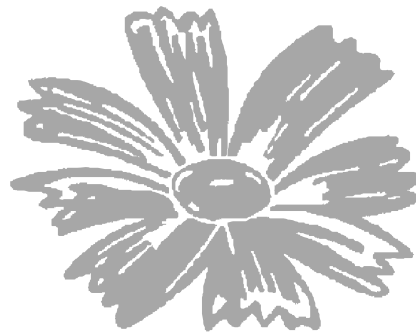


# 第3期健康かいつか21

(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)



誰もが健やかに暮らせるまち  
～みんなで作ろう 健康都市かいつか～

平成 31 年

(2019 年) 3 月

貝 塚 市



## はじめに



本市では、健康寿命延伸のための21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」の地方計画版として、市民一人ひとりが自分自身の健康づくりに取り組み、まちぐるみで健康づくり運動の展開を図るため、平成15年3月に「健康かいつか21」を策定しました。

また、平成25年5月、市制施行70周年を記念し、「自分の健康は自分でつくり自分で守ること」を基本とした健康都市宣言を行い、平成26年4月には、「食育の実践」をめざし、食の大切さの啓発や正しい食生活を身につけるよう、市民と行政が一体となって取り組むため、新たに「食育推進計画」を盛り込んだ「第2期健康かいつか21」を策定し、「健康都市かいつか」の実現に努めてまいりました。

さて、この間、我が国では、急速な少子高齢化の進展や、ライフスタイルの多様化による社会環境や食生活の変化により、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などが増加し、その結果、医療費や介護給付費の増大が大きな社会問題になっています。

そのような中、本市におきましては、市民の皆様の健康寿命延伸を目的として、がんの予防・早期発見等の総合的ながん対策を、市民とともに推進することを明らかにするため、平成30年4月に「貝塚市がん対策推進条例」を制定し、がん検診受診率向上のための取り組みなど、がん対策を強化するとともに、国民健康保険の特定健診受診率や特定保健指導実施率の向上に努めてまいりました。

なお、平成26年4月に策定した「第2期健康かいつか21」につきましては、その計画期間が、平成30年度で終了することに伴い、今般、新たに平成31年度からの5か年を計画期間とした「第3期健康かいつか21」を策定しました。

本計画は、「第2期健康かいつか21」の基本理念を踏襲するとともに、平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」により、市町村に対し、自殺対策計画の策定が義務づけられたことを受け、新たに本市の「自殺対策計画」を盛り込むことにより、従来の「健康増進計画」及び「食育推進計画」とともに、3つの計画を一体的に取りまとめています。

今後は、「第3期健康かいつか21」に基づき、市民の皆様や関係機関・団体の皆様とともに、本計画の基本理念である「誰もが健やかに暮らせるまち～みんなでつくろう 健康都市かいつか～」の実現に向け、実効性のある取り組みを計画的に推進してまいります。

最後に、本計画策定にあたり、多大なご協力をいただきました第3期健康かいつか21計画策定委員の皆様方に対し、心より感謝申し上げますとともに、今後とも、計画の推進にお力添えを賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

平成31年3月

貝塚市長 藤原 龍男

# 目 次

|  |           |
|--|-----------|
| <b>第 1 章 計画の策定にあたって</b> .....          | <b>1</b>  |
| 1 計画策定の趣旨 .....                        | 1         |
| 2 計画の位置づけと期間 .....                     | 6         |
| 3 計画策定の進め方 .....                       | 7         |
| <br>                                   |           |
| <b>第 2 章 貝塚市の状況</b> .....              | <b>8</b>  |
| 1 人口の動向 .....                          | 8         |
| 2 保健統計からみた疾病状況 .....                   | 10        |
| 3 貝塚市の自殺の現状 .....                      | 21        |
| 4 市民の実態と意識 .....                       | 25        |
| 5 第 2 期健康かいつか 2 1 の目標の達成状況 .....       | 48        |
| <br>                                   |           |
| <b>第 3 章 計画の基本的な考え方</b> .....          | <b>52</b> |
| 1 基本理念 .....                           | 52        |
| 2 基本方針 .....                           | 53        |
| 3 施策の体系 .....                          | 55        |
| <br>                                   |           |
| <b>第 4 章 健康づくりの推進（貝塚市健康増進計画）</b> ..... | <b>56</b> |
| 1 基本目標 .....                           | 56        |
| 2 取り組みの方向と内容 .....                     | 58        |
| (1) 生活習慣の改善 .....                      | 58        |
| (2) 生活習慣病の予防・重症化予防 .....               | 75        |
| (3) 地域で取り組む健康づくり .....                 | 78        |
| 3 ライフステージに合わせた実践目標 .....               | 80        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>第5章 食育の推進（貝塚市食育推進計画）</b>   | <b>81</b>  |
| 1 基本目標                        | 81         |
| 2 取り組みの方向と内容                  | 82         |
| (1) 食からの健康づくりの推進              | 82         |
| (2) 食にかかわる体験・交流と食文化の継承・創造     | 84         |
| (3) 食の安心・安全と環境にやさしい取り組みの推進    | 86         |
| <br>                          |            |
| <b>第6章 自殺対策の推進（貝塚市自殺対策計画）</b> | <b>88</b>  |
| 1 現状・課題                       | 88         |
| 2 基本目標                        | 90         |
| 3 取り組みの方向と内容                  | 91         |
| (1) 自殺予防の大切さの啓発               | 91         |
| (2) 自殺を防ぐ関係機関の連携体制の充実         | 92         |
| (3) 自殺対策を支える人材の育成             | 93         |
| (4) 生きることの促進要因への支援            | 94         |
| (5) 高齢期に対する支援                 | 95         |
| (6) 就労における問題や生活困窮者等に対する支援     | 96         |
| <br>                          |            |
| <b>第7章 計画の推進に向けて</b>          | <b>97</b>  |
| 1 計画の推進体制と進行管理                | 97         |
| 2 計画推進にあたっての役割                | 98         |
| <br>                          |            |
| <b>参考資料</b>                   | <b>101</b> |
| 1 策定体制と経過                     | 101        |
| 2 アンケート調査集計表                  | 104        |
| 3 用語の解説                       | 125        |



# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

本市では、健康寿命を延ばすための21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」の地方計画版として、市民一人ひとりが自分自身の健康づくりに取り組み、個人や家族、地域・関係機関・団体などが連携し、共通の目標をもって、まちぐるみで健康づくり運動の展開を図ることを目的に、平成15年（2003年）3月に「健康かいつか21」を策定しました。

また、平成25年（2013年）5月、市制施行70周年を記念し、WHO（世界保健機関）が提唱する健康都市をめざすため、「自分の健康は自分でつくり自分で守ること」を基本とした健康都市宣言を行い、平成26年（2014年）4月には、宣言の内容を網羅するとともに、「食育の実践」をめざし、食の大切さの啓発や正しい食生活を身につけるよう、市民と行政が一体となって取り組むため、新たに「食育推進計画」を盛り込んだ「第2期健康かいつか21」を策定し、「健康都市かいつか」の実現に努めてきました。

なお、「第2期健康かいつか21」の計画期間については、平成30年度（2018年度）で終了することに伴い、新たに平成31年度（2019年度）から2023年度までの5か年を計画期間とした「第3期健康かいつか21」を策定します。

今回の計画では、上位計画である「第3次大阪府健康増進計画」や「第3次大阪府食育推進計画」との整合性を図るとともに、平成29年（2017年）7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」により、市町村自殺対策計画の策定が義務づけられたことをうけ、新たに本市の「自殺対策計画」を盛り込むことにより、従来の「健康増進計画」及び「食育推進計画」とともに、3つの計画を一体的に取りまとめています。

### （1）計画策定の背景

わが国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、出生率の急速な低下に伴い、少子高齢化が進展しています。また、生活環境の改善等により感染症が激減する一方、生活習慣の変化からがんや循環器疾患等の生活習慣病が増加し、疾病構造も大きく変化してきました。これらの疾病の増加は、寝たきりや認知症等、介護を要する人を増加させるとともに、医療費を増大させ、財政を圧迫する要因ともなり、深刻な社会問題となっています。

[ 健康日本21の推進 ]

国は、国民一人ひとりが心豊かに生活できるよう、平成12年（2000年）より国民健康づくり運動として「健康日本21」を展開し、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的に健康を増進し発病を予防する「一次予防」に重点を置いた取り組みを推進してきました。この「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、医療制度改革の一環として、平成14年（2002年）8月には「健康増進法」が制定され、平成24年（2012年）7月には、第4次国民健康づくり対策として、新たな健康課題や社会背景を踏まえ基本方針の方向性を打ち出すため、平成25年度（2013年度）から10年間の計画である「健康日本21（第2次）」を公表し、そこでは、疾病構造の変化や社会環境の変化を捉え、以下の基本的な方向が示されました。

また、平成26年（2014年）7月より厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会に「健康日本21（第2次）推進専門委員会」を設置し、健康日本21（第2次）の進捗状況や目標の在り方等に関する事項、その他健康日本21（第2次）の推進に関する事項について、定期的に検討を行っています。

[ 健康日本21（第二次）の基本的な方向 ]

- (ア) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (イ) 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- (ウ) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- (エ) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (オ) 栄養、食生活、身体活動、運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

[ 健やか親子21の推進 ]

「健やか親子21」は、平成13年（2001年）に開始された母子の健康水準を向上させるためのさまざまな取り組みを推進する国民運動計画です。母子保健は、すべての子どもが健やかに成長していくうえでの健康づくりの出発点であり、次世代を担う子どもたちを健やかに育てるための基盤になります。

安心して子どもを産み、健やかに育てることの基礎となる少子化対策としての意義に加え、少子化社会において、国民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を図るための国民健康づくり運動「健康日本21」の一翼を担うもので、平成27年度（2015年度）からは、2024年度までの新たな計画（第2次）が始まっています。



## [ 食育の推進 ]

食育基本法では、食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通じて「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」と定義されています。

近年、少子高齢化が急速に進行し、社会環境や生活環境の変化から、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。その結果、認知症や寝たきりなどの介護を必要とする人が増え、医療費や介護給付の増大が社会的問題となっています。

これらは、肥満や生活習慣病の増加、子どもの頃からの栄養バランスの偏った食事や不規則な食生活の増加、食の安全性や伝統ある食文化の喪失などを背景として、「食」を取り巻く問題が大きく関与しています。

このような状況のもと、国は、平成 17 年（2005 年）7 月に食育基本法を施行、平成 18 年（2006 年）3 月には「食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育を推進してきました。さらに平成 23 年（2011 年）4 月には「第 2 次食育推進基本計画」、平成 28 年（2016 年）3 月には「第 3 次食育推進基本計画」を策定しています。

## [ 自殺対策の推進 ]

我が国の自殺者数は、平成 10 年（1998 年）以降 3 万人を超え、平成 22 年（2010 年）以降 8 年連続して減少しているものの、依然として年間 2 万人を超えており、自殺死亡率（人口 10 万人あたりの自殺による死亡率）は、主要先進 7 か国で最も高い状況となっています。また、15～39 歳の若い世代の死因の第 1 位となっており、若年層の自殺が深刻な状況となっています。

国においては、平成 18 年（2006 年）に「自殺対策基本法」を制定し、この法律に基づき、国の自殺対策の指針となる「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。平成 24 年（2012 年）8 月にはこの大綱の全体的な見直しが行われ、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現をめざすことが明示されました。

また、平成 28 年（2016 年）3 月には「自殺対策基本法」を改正し、自殺対策を「生きることの包括的な支援」と定義のうえ、平成 29 年（2017 年）7 月に閣議決定した「自殺総合対策大綱」では、新たに 2026 年までに自殺死亡率を平成 27 年（2015 年）と比べて 30%以上減少させることとしています。

それに伴い、国は、都道府県及び市町村に対し、地域の実情に即した自殺対策の施策に関する計画を策定することを求めています。

[ 大阪府の取り組み ]

<健康増進計画>

大阪府では、平成14年(2002年)3月に「第2次大阪府健康増進計画」を策定するとともに、平成30年(2018年)3月には、平成30年度(2018年度)から2023年度までの6年間を計画期間とする「第3次大阪府健康増進計画」を策定し、「全ての府民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」をめざし取り組みを進めています。

本計画では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を基本目標に、「生活習慣病の予防、早期発見、重症化予防」「ライフステージに応じた取り組み」「府民の健康づくりを支える社会環境整備」を基本方針として掲げ、府民の健康づくりの推進に総合的に取り組んでいます。

<食育推進計画>

大阪府では、食育基本法第17条に基づく都道府県計画として、平成24年(2012年)3月に「第2次大阪府食育推進計画」を策定するとともに、平成30年(2018年)3月には、平成30年度(2018年度)から2023年度までの6年間を計画期間とする「第3次大阪府食育推進計画」を策定し、府民の健康的な食生活の実践と食に関する理解の促進、食育を支える社会環境整備を通じて、府民一人ひとりが健やかで心豊かな生活を送ることができるよう、取り組みを進めています。

本計画では、「野菜バリバリ朝食モリモリ!みんなで育む元気な食」を合言葉に掲げ、府民や学校、地域、事業者、関係団体、市町村等との連携・協働により、食育の府民運動を推進しています。

<自殺対策計画>

大阪府では、平成24年(2012年)3月に、国の「自殺総合対策大綱」を踏まえ、総合的な自殺対策を推進するため、平成24年度(2012年度)から平成28年度(2016年度)までの5年間を計画期間とする「大阪府自殺対策基本指針」を策定しました。

平成29年(2017年)3月には、自殺対策基本法(平成18年法律第85号)における都道府県自殺対策計画と位置づけ、大阪府における自殺対策のあり方及び実情を勘察した当面の計画として、平成29年度(2017年度)から2022年度までの6年間を計画期間とする基本指針の改正を行いました。

その後、平成29年(2017年)7月の国の「自殺総合対策大綱」の改正を受け、平成30年(2018年)3月にも基本指針の一部を改正し、自殺対策を推進しています。

## 〔貝塚市におけるこれまでの取り組み〕

本市では、第1期及び第2期「健康かいつか21」に基づき、「健康都市かいつか」の実現に努めてきました。また、平成25年（2013年）5月には、市制施行70周年を記念し、WHO（世界保健機関）が提唱する「健康都市」をめざすことを目的に、「健康都市宣言」を行いました。

平成26年（2014年）4月に策定した「第2期健康かいつか21」においては、計画の基本理念である「誰もが健やかに暮らせるまち ～みんなでつくろう 健康都市かいつか～」の実現に向け、「生涯を通じた健康づくり・食育の推進」「生活習慣の改善による健康増進と疾病予防」「社会全体（みんな）で進める健康づくり」「健康づくりと食育の一体的推進」を掲げ、市民の健康づくりに取り組んでいます。



### 健康都市宣言

私たちの願いは、お互いに支えあいながら、生涯にわたり健康で生き生きと幸せに暮らすことです。

そのために、「自分の健康は自分でづくり自分で守ること」を基本とし、市民がともに助けあい、民間と行政が連携しながら健康づくり・体力づくりを進めていきます。ここに貝塚市を「健康都市」とすることを宣言します。

1. 私たちは、自らの健康状態を知り、笑顔を大切に元気あふれる生活をめざします。
1. 私たちは、自然の恵みと食に感謝し、日々の運動と規則正しい生活に努めます。
1. 私たちは、豊かな自然を守り育て、住みよい健康的なまちをきずきます。

平成25年5月1日

大阪府貝塚市

## （2）計画策定の目的

本市では、平成15年（2003年）3月に「健康かいつか21」を策定し、平成26年（2014年）4月には、「第2期健康かいつか21」を策定しました。今回、「第2期健康かいつか21」の計画期間が、平成30年度（2018年度）で終了することに伴い、新たに「第3期健康かいつか21」を策定します。

なお、これまでの「第2期健康かいつか21」において、「こころの健康づくり」に関する取り組みを進めてきた経緯から、新たに策定が義務づけられた「自殺対策計画」については、本計画に含め、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の3計画を一体的に策定し、市民の健康増進に向けた総合的な施策を展開していきます。

## 2 計画の位置づけと期間

平成31年度（2019年度）から2023年度までの貝塚市の健康づくり・食育推進・自殺対策関連施策の方向を示す5年間の計画です。

### （1）計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項に基づく市町村健康増進計画、「食育基本法」第18条第1項に基づく市町村食育推進計画、「自殺対策基本法」第13条第2項に定める市町村自殺対策計画に基づき、健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画を一体的に策定したものです。

また、本市の最上位計画である「第5次貝塚市総合計画」をはじめ、関連する市の各種計画との整合を図るとともに、国の「健康日本21（第2次）」「第3次食育推進基本計画」「自殺総合対策大綱」や、大阪府の「第3次大阪府健康増進計画」「第3次大阪府食育推進計画」「大阪府自殺対策基本指針」などとも整合を図りました。

#### [ 計画の位置づけ（国・大阪府の計画との関係） ]



### （2）計画の期間

計画の期間は、平成31年度（2019年度）から2023年度までの5か年とします。

ただし、社会経済情勢の変化や大きな制度の改正、関連する個別計画との整合に柔軟に対応できるよう、必要に応じて見直しを行います。

### 3 計画策定の進め方

---

市民のさまざまな意見を取り入れ、計画を策定しました。

---

本計画の策定にあたっては、計画策定への市民参加を実現し、市民の健康課題や今後の方向性について意見をいただくため、健康づくりに関する市民アンケート調査を実施したとともに、医療や保健、地域活動など幅広い分野の関係者を委員とする「第3期健康かいつか 21 計画策定委員会」において審議を行い、計画素案を策定しました。

また、策定した計画素案を公開し、広く市民の意見を聴取するパブリックコメントを実施しました。

# 第2章 貝塚市の状況

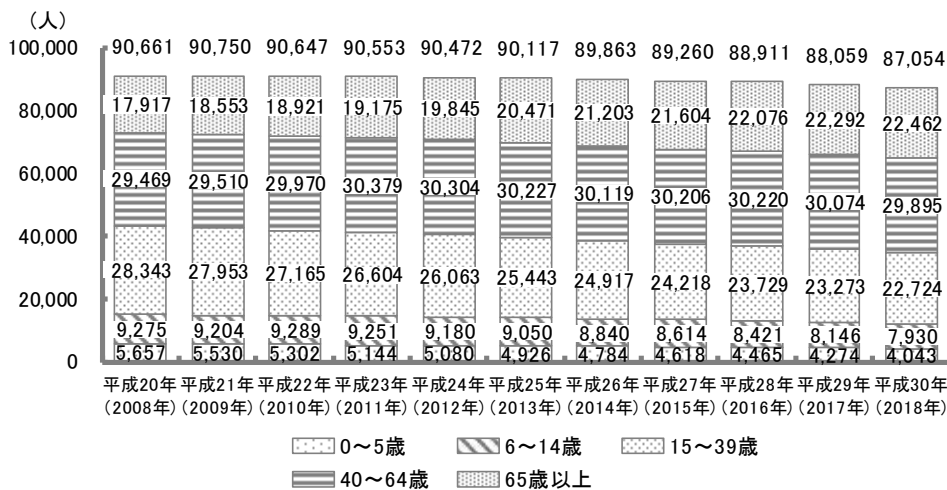
## 1 人口の動向

### (1) 人口総数と年齢構成

貝塚市では、人口の自然減が続き、総人口は減少し、少子高齢化が進んでいます。

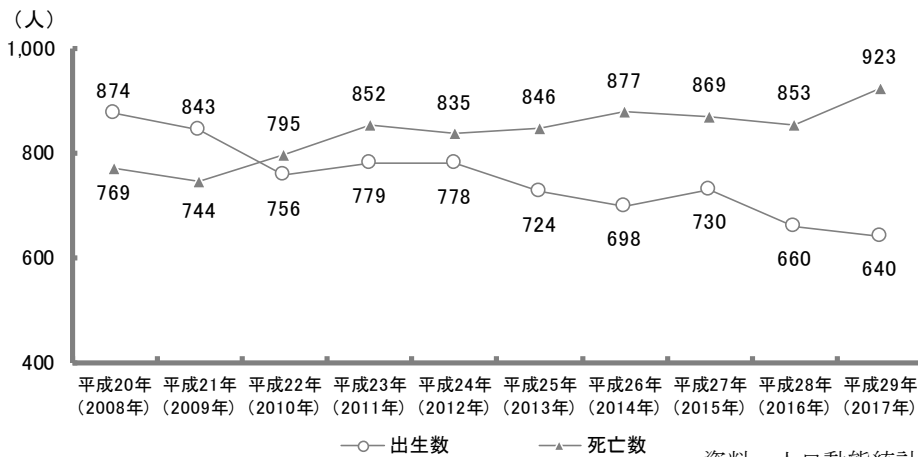
総人口をみると減少しており、平成30年（2018年）には、平成20年（2008年）に比べ3,607人減少し87,054人となっています。年齢区分別にみると、64歳以下は減少している一方、65歳以上は増加しています。また、出生数は減少傾向であるとともに、死亡数は増加傾向にあり、平成22年（2010年）以降、人口の自然減が続いています。

貝塚市の人口の推移



資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

貝塚市の出生数と死亡数の推移



資料：人口動態統計

## (2) 平均寿命と健康寿命

平均寿命は、5年前に比べ男女ともに伸びています。

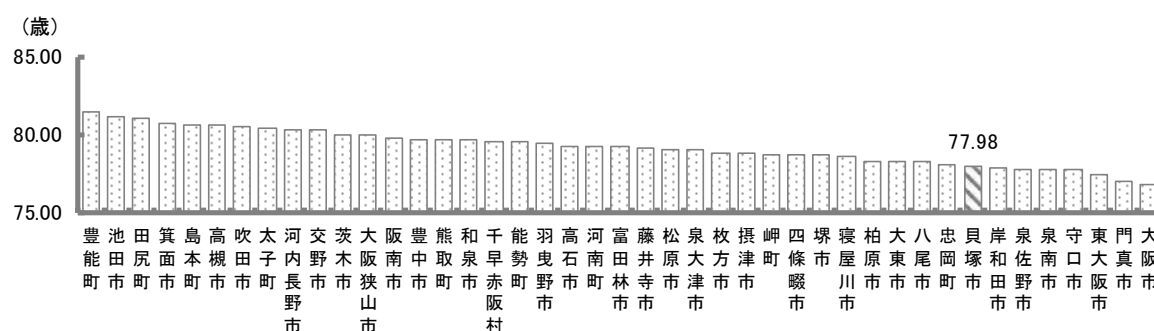
平成27年(2015年)の平均寿命をみると、男性が79.9歳、女性は86.5歳となっています。平成22年(2010年)から平成27年(2015年)の伸びをみると、男性では0.6歳、女性では0.9歳伸びています。平成28年(2016年)の健康寿命をみると、男性では77.98歳、女性では81.99歳となっています。

平均寿命の動向(平成22年(2010年)と平成27年(2015年))

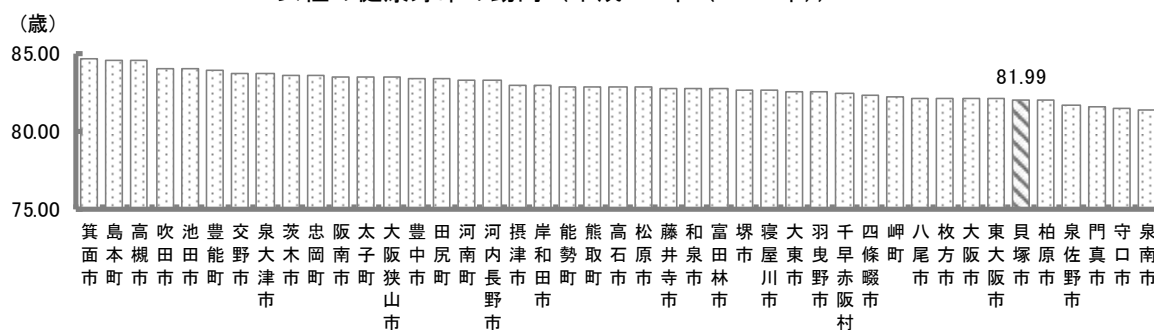
|     | 男性           |              |      | 女性           |              |      |
|-----|--------------|--------------|------|--------------|--------------|------|
|     | 平成22年(2010年) | 平成27年(2015年) | 伸び   | 平成22年(2010年) | 平成27年(2015年) | 伸び   |
| 貝塚市 | 79.3歳        | 79.9歳        | 0.6歳 | 85.6歳        | 86.5歳        | 0.9歳 |
| 大阪府 | 79.0歳        | 80.2歳        | 1.2歳 | 85.9歳        | 86.7歳        | 0.8歳 |
| 全国  | 79.6歳        | 80.8歳        | 1.2歳 | 86.4歳        | 87.0歳        | 0.6歳 |

資料：都道府県別生命表、市区町村別生命表

男性の健康寿命の動向(平成28年(2016年))



女性の健康寿命の動向(平成28年(2016年))



資料：大阪がん循環器病予防センター

※市町村の人口規模により算出方法が異なることから、あくまでも参考値

### 健康寿命の算出方法

要介護状態区分における「要介護2～5の認定者数」を「不健康割合の分子」として用い、「日常生活動作が自立している期間の平均」を健康寿命としている。

「人口」と「不健康割合の分母」には住民基本台帳に基づく推計人口(平成28年(2016年)1月1日)、「死亡数」には人口動態総覧(保健所・市町村別)、「要介護2～5の認定者数」には介護保険事業状況報告月報(暫定版)(平成28年(2016年)9月末)をそれぞれ使用。

## 2 保健統計からみた疾病状況

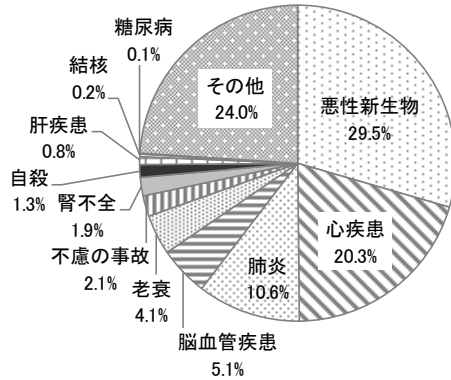
### (1) 死因別にみた死亡数の状況

悪性新生物(がん)や心疾患などによって亡くなる人が多くを占めています。

主要死因別死亡数の割合をみると、悪性新生物が最も高く29.5%となっています。次いで心疾患が20.3%、肺炎が10.6%となっています。

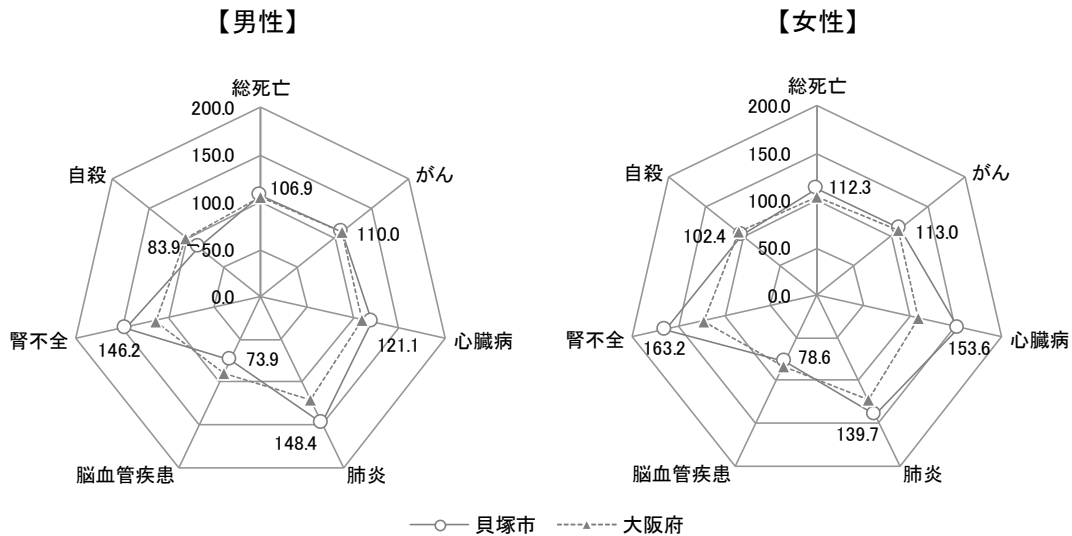
主要疾病標準化死亡比(全国を100とする)をみると、男女ともに心臓病・肺炎・腎不全が高くなっています。

貝塚市の主要死因別死亡数の割合(平成28年度(2016年度))



資料：人口動態統計

男女別の主要疾病標準化死亡比(全国100に対する年齢を考慮した死亡率の比)  
(平成20~24年(2008~2012年))



資料：貝塚市国民健康保険第2期データヘルス計画



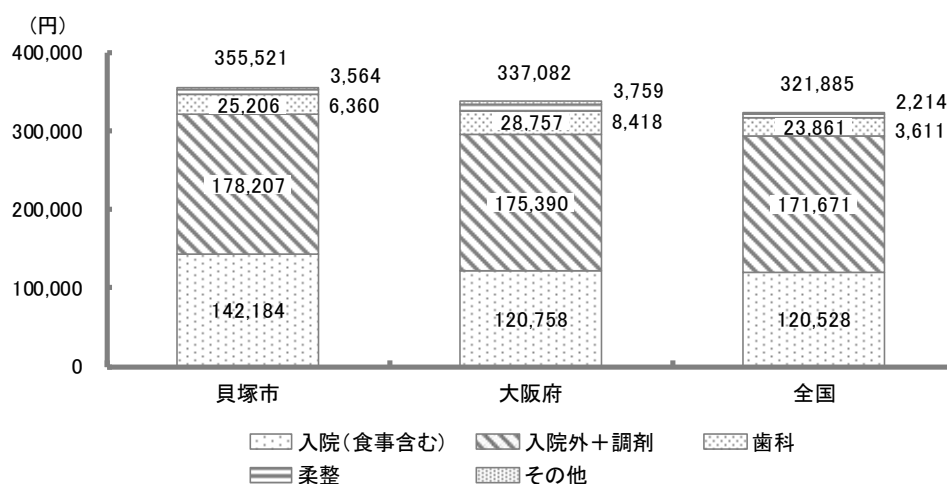
## (2) 国民健康保険の被保険者の状況

国民健康保険の総医療費に占める生活習慣病と慢性腎不全を合わせた割合は3割を占めています。生活習慣病の内訳をみると、がんが最も多く、次いで糖尿病、高血圧となっています。

被保険者一人当たりの年間医療費をみると、355,521円となっており、全国より33,636円、大阪府より18,439円高くなっています。内訳をみると、入院（食事を含む）が142,184円となっており、全国・大阪府と比べ高くなっています。

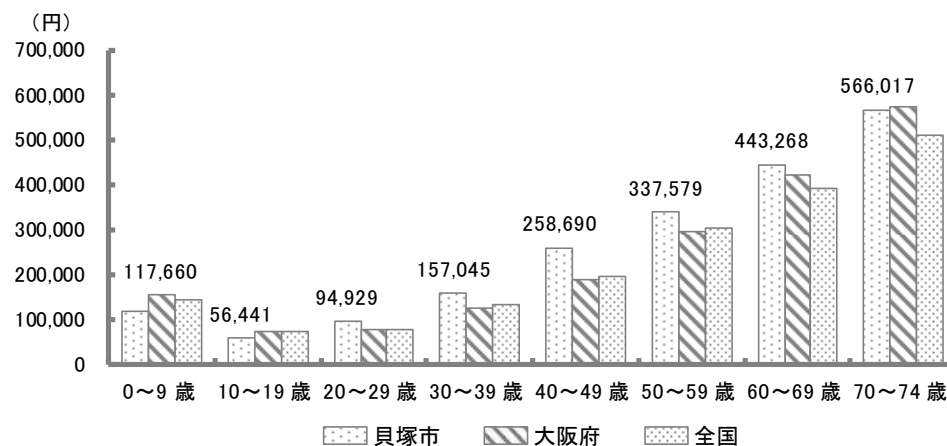
年齢階層別の一人当たり総医療費をみると、20～69歳において、全国・大阪府より高くなっており、特に40～49歳でその差が大きくなっています。

被保険者一人当たり年間医療費の比較（平成28年度（2016年度））



資料：貝塚市国民健康保険第2期データヘルス計画

年齢階層別の一人当たり総医療費の比較（平成28年度（2016年度））



資料：貝塚市国民健康保険第2期データヘルス計画

平成25年（2013年）から平成29年（2017年）にかけての主な疾病の受診件数の推移をみると、最も多い高血圧性疾患については減少傾向にありますが、一方、腎不全は増加傾向で推移しています。

国民健康保険主要疾病別（中分類）件数の推移（入院、入院外の合計）

単位：件

|          | 平成25年<br>(2013年) | 平成26年<br>(2014年) | 平成27年<br>(2015年) | 平成28年<br>(2016年) | 平成29年<br>(2017年) |
|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 胃の悪性新生物  | 80               | 86               | 73               | 66               | 66               |
| 結腸の悪性新生物 | 51               | 64               | 56               | 64               | 63               |
| 直腸の悪性新生物 | 24               | 16               | 23               | 24               | 24               |
| 肝臓の悪性新生物 | 20               | 12               | 13               | 11               | 20               |
| 肺の悪性新生物  | 59               | 62               | 48               | 48               | 55               |
| 乳房の悪性新生物 | 113              | 79               | 63               | 70               | 71               |
| 子宮の悪性新生物 | 33               | 18               | 20               | 13               | 22               |
| 糖尿病      | 882              | 842              | 861              | 858              | 816              |
| 高血圧性疾患   | 2,956            | 2,960            | 2,885            | 2,804            | 2,721            |
| 虚血性心疾患   | 195              | 170              | 141              | 138              | 126              |
| 脳内出血     | 36               | 44               | 38               | 39               | 32               |
| 脳梗塞      | 173              | 169              | 157              | 167              | 127              |
| 肺炎       | 36               | 25               | 24               | 34               | 27               |
| 慢性肝炎     | 29               | 30               | 24               | 16               | 15               |
| 腎不全      | 65               | 66               | 75               | 74               | 78               |

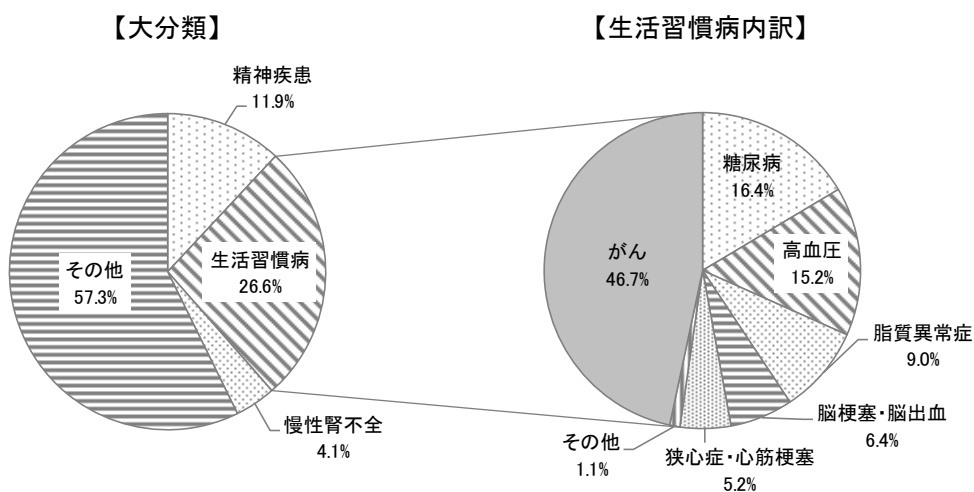
※各年6月審査分

資料：大阪府国民健康保険疾病統計

総医療費に占める生活習慣病と慢性腎不全を合わせた割合をみると、30.7%となっています。また、生活習慣病の内訳をみると、がんが最も多く46.7%となっており、次いで糖尿病が16.4%、高血圧が15.2%となっています。

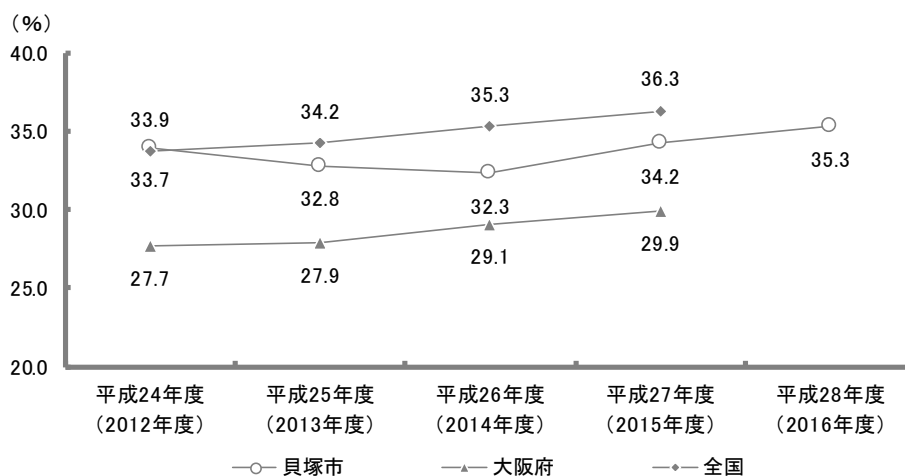
特定健診受診率の推移をみると、平成26年度(2014年度)以降増加傾向にあり、平成28年度(2016年度)では35.3%となっています。

総医療費に占める生活習慣病の割合 (平成28年度(2016年度))



資料：貝塚市国民健康保険第2期データヘルス計画

特定健診受診率の推移

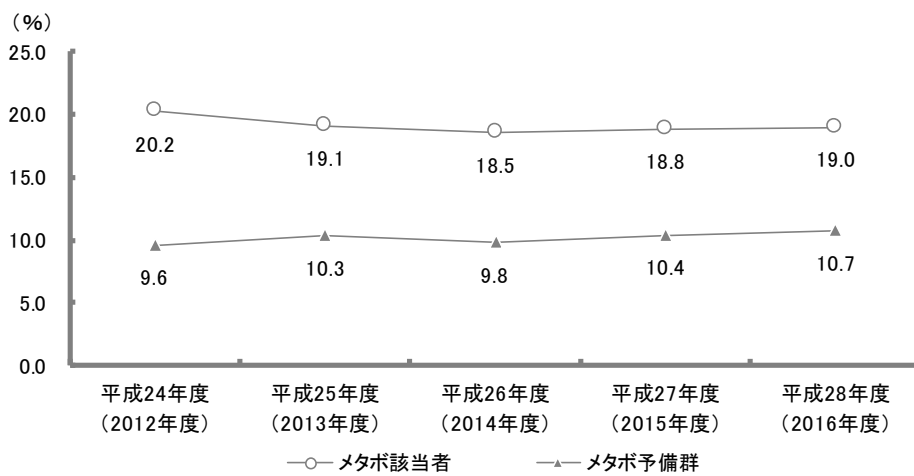


資料：貝塚市国民健康保険第2期データヘルス計画

メタボ該当者・予備群の出現率の推移をみると、横ばい傾向にあり、平成28年度(2016年度)ではメタボ該当者は19.0%。メタボ予備軍は10.7%となっています。

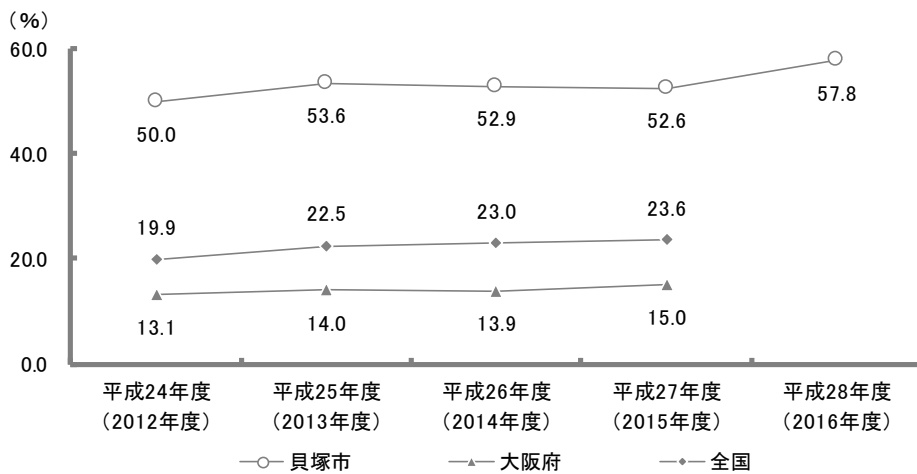
特定保健指導実施率の推移をみると、増加傾向にあり、平成28年度(2016年度)では57.8%となっています。

メタボ該当者・予備群の出現率の推移



資料：貝塚市国民健康保険第2期データヘルス計画

特定保健指導実施率の推移



資料：貝塚市国民健康保険第2期データヘルス計画

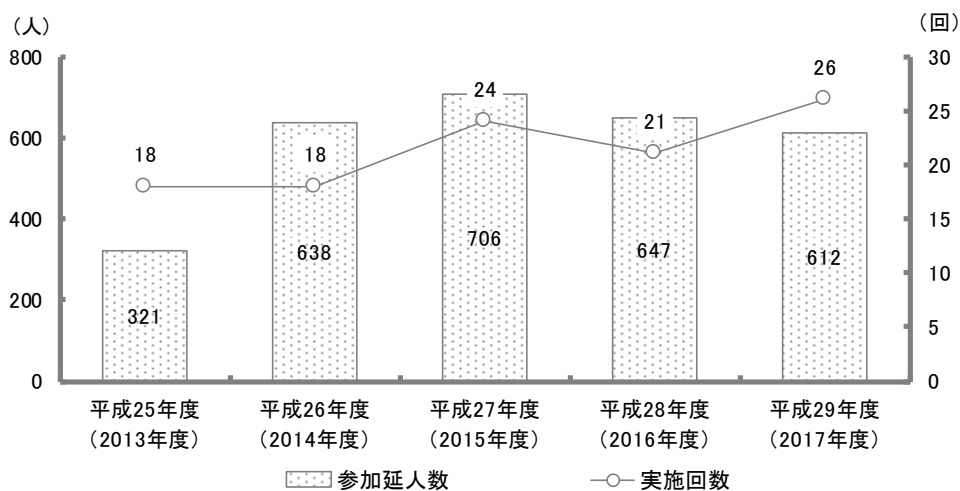
### (3) 健診等の実施状況

健康相談の参加人数は減少傾向にあります。また、がん検診の受診率はおおむね横ばい傾向にありますが、胃がん検診については微増しています。

健康相談については、全体的に参加人数は減少傾向にあります。重点健康相談についても、平成27年度（2015年度）までは参加人数が増加していましたが、近年は減少しています。

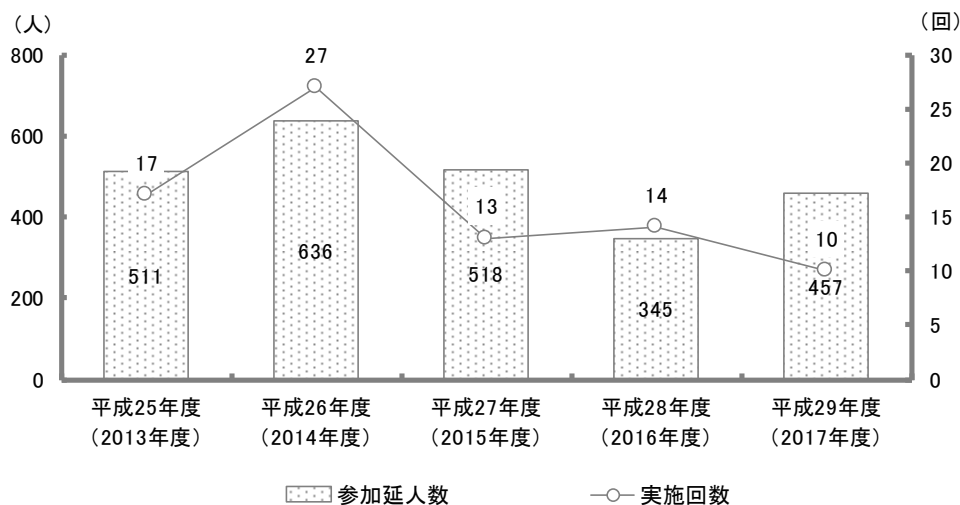
がん検診の受診率は、胃がん検診が微増傾向、大腸がん検診は減少傾向にあり、その他の検診の受診率は、おおむね横ばい状況で推移しています。

重点健康相談の実施状況



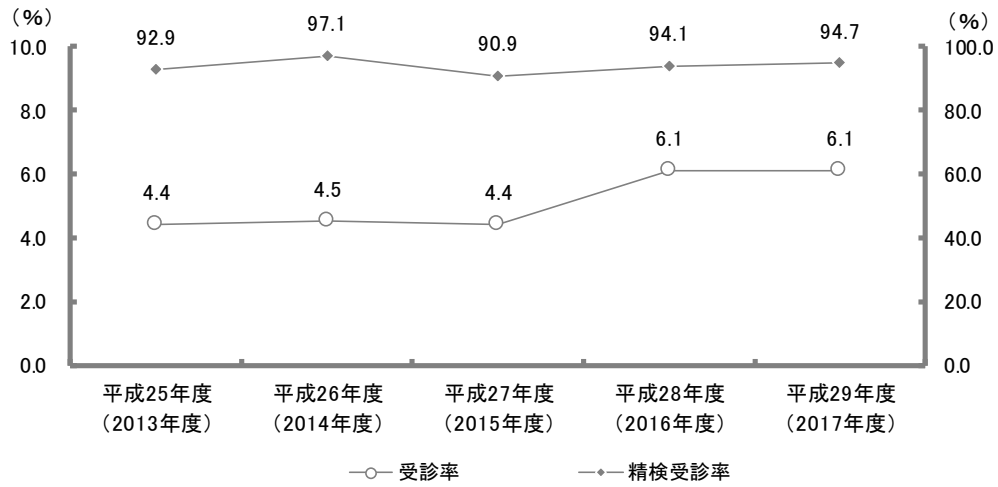
資料：健康推進課

総合健康相談の実施状況



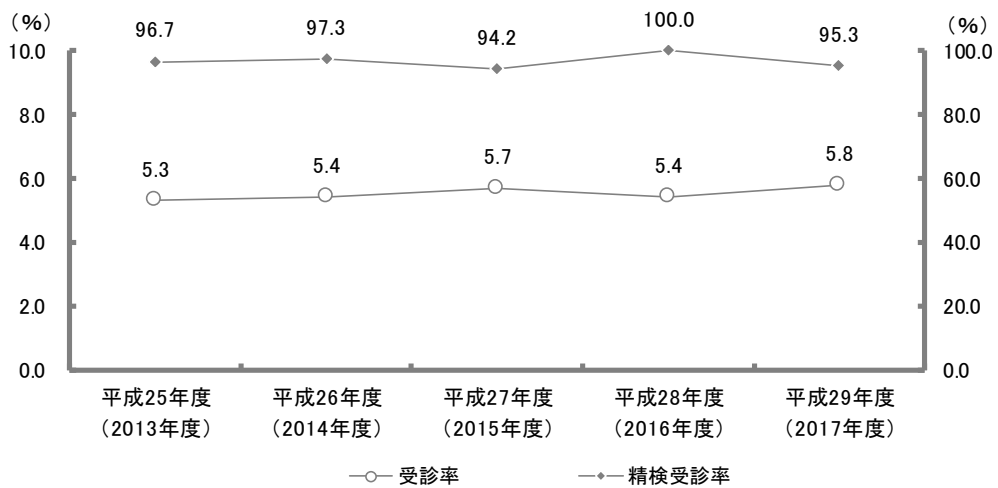
資料：健康推進課

胃がん検診の受診率と要精検者の精検受診率



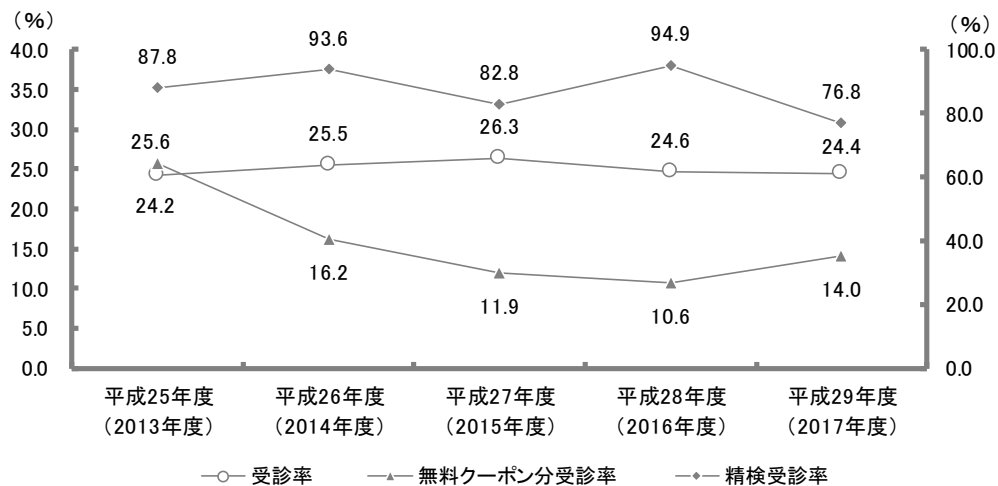
資料：健康推進課

肺がん検診の受診率と要精検者の精検受診率



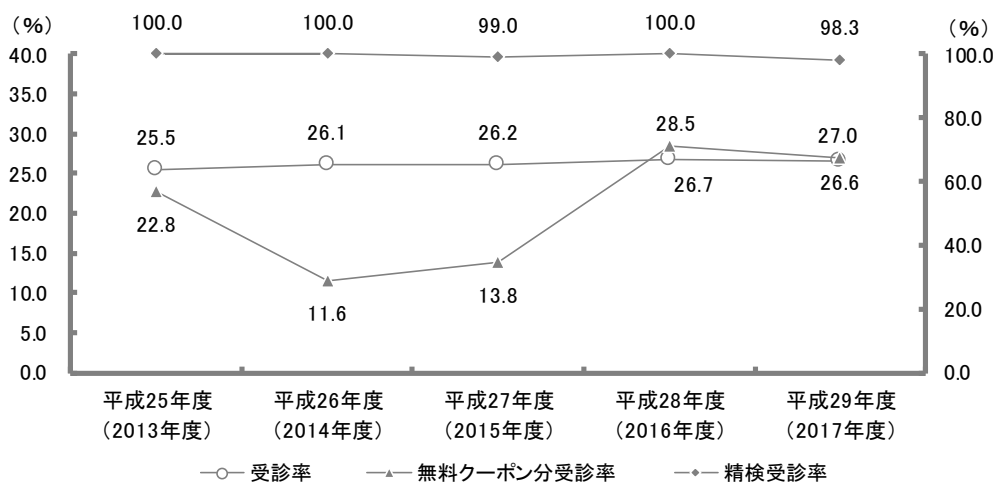
資料：健康推進課

子宮がん検診（頸部）の受診率と要精検者の精検受診率



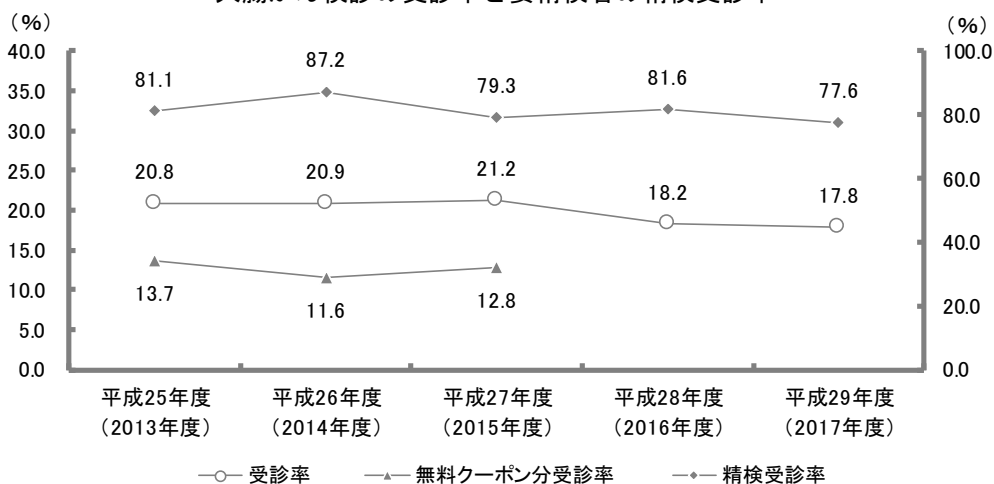
資料：健康推進課

乳がん検診（40歳以上）の受診率と要精検者の精検受診率



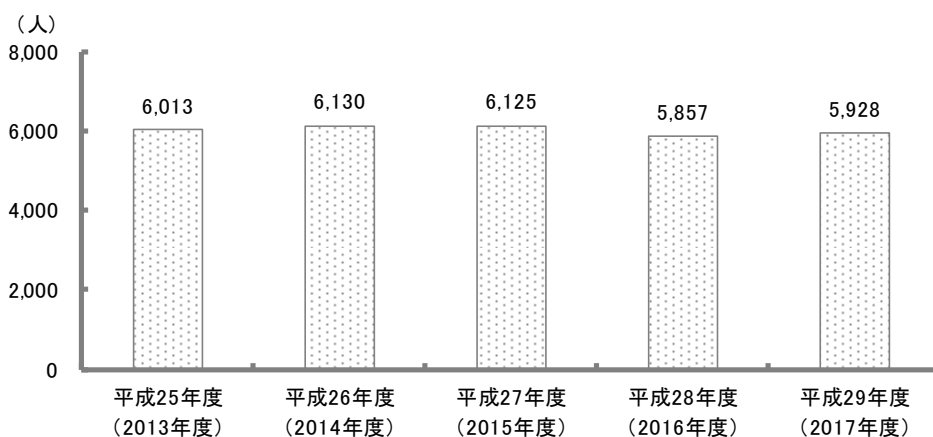
資料：健康推進課

大腸がん検診の受診率と要精検者の精検受診率



※クーポン事業は平成27年度（2015年度）まで  
資料：健康推進課

結核検診の受診者数



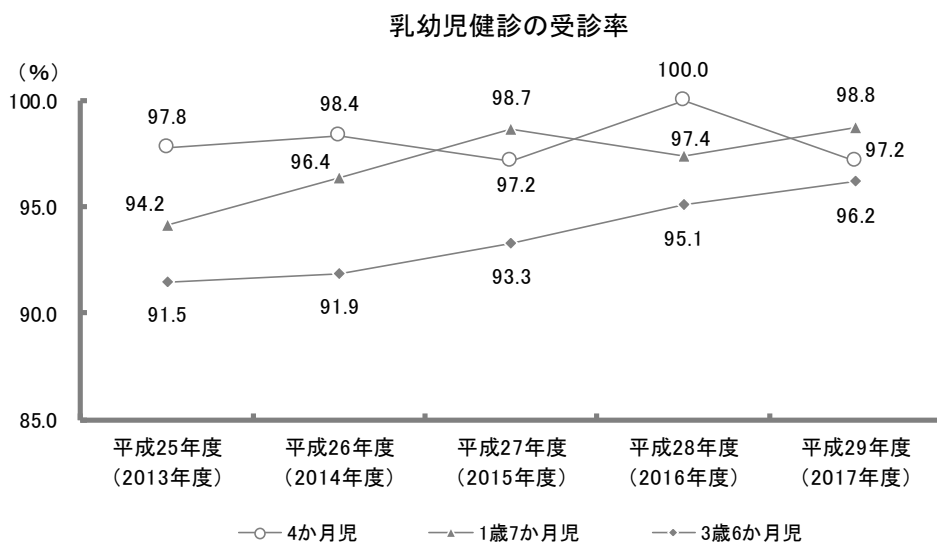
資料：健康推進課

(4) 母子保健の状況

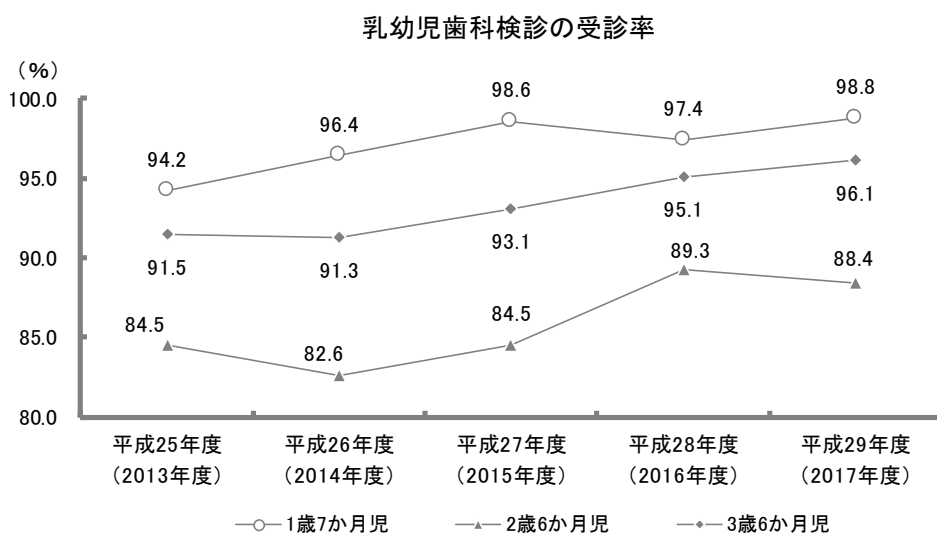
乳幼児健診及び乳幼児歯科健診の受診率は、ほぼ100%に近い状況で推移しています。乳児健康相談や母子訪問指導を利用する人は近年減少しています。

乳幼児健診のうち、1歳7か月児・3歳6か月児健診の受診率が向上しています。乳幼児歯科健診については、各年齢児で受診率の増加傾向が続いています。

乳児健康相談（赤ちゃん相談）や母子訪問指導の指導延人数は、少子化等の背景の中、近年は減少しています。



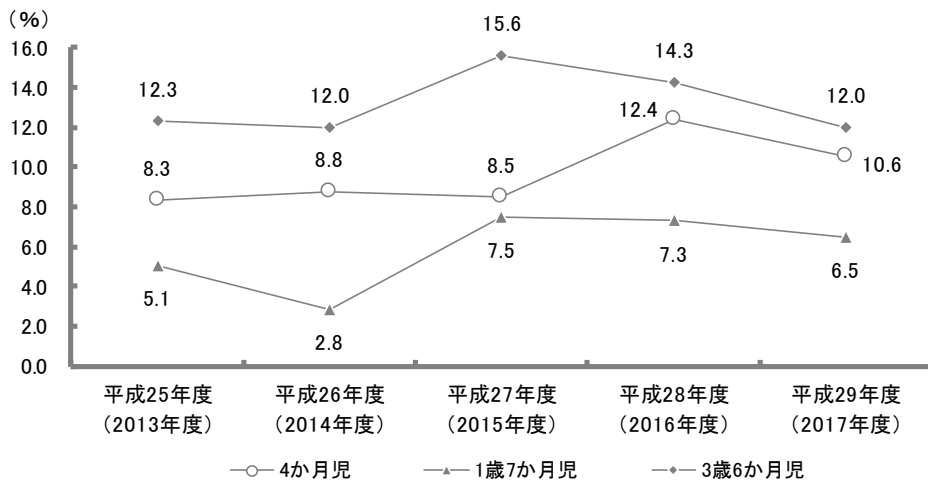
資料：健康推進課



資料：健康推進課

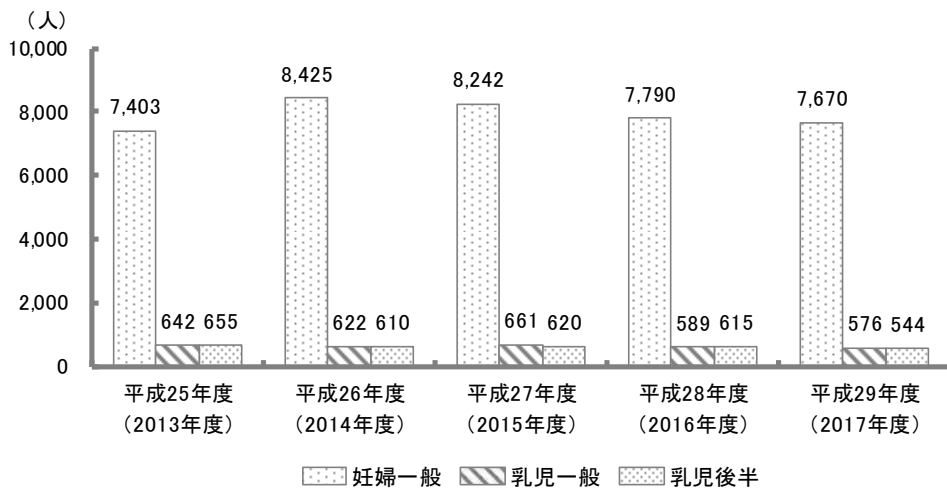


乳幼児健診の要精検・要治療率



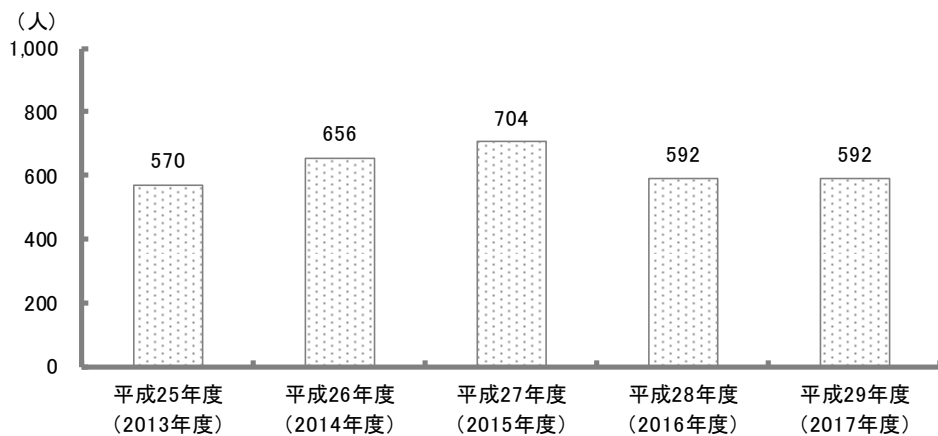
資料：健康推進課

妊婦・乳児健診の受診者数（医療機関委託分）



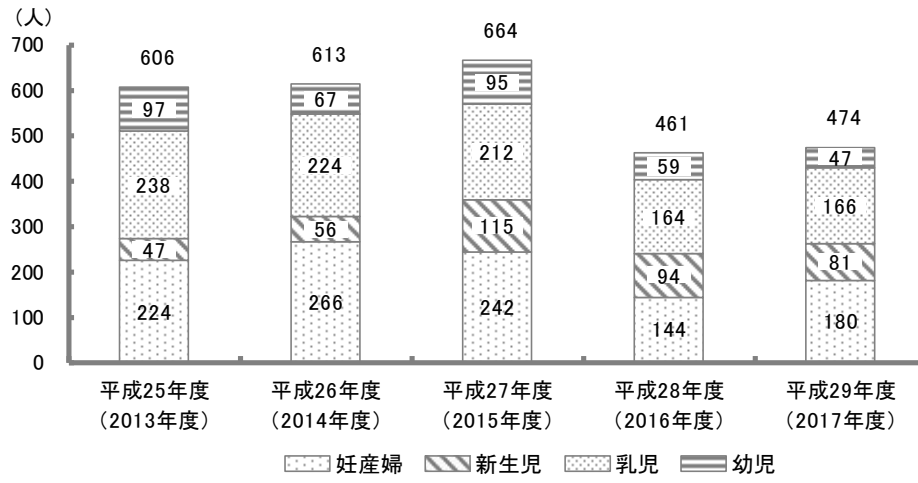
資料：健康推進課

乳児健康相談（赤ちゃん相談）の実施状況



資料：健康推進課

母子訪問指導の実施状況（指導延人数）

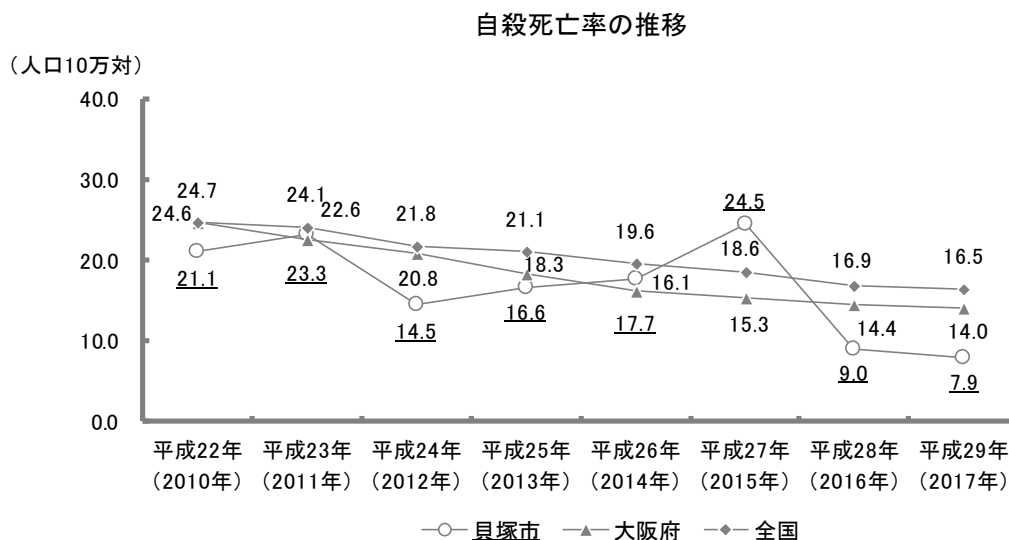


### 3 貝塚市の自殺の現状

自殺死亡率、自殺者数は平成28年（2016年）以降減少しています。

#### (1) 自殺死亡率の推移

本市の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺による死亡率）の推移をみると、増減を繰り返しているものの、平成28年（2016年）以降減少しており、平成29年（2017年）では自殺死亡率が7.9となっており、大阪府・全国よりも低くなっています。



|     | 平成22年<br>(2010年) | 平成23年<br>(2011年) | 平成24年<br>(2012年) | 平成25年<br>(2013年) | 平成26年<br>(2014年) | 平成27年<br>(2015年) | 平成28年<br>(2016年) | 平成29年<br>(2017年) |
|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 貝塚市 | 21.1             | 23.3             | 14.5             | 16.6             | 17.7             | 24.5             | 9.0              | 7.9              |
| 大阪府 | 24.6             | 22.6             | 20.8             | 18.3             | 16.1             | 15.3             | 14.4             | 14.0             |
| 全国  | 24.7             | 24.1             | 21.8             | 21.1             | 19.6             | 18.6             | 16.9             | 16.5             |

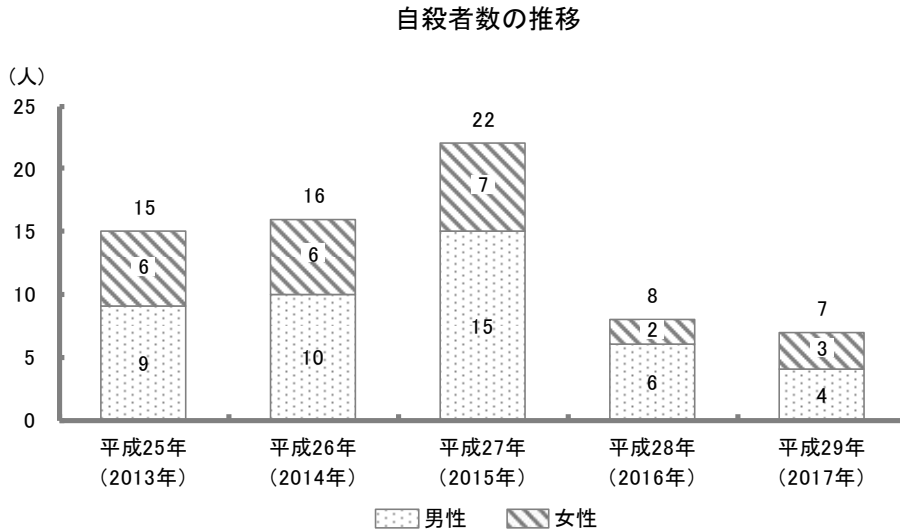
資料：地域自殺実態プロファイル【2018】

※「地域自殺実態プロファイル」とは

このページ以降に使用している「地域自殺実態プロファイル」とは、自殺総合対策推進センターが作成したデータで、国勢調査、人口動態統計調査、企業・経済統計、生活・ライフスタイルに関する統計（国民生活基礎調査、社会生活基本調査等）に基づき、自治体ごとの自殺者数や自殺率についてまとめて、自殺の実態を明らかにするものです。

## (2) 自殺者数の推移

自殺者数の推移をみると、平成27年(2015年)まで増加していましたが、平成28年(2016年)には減少し、平成29年(2017年)では7人となっています。また、男女別でみると、女性に比べ男性が多い傾向となっています。

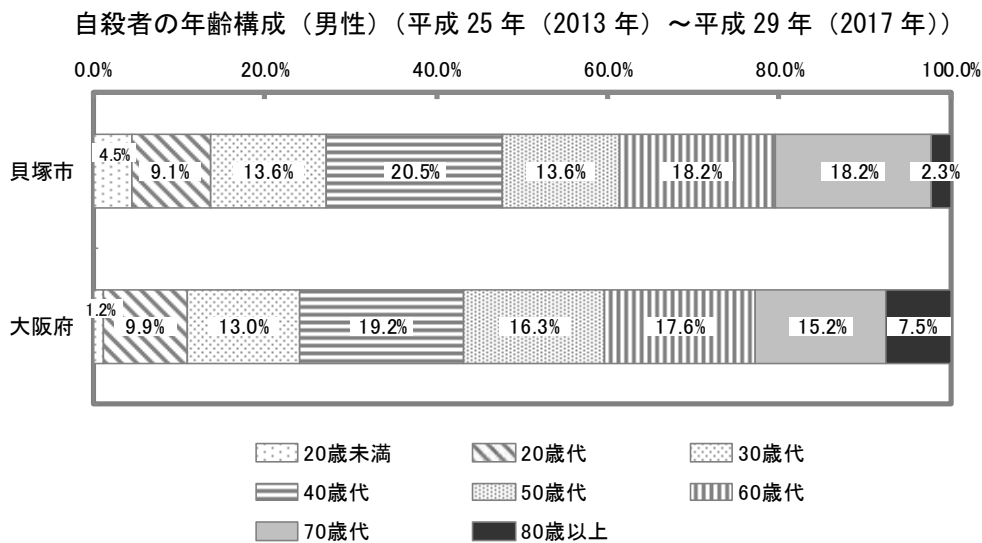


資料：地域自殺実態プロフィール【2018】

## (3) 年代別自殺者の状況

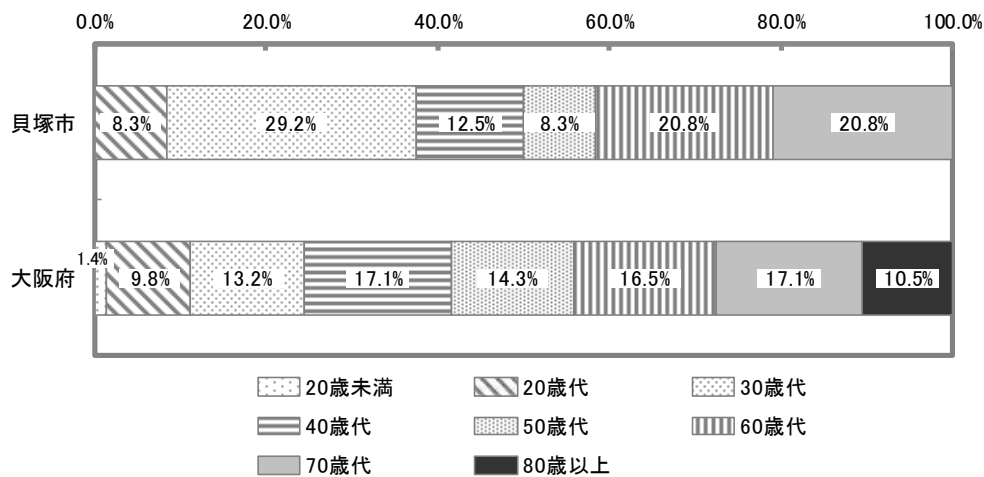
### ① 自殺者の性別・年齢構成

本市の自殺者の性別・年齢構成をみると、男性は20歳未満・30歳代・40歳代・60歳代・70歳代と、女性は30歳代・60歳代・70歳代の割合がいずれも大阪府よりも高くなっています。



資料：地域自殺実態プロフィール【2018】

自殺者の年齢構成（女性）（平成25年（2013年）～平成29年（2017年））

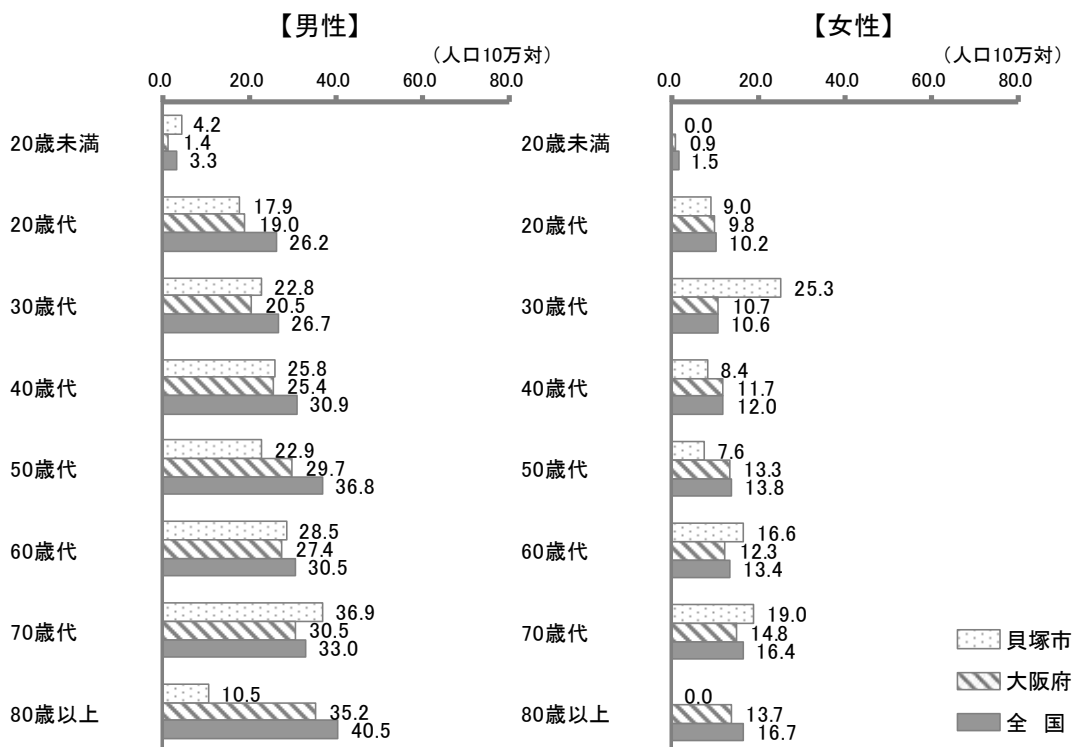


資料：地域自殺実態プロフィール【2018】

② 性別・年代別の自殺死亡率

性別・年代別の自殺死亡率をみると、男性20歳未満・70歳代と、女性30歳代・60歳代・70歳代で、それぞれ大阪府・全国と比べ高く、男性の30歳代・40歳代・60歳代で大阪府と比べ高くなっています。

性別・年代別の自殺死亡率（平成25年（2013年）～平成29年（2017年））

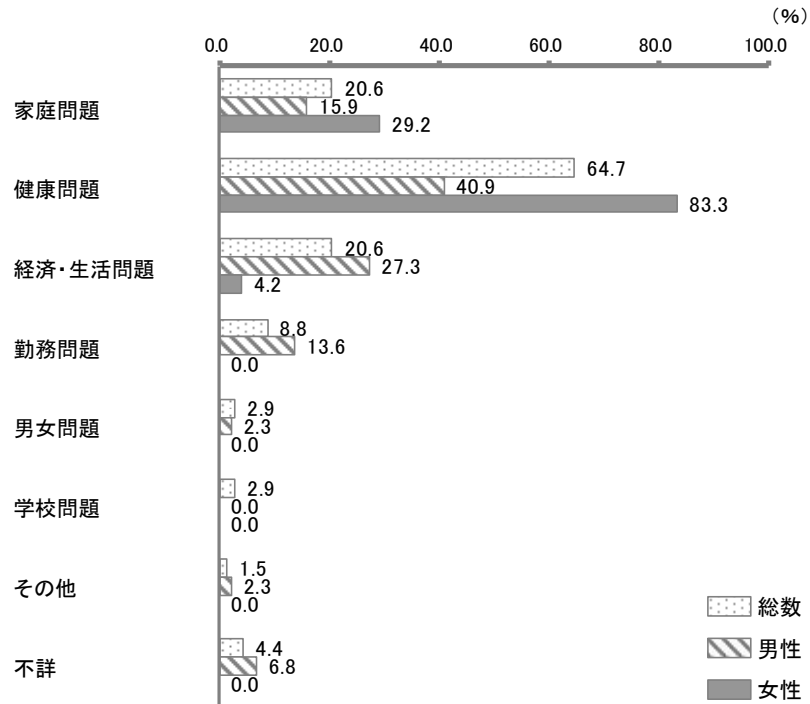


資料：地域自殺実態プロフィール【2018】

(4) 自殺の原因・動機

地域における自殺の基礎資料によれば、本市の自殺の原因・動機は、男女ともに「健康問題」が最も高く、次いで男性は経済・生活問題、女性は家庭問題となっています。

自殺の原因・動機別自殺者割合（平成25年（2013年）～平成29年（2017年））



資料：厚生労働省、地域における自殺の基礎資料

## 4 市民の実態と意識

### (1) アンケート調査の概要

#### ① 調査の目的

本調査は、「第3期健康かいつか21」策定にあたり、市民の健康づくりや食育に関する意識、生活の様子やこころの健康に関する事からなどを把握し、基礎資料とすることを目的として実施したものです。

#### ② 調査対象

貝塚市在住の15歳以上を無作為抽出

#### ③ 調査期間

平成30年(2018年)3月30日から平成30年(2018年)4月27日

#### ④ 調査方法

郵送による配布・回収

#### ⑤ 回収状況

| 配布数    | 有効回答数 | 有効回答率 |
|--------|-------|-------|
| 2,000通 | 765通  | 38.3% |

#### ⑥ 調査結果の表示方法

- 回答は各質問の回答者数(N)を基数とした百分率(%)で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計(全体)の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。

(2) アンケート調査結果

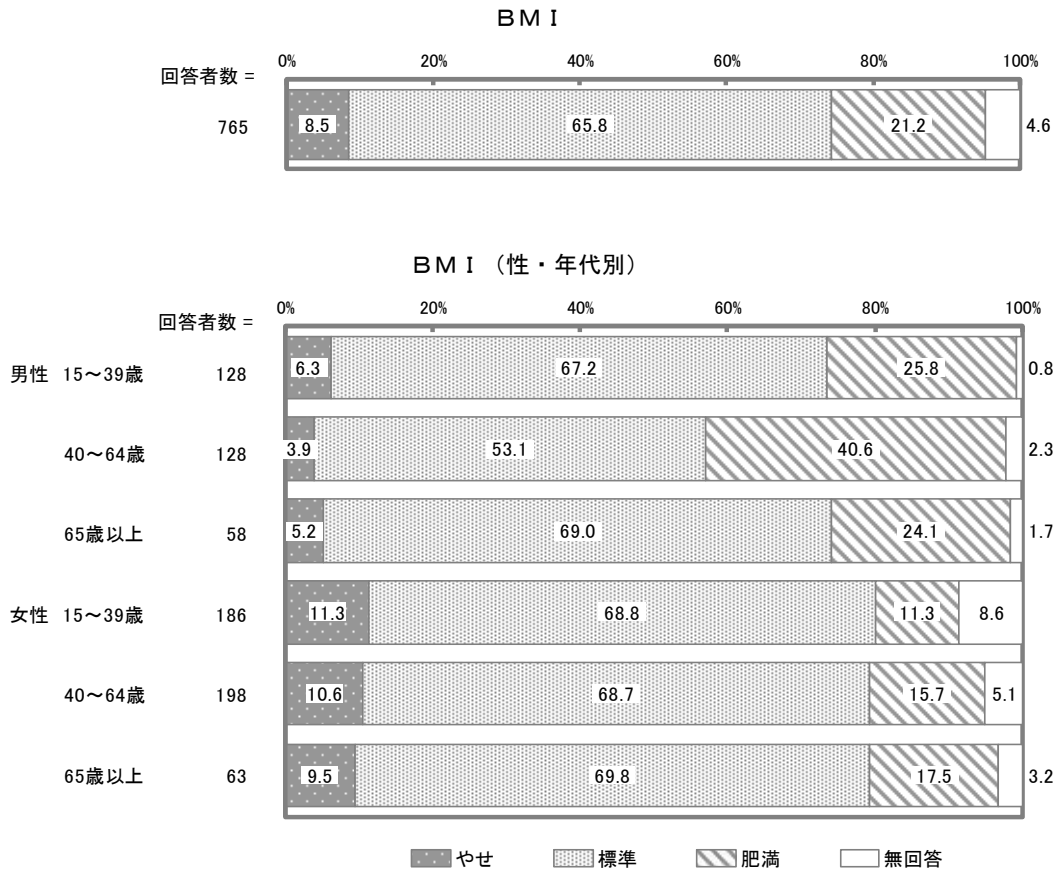
① 栄養・食生活

男性の15～39歳で朝食の欠食が目立ちます。

ア BMI

BMIは、「標準」の割合が65.8%と最も高く、次いで「肥満」の割合が21.2%となっています。

性・年代別で見ると、他に比べ、男性の40～64歳で「肥満」の割合が高く、約4割となっています。また、女性のすべての年代で「やせ」の割合が約1割となっています。



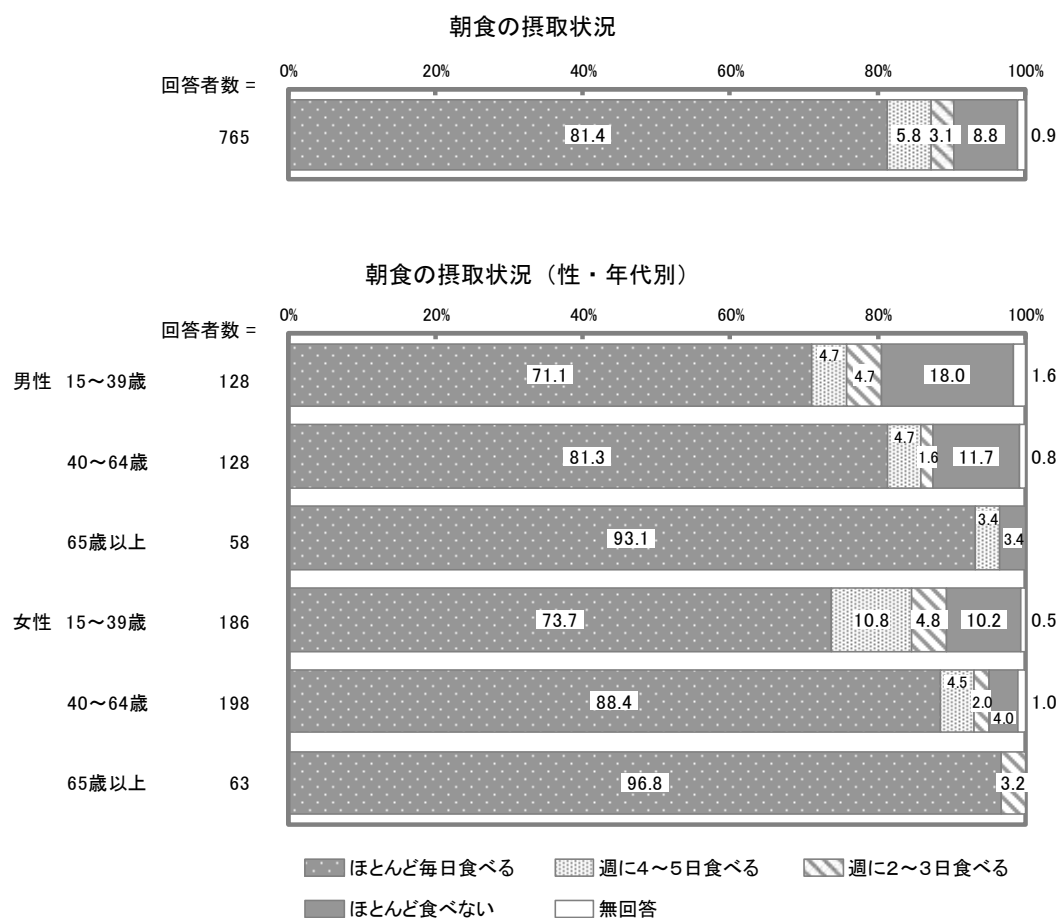
資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））



### イ 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況について、「ほとんど毎日食べる」の割合が81.4%と最も高くなっています。

性・年代別で見ると、男女とも年代が高くなるにつれ「ほとんど毎日食べる」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の15～39歳で「ほとんど食べない」の割合が高く、約2割となっています。

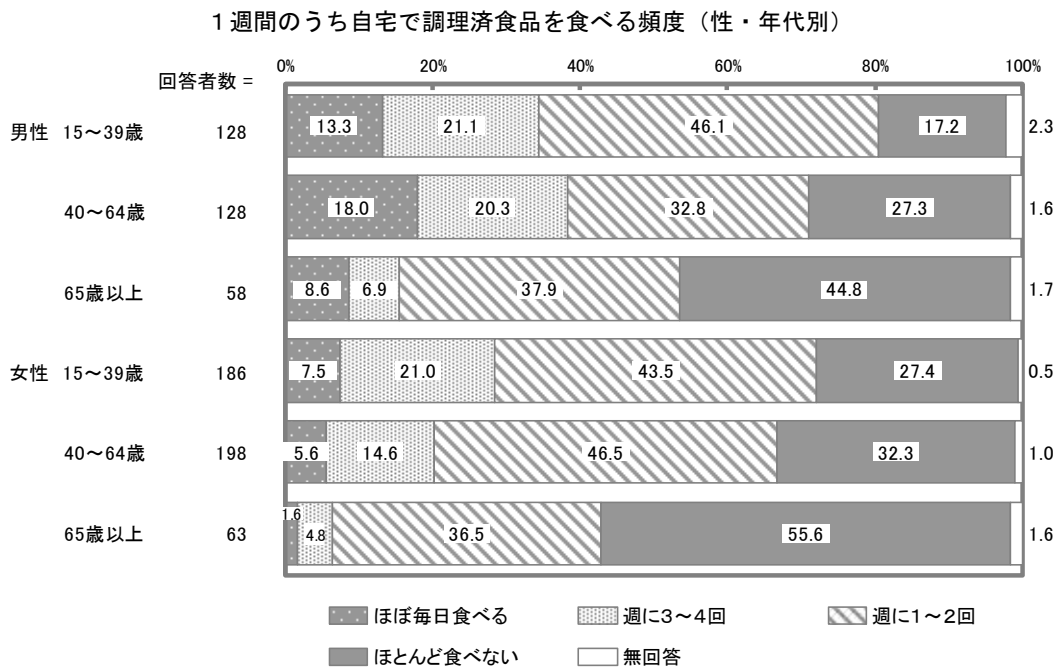
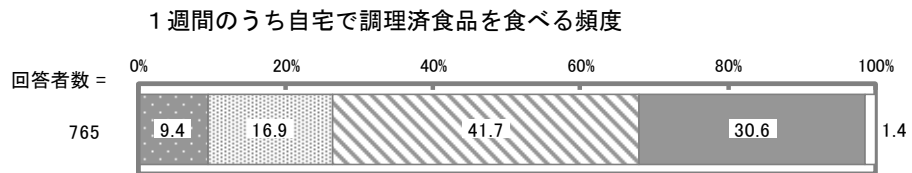


資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

ウ 1週間のうち自宅で調理済食品を食べる頻度

1週間のうち自宅で「お店のお弁当・おかず」や「冷凍食品」、「インスタント食品」といった調理済食品を食べる頻度について、「週に1～2回」の割合が41.7%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」の割合が30.6%、「週に3～4回」の割合が16.9%となっています。

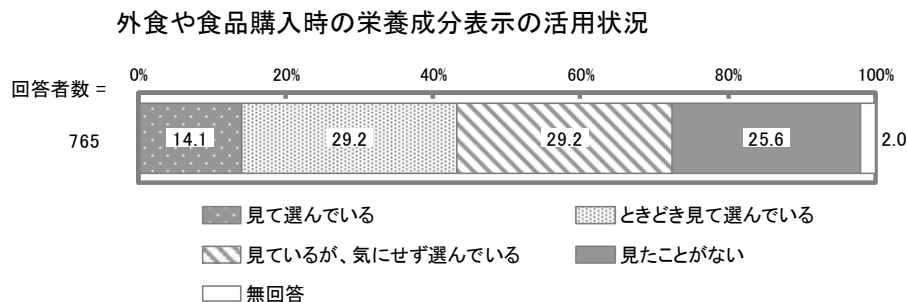
性・年代別でみると、男女とも年代が高くなるにつれ「ほとんど食べない」の割合が高くなっており、女性の65歳以上で5割台半ばとなっています。また、他に比べ、男性の40～64歳で「ほぼ毎日食べる」の割合が高く、約2割となっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

### エ 外食や食品購入時の栄養成分表示の活用状況

外食や惣菜、食品を購入時の栄養成分表示の活用状況について、「ときどき見て選んでいる」、「見ているが、気にせず選んでいる」の割合が29.2%と最も高く、次いで、「見たことがない」の割合が25.6%となっています。

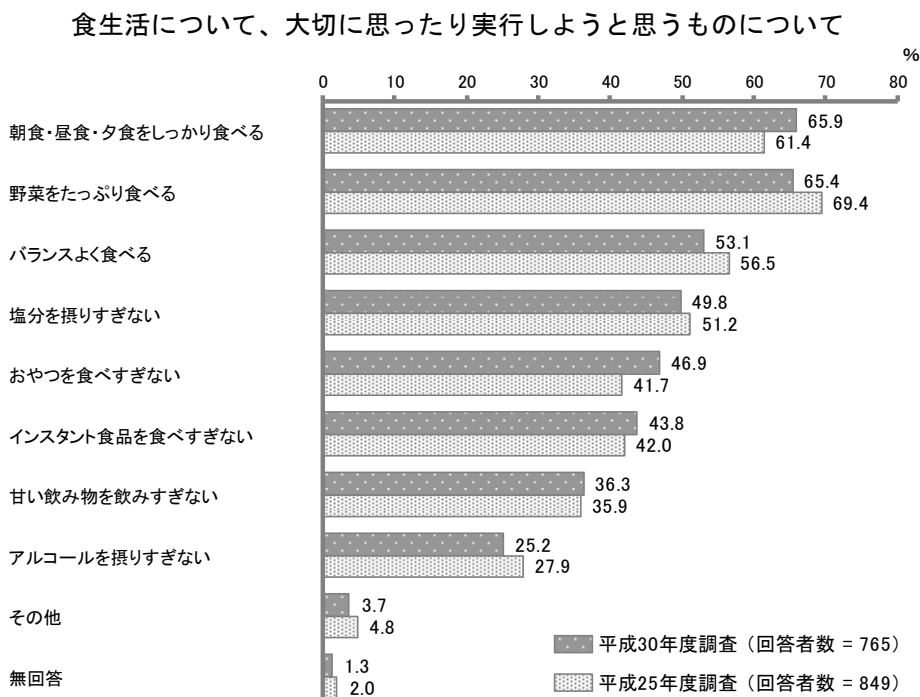


資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

### オ 食生活について、大切に思ったり実行しようと思うものについて

食生活について、大切に思ったり実行しようと思うものについて、「朝食・昼食・夕食をしっかりと食べる」の割合が65.9%と最も高く、次いで「野菜をたっぷり食べる」の割合が65.4%、「バランスよく食べる」の割合が53.1%となっています。

平成25年度調査と比較すると、「おやつを食べすぎない」の割合が増加しています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））

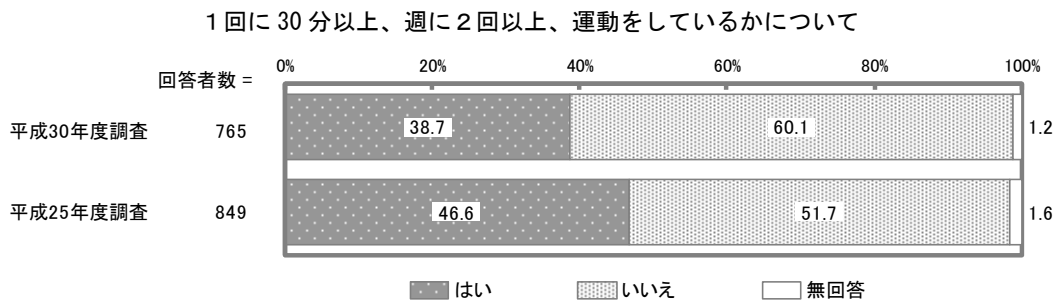
② 身体活動・運動

平成25年度（2013年度）調査に比べ、運動習慣者が減少しています。

ア 1回に30分以上、週に2回以上、運動をしているかについて

1回に30分以上、週に2回以上、軽く汗をかく程度か、それ以上の運動（散歩も含む）をしているかについて、「はい」の割合が38.7%、「いいえ」の割合が60.1%となっています。

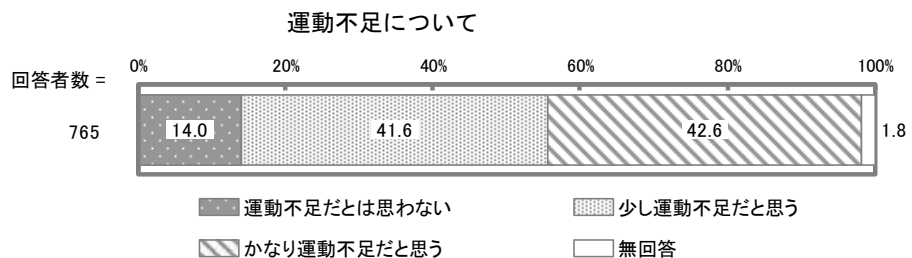
平成25年度（2013年度）調査と比較すると、「はい」の割合が減少しています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））

イ 運動不足について

「かなり運動不足だと思う」の割合が42.6%と最も高く、次いで「少し運動不足だと思う」の割合が41.6%、「運動不足だとは思わない」の割合が14.0%となっています。



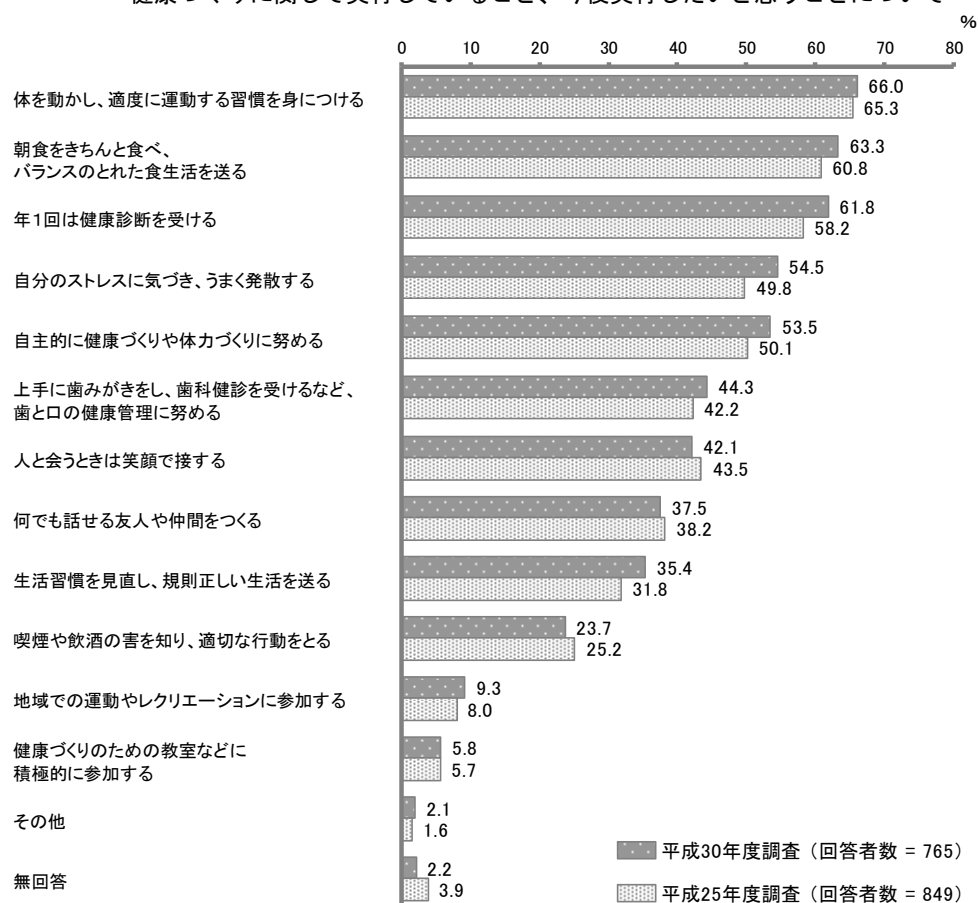
資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

ウ 健康づくりに関して実行していること、今後実行したいと思うことについて

健康づくりに関して、あなたがすでに実行していること、または今後実行したいと思うことについて、「体を動かし、適度に運動する習慣を身につける」の割合が66.0%と最も高く、次いで「朝食をきちんと食べ、バランスのとれた食生活を送る」の割合が63.3%、「年1回は健康診断を受ける」の割合が61.8%となっています。

平成25年度（2013年度）調査と比較すると、「人と会うときは笑顔で接する」「何でも話せる友人や仲間をつくる」「喫煙や飲酒の害を知り、適切な行動をとる」が減少しています。

健康づくりに関して実行していること、今後実行したいと思うことについて



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））

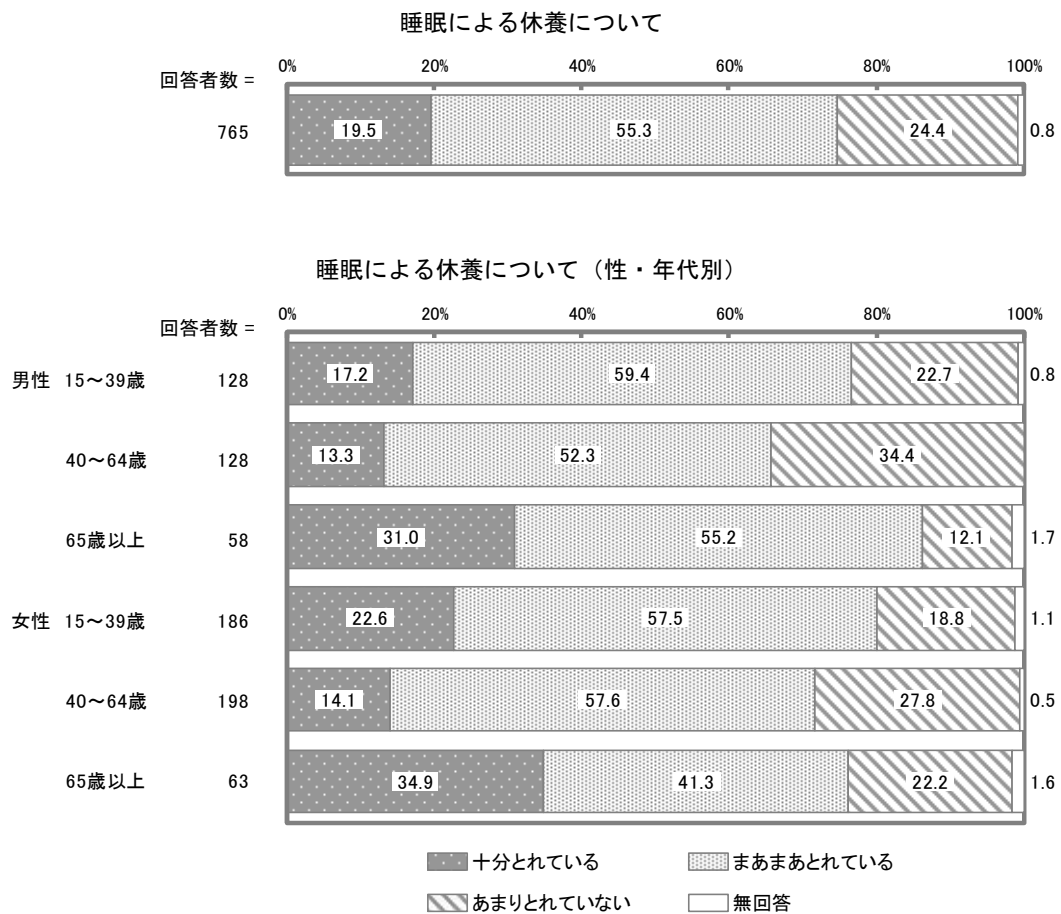
③ 休養・こころの健康づくり

他の年代と比べ、男性の40～64歳で睡眠による休養が十分とれていない傾向にあります。

ア 睡眠による休養について

睡眠による休養が十分にとれているかについて、「まあまあとれている」の割合が55.3%と最も高く、次いで「あまりとれていない」の割合が24.4%、「十分とれている」の割合が19.5%となっています。

性・年代別でみると、男女とも、他の年代に比べ、65歳以上で「十分とれている」の割合が高く、3割を超えています。また、男性の40～64歳で「あまりとれていない」の割合が高く、3割台半ばとなっています。

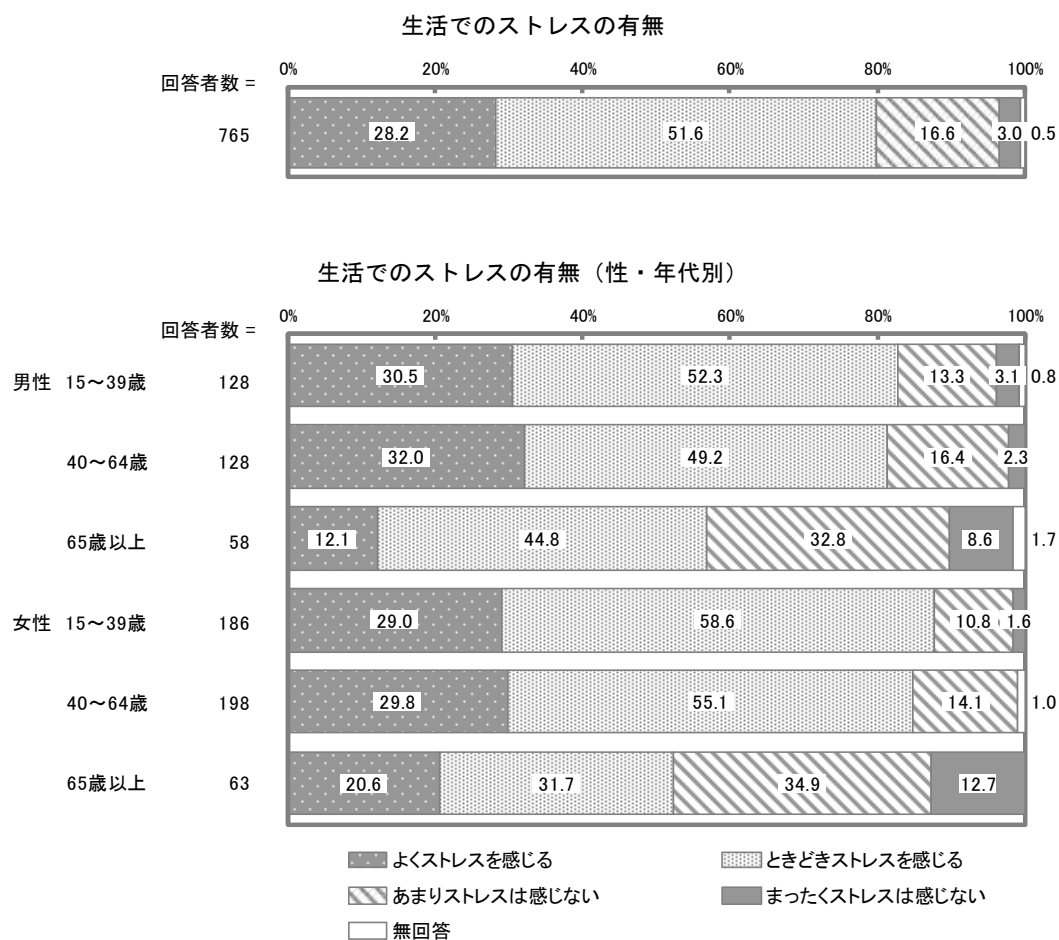


資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

### イ 生活でのストレスの有無

最近1か月の間において、生活でストレスを感じるものの有無について、「よくストレスを感じる」と「ときどきストレスを感じる」をあわせた“ストレスを感じる”の割合が79.8%、「あまりストレスは感じない」と「まったくストレスは感じない」をあわせた“ストレスは感じない”の割合が19.6%となっています。

性・年代別で見ると、男女とも、他の年代に比べ、65歳以上で“ストレスは感じない”の割合が高く、4割を超えています。また、他に比べ、女性の15～39歳で“ストレスを感じる”の割合が高く、約9割となっています。

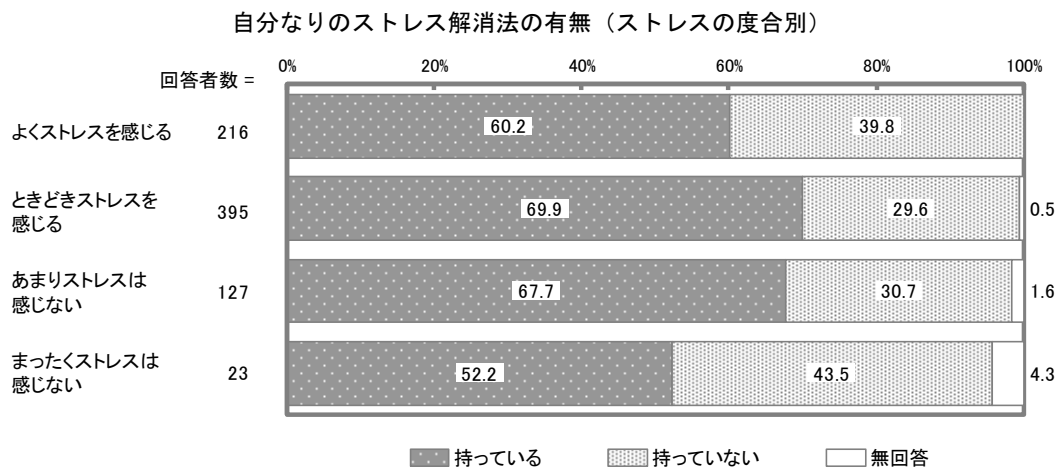
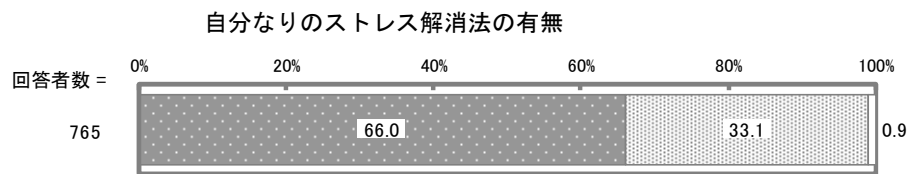


資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

ウ 自分なりのストレス解消法の有無

自分なりのストレス解消法の有無について、「持っている」の割合が66.0%、「持っていない」の割合が33.1%となっています。

ストレスの度合別でみると、他に比べ、よくストレスを感じる人、まったくストレスは感じない人で「持っていない」の割合が高く、約4割となっています。



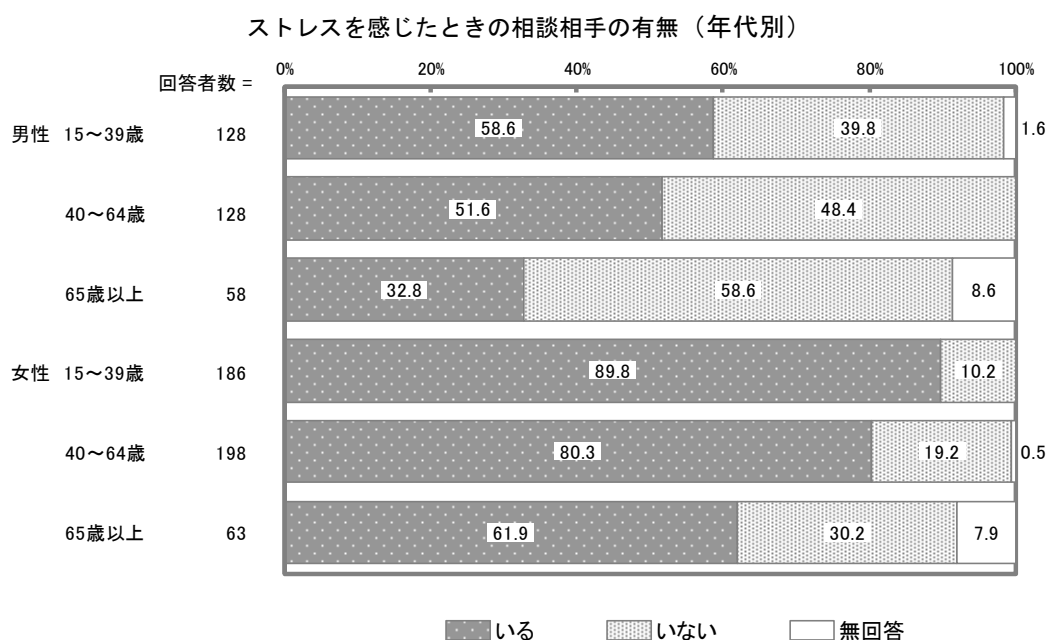
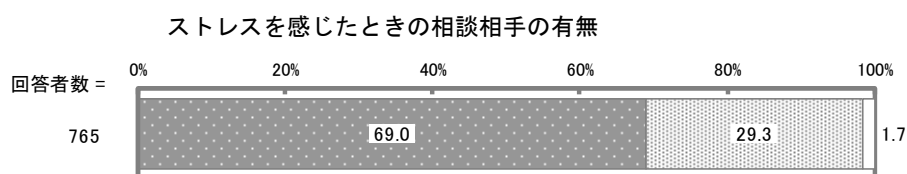
資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））



### エ ストレスを感じたときの相談相手の有無

ストレスを感じたときの相談相手について、「いる」の割合が69.0%、「いない」の割合が29.3%となっています。

性・年代別でみると、男女とも、他の年代に比べ、65歳以上で「いない」の割合が高くなっています。また、他に比べ、男性の65歳以上で「いない」の割合が高く、約6割となっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

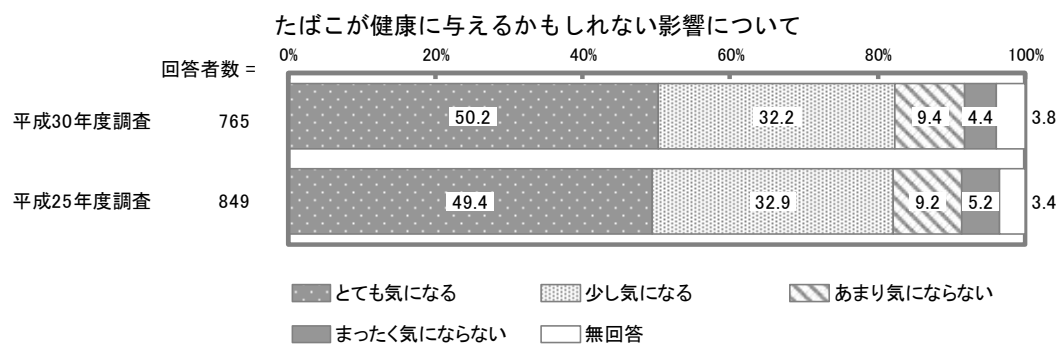
④ たばこ

平成25年度（2013年度）調査と同様、たばこが健康に与えるかもしれない影響について、“気になる”の割合が8割以上となっています。

ア たばこが健康に与えるかもしれない影響について

たばこが健康に与えるかもしれない影響について、「とても気になる」と「少し気になる」をあわせた“気になる”の割合が82.4%、「あまり気にならない」と「まったく気にならない」をあわせた“気にならない”の割合が13.8%となっています。

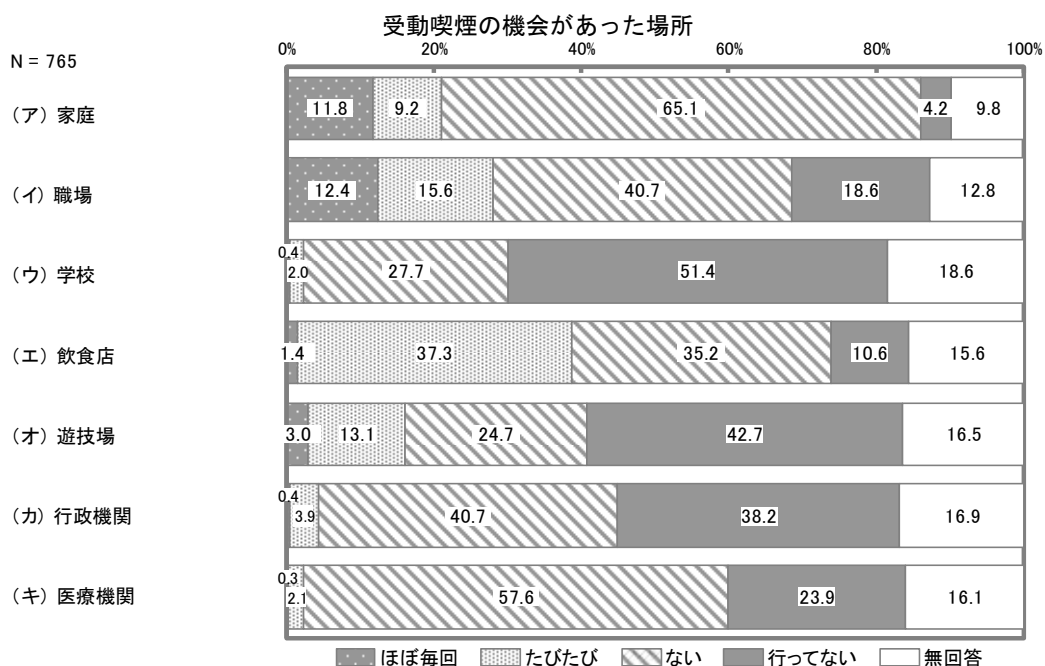
平成25年度調査と比較すると、大きな差はみられません。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））

イ 受動喫煙の機会があった場所

（ア）家庭、（イ）職場で「ほぼ毎回」の割合、（エ）飲食店で「たびたび」の割合が高くなっています。また、（ア）家庭、（キ）医療機関で「ない」の割合が高くなっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

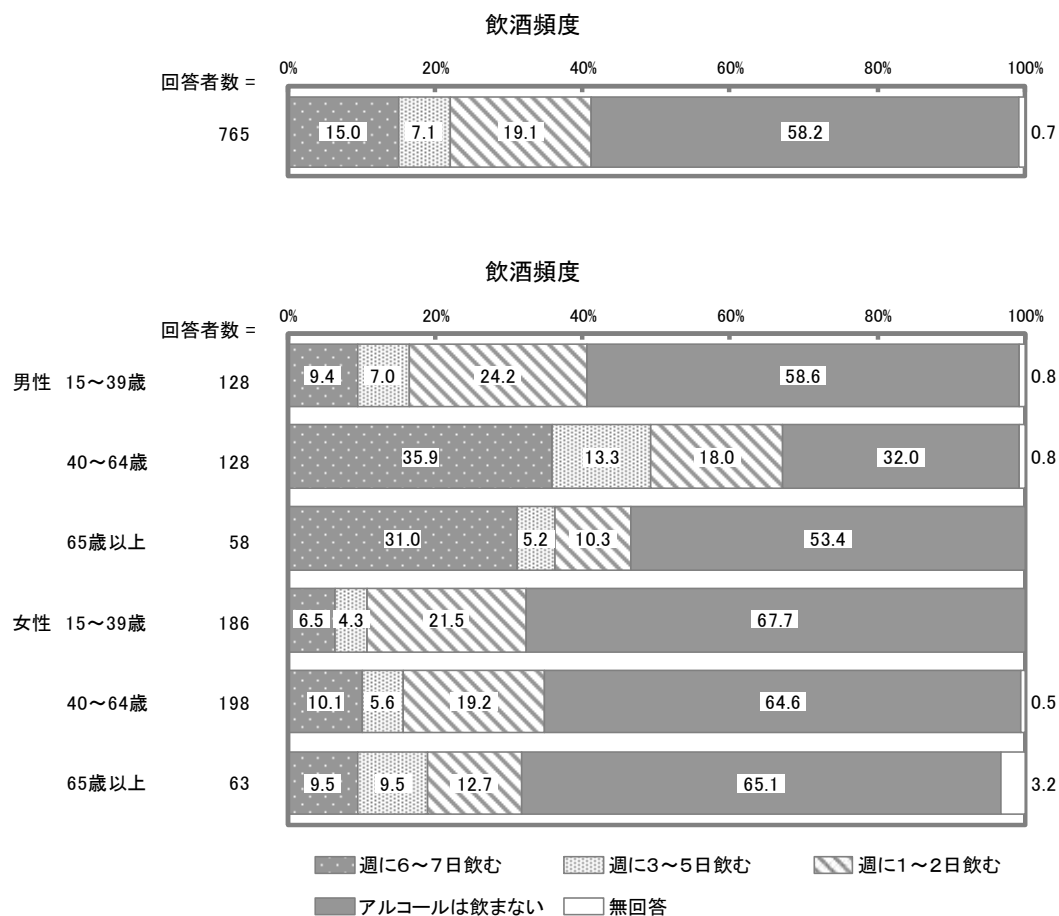
⑤ アルコール

平成25年度（2013年度）調査と比べて、「お酒の適正量を知り、楽しくお酒を飲む」「1週間のうち1日は休肝日（飲まない日）をつくる」の割合が高くなっています。

ア 飲酒頻度

アルコールを飲む頻度について、「アルコールは飲まない」の割合が58.2%と最も高く、次いで「週に1～2日飲む」の割合が19.1%、「週に6～7日飲む」の割合が15.0%となっています。

また、性・年代別で見ると、他に比べ、男性の40～64歳、65歳以上で「週に6～7日飲む」の割合が高く、3割を超えています。

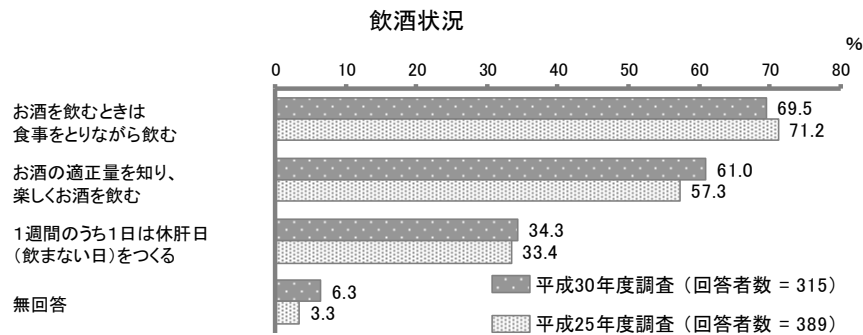


資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

イ 飲酒状況

アルコールを飲む状況について、「お酒を飲むときは食事をとりながら飲む」の割合が69.5%と最も高く、次いで「お酒の適正量を知り、楽しくお酒を飲む」の割合が61.0%、「1週間のうち1日は休肝日（飲まない日）をつくる」の割合が34.3%となっています。

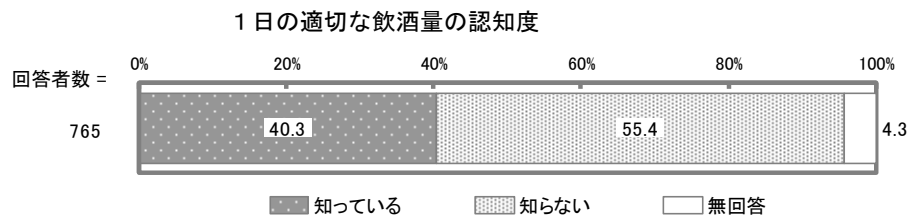
平成25年度（2013年度）調査と比較すると、「お酒の適正量を知り、楽しくお酒を飲む」「1週間のうち1日は休肝日（飲まない日）をつくる」の割合が高くなっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））

ウ 1日の適切な飲酒量の認知度

1日の適切な飲酒量は、日本酒1合程度であることの認知度について、「知っている」の割合が40.3%、「知らない」の割合が55.4%となっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

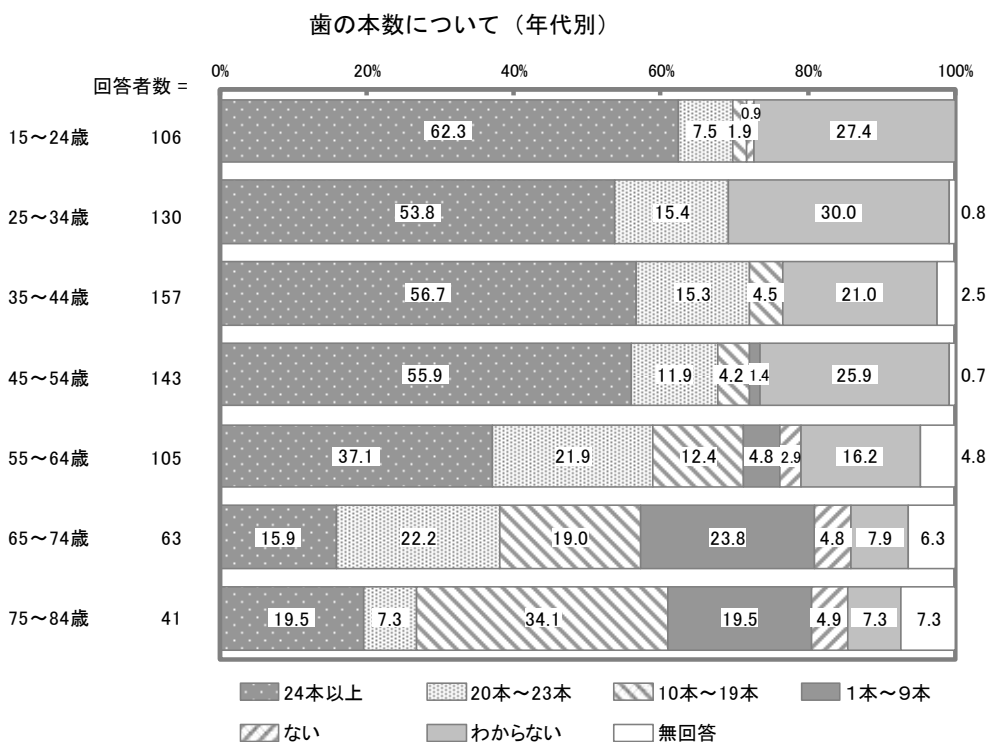
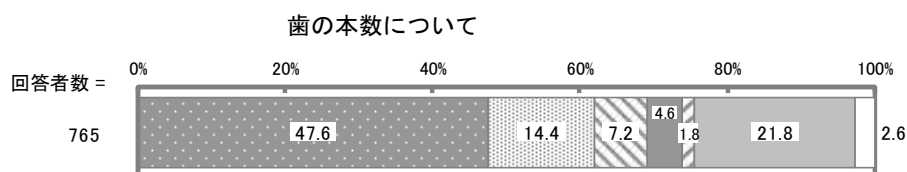
⑥ 歯と口の健康とケア

男性の15～39歳、40～64歳で定期的に歯科健診を受診する割合が低くなっています。

ア 歯の本数について

自分の歯が上下合わせて何本あるかについて、「24本以上」の割合が47.6%と最も高く、次いで「わからない」の割合が21.8%、「20本～23本」の割合が14.4%となっています。

年代別でみると、55～64歳で「24本以上」の割合が37.1%、75～84歳で『20本以上』の割合が26.8%となっています。

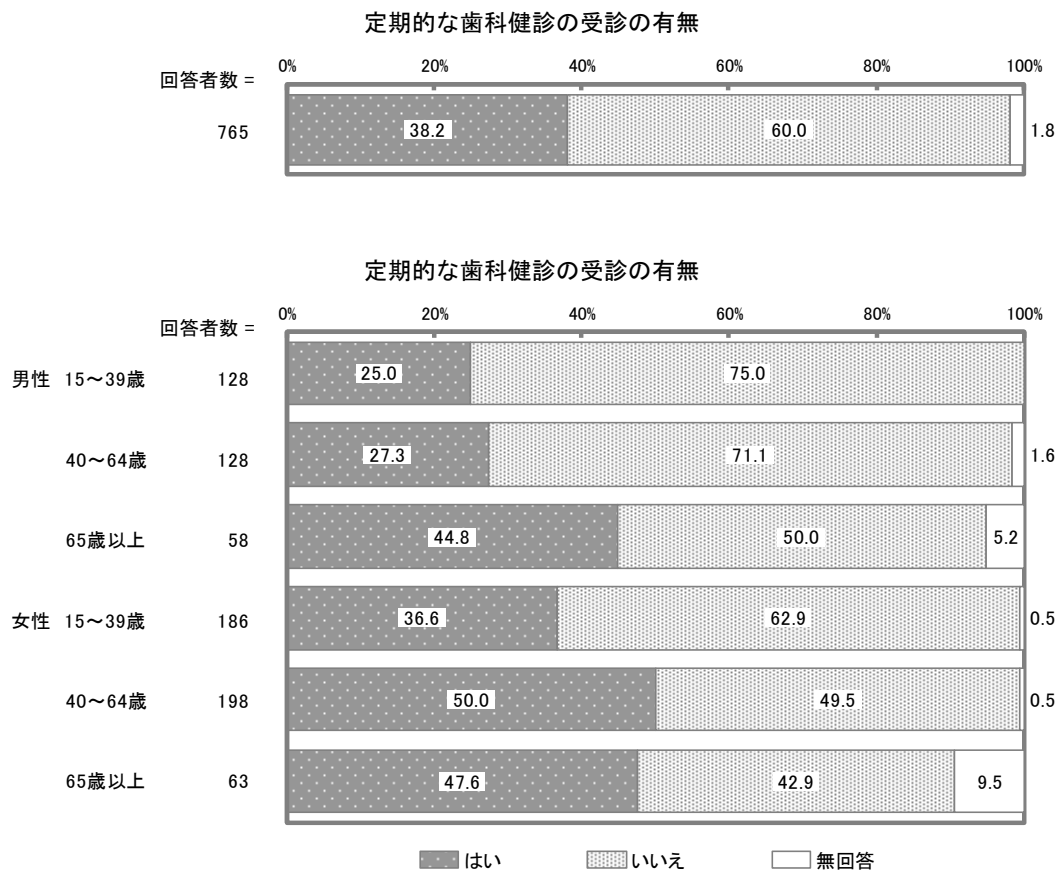


資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

イ 定期的な歯科健診受診の有無

定期的に歯科検診を受けているかについて、「はい」の割合が38.2%、「いいえ」の割合が60.0%となっています。

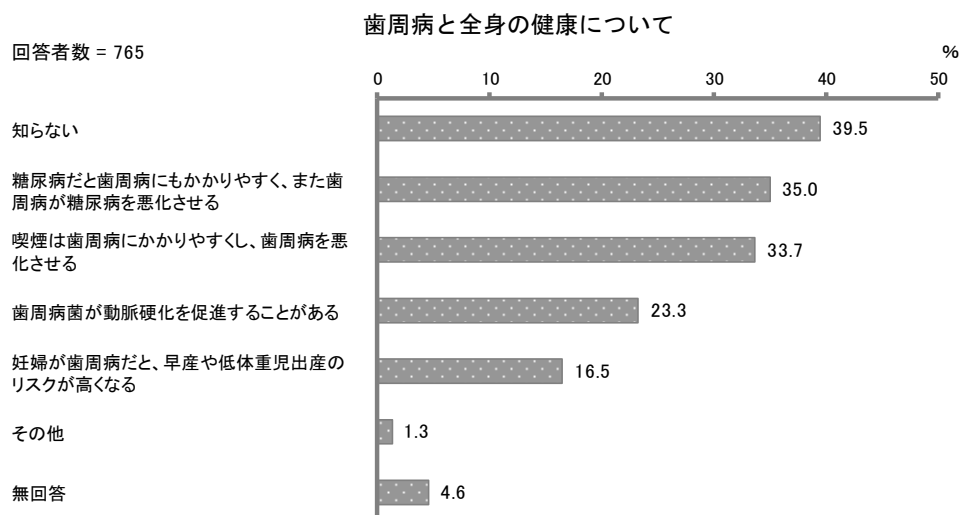
性・年代別でみると、他に比べ、女性の40～64歳、65歳以上で「はい」の割合が高く、約5割となっています。また、男性の15～39歳、40～64歳で「いいえ」の割合が高く、約7割となっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

### ウ 歯周病と全身の健康の関連についての知識

歯周病と全身の健康について、「知らない」の割合が39.5%と最も高く、次いで「糖尿病だと歯周病にもかかりやすく、また歯周病が糖尿病を悪化させる」の割合が35.0%、「喫煙は歯周病にかかりやすくし、歯周病を悪化させる」の割合が33.7%となっています。



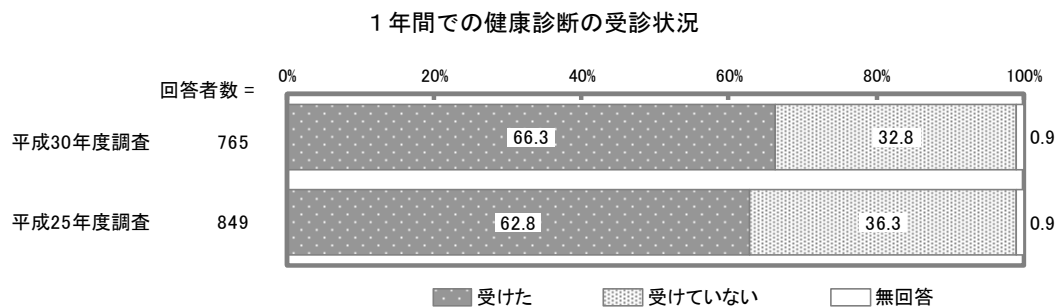
資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

⑦ 生活習慣病の予防・重症化予防

市民一人ひとりの健康づくりを推進するため、がん検診などを充実し、受診機会を増やすことが望まれています。

ア 1年間での健康診断の受診状況

「受けた」の割合が66.3%、「受けていない」の割合が32.8%となっています。  
平成25年度（2013年度）調査と比較すると、大きな変化はみられません。

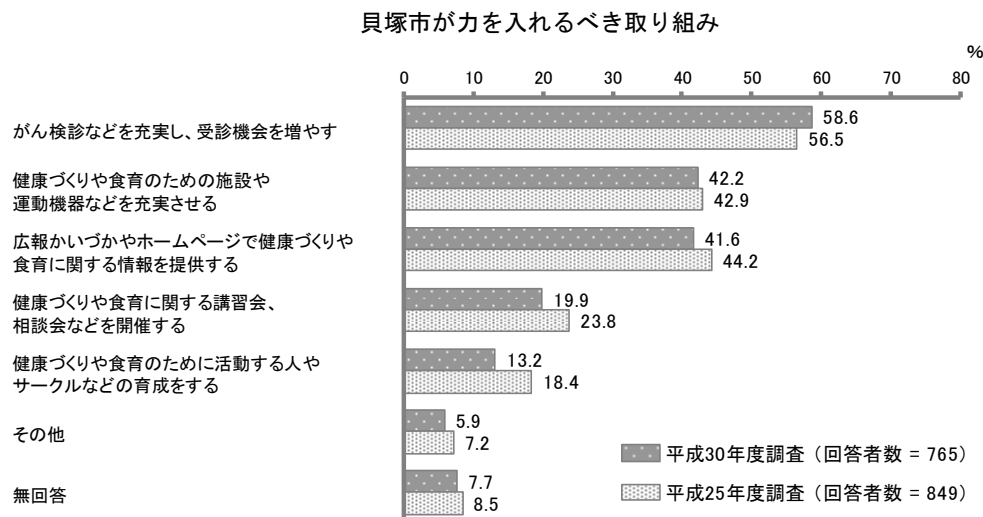


資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））

イ 貝塚市が力を入れるべき取り組みについて

市民一人ひとりの健康づくりや食育を推進するため、貝塚市が力を入れるべき取り組みについて、「がん検診などを充実し、受診機会を増やす」の割合が58.6%と最も高く、次いで「健康づくりや食育のための施設や運動機器などを充実させる」の割合が42.2%、「広報かいつかやホームページで健康づくりや食育に関する情報を提供する」の割合が41.6%となっています。

平成25年度（2013年度）調査と比較すると、「健康づくりや食育のために活動する人やサークルなどの育成をする」の割合が減少しています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））



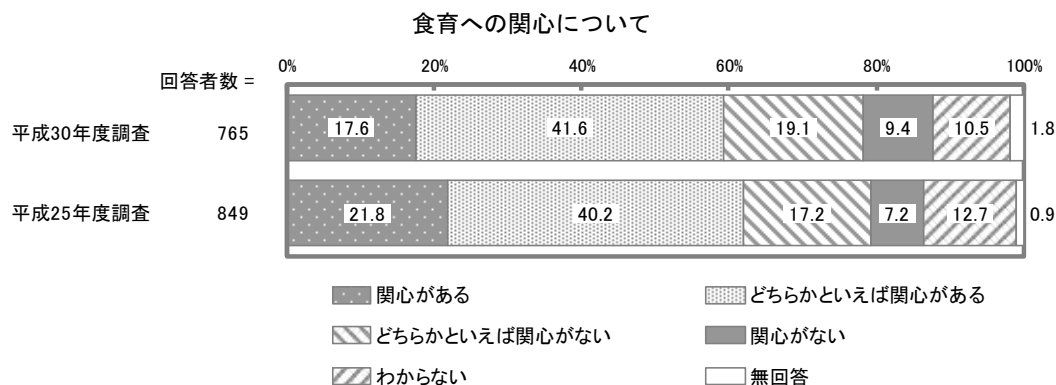
⑧ 食育

食育に関心のある割合は6割程度となっており、「栄養バランスのとれた食事」や「食事と運動や肥満などとの関係」などへの関心が高くなっています。

ア 食育への関心について

食育への関心について、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“関心がある”の割合が59.2%、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」をあわせた“関心がない”の割合が28.5%となっています。

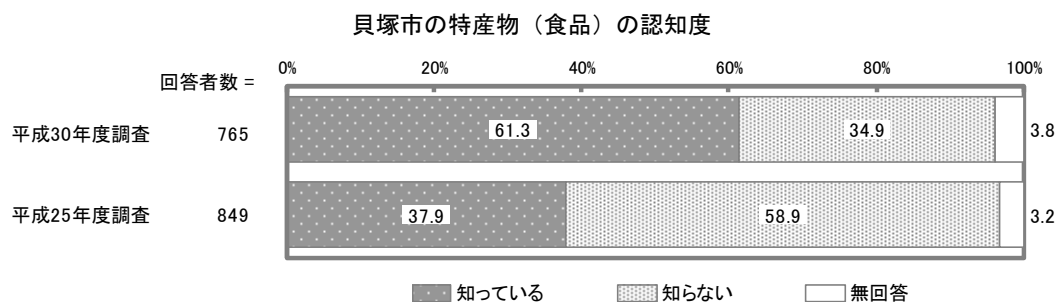
平成25年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



イ 貝塚市の特産物（食品）の認知度

貝塚市の特産物（食品）について、「知っている」の割合が61.3%、「知らない」の割合が34.9%となっています。

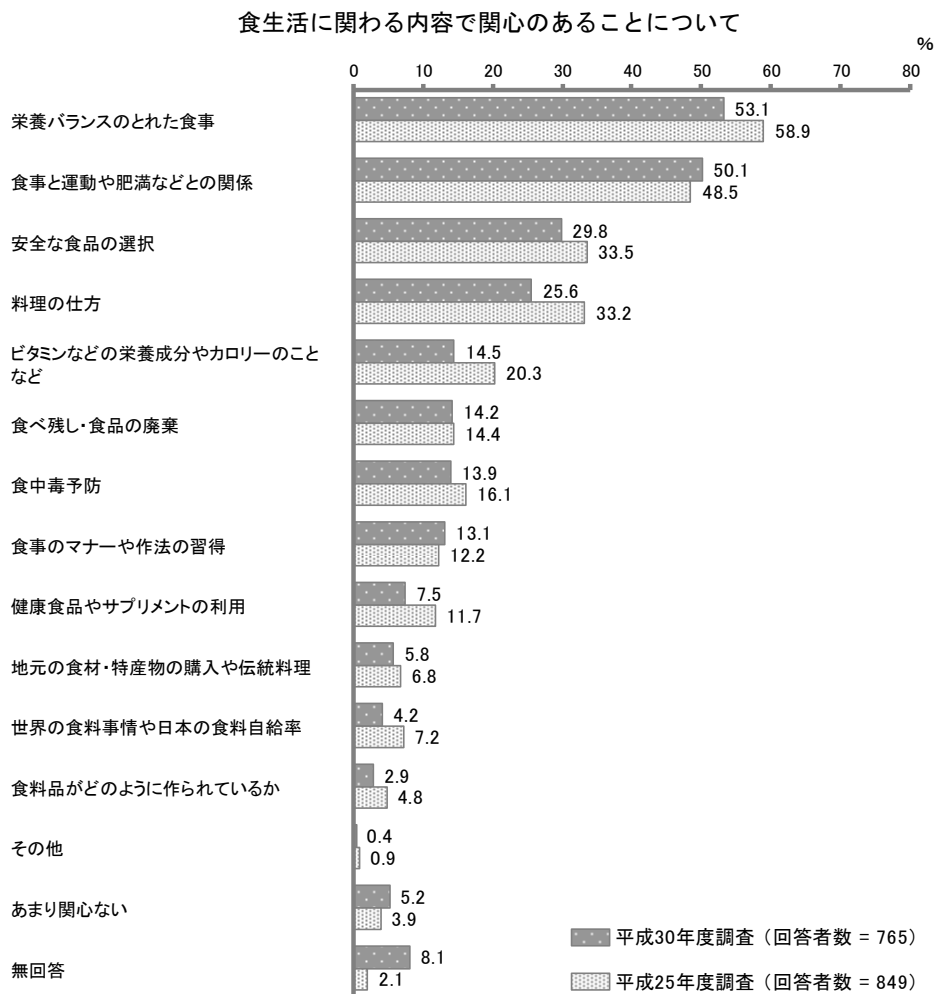
平成25年度調査と比較すると、「知っている」の割合が増加しています。



ウ 食生活に関わる内容で関心のあることについて

食生活に関わる内容で関心のあることについて、「栄養バランスのとれた食事」の割合が53.1%と最も高く、次いで「食事と運動や肥満などとの関係」の割合が50.1%、「安全な食品の選択」の割合が29.8%となっています。

平成25年度（2013年度）調査と比較すると、「栄養バランスのとれた食事」「料理の仕方」「ビタミンなどの栄養成分やカロリーのことなど」の割合が減少しています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成25年度（2013年度）、平成30年度（2018年度））

⑨ 自殺対策

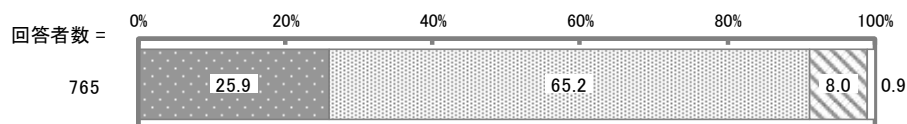
女性の15～39歳の3割が、これまでに死にたいと思うほど、こころがつらいと感じたことがあります。

ア これまでに死にたいと思うほど、こころがつらいと感じたことの有無

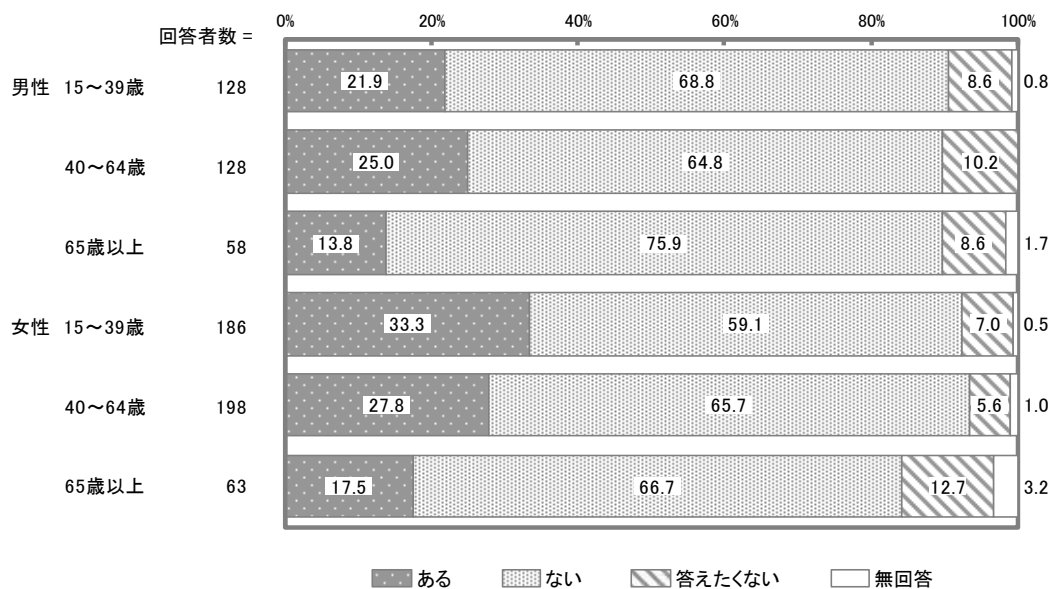
これまでに死にたいと思うほど、こころがつらいと感じたことの有無について、「ある」の割合が25.9%となっています。

また、性・年代別でみると、女性で年代が低くなるにつれ「ある」の割合が高くなっており、女性の15～39歳で3割を超えています。

これまでに死にたいと思うほど、こころがつらいと感じたことの有無



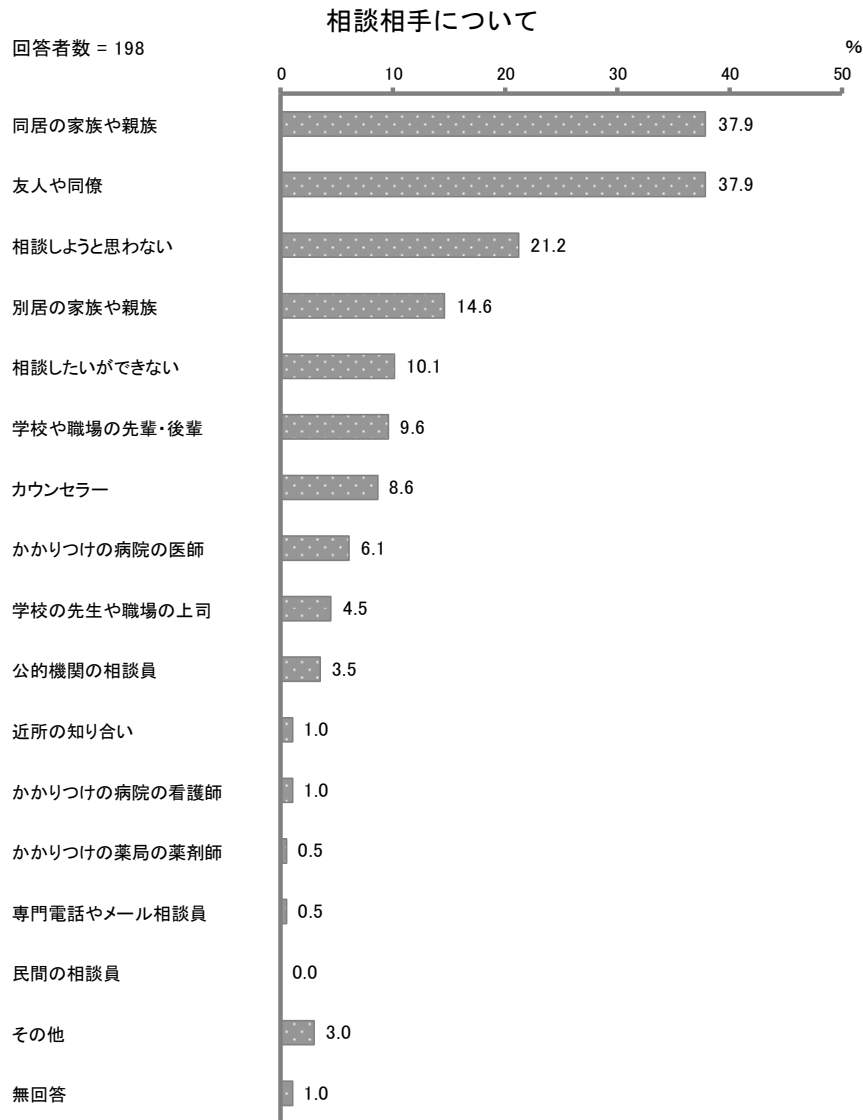
これまでに死にたいと思うほど、こころがつらいと感じたことの有無（性・年代別）



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

イ アとなった時の相談相手について（アで「ある」と答えた人のみ）

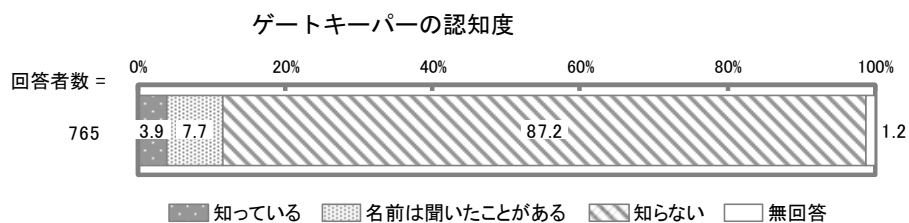
死にたいと思うほど、こころがつらいと感じた時の相談相手について、「同居の家族や親族」、「友人や同僚」の割合が37.9%と最も高く、次いで、「相談しようと思わない」の割合が21.2%となっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

### ウ ゲートキーパーの認知度

ゲートキーパーについて、「知らない」の割合が87.2%となっています。



資料：貝塚市健康づくりアンケート（平成30年度（2018年度））

#### ※「ゲートキーパー」とは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることが出来る人のことで、言わば「命の門番」とも位置づけられる人のことです。

## 5 第2期健康かいつか21の目標達成状況

男女ともに健康寿命は延びています。

### (1) 基本目標の評価の一覧

| 課題              | 指標                                     |    | 策定時<br>(平成26年<br>(2014年))                     | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年))  | 目標<br>(平成30年<br>(2018年)) | 達成<br>状況 |
|-----------------|--|----|---|----------------------------|--------------------------|----------|
| 健康<br>寿命の<br>延伸 | 健康寿命                                   | 男性 | 平成22年<br>(2010年)<br>77.7歳                     | 平成28年<br>(2016年)<br>77.98歳 | 延伸                       | 達成       |
|                 |  | 女性 | 平成22年<br>(2010年)<br>81.8歳                     | 平成28年<br>(2016年)<br>81.99歳 | 延伸                       | 達成       |
| 課題              | 指標                                     |    | 策定時<br>(平成26年<br>(2014年))                     | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年))  | 目標<br>(平成30年<br>(2018年)) | 達成<br>状況 |
| 循環器<br>の<br>予防  | 国民健康保険の<br>被保険者における<br>虚血性心疾患の受<br>療者数 | —  | 平成24年<br>(2012年)<br>(入院・入院外<br>の合計人数)<br>183人 | 平成29年<br>(2017年)<br>126人   | 減少                       | 達成       |
| 糖尿<br>病の<br>予防  | 国民健康保険の<br>被保険者における<br>糖尿病の受療者数        | —  | 平成24年<br>(2012年)<br>(入院・入院外<br>の合計人数)<br>890人 | 平成29年<br>(2017年)<br>816人   | 減少                       | 達成       |

## (2) 分野別目標値の評価

| 指標   | 策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(平成30年<br>(2018年)) | 評価   |
|--|---------------------------|---------------------------|--------------------------|------|
| <b>① 栄養・食生活</b>                                |                           |                           |                          |      |
| 塩分をとりすぎないように心がける市民の割合(15歳以上)                   | 51.2%                     | 49.8%                     | 60%                      | 悪化   |
| <b>② 身体活動・運動</b>                               |                           |                           |                          |      |
| 1回30分以上、週2回以上運動するように心がける市民の割合(15歳以上)           | 46.6%                     | 38.7%                     | 55%                      | 悪化   |
| <b>③ 休養・こころの健康づくり</b>                          |                           |                           |                          |      |
| 何でも話せる友人や仲間をつくと答えた市民の割合(15歳以上)                 | 38.2%                     | 37.5%                     | 45%                      | 現状維持 |
| <b>④ たばこ</b>                                   |                           |                           |                          |      |
| たばこが健康に与える影響が気になると答えた市民の割合(15歳以上)              | 82.3%                     | 82.4%                     | 90%                      | 現状維持 |
| <b>⑤ アルコール</b>                                 |                           |                           |                          |      |
| 飲酒している人で1週間のうち1日は休肝日(飲まない日)をつくと答えた市民の割合(20歳以上) | 33.4%                     | 34.3%                     | 40%                      | 改善   |
| <b>⑥ 歯と口の健康とケア</b>                             |                           |                           |                          |      |
| 定期的に歯科健診を受けている市民の割合(15歳以上)                     | 28.6%                     | 38.2%                     | 35%                      | 目標達成 |
| <b>⑦ 生活習慣病の予防・重症化予防</b>                        |                           |                           |                          |      |
| 定期的に健診を受けている市民の割合(15歳以上)                       | 62.8%                     | 66.3%                     | 70%                      | 改善   |
| <b>⑧ 地域で取り組む健康づくり</b>                          |                           |                           |                          |      |
| 自主的に健康づくりや体力づくりに努める市民の割合(15歳以上)                | 50.1%                     | 53.5%                     | 60%                      | 改善   |

## [ 評価の結果 ]

- ・定期的に歯科健診を受けている市民の割合(15歳以上)は増加しており、目標値を達成しています。
- ・飲酒している人で1週間のうち1日は休肝日(飲まない日)をつくと答えた市民の割合(20歳以上)、定期的に健診を受けている市民の割合、自主的に健康づくりや体力づくりに努める市民の割合は増加しており、改善傾向にあります。

- ・何でも話せる友人や仲間をつくると答えた市民の割合（15歳以上）及びたばこが健康に与える影響が気になると答えた市民の割合（15歳以上）は、現状維持となっています。
- ・塩分をとりすぎないように心がける市民の割合（15歳以上）及び1回30分以上、週2回以上運動するようにところがける市民の割合（15歳以上）は減少しており、改善がみられません。

[ 評価における課題 ]

- ・塩分を控えた食生活の実践や運動習慣の定着に向けた支援が必要です。

| 指標                             | 策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(平成30年<br>(2018年)) | 評価 |
|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|----|
| ○ 食育の推進                        |                           |                           |                          |    |
| 食育に関心を持っている市民の割合（男性）           | 51.3%                     | 50.3%                     | 増加                       | 悪化 |
| 食育に関心を持っている市民の割合（女性）           | 70.7%                     | 65.4%                     | 増加                       | 悪化 |
| 朝食を毎日食べている市民の割合（小学生）           | 87.8%                     | 88.8%                     | 増加                       | 改善 |
| 朝食を毎日食べている市民の割合（中学生）           | 82.0%                     | 89.7%                     | 増加                       | 改善 |
| 朝食を毎日食べている市民の割合（15歳以上）         | 77.1%                     | 81.4%                     | 増加                       | 改善 |
| 栄養バランスのとれた食事に関心を持っている市民の割合（男性） | 45.3%                     | 41.4%                     | 増加                       | 悪化 |
| 栄養バランスのとれた食事に関心を持っている市民の割合（女性） | 65.9%                     | 61.2%                     | 増加                       | 悪化 |
| 貝塚市の特産物を知っている市民の割合（15歳以上）      | 37.9%                     | 61.3%                     | 増加                       | 改善 |
| 安全な食品の選択に関心を持っている市民の割合（15歳以上）  | 33.5%                     | 29.8%                     | 増加                       | 悪化 |



[ 評価の結果 ]

- 朝食を毎日食べている小学生、中学生、15歳以上、貝塚市の特産物を知っている市民の割合（15歳以上）は増加しています。
- 食育に関心を持っている市民の割合、栄養バランスのとれた食事に関心を持っている市民の割合、安全な食品の選択に関心を持っている市民の割合（15歳以上）は減少しています。

[ 評価における課題 ]

- 食育に対する関心、特に栄養バランスのとれた食事、安全な食品の選択への関心を高め、実践していけるよう支援が必要です。

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

本計画は、市民一人ひとりが、健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間である「健康寿命」をより長く保つことを目標として策定しています。


生活習慣病などの疾病の増加は、個人の問題にとどまらず、介護などの家族の負担、医療費をはじめとする社会的な負担の増加にもつながります。持続可能な社会保障制度を維持していくためにも、生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けた取り組みを引き続き推進していく必要があります。

本市の「健康都市宣言」では、市民が生涯にわたり健康で生き生きと幸せに暮らせるよう、「自分の健康は自分でつくり自分で守ること」を基本とし、市民がともに助けあい、民間と行政が連携しながら健康づくり・体力づくりを進めていくことを宣言しています。

本計画においても、この理念に基づき、市民みんなが参加し、健康の維持・増進に向けた意識啓発をはじめ、個人や家庭、地域における日常的で自発的な健康づくり運動の推進、生活環境の改善を進めていくことが重要であり、第2期計画の基本理念である「誰もが健やかに暮らせるまち ～みんなで作ろう 健康都市かいつか～」にも継承されているものです。

そのため、本計画の健康づくりの推進・食育の推進・自殺対策の推進については、前計画の基本理念を踏襲し、以上のような基本認識にたって推進していくこととし、本計画の推進にあたって、次の基本理念を掲げます。

#### [ 基本理念 ]



**誰もが健やかに暮らせるまち**  
～みんなで作ろう 健康都市かいつか～

## 2 基本方針

計画の基本理念として掲げた「誰もが健やかに暮らせるまち ～みんなでつくろう健康都市かいつか～」の実現に向け、次に掲げる4つの基本方針に基づき計画を推進していきます。

### (1) 健康寿命の延伸に向けた生活習慣の改善と生活習慣病予防

「自分の健康は自分でつくる」という意識を基調とし、市民一人ひとりが主体となって進める健康づくりを推進します。また、市民一人ひとりの健康的な生活習慣の確立等によって生活習慣病等の病気の発症を未然に防ぐ「一次予防」をより重視した取り組みを推進するとともに、生活習慣病の早期発見、早期治療ができるよう健（検）診を充実し、健康寿命の延伸を図ります。

### (2) ライフステージに応じた健康づくりの推進

妊娠期から子育ての時期、働き盛り世代、高齢期など、健康的な生活習慣の形成や改善に向けた課題は世代ごとにさまざまであり、ライフステージに応じた健康増進や食育、自殺対策の取り組みを推進します。

### (3) まち全体(みんな)で進める健康づくり

市民一人ひとりの健康づくり（自助）のために、家庭や地域の仲間、各種団体による支援（共助）を充実させるとともに、健康に関する適切な情報提供の充実や、市民が日々、健康づくりに取り組める場や機会などの環境（公助）づくりを進めます。

そして、「ヘルスプロモーション」の考えに基づき、まち全体が連携し、だれもが気軽に楽しく実践できる健康づくりをめざします。

※「ヘルスプロモーション」とは

ヘルスプロモーションは、1986年にWHOがカナダのオタワで開催した第1回ヘルスプロモーション会議の中で、新たに示された考え方です。これに関する宣言文がまとめられたオタワ憲章の中で、ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義されています。

#### (4) 健康づくりと食育、自殺対策の一体的な推進

本計画では、健康と密接な関わりを持ち、心身の健康の維持・増進のための重要な要素の一つである「食育」及びこころの健康に関わる「自殺対策」について、健康づくりと一体的にとらえ、関係する施策を総合的、計画的に推進することをめざします。

### 3 施策の体系

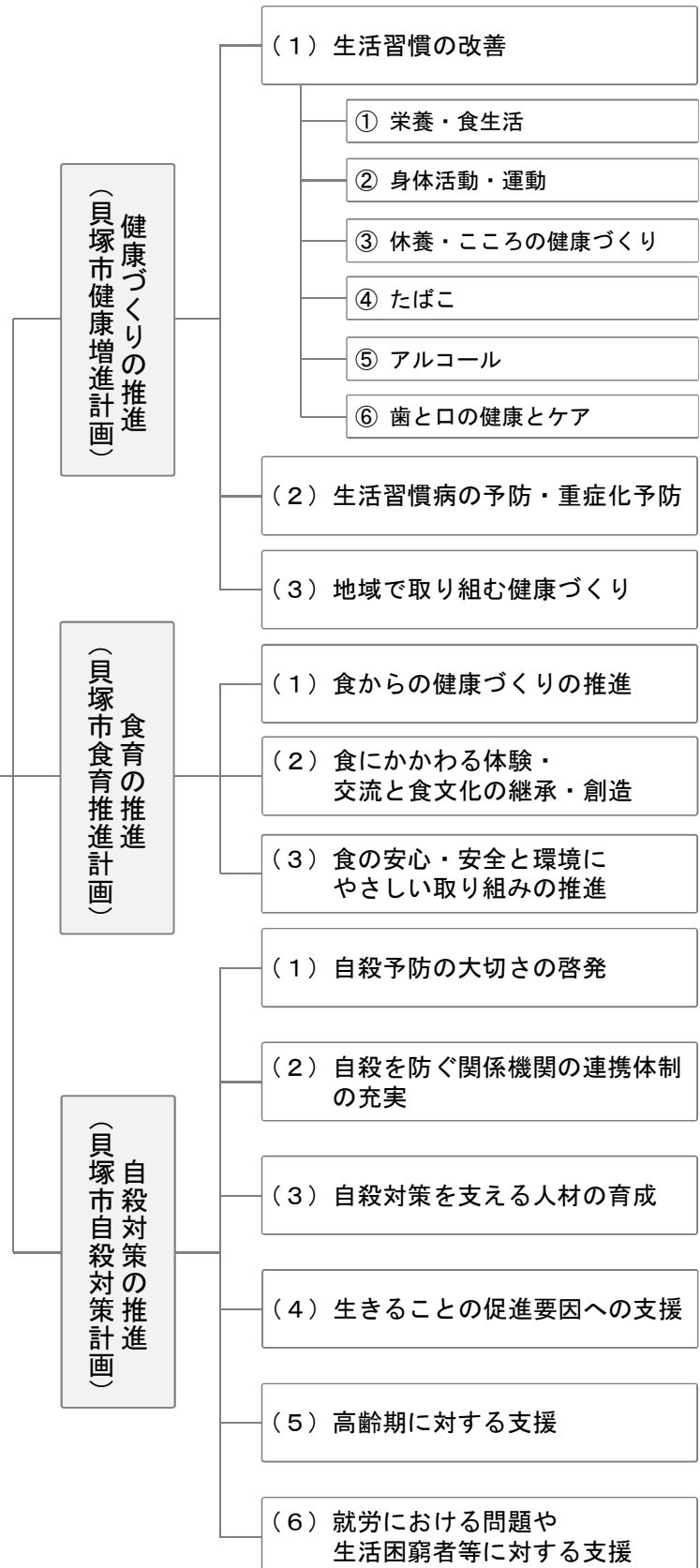
〔 基本理念 〕

誰もが健やかに暮らせるまち  
 くみんなでつくろう  
 健康都市かいづか

〔 基本方針 〕

- (1) 健康づくりと食育、自殺対策の一体的な推進  
 (2) まち全体(みんな)で進める健康づくり  
 (3) ライフステージに応じた健康づくりの推進  
 (4) 健康寿命の延伸に向けた生活習慣の改善と生活習慣病予防

〔 取り組みの方向と内容 〕



## 第4章 健康づくりの推進（貝塚市健康増進計画）

### 1 基本目標

市民の健康づくりの推進に向けて、「生活習慣の改善」「生活習慣病の予防・重症化予防」「地域で取り組む健康づくり」の3つの基本目標を掲げます。

#### （1）生活習慣の改善

誰もが健やかに安心して暮らすために、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、より良いものへと改善することで、生活習慣病の予防、重症化予防を図っていくことが望まれます。このため、健康づくりの基本となる次の6つの分野ごとに生活習慣の改善に取り組みます。

- |          |           |                |
|----------|-----------|----------------|
| ① 栄養・食生活 | ② 身体活動・運動 | ③ 休養・こころの健康づくり |
| ④ たばこ    | ⑤ アルコール   | ⑥ 歯と口の健康とケア    |

#### （2）生活習慣病の予防・重症化予防

生活習慣病は、自覚症状が出にくいいため、本人が気づかない間に進行することがあり、要介護状態になる主な原因の一つにもなっています。そのため、定期的に健（検）診を受け、病気の早期発見・早期治療に結びつけることが、生活習慣病予防の第一歩です。

定期的に特定健康診査、がん検診等を受診し、自らの健康状態を把握することが重要です。また、健（検）診結果に異常があったら、必要な検査・治療や保健指導を受けるとともに、生活習慣を改善することが必要です。

#### （3）地域で取り組む健康づくり

個人の健康は、家庭・学校・地域・職場などの生活環境によって影響を受けます。このため、地域の中で個人の健康を支え、守ることのできる環境づくりに努めていくことが必要になってきます。

地域で行われる健康づくりに関する行事やボランティアなどの活動に参加し、生活習慣の改善や生活習慣病予防などに関する知識や情報を得ることが重要です。また、健康づくりに取り組む仲間づくりを行うことも大切です。

## 数値目標

| 課題       | 指標                         |    | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年))              | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年))  | 目標<br>(2023年) |
|----------|----------------------------|----|---|----------------------------|---------------|
| 健康寿命の延伸  | 健康寿命                       | 男性 | 平成22年<br>(2010年)<br>77.7歳                 | 平成28年<br>(2016年)<br>77.98歳 | 延伸            |
|          |                            | 女性 | 平成22年<br>(2010年)<br>81.8歳                 | 平成28年<br>(2016年)<br>81.99歳 | 延伸            |
| 課題       | 指標                         |    | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年))              | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年))  | 目標<br>(2023年) |
| 循環器疾患の予防 | 国民健康保険の被保険者における虚血性心疾患の受療者数 | —  | 平成24年<br>(2012年)<br>(入院・入院外の合計人数)<br>183人 | 平成29年<br>(2017年)<br>126人   | 減少            |
| 糖尿病の予防   | 国民健康保険の被保険者における糖尿病の受療者数    | —  | 平成24年<br>(2012年)<br>(入院・入院外の合計人数)<br>890人 | 平成29年<br>(2017年)<br>816人   | 減少            |



### 高齢者の虚弱（フレイル）について

高齢化が進む日本で、75歳以上の後期高齢者が要介護状態となる原因に、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）や転倒、サルコペニア（加齢に伴う筋力の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少のこと）及びフレイルがあげられます。

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態のことをいいます。

フレイルは、低栄養、転倒の繰り返しや嚥下・摂食機能の低下などの身体的側面と、認知機能の低下、意欲や判断力の低下、抑うつなどの精神的側面、家に閉じこもりがちとなって他者との交流の機会が減少する社会的側面とが相互に影響し合う多面的な概念です。

## 2 取り組みの方向と内容

### (1) 生活習慣の改善

#### ① 栄養・食生活

正しい食習慣を身につけ、楽しくバランスのよい食事をしよう。



食生活は、子どもたちが健やかに成長し、市民一人ひとりが健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。健全な食生活は、生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上にも深くかかわってきます。

そのため、健康な体とところをつくり、適正体重や健康を維持するためには、規則正しい、バランスのとれた食生活を送ることが重要です。

#### 現状と課題

- 幼児、小・中学生と年齢が上がるにつれ朝食の欠食率が増加傾向にあります。若い保護者ほど幼児の朝食欠食率が高くなる傾向があることから、朝食をはじめとした食生活の大切さを保護者に伝えることが必要です。  
また、小学生で、就寝時間が遅いほど夕食後に間食を食べる傾向があります。そのため、子どもが正しい食習慣を身につけるための保護者への知識の普及が必要です。
- 前回調査と比較して、塩分をとりすぎないように心がける市民の割合は減少しています。また、栄養成分表示の活用について「見ているが、気にせず選んでいる」人や「見たことがない」人の割合は半数ほどとなっています。また、若い年代では調理済食品の摂取頻度が高くなっています。  
食生活に関しては、「バランスよく食べる」の割合が、前回調査よりも減少していることから、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけるよう、啓発を強化する必要があります。さらに、栄養バランスを考えて食を選び、適正な量を摂取できるよう支援していく必要があります。
- 食生活に関し実行しようと思うものについて、前回調査と比べ、「野菜をたっぷり食べる」の割合が減少しており、野菜摂取の重要性について、啓発を強化する必要があります。
- 男性の40～64歳で「肥満」の割合が約4割と他の年代と比べ高くなっています。男性の40歳～64歳に対する特定健診及び保健指導等の機会を通じた肥満改善に向けたアプローチや、若者に対する肥満予防のアプローチを強化する必要があります。



### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- 朝食を抜かずに、毎日3食しっかり食べましょう。
- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。
- 毎日野菜をしっかり食べましょう。
- 塩分や過食を控え、適正な食習慣を身につけましょう。
- 適正な体重について正しい知識を持ち、肥満に気をつけましょう。
- 親子で食への関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

#### [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- 生活習慣病予防の観点から、適正体重を維持することの重要性について啓発しましょう。
- 栄養や食生活に関する正しい情報を提供しましょう。

#### [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- 生活習慣病の予防に向けた健全な食生活について啓発します。
- アンケート調査の結果において、肥満の割合が特に高い層（男性の40～64歳）に対する肥満改善に向けたアプローチや、若者に対する肥満予防のアプローチを充実します。
- あらゆる機会を通じて食育に関する情報提供を行います。
- 乳幼児期の健診や教室をはじめ、保育所（園）、認定こども園、幼稚園、学校において、食の大切さや生活リズムの重要性などを啓発していきます。
- 食生活改善推進協議会や健康づくり推進委員会など、関係団体と連携して啓発事業を推進します。

実践目標

|                                  | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------|
| 塩分をとりすぎないように<br>心がける市民の割合(15歳以上) | 51.2%                        | 49.8%                     | 60%           |
| 野菜をたっぷり食べる市民の割合<br>(15歳以上)       | —                            | 65.4%                     | 増加            |
| 40～64歳男性の肥満者の割合                  | —                            | 40.6%                     | 減少            |



「早寝早起き朝ごはん」国民運動

文部科学省では、平成18年(2006年)から「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

早寝早起きをしている朝型の人と、夜更かしをしている夜型の人との勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も朝型の人の方が夜型の人よりも良い傾向にあるという研究報告があります。また、文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子どもとそうでない子どもでは、朝食を毎日食べていると回答した子どもの平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

朝食には、朝の光を浴びると同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。また、朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究でわかってきています。主食(ごはん、パンなど)に加え、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質や野菜、乳製品などを組み合わせ、栄養バランスがとれた朝食をとるように心がけましょう。

## ② 身体活動・運動

日常生活の中で、自分にあった身体活動・運動を続けよう。



運動不足は肥満、高血圧性疾患、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因の一つになります。運動することは、生活習慣病の予防のほか、ストレス解消や生活のリズムを整えるなど生活の質の向上にも効果があります。

健康な体とところをつくり、適正体重の維持や介護予防のため、ふだんの生活の中で、運動を習慣づけることが必要です。

### 現状と課題

- ・1回30分以上、週2回以上運動する市民の割合が、目標値を大幅に下回っています。また、運動不足と感じている市民の割合は8割（「かなり運動不足だと思う」の割合が42.6%、「少し運動不足だと思う」の割合が41.6%）、健康づくりに関して実行していること、今後実行したいと思うことについて「体を動かし、適度に運動する習慣を身につける」の割合が6割となっており、運動習慣の定着への市民の意向は高い状況です。
- ・身体活動及び運動に対する意識や意欲を向上させるとともに、運動習慣を定着させることが重要であり、そのために、「スマート・ライフ・プロジェクト」に基づく「毎日プラス10分身体を動かそう」というメッセージなどの普及・啓発を図る必要があります。

※「スマート・ライフ・プロジェクト」とは  
「健康寿命を延ばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標とした国民運動で、運動・食生活・禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- ・のびのび遊んで、楽しく体を動かしましょう。
- ・自分にあった運動を見つけて、体力づくりをしましょう。

- ・運動の時間がとれないときは、日常生活の中で意識的に歩いたり、体を動かすようにしましょう。
- ・運動やスポーツを生活の中に取り入れましょう。
- ・歩数計をつけて自分の歩数を知りましょう。
- ・一緒に運動できる仲間をつくり、継続して体を動かしましょう。

[ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- ・地域で市民が積極的に運動できる環境づくりに取り組みましょう。
- ・貝塚市の自然等を生かした貝塚市ウォーキングマップ（作成：平成22年（2010年）、貝塚市・大阪府国保連合会・貝塚市健康づくり推進委員会）を活用しましょう。
- ・健康づくりのボランティア活動、ウォーキング、運動教室等に参加することで地域住民が運動習慣を身につけることができるよう、きっかけづくりの場を増やしましょう。

[ 行政（学校含む）の取り組み ]

- ・大阪府と連携し、市民が健康づくりに取り組む動機づけとなる施策を展開します。
- ・若者から働く世代、とりわけ健康無関心層や関心があっても実践できない層に対し、主体的な健康行動の実践を誘導するための取り組みを推進します。
- ・体を動かすことの楽しさや心地よさを啓発します。
- ・「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」や「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」の予防に向けた運動習慣の定着を啓発します。
- ・生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育む教育を推進します。
- ・体力の向上と市民同士の交流を図ることを目的とした「市民スポーツの日」の開催など、市民が参加する運動の機会をより多く提供します。
- ・地域における自主的活動グループの育成・支援や、スポーツリーダーの養成に努めます。

- ・スマート・ライフ・プロジェクトに基づく「毎日プラス 10 分からだを動かそう」というメッセージなどの普及・啓発に努めます。

※「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」とは  
内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち 2 つ以上の症状が一度に出ている状態をいいます。

※「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」とは  
骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になる場合や、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のため、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

### 実践目標

|  | 第2期策定時<br>(平成 26 年<br>(2014 年)) | 現状値<br>(平成 30 年<br>(2018 年)) | 目標<br>(2023 年) |
|--|---------------------------------|------------------------------|----------------|
| 1 回 30 分以上、週 2 回以上<br>運動するようこころがける<br>市民の割合 (15 歳以上) | 46.6%                           | 38.7%                        | 55%            |



### 毎日プラス 10 分からだを動かそう

今の生活に+(プラス)10 分、からだを動かす工夫をしましょう。ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症などになるリスクを下げるすることができます。

18 歳～64 歳は元気にからだを動かし 1 日 60 分！

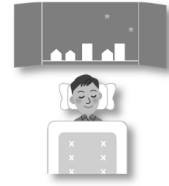
65 歳以上は、じっとしていないで 1 日 40 分！

例えば、10 分いつもより多く歩くと約 1000 歩増えることになります。

バス停一つ手前で降りて歩いてみる、車で行くところをたまには自転車で、エレベーターを階段へ、日常生活でできることを考えてみましょう。まずは、自分の生活をチェックして、今より 10 分多く毎日からだを動かしてみましょう。

アクティブガイド（健康づくりのための身体活動指針：厚生労働省）⇒

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>



### ③ 休養・こころの健康づくり

質のよい睡眠や十分な休養を取ろう。

ストレスや悩みに早めに対処し、こころの健康を保とう。

こころの健康は、生活の質を大きく左右します。悩みや不安は早めに相談し、積極的に外出するなどしてストレスと上手につきあうことが大切です。また、生活のリズムを整えるために、十分な睡眠と休養を確保することも必要です。

#### 現状と課題

・小・中学生において、就寝時間が不規則な生活習慣になる傾向があります。そのため、正しい睡眠習慣が体やこころの健康に与える影響を理解し、規則正しく十分な睡眠を取る習慣の定着が必要です。

・睡眠による休養について、男性の40～64歳の働き盛りで「あまりとれていない」の割合が34.4%と高くなっています。睡眠の確保は、こころの健康に与える影響が大きいことから、睡眠の重要性や睡眠の質を上げるための正しい知識を周知・啓発することが必要です。

そのため、「健康づくりのための睡眠指針2014」の普及啓発活動を強化し、指針の認知度アップを図る必要があります。

また、睡眠障害は、睡眠不足症候群・不眠・睡眠時無呼吸症候群が大部分を占めており、これらの睡眠障害は、高血圧・糖尿病・循環器疾患・精神疾患・脳血管性認知症の発症リスクであるとされていることから、「睡眠による休養を十分とれていない者」の割合を減らし、結果として、健康寿命の延伸に寄与するため、睡眠障害の諸問題解決につながる対策を講じる必要があります。

・最近1か月の間に“ストレスを感じる”の割合が79.8%、特に女性の15～39歳で高くなっています。また、自分なりのストレス解消法を「持っていない」の割合が33.1%となっており、よくストレスを感じる人で39.8%と高くなっており、ストレス解消法についての情報提供等が必要です。

・前回調査と比べ、何でも話せる友人や仲間をつくると答えた市民の割合は変化がなく、目標値に達していない状況です。

また、ストレスを感じた時に相談する相手がない割合が特に高い高齢者に対する支援として、市や福祉関係機関、その他民間団体を含めた相談体制の充実を図る必要があります。さらに、こころの悩みや病気の相談先の周知とともに、地域で気軽に相談できる人や場づくりが重要です。

※「健康づくりのための睡眠指針 2014」とは  
より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供することを目的に、「健康日本21」の睡眠について設定された目標達成に向け、具体的な実践を進めていく手立てとして、平成15年（2003年）3月に「健康づくりのための睡眠指針」が策定され、その後、「健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会」の報告を受け、平成26年（2014年）3月、新たに「健康づくりのための睡眠指針 2014」が策定されました。

### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- ・悩みや不安があるときは、一人で抱え込まず早めに相談しましょう。
- ・ストレスを感じたときは、運動や趣味で気分転換を図るなど、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- ・早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。
- ・十分な睡眠を取る習慣を身につけましょう。
- ・地域活動への参加等で仲間をつくり、生きがいのある生活をしましょう。

#### [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- ・こころの健康に関する学習機会の提供と啓発に努めましょう。
- ・こころの健康を維持するためのストレス対処法などを啓発しましょう。
- ・地域、職場などにおける仲間づくりを推進しましょう。
- ・地域、職場でのこころの健康に関する相談体制を充実しましょう。

#### [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- ・ストレスとの上手なつきあい方やストレス対処法を身につけるための啓発を行います。
- ・こころの健康相談ができる窓口の情報を提供します。
- ・メンタルヘルスや休養・睡眠の大切さについて啓発します。
- ・自殺予防対策の講座を開催します。
- ・質の高い睡眠を確保するための方法について、情報提供に努めます。

実践目標

|                                 | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------|
| 何でも話せる友人や仲間をつくると答えた市民の割合(15歳以上) | 38.2%                        | 37.5%                     | 45%           |
| 睡眠による休養が十分にとれている市民の割合(15歳以上)    | —                            | 74.8%                     | 増加            |



～睡眠12箇条～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。快適な睡眠がとれるよう心がけましょう。

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」より





#### ④ たばこ

たばこの害を知りみんなで取り組もう「禁煙」「分煙」。

未成年者・妊婦はたばこを吸いません。

喫煙は、悪性新生物（がん）、循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患といった多くの疾患の危険因子になります。また、妊婦の喫煙は、低出生体重児や早産の頻度を高める要因になるとともに、受動喫煙もさまざまな疾患の原因になります。

未成年者や妊婦の喫煙を防止するとともに、禁煙希望者が禁煙に取り組める環境づくりや、望まない受動喫煙が生じないための対策が必要です。

#### 現状と課題

- ・たばこが健康に与える影響が気になると答えた市民の割合は82.4%となっており、前回調査と比べ変化がない状況です。
- ・喫煙習慣が、がんに罹患するリスクを大幅に引き上げているという現状や、たばこが虚血性心疾患や脳卒中などの循環器の病気、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器の病気の原因になるということについて、より徹底した周知啓発を行い、喫煙者の減少につなげていく必要があります。
- ・この1ヶ月間に受動喫煙の機会があった場所について、飲食店で38.7%と最も高く、次いで職場で28.0%、家庭で21.0%となっています。
- ・健康増進法改正による受動喫煙防止対策強化の趣旨と、対策内容の浸透を図り、望まない受動喫煙が生じないよう、大阪府岸和田保健所との協働により、周知啓発活動を強化する必要があります。
- ・喫煙者のうち、とりわけ禁煙希望のある方に対し、医療機関で禁煙の治療が受けられるという情報の普及啓発など、喫煙者へのより効果的な禁煙支援のアプローチが必要です。

## 今後5年間で進める取り組み

### [ 個人・家庭の取り組み ]

- ・たばこが健康に及ぼす影響を知り、喫煙しないように努めましょう。
- ・たばこを吸っている人は、禁煙に取り組みましょう。
- ・屋外や家庭などで喫煙する際は、望まない受動喫煙を生じさせることのないよう、周囲の状況に配慮しましょう。

### [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- ・多数の人が利用する施設では、未成年者が喫煙場所に立ち入ることのないよう、受動喫煙をさせない環境づくりに努めましょう。
- ・施設では、喫煙が禁止された場所に、灰皿等の喫煙設備を設置しないように努めましょう。
- ・喫煙が健康に及ぼす影響や妊婦に及ぼす影響について、正しい情報の提供に努めましょう。
- ・事業所では、業務従事者の望まない受動喫煙を防止するため、適切な措置を講じるように努めましょう。

### [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- ・大阪府岸和田保健所など関係機関と連携し、健康増進法に基づく望まない受動喫煙防止対策の普及啓発に努めます。
- ・がんや慢性閉塞性肺疾患の発症など、喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響についての情報提供に努めます。
- ・アンケート調査の結果において、喫煙率が特に高い層（男性の40～64歳）に対しては、喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発を強化します。
- ・学校での喫煙防止教育を充実します。
- ・公共施設等の禁煙、分煙を徹底します。
- ・たばこの煙が妊婦や子どもに与える影響について啓発します。
- ・喫煙者のうち、とりわけ禁煙希望のある方に対し、医療機関で禁煙の治療が受けられるという情報の提供など、喫煙者へのより効果的な禁煙支援のアプローチに努めます。

**実践目標**

|   | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|---|------------------------------|---------------------------|---------------|
| たばこが健康に与える影響が<br>気になると答えた市民の割合<br>(15歳以上) | 82.3%                        | 82.4%                     | 90%           |

 **コラム****受動喫煙をなくそう**

他の人が吸うたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

たばこの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれています。すぐあらわれる症状は、目やのどの痛みです。長期的な影響では、肺がんや虚血性心疾患の死亡率が上昇します。

たばこを吸わない妊婦でも低出生体重児の発生率が上昇したり、子どもの喘息や気管支炎と関連があるなどの研究報告もあります。

周りの人の健康を守るため、受動喫煙のない環境をつくっていきましょう。

⑤ アルコール

適正なお酒の量を知り、適正飲酒を心がけよう。

未成年者・妊産婦はお酒を飲みません。



過量の飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患やうつ病、アルコール依存症などのリスク要因になります。また、未成年者の飲酒は、心身の発育に大きく影響を与えます。妊娠・授乳中の飲酒は、胎児や乳児の発育に影響を与えることがあります。

特に妊娠・授乳中の女性や未成年者の飲酒を防止するとともに、成人期からは節度ある適正量の飲酒に努めることが必要です。

### 現状と課題

- ・飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな健康障害のリスク要因になり得るほか、特に、妊婦や未成年者の飲酒は、胎児の発育や未成年者の心身の健全な発達に悪影響を及ぼすため、周知啓発を強化する必要があります。
- ・飲酒している人で1週間のうち1日は休肝日（飲まない日）をつくると答えた市民の割合は増加傾向にあります。
- ・飲酒している人の割合は41.2%で、特に男性の40～64歳で67.2%と高くなっています。また、男性の40～64歳、65歳以上で「週に6～7日飲む」の割合が3割以上と高くなっています。

さらに、1日の適切な飲酒量について、「知らない」の割合が55.4%で、「知っている」割合の40.3%を上回っている状況です。

そのため、飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、アルコール依存症を含むアルコール健康障害に関して、正しい知識を普及させる必要があります。

また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合について、減少させるための対策が必要です。

### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- 適切な飲酒量（日本酒換算で1日1合程度）の知識を身につけましょう。
- 妊婦や授乳中の女性、未成年者はお酒を飲まないようにしましょう。
- 自分の体質を知り、飲みすぎないようにしましょう。

#### [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- 地域や職場などの集まりを含め、常に未成年者には、お酒を勧めないようにしましょう。
- 妊娠中や授乳中の飲酒の危険性について、情報を提供しましょう。
- アルコールが健康に及ぼす影響についての啓発やPR活動を実施しましょう。

#### [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- 広報紙や健康教育などを通じ、未成年者の飲酒防止に関する知識の普及啓発を行います。
- 興味本位で飲酒しないよう、学校での飲酒防止教育を充実します。
- 健康相談や健康教室、健康づくりイベントなどを通じ、飲酒が健康に及ぼす影響の知識の普及啓発に努めます。
- 健康診査の事後指導における飲酒習慣の改善指導を充実します。
- 適切な飲酒量の知識の普及に努めます。
- アンケート調査の結果において、飲酒習慣の割合が特に高い層（男性の40～64歳）に対しては、休肝日設定の重要性などの知識の普及に関するアプローチを充実します。
- 妊娠中・授乳中の女性の飲酒が子どもに与える影響について啓発します。

実践目標

|  | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|--|------------------------------|---------------------------|---------------|
| 飲酒している人で1週間のうち1日は休肝日(飲まない日)をつくと答えた市民の割合(20歳以上) | 33.4%                        | 34.3%                     | 40%           |



純アルコール量の目安

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は、1日あたり男性40g以上、女性20g以上といわれています。週2日の休肝日を守り、バランスのよい食事と適度な飲酒を心がけましょう。



日本酒1合(180ml)  
=22g



ビール(中瓶1本  
500ml)=20g



焼酎1合(25度)  
=36g



ワイン(1杯120ml)  
=12g



ウイスキー・ブランデー  
(ダブル60ml)=20g

## ⑥ 歯と口の健康とケア

定期的な歯科健診の受診と正しい歯のケアを身につけ



8020運動（国と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動）を推進しよう。

---

歯と口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを維持するうえで重要であり、生活の質の向上に大きく影響します。

食物をよく噛む習慣や歯みがきの習慣を身につけるとともに、歯周疾患予防のための定期的な歯科健診や、生涯自分の歯で食べるための口腔機能の維持が必要です。

### 現状と課題

- 定期的に歯科健診を受けている市民の割合は目標値を達成していますが、男性の15～39歳、40～64歳で受けていない人の割合が約7割と高くなっています。
- 歯や口の健康を保つためにも、定期的な歯科健診受診、早めの治療を行うことが必要です。
- 55～64歳で、歯の残存本数が24本ある人の割合は37.1%、75～84歳で、歯の残存本数が20本ある人の割合は26.8%となっています。
- 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動について、歯科医師会との協働により、より一層の推進を図る必要があります。さらに、正しいデンタルヘルスの方法の周知、歯と口腔の健康を保つための知識の普及を図ることが必要です。
- 歯周病と全身の健康について知らない人が4割となっています。
- 歯周病の予防について、日頃のセルフケアに加え、専門的な指導や管理も必要なことから、定期的な歯科健診の受診を普及させるなどの取り組みが必要です。また、喫煙等の生活習慣が、歯肉炎・歯周炎を引き起こす可能性もあることから、禁煙対策の視点を含めて、歯周病予防の対策を進める必要があります。

### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- ・歯みがきの習慣を身につけましょう。
- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・よく噛んで食事をとりましょう。
- ・妊娠中は、歯と口の健康をこころがけましょう。

#### [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- ・歯と口の健康を守る正しい知識や、歯と口が健康であることの意義などについて、啓発しましょう。
- ・職場で、喫煙が歯周疾患に及ぼす影響について、啓発を行いましょ。
- ・市民健康まつりなどの健康づくりイベントを通じ、歯科健診やフッ素塗布などを実施し、歯と口の健康に関する知識の普及啓発を行いましょ。

#### [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- ・関係機関と連携し、8020運動の普及啓発に努めます。また、歯と口の健康を守る正しい知識の普及や情報の提供に努めます。
- ・健康教育・健康相談を通じ、むし歯や歯周疾患の予防のための健康教育を充実します。
- ・歯と口の健康づくりのため、歯科健診の受診を促進します。
- ・妊娠中の歯と口腔の健康づくりの重要性について啓発します。

### 実践目標

|                                | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------|
| 定期的に歯科健診を受けている<br>市民の割合(15歳以上) | 28.6%                        | 38.2%                     | 45%           |



## (2) 生活習慣病の予防・重症化予防

定期的に健(検)診を受診して生活習慣病を予防しよう。

がんの早期発見・早期治療のためがん検診を受けよう。



生活習慣病は、自覚症状が出にくいいため本人が気づかない間に進行することがあり、要介護状態になる主な原因の一つになっています。そのため、定期的に健(検)診を受け、病気の早期発見・早期治療に結びつけることが、生活習慣病予防の第一歩です。

定期的に特定健康診査、がん検診等を受診し、自らの健康状態を把握することが重要です。また、健診結果に異常があったら、必要な検査・治療や保健指導を受けるとともに、生活習慣を改善することが必要です。

### 現状と課題

- ・ 前回調査と比べ、定期的に健診を受けている市民の割合は増加しています。  
また、市民一人ひとりの健康づくりや食育を進めるために貝塚市が力を入れるべき取り組みについて「がん検診などを充実し、受診機会を増やす」の割合が58.6%と前回調査よりも増加しています。  
引き続き、がん検診及び特定健診の受診率や、特定保健指導実施率について、より一層向上させるための取り組みが必要です。  
さらに、がんの予防・早期発見等に係る総合的ながん対策を、市民とともに推進していくことを明らかにするため、本市のがん対策に関する基本的事項を定めた「がん対策推進条例」に基づき、対策を着実に実行していく必要があります。
- ・ 日頃の食事、運動、睡眠等の生活習慣の改善につなげるため、生活習慣の見直しを促し、健診の受診等も含めた健康チェックを定期的に行うことで、健康寿命の延伸につなげる必要があります。  
そのため、食塩摂取量の減少、野菜・果物摂取量の増加、肥満者の減少に向け、「食事バランスガイド」を通じた普及啓発を強化する必要があります。  
また、多量飲酒者に対する減酒支援の方策を検討することも必要です。  
さらに、糖尿病の一次予防・二次予防・三次予防の各段階で、切れ目や漏れのない対策が必要です。

※「食事バランスガイド」とは  
「食事バランスガイド」とは、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかということ、コマの絵で表現したものです。コマには、一日に食べることが望ましい料理の組み合わせや、おおよその量がわかりやすく示されています。

### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- がんや循環器疾患、糖尿病など生活習慣病に関する正しい知識を身につけましょう。
- 年1回は必ず特定健康診査を受診するとともに、定期的ながん検診を受けましょう。
- 健診を契機に、生活習慣を見直しましょう。
- 健診結果に基づき、必要な検査・治療や保健指導を受けましょう。

#### [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- 健康づくりや生活習慣病予防のための健康教育・健康相談を実施しましょう。
- 地域ぐるみで健康づくりの活動を増やしましょう。
- 健康づくりに関する知識や情報の提供に努めましょう。
- 健康をテーマにした講演会等を開催しましょう。
- 事業所では、従業員やその家族が、定期的ながん検診を受けることができる環境整備に努めましょう。

#### [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- 健康づくりに対する意識を高めるため、健康教育や健康相談を充実します。
- 健康づくりに関する知識や情報の提供に努めます。
- 介護予防教室などの充実を図ります。
- がんや循環器疾患、糖尿病など生活習慣病に関する知識の普及啓発に努めます。
- 健診の制度や受診方法を周知します。
- 各種がん検診の受診勧奨を強化します。
- 子宮がん検診の受診率の向上（特に若い女性）をめざします。
- 生活習慣の改善に向けた継続的な保健指導を行います。
- 小・中学校の授業において、児童・生徒に対し、将来のがん予防につながる教育を行うよう努めます。

実践目標

|                              | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------|
| 定期的に健診を受けている<br>市民の割合(15歳以上) | 62.8%                        | 66.3%                     | 70%           |

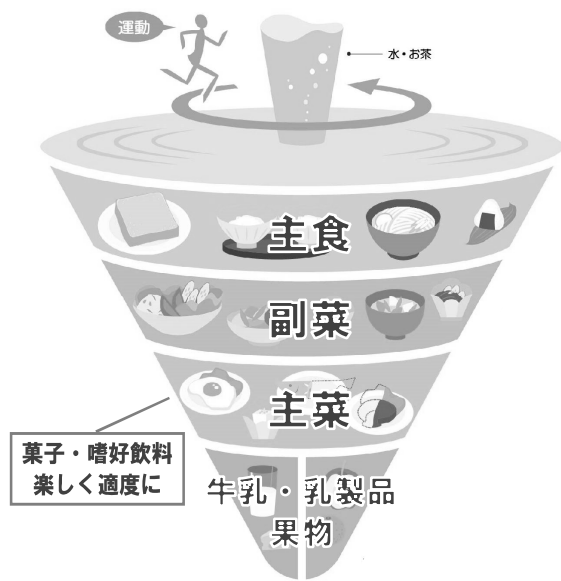


食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考になるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。平成17年(2005年)6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

「食事バランスガイド」に沿った食事をしている人ほど、循環器疾患による死亡リスクが低いという研究結果が報告されています。

食事バランスガイドについて  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分   | 料理例  |
|---|--|
| 想定エネルギー量<br>2,200kcal±200kcal(基本形)                  |  |
| <b>5.7</b> 主食(ごはん、パン、麺)<br>つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度   | 1つ分 =  =  =  =  =<br>ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2巻<br>1.5つ分 =  2つ分 =  =  =<br>ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ           |
| <b>5.6</b> 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)<br>つ(SV) 野菜料理5皿程度     | 1つ分 =  =  =  =  =  =  =<br>野菜サラダ さゆりどわかめのお味噌汁 真たくさん ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きなのソテー<br>2つ分 =  =  =<br>野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころもぎし |
| <b>3.5</b> 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)<br>つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  =<br>冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身<br>3つ分 =  =  =<br>ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ           |
| <b>2</b> 牛乳・乳製品<br>つ(SV) 牛乳だったら1本程度                 | 1つ分 =  =  =  =  2つ分 =<br>牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2カップ 牛乳瓶1本分   |
| <b>2</b> 果物<br>つ(SV) みかんだったら2個程度                    | 1つ分 =  =  =  =  =  =<br>みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個   |

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### (3) 地域で取り組む健康づくり

地域で健康づくりを一緒に行う仲間をつくろう。

個人の健康は、家庭・学校・地域・職場などの生活環境によって影響を受けます。このため、地域の中で個人の健康を支え、守ることのできる環境づくりに努めていくことが必要になってきます。



地域で行われる健康づくりの行事やボランティアなどの活動に参加して、生活習慣の改善や生活習慣病予防などに関する知識や情報を得ることが重要です。また、健康づくりに取り組む仲間づくりを行うことも大切です。

#### 現状と課題

- ・「自分の健康は自分で作り自分で守ること」という、本市健康都市宣言の基本理念のより一層の浸透に向け、市民との協働による啓発活動を通じ、地域における健康づくり意識の醸成に努める必要があり、「ソーシャル・キャピタル」を活かした健康づくりの推進を図る必要があります。
- ・アンケート調査から、市民一人ひとりの健康づくりや食育を進めるために貝塚市が力を入れるべき取り組みについて「健康づくりや食育のための施設や運動機器などを充実させる」の割合が42.2%と最も高く、次いで「広報かいつかやホームページで健康づくりや食育に関する情報を提供する」「健康づくりや食育に関する講習会、相談会などを開催する」「健康づくりや食育のために活動する人やサークルなどの育成をする」などとなっており、市民の健康づくりを支援するためには、健康づくりに関する情報提供の充実や、地域で健康づくりについて学べる場、健康づくりを推進する地域の人材の育成・確保が重要となります。

※「ソーシャル・キャピタル」とは  
「ソーシャル・キャピタル」とは、社会学・政治学・経済学・経営学などに用いられる概念で、人々の協調行動が活発化することにより、社会の効率性を高めることができるという考えのもと、社会の信頼関係、規範、ネットワークといった社会組織の重要性を説く概念です。

### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- 地域で行われる健康づくりの行事に積極的に参加しましょう。
- 地域活動やボランティア活動に参加しましょう。

#### [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- 地域での行事や活動を通じ、健康づくりの知識や情報を伝えるとともに、仲間づくりを進めましょう。
- 子育てサークルやいきいきサロンなど市民が集まる場において、健康に関する啓発を行いましょう。

#### [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- 健康づくり活動を行う地域団体やボランティア活動を支援します。
- 健康づくり活動を行うボランティアの人材を育成します。
- 地域で行われる健康づくりの行事やイベントの情報提供に努めます。
- 職域等との連携により、健康づくりの場や機会の確保に努めます。

### 実践目標

|   | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|---|------------------------------|---------------------------|---------------|
| 自主的に健康づくりや<br>体力づくりに努める市民の割合<br>(15歳以上) | 50.1%                        | 53.5%                     | 60%           |

### 3 ライフステージに合わせた実践目標

健康づくりの推進にあたって、市民のライフステージ（年代）ごとに以下の実践目標を掲げます。

| ライフステージ          | 実践目標   |
|------------------|--|
| 出生～5歳<br>【乳幼児期】  | <b>健やかな体とこころを育むための基礎をつくろう</b><br>○親子ともに、基本的な生活習慣を身につけましょう。<br>○教室や健診等を通じて子育てに関する不安を解消しましょう。<br>○歯磨きを習慣づけましょう。  |
| 6歳～14歳<br>【少年期】  | <b>健康で過ごすための知識と習慣を身につけよう</b><br>○生活リズムを整え、朝食をはじめ3食の食事をしっかりととりましょう。<br>○戸外で遊ぶようにしたり、運動をしましょう。<br>○家族とふれあう時期を大切に、会話を楽しみましょう。   |
| 15歳～39歳<br>【青年期】 | <b>正しい生活習慣を実行しよう</b><br>○毎日朝食をとりましょう。<br>○むし歯や歯周疾患を自分でチェックし、自覚症状があれば早めに受診しましょう。<br>○十分な休養、睡眠をとりましょう。<br>○悩みや不安があるときは、一人で抱え込まず早めに相談しましょう。   |
| 40歳～64歳<br>【壮年期】 | <b>自分の生活習慣をもう一度見直そう</b><br>○ウォーキングなど気軽に取り組める身体活動を増やしましょう。<br>○趣味や生きがいをもち仲間と一緒に楽しみましょう。<br>○週に1日以上は休肝日（お酒を飲まない日）を設けましょう。<br>○歯科健診を受け自分の歯に関心を持ちましょう。<br>○日頃から自分の健康について関心を持つとともに、適正体重を認識し、生活習慣の改善に積極的に取り組みましょう。<br>○喫煙の健康への影響についての知識を身につけ、受動喫煙に配慮しましょう。 |
| 65歳以上<br>【高齢期】   | <b>生きがいをもって楽しく健康づくりを続けよう</b><br>○おいしく、楽しく、バランスよく食事をしましょう。<br>○地域のつながりを大切に、話しあえる機会を増やしましょう。<br>○積極的に外出するように心がけましょう。<br>○週に1日以上は休肝日（お酒を飲まない日）を設けましょう。<br>○自分で食べる喜びを持ち、残っている歯を大切にしましょう。<br>○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つようにしましょう。                         |



## 第5章 食育の推進（貝塚市食育推進計画）

### 1 基本目標

本市の食育の推進に向けて、以下の3つの基本目標を掲げます。

- (1) 食からの健康づくりの推進
- (2) 食にかかわる体験・交流と食文化の継承・創造
- (3) 食の安心・安全と環境にやさしい取り組みの推進

#### 目標一覧

|                                | 第2期策定時<br>(平成26年<br>(2014年)) | 現状値<br>(平成30年<br>(2018年)) | 目標<br>(2023年) |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------|
| 食育に関心を持っている市民の割合（男性）           | 51.3%                        | 50.3%                     | 増加            |
| 食育に関心を持っている市民の割合（女性）           | 70.7%                        | 65.4%                     | 増加            |
| 朝食を毎日食べている市民の割合（小学生）           | 87.8%                        | 88.8%                     | 増加            |
| 朝食を毎日食べている市民の割合（中学生）           | 82.0%                        | 89.7%                     | 増加            |
| 朝食を毎日食べている市民の割合（15歳以上）         | 77.1%                        | 81.4%                     | 増加            |
| 栄養バランスのとれた食事に関心を持っている市民の割合（男性） | 45.3%                        | 41.4%                     | 増加            |
| 栄養バランスのとれた食事に関心を持っている市民の割合（女性） | 65.9%                        | 61.2%                     | 増加            |
| 貝塚市の特産物を知っている市民の割合（15歳以上）      | 37.9%                        | 61.3%                     | 増加            |
| 安全な食品の選択に関心を持っている市民の割合（15歳以上）  | 33.5%                        | 29.8%                     | 増加            |

## 2 取り組みの方向と内容

### （1）食からの健康づくりの推進



食に関心を持ち、食育を学ぼう。

基本的な正しい食生活を身につけよう。

生涯を通じて食育に取り組むことで、食生活の重要性を認識し、自分の身体や生活環境の状態に合わせて食事を考え、選択する力を身につけることが、健康を維持し、生活習慣病を予防することにつながります。

また、家族や友人・知人、学校、職場、集いの場（デイサービス、サロン）等で共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の推進にとって大切です。

#### 現状と課題

- ・前回調査に比べ、食育に関心を持っている市民の割合や、栄養バランスのとれた食事に関心を持っている市民の割合は、男女ともに減少しています。
- ・生涯を通じて健やかな生活を送ることができるよう、栄養バランスの良い食事や野菜摂取、塩分を摂りすぎない食事習慣、よく噛んで食べる習慣など、健康的食生活の実践を促進するための取り組みが必要です。

#### 今後5年間で進める取り組み

##### [ 個人・家庭の取り組み ]

- ・朝食を抜かず、毎日3食をしっかり食べましょう。
- ・みんなと一緒に楽しく食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。
- ・「食」に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択しましょう。





## [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- ・食事バランスガイドの理解を深め、食生活への活用を推奨しましょう。
- ・生活習慣病や内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防に向けた健全な食生活について啓発しましょう。
- ・食のボランティア活動の仲間を増やし、活動を広めましょう。

## [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- ・朝食の大切さについて保護者に啓発するとともに、レシピなどの情報を提供します。
- ・共食（きょうしょく）の推奨に努めます。
- ・「早寝 早起き 朝ごはん」運動を推進します。
- ・食に関する知識の普及啓発に努めます。
- ・健康教育などを通じて、食生活を見直す機会を提供します。
- ・食育月間やさまざまな行事を通じて、食育を啓発します。
- ・食に関するさまざまな相談に対応できる体制をつくります。



## コラム

## 共食（きょうしょく）のススメ

すべての世代に共通して、「一人きりで食べること＝孤食」は食材や栄養素の偏り、食生活の不規則による健康への影響だけでなく、ともに食卓を囲むことで醸成される絆の希薄化のほか、背景に潜む社会的な貧困などの影響も指摘されています。社会の最少単位である家庭において、「一人暮らし」は最も構成人数が少なく、バリエーションが単一化しやすい状況です。しかし、たとえ同じ屋根の下で過ごさなくても、季節の地域行事での炊き出しを楽しんだり、「いきいきサロン」など、普段の「食卓」を月一回でも共有する機会が増えることで、笑顔がつながる暮らしの絆を、これからも地域で受け継いでいきたいものです。

一般的によく指摘される様々な「コショク」の課題を表す漢字には、主に下記のものがあげられています。

- ・「孤食」：一人きりで食べる食事
- ・「子食」：子どもだけで食べる食事
- ・「固食」：いつも同じものばかりで栄養素の偏りが心配な食事
- ・「個食」：食卓は同時でもそれぞれが自分の好きなものばかり食べる食事
- ・「粉食」：粉製品で作られたファストフードが多く、あまり噛まない食事

## （2）食にかかわる体験・交流と食文化の継承・創造

多様な体験活動を通じて食への関心を高めよう。

地産地消を推進しよう。



食に関する理解を深めるため、調理・農業体験や生産者との交流を行うとともに、地域の伝統的な食文化を学ぶことが大切です。

食に興味を持ち、料理や農産物をつくった人々に対する感謝のこころを育てる必要があります。また、日々の食事に地元の食材を使ったり、行事食を取り入れることなどがが必要です。

### 現状と課題

- ・ 前回調査に比べ、貝塚市の特産物を知っている市民の割合は増加しています。また、小学生では65%、中学生では69%が貝塚市の特産物を知っています。
- ・ 生産から消費までを通じた食育の推進のため、子どもたちに対する地元特産物を知ってもらう取り組みや、地産地消推進のための取り組みを、継続して強化する必要があります。

### 今後5年間で進める取り組み

#### [ 個人・家庭の取り組み ]

- ・ 身近な地域と食の結びつきを深めるため、地元の食材を使った食事内容をこころがけましょう。
- ・ 新鮮で、生産者の見える地場産物を食べましょう。
- ・ 調理や生産の体験を通じて、食に興味を持ちましょう。
- ・ 料理や農産物を作った人々に対する感謝のこころを持ち、食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・ 郷土料理や行事食といった地域の味を、親から子へ伝えていきましょう。



## [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- 生産者と消費者の交流の場を設けましょう。
- 郷土料理の普及活動を推進しましょう。
- 地場産の物品が購入できる店舗の情報を提供しましょう。
- 日本型食生活を推奨しましょう。

## [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- 自然の恩恵に対する理解を深め、食事の際は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを積極的に行うよう、啓発に努めます。
- 保育所(園)、認定こども園、幼稚園、学校における、収穫体験や農業体験の充実を図ります。
- 地元の農産物や郷土料理を、給食に積極的に取り入れます。
- 食育月間やさまざまな行事を通じ、地産地消を推進します。
- 地元の食材を使った料理のレシピなどの情報を提供します。

### （3）食の安心・安全と環境にやさしい取り組みの推進



#### 食の安心・安全について学び、実践しよう。

食品の安全性や表示に対する市民の関心が高くなっています。市民が安全で新鮮な食材を選び、安心して食生活が送れるよう、生産から消費までのすべての関係者が連携し、食の安心・安全の確保に取り組むことが必要です。

食品の栄養成分、産地や原材料等の表示について関心を持ち、表示を参考にして食品を購入するとともに、無駄なく調理し食べ残しをなくすなど、環境に配慮した工夫をすることが大切です。

食中毒に関する知識を身につけ、食中毒の発生を予防することが大切です。

#### 現状と課題

- ・前回調査に比べ、安全な食品の選択に関心を持っている市民の割合は減少しています。そのため、市民に、食の安全安心に関する基礎的な知識の普及を図るとともに、その知識を踏まえた行動を促すための取り組みが必要です。
- ・食品の栄養成分、産地や原材料等の表示について関心を持ち、表示を参考にして食品を購入することが必要です。
- ・無駄なく調理し食べ残しをなくすなど、環境に配慮した工夫をすることが大切です。そのため、より一層、食品ロスの削減に向けた取り組みを強化する必要があります。

#### 今後5年間で進める取り組み

##### [ 個人・家庭の取り組み ]

- ・栄養成分、産地や原材料等の表示を参考にして、食品を購入しましょう。
- ・計画的に食品を購入し、食品を無駄にしないようにしましょう。
- ・「旬」のものを食べましょう。
- ・無駄なく調理し、生ごみの減少や食べ残しを少なくするなど、環境に配慮した食生活を送りましょう。
- ・家庭でできる食中毒予防の三原則（食中毒菌をつけない、ふやさない、やっつける）を守りましょう。
- ・食事の前には、必ず手洗いを行いましょう。



## [ 地域・職域・関係団体などの取り組み ]

- ・アレルギー物質を含む食品、栄養成分や産地等の適正な表示を行いましょう。
- ・食中毒予防のための知識を広め、特に手洗いを奨励しまししょう。

## [ 行政（学校含む）の取り組み ]

- ・食の安心、安全に関する情報を発信します。
- ・食中毒予防の啓発を行います。
- ・環境に配慮した調理方法の情報提供を行います。
- ・環境に配慮した食生活の普及啓発に努めます。



## いざという時のために備えましょう！

南海トラフ大地震などの大規模災害発生に備え、家庭において、食料品や飲料水などの備蓄があれば安心です。

- ・いざという時の心構えを常に持ち、最低 3 日程度の食料品や飲料水を備えましょう。
- ・買い置きした食料品や飲料水は、賞味期限などをチェックし、日頃の食生活で消費しながら、消費した分を買い足す回転備蓄を心がけましょう。
- ・家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等）を考慮した食料品も用意しましょう。
- ・ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具等も備えておきましょう。

## ※回転備蓄とは？

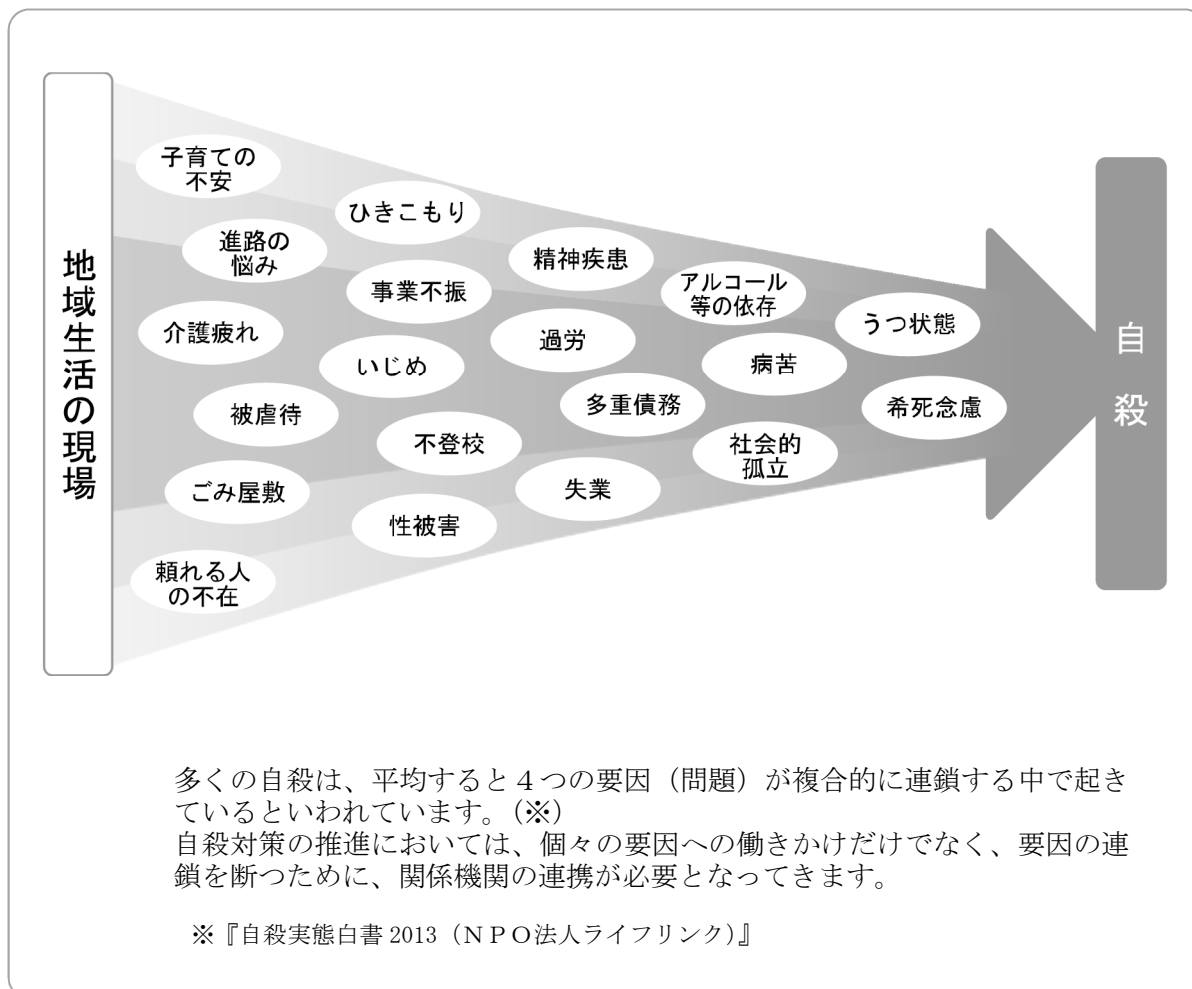
食料品や飲料水を備蓄する場合、家庭において、家族の必要量の備蓄目標を立て、計画的に順次買い足していき、目標量に達した後は、賞味期限や消費期限が切れる前に普段の食事で消費し、消費した分を補充することにより、無駄をなくして、効果的に常に一定量の備蓄を行う方法です。

## 第6章 自殺対策の推進（貝塚市自殺対策計画）

### 1 現状・課題

- 本市の自殺者の年齢構成をみると、男性は40歳代の割合が高く、女性では30歳代の割合が高くなっています。その中で、生活苦や就労における問題を背景とする自殺者も多く見られます。
- アンケート調査の結果によると、死にたいと思うほどこころがつらいと感じた時の相談相手について「同居の家族や親族」、「友人や同僚」の割合が4割となっている一方で、「相談しようと思わない」の割合が2割、「相談したいができない」の割合が1割となっています。特に、15～39歳の男性では「相談しようと思わない」の割合が4割近くとなっており、こころの問題の相談場所の周知を図るとともに、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることができるということが、地域全体の共通認識となるように啓発を行っていくことが必要です。
- 自殺は誰にでも起こり得る身近な問題であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題でもあります。そのため、精神保健的な視点だけではなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取組が重要となり、健康問題、勤務問題、いじめの問題や育児や介護の疲れ、社会からの孤立、生活困窮など、自殺の要因となり得る問題を抱える方たちと関わりのある取組に参画している関係機関と有機的な連携を行ない、状態が深刻化する前の早期発見や複合的課題に対応するための協働の仕組みの構築が必要です。

自殺の危機要因イメージ図（厚生労働省資料）



## 2 基本目標

---

本市の自殺対策の推進に向けて、以下の6つの基本目標を掲げます。

- (1) 自殺予防の大切さの啓発
- (2) 自殺を防ぐ関係機関の連携体制の充実
- (3) 自殺対策を支える人材の育成
- (4) 生きることの促進要因への支援
- (5) 高齢期に対する支援
- (6) 就労における問題や生活困窮者等に対する支援

また、本計画の数値目標は以下のとおりです。

国は、自殺総合対策大綱における当面の目標として、「2026年までに自殺死亡率が平成27年（2015年）と比べて30%以上減少させ13.0以下となる」ことを掲げています。本市の平成27年（2015年）の自殺死亡率は24.5で、それを30%以上減少させると17.1以下となります。しかし、本市においては平成29年（2017年）の自殺死亡率が7.9となっていることから、数値目標として本計画の最終年である2023年の自殺死亡率を7.8以下とします。





### 3 取り組みの方向と内容

#### （1）自殺予防の大切さの啓発



市民一人ひとりが、自殺に関することを正しく理解し、自殺予防の重要性を認識できるよう継続して啓発を進めます。

また、学校での人間関係等による様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育を推進します。

#### [ 取り組み ]

##### ○ 自殺予防に関する啓発の推進

広報紙や各種講演会等を通じて、多くの方に命の大切さや自殺予防の意識を持っていただけるよう、啓発活動を推進します。また、「自殺予防週間（9月10日～9月16日）」や「自殺対策強化月間（3月）」において、関係機関と協力し、自殺予防啓発活動を実施します。

##### ○ 命の大切さを考える情報提供の充実

心身の健康、経済的問題、家庭問題など、相談の内容やライフステージに応じた相談窓口の情報提供を行います。本市の自殺者に関する資料を作成し、傾向等の分析に努めます。

##### ○ こころの健康に関する普及啓発の推進

ストレスへの対応や睡眠・休養の重要性について、ホームページや広報紙などさまざまな情報媒体を活用し、普及啓発を図ります。また、各種健診や健康づくりに関する教室を通じて、こころの健康づくりやさまざまな困難やストレスへの対処方法について、学習機会の充実に努めます。

##### ○ 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

児童・生徒が「困難やストレスに直面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられる」ということを身につけるための教育(SOSの出し方に関する教育)を推進します。また、児童・生徒が出したSOSについて周囲の大人が気づく感度を高め、どのように受け止めるかについての知識や技術の普及啓発を実施します。

## （２）自殺を防ぐ関係機関の連携体制の充実

誰も自殺に追い込まれることのない貝塚市を実現するために、国、府、地域の関係機関等が、連携・協働して自殺対策を総合的に推進します。



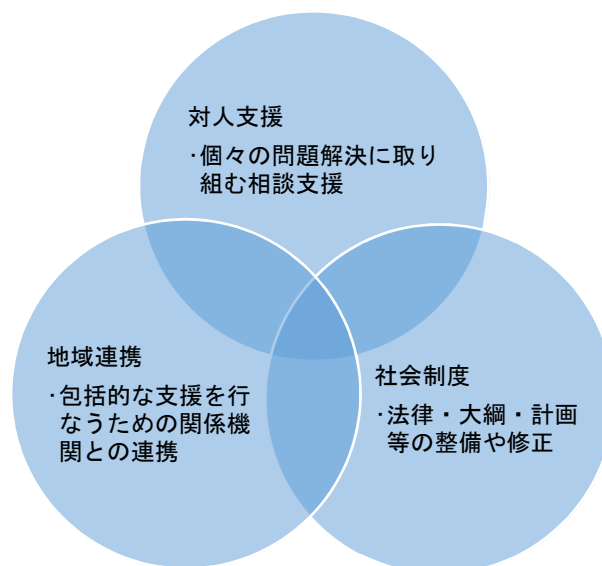
### [ 取り組み ]

#### ○ 庁内の情報共有、連携体制強化

自殺対策に関連する庁内関係各課で連携を深め、地域の自殺の現状や相談窓口、自殺対策事業について情報の共有を図ります。また、貝塚市自殺対策推進委員会において、本市の自殺対策に関わる施策の総合的な検討を行ないます。

#### ○ 関係機関との連携強化

地域の関係機関などで構成される各種協議会等に、自殺対策に関わる情報の提供を行い啓発に努めます。また、どこに相談しても適切な相談場所につなぐ支援が出来るように、他の行政機関や地域の関係機関と、自殺対策に関わる情報の共有と連携の強化を図ります。



対人支援、地域連携、社会制度の3つのレベルの有機的連携による総合的な自殺対策の推進



### （3）自殺対策を支える人材の育成

悩みや生活上の困難を抱える人に対して、早期の「気づき」が重要であり、誰もが早期の「気づき」に対応できるよう、ゲートキーパー養成研修会を幅広い分野で継続して開催し、自殺対策を支える人材の育成、資質の向上に努めます。



#### [ 取り組み ]

##### ○ 市民や関係機関の方を対象とした研修による人材育成

問題を抱える家族や友人の自殺の危険を察知し、適切な窓口へつなげていけるよう、市民を対象にしたゲートキーパー養成研修を、初級編、中級編、上級編と継続的に行います。また保健、福祉、教育などの関係機関の方を対象にゲートキーパー養成研修を行い、さまざまな分野で自殺対策を支える人材を育成します。

##### ○ 本市職員を対象とする研修等

本市職員を対象にゲートキーパー養成研修を実施し、早期に問題を発見し、速やかに連携ならびに支援できる体制の充実を図ります。また、職員をゲートキーパー養成研修の講師として育成します。

##### ○ 相談支援者等のスキルアップ研修の実施

各種研修の機会を活用し、相談支援者の資質の向上に努めます。

#### （４）生きることの促進要因への支援

自殺は、多種多様な要因が複雑化・複合化していることから、さまざまな分野において相談体制の充実を図り「生きることの阻害要因」（自殺のリスク要因）を減らす支援に取り組みます。また、自殺未遂者への支援、遺された家族等への支援に関する対策を推進し、「生きることの促進要因」（自殺に対する保護要因）を増やす取り組みを行ないます。



##### [ 取り組み ]

###### ○ 相談体制の充実

市民の状況に応じたきめ細かな相談支援に努めるとともに、関連する支援内容や相談窓口の周知を図ります。

###### ○ 産後うつ等の早期発見、早期支援に向けた体制の充実

妊婦・子育て世代への支援の充実を図り、自殺リスクの低下に努めます。

###### ○ 自殺未遂者等への支援

大阪府と協力し、医療機関との連携を図り、本人や家族に対し、適切な医療や相談の支援を行うことが出来る体制づくりに努めます。

###### ○ 自死遺族等への各種支援情報の提供

遺された人の心理的影響を和らげるための各種相談窓口など、自死遺族等への支援に関する情報提供の取り組みを進めます。

※「生きることの促進要因」とは  
自殺に対する保護要因のことで、自分を大切にする自己肯定感や、信頼できる人間関係などにより、危機回避能力が高くなる要因のこと。

※「生きることの阻害要因」とは  
自殺のリスク要因のことで、失業や多重債務、生活苦等により、生きづらさを感じる要因のこと。



## （5）高齢期に対する支援

高齢者のいきいきとした心を持続させるため、地域における高齢者の生きがいつくりや、社会参加の促進を図ります。また、高齢者を地域の中で孤立させない取り組みを進めます。



### [ 取り組み ]

#### ○ 高齢者の健康づくりや生きがいつくりの推進

身近な地域で健康づくり・介護予防の取り組みを支援するとともに、高齢者の地域への参加活動の促進や居場所づくり等、生きがいを持って暮らせる地域づくりを進めます。

#### ○ 高齢者への相談支援や見守り体制の充実

高齢者が、住みなれた地域で安心して生活を継続できるように、介護・福祉・医療・認知症などに関する相談・支援を充実します。また、高齢者を地域のなかで孤立させないための見守りに取り組みます。

#### ○ 介護者等への支援

要介護高齢者を介護する家族等に対し、適切な介護知識やサービスの利用方法等について地域包括支援センターを中心に相談支援体制の充実を図ります。

## （6）就労における問題や生活困窮者等に対する支援

市民が仕事と生活を調和させ、健康で働き続けることのできる社会を実現するため、「ワーク・ライフ・バランス」の確保ならびに各種ハラスメントの防止に向けた啓発、解決のための相談窓口の周知及び情報提供を行っていきます。



また、多重債務、病気、家族の問題や就職困難等、複合的な課題を抱える生活困窮者や生活困窮に陥る可能性がある方に対して、相談窓口の周知を行うとともに、関係機関との連携をより一層強化します。

※「ワーク・ライフ・バランス」とは  
「ワーク・ライフ・バランス」とは、「仕事と生活の調和」と訳され、仕事が生活を支え、喜びや楽しみを実感できる場であるべきなのと同様に、趣味や友人、近隣のかたとのふれあいなど、生活そのものの充実も、仕事を支える重要な要素であるという考え方です。

### [ 取り組み ]

#### ○ 勤務問題等における支援体制の充実

労働者等が問題を抱えたときに相談できる、勤務問題に関する相談窓口の情報提供を行います。また、融資のあっせんを行ない、小規模企業者の経営の安定と体質強化を図ります。

また、働きやすい職場環境づくりに向け、市民や市内事業所へ、育児や介護の休業制度やワーク・ライフ・バランスの大切さ、また、職場等でのハラスメント全般に関する啓発を、関係機関と連携して取り組みます。

#### ○ 生活困窮者への支援の充実

生活に困窮している方に対し、抱えた課題に応じて必要な支援を行い、最低限度の生活を保障するとともに自立を助長します。また、生活保護受給世帯の課題を的確に把握し、必要に応じて適切な支援につなげます。

#### ○ ひとり親家庭への支援

ひとり親家庭の生活相談、就労相談、子どもの学費の貸付等の相談を受け、必要に応じて庁内外の機関とも連携をはかり、支援を行います。

# 第7章 計画の推進に向けて

## 1 計画の推進体制と進行管理

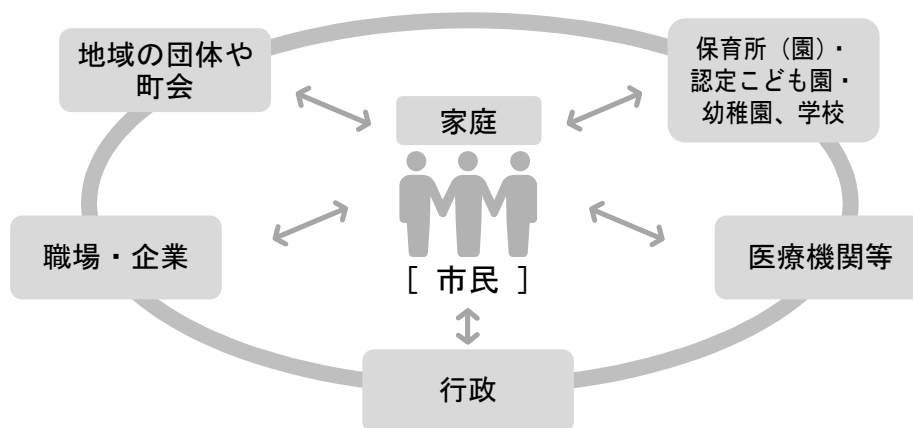
市民と関係団体、行政などが一体となって計画の推進にあたります。計画の達成状況は毎年評価・点検を行い、次年度の取り組みに反映します。

### (1) 推進体制

本計画は、市民と関係団体、行政などが一体となって、健康づくり・食育・自殺対策を進めていくための計画です。このため、市民をはじめとしてさまざまな団体が計画に示された健康課題、目標などを共有できるよう、幅広く周知し、計画の推進を図ります。

本計画をより実効性のあるものとして推進していくため、健康づくり・食育については、市民と関係機関・団体、有識者等で構成される「地域保健対策推進協議会」、自殺対策については、地域の関係機関で組織する協議会で、各年度、計画の進捗状況の評価や点検を行い、次年度の取り組みへと反映します。

#### [ 計画の推進主体 ]



### (2) 進行管理と評価

進行管理にあたっては、毎年度事業実績の把握を行うとともに、目標の評価や取り組み成果と課題について検討するなかで、次の事業展開に生かしていきます。

評価にあたっては、計画の基本目標で掲げた指標のうち各種統計や事業結果などにより数値を把握できるものについては、地域保健対策推進協議会において、毎年度達成状況を確認し評価を行います。また、取り組みの内容についても評価を行い、あわせて全体の評価を行います。

## 2 計画推進にあたっての役割

---

市民や関係団体、学校、職場・企業、医療機関等と行政の役割を明らかにし、相互に連携を図りながら、計画の推進にあたります。

---

本計画の推進にあたっては、各主体の役割を踏まえ、次のように位置づけるものとします。

### [ 市民の役割 ]

健康づくりは、個人の努力と実践が基本となります。市民一人ひとりが、健康づくりの重要性を自覚し、生活習慣の改善のための行動を実践していく必要があります。

個人の活動も集団として行うことによって、自然環境や行政施策の方向性に大きな影響を及ぼします。このため、市民は自分の住んでいる地域への関心を深め、地域活動への参加や健康づくりを支援するための行政施策の実施に向け、協働して行う役割を担っています。また、自殺対策の重要性に対する理解と関心を深める必要があります。

### [ 家庭の役割 ]

家庭は、個人の生活の基礎的単位であり、食習慣など乳幼児期から生涯を通じて望ましい生活習慣を身につける場としての役割があります。また、個人や家族にとっての休息の場としての役割もあります。加えて、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であることを認識し、危機に陥った人の心情や背景への理解を深めるよう努めつつ、自らや周りの人の心の不調に気づき、適切に対処することが期待されています。

### [ 地域の団体や町会の役割 ]

乳幼児から高齢者まで、すべての市民が健やかに暮らしていけるように、地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

健康づくりや体力づくり、食育の推進等に取り組んでいる各種団体には、地域の町会や社会福祉協議会、民生委員・児童委員などと連携し、地域の特性を活かしたさまざまな健康づくり活動、食育活動、自殺対策の推進が期待されています。



## [ 保育所(園)、認定こども園、幼稚園、学校の役割 ]

乳幼児期、学童期、思春期は、心身の発達する時期であるとともに、基本的な生活習慣が形成される時期であることから、健康づくりや食育に関しての保育所(園)、認定こども園、幼稚園、学校の役割は大きいといえます。

学校は、健康や食について考え、学ぶ場であるとともに、健康づくり、食育活動に参加する場、適切な健康行動を選択できる能力を身につける場でもあります。さらに、児童生徒に対して、命や暮らしの危機に直面したときに、誰にどう助けを求めればいいのかを学ぶための教育（SOSの出し方に関する教育）を行うことが求められます。

また、保育所(園)、認定こども園、幼稚園、学校、地域、PTAなど各関係機関での十分な協議と連携・協力が必要です。

## [ 職場・企業の役割 ]

より積極的に従業員の心身の健康づくりの支援や健康管理、健全な環境づくりの他、従業員のメンタルヘルス対策に取り組んでいくことが求められます。健康な職場づくりに向け、分煙の実践などを働きかけていくことも大切です。

たばこやアルコールの販売に携わる企業は、未成年者の喫煙・飲酒を防止し、また飲食業や食品販売業、スポーツ関連企業などそれぞれの企業は、安全で健康な生活環境づくりを支援することが必要です。

また、地域社会の一員として地域への関心を深め、地域活動に参加するとともに、健康づくりや食育のための活動の場や機会を地域の住民に提供するなど、地域と連携していく必要があります。

## [ 医療機関等の役割 ]

医療機関はこれまで役割を果たしてきた二次予防(病気の発見や治療)、三次予防(病気の治療後のケアやリハビリテーションなど)とともに、健康増進と生活習慣病の予防(一次予防)において、市民のこころと体の健康を支えることが求められます。そのため、「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」等の定着による一次医療機関としての役割の充実が期待されています。

また、医師会、歯科医師会、薬剤師会等の関係団体は、保健・医療・福祉の各分野において、それぞれの専門的立場から、市民や家庭・地域・学校・職域の健康づくり活動への積極的な支援を行う役割を担っています。

[ 行政の役割 ]

保健、福祉、教育、スポーツなどの関係機関が連携をとりながら、情報提供など市民の健康づくりや食育推進を支援していきます。また、健康づくりや食育推進のリーダー、グループ育成の支援に取り組みます。

「自分の健康は自分でつくり自分で守ること」を基本とした本市健康都市宣言に基づき、一人ひとりが食事や生活習慣を見直し、健康に対する意識を高めることができるよう、市民・地域・企業・その他関係機関などと連携し、健康に暮らせるまちづくりに努めます。

また、自殺対策においては、関係機関と連携を深めながら、市民に対する普及啓発や相談支援、ゲートキーパーの役割を担う人材の育成等、地域における自殺対策の中心的役割を担います。

# 参考資料

## 1 策定体制と経過

### (1) 第3期健康かいつか21計画策定委員会設置

○貝塚市健康かいつか21計画策定委員会規則

平成29年12月12日

規則第34号

(趣旨)

第1条 この規則は、附属機関に関する条例（昭和31年貝塚市条例第322号。以下「条例」という。）第3条の規定に基づき、貝塚市健康かいつか21計画策定委員会（以下「委員会」という。）の組織、運営その他委員会について必要な事項を定めるものとする。

(職務)

第2条 委員会は、市長の諮問に応じて、条例別表に定める当該担当事務について調査審議し、答申するものとする。

(組織)

第3条 委員会は、委員11人以内で組織する。

2 前項の委員は、次に掲げる者の中から市長が任命し、又は委嘱する。

- (1) 地域各種団体の代表者
- (2) 医療関係団体の代表者
- (3) 学識経験者
- (4) 市の執行機関の職員

(任期)

第4条 委員の任期は、健康かいつか21計画の策定が終了したときまでとする。

2 委員がその本来の職を失ったときは、前項の規定にかかわらず、その職を失う。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選とする。

3 会長は、会務を総理する。

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

(会議)

第6条 委員会は、必要に応じて会長が招集し、会長がその議長となる。

- 2 委員会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 委員会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係者の出席及び資料の提出)

第7条 会長は、委員会の調査審議に関して必要があると認めるときは、関係者に出席を求め、又は関係書類の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康子ども部健康推進課において処理する。

(補則)

第9条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、会長が委員会に諮って定める。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

## (2) 第3期健康かいつか21計画策定委員会委員名簿

| 区分      | 機関名            | 役職名・職種 | 氏名     |
|---------|----------------|--------|--------|
| 市民代表    | 貝塚市町会連合会       | 副会長    | 黒木 貞義  |
|         | 貝塚市健康づくり推進委員会  | 会長     | 彌園 秀子  |
|         | 貝塚市食生活改善推進協議会  | 会長     | 藤井 久美子 |
|         | 貝塚市地域保健対策推進協議会 | 市民公募委員 | 藤原 美枝子 |
| 医療保険関係者 | 貝塚市医師会         | 会長     | 市川 正裕  |
|         | 貝塚市歯科医師会       | 理事     | 小島 寿雄  |
|         | 貝塚市薬剤師会        | 理事     | 西上 則子  |
| 学識経験者   | 大阪府岸和田保健所      | 所長     | 田中 英夫  |
| 市の職員    | 貝塚市            | 副市長    | 田中 利雄  |
|         | 貝塚市健康子ども部      | 部長     | 南 百合子  |
|         | 貝塚市福祉部         | 部長     | 櫛本 利浩  |

## (3) 策定の経過

| 年月日                         | 内容  |
|-----------------------------|---|
| 平成30年(2018年)<br>3月30日~4月27日 | 市民アンケート調査の実施  |
| 12月11日                      | 第1回「第3期健康かいつか21計画」策定委員会<br>・第3期健康かいつか21計画の骨子について                        |
| 平成31年(2019年)<br>1月17日       | 第2回「第3期健康かいつか21計画」策定委員会<br>・第3期健康かいつか21計画(素案)について                       |
| 2月5日~2月22日                  | パブリックコメントの実施  |
| 3月7日                        | 第3回「第3期健康かいつか21計画」策定委員会<br>・パブリックコメントの結果について<br>・第3期健康かいつか21計画(最終案)について |

## 2 アンケート調査集計表

問1 あなたの性別と年齢をお答えください。

(1)性別

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 男性      | 314 | 41.0  | 314 | 100.0 | -   | -     | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 女性      | 448 | 58.6  | -   | -     | 448 | 100.0 | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 無回答     | 3   | 0.4   | -   | -     | -   | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     |

(2)年齢

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 15～19 歳 | 51  | 6.7   | 22  | 7.0   | 29  | 6.5   | 22            | 17.2  | -             | -     | -            | -     | 29            | 15.6  | -             | -     | -            | -     |
| 20～29 歳 | 107 | 14.0  | 43  | 13.7  | 64  | 14.3  | 43            | 33.6  | -             | -     | -            | -     | 64            | 34.4  | -             | -     | -            | -     |
| 30～39 歳 | 157 | 20.5  | 63  | 20.1  | 93  | 20.8  | 63            | 49.2  | -             | -     | -            | -     | 93            | 50.0  | -             | -     | -            | -     |
| 40～49 歳 | 150 | 19.6  | 57  | 18.2  | 93  | 20.8  | -             | -     | 57            | 44.5  | -            | -     | -             | -     | 93            | 47.0  | -            | -     |
| 50～59 歳 | 132 | 17.3  | 53  | 16.9  | 79  | 17.6  | -             | -     | 53            | 41.4  | -            | -     | -             | -     | 79            | 39.9  | -            | -     |
| 60～69 歳 | 76  | 9.9   | 31  | 9.9   | 45  | 10.0  | -             | -     | 18            | 14.1  | 13           | 22.4  | -             | -     | 26            | 13.1  | 19           | 30.2  |
| 70 歳以上  | 89  | 11.6  | 45  | 14.3  | 44  | 9.8   | -             | -     | -             | -     | 45           | 77.6  | -             | -     | -             | -     | 44           | 69.8  |
| 無回答     | 3   | 0.4   | -   | -     | 1   | 0.2   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     |

問2 一緒に暮らしている家族は誰ですか。

|          | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|          | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比  | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 配偶者(夫や妻) | 459 | 60.0  | 183 | 58.3  | 276 | 61.6  | 47            | 36.7  | 93            | 72.7  | 43           | 74.1  | 82            | 44.1  | 155           | 78.3  | 38           | 60.3  |
| 子ども      | 364 | 47.6  | 124 | 39.5  | 240 | 53.6  | 39            | 30.5  | 72            | 56.3  | 13           | 22.4  | 75            | 40.3  | 147           | 74.2  | 17           | 27.0  |
| 兄弟姉妹     | 103 | 13.5  | 39  | 12.4  | 64  | 14.3  | 36            | 28.1  | 3             | 2.3   | -            | -     | 58            | 31.2  | 6             | 3.0   | -            | -     |
| 父や母      | 229 | 29.9  | 96  | 30.6  | 132 | 29.5  | 67            | 52.3  | 29            | 22.7  | -            | -     | 92            | 49.5  | 37            | 18.7  | 3            | 4.8   |
| 祖父や祖母    | 30  | 3.9   | 10  | 3.2   | 19  | 4.2   | 9             | 7.0   | 1             | 0.8   | -            | -     | 18            | 9.7   | 1             | 0.5   | -            | -     |
| ひとり暮らし   | 66  | 8.6   | 43  | 13.7  | 23  | 5.1   | 13            | 10.2  | 19            | 14.8  | 11           | 19.0  | 6             | 3.2   | 3             | 1.5   | 14           | 22.2  |
| その他      | 23  | 3.0   | 11  | 3.5   | 12  | 2.7   | 5             | 3.9   | 1             | 0.8   | 5            | 8.6   | 5             | 2.7   | 1             | 0.5   | 6            | 9.5   |
| 無回答      | 8   | 1.0   | 2   | 0.6   | 4   | 0.9   | -             | -     | 1             | 0.8   | 1            | 1.7   | -             | -     | 2             | 1.0   | 2            | 3.2   |

問3 あなたの職業は何ですか。

|                     | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                     | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比             | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 勤めている(パート・アルバイトも含む) | 416 | 54.4  | 175 | 55.7  | 240 | 53.6  | 77            | 60.2  | 93            | 72.7  | 5            | 8.6   | 106           | 57.0  | 127           | 64.1  | 7            | 11.1  |
| 自営業・自由業             | 57  | 7.5   | 35  | 11.1  | 22  | 4.9   | 6             | 4.7   | 23            | 18.0  | 6            | 10.3  | 3             | 1.6   | 13            | 6.6   | 6            | 9.5   |
| 家事専業                | 88  | 11.5  | -   | -     | 88  | 19.6  | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 31            | 16.7  | 46            | 23.2  | 11           | 17.5  |
| 学生                  | 78  | 10.2  | 38  | 12.1  | 40  | 8.9   | 38            | 29.7  | -             | -     | -            | -     | 40            | 21.5  | -             | -     | -            | -     |
| 無職(年金生活など)          | 107 | 14.0  | 56  | 17.8  | 51  | 11.4  | 2             | 1.6   | 9             | 7.0   | 45           | 77.6  | 4             | 2.2   | 9             | 4.5   | 38           | 60.3  |
| その他                 | 14  | 1.8   | 8   | 2.5   | 6   | 1.3   | 4             | 3.1   | 2             | 1.6   | 2            | 3.4   | 2             | 1.1   | 2             | 1.0   | 1            | 1.6   |
| 無回答                 | 5   | 0.7   | 2   | 0.6   | 1   | 0.2   | 1             | 0.8   | 1             | 0.8   | -            | -     | -             | -     | 1             | 0.5   | -            | -     |

問4 現在の身長、体重を可能なかぎりお書きください。

(1)身長

|                | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比        | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 150cm 未満       | 36  | 4.7   | -   | -     | 36  | 8.0   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 5             | 2.7   | 10            | 5.1   | 21           | 33.3  |
| 150cm～155cm 未満 | 118 | 15.4  | -   | -     | 117 | 26.1  | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 43            | 23.1  | 52            | 26.3  | 22           | 34.9  |
| 155cm～160cm 未満 | 151 | 19.7  | 13  | 4.1   | 138 | 30.8  | -             | -     | 3             | 2.3   | 10           | 17.2  | 59            | 31.7  | 64            | 32.3  | 14           | 22.2  |
| 160cm～165cm 未満 | 140 | 18.3  | 35  | 11.1  | 105 | 23.4  | 11            | 8.6   | 13            | 10.2  | 11           | 19.0  | 50            | 26.9  | 51            | 25.8  | 4            | 6.3   |
| 165cm～170cm 未満 | 118 | 15.4  | 83  | 26.4  | 35  | 7.8   | 34            | 26.6  | 31            | 24.2  | 18           | 31.0  | 21            | 11.3  | 13            | 6.6   | 1            | 1.6   |
| 170cm～175cm 未満 | 110 | 14.4  | 106 | 33.8  | 4   | 0.9   | 44            | 34.4  | 47            | 36.7  | 15           | 25.9  | 2             | 1.1   | 2             | 1.0   | -            | -     |
| 175cm～180cm 未満 | 55  | 7.2   | 55  | 17.5  | -   | -     | 27            | 21.1  | 26            | 20.3  | 2            | 3.4   | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 180cm 以上       | 19  | 2.5   | 19  | 6.1   | -   | -     | 11            | 8.6   | 7             | 5.5   | 1            | 1.7   | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 無回答            | 18  | 2.4   | 3   | 1.0   | 13  | 2.9   | 1             | 0.8   | 1             | 0.8   | 1            | 1.7   | 6             | 3.2   | 6             | 3.0   | 1            | 1.6   |

(2)体重

|              | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|              | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比      | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 40kg 未満      | 9   | 1.2   | -   | -     | 9   | 2.0   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 1             | 0.5   | 5             | 2.5   | 3            | 4.8   |
| 40kg～45kg 未満 | 49  | 6.4   | 1   | 0.3   | 48  | 10.7  | -             | -     | -             | -     | 1            | 1.7   | 18            | 9.7   | 14            | 7.1   | 15           | 23.8  |
| 45kg～50kg 未満 | 90  | 11.8  | 9   | 2.9   | 81  | 18.1  | 5             | 3.9   | 2             | 1.6   | 2            | 3.4   | 38            | 20.4  | 35            | 17.7  | 8            | 12.7  |
| 50kg～55kg 未満 | 141 | 18.4  | 23  | 7.3   | 118 | 26.3  | 8             | 6.3   | 6             | 4.7   | 9            | 15.5  | 51            | 27.4  | 53            | 26.8  | 14           | 22.2  |
| 55kg～60kg 未満 | 94  | 12.3  | 28  | 8.9   | 65  | 14.5  | 11            | 8.6   | 9             | 7.0   | 8            | 13.8  | 26            | 14.0  | 29            | 14.6  | 10           | 15.9  |
| 60kg～65kg 未満 | 108 | 14.1  | 50  | 15.9  | 58  | 12.9  | 26            | 20.3  | 14            | 10.9  | 10           | 17.2  | 22            | 11.8  | 29            | 14.6  | 7            | 11.1  |
| 65kg～70kg 未満 | 89  | 11.6  | 68  | 21.7  | 21  | 4.7   | 33            | 25.8  | 25            | 19.5  | 10           | 17.2  | 4             | 2.2   | 14            | 7.1   | 3            | 4.8   |
| 70kg 以上      | 150 | 19.6  | 130 | 41.4  | 20  | 4.5   | 44            | 34.4  | 69            | 53.9  | 17           | 29.3  | 10            | 5.4   | 9             | 4.5   | 1            | 1.6   |
| 無回答          | 35  | 4.6   | 5   | 1.6   | 28  | 6.3   | 1             | 0.8   | 3             | 2.3   | 1            | 1.7   | 16            | 8.6   | 10            | 5.1   | 2            | 3.2   |

BMI

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| やせ      | 65  | 8.5   | 16  | 5.1   | 49  | 10.9  | 8             | 6.3   | 5             | 3.9   | 3            | 5.2   | 21            | 11.3  | 21            | 10.6  | 6            | 9.5   |
| 標準      | 503 | 65.8  | 194 | 61.8  | 308 | 68.8  | 86            | 67.2  | 68            | 53.1  | 40           | 69.0  | 128           | 68.8  | 136           | 68.7  | 44           | 69.8  |
| 肥満      | 162 | 21.2  | 99  | 31.5  | 63  | 14.1  | 33            | 25.8  | 52            | 40.6  | 14           | 24.1  | 21            | 11.3  | 31            | 15.7  | 11           | 17.5  |
| 無回答     | 35  | 4.6   | 5   | 1.6   | 28  | 6.3   | 1             | 0.8   | 3             | 2.3   | 1            | 1.7   | 16            | 8.6   | 10            | 5.1   | 2            | 3.2   |

問5 あなたは自分の適正体重を知っていますか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 知っている   | 476 | 62.2  | 202 | 64.3  | 273 | 60.9  | 66            | 51.6  | 91            | 71.1  | 45           | 77.6  | 108           | 58.1  | 130           | 65.7  | 35           | 55.6  |
| 知らない    | 272 | 35.6  | 108 | 34.4  | 164 | 36.6  | 62            | 48.4  | 35            | 27.3  | 11           | 19.0  | 77            | 41.4  | 64            | 32.3  | 22           | 34.9  |
| 無回答     | 17  | 2.2   | 4   | 1.3   | 11  | 2.5   | -             | -     | 2             | 1.6   | 2            | 3.4   | 1             | 0.5   | 4             | 2.0   | 6            | 9.5   |

付問 何kgくらいが適正体重だと思いますか？

|              | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| 回答数／構成比      | 476 | 100.0 | 202 | 100.0 | 273 | 100.0 | 66            | 100.0 | 91            | 100.0 | 45           | 100.0 | 108           | 100.0 | 130           | 100.0 | 35           | 100.0 |
| 40kg 未満      | -   | -     | -   | -     | -   | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 40kg～45kg 未満 | 14  | 2.9   | -   | -     | 14  | 5.1   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 6             | 5.6   | 5             | 3.8   | 3            | 8.6   |
| 45kg～50kg 未満 | 58  | 12.2  | -   | -     | 58  | 21.2  | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 18            | 16.7  | 28            | 21.5  | 12           | 34.3  |
| 50kg～55kg 未満 | 126 | 26.5  | 10  | 5.0   | 115 | 42.1  | 1             | 1.5   | 3             | 3.3   | 6            | 13.3  | 46            | 42.6  | 57            | 43.8  | 12           | 34.3  |
| 55kg～60kg 未満 | 82  | 17.2  | 22  | 10.9  | 60  | 22.0  | 6             | 9.1   | 10            | 11.0  | 6            | 13.3  | 27            | 25.0  | 29            | 22.3  | 4            | 11.4  |
| 60kg～65kg 未満 | 81  | 17.0  | 64  | 31.7  | 17  | 6.2   | 26            | 39.4  | 26            | 28.6  | 12           | 26.7  | 7             | 6.5   | 7             | 5.4   | 3            | 8.6   |
| 65kg～70kg 未満 | 70  | 14.7  | 67  | 33.2  | 3   | 1.1   | 21            | 31.8  | 31            | 34.1  | 15           | 33.3  | 1             | 0.9   | 2             | 1.5   | -            | -     |
| 70kg 以上      | 40  | 8.4   | 39  | 19.3  | 1   | 0.4   | 12            | 18.2  | 21            | 23.1  | 6            | 13.3  | 1             | 0.9   | -             | -     | -            | -     |
| 無回答          | 5   | 1.1   | -   | -     | 5   | 1.8   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 2             | 1.9   | 2             | 1.5   | 1            | 2.9   |

問6 あなた自身の健康感についてお答えください。

|              | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| 回答数／構成比      | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 非常に健康だと思う    | 46  | 6.0   | 23  | 7.3   | 23  | 5.1   | 14            | 10.9  | 6             | 4.7   | 3            | 5.2   | 11            | 5.9   | 10            | 5.1   | 2            | 3.2   |
| 健康だと思う       | 458 | 59.9  | 177 | 56.4  | 280 | 62.5  | 74            | 57.8  | 70            | 54.7  | 33           | 56.9  | 130           | 69.9  | 117           | 59.1  | 33           | 52.4  |
| あまり健康ではないと思う | 200 | 26.1  | 88  | 28.0  | 112 | 25.0  | 33            | 25.8  | 38            | 29.7  | 17           | 29.3  | 34            | 18.3  | 60            | 30.3  | 17           | 27.0  |
| 健康ではないと思う    | 52  | 6.8   | 23  | 7.3   | 29  | 6.5   | 6             | 4.7   | 13            | 10.2  | 4            | 6.9   | 10            | 5.4   | 10            | 5.1   | 9            | 14.3  |
| 無回答          | 9   | 1.2   | 3   | 1.0   | 4   | 0.9   | 1             | 0.8   | 1             | 0.8   | 1            | 1.7   | 1             | 0.5   | 1             | 0.5   | 2            | 3.2   |

問7 かかりつけ医やかかりつけの歯科医、かかりつけの薬局がありますか。

(1)かかりつけ医

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| いる      | 421 | 55.0  | 154 | 49.0  | 267 | 59.6  | 36            | 28.1  | 69            | 53.9  | 49           | 84.5  | 82            | 44.1  | 129           | 65.2  | 56           | 88.9  |
| いない     | 334 | 43.7  | 155 | 49.4  | 178 | 39.7  | 90            | 70.3  | 59            | 46.1  | 6            | 10.3  | 103           | 55.4  | 68            | 34.3  | 6            | 9.5   |
| 無回答     | 10  | 1.3   | 5   | 1.6   | 3   | 0.7   | 2             | 1.6   | -             | -     | 3            | 5.2   | 1             | 0.5   | 1             | 0.5   | 1            | 1.6   |

(2)かかりつけの歯科医

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| いる      | 470 | 61.4  | 158 | 50.3  | 311 | 69.4  | 47            | 36.7  | 68            | 53.1  | 43           | 74.1  | 109           | 58.6  | 152           | 76.8  | 49           | 77.8  |
| いない     | 259 | 33.9  | 140 | 44.6  | 119 | 26.6  | 78            | 60.9  | 55            | 43.0  | 7            | 12.1  | 75            | 40.3  | 38            | 19.2  | 6            | 9.5   |
| 無回答     | 36  | 4.7   | 16  | 5.1   | 18  | 4.0   | 3             | 2.3   | 5             | 3.9   | 8            | 13.8  | 2             | 1.1   | 8             | 4.0   | 8            | 12.7  |

(3)かかりつけの薬局

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ある      | 229 | 29.9  | 70  | 22.3  | 158 | 35.3  | 9             | 7.0   | 32            | 25.0  | 29           | 50.0  | 43            | 23.1  | 78            | 39.4  | 37           | 58.7  |
| ない      | 492 | 64.3  | 224 | 71.3  | 268 | 59.8  | 113           | 88.3  | 93            | 72.7  | 18           | 31.0  | 139           | 74.7  | 109           | 55.1  | 19           | 30.2  |
| 無回答     | 44  | 5.8   | 20  | 6.4   | 22  | 4.9   | 6             | 4.7   | 3             | 2.3   | 11           | 19.0  | 4             | 2.2   | 11            | 5.6   | 7            | 11.1  |



問8 あなたは、日頃、自分の健康に気をつけていますか。

|              | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|              | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比      | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| よく気をつけている    | 83  | 10.8  | 38  | 12.1  | 45  | 10.0  | 12            | 9.4   | 10            | 7.8   | 16           | 27.6  | 13            | 7.0   | 16            | 8.1   | 16           | 25.4  |
| ある程度気をつけている  | 472 | 61.7  | 179 | 57.0  | 292 | 65.2  | 68            | 53.1  | 78            | 60.9  | 33           | 56.9  | 108           | 58.1  | 140           | 70.7  | 43           | 68.3  |
| あまり気をつけていない  | 182 | 23.8  | 79  | 25.2  | 103 | 23.0  | 41            | 32.0  | 32            | 25.0  | 6            | 10.3  | 60            | 32.3  | 41            | 20.7  | 2            | 3.2   |
| まったく気をつけていない | 24  | 3.1   | 17  | 5.4   | 7   | 1.6   | 7             | 5.5   | 7             | 5.5   | 3            | 5.2   | 5             | 2.7   | 1             | 0.5   | 1            | 1.6   |
| 無回答          | 4   | 0.5   | 1   | 0.3   | 1   | 0.2   | -             | -     | 1             | 0.8   | -            | -     | -             | -     | -             | -     | 1            | 1.6   |

付問 特に気をつけていることは何ですか。

|               | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|               | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比       | 555 | 100.0 | 217 | 100.0 | 337 | 100.0 | 80            | 100.0 | 88            | 100.0 | 49           | 100.0 | 121           | 100.0 | 156           | 100.0 | 59           | 100.0 |
| 食事            | 367 | 66.1  | 127 | 58.5  | 239 | 70.9  | 47            | 58.8  | 51            | 58.0  | 29           | 59.2  | 84            | 69.4  | 107           | 68.6  | 47           | 79.7  |
| 睡眠            | 281 | 50.6  | 99  | 45.6  | 182 | 54.0  | 41            | 51.3  | 35            | 39.8  | 23           | 46.9  | 83            | 68.6  | 74            | 47.4  | 25           | 42.4  |
| 運動            | 223 | 40.2  | 116 | 53.5  | 107 | 31.8  | 47            | 58.8  | 41            | 46.6  | 28           | 57.1  | 33            | 27.3  | 49            | 31.4  | 25           | 42.4  |
| ストレスをためない     | 146 | 26.3  | 60  | 27.6  | 86  | 25.5  | 23            | 28.8  | 25            | 28.4  | 12           | 24.5  | 29            | 24.0  | 39            | 25.0  | 18           | 30.5  |
| 定期的に健(検)診を受ける | 185 | 33.3  | 70  | 32.3  | 115 | 34.1  | 9             | 11.3  | 37            | 42.0  | 24           | 49.0  | 21            | 17.4  | 67            | 42.9  | 26           | 44.1  |
| その他           | 6   | 1.1   | 3   | 1.4   | 3   | 0.9   | 1             | 1.3   | 2             | 2.3   | -            | -     | 1             | 0.8   | 2             | 1.3   | -            | -     |
| 無回答           | 22  | 4.0   | 9   | 4.1   | 13  | 3.9   | 2             | 2.5   | 3             | 3.4   | 4            | 8.2   | 5             | 4.1   | 4             | 2.6   | 4            | 6.8   |

問9 お住まいの地域について(ア)から(エ)の項目をお答えください。

(ア)あなたのお住まいの地域の人々はお互いに助け合っている

|                | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比        | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 強く思う           | 33  | 4.3   | 19  | 6.1   | 14  | 3.1   | 10            | 7.8   | 6             | 4.7   | 3            | 5.2   | 4             | 2.2   | 7             | 3.5   | 3            | 4.8   |
| どちらかといえばそう思う   | 284 | 37.1  | 114 | 36.3  | 170 | 37.9  | 44            | 34.4  | 46            | 35.9  | 24           | 41.4  | 69            | 37.1  | 74            | 37.4  | 26           | 41.3  |
| どちらともいえない      | 309 | 40.4  | 125 | 39.8  | 183 | 40.8  | 49            | 38.3  | 54            | 42.2  | 22           | 37.9  | 77            | 41.4  | 87            | 43.9  | 19           | 30.2  |
| どちらかといえばそう思わない | 73  | 9.5   | 35  | 11.1  | 38  | 8.5   | 17            | 13.3  | 13            | 10.2  | 5            | 8.6   | 16            | 8.6   | 16            | 8.1   | 6            | 9.5   |
| 全くそう思わない       | 53  | 6.9   | 18  | 5.7   | 35  | 7.8   | 8             | 6.3   | 8             | 6.3   | 2            | 3.4   | 19            | 10.2  | 12            | 6.1   | 4            | 6.3   |
| 無回答            | 13  | 1.7   | 3   | 1.0   | 8   | 1.8   | -             | -     | 1             | 0.8   | 2            | 3.4   | 1             | 0.5   | 2             | 1.0   | 5            | 7.9   |

(イ)あなたのお住まいの地域の人々は信頼できる

|                | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比        | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 強く思う           | 39  | 5.1   | 23  | 7.3   | 16  | 3.6   | 13            | 10.2  | 7             | 5.5   | 3            | 5.2   | 4             | 2.2   | 8             | 4.0   | 4            | 6.3   |
| どちらかといえばそう思う   | 290 | 37.9  | 111 | 35.4  | 179 | 40.0  | 37            | 28.9  | 48            | 37.5  | 26           | 44.8  | 66            | 35.5  | 84            | 42.4  | 29           | 46.0  |
| どちらともいえない      | 313 | 40.9  | 139 | 44.3  | 173 | 38.6  | 58            | 45.3  | 57            | 44.5  | 24           | 41.4  | 74            | 39.8  | 79            | 39.9  | 20           | 31.7  |
| どちらかといえばそう思わない | 70  | 9.2   | 26  | 8.3   | 44  | 9.8   | 12            | 9.4   | 10            | 7.8   | 4            | 6.9   | 23            | 12.4  | 17            | 8.6   | 3            | 4.8   |
| 全くそう思わない       | 41  | 5.4   | 12  | 3.8   | 29  | 6.5   | 8             | 6.3   | 4             | 3.1   | -            | -     | 18            | 9.7   | 8             | 4.0   | 3            | 4.8   |
| 無回答            | 12  | 1.6   | 3   | 1.0   | 7   | 1.6   | -             | -     | 2             | 1.6   | 1            | 1.7   | 1             | 0.5   | 2             | 1.0   | 4            | 6.3   |

(ウ)あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつしている

|                | 全体  |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39歳 |       | 男性<br>40～64歳 |       | 男性<br>65歳以上 |       | 女性<br>15～39歳 |       | 女性<br>40～64歳 |       | 女性<br>65歳以上 |       |
|----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|
|                | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   |
| 回答数／構成比        | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128          | 100.0 | 128          | 100.0 | 58          | 100.0 | 186          | 100.0 | 198          | 100.0 | 63          | 100.0 |
| 強く思う           | 124 | 16.2  | 54  | 17.2  | 70  | 15.6  | 25           | 19.5  | 18           | 14.1  | 11          | 19.0  | 21           | 11.3  | 33           | 16.7  | 16          | 25.4  |
| どちらかといえばそう思う   | 456 | 59.6  | 180 | 57.3  | 275 | 61.4  | 64           | 50.0  | 78           | 60.9  | 38          | 65.5  | 109          | 58.6  | 128          | 64.6  | 38          | 60.3  |
| どちらともいえない      | 125 | 16.3  | 58  | 18.5  | 67  | 15.0  | 28           | 21.9  | 27           | 21.1  | 3           | 5.2   | 35           | 18.8  | 27           | 13.6  | 4           | 6.3   |
| どちらかといえばそう思わない | 35  | 4.6   | 13  | 4.1   | 22  | 4.9   | 6            | 4.7   | 4            | 3.1   | 3           | 5.2   | 13           | 7.0   | 7            | 3.5   | 2           | 3.2   |
| 全くそう思わない       | 16  | 2.1   | 7   | 2.2   | 9   | 2.0   | 5            | 3.9   | 1            | 0.8   | 1           | 1.7   | 7            | 3.8   | 2            | 1.0   | -           | -     |
| 無回答            | 9   | 1.2   | 2   | 0.6   | 5   | 1.1   | -            | -     | -            | -     | 2           | 3.4   | 1            | 0.5   | 1            | 0.5   | 3           | 4.8   |

(エ)あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力をあわせて解決しようとしている

|                | 全体  |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39歳 |       | 男性<br>40～64歳 |       | 男性<br>65歳以上 |       | 女性<br>15～39歳 |       | 女性<br>40～64歳 |       | 女性<br>65歳以上 |       |
|----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|
|                | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   |
| 回答数／構成比        | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128          | 100.0 | 128          | 100.0 | 58          | 100.0 | 186          | 100.0 | 198          | 100.0 | 63          | 100.0 |
| 強く思う           | 38  | 5.0   | 22  | 7.0   | 16  | 3.6   | 11           | 8.6   | 10           | 7.8   | 1           | 1.7   | 3            | 1.6   | 7            | 3.5   | 6           | 9.5   |
| どちらかといえばそう思う   | 257 | 33.6  | 109 | 34.7  | 148 | 33.0  | 34           | 26.6  | 51           | 39.8  | 24          | 41.4  | 54           | 29.0  | 71           | 35.9  | 23          | 36.5  |
| どちらともいえない      | 336 | 43.9  | 126 | 40.1  | 209 | 46.7  | 58           | 45.3  | 47           | 36.7  | 21          | 36.2  | 95           | 51.1  | 92           | 46.5  | 21          | 33.3  |
| どちらかといえばそう思わない | 72  | 9.4   | 35  | 11.1  | 37  | 8.3   | 16           | 12.5  | 11           | 8.6   | 8           | 13.8  | 15           | 8.1   | 16           | 8.1   | 6           | 9.5   |
| 全くそう思わない       | 49  | 6.4   | 18  | 5.7   | 31  | 6.9   | 9            | 7.0   | 7            | 5.5   | 2           | 3.4   | 18           | 9.7   | 10           | 5.1   | 3           | 4.8   |
| 無回答            | 13  | 1.7   | 4   | 1.3   | 7   | 1.6   | -            | -     | 2            | 1.6   | 2           | 3.4   | 1            | 0.5   | 2            | 1.0   | 4           | 6.3   |

問10 「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

|                   | 全体  |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39歳 |       | 男性<br>40～64歳 |       | 男性<br>65歳以上 |       | 女性<br>15～39歳 |       | 女性<br>40～64歳 |       | 女性<br>65歳以上 |       |
|-------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|
|                   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   |
| 回答数／構成比           | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128          | 100.0 | 128          | 100.0 | 58          | 100.0 | 186          | 100.0 | 198          | 100.0 | 63          | 100.0 |
| 言葉も意味も知っている       | 403 | 52.7  | 150 | 47.8  | 252 | 56.3  | 61           | 47.7  | 62           | 48.4  | 27          | 46.6  | 100          | 53.8  | 116          | 58.6  | 36          | 57.1  |
| 言葉は知っているが、意味は知らない | 276 | 36.1  | 114 | 36.3  | 161 | 35.9  | 44           | 34.4  | 51           | 39.8  | 19          | 32.8  | 70           | 37.6  | 73           | 36.9  | 17          | 27.0  |
| 言葉も意味も知らない        | 74  | 9.7   | 46  | 14.6  | 28  | 6.3   | 21           | 16.4  | 14           | 10.9  | 11          | 19.0  | 15           | 8.1   | 5            | 2.5   | 8           | 12.7  |
| 無回答               | 12  | 1.6   | 4   | 1.3   | 7   | 1.6   | 2            | 1.6   | 1            | 0.8   | 1           | 1.7   | 1            | 0.5   | 4            | 2.0   | 2           | 3.2   |

問11 「食育」に関心がありますか。

|               | 全体  |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39歳 |       | 男性<br>40～64歳 |       | 男性<br>65歳以上 |       | 女性<br>15～39歳 |       | 女性<br>40～64歳 |       | 女性<br>65歳以上 |       |
|---------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|
|               | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数         | 構成比   |
| 回答数／構成比       | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128          | 100.0 | 128          | 100.0 | 58          | 100.0 | 186          | 100.0 | 198          | 100.0 | 63          | 100.0 |
| 関心がある         | 135 | 17.6  | 43  | 13.7  | 91  | 20.3  | 15           | 11.7  | 18           | 14.1  | 10          | 17.2  | 37           | 19.9  | 33           | 16.7  | 21          | 33.3  |
| どちらかといえば関心がある | 318 | 41.6  | 115 | 36.6  | 202 | 45.1  | 43           | 33.6  | 53           | 41.4  | 19          | 32.8  | 76           | 40.9  | 99           | 50.0  | 26          | 41.3  |
| どちらかといえば関心がない | 146 | 19.1  | 73  | 23.2  | 73  | 16.3  | 35           | 27.3  | 30           | 23.4  | 8           | 13.8  | 31           | 16.7  | 38           | 19.2  | 4           | 6.3   |
| 関心がない         | 72  | 9.4   | 45  | 14.3  | 27  | 6.0   | 19           | 14.8  | 16           | 12.5  | 10          | 17.2  | 17           | 9.1   | 7            | 3.5   | 3           | 4.8   |
| わからない         | 80  | 10.5  | 33  | 10.5  | 47  | 10.5  | 14           | 10.9  | 10           | 7.8   | 9           | 15.5  | 25           | 13.4  | 16           | 8.1   | 6           | 9.5   |
| 無回答           | 14  | 1.8   | 5   | 1.6   | 8   | 1.8   | 2            | 1.6   | 1            | 0.8   | 2           | 3.4   | -            | -     | 5            | 2.5   | 3           | 4.8   |

問 12 食事の望ましい組み合わせとおおよその量を示したコマ型のイラスト「食事バランスガイド」を見たことがありますか。また、この「食事バランスガイド」の意味がわかりますか。

|                    | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                    | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比            | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 見たことがあり、意味もだいたいわかる | 265 | 34.6  | 74  | 23.6  | 191 | 42.6  | 40            | 31.3  | 27            | 21.1  | 7            | 12.1  | 90            | 48.4  | 85            | 42.9  | 16           | 25.4  |
| 見たことはあるが、意味はわからない  | 248 | 32.4  | 90  | 28.7  | 157 | 35.0  | 44            | 34.4  | 35            | 27.3  | 11           | 19.0  | 68            | 36.6  | 73            | 36.9  | 15           | 23.8  |
| このアンケートで初めて見た      | 239 | 31.2  | 144 | 45.9  | 94  | 21.0  | 40            | 31.3  | 64            | 50.0  | 40           | 69.0  | 27            | 14.5  | 37            | 18.7  | 30           | 47.6  |
| 無回答                | 13  | 1.7   | 6   | 1.9   | 6   | 1.3   | 4             | 3.1   | 2             | 1.6   | -            | -     | 1             | 0.5   | 3             | 1.5   | 2            | 3.2   |

付問 「食事バランスガイド」を参考にメニューを考えたり、選んだりしていますか。

|              | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|              | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比      | 265 | 100.0 | 74  | 100.0 | 191 | 100.0 | 40            | 100.0 | 27            | 100.0 | 7            | 100.0 | 90            | 100.0 | 85            | 100.0 | 16           | 100.0 |
| ほぼ毎食参考にしている  | 23  | 8.7   | 8   | 10.8  | 15  | 7.9   | 5             | 12.5  | 2             | 7.4   | 1            | 14.3  | 5             | 5.6   | 5             | 5.9   | 5            | 31.3  |
| 毎日1食は参考にしている | 27  | 10.2  | 9   | 12.2  | 18  | 9.4   | 3             | 7.5   | 3             | 11.1  | 3            | 42.9  | 9             | 10.0  | 5             | 5.9   | 4            | 25.0  |
| ときどき参考にしている  | 100 | 37.7  | 22  | 29.7  | 78  | 40.8  | 10            | 25.0  | 11            | 40.7  | 1            | 14.3  | 32            | 35.6  | 41            | 48.2  | 5            | 31.3  |
| ほとんど参考にしない   | 114 | 43.0  | 35  | 47.3  | 79  | 41.4  | 22            | 55.0  | 11            | 40.7  | 2            | 28.6  | 44            | 48.9  | 33            | 38.8  | 2            | 12.5  |
| 無回答          | 1   | 0.4   | -   | -     | 1   | 0.5   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | -             | -     | 1             | 1.2   | -            | -     |

問 13 ふだん朝食を食べていますか。

|           | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|           | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比   | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほとんど毎日食べる | 623 | 81.4  | 249 | 79.3  | 373 | 83.3  | 91            | 71.1  | 104           | 81.3  | 54           | 93.1  | 137           | 73.7  | 175           | 88.4  | 61           | 96.8  |
| 週に4～5日食べる | 44  | 5.8   | 14  | 4.5   | 30  | 6.7   | 6             | 4.7   | 6             | 4.7   | 2            | 3.4   | 20            | 10.8  | 9             | 4.5   | -            | -     |
| 週に2～3日食べる | 24  | 3.1   | 8   | 2.5   | 15  | 3.3   | 6             | 4.7   | 2             | 1.6   | -            | -     | 9             | 4.8   | 4             | 2.0   | 2            | 3.2   |
| ほとんど食べない  | 67  | 8.8   | 40  | 12.7  | 27  | 6.0   | 23            | 18.0  | 15            | 11.7  | 2            | 3.4   | 19            | 10.2  | 8             | 4.0   | -            | -     |
| 無回答       | 7   | 0.9   | 3   | 1.0   | 3   | 0.7   | 2             | 1.6   | 1             | 0.8   | -            | -     | 1             | 0.5   | 2             | 1.0   | -            | -     |

付問 朝食を食べない日がある理由は何ですか。

|            | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|            | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比    | 135 | 100.0 | 62  | 100.0 | 72  | 100.0 | 35            | 100.0 | 23            | 100.0 | 4            | 100.0 | 48            | 100.0 | 21            | 100.0 | 2            | 100.0 |
| 時間がない      | 69  | 51.1  | 29  | 46.8  | 39  | 54.2  | 19            | 54.3  | 10            | 43.5  | -            | -     | 29            | 60.4  | 8             | 38.1  | 1            | 50.0  |
| 食欲がない      | 42  | 31.1  | 18  | 29.0  | 24  | 33.3  | 7             | 20.0  | 7             | 30.4  | 4            | 100.0 | 16            | 33.3  | 6             | 28.6  | 1            | 50.0  |
| 食べるより寝ていたい | 50  | 37.0  | 25  | 40.3  | 25  | 34.7  | 22            | 62.9  | 2             | 8.7   | 1            | 25.0  | 20            | 41.7  | 5             | 23.8  | -            | -     |
| 太りたくない     | 5   | 3.7   | -   | -     | 5   | 6.9   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 3             | 6.3   | 2             | 9.5   | -            | -     |
| 食べるものがない   | 8   | 5.9   | 3   | 4.8   | 5   | 6.9   | 2             | 5.7   | 1             | 4.3   | -            | -     | 2             | 4.2   | 2             | 9.5   | 1            | 50.0  |
| 食べる習慣がない   | 29  | 21.5  | 17  | 27.4  | 12  | 16.7  | 10            | 28.6  | 7             | 30.4  | -            | -     | 7             | 14.6  | 5             | 23.8  | -            | -     |
| その他        | 6   | 4.4   | 3   | 4.8   | 3   | 4.2   | 1             | 2.9   | 1             | 4.3   | 1            | 25.0  | 1             | 2.1   | 2             | 9.5   | -            | -     |
| 無回答        | 6   | 4.4   | 3   | 4.8   | 3   | 4.2   | 1             | 2.9   | 2             | 8.7   | -            | -     | 2             | 4.2   | 1             | 4.8   | -            | -     |

問 14 ふだんの日の朝食や夕食は、家族のかたと一緒に食べていますか。

|                   | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比           | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 朝食も夕食も一緒に食べる      | 228 | 29.8  | 74  | 23.6  | 154 | 34.4  | 22            | 17.2  | 24            | 18.8  | 28           | 48.3  | 53            | 28.5  | 63            | 31.8  | 37           | 58.7  |
| 朝食か夕食かどちらかを一緒に食べる | 278 | 36.3  | 107 | 34.1  | 170 | 37.9  | 49            | 38.3  | 48            | 37.5  | 10           | 17.2  | 81            | 43.5  | 80            | 40.4  | 9            | 14.3  |
| 朝食も夕食も一緒に食べない日がある | 125 | 16.3  | 59  | 18.8  | 65  | 14.5  | 29            | 22.7  | 23            | 18.0  | 7            | 12.1  | 29            | 15.6  | 34            | 17.2  | 2            | 3.2   |
| いつも一人で食べている       | 119 | 15.6  | 67  | 21.3  | 52  | 11.6  | 25            | 19.5  | 30            | 23.4  | 12           | 20.7  | 21            | 11.3  | 19            | 9.6   | 12           | 19.0  |
| 無回答               | 15  | 2.0   | 7   | 2.2   | 7   | 1.6   | 3             | 2.3   | 3             | 2.3   | 1            | 1.7   | 2             | 1.1   | 2             | 1.0   | 3            | 4.8   |

付問 家族と一緒に食事をしないのはなぜですか。

|                | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比        | 244 | 100.0 | 126 | 100.0 | 117 | 100.0 | 54            | 100.0 | 53            | 100.0 | 19           | 100.0 | 50            | 100.0 | 53            | 100.0 | 14           | 100.0 |
| 仕事などでいないから     | 147 | 60.2  | 71  | 56.3  | 76  | 65.0  | 34            | 63.0  | 34            | 64.2  | 3            | 15.8  | 36            | 72.0  | 40            | 75.5  | -            | -     |
| 塾や習い事などでいないから  | 13  | 5.3   | 5   | 4.0   | 8   | 6.8   | 1             | 1.9   | 3             | 5.7   | 1            | 5.3   | 1             | 2.0   | 7             | 13.2  | -            | -     |
| 家族も食べていないから    | -   | -     | -   | -     | -   | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 食事をつくってくれないから  | 2   | 0.8   | 2   | 1.6   | -   | -     | -             | -     | -             | -     | 2            | 10.5  | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 家族と食べたいものが違うから | 3   | 1.2   | 2   | 1.6   | 1   | 0.9   | 1             | 1.9   | -             | -     | 1            | 5.3   | -             | -     | 1             | 1.9   | -            | -     |
| 食べる習慣がないから     | 5   | 2.0   | 3   | 2.4   | 1   | 0.9   | 2             | 3.7   | 1             | 1.9   | -            | -     | -             | -     | -             | -     | 1            | 7.1   |
| その他            | 79  | 32.4  | 44  | 34.9  | 35  | 29.9  | 15            | 27.8  | 18            | 34.0  | 11           | 57.9  | 15            | 30.0  | 10            | 18.9  | 10           | 71.4  |
| 無回答            | 8   | 3.3   | 4   | 3.2   | 4   | 3.4   | 2             | 3.7   | -             | -     | 2            | 10.5  | -             | -     | 1             | 1.9   | 3            | 21.4  |

問 15 1週間のうち自宅で何回、「お店のお弁当・おかず」や「冷凍食品」、「インスタント食品」といった調理済食品を食べますか。

|          | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|          | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比  | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎日食べる  | 72  | 9.4   | 45  | 14.3  | 26  | 5.8   | 17            | 13.3  | 23            | 18.0  | 5            | 8.6   | 14            | 7.5   | 11            | 5.6   | 1            | 1.6   |
| 週に3～4回   | 129 | 16.9  | 57  | 18.2  | 71  | 15.8  | 27            | 21.1  | 26            | 20.3  | 4            | 6.9   | 39            | 21.0  | 29            | 14.6  | 3            | 4.8   |
| 週に1～2回   | 319 | 41.7  | 123 | 39.2  | 196 | 43.8  | 59            | 46.1  | 42            | 32.8  | 22           | 37.9  | 81            | 43.5  | 92            | 46.5  | 23           | 36.5  |
| ほとんど食べない | 234 | 30.6  | 83  | 26.4  | 151 | 33.7  | 22            | 17.2  | 35            | 27.3  | 26           | 44.8  | 51            | 27.4  | 64            | 32.3  | 35           | 55.6  |
| 無回答      | 11  | 1.4   | 6   | 1.9   | 4   | 0.9   | 3             | 2.3   | 2             | 1.6   | 1            | 1.7   | 1             | 0.5   | 2             | 1.0   | 1            | 1.6   |

問 16 1週間に何回、外食(社員食堂・レストランなどを含む)をしますか。

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎日する  | 50  | 6.5   | 36  | 11.5  | 14  | 3.1   | 16            | 12.5  | 19            | 14.8  | 1            | 1.7   | 9             | 4.8   | 4             | 2.0   | 1            | 1.6   |
| 週に3～4回  | 58  | 7.6   | 32  | 10.2  | 26  | 5.8   | 15            | 11.7  | 15            | 11.7  | 2            | 3.4   | 15            | 8.1   | 9             | 4.5   | 2            | 3.2   |
| 週に1～2回  | 246 | 32.2  | 96  | 30.6  | 149 | 33.3  | 52            | 40.6  | 37            | 28.9  | 7            | 12.1  | 82            | 44.1  | 57            | 28.8  | 9            | 14.3  |
| ほとんどしない | 399 | 52.2  | 144 | 45.9  | 254 | 56.7  | 42            | 32.8  | 55            | 43.0  | 47           | 81.0  | 79            | 42.5  | 125           | 63.1  | 50           | 79.4  |
| 無回答     | 12  | 1.6   | 6   | 1.9   | 5   | 1.1   | 3             | 2.3   | 2             | 1.6   | 1            | 1.7   | 1             | 0.5   | 3             | 1.5   | 1            | 1.6   |

問 17 外食や惣菜、食品を購入する際は栄養成分表示を活用していますか。

|                 | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                 | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比         | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 見て選んでいる         | 108 | 14.1  | 34  | 10.8  | 74  | 16.5  | 11            | 8.6   | 12            | 9.4   | 11           | 19.0  | 30            | 16.1  | 29            | 14.6  | 15           | 23.8  |
| ときどき見て選んでいる     | 223 | 29.2  | 66  | 21.0  | 155 | 34.6  | 27            | 21.1  | 30            | 23.4  | 9            | 15.5  | 58            | 31.2  | 80            | 40.4  | 17           | 27.0  |
| 見ているが、気にせず選んでいる | 223 | 29.2  | 98  | 31.2  | 125 | 27.9  | 41            | 32.0  | 43            | 33.6  | 14           | 24.1  | 55            | 29.6  | 55            | 27.8  | 15           | 23.8  |
| 見たことがない         | 196 | 25.6  | 109 | 34.7  | 87  | 19.4  | 46            | 35.9  | 41            | 32.0  | 22           | 37.9  | 42            | 22.6  | 31            | 15.7  | 13           | 20.6  |
| 無回答             | 15  | 2.0   | 7   | 2.2   | 7   | 1.6   | 3             | 2.3   | 2             | 1.6   | 2            | 3.4   | 1             | 0.5   | 3             | 1.5   | 3            | 4.8   |

問 18 あなたは、朝食・昼食・夕食に、主にどんなものを食べていますか。食べることが多いものすべてに○をつけてください。

朝 食

|                        | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                        | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比                | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ご飯                     | 304 | 39.7  | 132 | 42.0  | 170 | 37.9  | 68            | 53.1  | 46            | 35.9  | 18           | 31.0  | 83            | 44.6  | 67            | 33.8  | 19           | 30.2  |
| パン                     | 568 | 74.2  | 214 | 68.2  | 354 | 79.0  | 82            | 64.1  | 87            | 68.0  | 45           | 77.6  | 147           | 79.0  | 161           | 81.3  | 45           | 71.4  |
| 麺類                     | 30  | 3.9   | 18  | 5.7   | 11  | 2.5   | 9             | 7.0   | 6             | 4.7   | 3            | 5.2   | 6             | 3.2   | 5             | 2.5   | -            | -     |
| コーンフレーク                | 77  | 10.1  | 19  | 6.1   | 58  | 12.9  | 14            | 10.9  | 5             | 3.9   | -            | -     | 31            | 16.7  | 25            | 12.6  | 2            | 3.2   |
| 肉・魚・卵・豆腐・納豆<br>などのおかず  | 230 | 30.1  | 92  | 29.3  | 137 | 30.6  | 38            | 29.7  | 31            | 24.2  | 23           | 39.7  | 56            | 30.1  | 59            | 29.8  | 22           | 34.9  |
| 野菜・いも・海草・きの<br>こなどのおかず | 158 | 20.7  | 55  | 17.5  | 103 | 23.0  | 19            | 14.8  | 18            | 14.1  | 18           | 31.0  | 27            | 14.5  | 45            | 22.7  | 31           | 49.2  |
| 果物                     | 215 | 28.1  | 61  | 19.4  | 153 | 34.2  | 22            | 17.2  | 18            | 14.1  | 21           | 36.2  | 49            | 26.3  | 64            | 32.3  | 40           | 63.5  |
| 牛乳・チーズ・ヨーグ<br>ルト       | 410 | 53.6  | 144 | 45.9  | 266 | 59.4  | 54            | 42.2  | 61            | 47.7  | 29           | 50.0  | 102           | 54.8  | 124           | 62.6  | 40           | 63.5  |
| 牛乳以外の飲み物               | 224 | 29.3  | 78  | 24.8  | 146 | 32.6  | 24            | 18.8  | 34            | 26.6  | 20           | 34.5  | 56            | 30.1  | 71            | 35.9  | 19           | 30.2  |
| お菓子                    | 29  | 3.8   | 10  | 3.2   | 18  | 4.0   | 4             | 3.1   | 4             | 3.1   | 2            | 3.4   | 13            | 7.0   | 2             | 1.0   | 3            | 4.8   |
| 外食や買った弁当など             | 15  | 2.0   | 12  | 3.8   | 2   | 0.4   | 7             | 5.5   | 5             | 3.9   | -            | -     | 1             | 0.5   | -             | -     | 1            | 1.6   |
| その他                    | 29  | 3.8   | 10  | 3.2   | 19  | 4.2   | 2             | 1.6   | 5             | 3.9   | 3            | 5.2   | 6             | 3.2   | 11            | 5.6   | 2            | 3.2   |
| 朝食は食べない                | 37  | 4.8   | 21  | 6.7   | 16  | 3.6   | 12            | 9.4   | 7             | 5.5   | 2            | 3.4   | 13            | 7.0   | 3             | 1.5   | -            | -     |
| 無回答                    | 10  | 1.3   | 5   | 1.6   | 4   | 0.9   | 2             | 1.6   | 3             | 2.3   | -            | -     | 1             | 0.5   | 2             | 1.0   | 1            | 1.6   |

昼 食

|                        | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                        | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比                | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ご飯                     | 614 | 80.3  | 243 | 77.4  | 369 | 82.4  | 106           | 82.8  | 94            | 73.4  | 43           | 74.1  | 159           | 85.5  | 161           | 81.3  | 48           | 76.2  |
| パン                     | 162 | 21.2  | 45  | 14.3  | 116 | 25.9  | 26            | 20.3  | 12            | 9.4   | 7            | 12.1  | 57            | 30.6  | 50            | 25.3  | 9            | 14.3  |
| 麺類                     | 354 | 46.3  | 137 | 43.6  | 216 | 48.2  | 55            | 43.0  | 53            | 41.4  | 29           | 50.0  | 93            | 50.0  | 97            | 49.0  | 26           | 41.3  |
| コーンフレーク                | 5   | 0.7   | 1   | 0.3   | 4   | 0.9   | 1             | 0.8   | -             | -     | -            | -     | 2             | 1.1   | 2             | 1.0   | -            | -     |
| 肉・魚・卵・豆腐・納豆<br>などのおかず  | 490 | 64.1  | 189 | 60.2  | 299 | 66.7  | 83            | 64.8  | 70            | 54.7  | 36           | 62.1  | 123           | 66.1  | 133           | 67.2  | 42           | 66.7  |
| 野菜・いも・海草・きの<br>こなどのおかず | 409 | 53.5  | 157 | 50.0  | 252 | 56.3  | 70            | 54.7  | 58            | 45.3  | 29           | 50.0  | 106           | 57.0  | 105           | 53.0  | 41           | 65.1  |
| 果物                     | 72  | 9.4   | 24  | 7.6   | 47  | 10.5  | 16            | 12.5  | 4             | 3.1   | 4            | 6.9   | 15            | 8.1   | 13            | 6.6   | 19           | 30.2  |
| 牛乳・チーズ・ヨーグ<br>ルト       | 83  | 10.8  | 27  | 8.6   | 56  | 12.5  | 17            | 13.3  | 5             | 3.9   | 5            | 8.6   | 22            | 11.8  | 25            | 12.6  | 9            | 14.3  |
| 牛乳以外の飲み物               | 172 | 22.5  | 57  | 18.2  | 115 | 25.7  | 30            | 23.4  | 18            | 14.1  | 9            | 15.5  | 57            | 30.6  | 48            | 24.2  | 10           | 15.9  |
| お菓子                    | 74  | 9.7   | 16  | 5.1   | 57  | 12.7  | 7             | 5.5   | 4             | 3.1   | 5            | 8.6   | 16            | 8.6   | 23            | 11.6  | 18           | 28.6  |
| 外食や買った弁当など             | 169 | 22.1  | 66  | 21.0  | 103 | 23.0  | 28            | 21.9  | 34            | 26.6  | 4            | 6.9   | 48            | 25.8  | 46            | 23.2  | 8            | 12.7  |
| その他                    | 20  | 2.6   | 6   | 1.9   | 14  | 3.1   | 2             | 1.6   | 4             | 3.1   | -            | -     | 6             | 3.2   | 6             | 3.0   | 2            | 3.2   |
| 昼食は食べない                | 11  | 1.4   | 6   | 1.9   | 5   | 1.1   | 3             | 2.3   | 3             | 2.3   | -            | -     | 1             | 0.5   | 2             | 1.0   | 2            | 3.2   |
| 無回答                    | 13  | 1.7   | 7   | 2.2   | 5   | 1.1   | 2             | 1.6   | 4             | 3.1   | 1            | 1.7   | 1             | 0.5   | 3             | 1.5   | 1            | 1.6   |

夕 食

|                        | 全 体     |      | 男 性   |      | 女 性   |      | 男 性<br>15～39 歳 |      | 男 性<br>40～64 歳 |      | 男 性<br>65 歳以上 |      | 女 性<br>15～39 歳 |      | 女 性<br>40～64 歳 |      | 女 性<br>65 歳以上 |      |
|------------------------|---------|------|-------|------|-------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|
|                        | 回答数／構成比 | 765  | 100.0 | 314  | 100.0 | 448  | 100.0          | 128  | 100.0          | 128  | 100.0         | 58   | 100.0          | 186  | 100.0          | 198  | 100.0         | 63   |
| ご飯                     | 665     | 86.9 | 265   | 84.4 | 398   | 88.8 | 119            | 93.0 | 97             | 75.8 | 49            | 84.5 | 170            | 91.4 | 175            | 88.4 | 52            | 82.5 |
| パン                     | 33      | 4.3  | 14    | 4.5  | 19    | 4.2  | 7              | 5.5  | 6              | 4.7  | 1             | 1.7  | 11             | 5.9  | 6              | 3.0  | 2             | 3.2  |
| 麺類                     | 227     | 29.7 | 95    | 30.3 | 131   | 29.2 | 52             | 40.6 | 33             | 25.8 | 10            | 17.2 | 65             | 34.9 | 57             | 28.8 | 8             | 12.7 |
| コーンフレーク                | 3       | 0.4  | 2     | 0.6  | 1     | 0.2  | -              | -    | 2              | 1.6  | -             | -    | 1              | 0.5  | -              | -    | -             | -    |
| 肉・魚・卵・豆腐・納豆<br>などのおかず  | 698     | 91.2 | 276   | 87.9 | 421   | 94.0 | 120            | 93.8 | 105            | 82.0 | 51            | 87.9 | 177            | 95.2 | 185            | 93.4 | 58            | 92.1 |
| 野菜・いも・海草・きのこ<br>などのおかず | 647     | 84.6 | 243   | 77.4 | 402   | 89.7 | 102            | 79.7 | 96             | 75.0 | 45            | 77.6 | 167            | 89.8 | 179            | 90.4 | 55            | 87.3 |
| 果物                     | 135     | 17.6 | 44    | 14.0 | 91    | 20.3 | 20             | 15.6 | 11             | 8.6  | 13            | 22.4 | 39             | 21.0 | 30             | 15.2 | 21            | 33.3 |
| 牛乳・チーズ・ヨーグルト           | 108     | 14.1 | 44    | 14.0 | 64    | 14.3 | 26             | 20.3 | 15             | 11.7 | 3             | 5.2  | 24             | 12.9 | 30             | 15.2 | 9             | 14.3 |
| 牛乳以外の飲み物               | 185     | 24.2 | 66    | 21.0 | 119   | 26.6 | 33             | 25.8 | 23             | 18.0 | 10            | 17.2 | 58             | 31.2 | 52             | 26.3 | 9             | 14.3 |
| お菓子                    | 56      | 7.3  | 24    | 7.6  | 31    | 6.9  | 10             | 7.8  | 11             | 8.6  | 3             | 5.2  | 10             | 5.4  | 14             | 7.1  | 7             | 11.1 |
| 外食や買った弁当など             | 131     | 17.1 | 62    | 19.7 | 69    | 15.4 | 33             | 25.8 | 26             | 20.3 | 3             | 5.2  | 37             | 19.9 | 27             | 13.6 | 5             | 7.9  |
| その他                    | 17      | 2.2  | 4     | 1.3  | 13    | 2.9  | -              | -    | 3              | 2.3  | 1             | 1.7  | 5              | 2.7  | 6              | 3.0  | 2             | 3.2  |
| 夕食は食べない                | 1       | 0.1  | -     | -    | 1     | 0.2  | -              | -    | -              | -    | -             | -    | 1              | 0.5  | -              | -    | -             | -    |
| 無回答                    | 9       | 1.2  | 4     | 1.3  | 4     | 0.9  | 2              | 1.6  | 2              | 1.6  | -             | -    | 1              | 0.5  | 3              | 1.5  | -             | -    |

問 19 貝塚市の特産物(食品)を知っていますか。

|       | 全 体     |      | 男 性   |      | 女 性   |      | 男 性<br>15～39 歳 |      | 男 性<br>40～64 歳 |      | 男 性<br>65 歳以上 |      | 女 性<br>15～39 歳 |      | 女 性<br>40～64 歳 |      | 女 性<br>65 歳以上 |      |
|-------|---------|------|-------|------|-------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|
|       | 回答数／構成比 | 765  | 100.0 | 314  | 100.0 | 448  | 100.0          | 128  | 100.0          | 128  | 100.0         | 58   | 100.0          | 186  | 100.0          | 198  | 100.0         | 63   |
| 知っている | 469     | 61.3 | 177   | 56.4 | 291   | 65.0 | 73             | 57.0 | 68             | 53.1 | 36            | 62.1 | 115            | 61.8 | 140            | 70.7 | 36            | 57.1 |
| 知らない  | 267     | 34.9 | 129   | 41.1 | 136   | 30.4 | 53             | 41.4 | 57             | 44.5 | 19            | 32.8 | 68             | 36.6 | 53             | 26.8 | 14            | 22.2 |
| 無回答   | 29      | 3.8  | 8     | 2.5  | 21    | 4.7  | 2              | 1.6  | 3              | 2.3  | 3             | 5.2  | 3              | 1.6  | 5              | 2.5  | 13            | 20.6 |

問 20 あなたは、農林漁業体験に参加したことがありますか。

|       | 全 体     |      | 男 性   |      | 女 性   |      | 男 性<br>15～39 歳 |      | 男 性<br>40～64 歳 |      | 男 性<br>65 歳以上 |      | 女 性<br>15～39 歳 |      | 女 性<br>40～64 歳 |      | 女 性<br>65 歳以上 |      |
|-------|---------|------|-------|------|-------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|
|       | 回答数／構成比 | 765  | 100.0 | 314  | 100.0 | 448  | 100.0          | 128  | 100.0          | 128  | 100.0         | 58   | 100.0          | 186  | 100.0          | 198  | 100.0         | 63   |
| ある    | 92      | 12.0 | 53    | 16.9 | 38    | 8.5  | 26             | 20.3 | 16             | 12.5 | 11            | 19.0 | 19             | 10.2 | 17             | 8.6  | 2             | 3.2  |
| ない    | 631     | 82.5 | 243   | 77.4 | 386   | 86.2 | 91             | 71.1 | 106            | 82.8 | 46            | 79.3 | 152            | 81.7 | 177            | 89.4 | 56            | 88.9 |
| わからない | 36      | 4.7  | 16    | 5.1  | 20    | 4.5  | 10             | 7.8  | 5              | 3.9  | 1             | 1.7  | 14             | 7.5  | 4              | 2.0  | 2             | 3.2  |
| 無回答   | 6       | 0.8  | 2     | 0.6  | 4     | 0.9  | 1              | 0.8  | 1              | 0.8  | -             | -    | 1              | 0.5  | -              | -    | 3             | 4.8  |

問 21 食生活について、あなたが大切に思ったり、実行しようと思うものは何ですか。

|                      | 全 体     |      | 男 性   |      | 女 性   |      | 男 性<br>15～39 歳 |      | 男 性<br>40～64 歳 |      | 男 性<br>65 歳以上 |      | 女 性<br>15～39 歳 |      | 女 性<br>40～64 歳 |      | 女 性<br>65 歳以上 |      |
|----------------------|---------|------|-------|------|-------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|
|                      | 回答数／構成比 | 765  | 100.0 | 314  | 100.0 | 448  | 100.0          | 128  | 100.0          | 128  | 100.0         | 58   | 100.0          | 186  | 100.0          | 198  | 100.0         | 63   |
| 朝食・昼食・夕食を<br>しっかり食べる | 504     | 65.9 | 201   | 64.0 | 300   | 67.0 | 80             | 62.5 | 77             | 60.2 | 44            | 75.9 | 122            | 65.6 | 127            | 64.1 | 51            | 81.0 |
| おやつを食べすぎない           | 359     | 46.9 | 126   | 40.1 | 232   | 51.8 | 46             | 35.9 | 53             | 41.4 | 27            | 46.6 | 97             | 52.2 | 105            | 53.0 | 29            | 46.0 |
| 甘い飲み物を飲みすぎない         | 278     | 36.3 | 98    | 31.2 | 179   | 40.0 | 33             | 25.8 | 39             | 30.5 | 26            | 44.8 | 68             | 36.6 | 87             | 43.9 | 24            | 38.1 |
| インスタント食品を食べすぎない      | 335     | 43.8 | 120   | 38.2 | 213   | 47.5 | 54             | 42.2 | 43             | 33.6 | 23            | 39.7 | 92             | 49.5 | 96             | 48.5 | 24            | 38.1 |
| 野菜をたっぷり食べる           | 500     | 65.4 | 169   | 53.8 | 329   | 73.4 | 65             | 50.8 | 75             | 58.6 | 29            | 50.0 | 129            | 69.4 | 148            | 74.7 | 52            | 82.5 |
| バランスよく食べる            | 406     | 53.1 | 130   | 41.4 | 274   | 61.2 | 53             | 41.4 | 51             | 39.8 | 26            | 44.8 | 103            | 55.4 | 130            | 65.7 | 41            | 65.1 |
| 塩分を摂りすぎない            | 381     | 49.8 | 127   | 40.4 | 252   | 56.3 | 40             | 31.3 | 53             | 41.4 | 34            | 58.6 | 79             | 42.5 | 126            | 63.6 | 47            | 74.6 |
| アルコールを摂りすぎない         | 193     | 25.2 | 107   | 34.1 | 85    | 19.0 | 43             | 33.6 | 41             | 32.0 | 23            | 39.7 | 39             | 21.0 | 32             | 16.2 | 14            | 22.2 |
| その他                  | 28      | 3.7  | 12    | 3.8  | 16    | 3.6  | 3              | 2.3  | 4              | 3.1  | 5             | 8.6  | 5              | 2.7  | 9              | 4.5  | 2             | 3.2  |
| 無回答                  | 10      | 1.3  | 8     | 2.5  | 2     | 0.4  | 2              | 1.6  | 5              | 3.9  | 1             | 1.7  | 2              | 1.1  | -              | -    | -             | -    |

問 22 次の食生活に関わる内容で、あなたが関心のあることを3つまで選んでください。

|                       | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                       | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比               | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 食事と運動や肥満などの関係         | 383 | 50.1  | 169 | 53.8  | 213 | 47.5  | 58            | 45.3  | 74            | 57.8  | 37           | 63.8  | 85            | 45.7  | 105           | 53.0  | 23           | 36.5  |
| 栄養バランスのとれた食事          | 406 | 53.1  | 143 | 45.5  | 260 | 58.0  | 59            | 46.1  | 56            | 43.8  | 28           | 48.3  | 86            | 46.2  | 133           | 67.2  | 41           | 65.1  |
| 料理の仕方                 | 196 | 25.6  | 46  | 14.6  | 148 | 33.0  | 25            | 19.5  | 18            | 14.1  | 3            | 5.2   | 64            | 34.4  | 71            | 35.9  | 13           | 20.6  |
| 食事のマナーや作法の習得          | 100 | 13.1  | 45  | 14.3  | 54  | 12.1  | 25            | 19.5  | 19            | 14.8  | 1            | 1.7   | 42            | 22.6  | 11            | 5.6   | 1            | 1.6   |
| 地元の食材・特産物の購入や伝統料理     | 44  | 5.8   | 20  | 6.4   | 23  | 5.1   | 7             | 5.5   | 12            | 9.4   | 1            | 1.7   | 12            | 6.5   | 8             | 4.0   | 3            | 4.8   |
| 食料品がどのように作られているか      | 22  | 2.9   | 6   | 1.9   | 16  | 3.6   | 2             | 1.6   | 4             | 3.1   | -            | -     | 6             | 3.2   | 7             | 3.5   | 3            | 4.8   |
| ビタミンなどの栄養成分やカロリーのことなど | 111 | 14.5  | 30  | 9.6   | 81  | 18.1  | 11            | 8.6   | 12            | 9.4   | 7            | 12.1  | 42            | 22.6  | 30            | 15.2  | 9            | 14.3  |
| 健康食品やサプリメントの利用        | 57  | 7.5   | 26  | 8.3   | 31  | 6.9   | 11            | 8.6   | 9             | 7.0   | 6            | 10.3  | 16            | 8.6   | 10            | 5.1   | 5            | 7.9   |
| 安全な食品の選択              | 228 | 29.8  | 69  | 22.0  | 159 | 35.5  | 27            | 21.1  | 28            | 21.9  | 14           | 24.1  | 50            | 26.9  | 83            | 41.9  | 26           | 41.3  |
| 食べ残し・食品の廃棄            | 109 | 14.2  | 57  | 18.2  | 52  | 11.6  | 22            | 17.2  | 25            | 19.5  | 10           | 17.2  | 24            | 12.9  | 20            | 10.1  | 8            | 12.7  |
| 食中毒予防                 | 106 | 13.9  | 37  | 11.8  | 69  | 15.4  | 13            | 10.2  | 20            | 15.6  | 4            | 6.9   | 23            | 12.4  | 36            | 18.2  | 10           | 15.9  |
| 世界の食料事情や日本の食料自給率      | 32  | 4.2   | 16  | 5.1   | 16  | 3.6   | 6             | 4.7   | 8             | 6.3   | 2            | 3.4   | 5             | 2.7   | 3             | 1.5   | 8            | 12.7  |
| その他                   | 3   | 0.4   | 2   | 0.6   | 1   | 0.2   | 1             | 0.8   | -             | -     | 1            | 1.7   | -             | -     | 1             | 0.5   | -            | -     |
| あまり関心ない               | 40  | 5.2   | 27  | 8.6   | 13  | 2.9   | 12            | 9.4   | 9             | 7.0   | 6            | 10.3  | 7             | 3.8   | 2             | 1.0   | 4            | 6.3   |
| 無回答                   | 62  | 8.1   | 29  | 9.2   | 33  | 7.4   | 10            | 7.8   | 13            | 10.2  | 6            | 10.3  | 16            | 8.6   | 11            | 5.6   | 5            | 7.9   |

問 23 あなたは、1回に30分以上、週に2回以上、軽く汗をかく程度か、それ以上の運動(散歩も含む)をしていますか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| はい      | 296 | 38.7  | 141 | 44.9  | 154 | 34.4  | 56            | 43.8  | 46            | 35.9  | 39           | 67.2  | 60            | 32.3  | 65            | 32.8  | 29           | 46.0  |
| いいえ     | 460 | 60.1  | 169 | 53.8  | 289 | 64.5  | 69            | 53.9  | 81            | 63.3  | 19           | 32.8  | 125           | 67.2  | 130           | 65.7  | 33           | 52.4  |
| 無回答     | 9   | 1.2   | 4   | 1.3   | 5   | 1.1   | 3             | 2.3   | 1             | 0.8   | -            | -     | 1             | 0.5   | 3             | 1.5   | 1            | 1.6   |

問 24 自分は運動不足だと思いますか。

|             | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|             | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比     | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 運動不足だとは思わない | 107 | 14.0  | 62  | 19.7  | 45  | 10.0  | 26            | 20.3  | 21            | 16.4  | 15           | 25.9  | 19            | 10.2  | 16            | 8.1   | 10           | 15.9  |
| 少し運動不足だと思う  | 318 | 41.6  | 129 | 41.1  | 187 | 41.7  | 55            | 43.0  | 48            | 37.5  | 26           | 44.8  | 75            | 40.3  | 84            | 42.4  | 28           | 44.4  |
| かなり運動不足だと思う | 326 | 42.6  | 116 | 36.9  | 209 | 46.7  | 46            | 35.9  | 55            | 43.0  | 15           | 25.9  | 92            | 49.5  | 95            | 48.0  | 21           | 33.3  |
| 無回答         | 14  | 1.8   | 7   | 2.2   | 7   | 1.6   | 1             | 0.8   | 4             | 3.1   | 2            | 3.4   | -             | -     | 3             | 1.5   | 4            | 6.3   |

問 25 あなたは平均1日にどのくらい歩きますか。(通勤、通学、買い物等も含む)

|                 | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                 | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比         | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 15 分未満          | 90  | 11.8  | 34  | 10.8  | 55  | 12.3  | 16            | 12.5  | 15            | 11.7  | 3            | 5.2   | 22            | 11.8  | 26            | 13.1  | 7            | 11.1  |
| 15 分～30 分未満     | 120 | 15.7  | 39  | 12.4  | 81  | 18.1  | 18            | 14.1  | 16            | 12.5  | 5            | 8.6   | 32            | 17.2  | 38            | 19.2  | 11           | 17.5  |
| 30 分～45 分未満     | 218 | 28.5  | 83  | 26.4  | 134 | 29.9  | 32            | 25.0  | 32            | 25.0  | 19           | 32.8  | 56            | 30.1  | 52            | 26.3  | 25           | 39.7  |
| 45 分～60 分未満     | 19  | 2.5   | 8   | 2.5   | 11  | 2.5   | 4             | 3.1   | 2             | 1.6   | 2            | 3.4   | 4             | 2.2   | 4             | 2.0   | 3            | 4.8   |
| 60 分～1時間 30 分未満 | 133 | 17.4  | 71  | 22.6  | 62  | 13.8  | 27            | 21.1  | 33            | 25.8  | 11           | 19.0  | 26            | 14.0  | 31            | 15.7  | 5            | 7.9   |
| 1時間 30 分～2時間未満  | 18  | 2.4   | 11  | 3.5   | 7   | 1.6   | 3             | 2.3   | 3             | 2.3   | 5            | 8.6   | 5             | 2.7   | 2             | 1.0   | -            | -     |
| 2時間以上           | 62  | 8.1   | 32  | 10.2  | 30  | 6.7   | 15            | 11.7  | 14            | 10.9  | 3            | 5.2   | 14            | 7.5   | 14            | 7.1   | 2            | 3.2   |
| 無回答             | 105 | 13.7  | 36  | 11.5  | 68  | 15.2  | 13            | 10.2  | 13            | 10.2  | 10           | 17.2  | 27            | 14.5  | 31            | 15.7  | 10           | 15.9  |

問 26 1日に何時間くらい寝ていますか。

|             | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|             | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比     | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 5時間未満       | 46  | 6.0   | 17  | 5.4   | 29  | 6.5   | 6             | 4.7   | 10            | 7.8   | 1            | 1.7   | 8             | 4.3   | 17            | 8.6   | 3            | 4.8   |
| 5時間～6時間未満   | 144 | 18.8  | 50  | 15.9  | 91  | 20.3  | 12            | 9.4   | 33            | 25.8  | 5            | 8.6   | 28            | 15.1  | 49            | 24.7  | 14           | 22.2  |
| 6時間～7時間未満   | 232 | 30.3  | 108 | 34.4  | 124 | 27.7  | 51            | 39.8  | 42            | 32.8  | 15           | 25.9  | 50            | 26.9  | 60            | 30.3  | 14           | 22.2  |
| 7時間～8時間未満   | 199 | 26.0  | 77  | 24.5  | 122 | 27.2  | 32            | 25.0  | 26            | 20.3  | 19           | 32.8  | 59            | 31.7  | 48            | 24.2  | 15           | 23.8  |
| 8時間～9時間未満   | 81  | 10.6  | 38  | 12.1  | 43  | 9.6   | 14            | 10.9  | 13            | 10.2  | 11           | 19.0  | 21            | 11.3  | 14            | 7.1   | 8            | 12.7  |
| 9時間～10 時間未満 | 13  | 1.7   | 6   | 1.9   | 7   | 1.6   | 4             | 3.1   | -             | -     | 2            | 3.4   | 6             | 3.2   | -             | -     | 1            | 1.6   |
| 10 時間以上     | 14  | 1.8   | 6   | 1.9   | 8   | 1.8   | 3             | 2.3   | 1             | 0.8   | 2            | 3.4   | 4             | 2.2   | -             | -     | 4            | 6.3   |
| 無回答         | 36  | 4.7   | 12  | 3.8   | 24  | 5.4   | 6             | 4.7   | 3             | 2.3   | 3            | 5.2   | 10            | 5.4   | 10            | 5.1   | 4            | 6.3   |

問 27 睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。

|           | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|           | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比   | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 十分にとれている  | 149 | 19.5  | 57  | 18.2  | 92  | 20.5  | 22            | 17.2  | 17            | 13.3  | 18           | 31.0  | 42            | 22.6  | 28            | 14.1  | 22           | 34.9  |
| まあまあとれている | 423 | 55.3  | 175 | 55.7  | 247 | 55.1  | 76            | 59.4  | 67            | 52.3  | 32           | 55.2  | 107           | 57.5  | 114           | 57.6  | 26           | 41.3  |
| あまりとれていない | 187 | 24.4  | 80  | 25.5  | 105 | 23.4  | 29            | 22.7  | 44            | 34.4  | 7            | 12.1  | 35            | 18.8  | 55            | 27.8  | 14           | 22.2  |
| 無回答       | 6   | 0.8   | 2   | 0.6   | 4   | 0.9   | 1             | 0.8   | -             | -     | 1            | 1.7   | 2             | 1.1   | 1             | 0.5   | 1            | 1.6   |

問 28 最近1か月の間に、生活でストレスを感じることがありますか。

|               | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|               | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比       | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| よくストレスを感じる    | 216 | 28.2  | 87  | 27.7  | 126 | 28.1  | 39            | 30.5  | 41            | 32.0  | 7            | 12.1  | 54            | 29.0  | 59            | 29.8  | 13           | 20.6  |
| ときどきストレスを感じる  | 395 | 51.6  | 156 | 49.7  | 239 | 53.3  | 67            | 52.3  | 63            | 49.2  | 26           | 44.8  | 109           | 58.6  | 109           | 55.1  | 20           | 31.7  |
| あまりストレスは感じない  | 127 | 16.6  | 57  | 18.2  | 70  | 15.6  | 17            | 13.3  | 21            | 16.4  | 19           | 32.8  | 20            | 10.8  | 28            | 14.1  | 22           | 34.9  |
| まったくストレスは感じない | 23  | 3.0   | 12  | 3.8   | 11  | 2.5   | 4             | 3.1   | 3             | 2.3   | 5            | 8.6   | 3             | 1.6   | -             | -     | 8            | 12.7  |
| 無回答           | 4   | 0.5   | 2   | 0.6   | 2   | 0.4   | 1             | 0.8   | -             | -     | 1            | 1.7   | -             | -     | 2             | 1.0   | -            | -     |



問 29 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 持っている   | 505 | 66.0  | 205 | 65.3  | 300 | 67.0  | 91            | 71.1  | 78            | 60.9  | 36           | 62.1  | 138           | 74.2  | 130           | 65.7  | 32           | 50.8  |
| 持っていない  | 253 | 33.1  | 105 | 33.4  | 145 | 32.4  | 36            | 28.1  | 49            | 38.3  | 20           | 34.5  | 48            | 25.8  | 67            | 33.8  | 29           | 46.0  |
| 無回答     | 7   | 0.9   | 4   | 1.3   | 3   | 0.7   | 1             | 0.8   | 1             | 0.8   | 2            | 3.4   | -             | -     | 1             | 0.5   | 2            | 3.2   |

問 30 ストレスを感じたときに相談する相手がありますか。

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| いる      | 528 | 69.0  | 160 | 51.0  | 366 | 81.7  | 75            | 58.6  | 66            | 51.6  | 19           | 32.8  | 167           | 89.8  | 159           | 80.3  | 39           | 61.9  |
| いない     | 224 | 29.3  | 147 | 46.8  | 76  | 17.0  | 51            | 39.8  | 62            | 48.4  | 34           | 58.6  | 19            | 10.2  | 38            | 19.2  | 19           | 30.2  |
| 無回答     | 13  | 1.7   | 7   | 2.2   | 6   | 1.3   | 2             | 1.6   | -             | -     | 5            | 8.6   | -             | -     | 1             | 0.5   | 5            | 7.9   |

問 31 これまでに死にたいと思うほど、こころがづらいと感じたことがありますか。

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ある      | 198 | 25.9  | 68  | 21.7  | 129 | 28.8  | 28            | 21.9  | 32            | 25.0  | 8            | 13.8  | 62            | 33.3  | 55            | 27.8  | 11           | 17.5  |
| ない      | 499 | 65.2  | 215 | 68.5  | 282 | 62.9  | 88            | 68.8  | 83            | 64.8  | 44           | 75.9  | 110           | 59.1  | 130           | 65.7  | 42           | 66.7  |
| 答えたくない  | 61  | 8.0   | 29  | 9.2   | 32  | 7.1   | 11            | 8.6   | 13            | 10.2  | 5            | 8.6   | 13            | 7.0   | 11            | 5.6   | 8            | 12.7  |
| 無回答     | 7   | 0.9   | 2   | 0.6   | 5   | 1.1   | 1             | 0.8   | -             | -     | 1            | 1.7   | 1             | 0.5   | 2             | 1.0   | 2            | 3.2   |

付問1 それは、どのような事柄が原因ですか。

|          | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|          | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比  | 198 | 100.0 | 68  | 100.0 | 129 | 100.0 | 28            | 100.0 | 32            | 100.0 | 8            | 100.0 | 62            | 100.0 | 55            | 100.0 | 11           | 100.0 |
| 家庭に関すること | 85  | 42.9  | 16  | 23.5  | 68  | 52.7  | 10            | 35.7  | 5             | 15.6  | 1            | 12.5  | 24            | 38.7  | 38            | 69.1  | 5            | 45.5  |
| 健康に関すること | 43  | 21.7  | 13  | 19.1  | 30  | 23.3  | 3             | 10.7  | 6             | 18.8  | 4            | 50.0  | 15            | 24.2  | 8             | 14.5  | 6            | 54.5  |
| 経済的な問題   | 40  | 20.2  | 14  | 20.6  | 26  | 20.2  | 5             | 17.9  | 7             | 21.9  | 2            | 25.0  | 13            | 21.0  | 11            | 20.0  | 1            | 9.1   |
| 勤務に関すること | 69  | 34.8  | 31  | 45.6  | 38  | 29.5  | 9             | 32.1  | 21            | 65.6  | 1            | 12.5  | 23            | 37.1  | 14            | 25.5  | -            | -     |
| 男女に関すること | 42  | 21.2  | 15  | 22.1  | 26  | 20.2  | 11            | 39.3  | 4             | 12.5  | -            | -     | 19            | 30.6  | 7             | 12.7  | -            | -     |
| 学校問題     | 35  | 17.7  | 11  | 16.2  | 24  | 18.6  | 9             | 32.1  | 2             | 6.3   | -            | -     | 15            | 24.2  | 9             | 16.4  | -            | -     |
| その他      | 11  | 5.6   | 2   | 2.9   | 9   | 7.0   | 1             | 3.6   | 1             | 3.1   | -            | -     | 5             | 8.1   | 4             | 7.3   | -            | -     |
| 答えたくない   | 13  | 6.6   | 4   | 5.9   | 9   | 7.0   | 1             | 3.6   | 2             | 6.3   | 1            | 12.5  | 3             | 4.8   | 5             | 9.1   | 1            | 9.1   |
| 無回答      | 2   | 1.0   | 1   | 1.5   | 1   | 0.8   | -             | -     | -             | -     | 1            | 12.5  | -             | -     | -             | -     | 1            | 9.1   |

付問2 その時、あなたは、誰かに相談しましたか。

|              | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|              | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数            | 割合    | 回数            | 割合    | 回数           | 割合    | 回数            | 割合    | 回数            | 割合    | 回数           | 割合    |
| 回答数／構成比      | 198 | 100.0 | 68  | 100.0 | 129 | 100.0 | 28            | 100.0 | 32            | 100.0 | 8            | 100.0 | 62            | 100.0 | 55            | 100.0 | 11           | 100.0 |
| 同居の家族や親族     | 75  | 37.9  | 23  | 33.8  | 52  | 40.3  | 8             | 28.6  | 12            | 37.5  | 3            | 37.5  | 29            | 46.8  | 21            | 38.2  | 2            | 18.2  |
| 別居の家族や親族     | 29  | 14.6  | 6   | 8.8   | 22  | 17.1  | 1             | 3.6   | 5             | 15.6  | -            | -     | 10            | 16.1  | 12            | 21.8  | -            | -     |
| 友人や同僚        | 75  | 37.9  | 19  | 27.9  | 56  | 43.4  | 7             | 25.0  | 10            | 31.3  | 2            | 25.0  | 28            | 45.2  | 24            | 43.6  | 3            | 27.3  |
| 近所の知り合い      | 2   | 1.0   | 1   | 1.5   | 1   | 0.8   | -             | -     | -             | -     | 1            | 12.5  | 1             | 1.6   | -             | -     | -            | -     |
| 学校や職場の先輩・後輩  | 19  | 9.6   | 9   | 13.2  | 10  | 7.8   | 5             | 17.9  | 4             | 12.5  | -            | -     | 6             | 9.7   | 4             | 7.3   | -            | -     |
| 学校の先生や職場の上司  | 9   | 4.5   | -   | -     | 9   | 7.0   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 7             | 11.3  | 2             | 3.6   | -            | -     |
| カウンセラー       | 17  | 8.6   | 1   | 1.5   | 16  | 12.4  | -             | -     | 1             | 3.1   | -            | -     | 7             | 11.3  | 9             | 16.4  | -            | -     |
| かかりつけの病院の医師  | 12  | 6.1   | 3   | 4.4   | 9   | 7.0   | -             | -     | 2             | 6.3   | 1            | 12.5  | 5             | 8.1   | 4             | 7.3   | -            | -     |
| かかりつけの病院の看護師 | 2   | 1.0   | 1   | 1.5   | 1   | 0.8   | -             | -     | 1             | 3.1   | -            | -     | -             | -     | -             | -     | 1            | 9.1   |
| かかりつけの薬局の薬剤師 | 1   | 0.5   | 1   | 1.5   | -   | -     | -             | -     | 1             | 3.1   | -            | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 公的機関の相談員     | 7   | 3.5   | -   | -     | 7   | 5.4   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 2             | 3.2   | 4             | 7.3   | 1            | 9.1   |
| 民間の相談員       | -   | -     | -   | -     | -   | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 専門電話やメール相談員  | 1   | 0.5   | -   | -     | 1   | 0.8   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | -             | -     | -             | -     | 1            | 9.1   |
| その他          | 6   | 3.0   | -   | -     | 6   | 4.7   | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 3             | 4.8   | 2             | 3.6   | 1            | 9.1   |
| 相談したいができない   | 20  | 10.1  | 5   | 7.4   | 15  | 11.6  | 5             | 17.9  | -             | -     | -            | -     | 8             | 12.9  | 5             | 9.1   | 2            | 18.2  |
| 相談しようと思わない   | 42  | 21.2  | 22  | 32.4  | 20  | 15.5  | 11            | 39.3  | 9             | 28.1  | 2            | 25.0  | 9             | 14.5  | 8             | 14.5  | 3            | 27.3  |
| 無回答          | 2   | 1.0   | 2   | 2.9   | -   | -     | -             | -     | 1             | 3.1   | 1            | 12.5  | -             | -     | -             | -     | -            | -     |

問 32 あなたは、ゲートキーパーのことを知っていますか。

|             | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|             | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数            | 割合    | 回数            | 割合    | 回数           | 割合    | 回数            | 割合    | 回数            | 割合    | 回数           | 割合    |
| 回答数／構成比     | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 知っている       | 30  | 3.9   | 12  | 3.8   | 18  | 4.0   | 6             | 4.7   | 6             | 4.7   | -            | -     | 5             | 2.7   | 5             | 2.5   | 8            | 12.7  |
| 名前は聞いたことがある | 59  | 7.7   | 36  | 11.5  | 23  | 5.1   | 15            | 11.7  | 14            | 10.9  | 7            | 12.1  | 10            | 5.4   | 11            | 5.6   | 1            | 1.6   |
| 知らない        | 667 | 87.2  | 262 | 83.4  | 403 | 90.0  | 107           | 83.6  | 105           | 82.0  | 50           | 86.2  | 171           | 91.9  | 181           | 91.4  | 51           | 81.0  |
| 無回答         | 9   | 1.2   | 4   | 1.3   | 4   | 0.9   | -             | -     | 3             | 2.3   | 1            | 1.7   | -             | -     | 1             | 0.5   | 3            | 4.8   |

問 33 あなたは自殺についてどのように考えますか。

|                                  | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                                  | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数  | 割合    | 回数            | 割合    | 回数            | 割合    | 回数           | 割合    | 回数            | 割合    | 回数            | 割合    | 回数           | 割合    |
| 回答数／構成比                          | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 自殺はすべきではない                       | 434 | 56.7  | 176 | 56.1  | 258 | 57.6  | 65            | 50.8  | 75            | 58.6  | 36           | 62.1  | 90            | 48.4  | 128           | 64.6  | 40           | 63.5  |
| 自殺はすべきではないが、事情によってやむをえないこともあると思う | 135 | 17.6  | 55  | 17.5  | 79  | 17.6  | 24            | 18.8  | 25            | 19.5  | 6            | 10.3  | 36            | 19.4  | 36            | 18.2  | 7            | 11.1  |
| 自殺はその人個人の問題であり、自由だと思う            | 68  | 8.9   | 33  | 10.5  | 35  | 7.8   | 20            | 15.6  | 9             | 7.0   | 4            | 6.9   | 28            | 15.1  | 6             | 3.0   | -            | -     |
| よくわからない                          | 102 | 13.3  | 39  | 12.4  | 63  | 14.1  | 15            | 11.7  | 15            | 11.7  | 9            | 15.5  | 26            | 14.0  | 24            | 12.1  | 13           | 20.6  |
| その他                              | 11  | 1.4   | 6   | 1.9   | 5   | 1.1   | 4             | 3.1   | 1             | 0.8   | 1            | 1.7   | 3             | 1.6   | 2             | 1.0   | -            | -     |
| 無回答                              | 15  | 2.0   | 5   | 1.6   | 8   | 1.8   | -             | -     | 3             | 2.3   | 2            | 3.4   | 3             | 1.6   | 2             | 1.0   | 3            | 4.8   |

問 34 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。

|              | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|              | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比      | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| そう思う         | 103 | 13.5  | 45  | 14.3  | 58  | 12.9  | 18            | 14.1  | 14            | 10.9  | 13           | 22.4  | 23            | 12.4  | 22            | 11.1  | 13           | 20.6  |
| どちらかといえばそう思う | 144 | 18.8  | 55  | 17.5  | 89  | 19.9  | 25            | 19.5  | 30            | 23.4  | -            | -     | 39            | 21.0  | 36            | 18.2  | 14           | 22.2  |
| あまりそう思わない    | 176 | 23.0  | 67  | 21.3  | 107 | 23.9  | 33            | 25.8  | 26            | 20.3  | 8            | 13.8  | 51            | 27.4  | 49            | 24.7  | 7            | 11.1  |
| そう思わない       | 178 | 23.3  | 85  | 27.1  | 93  | 20.8  | 32            | 25.0  | 31            | 24.2  | 22           | 37.9  | 39            | 21.0  | 41            | 20.7  | 13           | 20.6  |
| どちらともいえない    | 139 | 18.2  | 52  | 16.6  | 87  | 19.4  | 19            | 14.8  | 24            | 18.8  | 9            | 15.5  | 31            | 16.7  | 46            | 23.2  | 9            | 14.3  |
| 無回答          | 25  | 3.3   | 10  | 3.2   | 14  | 3.1   | 1             | 0.8   | 3             | 2.3   | 6            | 10.3  | 3             | 1.6   | 4             | 2.0   | 7            | 11.1  |

問 35 自分の歯が上下合わせて何本あるかわかりますか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 24本以上   | 364 | 47.6  | 139 | 44.3  | 225 | 50.2  | 70            | 54.7  | 59            | 46.1  | 10           | 17.2  | 115           | 61.8  | 100           | 50.5  | 10           | 15.9  |
| 20本～23本 | 110 | 14.4  | 46  | 14.6  | 64  | 14.3  | 17            | 13.3  | 17            | 13.3  | 12           | 20.7  | 17            | 9.1   | 41            | 20.7  | 6            | 9.5   |
| 10本～19本 | 55  | 7.2   | 27  | 8.6   | 28  | 6.3   | 5             | 3.9   | 12            | 9.4   | 10           | 17.2  | -             | -     | 11            | 5.6   | 17           | 27.0  |
| 1本～9本   | 35  | 4.6   | 18  | 5.7   | 17  | 3.8   | -             | -     | 2             | 1.6   | 16           | 27.6  | -             | -     | 5             | 2.5   | 12           | 19.0  |
| ない      | 14  | 1.8   | 8   | 2.5   | 6   | 1.3   | 1             | 0.8   | 3             | 2.3   | 4            | 6.9   | -             | -     | -             | -     | 6            | 9.5   |
| わからない   | 167 | 21.8  | 68  | 21.7  | 97  | 21.7  | 34            | 26.6  | 31            | 24.2  | 3            | 5.2   | 51            | 27.4  | 38            | 19.2  | 7            | 11.1  |
| 無回答     | 20  | 2.6   | 8   | 2.5   | 11  | 2.5   | 1             | 0.8   | 4             | 3.1   | 3            | 5.2   | 3             | 1.6   | 3             | 1.5   | 5            | 7.9   |

問 36 歯磨きをするときに、出血することがありますか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| はい      | 325 | 42.5  | 145 | 46.2  | 178 | 39.7  | 67            | 52.3  | 59            | 46.1  | 19           | 32.8  | 86            | 46.2  | 82            | 41.4  | 9            | 14.3  |
| いいえ     | 417 | 54.5  | 161 | 51.3  | 256 | 57.1  | 61            | 47.7  | 67            | 52.3  | 33           | 56.9  | 99            | 53.2  | 112           | 56.6  | 45           | 71.4  |
| 無回答     | 23  | 3.0   | 8   | 2.5   | 14  | 3.1   | -             | -     | 2             | 1.6   | 6            | 10.3  | 1             | 0.5   | 4             | 2.0   | 9            | 14.3  |

問 37 糸ようじや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使って、歯と歯ぐきの手入れをしていますか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| はい      | 334 | 43.7  | 105 | 33.4  | 228 | 50.9  | 34            | 26.6  | 50            | 39.1  | 21           | 36.2  | 79            | 42.5  | 116           | 58.6  | 32           | 50.8  |
| いいえ     | 414 | 54.1  | 203 | 64.6  | 210 | 46.9  | 94            | 73.4  | 75            | 58.6  | 34           | 58.6  | 105           | 56.5  | 80            | 40.4  | 25           | 39.7  |
| 無回答     | 17  | 2.2   | 6   | 1.9   | 10  | 2.2   | -             | -     | 3             | 2.3   | 3            | 5.2   | 2             | 1.1   | 2             | 1.0   | 6            | 9.5   |

問 38 定期的に歯科健診を受けていますか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| はい      | 292 | 38.2  | 93  | 29.6  | 198 | 44.2  | 32            | 25.0  | 35            | 27.3  | 26           | 44.8  | 68            | 36.6  | 99            | 50.0  | 30           | 47.6  |
| いいえ     | 459 | 60.0  | 216 | 68.8  | 242 | 54.0  | 96            | 75.0  | 91            | 71.1  | 29           | 50.0  | 117           | 62.9  | 98            | 49.5  | 27           | 42.9  |
| 無回答     | 14  | 1.8   | 5   | 1.6   | 8   | 1.8   | -             | -     | 2             | 1.6   | 3            | 5.2   | 1             | 0.5   | 1             | 0.5   | 6            | 9.5   |

問 39 歯周病と全身の健康について、あなたが知っていることはどれですか。

|                                  | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                                  | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比                          | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 糖尿病だと歯周病にもかかりやすく、また歯周病が糖尿病を悪化させる | 268 | 35.0  | 101 | 32.2  | 166 | 37.1  | 35            | 27.3  | 43            | 33.6  | 23           | 39.7  | 55            | 29.6  | 82            | 41.4  | 29           | 46.0  |
| 喫煙は歯周病にかかりやすくし、歯周病を悪化させる         | 258 | 33.7  | 103 | 32.8  | 154 | 34.4  | 51            | 39.8  | 41            | 32.0  | 11           | 19.0  | 76            | 40.9  | 66            | 33.3  | 11           | 17.5  |
| 歯周病菌が動脈硬化を促進することがある              | 178 | 23.3  | 61  | 19.4  | 116 | 25.9  | 17            | 13.3  | 30            | 23.4  | 14           | 24.1  | 44            | 23.7  | 52            | 26.3  | 20           | 31.7  |
| 妊婦が歯周病だと、早産や低体重児出産のリスクが高くなる      | 126 | 16.5  | 24  | 7.6   | 102 | 22.8  | 13            | 10.2  | 9             | 7.0   | 2            | 3.4   | 54            | 29.0  | 44            | 22.2  | 3            | 4.8   |
| その他                              | 10  | 1.3   | 4   | 1.3   | 6   | 1.3   | 1             | 0.8   | 1             | 0.8   | 2            | 3.4   | 2             | 1.1   | 3             | 1.5   | 1            | 1.6   |
| 知らない                             | 302 | 39.5  | 140 | 44.6  | 162 | 36.2  | 60            | 46.9  | 56            | 43.8  | 24           | 41.4  | 71            | 38.2  | 73            | 36.9  | 18           | 28.6  |
| 無回答                              | 35  | 4.6   | 18  | 5.7   | 15  | 3.3   | 4             | 3.1   | 8             | 6.3   | 6            | 10.3  | 4             | 2.2   | 5             | 2.5   | 6            | 9.5   |

問 40 あなたは、たばこを吸いますか。

|           | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|           | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比   | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 吸っている     | 134 | 17.5  | 85  | 27.1  | 49  | 10.9  | 33            | 25.8  | 40            | 31.3  | 12           | 20.7  | 22            | 11.8  | 25            | 12.6  | 2            | 3.2   |
| 吸っていたがやめた | 115 | 15.0  | 66  | 21.0  | 49  | 10.9  | 12            | 9.4   | 30            | 23.4  | 24           | 41.4  | 23            | 12.4  | 23            | 11.6  | 2            | 3.2   |
| 吸わない      | 508 | 66.4  | 159 | 50.6  | 347 | 77.5  | 83            | 64.8  | 56            | 43.8  | 20           | 34.5  | 140           | 75.3  | 149           | 75.3  | 58           | 92.1  |
| 無回答       | 8   | 1.0   | 4   | 1.3   | 3   | 0.7   | -             | -     | 2             | 1.6   | 2            | 3.4   | 1             | 0.5   | 1             | 0.5   | 1            | 1.6   |

問 40 1日の喫煙本数

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 134 | 100.0 | 85  | 100.0 | 49  | 100.0 | 33            | 100.0 | 40            | 100.0 | 12           | 100.0 | 22            | 100.0 | 25            | 100.0 | 2            | 100.0 |
| 5本以下    | 19  | 14.2  | 11  | 12.9  | 8   | 16.3  | 3             | 9.1   | 4             | 10.0  | 4            | 33.3  | 3             | 13.6  | 4             | 16.0  | 1            | 50.0  |
| 6本～10本  | 30  | 22.4  | 15  | 17.6  | 15  | 30.6  | 6             | 18.2  | 7             | 17.5  | 2            | 16.7  | 10            | 45.5  | 5             | 20.0  | -            | -     |
| 11本～20本 | 64  | 47.8  | 44  | 51.8  | 20  | 40.8  | 18            | 54.5  | 21            | 52.5  | 5            | 41.7  | 7             | 31.8  | 12            | 48.0  | 1            | 50.0  |
| 21本～30本 | 2   | 1.5   | 1   | 1.2   | 1   | 2.0   | 1             | 3.0   | -             | -     | -            | -     | 1             | 4.5   | -             | -     | -            | -     |
| 30本以上   | 15  | 11.2  | 12  | 14.1  | 3   | 6.1   | 3             | 9.1   | 8             | 20.0  | 1            | 8.3   | -             | -     | 3             | 12.0  | -            | -     |
| 無回答     | 4   | 3.0   | 2   | 2.4   | 2   | 4.1   | 2             | 6.1   | -             | -     | -            | -     | 1             | 4.5   | 1             | 4.0   | -            | -     |

付問 たばこを吸っているかたは、今後、禁煙の意思がありますか。

|                                  | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                                  | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比                          | 134 | 100.0 | 85  | 100.0 | 49  | 100.0 | 33            | 100.0 | 40            | 100.0 | 12           | 100.0 | 22            | 100.0 | 25            | 100.0 | 2            | 100.0 |
| 1か月以内に禁煙しようと思っている                | 10  | 7.5   | 2   | 2.4   | 8   | 16.3  | -             | -     | -             | -     | 2            | 16.7  | 3             | 13.6  | 4             | 16.0  | 1            | 50.0  |
| 6か月以内に禁煙しようと思うが、1か月以内に禁煙するつもりはない | 4   | 3.0   | 2   | 2.4   | 2   | 4.1   | 1             | 3.0   | 1             | 2.5   | -            | -     | 1             | 4.5   | 1             | 4.0   | -            | -     |
| 禁煙に関心はあるが、今すぐ禁煙しようとは思わない         | 81  | 60.4  | 55  | 64.7  | 26  | 53.1  | 21            | 63.6  | 30            | 75.0  | 4            | 33.3  | 13            | 59.1  | 13            | 52.0  | -            | -     |
| 禁煙のことは考えていない                     | 36  | 26.9  | 24  | 28.2  | 12  | 24.5  | 11            | 33.3  | 8             | 20.0  | 5            | 41.7  | 5             | 22.7  | 6             | 24.0  | 1            | 50.0  |
| 無回答                              | 3   | 2.2   | 2   | 2.4   | 1   | 2.0   | -             | -     | 1             | 2.5   | 1            | 8.3   | -             | -     | 1             | 4.0   | -            | -     |

問 41 たばこが健康に与えるかもしれない影響について、あなたはどのように思いますか。

|            | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|            | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比    | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| とても気になる    | 384 | 50.2  | 131 | 41.7  | 252 | 56.3  | 60            | 46.9  | 49            | 38.3  | 22           | 37.9  | 107           | 57.5  | 117           | 59.1  | 28           | 44.4  |
| 少し気になる     | 246 | 32.2  | 103 | 32.8  | 143 | 31.9  | 40            | 31.3  | 51            | 39.8  | 12           | 20.7  | 63            | 33.9  | 66            | 33.3  | 13           | 20.6  |
| あまり気にならない  | 72  | 9.4   | 46  | 14.6  | 25  | 5.6   | 17            | 13.3  | 16            | 12.5  | 13           | 22.4  | 9             | 4.8   | 10            | 5.1   | 6            | 9.5   |
| まったく気にならない | 34  | 4.4   | 23  | 7.3   | 11  | 2.5   | 11            | 8.6   | 8             | 6.3   | 4            | 6.9   | 6             | 3.2   | 2             | 1.0   | 3            | 4.8   |
| 無回答        | 29  | 3.8   | 11  | 3.5   | 17  | 3.8   | -             | -     | 4             | 3.1   | 7            | 12.1  | 1             | 0.5   | 3             | 1.5   | 13           | 20.6  |

問 42 次の病気は、たばこを吸うこと(受動喫煙を含む)と関係があると思いますか。

|             | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|             | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比     | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 肺がん         | 671 | 87.7  | 269 | 85.7  | 400 | 89.3  | 113           | 88.3  | 106           | 82.8  | 50           | 86.2  | 169           | 90.9  | 183           | 92.4  | 47           | 74.6  |
| ぜんそく        | 468 | 61.2  | 178 | 56.7  | 288 | 64.3  | 76            | 59.4  | 66            | 51.6  | 36           | 62.1  | 123           | 66.1  | 134           | 67.7  | 30           | 47.6  |
| 気管支炎        | 531 | 69.4  | 207 | 65.9  | 322 | 71.9  | 84            | 65.6  | 82            | 64.1  | 41           | 70.7  | 141           | 75.8  | 145           | 73.2  | 35           | 55.6  |
| 心臓病         | 290 | 37.9  | 121 | 38.5  | 168 | 37.5  | 47            | 36.7  | 52            | 40.6  | 22           | 37.9  | 75            | 40.3  | 78            | 39.4  | 14           | 22.2  |
| 脳卒中         | 335 | 43.8  | 151 | 48.1  | 182 | 40.6  | 61            | 47.7  | 66            | 51.6  | 24           | 41.4  | 81            | 43.5  | 84            | 42.4  | 16           | 25.4  |
| 胃かいよう       | 144 | 18.8  | 69  | 22.0  | 74  | 16.5  | 28            | 21.9  | 27            | 21.1  | 14           | 24.1  | 33            | 17.7  | 34            | 17.2  | 6            | 9.5   |
| 妊娠への影響      | 494 | 64.6  | 170 | 54.1  | 323 | 72.1  | 89            | 69.5  | 63            | 49.2  | 18           | 31.0  | 150           | 80.6  | 141           | 71.2  | 31           | 49.2  |
| 歯周病         | 244 | 31.9  | 98  | 31.2  | 145 | 32.4  | 56            | 43.8  | 29            | 22.7  | 13           | 22.4  | 78            | 41.9  | 55            | 27.8  | 11           | 17.5  |
| どれもたばこは関係ない | 4   | 0.5   | 3   | 1.0   | -   | -     | -             | -     | -             | -     | 3            | 5.2   | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| 病気を知らない     | 2   | 0.3   | 1   | 0.3   | 1   | 0.2   | -             | -     | 1             | 0.8   | -            | -     | 1             | 0.5   | -             | -     | -            | -     |
| わからない       | 27  | 3.5   | 16  | 5.1   | 11  | 2.5   | 10            | 7.8   | 5             | 3.9   | 1            | 1.7   | 5             | 2.7   | 2             | 1.0   | 4            | 6.3   |
| 無回答         | 19  | 2.5   | 6   | 1.9   | 13  | 2.9   | -             | -     | 4             | 3.1   | 2            | 3.4   | 1             | 0.5   | 4             | 2.0   | 8            | 12.7  |

問 43 あなたは、この1ヶ月間に以下の場所で、自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会がありましたか。

(ア)家庭

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎回    | 90  | 11.8  | 25  | 8.0   | 64  | 14.3  | 15            | 11.7  | 10            | 7.8   | -            | -     | 31            | 16.7  | 32            | 16.2  | 1            | 1.6   |
| たびたび    | 70  | 9.2   | 17  | 5.4   | 53  | 11.8  | 11            | 8.6   | 4             | 3.1   | 2            | 3.4   | 26            | 14.0  | 24            | 12.1  | 3            | 4.8   |
| ない      | 498 | 65.1  | 220 | 70.1  | 277 | 61.8  | 87            | 68.0  | 99            | 77.3  | 34           | 58.6  | 113           | 60.8  | 123           | 62.1  | 41           | 65.1  |
| 行ってない   | 32  | 4.2   | 11  | 3.5   | 21  | 4.7   | 5             | 3.9   | 3             | 2.3   | 3            | 5.2   | 12            | 6.5   | 7             | 3.5   | 1            | 1.6   |
| 無回答     | 75  | 9.8   | 41  | 13.1  | 33  | 7.4   | 10            | 7.8   | 12            | 9.4   | 19           | 32.8  | 4             | 2.2   | 12            | 6.1   | 17           | 27.0  |

(イ)職場

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎回    | 95  | 12.4  | 57  | 18.2  | 38  | 8.5   | 28            | 21.9  | 29            | 22.7  | -            | -     | 16            | 8.6   | 22            | 11.1  | -            | -     |
| たびたび    | 119 | 15.6  | 62  | 19.7  | 57  | 12.7  | 31            | 24.2  | 29            | 22.7  | 2            | 3.4   | 38            | 20.4  | 18            | 9.1   | 1            | 1.6   |
| ない      | 311 | 40.7  | 110 | 35.0  | 199 | 44.4  | 40            | 31.3  | 57            | 44.5  | 13           | 22.4  | 75            | 40.3  | 102           | 51.5  | 22           | 34.9  |
| 行ってない   | 142 | 18.6  | 40  | 12.7  | 102 | 22.8  | 18            | 14.1  | 4             | 3.1   | 18           | 31.0  | 49            | 26.3  | 38            | 19.2  | 15           | 23.8  |
| 無回答     | 98  | 12.8  | 45  | 14.3  | 52  | 11.6  | 11            | 8.6   | 9             | 7.0   | 25           | 43.1  | 8             | 4.3   | 18            | 9.1   | 25           | 39.7  |

(ウ)学校

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎回    | 3   | 0.4   | 3   | 1.0   | -   | -     | 2             | 1.6   | 1             | 0.8   | -            | -     | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| たびたび    | 15  | 2.0   | 11  | 3.5   | 4   | 0.9   | 10            | 7.8   | -             | -     | 1            | 1.7   | 4             | 2.2   | -             | -     | -            |       |
| ない      | 212 | 27.7  | 75  | 23.9  | 136 | 30.4  | 41            | 32.0  | 24            | 18.8  | 10           | 17.2  | 68            | 36.6  | 51            | 25.8  | 17           | 27.0  |
| 行ってない   | 393 | 51.4  | 160 | 51.0  | 232 | 51.8  | 58            | 45.3  | 82            | 64.1  | 20           | 34.5  | 98            | 52.7  | 114           | 57.6  | 20           | 31.7  |
| 無回答     | 142 | 18.6  | 65  | 20.7  | 76  | 17.0  | 17            | 13.3  | 21            | 16.4  | 27           | 46.6  | 16            | 8.6   | 33            | 16.7  | 26           | 41.3  |

(エ)飲食店

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎回    | 11  | 1.4   | 4   | 1.3   | 7   | 1.6   | 1             | 0.8   | 3             | 2.3   | -            | -     | 5             | 2.7   | 2             | 1.0   | -            | -     |
| たびたび    | 285 | 37.3  | 122 | 38.9  | 161 | 35.9  | 62            | 48.4  | 52            | 40.6  | 8            | 13.8  | 89            | 47.8  | 69            | 34.8  | 2            | 3.2   |
| ない      | 269 | 35.2  | 96  | 30.6  | 173 | 38.6  | 36            | 28.1  | 42            | 32.8  | 18           | 31.0  | 65            | 34.9  | 79            | 39.9  | 29           | 46.0  |
| 行ってない   | 81  | 10.6  | 35  | 11.1  | 46  | 10.3  | 12            | 9.4   | 15            | 11.7  | 8            | 13.8  | 17            | 9.1   | 23            | 11.6  | 6            | 9.5   |
| 無回答     | 119 | 15.6  | 57  | 18.2  | 61  | 13.6  | 17            | 13.3  | 16            | 12.5  | 24           | 41.4  | 10            | 5.4   | 25            | 12.6  | 26           | 41.3  |

(オ)遊技場

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎回    | 23  | 3.0   | 15  | 4.8   | 8   | 1.8   | 6             | 4.7   | 8             | 6.3   | 1            | 1.7   | 2             | 1.1   | 5             | 2.5   | 1            | 1.6   |
| たびたび    | 100 | 13.1  | 48  | 15.3  | 51  | 11.4  | 23            | 18.0  | 20            | 15.6  | 5            | 8.6   | 26            | 14.0  | 23            | 11.6  | 2            | 3.2   |
| ない      | 189 | 24.7  | 53  | 16.9  | 135 | 30.1  | 28            | 21.9  | 17            | 13.3  | 8            | 13.8  | 65            | 34.9  | 50            | 25.3  | 20           | 31.7  |
| 行ってない   | 327 | 42.7  | 136 | 43.3  | 191 | 42.6  | 50            | 39.1  | 67            | 52.3  | 19           | 32.8  | 82            | 44.1  | 93            | 47.0  | 16           | 25.4  |
| 無回答     | 126 | 16.5  | 62  | 19.7  | 63  | 14.1  | 21            | 16.4  | 16            | 12.5  | 25           | 43.1  | 11            | 5.9   | 27            | 13.6  | 24           | 38.1  |

(カ)行政機関

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎回    | 3   | 0.4   | 2   | 0.6   | 1   | 0.2   | -             | -     | 2             | 1.6   | -            | -     | -             | -     | 1             | 0.5   | -            | -     |
| たびたび    | 30  | 3.9   | 15  | 4.8   | 15  | 3.3   | 9             | 7.0   | 6             | 4.7   | -            | -     | 9             | 4.8   | 6             | 3.0   | -            | -     |
| ない      | 311 | 40.7  | 113 | 36.0  | 196 | 43.8  | 43            | 33.6  | 52            | 40.6  | 18           | 31.0  | 79            | 42.5  | 92            | 46.5  | 25           | 39.7  |
| 行ってない   | 292 | 38.2  | 121 | 38.5  | 171 | 38.2  | 58            | 45.3  | 50            | 39.1  | 13           | 22.4  | 86            | 46.2  | 72            | 36.4  | 13           | 20.6  |
| 無回答     | 129 | 16.9  | 63  | 20.1  | 65  | 14.5  | 18            | 14.1  | 18            | 14.1  | 27           | 46.6  | 12            | 6.5   | 27            | 13.6  | 25           | 39.7  |

(キ)医療機関

|         | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15~39 歳 |       | 男性<br>40~64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15~39 歳 |       | 女性<br>40~64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| ほぼ毎回    | 2   | 0.3   | 2   | 0.6   | -   | -     | -             | -     | -             | -     | 2            | 3.4   | -             | -     | -             | -     | -            | -     |
| たびたび    | 16  | 2.1   | 6   | 1.9   | 10  | 2.2   | 3             | 2.3   | 3             | 2.3   | -            | -     | 6             | 3.2   | 4             | 2.0   | -            | -     |
| ない      | 441 | 57.6  | 161 | 51.3  | 278 | 62.1  | 56            | 43.8  | 78            | 60.9  | 27           | 46.6  | 110           | 59.1  | 133           | 67.2  | 35           | 55.6  |
| 行ってない   | 183 | 23.9  | 86  | 27.4  | 97  | 21.7  | 51            | 39.8  | 30            | 23.4  | 5            | 8.6   | 58            | 31.2  | 34            | 17.2  | 5            | 7.9   |
| 無回答     | 123 | 16.1  | 59  | 18.8  | 63  | 14.1  | 18            | 14.1  | 17            | 13.3  | 24           | 41.4  | 12            | 6.5   | 27            | 13.6  | 23           | 36.5  |

問 44 あなたは、アルコールを週に何日飲みますか。

|            | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|            | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比    | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 週に6～7日飲む   | 115 | 15.0  | 76  | 24.2  | 38  | 8.5   | 12            | 9.4   | 46            | 35.9  | 18           | 31.0  | 12            | 6.5   | 20            | 10.1  | 6            | 9.5   |
| 週に3～5日飲む   | 54  | 7.1   | 29  | 9.2   | 25  | 5.6   | 9             | 7.0   | 17            | 13.3  | 3            | 5.2   | 8             | 4.3   | 11            | 5.6   | 6            | 9.5   |
| 週に1～2日飲む   | 146 | 19.1  | 60  | 19.1  | 86  | 19.2  | 31            | 24.2  | 23            | 18.0  | 6            | 10.3  | 40            | 21.5  | 38            | 19.2  | 8            | 12.7  |
| アルコールは飲まない | 445 | 58.2  | 147 | 46.8  | 296 | 66.1  | 75            | 58.6  | 41            | 32.0  | 31           | 53.4  | 126           | 67.7  | 128           | 64.6  | 41           | 65.1  |
| 無回答        | 5   | 0.7   | 2   | 0.6   | 3   | 0.7   | 1             | 0.8   | 1             | 0.8   | -            | -     | -             | -     | 1             | 0.5   | 2            | 3.2   |

付問1 1日につき、どれくらいの量を飲みますか。

|          | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|          | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比  | 315 | 100.0 | 165 | 100.0 | 149 | 100.0 | 52            | 100.0 | 86            | 100.0 | 27           | 100.0 | 60            | 100.0 | 69            | 100.0 | 20           | 100.0 |
| 酒3合以上    | 36  | 11.4  | 30  | 18.2  | 6   | 4.0   | 15            | 28.8  | 14            | 16.3  | 1            | 3.7   | 3             | 5.0   | 3             | 4.3   | -            | -     |
| 酒2合～3合未満 | 42  | 13.3  | 27  | 16.4  | 15  | 10.1  | 4             | 7.7   | 19            | 22.1  | 4            | 14.8  | 9             | 15.0  | 6             | 8.7   | -            | -     |
| 酒1合～2合未満 | 92  | 29.2  | 63  | 38.2  | 28  | 18.8  | 21            | 40.4  | 30            | 34.9  | 12           | 44.4  | 13            | 21.7  | 13            | 18.8  | 2            | 10.0  |
| 酒1合未満    | 139 | 44.1  | 44  | 26.7  | 95  | 63.8  | 12            | 23.1  | 22            | 25.6  | 10           | 37.0  | 33            | 55.0  | 45            | 65.2  | 17           | 85.0  |
| 無回答      | 6   | 1.9   | 1   | 0.6   | 5   | 3.4   | -             | -     | 1             | 1.2   | -            | -     | 2             | 3.3   | 2             | 2.9   | 1            | 5.0   |

付問2 アルコールを飲んでいるかたは、次のうちあてはまるものをすべて選んで番号に○印をつけてください。

|                         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比                 | 315 | 100.0 | 165 | 100.0 | 149 | 100.0 | 52            | 100.0 | 86            | 100.0 | 27           | 100.0 | 60            | 100.0 | 69            | 100.0 | 20           | 100.0 |
| 1週間のうち1日は休肝日(飲まない日)をつくる | 108 | 34.3  | 55  | 33.3  | 53  | 35.6  | 26            | 50.0  | 25            | 29.1  | 4            | 14.8  | 29            | 48.3  | 18            | 26.1  | 6            | 30.0  |
| お酒の適正量を知り、楽しくお酒を飲む      | 192 | 61.0  | 89  | 53.9  | 102 | 68.5  | 34            | 65.4  | 45            | 52.3  | 10           | 37.0  | 48            | 80.0  | 46            | 66.7  | 8            | 40.0  |
| お酒を飲むときは食事をとりながら飲む      | 219 | 69.5  | 118 | 71.5  | 100 | 67.1  | 32            | 61.5  | 62            | 72.1  | 24           | 88.9  | 41            | 68.3  | 43            | 62.3  | 16           | 80.0  |
| 無回答                     | 20  | 6.3   | 12  | 7.3   | 8   | 5.4   | 6             | 11.5  | 6             | 7.0   | -            | -     | 1             | 1.7   | 6             | 8.7   | 1            | 5.0   |

問 45 1日の適切な飲酒量は、日本酒1合程度だということを知っていますか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 知っている   | 308 | 40.3  | 125 | 39.8  | 182 | 40.6  | 30            | 23.4  | 63            | 49.2  | 32           | 55.2  | 55            | 29.6  | 95            | 48.0  | 32           | 50.8  |
| 知らない    | 424 | 55.4  | 178 | 56.7  | 245 | 54.7  | 96            | 75.0  | 62            | 48.4  | 20           | 34.5  | 128           | 68.8  | 95            | 48.0  | 21           | 33.3  |
| 無回答     | 33  | 4.3   | 11  | 3.5   | 21  | 4.7   | 2             | 1.6   | 3             | 2.3   | 6            | 10.3  | 3             | 1.6   | 8             | 4.0   | 10           | 15.9  |

問 46 あなたは、この1年間で健康診断(人間ドックを含む)を受けましたか。

|         | 全 体 |       | 男性  |       | 女性  |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|---------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|         | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比 | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 受けた     | 507 | 66.3  | 224 | 71.3  | 281 | 62.7  | 76            | 59.4  | 106           | 82.8  | 42           | 72.4  | 96            | 51.6  | 145           | 73.2  | 39           | 61.9  |
| 受けていない  | 251 | 32.8  | 86  | 27.4  | 164 | 36.6  | 50            | 39.1  | 21            | 16.4  | 15           | 25.9  | 90            | 48.4  | 52            | 26.3  | 22           | 34.9  |
| 無回答     | 7   | 0.9   | 4   | 1.3   | 3   | 0.7   | 2             | 1.6   | 1             | 0.8   | 1            | 1.7   | -             | -     | 1             | 0.5   | 2            | 3.2   |

付問1 健康診断を受けたかたは、どこでどのような健診を受けましたか。  
 受けた場所

|            | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|            | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比    | 507 | 100.0 | 224 | 100.0 | 281 | 100.0 | 76            | 100.0 | 106           | 100.0 | 42           | 100.0 | 96            | 100.0 | 145           | 100.0 | 39           | 100.0 |
| 勤務先の実施する健診 | 323 | 63.7  | 149 | 66.5  | 173 | 61.6  | 62            | 81.6  | 83            | 78.3  | 4            | 9.5   | 74            | 77.1  | 97            | 66.9  | 2            | 5.1   |
| 貝塚市の実施する健診 | 85  | 16.8  | 26  | 11.6  | 58  | 20.6  | -             | -     | 6             | 5.7   | 20           | 47.6  | 3             | 3.1   | 34            | 23.4  | 21           | 53.8  |
| 自分で医療機関を受診 | 121 | 23.9  | 44  | 19.6  | 76  | 27.0  | 2             | 2.6   | 19            | 17.9  | 23           | 54.8  | 18            | 18.8  | 39            | 26.9  | 18           | 46.2  |
| その他        | 38  | 7.5   | 17  | 7.6   | 21  | 7.5   | 13            | 17.1  | 3             | 2.8   | 1            | 2.4   | 9             | 9.4   | 10            | 6.9   | 2            | 5.1   |
| 無回答        | 4   | 0.8   | 1   | 0.4   | 3   | 1.1   | 1             | 1.3   | -             | -     | -            | -     | 1             | 1.0   | -             | -     | 2            | 5.1   |

受けた内容

|          | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|          | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比  | 507 | 100.0 | 224 | 100.0 | 281 | 100.0 | 76            | 100.0 | 106           | 100.0 | 42           | 100.0 | 96            | 100.0 | 145           | 100.0 | 39           | 100.0 |
| 基本的な健康診断 | 407 | 80.3  | 188 | 83.9  | 218 | 77.6  | 71            | 93.4  | 87            | 82.1  | 30           | 71.4  | 74            | 77.1  | 114           | 78.6  | 30           | 76.9  |
| 人間ドック    | 54  | 10.7  | 33  | 14.7  | 21  | 7.5   | 6             | 7.9   | 23            | 21.7  | 4            | 9.5   | 3             | 3.1   | 16            | 11.0  | 2            | 5.1   |
| 胃がん検診    | 67  | 13.2  | 28  | 12.5  | 39  | 13.9  | 4             | 5.3   | 14            | 13.2  | 10           | 23.8  | 4             | 4.2   | 23            | 15.9  | 12           | 30.8  |
| 肺がん検診    | 30  | 5.9   | 11  | 4.9   | 19  | 6.8   | 1             | 1.3   | 7             | 6.6   | 3            | 7.1   | 2             | 2.1   | 9             | 6.2   | 8            | 20.5  |
| 大腸がん検診   | 79  | 15.6  | 30  | 13.4  | 49  | 17.4  | 4             | 5.3   | 14            | 13.2  | 12           | 28.6  | 3             | 3.1   | 34            | 23.4  | 12           | 30.8  |
| 乳がん検診    | 74  | 14.6  | -   | -     | 74  | 26.3  | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 17            | 17.7  | 49            | 33.8  | 7            | 17.9  |
| 子宮頸がん検診  | 69  | 13.6  | -   | -     | 69  | 24.6  | -             | -     | -             | -     | -            | -     | 20            | 20.8  | 43            | 29.7  | 5            | 12.8  |
| その他      | 9   | 1.8   | 6   | 2.7   | 3   | 1.1   | 1             | 1.3   | 2             | 1.9   | 3            | 7.1   | 1             | 1.0   | 2             | 1.4   | -            | -     |
| 無回答      | 35  | 6.9   | 8   | 3.6   | 26  | 9.3   | 3             | 3.9   | 3             | 2.8   | 2            | 4.8   | 13            | 13.5  | 8             | 5.5   | 5            | 12.8  |

付問2 健康診断を受けていないかたは、健診を受けていない主な理由を1つだけ選んでください。

|              | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|--------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|              | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比      | 251 | 100.0 | 86  | 100.0 | 164 | 100.0 | 50            | 100.0 | 21            | 100.0 | 15           | 100.0 | 90            | 100.0 | 52            | 100.0 | 22           | 100.0 |
| 忙しいから        | 79  | 31.5  | 31  | 36.0  | 48  | 29.3  | 20            | 40.0  | 10            | 47.6  | 1            | 6.7   | 22            | 24.4  | 23            | 44.2  | 3            | 13.6  |
| 面倒だから        | 56  | 22.3  | 20  | 23.3  | 35  | 21.3  | 13            | 26.0  | 6             | 28.6  | 1            | 6.7   | 22            | 24.4  | 12            | 23.1  | 1            | 4.5   |
| 健康だから        | 29  | 11.6  | 12  | 14.0  | 17  | 10.4  | 7             | 14.0  | 1             | 4.8   | 4            | 26.7  | 12            | 13.3  | 3             | 5.8   | 2            | 9.1   |
| 病気の治療をしているから | 22  | 8.8   | 7   | 8.1   | 15  | 9.1   | 1             | 2.0   | 2             | 9.5   | 4            | 26.7  | 1             | 1.1   | 6             | 11.5  | 8            | 36.4  |
| その他          | 43  | 17.1  | 7   | 8.1   | 36  | 22.0  | 4             | 8.0   | 1             | 4.8   | 2            | 13.3  | 27            | 30.0  | 5             | 9.6   | 4            | 18.2  |
| 無回答          | 22  | 8.8   | 9   | 10.5  | 13  | 7.9   | 5             | 10.0  | 1             | 4.8   | 3            | 20.0  | 6             | 6.7   | 3             | 5.8   | 4            | 18.2  |

問 47 あなたは、健康づくりに関する次の言葉を知っていますか。

①健康寿命

|                  | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                  | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比          | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 言葉も意味も知っている      | 360 | 47.1  | 138 | 43.9  | 221 | 49.3  | 48            | 37.5  | 57            | 44.5  | 33           | 56.9  | 78            | 41.9  | 109           | 55.1  | 34           | 54.0  |
| 言葉は知っているが意味は知らない | 224 | 29.3  | 93  | 29.6  | 129 | 28.8  | 38            | 29.7  | 42            | 32.8  | 13           | 22.4  | 63            | 33.9  | 51            | 25.8  | 14           | 22.2  |
| 言葉も意味も知らない       | 155 | 20.3  | 72  | 22.9  | 83  | 18.5  | 39            | 30.5  | 27            | 21.1  | 6            | 10.3  | 43            | 23.1  | 36            | 18.2  | 4            | 6.3   |
| 無回答              | 26  | 3.4   | 11  | 3.5   | 15  | 3.3   | 3             | 2.3   | 2             | 1.6   | 6            | 10.3  | 2             | 1.1   | 2             | 1.0   | 11           | 17.5  |



②COPD(慢性閉塞性肺疾患)

|                      | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男 性<br>15～39 歳 |       | 男 性<br>40～64 歳 |       | 男 性<br>65 歳以上 |       | 女 性<br>15～39 歳 |       | 女 性<br>40～64 歳 |       | 女 性<br>65 歳以上 |       |
|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|
|                      | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   |
| 回答数／構成比              | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128            | 100.0 | 128            | 100.0 | 58            | 100.0 | 186            | 100.0 | 198            | 100.0 | 63            | 100.0 |
| 言葉も意味も知っている          | 110 | 14.4  | 39  | 12.4  | 70  | 15.6  | 16             | 12.5  | 16             | 12.5  | 7             | 12.1  | 25             | 13.4  | 35             | 17.7  | 10            | 15.9  |
| 言葉は知っているが<br>意味は知らない | 127 | 16.6  | 52  | 16.6  | 74  | 16.5  | 20             | 15.6  | 26             | 20.3  | 6             | 10.3  | 29             | 15.6  | 35             | 17.7  | 10            | 15.9  |
| 言葉も意味も知らない           | 486 | 63.5  | 202 | 64.3  | 284 | 63.4  | 89             | 69.5  | 83             | 64.8  | 30            | 51.7  | 129            | 69.4  | 127            | 64.1  | 27            | 42.9  |
| 無回答                  | 42  | 5.5   | 21  | 6.7   | 20  | 4.5   | 3              | 2.3   | 3              | 2.3   | 15            | 25.9  | 3              | 1.6   | 1              | 0.5   | 16            | 25.4  |

③メタボリックシンドローム

|                      | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男 性<br>15～39 歳 |       | 男 性<br>40～64 歳 |       | 男 性<br>65 歳以上 |       | 女 性<br>15～39 歳 |       | 女 性<br>40～64 歳 |       | 女 性<br>65 歳以上 |       |
|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|
|                      | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   |
| 回答数／構成比              | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128            | 100.0 | 128            | 100.0 | 58            | 100.0 | 186            | 100.0 | 198            | 100.0 | 63            | 100.0 |
| 言葉も意味も知っている          | 563 | 73.6  | 226 | 72.0  | 336 | 75.0  | 89             | 69.5  | 101            | 78.9  | 36            | 62.1  | 139            | 74.7  | 164            | 82.8  | 33            | 52.4  |
| 言葉は知っているが<br>意味は知らない | 143 | 18.7  | 62  | 19.7  | 80  | 17.9  | 30             | 23.4  | 23             | 18.0  | 9             | 15.5  | 37             | 19.9  | 30             | 15.2  | 12            | 19.0  |
| 言葉も意味も知らない           | 33  | 4.3   | 15  | 4.8   | 18  | 4.0   | 8              | 6.3   | 2              | 1.6   | 5             | 8.6   | 7              | 3.8   | 4              | 2.0   | 7             | 11.1  |
| 無回答                  | 26  | 3.4   | 11  | 3.5   | 14  | 3.1   | 1              | 0.8   | 2              | 1.6   | 8             | 13.8  | 3              | 1.6   | -              | -     | 11            | 17.5  |

④ロコモティブシンドローム

|                      | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男 性<br>15～39 歳 |       | 男 性<br>40～64 歳 |       | 男 性<br>65 歳以上 |       | 女 性<br>15～39 歳 |       | 女 性<br>40～64 歳 |       | 女 性<br>65 歳以上 |       |
|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|
|                      | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   |
| 回答数／構成比              | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128            | 100.0 | 128            | 100.0 | 58            | 100.0 | 186            | 100.0 | 198            | 100.0 | 63            | 100.0 |
| 言葉も意味も知っている          | 97  | 12.7  | 36  | 11.5  | 61  | 13.6  | 10             | 7.8   | 17             | 13.3  | 9             | 15.5  | 16             | 8.6   | 36             | 18.2  | 9             | 14.3  |
| 言葉は知っているが<br>意味は知らない | 128 | 16.7  | 52  | 16.6  | 74  | 16.5  | 26             | 20.3  | 16             | 12.5  | 10            | 17.2  | 23             | 12.4  | 33             | 16.7  | 18            | 28.6  |
| 言葉も意味も知らない           | 500 | 65.4  | 206 | 65.6  | 294 | 65.6  | 90             | 70.3  | 92             | 71.9  | 24            | 41.4  | 145            | 78.0  | 126            | 63.6  | 22            | 34.9  |
| 無回答                  | 40  | 5.2   | 20  | 6.4   | 19  | 4.2   | 2              | 1.6   | 3              | 2.3   | 15            | 25.9  | 2              | 1.1   | 3              | 1.5   | 14            | 22.2  |

⑤フレイル

|                      | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男 性<br>15～39 歳 |       | 男 性<br>40～64 歳 |       | 男 性<br>65 歳以上 |       | 女 性<br>15～39 歳 |       | 女 性<br>40～64 歳 |       | 女 性<br>65 歳以上 |       |
|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|
|                      | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数            | 構成比   | 回答数           | 構成比   |
| 回答数／構成比              | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128            | 100.0 | 128            | 100.0 | 58            | 100.0 | 186            | 100.0 | 198            | 100.0 | 63            | 100.0 |
| 言葉も意味も知っている          | 21  | 2.7   | 10  | 3.2   | 11  | 2.5   | 6              | 4.7   | 3              | 2.3   | 1             | 1.7   | 7              | 3.8   | 4              | 2.0   | -             | -     |
| 言葉は知っているが<br>意味は知らない | 46  | 6.0   | 20  | 6.4   | 24  | 5.4   | 13             | 10.2  | 6              | 4.7   | 1             | 1.7   | 8              | 4.3   | 8              | 4.0   | 8             | 12.7  |
| 言葉も意味も知らない           | 656 | 85.8  | 262 | 83.4  | 394 | 87.9  | 106            | 82.8  | 116            | 90.6  | 40            | 69.0  | 169            | 90.9  | 183            | 92.4  | 41            | 65.1  |
| 無回答                  | 42  | 5.5   | 22  | 7.0   | 19  | 4.2   | 3              | 2.3   | 3              | 2.3   | 16            | 27.6  | 2              | 1.1   | 3              | 1.5   | 14            | 22.2  |

問 48 市民一人ひとりの健康づくりや食育を進めるために、貝塚市はどのような取り組みに力を入れるべきだと思いますか。

|                                   | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                                   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比                           | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 広報かいつかやホームページで健康づくりや食育に関する情報を提供する | 318 | 41.6  | 109 | 34.7  | 208 | 46.4  | 38            | 29.7  | 49            | 38.3  | 22           | 37.9  | 71            | 38.2  | 107           | 54.0  | 30           | 47.6  |
| 健康づくりや食育に関する講習会、相談会などを開催する        | 152 | 19.9  | 54  | 17.2  | 98  | 21.9  | 17            | 13.3  | 29            | 22.7  | 8            | 13.8  | 36            | 19.4  | 48            | 24.2  | 14           | 22.2  |
| がん検診などを充実し、受診機会を増やす               | 448 | 58.6  | 171 | 54.5  | 276 | 61.6  | 75            | 58.6  | 77            | 60.2  | 19           | 32.8  | 128           | 68.8  | 128           | 64.6  | 19           | 30.2  |
| 健康づくりや食育のために活動する人やサークルなどの育成をする    | 101 | 13.2  | 39  | 12.4  | 62  | 13.8  | 13            | 10.2  | 15            | 11.7  | 11           | 19.0  | 25            | 13.4  | 26            | 13.1  | 11           | 17.5  |
| 健康づくりや食育のための施設や運動機器などを充実させる       | 323 | 42.2  | 114 | 36.3  | 207 | 46.2  | 57            | 44.5  | 44            | 34.4  | 13           | 22.4  | 103           | 55.4  | 87            | 43.9  | 16           | 25.4  |
| その他                               | 45  | 5.9   | 27  | 8.6   | 18  | 4.0   | 12            | 9.4   | 11            | 8.6   | 4            | 6.9   | 7             | 3.8   | 6             | 3.0   | 5            | 7.9   |
| 無回答                               | 59  | 7.7   | 25  | 8.0   | 33  | 7.4   | 8             | 6.3   | 8             | 6.3   | 9            | 15.5  | 12            | 6.5   | 5             | 2.5   | 16           | 25.4  |

問 49 健康づくりに関して、あなたがすでに実行していること、または今後実行したいと思うことは何ですか。

|                                   | 全 体 |       | 男 性 |       | 女 性 |       | 男性<br>15～39 歳 |       | 男性<br>40～64 歳 |       | 男性<br>65 歳以上 |       | 女性<br>15～39 歳 |       | 女性<br>40～64 歳 |       | 女性<br>65 歳以上 |       |
|-----------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
|                                   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数 | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数           | 構成比   | 回答数          | 構成比   |
| 回答数／構成比                           | 765 | 100.0 | 314 | 100.0 | 448 | 100.0 | 128           | 100.0 | 128           | 100.0 | 58           | 100.0 | 186           | 100.0 | 198           | 100.0 | 63           | 100.0 |
| 自主的に健康づくりや体力づくりに努める               | 409 | 53.5  | 176 | 56.1  | 233 | 52.0  | 71            | 55.5  | 72            | 56.3  | 33           | 56.9  | 98            | 52.7  | 100           | 50.5  | 34           | 54.0  |
| 年1回は健康診断を受ける                      | 473 | 61.8  | 188 | 59.9  | 283 | 63.2  | 65            | 50.8  | 87            | 68.0  | 36           | 62.1  | 94            | 50.5  | 150           | 75.8  | 38           | 60.3  |
| 健康づくりのための教室などに積極的に参加する            | 44  | 5.8   | 20  | 6.4   | 24  | 5.4   | 3             | 2.3   | 6             | 4.7   | 11           | 19.0  | 9             | 4.8   | 7             | 3.5   | 8            | 12.7  |
| 上手に歯みがきをし、歯科健診を受けるなど、歯と口の健康管理に努める | 339 | 44.3  | 120 | 38.2  | 218 | 48.7  | 42            | 32.8  | 54            | 42.2  | 24           | 41.4  | 79            | 42.5  | 117           | 59.1  | 21           | 33.3  |
| 人と会うときは笑顔で接する                     | 322 | 42.1  | 104 | 33.1  | 217 | 48.4  | 36            | 28.1  | 46            | 35.9  | 22           | 37.9  | 84            | 45.2  | 99            | 50.0  | 34           | 54.0  |
| 朝食をきちんと食べ、バランスのとれた食生活を送る          | 484 | 63.3  | 178 | 56.7  | 304 | 67.9  | 69            | 53.9  | 72            | 56.3  | 37           | 63.8  | 122           | 65.6  | 132           | 66.7  | 49           | 77.8  |
| 体を動かし、適度に運動する習慣を身につける             | 505 | 66.0  | 204 | 65.0  | 300 | 67.0  | 81            | 63.3  | 88            | 68.8  | 35           | 60.3  | 128           | 68.8  | 127           | 64.1  | 44           | 69.8  |
| 喫煙や飲酒の害を知り、適切な行動をとる               | 181 | 23.7  | 81  | 25.8  | 100 | 22.3  | 33            | 25.8  | 36            | 28.1  | 12           | 20.7  | 45            | 24.2  | 46            | 23.2  | 8            | 12.7  |
| 生活習慣を見直し、規則正しい生活を送る               | 271 | 35.4  | 100 | 31.8  | 170 | 37.9  | 35            | 27.3  | 49            | 38.3  | 16           | 27.6  | 76            | 40.9  | 76            | 38.4  | 17           | 27.0  |
| 地域での運動やレクリエーションに参加する              | 71  | 9.3   | 35  | 11.1  | 36  | 8.0   | 8             | 6.3   | 17            | 13.3  | 10           | 17.2  | 14            | 7.5   | 14            | 7.1   | 8            | 12.7  |
| 何でも話せる友人や仲間をつくる                   | 287 | 37.5  | 93  | 29.6  | 193 | 43.1  | 44            | 34.4  | 30            | 23.4  | 19           | 32.8  | 95            | 51.1  | 76            | 38.4  | 21           | 33.3  |
| 自分のストレスに気づき、うまく発散する               | 417 | 54.5  | 151 | 48.1  | 265 | 59.2  | 69            | 53.9  | 63            | 49.2  | 19           | 32.8  | 124           | 66.7  | 118           | 59.6  | 22           | 34.9  |
| その他                               | 16  | 2.1   | 6   | 1.9   | 10  | 2.2   | 2             | 1.6   | 2             | 1.6   | 2            | 3.4   | 4             | 2.2   | 2             | 1.0   | 4            | 6.3   |
| 無回答                               | 17  | 2.2   | 11  | 3.5   | 6   | 1.3   | 4             | 3.1   | 3             | 2.3   | 4            | 6.9   | 2             | 1.1   | 1             | 0.5   | 3            | 4.8   |

### 3 用語の解説

---

#### 【あ行】

##### アルコール依存症

薬物依存症の一種で、飲酒などアルコールの摂取によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強く囚われ、自らの意思で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す精神疾患のこと。

#### 【か行】

##### 行事食

季節ごとの行事や、お祝いの日に食べる特別な料理のこと。季節に応じた旬の食材を採り入れたものが多く、季節の風物詩の一つでもある。

##### 共食（きょうしょく）

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすること。

##### 郷土料理

その地域に特有の料理。特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりするもの。貝塚市周辺では、じゃこ豆、とうがんとえびのあんかけ、ずいきの煮物、三つ葉のすき焼きやすまし汁、しゅんぎくのお浸しや白和え、水ナスの浅漬けなどが代表的な郷土料理となっている。

##### 健康寿命

日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。

##### 健康増進法

平成 14 年 8 月 2 日法律第 103 号。国民の健康維持と現代病予防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、国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない事らを規定するため制定したもの。

##### 健康日本 2 1

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成 15 年厚生労働省告示第 195 号）」のこと。国民の健康増進の推進に関する基本的な方向や、健康増進の目標に関する事項等を定める。

## 【さ行】

### 自殺対策基本法

我が国において、自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況に対処するため、自殺対策に関する基本理念や、国・地方公共団体等の責務等、自殺対策の基本となる事柄を定めた法律。

### 重症化予防

疾病（病気）の症状が重くなるのを防いだり、その時期を遅らせること。

### 受動喫煙

他人のたばこの煙を吸わされる状態。

### 食育

子どものころから正しい食習慣を身につけ、自分で自分の健康を考えて食べ物を選ぶなど、健康で元気に過ごせるようになる力をつけるとともに、食べ物に対する興味を育て、健全な食生活を実践できる力を育むこと。

### 食育基本法

平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号。食育の基本理念を定め、国・地方公共団体等の食育に対する責務を明らかにし、食育に関する施策の基本事項を定めた法律。

## 【た行】

### WHO（世界保健機関）

人間の健康を基本的人権の一つと捉え、その達成を目的として設立された国際連合の専門機関（国連機関）。

### 地産地消

地域で生産されたものをその地域で消費すること。

## 【な行】

### 日本型食生活

米を中心に、水産物・畜産物・農産物等、多様な副食から構成される栄養バランスにすぐれた日本独自の食生活。

## 【は行】

### BMI

Body Mass Index の略。体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)} で算出した肥満度を表す指数で、体格指数ともいう。BMI が 22 の場合が「標準」で、25 以上が「肥満」、18.5 未満を「低体重（やせ）」としている。

### 標準体重

肥満でも低体重（やせ）でもなく、一定期間内の死亡率や罹患率が有意に低いなど、最も健康的に生活ができると統計的に認定された理想的な体重のこと。

### フッ素塗布

フッ素のむし歯抑制効果を利用したもので、歯の表面に塗ることで、エナメル質の結晶性を高めて歯を強くしたり、むし歯になりかかっている歯の再石灰化を助けるという、むし歯を予防する方法。生えたての歯ほど、効果は大きいといわれている。

### 平均寿命

平均寿命とは、0歳児の平均余命。平均余命とは、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のこと。

## 【ら行】

### ライフステージ

乳児期・幼児期・児童期・青年期・成人期・高齢期など、人が生まれてから死に至るまでのさまざまな人生の段階を表す言葉。

第3期健康かいつか21  
(健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画)

平成31年(2019年)3月

《編集・発行》 貝塚市

〒597-8585 大阪府貝塚市畠中1丁目17番1号

【お問合せ先】

★健康増進計画・食育推進計画に関すること

健康推進課：電話 072-433-7000(直通) FAX 072-433-7005

★自殺対策計画に関すること

障害福祉課：電話 072-433-7012(直通) FAX 072-433-1082

印刷・製本費(紙代等も含む)は、1部あたり473円です。