1	40	3.6
20～39歳	1,000	13	1.7	40	57.1	52.4
40～64歳	392	60	17.8	154	39.3	35.9
65～74歳	1,000	153	45.4	39.3	232	21.3
75歳以上	1,000	126	59.5	32	308	28.6
合計	1,917	55	86	56	284	14.8
合計	3,576	779	1,610	1,187	332	9.3
20歳未満	1,233	24	32	67	54.5	50.0
20～39歳	1,003	106	266	231	38.3	35.1
40～64歳	1,475	29	50.1	44.9	347	23.5
65～74歳	1,037	282	41.1	33.5	97	9.4
75歳以上	388	106	18.9	28.7	39.9	36.3

2) 玄米における農薬の残留状況調査結果

農薬名	分析試料 検体数	定量限界以上の結果		残留農薬 基準値 (mg/kg)	基準値を 超える 検体数	定量限界 (mg/kg)
		検体数	濃度範囲 (mg/kg)			
アゾキシストロビン	5	0	—	0.2	0	0.1
インダノファン	2	0	—	0.05	0	0.02
エディフェンホス(EDDP)	1	0	—	0.2	0	0.04
エトフェンプロックス	14	0	—	0.5	0	0.02
カルボスルファン	1	0	—	0.2	0	0.01
クロロタロニル(TPN)	1	0	—	0.1	0	0.01
ジノテフラン	1	1	0.03	2	0	0.01
シハロホップブチル	5	0	—	0.1	0	0.05
ジメタメリン	3	0	—	0.1	0	0.01
シメリン	4	0	—	0.05	0	0.01
ダイムロン	6	0	—	0.1	0	0.03
チフルザミド	2	0	—	0.5	0	0.02
トリクロルホン(DEP)	1	0	—	0.2	0	0.01
トリシクラゾール	12	2	0.03~0.05	3	0	0.02
パクロブトラゾール	1	0	—	0.1	0	0.01
ピリブチカルブ	3	0	—	0.1	0	0.01
ピリミノバックメチル	8	0	—	0.1	0	0.02
ピロキロン	7	0	—	0.2	0	0.02
フェニトロチオン(MEP)	8	0	—	0.2	0	0.05
フサライド	15	3	0.02~0.04	1	0	0.02
ブタクロール	6	0	—	0.1	0	0.05
フルトラニル	2	1	0.23	2	0	0.02
プレチラクロール	10	0	—	0.1	0	0.01
プロモブチド	16	2	0.02	0.7	0	0.02
ベンフレセート	3	0	—	0.05	0	0.02
メフェナセト	1	0	—	0.05	0	0.01
メプロニル	1	1	0.08	2	0	0.02

※玄米（試料数：49 検体）の調査結果

出典：「農薬の残留状況調査における作物別調査結果（平成 21 年度）」農林水産省

3) 本計画の策定経過

本計画を策定するにあたって、専門知識を有する医療や保健、福祉、教育関連団体の代表者、関係行政機関の代表者、公募市民などで構成する「守口市健康増進計画検討委員会」（以下、「検討委員会」という。）を設置して、専門的な立場及び市民の立場から守口市健康増進計画案について検討を行いました。

表 本計画の策定経過

	開催年月日	内容
第1回検討委員会	平成23年12月16日	●守口市民の健康に関する現状 ●アンケート調査結果 ●守口市健康増進計画骨子（案）
第2回検討委員会	平成24年1月20日	●守口市健康増進計画（素案）
第3回検討委員会	平成24年2月24日	●パブリックコメント実施結果 ●守口市健康増進計画（最終案）



検討委員会

4) 守口市健康増進計画検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定により策定する守口市健康増進計画案の検討を行うため、守口市健康増進計画検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、専門的な立場及び市民の立場から守口市健康増進計画案について検討し、必要な助言を行うものとする。

(組織)

第3条 委員会は、委員14人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 医療関連団体の代表者
- (2) 保健関連団体の代表者
- (3) 福祉関連団体の代表者
- (4) 教育関連団体の代表者
- (5) 関係行政機関の代表者
- (6) 市民
- (7) その他市長が必要と認める者

3 委員の任期は、委嘱の日から平成24年3月31日までとする。

(会長及び副会長)

第4条 委員会に、会長及び副会長各1人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 委員会は、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。

3 会長は、議事に関して必要があるときは、関係者の出席を求め、意見を述べさせることができる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、健康推進主管課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成 23 年 10 月 5 日から施行する。

(この要綱の失効)

2 この要綱は、平成 24 年 3 月 31 日限り、その効力を失う。

5) 守口市健康増進計画検討委員会委員名簿

社団法人 守口市医師会	博多 尚文
社団法人 守口市歯科医師会	中村 裕
守口市薬剤師会	岩佐 聖二
守口保健所	高林 弘の
社会福祉法人 守口市社会福祉協議会	寺東 哲男
守口市エイフボランタリーネットワーク	南出 登紀子
守口市消費生活リーダークラブ	北野 孝子
守口市老人クラブ連合会	山下 岩雄
守口市PTA協議会	東浦 克巳
カリフラワーの会（守口・門真地域活動栄養士）	加賀 双葉 ○
市民	堀田 衣吏子
守口市市民保健センター総長	辻 久子 ◎

※順不同。◎は会長、○は副会長。

6) パブリックコメント実施結果

●パブリックコメントの実施主体

守口市健康増進計画検討委員会

●パブリックコメントの募集対象

守口市健康増進計画（素案）

●パブリックコメントの募集期間

平成24年2月1日（水）～平成24年2月13日（月）必着。

なお、郵送の場合は2月13日（月）の消印有効。

●市民への周知方法

広報もりぐち及び市ホームページへパブリックコメントの記事を掲載。
合わせて、市の施設で市民意見募集の資料を縦覧。

●意見提出用紙の配布方法

健康推進課（市民保健センター）、市役所（本館1階案内、1号別館案内）、
各公民館に計画（素案）、募集要領、意見提出用紙を設置。
また、市ホームページからもダウンロード可能。

●パブリックコメントの募集方法

意見提出用紙に記載のうえ、健康推進課（市民保健センター）へ持参、
または郵送、FAX、Eメール等により提出。

●パブリックコメントの提出者数

3名

- ・ 郵送 0名
- ・ FAX 3名
- ・ Eメール 0名
- ・ 直接提出 0名

●パブリックコメントの提出件数

5件

7) 用語集

アルファベット

●BMI

Body Mass Index の略で体格指数のこと。
体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] により算出する。18.5 未満は「やせ」、25 以上は「過体重」、30 以上が「肥満」。(日本肥満学会の判定基準では、25 以上が肥満。)

●CPITNコード

地域歯周疾患処置必要度指数 (Community Periodontal Index of Treatment Needs) の略。歯周病の進行に伴って起こる出血や歯周ポケットの進行を総合して判断する指標で、コード3~4 の場合には、歯周病が進行しており、歯科医院での治療が必要であることがわかる。

●OTC

医師の処方箋がなくても、薬局・薬店で購入できる一般用医薬品のこと。

あ行

●悪性新生物

身体を構成する細胞が不必要に増殖してできるものが新生物で、その増殖が無制限なため生命を脅かすものを「悪性」という。増殖する細胞の種類によって、癌腫(がん)と肉腫に分けられているが、悪性新生物のほとんどが「がん」であるため、多くの場合、同義語として使われている。

●一次予防

日本では、「病気」の予防につながる生活習慣の改善を一次予防、健診などによる「病気」の早期発見、早期治療を二次予防としている。一方、欧米での一次予防の定義は、生活習慣の改善に加え、高血圧や糖尿病などの治療も含めて、脳卒中・心筋梗塞などの病気を予防することであり、脳卒中、心筋梗塞などの病気になった後、再発悪化を防ぐことが二次予防とされる。一次予防、二次予防における日本での「病気」の定義が、高血圧・糖尿病とこれらの危険因子がもたらす脳卒中・心筋梗塞とを同レベルの「病気」として曖昧に使用されている点に問題がある。

●医療制度改革関連法

医療給付費の伸び抑制などを目的とした医療制度改革関連法案(「健康保険法等の一部を改正する法律」及び「良質な医療を提供する体制の確立を図るための医療法等の一部を改正する法律」)が平成18年6月に可決、成立した。生活習慣病対策の推進体制の構築や新しい高齢者医療制度の創設等が盛り込まれている。

か行

●拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。全身を循環する血液が肺静脈から心臓へ戻った状態で、血圧が最も低くなるため、最低血圧とも呼ばれる。

●カロリー

本計画では、市民にとって分かりやすい表現という観点から、「エネルギー」のことを「カロリー」と表示することにした。

「エネルギー」とは、生命を維持し、活動を営む源のことで、動物はエネルギー源を食物から得る。

●救急安心センター（24時間・365日体制）

消防と医療の緊密な連携により、すぐに病院に行った方が良いのか、何科で診てもらえば良いかなど、判断に悩む市民からの相談に、医師や看護師が医学的見地から助言を行うもの。

「救急安心センターおおさか」番号案内
#7119（携帯電話、プッシュ回線）
06-6582-7119（IP、ダイヤル回線など）

●教育ファーム

子どもから大人まで、生産者の指導の下、「種まきから収穫まで」の一連の農作業を体験することで、自然の恩恵に感謝し、食に関する活動への理解を深めることを目的としている。具体的には、「体験者が、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一作物について2つ以上の作業を、年間2日以上行うこと」と定義される。

●行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のこと。

●禁煙外来

禁煙に取り組もうとする人のための外来診療科。喫煙はがんばかりでなく、高血圧や糖尿病以上に、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすく、治療の対象となる。禁煙外来では、医師から禁煙指導を受けたり、禁煙補助薬の処方を受けることができ、一定の条件を満たすと健康保険が適用される。

●禁煙関心度準備期

禁煙に関心のある人の中で、1ヶ月以内に禁煙したい人。

●健康寿命

一人の人間の生存期間（平均寿命）のうち、認知症や寝たきりにならない状態で自立して活動的に生活できる期間。

●健康増進法

栄養改善も含めた国民の健康増進を図り、国民保健の向上を目的として制定された法律。平成13年に政府が策定した医療制度改革大綱の法的基盤とし、「健康日本21」を中核とする国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため、平成14年8月公布された。

●健康日本21

全ての国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現のために、食生活や運動などの改善に向けた目標を掲げて、厚生労働省が平成12年度から開始した「21世紀における国民健康づくり運動」をいう。基本方針として、一次予防の重視、健康づくり支援のための環境整備、健康づくり運動の目標設定とその評価、多様な健康増進運動実施主体間の連携があげられている。現行の健康日本21は平成22年度までであったが、平成19年の中間評価報告書をふまえ、平成24年度までとなった。

●健康遊具

健康づくりを主な利用目的とした公園施設で、散歩の途中や短い時間を利用して、気軽に体を動かすことができる。ストレッチや体を鍛えたりなど様々な利用が可能。

●玄米

精白されていない状態の米のこと。稲の果実である籾から籾殻を除去しているが、糠と胚芽がついた状態。白米よりビタミン・ミネラルに富むばかりでなく、食物繊維を豊富に含むため、糖の吸収を緩やかにして糖尿病を防ぐことが報告されている（Arch Intern Med 2010;170:961）。

●降圧剤

血圧を下げる薬。血圧降下剤。

●合計特殊出生率

15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、一人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの平均子ども数である。

●高齢化率

総人口に占める65歳以上人口の割合。75歳以上人口の割合を後期高齢化率という。

●高齢社会

65歳以上の高齢者の占める割合が全人口の14%を超えた社会をいう。(7%以上を高齢化社会、21%以上を超高齢化社会)

●コレステロール

体内に存在する脂質の一つ。血中濃度が高すぎれば心筋梗塞が増えるが、低すぎれば脳卒中が増える。

さ行

●サプリメント

「健康食品」の一種として様々な健康増進効果が宣伝され、「食品」として販売されているが、特定保健用食品のように国の審査を受けておらず、有効性・安全性についての科学的根拠はない。薬ではないので健康保険の対象とはならず、高価であることが多いが、審査を受けていないので、過剰摂取や入れてはいけない医薬品成分などによる健康被害の報告は多い。「天然」や「自然」といった言葉は、安全性を証明するものではない。使用前に、国立健康栄養研究所 (<https://hfnet.nih.go.jp/>) の情報を確認すべき。

●歯間ブラシ

柄の先に円錐型にブラシが付いており、歯と歯の間、歯と歯肉間の汚れ(歯垢、食物残渣など)を清掃する道具である。

●自殺率

人口10万に対する自殺者数。

●収縮期血圧

心臓が収縮したときの血圧。血液が心臓から全身に送り出された状態で、血圧が最も高くなるため、最高血圧とも呼ばれる。

●出生率

一定期間の出生数の、人口に対する割合。一般に、人口1000人当たりの、1年間の出生児数の割合をいう。日本では毎年10月1日現在の人口を基準とする。死産を含む場合は出産率という。

●受動喫煙

室内又はこれに準ずる環境において、他人のタバコの煙を周囲の人が吸わされること。火を付けたまま放置されたタバコの煙(副流煙)は、特に有害物質が多い。

●小児救急電話相談(午後8時~翌朝8時)

小児科医師・看護師が子どもの急な病気の症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを行う。

#8000(携帯電話、プッシュ回線)

06-6765-3650(IP、ダイヤル回線など)

●食育

国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みのこと。

●食育基本法

食育推進会議の設置と、同会議による食育基本計画の策定などを定める法令。食生活の改善から食の安全性確保、また食料自給率の向上も視野に入れた食育の推進をうたっており、「食育」を、生きる上での基本的要素のひとつとして位置付けるとともに、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を目的としている。2005年6月、議員立法によって制定。同年7月より施行。内閣府所管。

●食生活改善推進員

市民の健康づくりに関する事業を実施し、家庭や地域において食生活を改善するための正しい知識の実践、健康の保持増進、生活習慣病予防に関する普及啓発活動の推進役として、ボランティア活動を行う人、団体のこと。

●精度管理

健康診査(がん検診等)の水準を高く一定に保つためには、その信頼性を検証し、問題を見つけそれを改善するシステムが必要。これを総称して精度管理と呼ぶ。精度管理のしっかりした体制をもつ検診機関は信頼性が高いといえる。

●壮年

心身ともに成熟して働き盛りの年ごろ。

た行

●耐糖能異常(たいとうのういじょう)

糖尿病ではないが正常でもなく、糖尿病予備群ともいえる状態。

●多変量解析

病気の要因について統計上の検討をする時、ある要因のある人(例えば、毎日お酒を飲む人)がある病気(例えば、肺がん)が多くても、毎日お酒を飲む人に喫煙者が多ければ、肺がんの原因がお酒なのかタバコなのかわからない。これを分析して、病気の発症との関連がある要因を特定する分析法の1つ。

●地産地消

「地域生産地域消費」「地元生産地元消費」などの略。その地域で作られた農産物・水産物を、その地域で消費すること。また、その考え方や運動。輸送費用を抑え、フードマイレージ削減や、地域の食材・食文化への理解促進(食育)、地域経済活性化、食料自給率のアップなどにつながるものと期待されている。

●チャンピックス

バレニクリン酒石酸塩の商品名。たばこによる満足感を抑制し、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感を軽くする効果がある。医師の処方が必要。

●適量飲酒

1日平均純アルコールで約30ml程度の飲酒。1日に日本酒なら1合(180ml)、ビールなら中ビン1本(500ml)、焼酎(アルコール度25度)なら2/3合(120ml)、ワインならグラス2杯(240ml)、ウイスキー(アルコール度43度)ならウイスキー純量で60mlまで。本計画では、アンケート結果から、休肝日を設けている人、または、毎日の飲酒量が1合~2合の男性、毎日の飲酒量が1合未満の女性を適正飲酒として集計した。

●デンタルフロス

数十本の繊維を1本にした糸で、歯間に挿入して歯と歯の隣接したところの汚れを除去する器具。

●糖尿病

高血糖が持続的にみられる慢性の病気。腎臓や眼の病気、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす。

●特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査は、平成 18 年の医療制度改革において、医療保険者の責務として、40~74 歳の保険加入者を対象に、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に平成 20 年 4 月から開始された。この健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、この該当者及び予備群を減少させるため、保健指導を必要とする者を的確に抽出するためにおこなう健診である。特定健診の結果、受診者は「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の 3 区分に階層化され、特定保健指導が医師、保健師、管理栄養士により実施される。

●特定保健用食品

カルシウムや鉄の補給、便秘の改善などに関連した特定の成分を含む加工食品。国の審査を受けているが、あくまでも食品であり、入手しやすく安全な「薬」ではない。血圧、血糖、コレステロールに関しては、摂取により必要な生活習慣の改善を免れるものではなく、既に薬が必要な人が、この食品を代用としたり多量に摂取するのは危険。

な行

●ニコチンガム

禁煙治療に使うニコチンを含むガム。タバコ以外のものからニコチンを補給させることで、ニコチン離脱症状を和らげ、禁煙させようという狙いで開発された。薬局で購入できる。

●ニコチンパッチ

禁煙治療に使う、ニコチンを含む貼り薬。禁煙による離脱症状を和らげる。用量により薬局で買えるものと医師の処方が必要なものがある。腕や腹に貼る。使用中に喫煙してはならない。

●認知症

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、知能や記憶などの脳の機能が低下し、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヵ月以上継続）のこと。

●年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率のこと。通常、人口 10 万当たりで表わされる。

●脳血管疾患

脳血管に起因した疾患で、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が切れる「脳内出血」「くも膜下出血」などが含まれる。

は行

●白米（精白米）

稲の果実である籾から、籾殻、糠、胚芽を除去した状態の米。白米を多く摂取することが、糖尿病を多くする可能性が指摘されている (Arch Intern Med 2007;167:2310、Am J Clin Nutr 2010;92:1468)。

●分づき米

玄米から精白米にいたる、いわば途中段階で、精米の程度によって、5分づき米、7分づき米などと呼ばれ、数字が大きいほど 精白米に近くなる。

●フッ素

むし歯の原因であるプラーク（歯垢）の働きを抑え、歯質を強化し、むし歯の発生を防ぐ効果がある元素。

●フッ化物入り歯みがき剤

歯の質を強化し、むし歯予防のために効果的なフッ素の入った歯みがき剤のこと。

●平均寿命

0歳における平均余命（現在の死亡状況が今後も変化しないと仮定したときに、各年齢の人が、その後生存できると期待される年数）のこと。

ま行

●メタボリック・シンドローム

血液中の糖を養分として身体で利用させるのに必要なホルモンがインスリンで、内臓脂肪蓄積型肥満（皮下脂肪ではなく、内臓の周りに脂肪がついたタイプの肥満）は、インスリンがあっても充分血液中の糖を利用できない状態（インスリン抵抗性）と関係して血糖が高くなり、糖尿病を引起す。また、インスリン抵抗性自身が脂質異常や高血圧が引起す可能性がある。このインスリン抵抗性の危険因子（内臓脂肪蓄積型肥満、高血糖、脂質異常、高血圧）はしばしば同時に存在し、しかも高率に心筋梗塞や脳卒中を起こすので、単独の高血圧や脂質異常とは違った病気があるのではという考えがあり、メタボリック・シンドロームと名づけた。

●守口大根

長さ1m以上、長いものは2m近くにもなる世界一長い大根で、主に漬け物として食される守口市の特産品。現在は、愛知県・岐阜県の木曾川沿いで栽培され「守口漬」として販売されている。

●もりぐちぶらり歩きマップ

守口の歴史や文化に親しみ、愛着をもってもらうために、市内に点在する史跡や文化財、施設を掲載して、市民が気軽に歩いて、見ることができるように散歩コースを設定したマップ。

や行

●要介護認定

介護保険制度では、寝たきりや認知症等で常時介護を必要とする状態（要介護状態）になった場合や、家事や身支度等の日常生活に支援が必要であり、特に介護予防サービスが効果的な状態（要支援状態）になった場合に、介護サービスを受けることができる。この要介護状態や要支援状態にあるかどうか、その中でどの程度かの判定を行うのが要介護認定（要支援認定を含む。以下同じ）であり、保険者である市町村に設置される介護認定審査会において判定される。

ら行

●ライフステージ

生まれてから死ぬまでの人の生涯を、それぞれの段階に分けてとらえた考え方の各段階のこと。本計画では、0～14歳を年少世代、15～65歳を生産年齢世代、65歳以上を老年世代として整理した。

みんなで作ろう 元気なもりぐち

守口市健康増進計画
(守口市食育推進計画)

平成 24 年 3 月

編集・発行 守口市健康部健康推進課

〒570-0033 大阪府守口市大宮通 1-13-7

TEL 06-6992-2217 FAX 06-6998-5563

<http://www.city.moriguchi.osaka.jp/>

