

健康はしもと21

～身近なところから始めよう～



平成28年3月

和歌山県橋本市

はじめに

心も身体も健やかに、いきいきと毎日を過ごしたいと誰もが願っています。

しかし近年、高齢化の進行や食生活の乱れなどによって、がん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が大きく増加し、健康課題となっています。



このたび、健康づくりに関するアンケート調査を実施し、健康に関する資料を参考に、「みんなでつくる 明るく元気なまち はしもと」を基本理念として「健康はしもと21」を策定しました。

本計画は、子どもの頃からの正しい生活習慣の獲得、生活習慣病の重症化予防など、市民の皆様“自分の健康は自分で守る”健康づくりを実践していただくものです。

行政としまして、市民の皆様一人ひとりの健康づくりを支援してまいりますとともに地域、関係機関、職場等との協働による取り組みがさらに重要となりますので、本計画の推進にあたって、皆様のより一層のご理解とご協力をお願いします。

計画の策定にあたり、アンケート調査においてご協力いただきました市民の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提言をいただきました橋本市健康増進計画策定・推進委員の皆様、並びに関係機関・関係団体の方々に心から感謝を申し上げます。

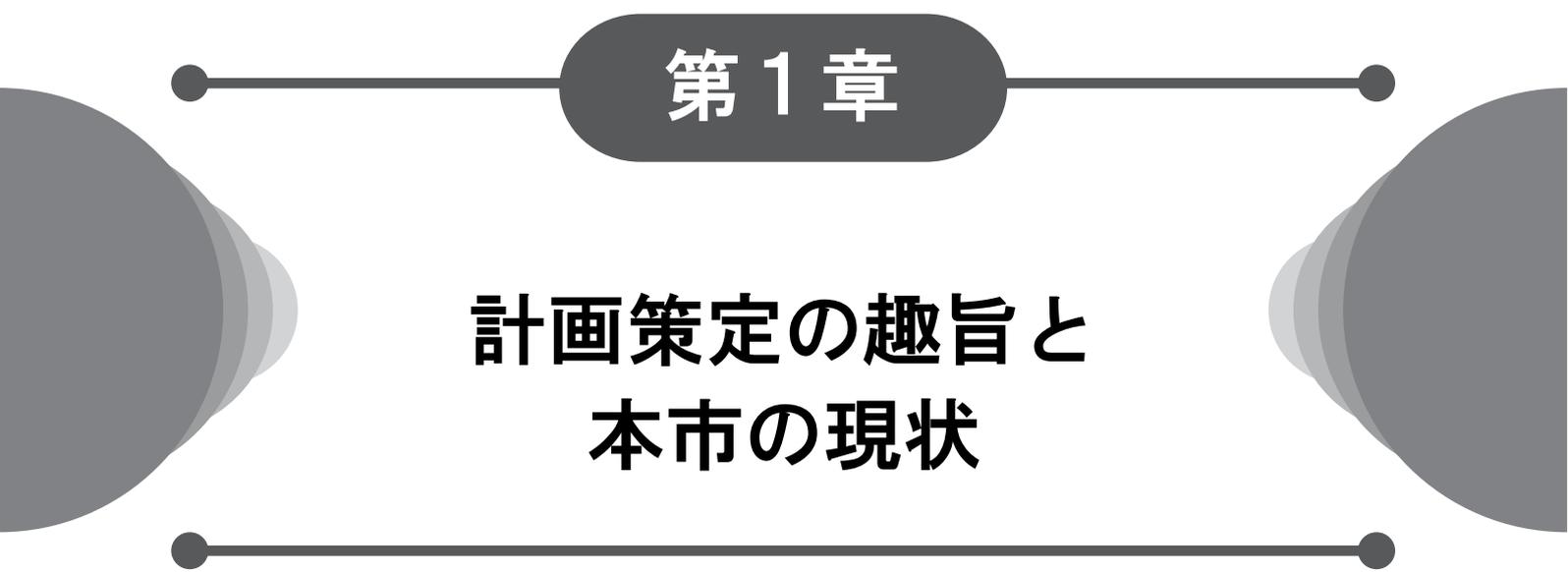
平成28年3月

橋本市長 平木 哲朗

目次

第1章 計画策定の趣旨と本市の現状.....	3
1 計画策定の背景.....	3
2 計画の趣旨.....	3
3 計画の位置づけ.....	4
4 計画期間.....	4
5 橋本市の現状.....	5
(1) 人口動向.....	5
(2) 平均寿命と健康寿命.....	8
(3) 死亡の状況.....	9
第2章 計画の基本的な考え方.....	15
1 計画の理念.....	15
2 計画の基本的な方向.....	15
(1) 生活習慣の改善の推進.....	15
(2) ライフステージを通じた健康づくりと 健康を守るための社会環境の整備.....	15
(3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	15
第3章 各分野の重点目標・数値目標と取組.....	19
1 身体活動・運動.....	20
2 栄養・食生活.....	24
3 休養・こころの健康.....	28
4 たばこ.....	30
5 飲酒.....	32
6 健診・生活習慣病.....	34
7 がん.....	36
8 歯や口腔の健康.....	38
第4章 ライフステージ別の課題等、取組の方向.....	45
1 ライフステージ区分とその特徴.....	45
2 ライフステージ別の取組.....	46
(1) 個人・家庭で取り組むこと.....	46
(2) 地域・団体で取り組むこと.....	48
(3) 行政で取り組むこと.....	50

資料編	55
1 データからみる橋本市	55
(1) 疾病の状況	55
(2) 市が実施する各種検診の受診状況	60
2 健康づくりに関する意識調査結果の概要	64
(1) 調査期間と調査方法	64
(2) 調査票の配布・回収状況	64
(3) 身体活動・運動	64
(4) 栄養・食生活	69
(5) 休養・こころの健康	78
(6) たばこ	86
(7) 飲酒	92
(8) 健診・生活習慣病	95
(9) がん	97
(10) 歯や口腔の健康	98
3 橋本市健康増進計画策定・推進委員会条例	100
4 計画の策定体制と推進体制	101
(1) 計画の策定体制	101
(2) 計画の推進体制	101
5 橋本市健康増進計画の策定経過	103



第1章

計画策定の趣旨と 本市の現状

第1章 計画策定の趣旨と本市の現状

1 計画策定の背景

我が国では急速な人口の高齢化と食生活の変化や運動不足などライフスタイルの変化とともに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯周疾患等の生活習慣病や生活習慣病の重症化により要介護状態になる人が増加し、国民の社会保障費負担も増大の一途をたどるなど、深刻な問題となっています。

国は、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、健康づくりに関する意識の向上及び取組の促進を図るとともに、平成15年には「健康増進法」を施行し、健康づくりの推進に向けて、法的な環境整備も進めてきました。

これらの健康日本21の取組としては、平成23年の最終評価を踏まえ、平成24年7月には、平成25年度から平成34年度までの10年間を期間とする「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」を策定し、「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（基本方針）」を全部改正しました。それに伴い新しい指標として項目ごとの数値目標を示し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を全体目標としています。

和歌山県においては、すべての県民が生涯を通じて心身ともに健康で長生きするという理想の姿の実現を目指し、平成13年度から平成22年度の10年間を計画期間として、「和歌山県健康増進計画（元気わかやま行動計画）」を策定しました。また、平成20年3月に計画期間を2年間延長し、「第二次和歌山県健康増進計画」に改定しました。

その後、国の示す「健康日本21（第二次）」の基本方針を基に、和歌山県の実情を踏まえ、県民に分かりやすく目標を設定し、県民の健康づくりを総合的に推進するため、平成25年度から平成34年度の10年間を計画期間として「第三次和歌山県健康増進計画」を策定しました。

このような背景を踏まえ、橋本市においても市民一人ひとりの健康づくりを皆で支え合い、取り組むための「橋本市健康増進計画（健康はしもと21）」を策定することとなりました。

2 計画の趣旨

健康づくりは、心身の健康を目指すだけでなく、病気や障がいがある人を含め、自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごすかという生活の質を高めることが重要です。

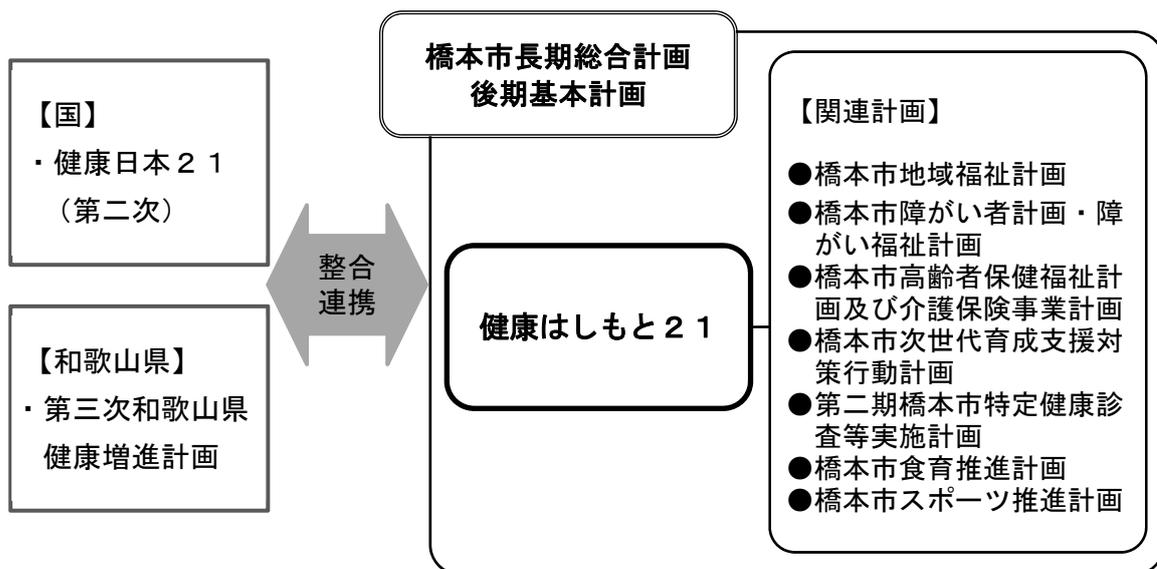
本市においても、健康寿命の延伸や、生活の質の向上を目指し、市民一人ひとりが自分の健康について学び、実践することはもちろんですが、市民・地域・行政が一体となり、健康づくりの気運を高め、行動指針を示し、適切な健康づくりが実践できるよう本計画を策定しました。

3 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第二次）」の地方計画であるとともに、県の「第三次和歌山県健康増進計画」を踏まえ、健康増進法第8条2項に規定する「健康増進計画」に位置づけています。

なお、上位計画である「橋本市長期総合計画後期基本計画」に基づき、関連諸計画との整合・連携を図ることとします。

■ 各種計画との関連



4 計画期間

本計画の計画期間は平成28年度から平成34年度までの7年間とします。

なお、目標の達成状況や社会情勢の変化を見据え、計画の中間年度に中間評価を行うこととします。

■ 計画期間

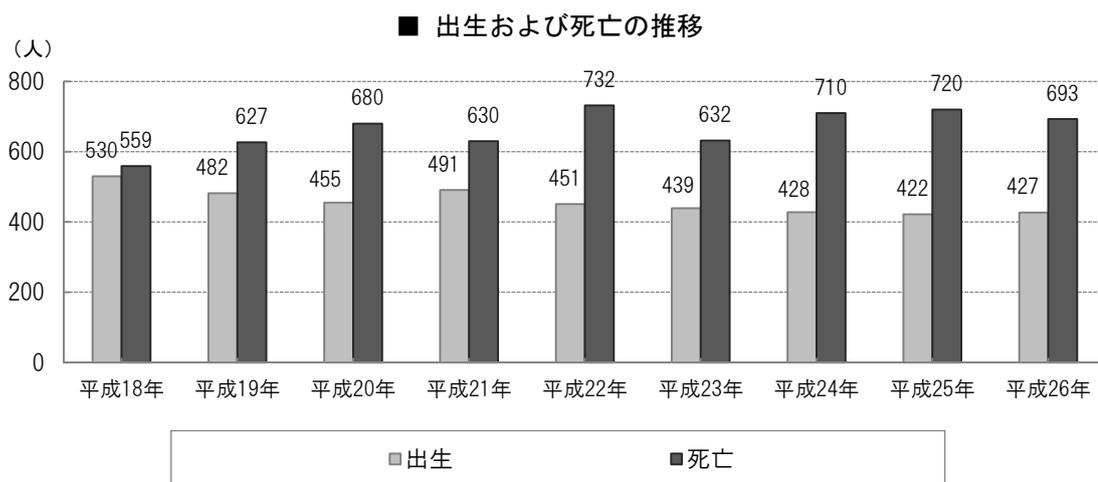
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度
橋本市	健康はしもと21						
				評価・見直し			
県	第三次和歌山県健康増進計画						
国	健康日本21（第二次）						

5 橋本市の現状

(1) 人口動向

① 出生および死亡の推移

本市の出生と死亡の推移をみると、出生数は減少傾向にあり、死亡数を大きく下回っていることから自然減となっています。



和歌山県人口動態統計

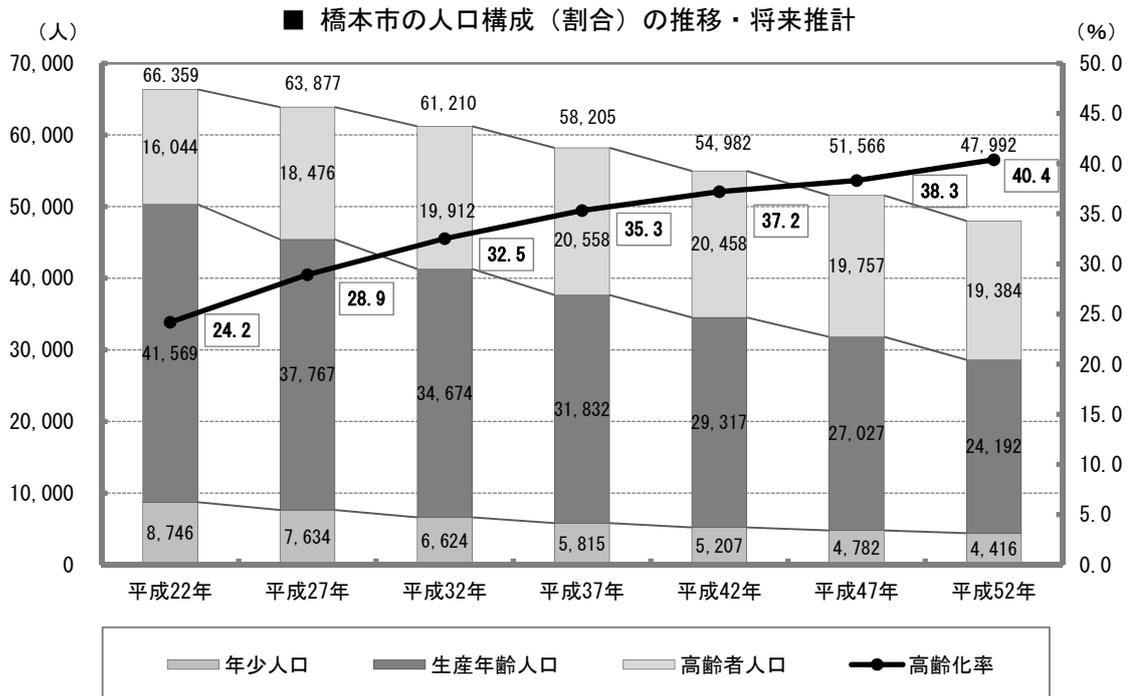




② 年齢3区分別推計人口

本市の人口は、年々減少し、将来推計人口は平成52年に47,992人になると推計されています。

年齢3区分別にみると、30年間で年少人口は約半数に、生産年齢人口は約4割も減少すると推測される一方で、高齢化率は増加する傾向にあります。平成22年の本市の高齢化率は24.2%ですが、団塊の世代が75歳以上になる平成37年の高齢化率は35.3%（20,558人）、平成52年には40.4%（19,384人）になると推測されています。

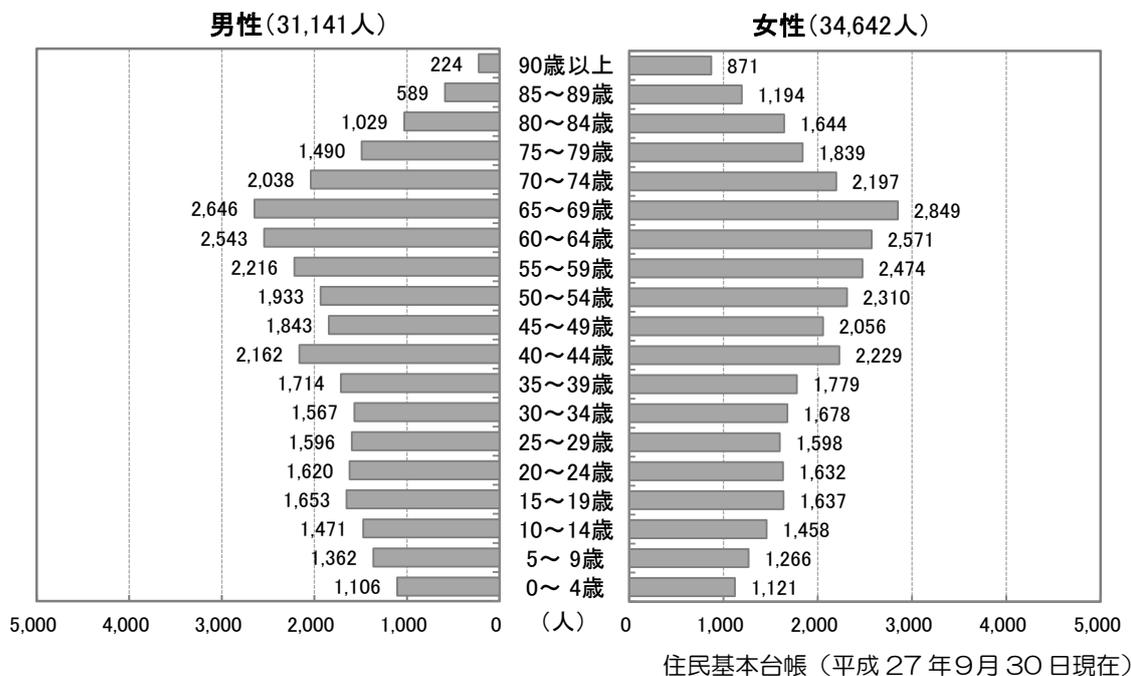


※平成22年人口は国勢調査（H25.10.1）、平成27年から平成52年の人口は「日本の地域別将来推計人口」（国立社会保障・人口問題研究所）より抜粋

③ 5歳階級別人口構成

平成27年9月末現在の人口を年齢5歳階級別にみると、男女ともに65～69歳が最も多く、次いで60～64歳の順となっています。また、総数は女性の人口が男性を上回っています。

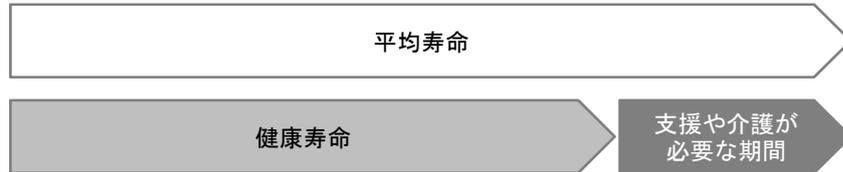
■ 人口ピラミッド



(2) 平均寿命と健康寿命

健康寿命（健康で自立して暮らすことができる期間）は、平均寿命から支援や介護が必要となる期間を差し引いた寿命のことをいいます。

■ 健康寿命の考え方



「健康寿命の算定プログラム」（厚生労働省 平成24年9月）に基づき、介護保険データを使用して算定した「日常生活動作が自立している期間」をいわゆる健康寿命とみると、本市の健康寿命は、男性が77.59歳で、女性が82.48歳となっています。

一方、日常生活動作が自立していない期間は男性が1.76年に対して、女性が3.54年となっており、女性は支援や介護が必要となる期間が男性の約2倍となっています。

また、県や国と比較すると、本市は、男女ともに日常生活動作が自立していない期間が長くなっています。

■ 平均寿命と健康寿命

	橋本市		和歌山県		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平均寿命	79.35 歳	86.02 歳	79.06 歳	85.67 歳	79.64 歳	86.39 歳
健康寿命 (日常生活動作が自立している期間)	77.59 歳	82.48 歳	77.55 歳	82.35 歳	78.17 歳	83.16 歳
日常生活動作が自立していない期間 (支援や介護が必要な期間)	1.76 年	3.54 年	1.51 年	3.32 年	1.47 年	3.23 年

※「健康寿命の算定プログラム」（厚生労働省：平成24年9月）を用いて算出
 死亡数：市は平成18～22年の平均、県・国は平成22年死亡数
 人口：市は平成20年9月末の住民基本台帳人口、県・国は平成22年国勢調査人口
 介護保険被保険者数及び要介護認定者数は、平成22年9月末
 日常生活動作が自立していない人は、「要介護2以上」とした

(3) 死亡の状況

① 死因別死亡数の状況

本市では、平成21～25年の5年間合計で3,424人、毎年平均約700人が死亡しています。死因をみると、「悪性新生物」が30.0%で最も多く、次いで「心疾患」が15.6%、「肺炎」が10.7%となっています。

■ 死因別死亡数（平成21～25年の5年間）

順位	疾病名	橋本市		和歌山県		全国	
		死亡数	構成比	死亡数	構成比	死亡数	構成比
1	悪性新生物	1,028人	30.0%	17,127人	27.9%	1,780,744人	29.1%
2	心疾患	533人	15.6%	10,654人	17.4%	960,590人	15.7%
3	肺炎	367人	10.7%	6,330人	10.3%	602,535人	9.9%
4	脳血管疾患	302人	8.8%	5,177人	8.4%	609,627人	10.0%
5	不慮の事故	111人	3.2%	2,019人	3.3%	218,509人	3.6%
6	老衰	77人	2.2%	3,460人	5.6%	266,693人	4.4%
7	慢性閉塞性肺疾患	65人	1.9%	1,011人	1.6%	81,136人	1.3%
8	自殺	64人	1.9%	1,131人	1.8%	141,653人	2.3%
9	腎不全	59人	1.7%	1,361人	2.2%	121,202人	2.0%
10	肝疾患	50人	1.5%	776人	1.3%	80,485人	1.3%
11	大動脈瘤及び解離	44人	1.3%	698人	1.1%	76,648人	1.3%
12	糖尿病	41人	1.2%	639人	1.0%	71,371人	1.2%
13	高血圧性疾患	15人	0.4%	241人	0.4%	34,432人	0.6%
14	結核	7人	0.2%	139人	0.2%	10,651人	0.2%
15	喘息	3人	0.1%	111人	0.2%	9,866人	0.2%
16	その他の死因	658人	19.2%	10,429人	17.0%	1,050,596人	17.2%
	合計	3,424人	100.0%	61,303人	100.0%	6,116,738人	100.0%

和歌山県人口動態統計





② 標準化死亡比

国を基準とした本市の標準化死亡比（平成20～24年）についてみると、男性は「急性心筋梗塞」「胃の悪性新生物」「気管、気管支及び肺の悪性新生物」、女性は「急性心筋梗塞」「胃の悪性新生物」「脳梗塞」における死亡率が、国より特に高くなっています。

■ 平成 20～24 年主要死因別の標準化死亡比

	男性		女性	
	橋本市	和歌山県	橋本市	和歌山県
全死因	101.9	107.0	101.7	105.4
悪性新生物	106.3	106.9	99.1	100.3
胃	126.4	103.7	125.3	113.2
大腸	87.3	101.8	110.2	93.2
肝及び肝内胆管	111.3	129.4	110.7	116.0
気管、気管支及び肺	122.7	114.6	93.5	108.7
心疾患（高血圧性疾患を除く）	100.5	113.4	102.0	112.8
急性心筋梗塞	161.8	111.7	170.2	111.6
心不全	87.7	121.8	83.7	119.1
脳血管疾患	84.9	90.2	97.4	87.3
脳内出血	64.6	82.6	38.0	73.8
脳梗塞	92.8	94.7	123.9	92.0
肺炎	101.6	105.4	108.9	106.7
肝疾患	114.7	105.1	108.8	118.2
腎不全	99.0	110.1	102.0	120.3
老衰	50.3	134.8	53.5	134.4
不慮の事故	90.0	108.7	81.1	97.6
自殺	70.9	105.6	121.7	108.6

人口動態統計特殊報告（厚生労働省）

※注記：標準死亡比 全国＝100.0とする

120以上 140未満に薄い網掛け、140以上に濃い網掛けをしている

前回調査（平成15～19年）と比較してみると、男性は肝疾患で36.5ポイント、肺炎で23.7ポイントと大きく増加しており、老衰で58.4ポイントと大きく減少しています。女性は肝疾患で35.5ポイント、脳梗塞で27.1ポイントと大きく増加しており、脳内出血で39.8ポイント、心不全で25.6ポイントと大きく減少しています。

■ 主要死因別の標準化死亡比（前回調査との比較）

	男性		女性	
	平成15～19年	平成20～24年	平成15～19年	平成20～24年
全死因	100.1	101.9	103.7	101.7
悪性新生物	107.5	106.3	103.0	99.1
胃	109.0	126.4	143.6	125.3
大腸	100.1	87.3	93.1	110.2
肝及び肝内胆管	93.1	111.3	125.1	110.7
気管、気管支及び肺	124.1	122.7	74.1	93.5
心疾患（高血圧性疾患を除く）	97.3	100.5	106.4	102.0
急性心筋梗塞	160.5	161.8	144.5	170.2
心不全	78.3	87.7	109.3	83.7
脳血管疾患	76.5	84.9	88.9	97.4
脳内出血	52.9	64.6	77.8	38.0
脳梗塞	90.9	92.8	96.8	123.9
肺炎	77.9	101.6	98.6	108.9
肝疾患	78.2	114.7	73.3	108.8
腎不全	87.2	99.0	78.9	102.0
老衰	108.7	50.3	62.7	53.5
不慮の事故	90.4	90.0	89.1	81.1
自殺	69.6	70.9	97.8	121.7

人口動態統計特殊報告（厚生労働省）

※注記：標準死亡比 全国=100.0とする

120以上140未満に薄い網掛け、140以上に濃い網掛けをしている



第2章

計画の基本的な考え方

第2章 計画の基本的な考え方

1 計画の理念

本市では、子どもからお年寄りの方まで、どのライフステージにおいても明るく元気に自分らしく過ごすことができるまちの実現を目指し、本計画の理念を次のとおり定めました。

みんなでつくる 明るく元気なまち はしもと

2 計画の基本的な方向

(1) 生活習慣の改善の推進

生活習慣の改善を含めた健康づくりを効果的に推進するため、ライフステージや性差に着目し、その特性や必要性、健康課題等に応じた健康増進への働きかけを推進します。

(2) ライフステージを通じた健康づくりと健康を守るための社会環境の整備

市民が自立した日常生活を営むことを目指し、乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージにおいて、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上につながる対策を推進します。また、個人の健康を地域で守るために、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための環境を整備します。

さらに、地域が主体となった健康づくりに対し、行政をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、市全体としてまちぐるみで一体的に取り組みます。

(3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

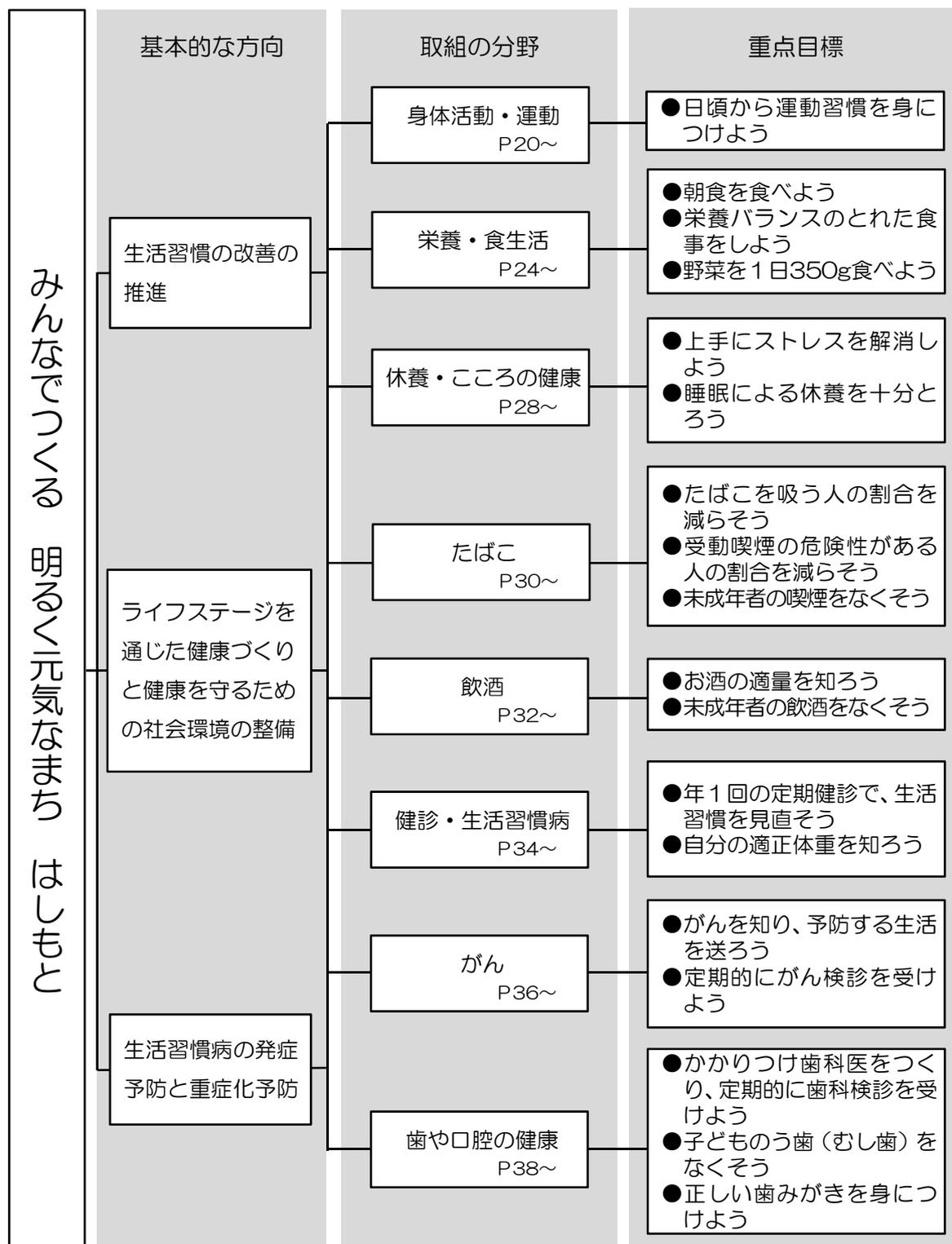
生活習慣病の中でも、とりわけ糖尿病、脂質異常症を予防するため、食生活の改善や運動習慣の定着、たばこ対策等に重点を置いた取組を推進するとともに、重症化予防・認知症予防についても関係機関と連携を取りながら対策を講じます。

第3章

各分野の重点目標・数値 目標と取組

第3章 各分野の重点目標・数値目標と取組

平成27年9月に実施したアンケート調査「橋本市健康づくりについての意識調査」の結果などから明らかになった現状を踏まえ、本市が目指すべき姿の実現に向けて取り組むべき課題を選び、8つの分野にまとめました。



1 身体活動・運動

現状と課題

適度な身体活動や運動は、生活習慣病の発症を予防するだけでなく、生活の質を高めるうえでも欠かすことはできません。意識して行うスポーツや運動に限らず、身体活動は日常生活の歩行など幅広い活動を含み、継続して行うことが重要です。

アンケート調査結果を年代別にみると、運動やスポーツを「あまりしない・しない」と答えた小学生は16.3%、中学生は13.9%、高校生（クラブ活動以外）は37.9%となっており、小学生から中学生にかけて低下し、高校生になると増加しています。また、成人で運動習慣のある人は21.2%で国や県と比較すると低くなっています。その中でも特に高齢者で運動習慣のある人は24.0%と低くなっています。

今後は、小さいころから日常生活の中で意識的に身体を動かすことの重要性を認識し、運動習慣のある人の割合を増やすことが課題となります。

重点目標

○ 日頃から運動習慣を身につけよう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
運動やスポーツをあまりしない・しない 人の割合（学校の授業を除きます）	小学生	16.3%	15%
	中学生	13.9%	12%
	高校生	37.9%	35%
日頃から健康維持増進のため意識的に 身体を動かしている人の割合	成人	52.4%	55%
運動習慣者 [※] の割合	成人	21.2%	25%

※運動習慣者とは、週2回、1回30分以上の運動を1年間継続している人をいいます。

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶ 小さいころから積極的に外遊びを楽しみましょう。
- ▶ 日頃から少しの距離なら歩いたり、階段を使うなどして、こまめに動くように心がけましょう。
- ▶ ストレッチやウォーキングなどの手軽にできる運動を習慣化しましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶ 地域の資源を活用し、身体を動かすことを推奨しましょう。
- ▶ 健康づくり教室や介護予防の取組を通じて、運動習慣の必要性について知ってもらうための機会や場の提供をしましょう。
- ▶ 職場や事業所などではできるだけ階段を使用しましょう。

行政で取り組むこと

- ▶ 身体活動量の増加や運動習慣の必要性について知識の普及・啓発を図り、積極的に運動や身体活動に取り組むよう動機づけを行います。
- ▶ 関係団体等と連携を図り、ウォーキングの場や機会を提供します。
- ▶ 身近な「ラジオ体操」を推奨するため、実施しやすい環境づくりや健康教室などでの活用に努めます。

■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

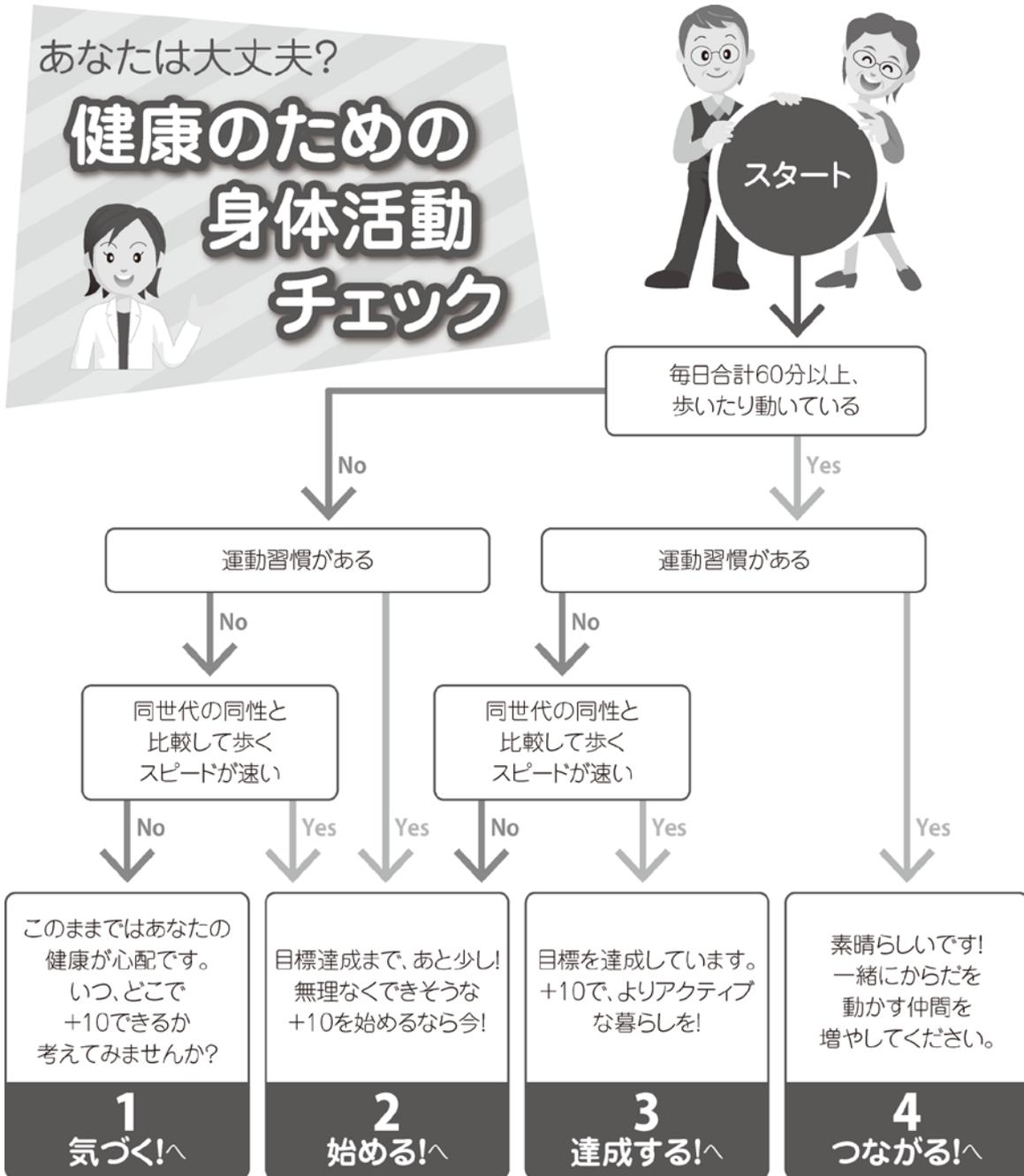
事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
チャレンジ教室 (健康課)				○	
らくらくウォーキングデー (保険年金課)			○	○	○
げんきらりー教室 (いきいき長寿課)				○	○
いきいきルーム (いきいき長寿課)			○	○	○
介護予防教室 (いきいき長寿課)				○	○
放課後子ども教室・土曜日等子ども教室推進事業 (社会教育課)		○	○	○	○





◆+10（プラステン）から始めよう

毎日の生活の中で、少し身体活動量を増やすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などの様々なリスクを下げることができ、健康寿命を延ばすことができます。毎日、まとまった時間を作って運動することは難しいかもしれませんが、普段の生活を意識して、プラス10分身体を多く動かしてみましょう。



気づく!

1

身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



達成する!

3

目標は、1日合計60分、元気に身体を動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



始める!

2

今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。+10からはじめましょう。



つながる!

4

一人でも多くの家族や仲間と、+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



2 栄養・食生活

現状と課題

朝食の欠食は、栄養が偏りがちになるため、1日3食規則正しく食べることが重要です。アンケート調査結果をみると、朝食の摂取状況は、小学生から高校生へと年齢が上がるとともに、「週1～3回食べている」「ほとんど食べていない」の割合が増加しています。成人でも朝食の摂取状況が85.3%となっており、幼児をのぞく全世代で、朝食を食べない人が1割以上を占めています。

また献立では、バランスの良い食事（主食・主菜・副菜がそろっている）を1日2食以上摂取している人の割合が、68.8%となっていますが、1日3食野菜を食べている人の割合が17.7%と低くなっています。

食生活の改善や、野菜を上手に取り入れ、バランスのとれた食習慣を身につけることが課題となります。

重点目標

- 朝食を食べよう
- 栄養バランスのとれた食事をしよう
- 野菜を1日 350g 食べよう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
朝食を食べている人の割合	幼児	95.8%	増加
	小学生	89.6%	
	中高生	77.4%	
	成人	85.3%	
食事バランスガイド*を知っている人の割合	成人	36.3%	40%
献立に主食・主菜・副菜が1日2食以上そろっている人の割合	成人	68.8%	増加
1日3食野菜を食べている人の割合	成人	17.7%	20%

*食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかを考える際の参考となるもので、食事の望ましい組み合わせとその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。（資料編 73ページを参照）

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶ 毎日朝食を食べましょう。
- ▶ 小さいころから、正しい食習慣を身につけるために、保護者が積極的に規則正しい生活を送りましょう。
- ▶ 野菜中心で、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ▶ 1日1回は家族と一緒に食事をとりましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶ 地域の人などから地元の食文化を学びましょう。
- ▶ 地域の催しやイベントなどで、食事の楽しさや重要性を広めましょう。
- ▶ 地産地消の観点から、地元食材を活用した食事を広めましょう。

行政で取り組むこと

- ▶ 食に関する講習会や健康教室などを開催し、適切な知識を学ぶ機会を提供します。
- ▶ 食事バランスガイドの普及と活用に取り組みます。
- ▶ 保育園・こども園や教育現場、住民組織等関係機関と連携を図り、小さいころから正しい食習慣が身につく取組を推進します。
- ▶ 広報・ホームページ等でバランスのとれた食事についての情報を発信します。

■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
ごちそうさん教室 (健康課)				○	
ママパパ教室 (健康課)			○	○	
離乳食教室 (健康課)	○		○	○	
柿の体験学習 (農林振興課)		○	○	○	○
介護予防教室 (いきいき長寿課)				○	○



◆主食・主菜・副菜を基本に、栄養バランスのとれた食事をしよう

食事の内容については、主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となります。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となります。また、副菜とは、野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

【副菜】

野菜、いも、きのこ、海藻などを材料とする料理



【主菜】

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを材料とする料理

【主食】

ごはん、パン、スパゲティ、そば、うどんなどを材料とする料理

◆野菜を1日350g食べよう

野菜には体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれており、健康な食生活を送る上で重要です。

成人では健康のために1日350gの野菜摂取がすすめられています。意識的に野菜摂取を心がけ、健康な身体を維持していきましょう。



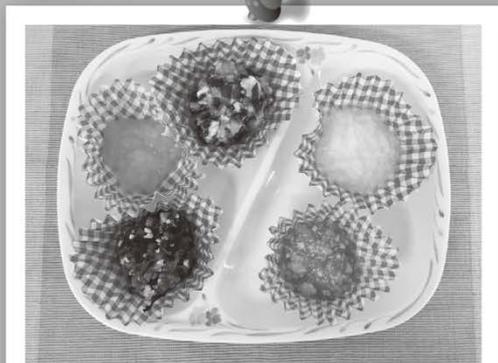
生野菜350g = 両手に山盛り

橋本市

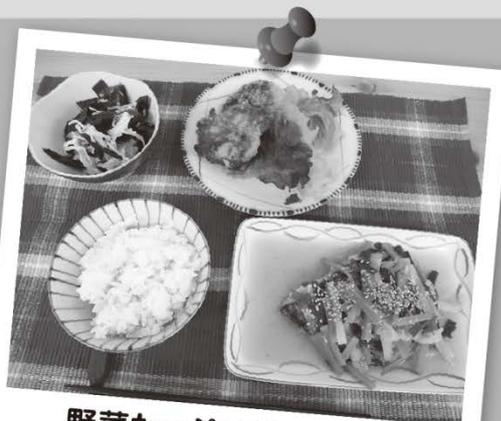
保健福祉 センター での様子



ごちそうさん教室
グループに分かれて調理実習



出来上がった離乳食
・10倍粥
・玉ねぎミルク
・かぼちゃと豆腐ペースト
・じゃがいもと白身魚煮
・野菜と鶏そぼろ煮



野菜たっぷりバランス食
・麦ごはん
・さばのごま白菜炒め煮
・わかめと切り干しかむサラダ
・大根もち



展示コーナー
健康教室などでお菓子や飲み物の
カロリーを表示しています。



離乳食教室
実際に作って、試食もします。
形態や味付けを確認できます。

3 休養・こころの健康

現状と課題

適度なストレスは、生活上必要なものと考えられていますが、長くストレス状態が続くと、こころの病気や生活習慣病を引き起こすこととなります。

アンケート調査結果によると、毎日ストレスを感じている人は、中高生18.1%、成人25.8%となっており、また、ストレスの解消法がない人が9.3%、相談相手のいない人が9.5%となっています。このことから、ストレスがあっても解消しにくい状況が伺えます。

また、中高生で自分専用のスマートフォン・携帯電話・パソコン等を持っている人は89.1%で、1日の使用時間が2時間を超える人は71.0%となっており、睡眠不足とスマートフォン等の使用には、深い関係があると考えられます。睡眠時間の確保は健康維持には重要です。

今後は、ストレスに関する正しい知識をもち、自分なりのストレス解消法を見つけることが課題です。また、中高生ではスマートフォン等の使用時間短縮が課題となります。

重点目標

- 上手にストレスを解消しよう
- 睡眠による休養を十分とろう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
現在ストレスを毎日感じている人の割合	中高生	18.1%	減少
	成人	25.8%	
ストレスの解消法がない人の割合	成人	9.3%	減少
睡眠時間が6時間未満の割合	中学生	7.7%	減少
	高校生	29.5%	
	成人	31.3%	
スマートフォン・携帯電話やパソコンを2時間以上使用する人の割合	中学生	61.6%	減少
	高校生	77.2%	

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶ ストレスに気づき、自分にあったストレス解消法を身につけましょう。
- ▶ 生活リズムを整え、十分な休養・質の良い睡眠をとりましょう。
- ▶ 気軽に相談できる人を持ち、悩みがある時は一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。
- ▶ 眠れないときは専門医に相談しましょう。
- ▶ スマートフォン等の使用時間を見直し、睡眠時間の確保に努めましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶ 健康づくりのための仲間を作りましょう。
- ▶ 地域の集まりに誘い合って参加しましょう。
- ▶ 職場において、休暇取得を推奨しましょう。
- ▶ 地域の資源を活用し、こころの健康について、正しい知識の普及を促進しましょう。

行政で取り組むこと

- ▶ こころの病気や予防に関する正しい知識を提供します。
- ▶ 広報やホームページ等で、こころの健康や相談できる場に関する情報を発信するとともに、余暇活動等に関する情報を提供します。
- ▶ 市民が楽しめるイベントを開催します。
- ▶ 地域・職域連携推進事業を通じ、メンタルヘルス対策の支援を推奨します。

■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
健康相談・総合相談 (健康課・いきいき長寿課)	○	○	○	○	○
訪問指導 (健康課・橋本保健所)	○	○	○	○	○
地域子育て支援センター事業 (こども課)	○		○	○	
橋本市人材ネットワーク事業 (市民生活環境課)		○	○	○	○
介護者交流会 (いきいき長寿課)				○	○
こころの健康相談 (橋本保健所)			○	○	○

4 たばこ

現状と課題

たばこは、嗜好品ですが、がんや循環器疾患など多くの疾病の原因となります。また、妊娠中の喫煙は、低出生体重児や流産・早産など出産時の危険性を高める要因となります。

アンケート調査結果をみると、成人の喫煙率は全体で14.1%、性別でみると、男性23.3%、女性7.1%となっています。また、喫煙経験のある中高生は4.8%で、年代別にみると中学生2.6%、高校生6.6%となっています。

また、家の中で受動喫煙の危険にさらされている小学生が42.9%、成人では33.1%と県と比較しても高い状況にあります。

今後は、禁煙の必要性を啓発し、喫煙者を減少させるとともに、受動喫煙の危険性がある人を減らすことが課題となります。

重点目標

- たばこを吸う人の割合を減らそう
- 受動喫煙の危険性がある人の割合を減らそう
- 未成年者の喫煙をなくそう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
現在たばこを吸っている人の割合	成人	14.1%	10%
10代でたばこを吸っている人の割合 (吸っている、吸ったことがある)	中学生	2.6%	0%
	高校生	6.6%	0%
家の中でたばこを吸っている人がいる割合	小学生	42.9%	30%
家族の中に、たばこを吸う人がいる割合 (本人を含む)	成人	33.1%	20%

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶喫煙による健康被害について、十分に理解しましょう。
- ▶受動喫煙の影響を正しく認識しましょう。
- ▶未成年のうちから、たばこが及ぼす影響について教えましょう。
- ▶禁煙外来に通うなど、進んで禁煙に努めましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶喫煙がもたらす健康被害について分かりやすく啓発し、未成年者と妊娠・授乳中の人にたばこを吸わせない、受動喫煙をさせないようにしましょう。
- ▶事業所や公共施設において、禁煙や受動喫煙防止のための分煙を行いましょう。
- ▶禁煙をしようとする人に対して、周りの人も協力しましょう。

行政で取り組むこと

- ▶広報や健康教育などを通じ、たばこの害について、知識の普及・啓発を行います。
- ▶禁煙に関する情報提供や禁煙の相談・指導を行います。
- ▶禁煙をサポートする医療機関を紹介します。
- ▶未成年者およびその家族に対して、学校や地域と連携し、早期から防煙教育に取り組みます。

■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
ヘルスアップ教室 (健康課)				○	
健康相談 (健康課)			○	○	○
禁煙教室 (健康課)				○	○
出前講座 (橋本保健所)		○	○	○	○



5 飲酒

現状と課題

お酒は適量（1日1合程度未満）ならリラックス効果や血流促進など、こころと身体に潤いを与えるとともに、人間関係を円滑にしてくれます。しかし、過度の飲酒習慣（週3日以上、1日日本酒に換算して1合以上飲む習慣）は、健康障害を引き起こす原因になります。健康を維持するためには、休肝日などを設け、適量を守る必要があります。アンケート調査結果では、毎日飲酒する人の割合は19.8%で、多量飲酒する人の割合は5.8%です。

また、未成年者の飲酒は、成人より過剰にアルコールが吸収されるため、脳の細胞を破壊し、骨の成長に影響を及ぼします。しかし、アンケート調査結果では、中学生の飲酒経験者は33.5%で、高校生は34.8%あり、中高生で飲酒が及ぼす健康被害を知っている人は8割弱となっています。

このことから、未成年者の飲酒が健康に及ぼす害やリスクについて周知し、お酒を飲ませないようにすることが課題です。

重点目標

- お酒の適量を知ろう
- 未成年者の飲酒をなくそう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
毎日飲酒する人の割合	成人	19.8%	17%
多量飲酒者*の割合	成人	5.8%	4%
10代で飲酒したことのある人の割合 (飲んでいる、飲んだことがある)	中学生	33.5%	0%
	高校生	34.8%	0%

*多量飲酒者とは、1日3合以上飲む人をいいます。

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶ 「節度ある適度な飲酒」についての理解を深めましょう。
- ▶ 未成年者や妊娠・授乳中の人、お酒が飲めない人に飲酒をすすめないようにしましょう。
- ▶ 未成年のうちから、多量飲酒が及ぼす影響について教えましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶ 多量飲酒がもたらす健康被害について分かりやすく啓発し、未成年者、妊娠・授乳中の人にお酒を飲ませないようにしましょう。
- ▶ 地域や企業の行事などで、無理にお酒をすすめないようにしましょう。

行政で取り組むこと

- ▶ 飲酒について、正しい知識の啓発を行います。
- ▶ 健康教育等を通じて、生活習慣病と飲酒の関係や、飲酒が引き起こす問題などについて、適正飲酒の指導・啓発を行います。
- ▶ 未成年者およびその家族に対して、学校や地域と連携し、早期から飲酒防止教育に取り組みます。
- ▶ アルコールに関する様々な相談・指導を行います。

■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
ヘルスアップ教室 (健康課)				○	
健康相談 (健康課)				○	○
健康相談 (橋本保健所)			○	○	○
出前講座 (橋本保健所)		○			



6 健診・生活習慣病

現状と課題

日本人の死因の5割以上は、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病となっています。生活習慣病は、自覚症状のないものが多く、放っておくと重篤な合併症に進行する恐れがあります。定期的に健診を受けて、自分の健康状態を把握し、健診結果を日常生活に活かすことが重要です。また、自分の体重を知り、適正体重を維持することも生活習慣病予防には非常に有効です。

アンケート調査結果では、定期的に健康診断を受けている人は31.2%です。また、自分の適正体重を知っている人は55.8%で、県の72.4%と比べると、非常に低くなっています。生活習慣病を予防するためにも、定期的に健康診断を受け、自分の適正体重を知っている人を増やすことが課題となります。

本市の特定健診受診率は33.5%で、県平均30.3%よりも高いものの、国平均34.3%と比べて低くなっているため、受診率の向上に取り組む必要があります。

重点目標

- 年1回の定期健診で、生活習慣を見直そう
- 自分の適正体重を知ろう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
定期的に健康診断を受けている人の割合	成人	31.2%	60%
自分の適正体重を知っている人の割合	成人	55.8%	60%

指 標	区 分	現状値 (平成25年度)	目標値 (平成34年度)
特定健診受診率※	成人	33.5%	60%
特定保健指導実施率※	成人	21.9%	60%

※橋本市国民健康保険加入者の特定健診・特定保健指導の法定報告による数値

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶ 自分の健康状態を知るために日常的に体重や血圧を測り、自分に合った食事・運動改善に取り組みましょう。
- ▶ かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- ▶ 年に1回、定期的に健診を受けましょう。
- ▶ 健診結果を理解し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶ 小さいころから規則正しい生活を身につけられるよう地域で声かけしていきましょう。
- ▶ 地域等で生活習慣病について学ぶ機会をつくりましょう。

行政で取り組むこと

- ▶ 健康推進員と連携して特定健診を積極的に啓発します。
- ▶ 受診日・受診場所の充実を図り、受診しやすい環境をつくれます。
- ▶ 広報やホームページ、健康教室等を活用し、情報の発信に努めます。
- ▶ 要精密検査者については、きめ細かい受診勧奨を行います。
- ▶ 保健指導を通じて、生活習慣が改善できるようサポートします。
- ▶ イベントなどで、生活習慣病や肥満対策等に関する知識を普及啓発します。

■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
ヘルスアップ教室 (健康課)				○	
歯周疾患検診 (健康課)				○	○
特定健診・特定保健指導 (健康課)				○	○
乳幼児健診 (健康課)	○		○	○	
各種教室（離乳食教室・ママパパ教室など） (健康課)	○		○	○	
児童・生徒健康診断 (学校教育課)		○			

7 がん

現状と課題

がんは早期に発見し、治療に結びつけることが重要で、そのためには、一次予防である「がん予防」の推進と二次予防である「がん検診」によるがんの早期発見・早期治療が必要です。

本市の各種がん検診の受診率をみると、がん検診受診勧奨の強化により、胃がん検診を除き、国及び県より高い状況にありますが、一部を除き目標値には至っていません。

今後は、がん検診啓発やがんについての知識を普及させるとともに、小学校のころから、がんに関する正しい知識の習得と理解の向上を図ることにより、がん予防の意識も高めることが課題となります。

重点目標

- がんを知り、予防する生活を送ろう
- 定期的ながん検診を受けよう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
がんという病気を知っている人の割合	小学生	91.7%	増加

指 標	区 分	現状値 (平成26年度)	目標値 (平成34年度)
地域保健・健康増進事業報告による 受診率（69歳以下）	胃がん	11.0%	40%
	肺がん	37.2%	40%
	大腸がん	37.8%	40%
	乳がん	54.9%	50%
	子宮頸がん	47.8%	50%

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶ がんを身近なものとしてとらえ、正しく理解しましょう。
- ▶ がん予防のために食生活に気をつけ、運動と栄養を取り入れながら、規則正しい生活を送りましょう。
- ▶ 定期的ながん検診を受診し、要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶ 地域でのがん予防の取組や、近所での声かけなど、がん検診の受診勧奨を行いましょう。
- ▶ 職場等ながん検診を推奨しましょう。
- ▶ 正しい知識を習得できるように学校での取組を推奨しましょう。

行政で取り組むこと

- ▶ がん予防に関する情報を周知し、健康推進員と連携して普及啓発の強化を図ります。
- ▶ がんの早期発見・早期治療のため、検診を受けやすい体制づくりを行います。
- ▶ がん検診の要精密検査者については、きめ細かい受診勧奨を行います。

■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
健康相談 (健康課)			○	○	○
各種がん検診 (健康課)			○	○	○



8 歯や口腔の健康

現状と課題

歯や口腔の健康は、食べる喜びや話す楽しみなど、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも大きな役割を果たしています。

アンケート調査結果をみると、かかりつけ歯科医のいる人は、幼児43.2%、小学生63.8%、中高生58.4%、成人69.6%となっています。また、年に1回は歯の検診を受けている成人は28.0%となっており、県38.9%と比較すると低くなっています。

歯や口腔の健康維持が全身の健康維持につながることから、小さいころから正しい歯みがき習慣を確立し、生涯にわたり実践することが課題となります。

重点目標

- かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科検診を受けよう
- 子どものう歯(むし歯)をなくそう
- 正しい歯みがきを身につけよう

数値目標

指 標	区 分	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成34年度)
かかりつけ歯科医がいる人の割合	幼児	43.2%	増加
	小学生	63.8%	
	中高生	58.4%	
	成人	69.6%	
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合※	成人	29.8%	35%
歯間清掃用具を使用している人の割合	中高生	23.0%	30%
	成人	38.7%	50%

※75歳～84歳の回答者において、20本以上あると回答した人数を当該年齢人数で除して算出

指 標	区 分	現状値 (平成26年度)	目標値 (平成34年度)
う歯(むし歯)のない子どもの割合	3歳 6か月児	80.0%	85%

目標を達成するための具体例

個人・家庭で取り組むこと

- ▶ 妊娠期から正しい口腔衛生を身につけましょう。
- ▶ 乳幼児期から食後の歯みがきや、仕上げみがき等正しい歯みがき習慣を身につけましょう。
- ▶ 定期的に歯科検診を受けましょう。
- ▶ フッ化物配合歯みがき剤、歯間ブラシ、デンタルフロス等の補助用具を利用したケアを行いましょう。

地域・団体で取り組むこと

- ▶ 学校・職場における食後の歯みがきを奨励しましょう。
- ▶ 出前講座等で、歯や口腔に関する知識の普及啓発を行いましょう。
- ▶ 地域で8020運動*をしましょう。

行政で取り組むこと

- ▶ 乳幼児やその保護者を対象とした歯科保健事業を実施し、むし歯や歯周疾患の予防、適切な生活習慣確立のための啓発や指導を充実させます。
- ▶ 成人を対象とした歯周疾患検診と歯周疾患予防のための口腔ケアや指導を充実します。
- ▶ 8020運動*を推奨します。

※8020（ハチマルニイマル）運動とは、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことを目的とした運動をいいます。

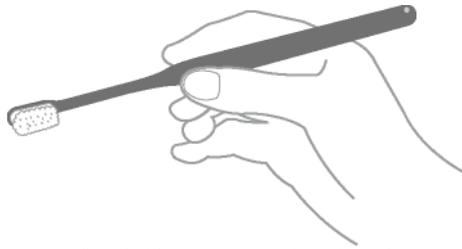
■ 関係する主な事業（ライフステージ別）

事業名	乳幼児	学童期	青年期	壮年期	高齢期
歯科健康診査 （1歳8か月・3歳6か月） （健康課）	○				
歯みがき教室 （健康課）	○				
ママパパ教室 （健康課）			○	○	
フッ化物洗口事業 （学校教育課）		○			
ヘルスアップ教室 （健康課）				○	
歯周疾患検診 （健康課）				○	○
介護予防教室 （いきいき長寿課）				○	○



◆これが正しい歯みがきの基本です

歯ブラシの持ち方

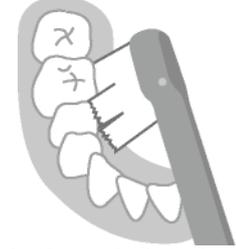


えんぴつを持つようにすると、余計な力が入りにくい

歯ブラシのあて方

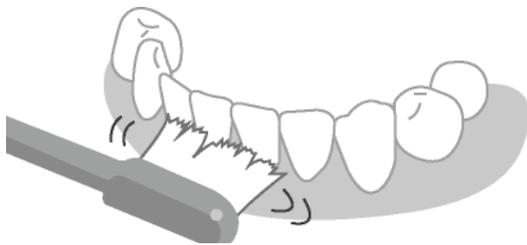


歯ブラシを直角に、歯と歯ぐきの境目を含めてあてる



歯ブラシを歯と歯ぐきの境目に45度の角度であてる

歯ブラシの動かし方



歯1本から1本半くらいの幅で、「振動させる」ように左右に小刻みに動かす

フッ化物配合歯みがき剤の使い方

年齢	使用量
生え始め～2歳	1～2mm程度
3～5歳	5mm程度
6～14歳	1cm程度
15歳以上	2cm程度

- ・一通りみがき終わってから仕上げに使うのもよい
- ・うがいは少量の水で1回程度

◆みがきにくい場所とみがき方

歯と歯ぐきの境目



45°

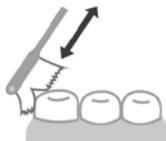
歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシをあて、小刻みに動かす

歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを直角にあて、小刻みに動かす

一番奥の歯の裏側



歯ブラシの先端を歯の後ろ側にあて、小刻みに動かす

奥歯のかみ合わせ面の溝



歯ブラシを水平にあて、強めに汚れをかき出すように動かす。口を閉じ気味にするとみがきやすい

治療済みの歯



詰め物やブリッジの周りのプラークも念入りに

前歯の裏側



歯ブラシのかかと部分を歯と歯ぐきの間にあて、縦方向に小刻みに動かす

歯並びの悪いところ



歯ブラシを縦にして歯のくぼみに合わせ、1本1本ていねいにみがく

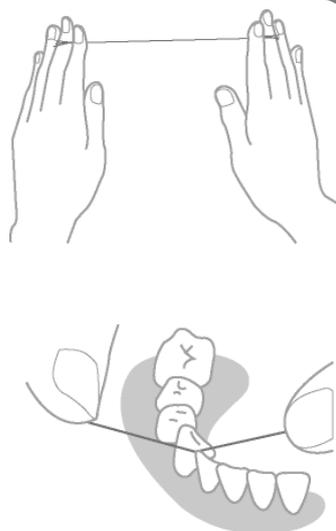
◆ 歯間清掃用具の使い方

デンタルフロス

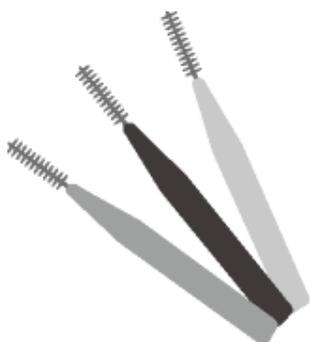


使い方

- ① フロスを40～50cmくらいに切り、両端を左右の中指の関節あたりに2～3回巻きつける
- ② 親指と人差し指でフロスをピンと張り、前後に動かしながら少しずつ歯の間に入れる
- ③ 歯の側面を上下にこするよう、ゆっくりと数回動かす。歯ぐきを傷つけないようにする
- ④ ②と同じ要領で、ゆっくりとフロスを外す

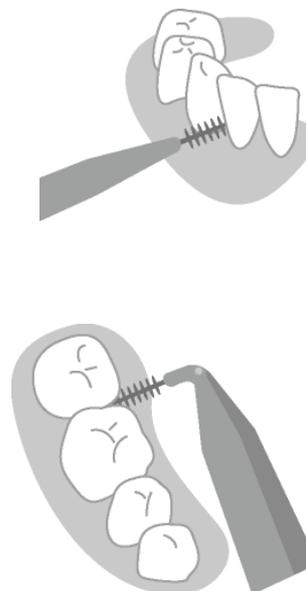


歯間ブラシ



使い方のポイント

- ① 自分に合うブラシのサイズを探す
ブラシを入れた時に、歯ぐきに適度な刺激を感じる程度がよい
- ② 力任せにしない
無理にブラシを押し込むと、歯ぐきを傷めるので注意。まずは歯の列に直角に入れてみて、軽く押し入れなければ、スムーズに入る方向を探す
- ③ ブラシを入りにくい場所
奥歯の間など、ブラシを入りにくい場所では毛先を曲げて使う
- ④ 交換のタイミング
針金についている毛がよれたり、少なくなってきたら、交換の目安



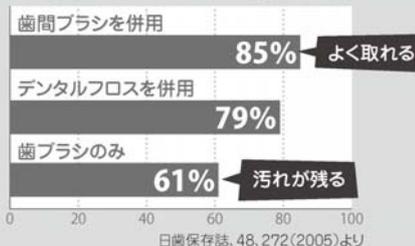
歯と歯の間は、みがき残しの出やすい場所。でも、歯ブラシだけでは汚れを落としきれません。

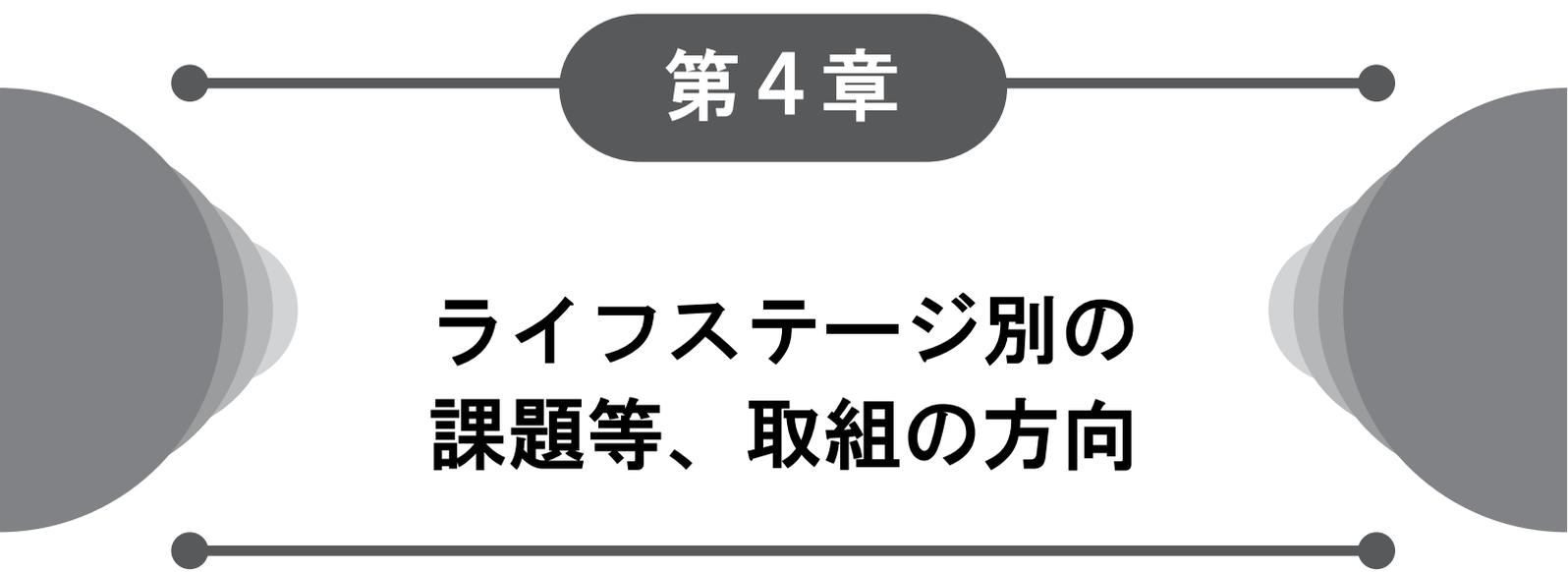


そこでぜひ使ってほしいのがデンタルフロスや歯間ブラシ。どちらを使うとよいかは口の中の状態によって違いますので、歯科医で相談するとよいでしょう。

歯の間の汚れを取る効果

歯間部のプラークを「100」とした場合





第4章

ライフステージ別の 課題等、取組の方向

第4章 ライフステージ別の課題等、取組の方向

1 ライフステージ区分とその特徴

■ ライフステージ区分とその特徴

区分	特 徴
乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・最も成長の著しい時期です。 ・生活習慣の基礎が作られる時期であるため、基本的な生活習慣を獲得するための支援が必要です。
学童期・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・体力・運動能力が急速に高まり、生活習慣が出来上がる時期です。 ・あらゆるものに関心を示す時期であるとともに、成長過程の不安定な年代でもあります。 ・つきあいの範囲が広がり、生活の乱れ、喫煙・飲酒への興味も芽生える時期で、生涯を通じて健康に過ごすための正しい知識を学ぶ必要があります。 ・学校や地域・家庭が連携した健康づくりへの支援が必要です。
青年期 (19～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・身体発達がほぼ完了し、社会的な役割や責任を自覚する時期です。仕事や家事・育児で多忙であり、健康づくりへの取組が難しい時期でもあります。 ・外見へのこだわりから、栄養が偏りがちになり、食生活が不規則になる場合もあります。 ・多くの生活習慣が定着することから、食生活・運動・休養の三要素をはじめとする健康な生活習慣を獲得するため、家庭・地域・職場との連携した健康づくりへの支援が必要です。
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・社会的な役割は増しますが、心身機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる人が増える時期で、健康についての関心が高まります。 ・こころの問題や歯周病などにかかる人が多くなります。女性ではホルモンバランスの変化によって、体調不良が起こりやすくなります。 ・家庭・地域・職場との連携した健康づくりへの支援が必要です。
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の完成期で、これまで培ってきた技能を活かして、生きがいを持って心豊かに暮らせる時期です。 ・健康や体力への不安が高まる時期でもあるため、それぞれの健康状態に合わせた健康づくりに取り組めるよう、家庭・地域との連携した支援が必要です。 ・健康寿命の延伸を目指し、要介護状態となる時期を遅らせるための支援が必要です。

2 ライフステージ別の取組

(1) 個人・家庭で取り組むこと

	乳幼児期（妊産婦期を含む）	学童期・思春期
身体活動・運動	●小さいころから積極的に外遊びを楽しみましょう	
栄養・食生活	●小さいころから、正しい食習慣を身につけるために、保護者が積極的に規則正しい生活を送りましょう	●1日1回は家族と一緒に食事をとりましょう ●毎日朝食を食べましょう
休養・ こころの健康		●スマートフォン等の使用時間を見直し、睡眠時間の確保に努めましょう ●気軽に相談できる人を持ち、悩みがある時は一人で抱え込まず、早めに相談しましょう
たばこ	●受動喫煙の影響を正しく認識しましょう	●未成年のうちから、たばこが及ぼす影響について教えましょう
飲酒	●未成年者や妊娠・授乳中の人、お酒が飲めない人に飲酒をすすめないようにしましょう	●未成年のうちから、多量飲酒が及ぼす影響について教えましょう
健診・ 生活習慣病	●かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう	
がん		●がんを身近なものとしてとらえ、正しく理解しましょう
歯や口腔の 健康	●妊娠期から正しい口腔衛生を身につけましょう ●乳幼児期から食後の歯みがきや、仕上げみがき等正しい歯みがき習慣を身につけましょう	●フッ化物配合歯みがき剤、歯間ブラシ、デンタルフロス等の補助用具を利用したケアを行いましょう

青年期	壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ●日頃から少しの距離なら歩いたり、階段を使うなどして、こまめに動くように心がけましょう ●ストレッチやウォーキングなどの手軽にできる運動を習慣化しましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●毎日朝食を食べましょう ●野菜中心で、主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事を心がけましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●ストレスに気づき、自分にあったストレス解消法を身につけましょう ●生活リズムを整え、十分な休養・質の良い睡眠をとりましょう ●気軽に相談できる人を持ち、悩みがある時は一人で抱え込まず、早めに相談しましょう ●眠れないときは専門医に相談しましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙による健康被害について、十分に理解しましょう ●受動喫煙の影響を正しく認識しましょう ●禁煙外来に通うなど、進んで禁煙に努めましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●未成年者や妊娠・授乳中の人、お酒が飲めない人に飲酒をすすめないようにしましょう ●「節度ある適度な飲酒」についての理解を深めましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康状態を知るために日常的に体重や血圧を測り、自分に合った食事・運動改善に取り組みましょう ●かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう ●年に1回、定期的に健診を受けましょう ●健診結果を理解し、生活習慣の改善に取り組みましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●がんを身近なものとしてとらえ、正しく理解しましょう ●がん予防のために食生活に気をつけ、運動と栄養を取り入れながら、規則正しい生活を送りましょう ●定期的にがん検診を受診し、要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に歯科検診を受けましょう ●フッ化物配合歯みがき剤、歯間ブラシ、デンタルフロス等の補助用具を利用したケアを行いましょう 		

(2) 地域・団体で取り組むこと

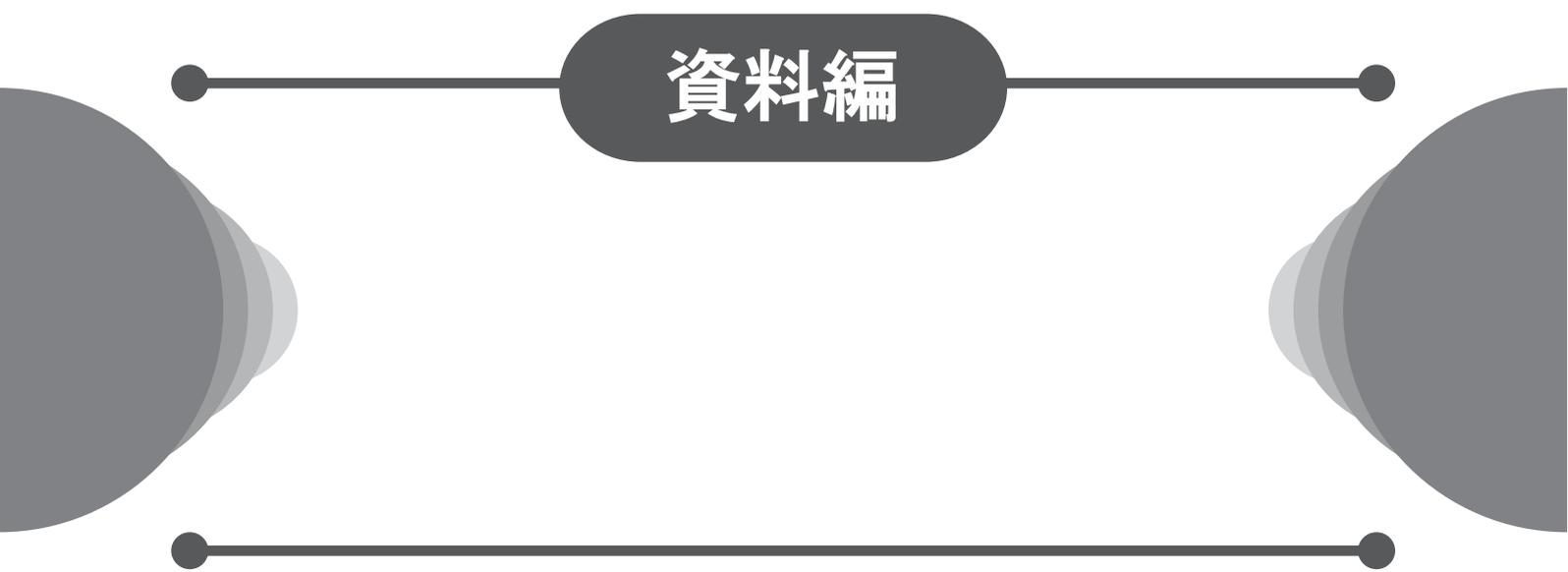
	乳幼児期（妊産婦期を含む）	学童期・思春期
身体活動・運動	●地域の資源を活用し、身体を動かすことを推奨しましょう	
栄養・食生活	●地域の催しやイベントなどで、食事の楽しさや重要性を広めましょう ●地域の人などから地元の食文化を学びましょう	
休養・ こころの健康	●地域の資源を活用し、こころの健康について、正しい知識の普及を促進しましょう	
たばこ	●喫煙がもたらす健康被害について分かりやすく啓発し、未成年者と妊娠・授乳中の人にたばこを吸わせない、受動喫煙をさせないようにしましょう	
飲酒	●多量飲酒がもたらす健康被害について分かりやすく啓発し、未成年者、妊娠・授乳中の人にお酒を飲ませないようにしましょう	
健診・ 生活習慣病	●小さいころから規則正しい生活を身につけられるよう地域で声かけしていきましょう	
がん	●正しい知識を習得できるように学校での取組を推奨しましょう	
歯や口腔の 健康	●出前講座等で、歯や口腔に関する知識の普及啓発を行いましょう	
	●学校・職場における食後の歯みがきを奨励しましょう	

青年期	壮年期	高齢期
●健康づくり教室や介護予防の取組を通じて、運動習慣の必要性について知ってもらうための機会や場の提供をしましょう		
●職場や事業所などではできるだけ階段を使用しましょう		
<ul style="list-style-type: none"> ●地域の人などから地元の食文化を学びましょう ●地域の催しやイベントなどで、食事の楽しさや重要性を広めましょう ●地産地消の観点から、地元食材を活用した食事を広めましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●地域の資源を活用し、こころの健康について、正しい知識の普及を促進しましょう ●健康づくりのための、仲間を作りましょう ●地域の集まりに誘い合って参加しましょう 		
●職場において、休暇取得を推奨しましょう		
<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙がもたらす健康被害について分かりやすく啓発し、未成年者と妊娠・授乳中の人にたばこを吸わせない、受動喫煙をさせないようにしましょう ●事業所や公共施設において、禁煙や受動喫煙防止のための分煙を行いましょう ●禁煙をしようとする人に対して、周りの人も協力しましょう 		
<ul style="list-style-type: none"> ●多量飲酒がもたらす健康被害について分かりやすく啓発し、未成年者、妊娠・授乳中の人にお酒を飲ませないようにしましょう ●地域や企業の行事などで、無理にお酒をすすめないようにしましょう 		
●地域等で生活習慣病について学ぶ機会をつくりましょう		
●地域でのがん予防の取組や、近所での声かけなど、がん検診の受診勧奨を行いましょう		
●職場等でがん検診を推奨しましょう		
●学校・職場における食後の歯みがきを推奨しましょう		
●出前講座等で、歯や口腔に関する知識の普及啓発を行いましょう		
●地域で8020運動をしましょう		

(3) 行政で取り組むこと

	乳幼児期（妊産婦期を含む）	学童期・思春期
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量の増加や運動習慣の必要性について知識の普及・啓発を図り、積極的に運動や身体活動に取り組むよう動機づけを行います 	
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●食事バランスガイドの普及と活用に取り組みます ●保育園・こども園や教育現場、住民組織等関係機関と連携を図り、小さいころから正しい食習慣が身につく取組を推進します 	
休養・ こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの病気や予防に関する正しい知識を提供します ●広報やホームページ等で、こころの健康や相談できる場に関する情報を発信するとともに、余暇活動等に関する情報を提供します ●市民が楽しめるイベントを開催します 	
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ●広報や健康教育などを通じ、たばこの害について、知識の普及・啓発を行います ●未成年者およびその家族に対して、学校や地域と連携し、早期から防煙教育に取り組めます 	
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒について、正しい知識の啓発を行います ●未成年者およびその家族に対して、学校や地域と連携し、早期から飲酒防止教育に取り組めます 	
健診・ 生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ●広報やホームページ、健康教室等を活用し、情報の発信に努めます 	
がん		
歯や口腔の 健康	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児やその保護者を対象とした歯科保健事業を実施し、むし歯や歯周疾患の予防、適切な生活習慣確立のための啓発や指導を充実させます 	

青年期	壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ●関係団体等と連携を図り、ウォーキングの場や機会を提供します ●身近な「ラジオ体操」を推奨するため、実施しやすい環境づくりや健康教室などでの活用に努めます 		
<ul style="list-style-type: none"> ●食に関する講習会や健康教室などを開催し、適切な知識を学ぶ機会を提供します ●食事バランスガイドの普及と活用に取り組みます ●広報・ホームページ等でバランスのとれた食事についての情報を発信します 		
<ul style="list-style-type: none"> ●こころの病気や予防に関する正しい知識を提供します ●広報やホームページ等で、こころの健康や相談できる場に関する情報を発信するとともに、余暇活動等に関する情報を提供します ●市民が楽しめるイベントを開催します ●地域・職域連携推進事業を通じ、メンタルヘルス対策の支援を推奨します 		
<ul style="list-style-type: none"> ●広報や健康教育などを通じ、たばこの害について、知識の普及・啓発を行います ●禁煙に関する情報提供や禁煙の相談・指導を行います ●禁煙をサポートする医療機関を紹介します ●未成年者およびその家族に対して、学校や地域と連携し、早期から防煙教育に取り組みます 		
<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒について、正しい知識の啓発を行います ●健康教育等を通じて、生活習慣病と飲酒の関係や、飲酒が引き起こす問題などについて、適正飲酒の指導・啓発を行います ●未成年者およびその家族に対して、学校や地域と連携し、早期から飲酒防止教育に取り組みます ●アルコールに関する様々な相談・指導を行います 		
<ul style="list-style-type: none"> ●健康推進員と連携して特定健診を積極的に啓発します ●受診日・受診場所の充実を図り、受診しやすい環境をつくります ●広報やホームページ、健康教室等を活用し、情報の発信に努めます ●要精密検査者については、きめ細かい受診勧奨を行います ●保健指導を通じて、生活習慣が改善できるようサポートします ●イベントなどで、生活習慣病や肥満対策等に関する知識を普及啓発します 		
<ul style="list-style-type: none"> ●がん予防に関する情報を周知し、健康推進員と連携して普及啓発の強化を図ります ●がんの早期発見・早期治療のため、検診を受けやすい体制づくりを行います ●がん検診の要精密検査者については、きめ細かい受診勧奨を行います 		
<ul style="list-style-type: none"> ●成人を対象とした歯周疾患検診と歯周疾患予防のための口腔ケアや指導を充実します 		
<ul style="list-style-type: none"> ●8020運動を推奨します 		



資料編

資料編

1 データからみる橋本市

(1) 疾病の状況

① 疾病分類別受診割合

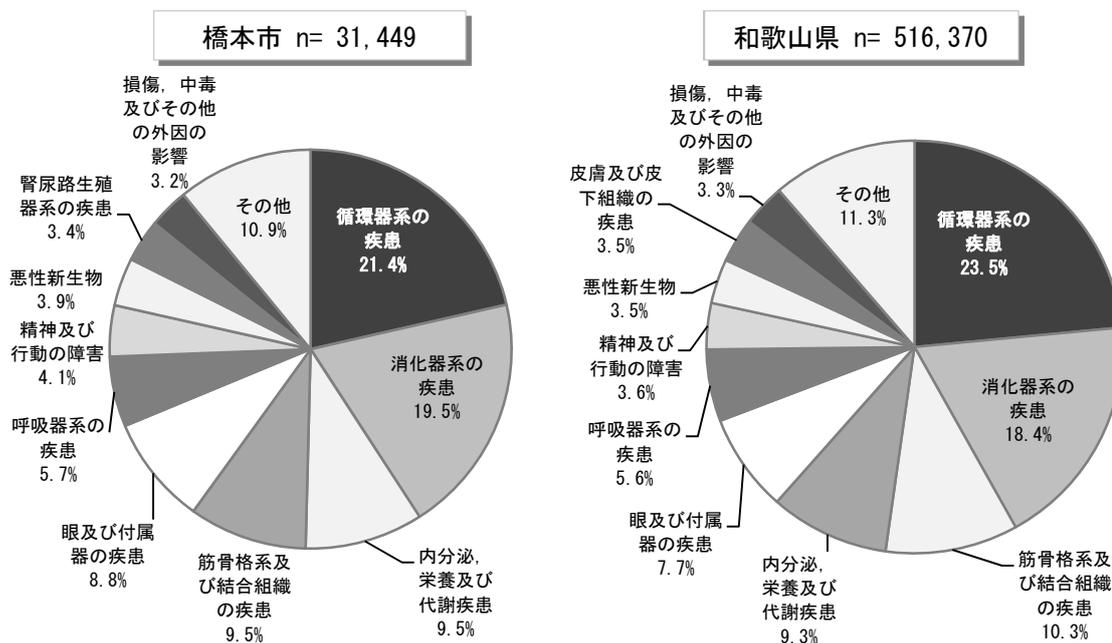
疾病分類別受診割合を県と比較すると、県よりも受診割合の高い疾病は、入院が「呼吸器系の疾患」（3.5ポイント差）、入院外では「眼及び付属器の疾患」（1.2ポイント差）となっています。反対に県よりも受診割合の低い疾病は、入院・入院外ともに「循環器系の疾患」（1.8ポイント差・2.0ポイント差）となっています。

■ 疾病分類別受診割合（入院・入院外・全体）

	入院		入院外		全体	
	橋本市	和歌山県	橋本市	和歌山県	橋本市	和歌山県
循環器系の疾患	17.1%	18.9%	21.6%	23.6%	21.4%	23.5%
消化器系の疾患	8.1%	7.6%	19.8%	18.8%	19.5%	18.4%
内分泌、栄養及び代謝疾患	3.4%	4.3%	9.7%	9.4%	9.5%	9.3%
筋骨格系及び結合組織の疾患	5.0%	5.7%	9.6%	10.5%	9.5%	10.3%
眼及び付属器の疾患	2.0%	2.8%	9.0%	7.8%	8.8%	7.7%
呼吸器系の疾患	11.6%	8.1%	5.5%	5.5%	5.7%	5.6%
精神及び行動の障害	11.3%	11.8%	3.9%	3.4%	4.1%	3.6%
悪性新生物	12.3%	12.6%	3.6%	3.2%	3.9%	3.5%
腎尿路生殖器系の疾患	4.8%	4.8%	3.4%	3.0%	3.4%	3.0%
損傷、中毒及びその他の外因の影響	12.7%	11.4%	2.9%	3.1%	3.2%	3.3%
皮膚及び皮下組織の疾患	1.1%	0.8%	3.2%	3.5%	3.2%	3.5%
神経系の疾患	5.9%	5.8%	2.9%	3.0%	2.9%	3.0%
感染症及び寄生虫症	1.3%	1.6%	2.0%	2.3%	2.0%	2.3%
症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	1.5%	1.7%	1.2%	1.2%	1.3%	1.2%
耳及び乳様突起の疾患	0.8%	0.5%	1.1%	1.2%	1.1%	1.2%
血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	0.3%	0.7%	0.2%	0.3%	0.2%	0.3%
先天奇形、変形及び染色体異常	0.1%	0.2%	0.2%	0.1%	0.2%	0.1%
妊娠、分娩及び産じょく	0.5%	0.6%	0.0%	0.1%	0.1%	0.1%
周産期に発生した病態	0.1%	0.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
総人数	945人	15,108人	30,50人	501,262人	31,449人	516,370人

国民健康保険及び後期高齢者医療 平成26年度5月審査分

■ 疾病分類別受診割合（全体）



国民健康保険及び後期高齢者医療 平成 26 年度 5 月 審査 分

② 疾病別医療費

平成26年3月～平成27年2月診療分の疾病別医療費をみると、総計は約113.6億円となっており、「循環器系の疾患」「悪性新生物」「消化器系の疾患」で全体の4割強を占めています。

■ 疾病別医療費（全年齢）

分類	医療費	割合
1 循環器系の疾患	2,197,001,870 円	19.3%
2 悪性新生物	1,436,035,320 円	12.6%
3 消化器系の疾患	1,160,282,890 円	10.2%
4 腎尿路生殖器系の疾患	967,948,460 円	8.5%
5 損傷、中毒及びその他の外因の影響	965,131,730 円	8.5%
6 筋骨格系及び結合組織の疾患	790,736,680 円	7.0%
7 内分泌、栄養及び代謝疾患	784,520,080 円	6.9%
8 呼吸器系の疾患	773,102,470 円	6.8%
9 精神及び行動の障害	704,267,100 円	6.2%
10 神経系の疾患	511,580,520 円	4.5%
その他	1,065,772,230 円	9.4%
総計	11,356,379,350 円	100.0%

国民健康保険及び後期高齢者医療 平成 26 年 3 月～平成 27 年 2 月 診療 分

年齢別で医療費構成をみると、0～4歳で「呼吸器系の疾患」、5～14歳で「呼吸器系の疾患」、15～19歳で「損傷、中毒及びその他の外因の影響」、20～39歳で「精神及び行動の障害」、40～64歳で「精神及び行動の障害」、65～74歳で「循環器系の疾患」、75歳以上で「循環器系の疾患」が最も高くなっています。

■ 疾病別医療費（年齢別）

	0～4歳	5～14歳	15～19歳
1	呼吸器系の疾患	呼吸器系の疾患	損傷、中毒及びその他の外因の影響
	15,432,510円	17,518,230円	5,484,490円
2	消化器系の疾患	損傷、中毒及びその他の外因の影響	消化器系の疾患
	7,650,850円	13,356,910円	5,217,000円
3	感染症及び寄生虫症	消化器系の疾患	呼吸器系の疾患
	3,909,890円	10,064,660円	3,883,980円
4	皮膚及び皮下組織の疾患	眼及び付属器の疾患	神経系の疾患
	2,191,070円	5,116,980円	2,308,240円
5	耳及び乳様突起の疾患	筋骨格系及び結合組織の疾患	眼及び付属器の疾患
	1,146,330円	3,075,760円	1,563,540円
6	周産期に発生した病態	皮膚及び皮下組織の疾患	皮膚及び皮下組織の疾患
	1,138,490円	2,991,550円	1,379,190円
7	損傷、中毒及びその他の外因の影響	感染症及び寄生虫症	精神及び行動の障害
	1,082,890円	1,952,220円	1,316,260円
8	筋骨格系及び結合組織の疾患	耳及び乳様突起の疾患	悪性新生物
	933,280円	1,460,390円	1,187,630円
9	先天奇形、変形及び染色体異常	神経系の疾患	腎尿路生殖器系の疾患
	716,220円	1,457,050円	823,400円
10	眼及び付属器の疾患	精神及び行動の障害	妊娠、分娩及び産じょく
	688,550円	1,073,240円	703,500円
その他	その他の疾病	その他の疾病	その他の疾病
	1,719,200円	2,817,830円	3,467,410円
合計	36,609,280円	60,686,780円	27,334,640円

国民健康保険及び後期高齢者医療 平成26年3月～平成27年2月診療分



■ 疾病別医療費（年齢別）

	20～39歳	40～64歳	65～74歳	75歳以上
1	精神及び行動の障害	精神及び行動の障害	循環器系の疾患	循環器系の疾患
	100,283,920円	261,139,560円	578,553,950円	1,430,830,030円
2	消化器系の疾患	悪性新生物	悪性新生物	損傷、中毒及びその他の外因の影響
	44,321,850円	238,717,270円	571,338,770円	731,614,770円
3	神経系の疾患	消化器系の疾患	消化器系の疾患	悪性新生物
	33,360,780円	215,463,490円	340,187,040円	603,220,790円
4	悪性新生物	循環器系の疾患	腎尿路生殖器系の疾患	消化器系の疾患
	21,032,940円	182,632,100円	310,144,230円	537,378,000円
5	損傷、中毒及びその他の外因の影響	腎尿路生殖器系の疾患	内分泌、栄養及び代謝疾患	呼吸器系の疾患
	14,866,590円	181,098,710円	259,507,950円	534,770,380円
6	呼吸器系の疾患	内分泌、栄養及び代謝疾患	筋骨格系及び結合組織の疾患	腎尿路生殖器系の疾患
	14,506,480円	128,157,030円	240,389,200円	467,598,920円
7	筋骨格系及び結合組織の疾患	筋骨格系及び結合組織の疾患	呼吸器系の疾患	筋骨格系及び結合組織の疾患
	13,059,640円	112,474,860円	143,813,180円	420,247,920円
8	内分泌、栄養及び代謝疾患	神経系の疾患	損傷、中毒及びその他の外因の影響	内分泌、栄養及び代謝疾患
	12,792,180円	82,812,640円	141,754,000円	382,982,940円
9	眼及び付属器の疾患	損傷中毒及びその他の外因の影響	精神及び行動の障害	神経系の疾患
	8,369,070円	56,972,080円	140,688,870円	293,192,660円
10	腎尿路生殖器系の疾患	眼及び付属器の疾患	眼及び付属器の疾患	眼及び付属器の疾患
	7,947,560円	49,728,950円	137,303,580円	223,740,460円
その他	その他の疾病	その他の疾病	その他の疾病	その他の疾病
	28,341,470円	125,217,890円	261,058,640円	548,135,310円
合計	298,882,480円	1,634,414,580円	3,124,739,410円	6,173,712,180円

国民健康保険及び後期高齢者医療 平成26年3月～平成27年2月診療分

③ 生活習慣病に関連する疾病の状況について

生活習慣病に関連する疾病の件数割合についてみると、全体の3割弱を占めており、県と比較すると2.0ポイント低くなっています。

■ 疾病分類別受診割合

疾病名称		橋本市	和歌山県	対県比
生活習慣病に関連する疾患	高血圧性疾患	15.5%	17.2%	90.1%
	糖尿病	5.2%	4.5%	116.0%
	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	3.8%	4.2%	91.1%
	虚血性心疾患	1.5%	1.6%	90.8%
	脳梗塞	1.3%	1.7%	77.6%
	腎不全	0.6%	0.6%	99.4%
	脳内出血	0.2%	0.3%	79.8%
	動脈硬化（症）	0.1%	0.1%	85.6%
	くも膜下出血	0.0%	0.1%	54.4%
	脳動脈硬化（症）	0.0%	0.0%	46.5%
生活習慣病に関する疾病の合計		28.2%	30.2%	93.4%
生活習慣病に関する疾病以外の合計		71.8%	69.8%	102.9%

国民健康保険及び後期高齢者医療 平成26年度5月審査分
和歌山県国民健康保険連合会データ

(2) 市が実施する各種検診の受診状況

① 乳幼児健診

乳幼児健診の受診率をみると、各種健診ともに高い受診率を維持しています。

■ 乳幼児健診の受診状況

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
乳児健診					
対象者	470人	450人	432人	421人	446人
受診者数	464人	442人	423人	412人	435人
受診率	98.7%	98.2%	97.9%	97.9%	97.5%
1歳8か月児健診					
対象者	484人	492人	453人	456人	443人
受診者	467人	475人	430人	431人	427人
受診率	96.5%	96.5%	94.9%	94.5%	96.4%
1歳8か月児健診（歯科検診）					
対象者	484人	492人	453人	456人	444人
受診者	467人	471人	424人	427人	424人
受診率	96.5%	95.7%	93.6%	93.6%	95.5%
3歳6か月児健診					
対象者	513人	500人	514人	488人	453人
受診者	495人	472人	492人	455人	431人
受診率	96.5%	94.4%	95.7%	93.2%	95.1%
3歳6か月児健診（歯科検診）					
対象者	513人	500人	514人	487人	453人
受診者	492人	472人	489人	455人	430人
受診率	95.9%	94.4%	95.1%	93.4%	94.9%

橋本市健康課

② 特定健診

特定健診の受診率をみると、平成22年度から平成26年度にかけて、3.1ポイント増加しています。

■ 特定健診の受診状況

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
対象者	12,335人	12,379人	12,471人	12,593人	12,564人
受診者数	3,713人	3,716人	4,071人	4,214人	4,173人
受診率	30.1%	30.0%	32.6%	33.5%	33.2%

橋本市健康課

また、平成25年度の特定健診の受診状況をみると、本市（33.5%）は県（30.3%）より高く、国（34.3%）より低い割合となっています。

■ 平成25年度特定健診の受診状況

	橋本市	和歌山県	全国
対象者	12,593人	206,123人	22,446,340人
受診者数	4,214人	63,104人	7,690,365人
受診率	33.5%	30.3%	34.3%

橋本市健康課

③ 各種検診

各種検診の受診率をみると、各種がん検診において、平成22年度から平成26年度にかけて、2.2～15.5ポイント増加しています。また、歯周疾患検診は10.0%～12.3%の間で推移しています。

■ 各種検診の受診状況

	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
胃がん検診					
対象者	20,268人	20,866人	21,601人	21,601人	21,601人
受診者数	2,104人	1,973人	2,276人	3,870人	5,588人
受診率	10.4%	9.5%	10.5%	17.9%	25.9%
肺がん検診					
対象者	20,268人	20,866人	21,601人	21,601人	21,601人
受診者	5,081人	5,121人	5,496人	5,397人	6,955人
受診率	25.1%	24.5%	25.4%	25.0%	32.2%
大腸がん検診					
対象者	20,268人	20,866人	21,601人	21,601人	21,601人
受診者	3,891人	4,328人	5,057人	5,520人	6,830人
受診率	19.2%	20.7%	23.4%	25.6%	31.6%
乳がん検診*					
対象者	13,496人	13,471人	13,996人	13,996人	13,996人
受診者	1,738人	1,904人	1,826人	2,681人	2,476人
受診率	24.6%	26.1%	25.5%	31.1%	34.2%
子宮頸がん検診*					
対象者	16,646人	16,099人	16,624人	16,624人	16,624人
受診者	2,246人	2,257人	2,156人	2,550人	2,854人
受診率	28.9%	27.3%	25.8%	27.7%	31.1%
歯周疾患検診					
対象者	3,721人	3,746人	3,634人	3,664人	3,603人
受診者	381人	445人	405人	450人	362人
受診率	10.2%	11.9%	11.1%	12.3%	10.0%

橋本市健康課

※2年に1回の受診とされているため、受診者数は当該年度分ですが、受診率は前年度を含む2年間の受診者から重複者（クーポン対象者）を差し引いた人数で算出しています。

平成26年度各種がん検診の受診率は、すべてのがん検診において国・県を上回っています。特に、乳がん検診（54.9%）は受診率が高く、県より16.7ポイント、国より28.8ポイント上回っています。

■ 平成26年度各種がん検診の受診率

	橋本市	和歌山県	全国
胃がん検診	11.0%	10.7%	9.3%
肺がん検診	37.2%	23.8%	16.1%
大腸がん検診	37.8%	24.8%	19.2%
乳がん検診	54.9%	38.2%	26.1%
子宮頸がん検診	47.8%	44.3%	32.0%

69歳以下 地域保健・健康増進事業報告

2 健康づくりに関する意識調査結果の概要

(1) 調査期間と調査方法

市民意識調査は、平成27年9月18日～10月8日にかけて実施しました。

調査方法は、住民基本台帳の中から一定条件のもとで無作為に抽出し、調査票を配布・回収しました。

(2) 調査票の配布・回収状況

それぞれの配布・回収状況は、以下のとおりです。

■ 調査票の配布・回収状況

対象者区分	配布数	有効回収数	回収率
幼児を持つ保護者	505	428	84.8%
小学生	240	240	100.0%
中学生	200	194	97.0%
高校生	227	227	100.0%
成人(20歳以上)	1,074	504	46.9%

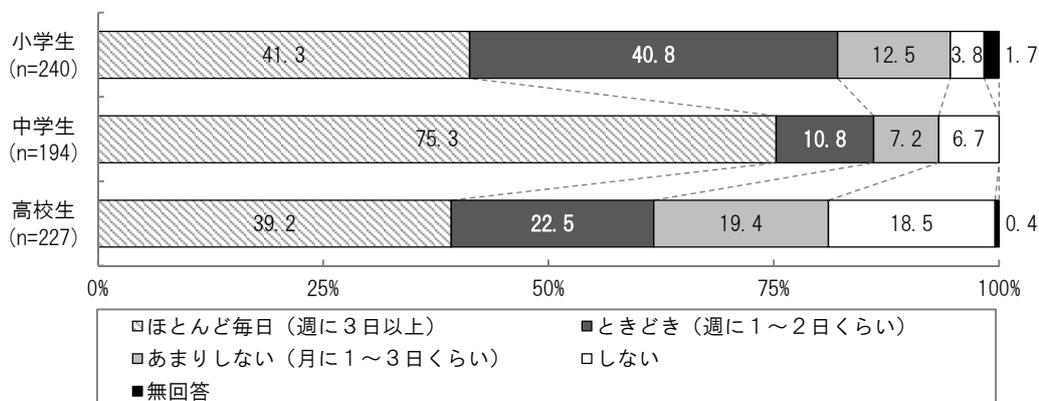
(3) 身体活動・運動

① 運動やスポーツをする頻度(小学生・中学生・高校生)

○「体育の授業が好きですか」の質問に対して、「はい」と回答した小学生は81.3%となっています。

○学校の授業以外での運動頻度についてみると、「ほとんど毎日(週3日以上)」運動している子どもは、小学生41.3%、中学生75.3%、高校生39.2%となっており、小学生から中学生にかけて増加し、高校生になると低下しています。

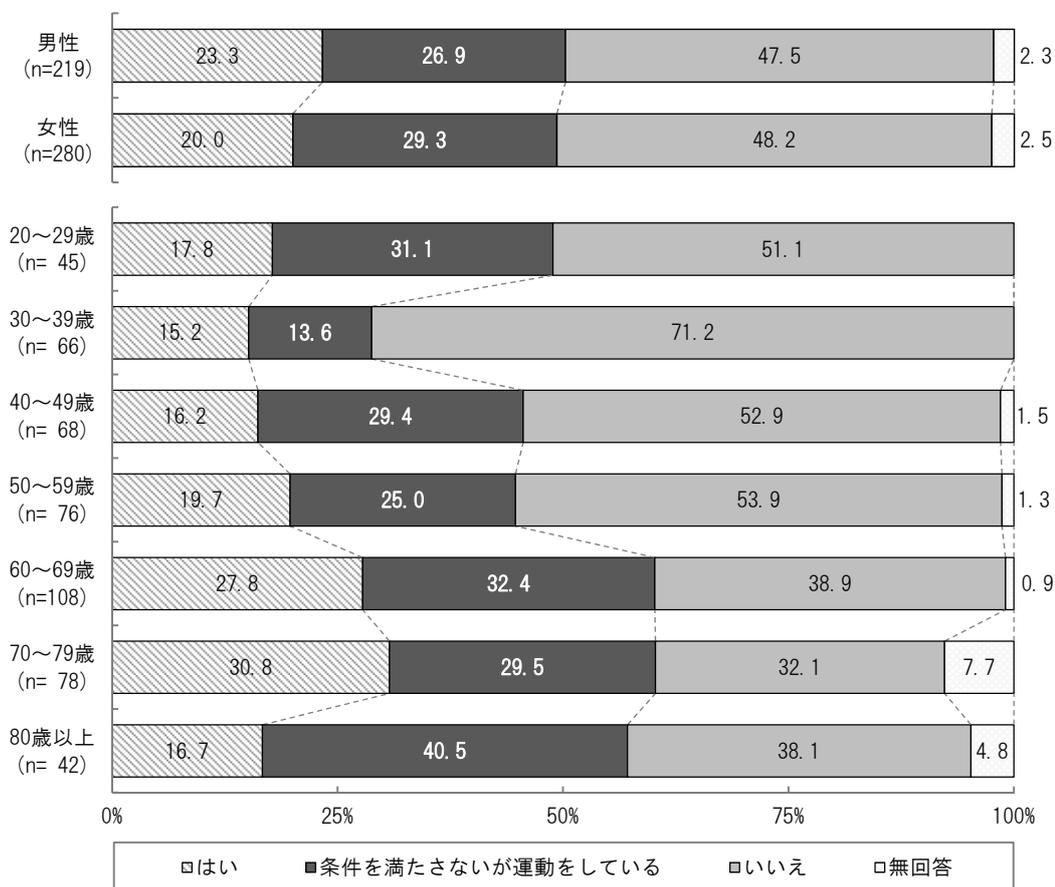
■ 運動やスポーツをどのくらいしていますか(小学生・中学生・高校生)



② 運動習慣*（成人）

- 「日頃から健康維持のために意識的に身体を動かしていますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は52.4%となっており、内容については「ウォーキングをしている」が42.8%と最も高く、次いで「乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている」30.7%、「定期的にスポーツをしている」25.0%の順となっています。
- 「運動習慣がありますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は21.2%となっており、性別で見ると、男性23.3%、女性20.0%となっています。県の調査では「運動習慣がある」と回答した人は26.9%で、男性34.3%、女性22.0%となっており、県と比較すると運動習慣のある人の割合が低くなっています。

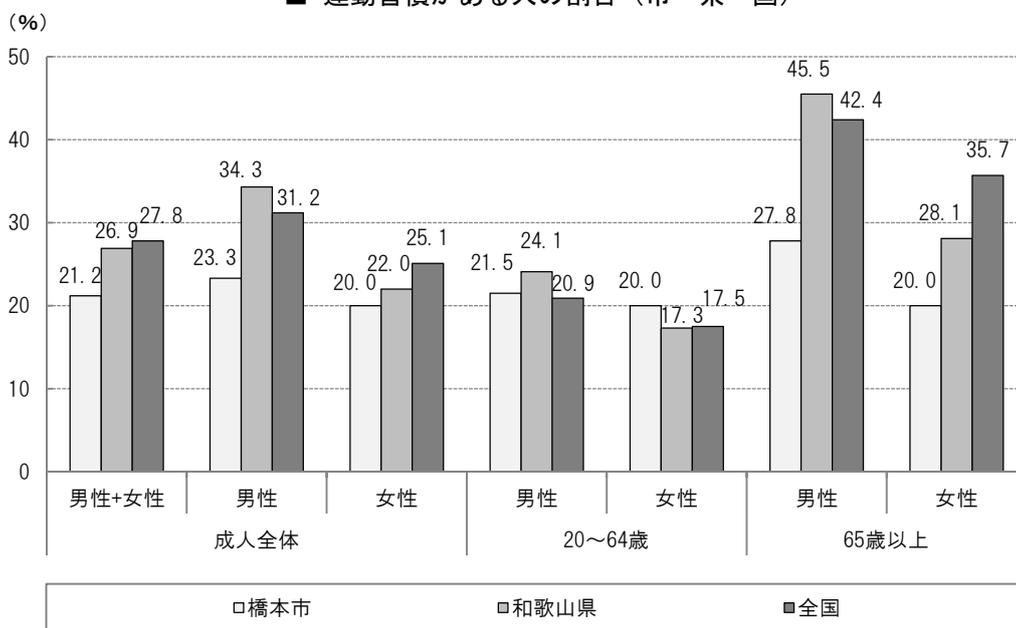
■ 運動習慣がありますか（成人）



* 運動習慣は、週2回、1回30分以上の運動を1年間継続している場合のことをいいます。

○県や国と年齢別に比較すると、「20～64歳」において、男性は県より低く国より高くなっており、女性は県や国よりも高くなっています。「成人全体」「65歳以上」では男女ともに県や国よりも低くなっています。

■ 運動習慣がある人の割合（市・県・国）



和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査結果
 全 国：平成26年国民健康・栄養調査結果の概要

○運動習慣がない人の理由をみると、「仕事などが忙しく時間がないから」50.6%が最も高く、次いで「めんどうだから」29.2%、「苦手、嫌い、興味がないから」14.2%の順となっています。

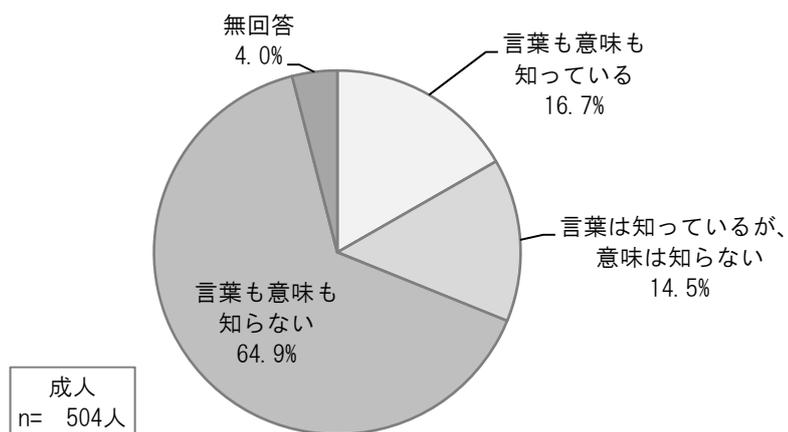
■ 運動習慣がない人の理由（成人 複数回答あり）

	理由	割合
1	仕事などが忙しく時間がないから	50.6%
2	めんどうだから	29.2%
3	苦手、嫌い、興味がないから	14.2%
4	病気、高齢など身体的な理由	12.9%
5	一緒にする仲間がないから	12.0%
6	場所や施設が近くにないから	11.2%
7	その他	9.0%

③ ロコモティブシンドロームの周知（成人）

○「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか」の質問に対する回答は、「言葉も意味も知っている」16.7%、「言葉は知っているが、意味は知らない」14.5%、「言葉も意味も知らない」64.9%となっています。

■ 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか（成人）



◆ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

ロコモティブシンドロームとは、運動器の衰え・障害によって、要介護になるリスクが高まる状態のことをさします。

以下の7つのチェック項目に1つでもあてはまれば、ロコモティブシンドローム予備群の可能性があります。日頃から運動の実践や食生活の改善をこころがけ、予防に努めましょう。



片脚立ちで靴下がはけない



家の中でつまずいたり滑ったりする



階段を上るのに手すりが必要である



家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



15分くらい続けて歩くことができない

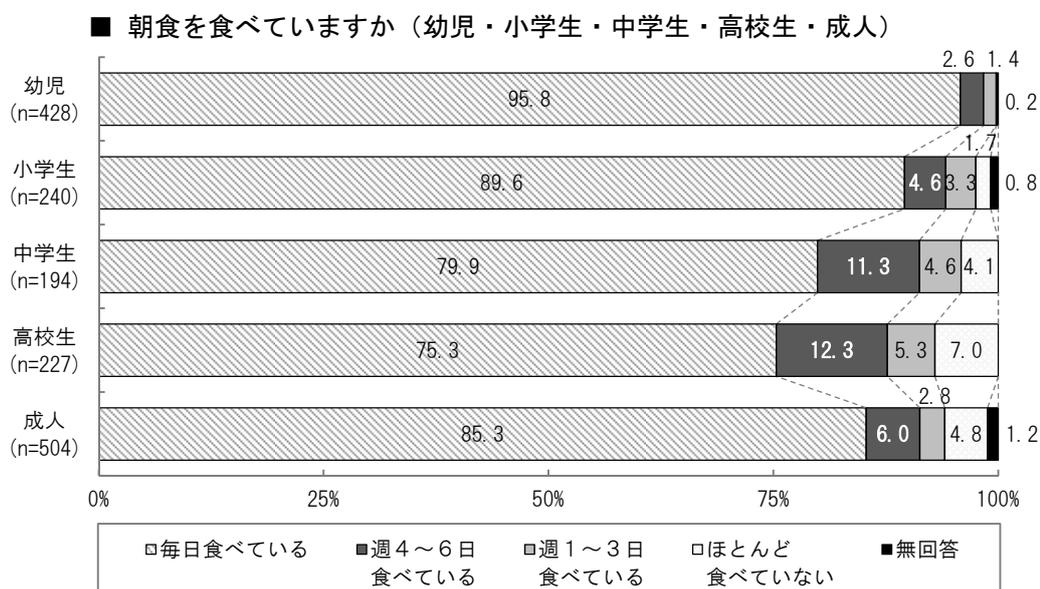


横断歩道を青信号で渡りきれない

(4) 栄養・食生活

① 朝食の摂取状況（幼児・小学生・中学生・高校生・成人）

- 「朝食を食べていますか」の質問に対して、「毎日食べている」と回答した人は幼児95.8%、小学生89.6%、中学生79.9%、高校生75.3%、成人85.3%となっています。県では、14歳未満93.7%、15～19歳78.6%、成人88.1%となっており、成人では県と比較すると毎日食べている人の割合が低くなっています。
- 朝食欠食者*をみると、幼児1.4%、小学生5.0%、中学生8.7%、高校生12.3%となっており、年齢が上がるほど欠食率が上昇しています。県では、14歳未満2.2%、15～19歳11.9%となっています。

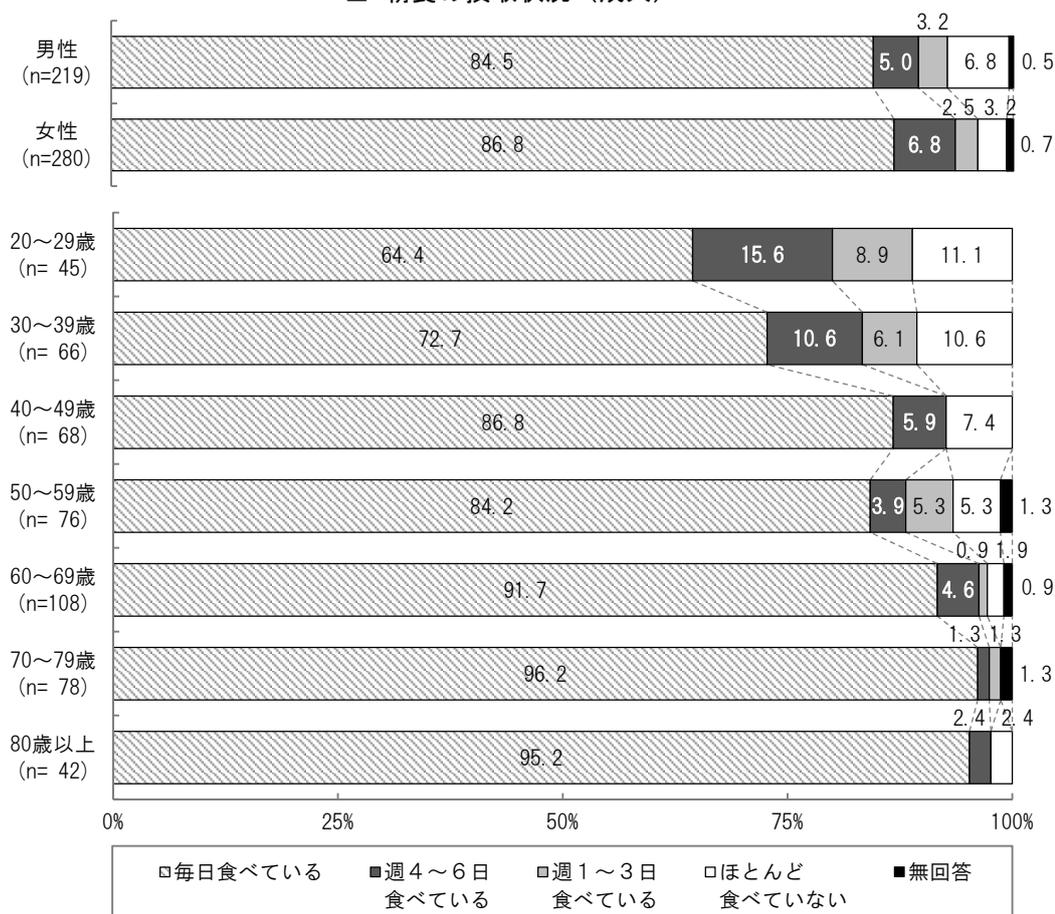


* 朝食欠食者は、「週1～3日食べている」「ほとんど食べていない」人としています。

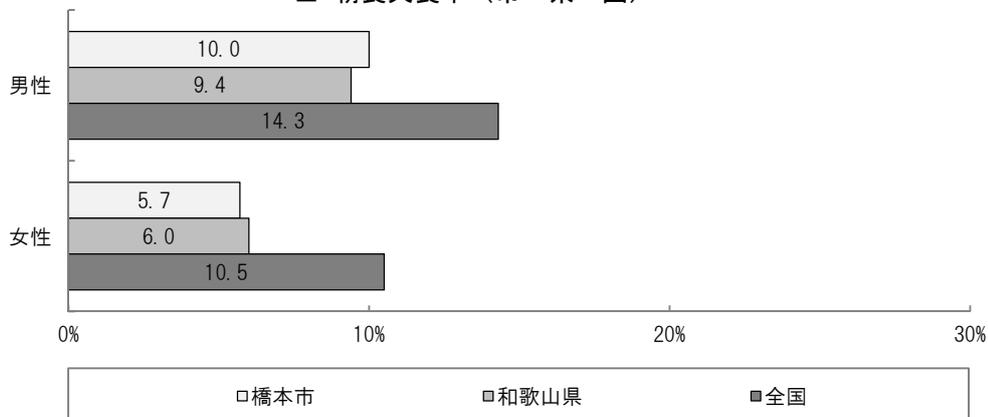
○成人において朝食欠食率を性別で見ると、男性10.0%、女性5.7%と男性の欠食が多くなっています。県では男性9.4%、女性6.0%となっています。

○また、年齢別にみると朝食欠食率は7.6%であり、年齢が若いほど欠食率が高く、20歳代で20.0%、30歳代で16.7%となっています。県では、欠食率が7.5%で、20歳代27.0%、30歳代16.7%となっています。

■ 朝食の摂取状況（成人）



■ 朝食欠食率（市・県・国）



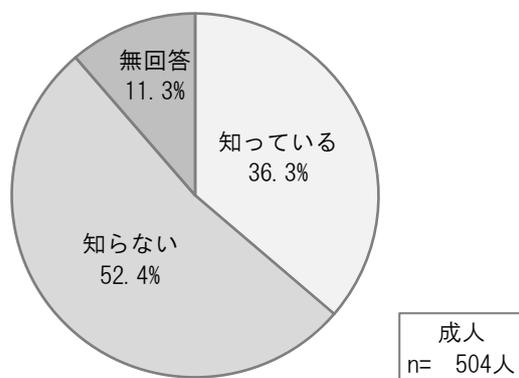
和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査結果

○朝食を食べない理由をみると、幼児では「食欲がない」66.7%、小学生では「食べる時間がない」66.7%、中学生では「食欲がない」47.1%、高校生では「食べる時間がない」53.6%、成人では「食べない習慣」36.8%が最も高くなっています。県では、14歳未満では「食べる時間がない」50.0%、15~19歳では「食べる時間がない」66.7%、成人では「食べる時間がない」34.1%、「食べない習慣」27.5%、「食欲がない」22.0%の順となっています。

② 食事バランスガイドの周知（成人）

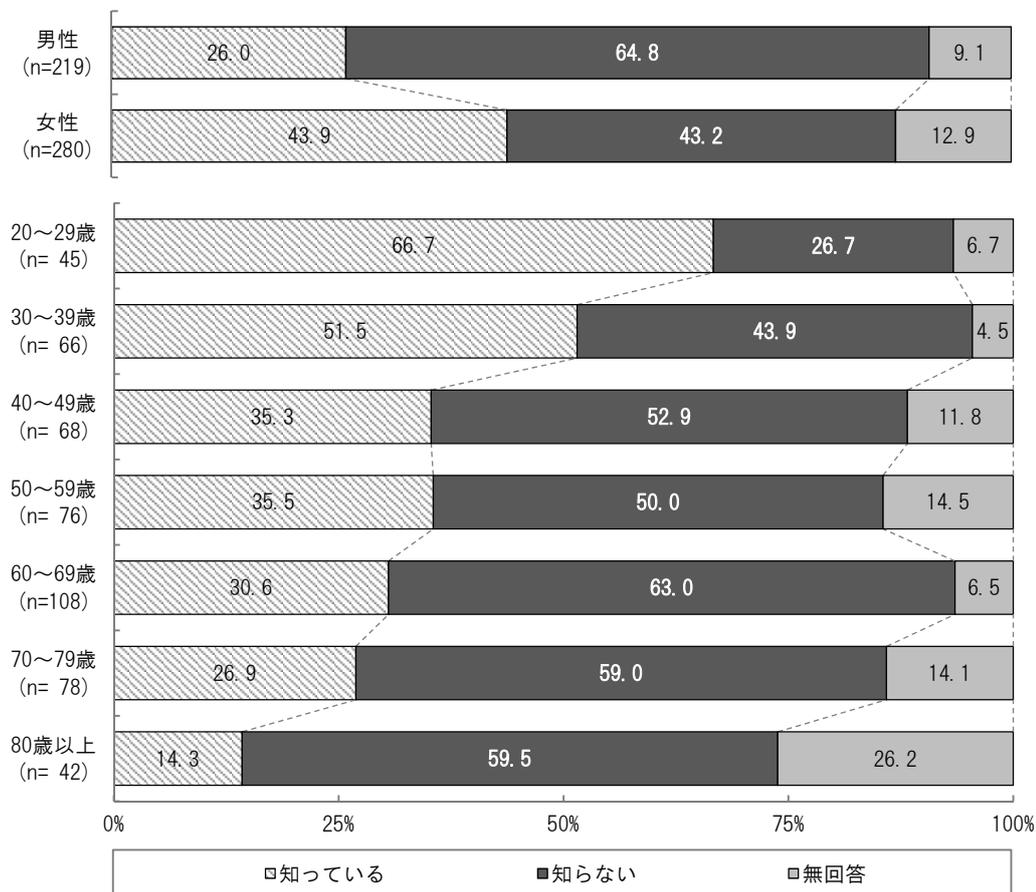
○「食事バランスガイドを知っていますか」の質問に対して、「知っている」と回答した人は36.3%となっています。

■ 食事バランスガイドを知っていますか（成人）



○また、「知っている」と回答した人を性別で見ると、男性で26.0%、女性で43.9%となっており、年齢別で見ると20歳代では66.7%と高いものの、年齢が上がるにつれて周知度が低下していく傾向があります。

■ 食事バランスガイドの周知度（成人）

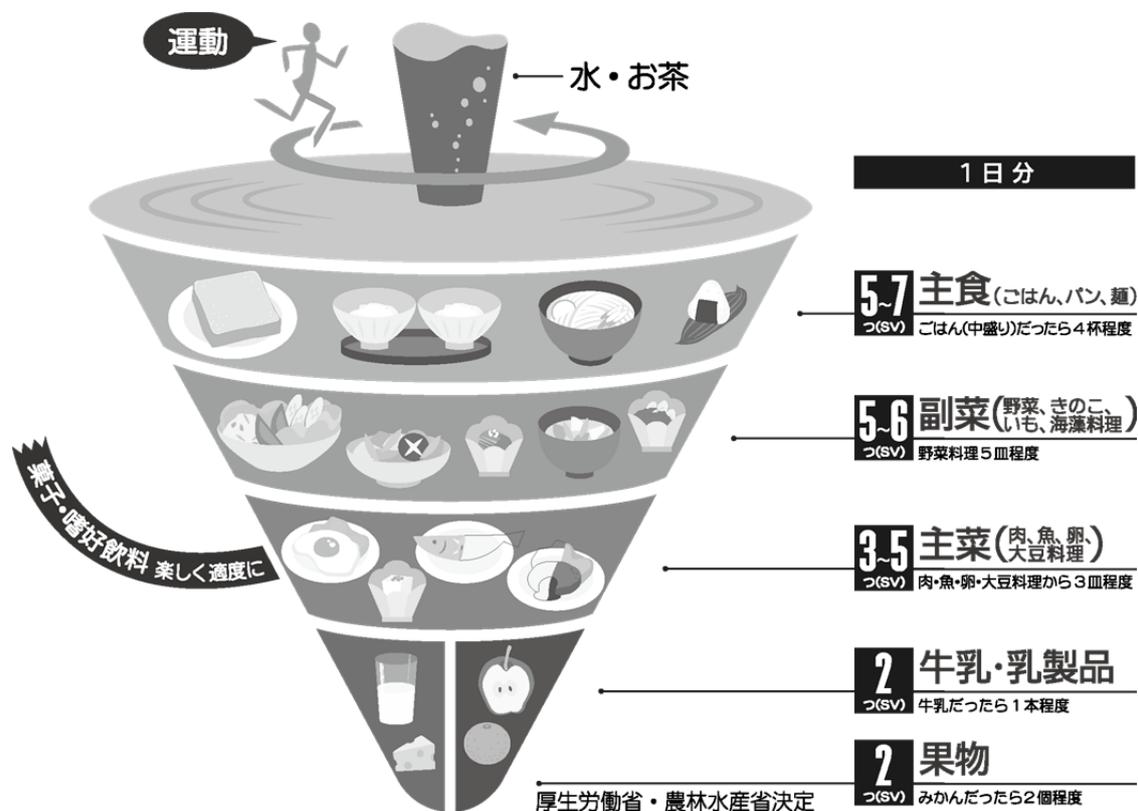


◆食事バランスガイドについて

1日に「なにを」「どのくらい」摂ったらいいかを図で表したものです。

【解説】

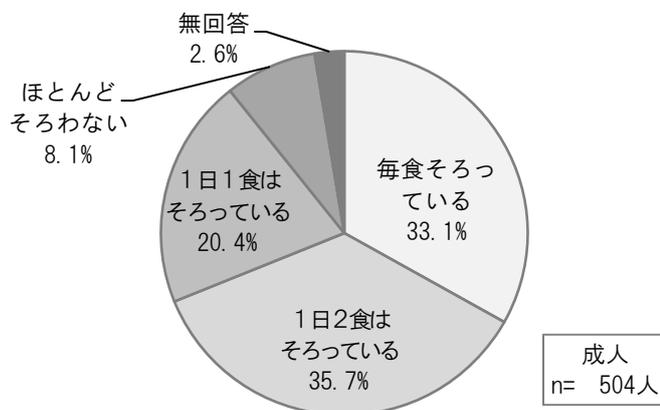
- これはコマを表したもので、中心の軸は水・お茶を表し、食事のなかでもかかせないものとしています。
- コマの本体は1日の食事を表しています。コマの上を走っている人間は運動を表し、バランスの良い食事＋適度な運動によってコマが安定して回る事を表現しています。
- 上から量を多く摂ってほしい順番に並んでいます。上から「主食」・「副菜」・「主菜」、一番下が「牛乳・乳製品」、「果物」です。



③ 献立に主食・主菜・副菜がそろっている頻度（成人）

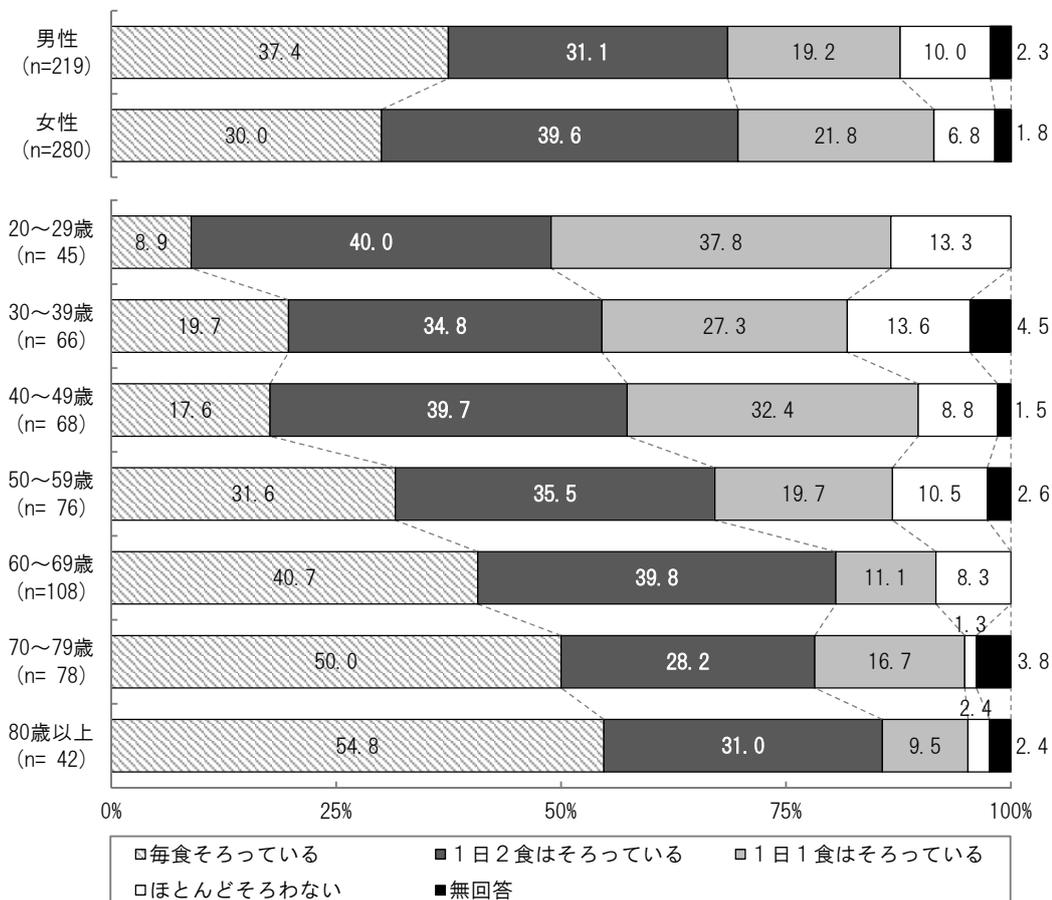
○「献立に主食、主菜、副菜がそろっていますか」の質問に対して、「毎食そろっている」「1日2食そろっている」と回答した人は、68.8%となっています。

■ 献立に主食、主菜、副菜がそろっていますか（成人）



○また、「毎食そろっている」「1日2食そろっている」と回答した人を性別で見ると、男性68.5%、女性69.6%となっており、年齢別で見ると、20歳代で48.9%、80歳以上で85.8%と、年齢が上がるにつれて増加していく傾向にあります。

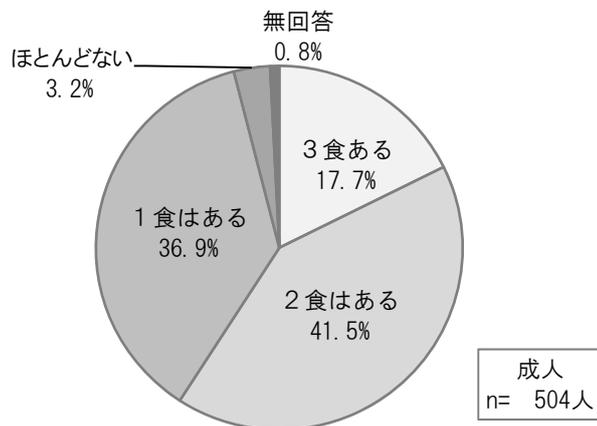
■ 献立に主食、主菜、副菜がそろっている人の割合（成人）



④ 1日の献立に野菜のおかずがある頻度（成人）

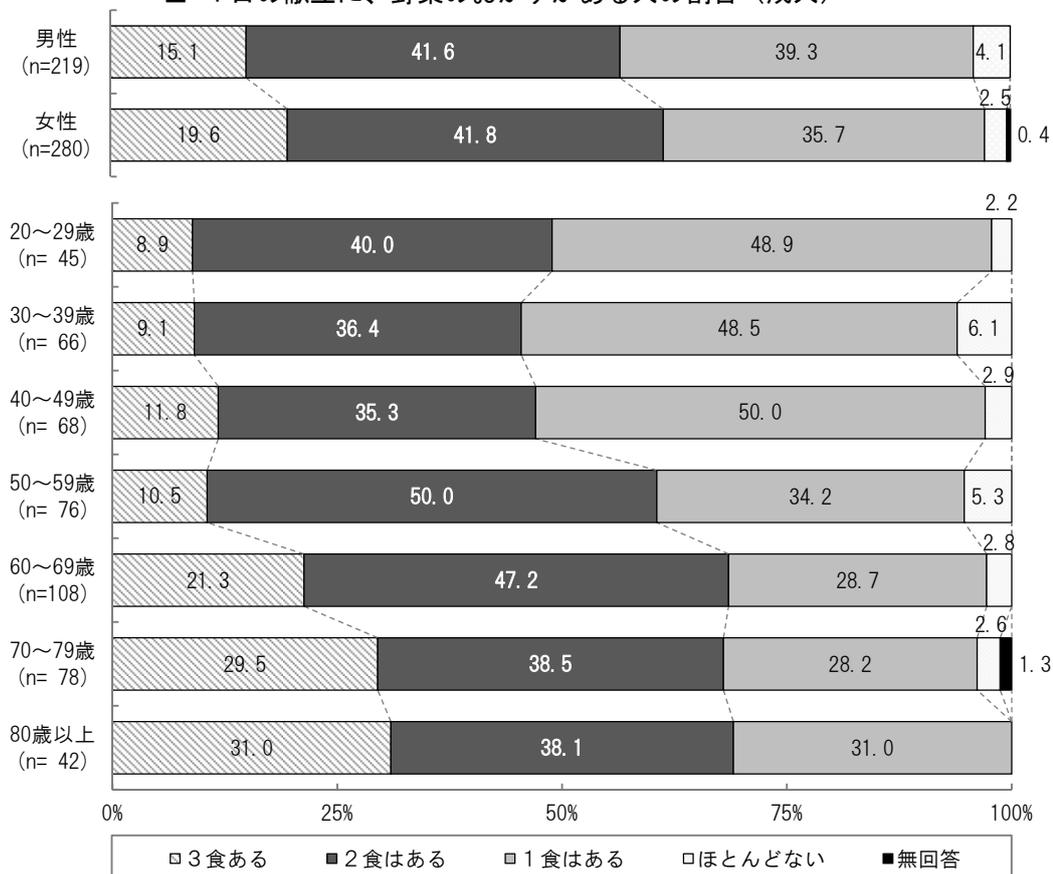
○「1日の献立に、野菜のおかずがありますか」の質問に対しての回答は、「3食ある」17.7%、「2食はある」41.5%、「1食はある」36.9%、「ほとんどない」3.2%となっています。

■ 1日の献立に、野菜のおかずがありますか（成人）



○また、「3食ある」と回答した人を性別で見ると、男性15.1%、女性19.6%となっており、年齢別で見ると、20歳代で8.9%、80歳以上で31.0%と年齢とともに増加する傾向にあります。

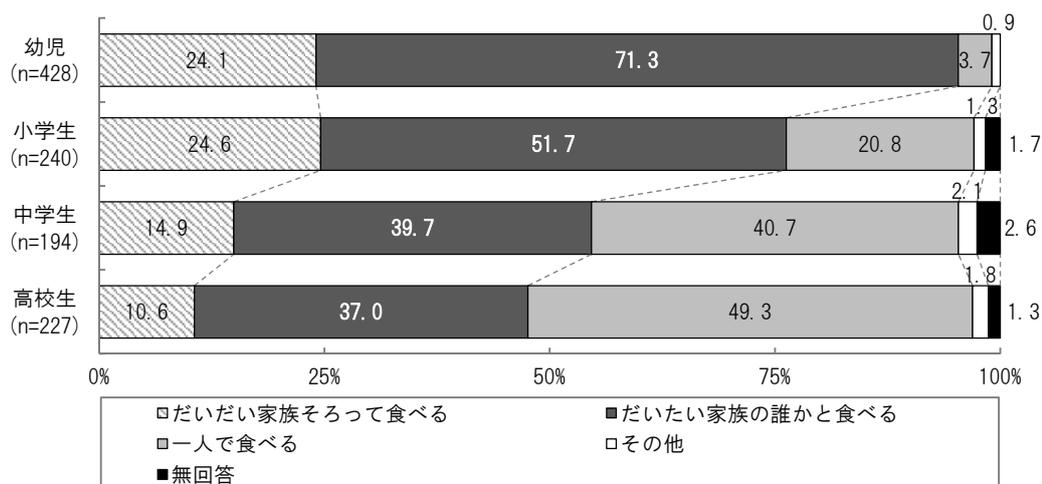
■ 1日の献立に、野菜のおかずがある人の割合（成人）



⑤ 朝食や夕食を家族で食べる頻度（幼児・小学生・中学生・高校生）

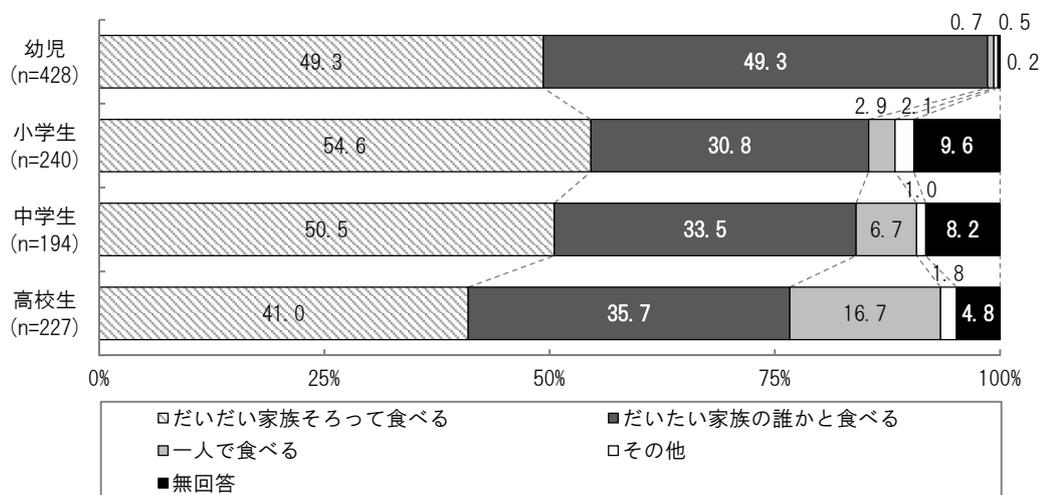
○「朝食はいつも誰と食事をしていますか」の質問に対して、「だいたい家族そろって食べる」「だいたい家族の誰かと食べる」と回答した人は、幼児95.4%、小学生76.3%、中学生54.6%、高校生47.6%となっています。一方、「一人で食べる」と回答した人は幼児3.7%、小学生20.8%、中学生40.7%、高校生49.3%となっています。

■ 朝食はいつも誰と食事していますか（幼児・小学生・中学生・高校生）



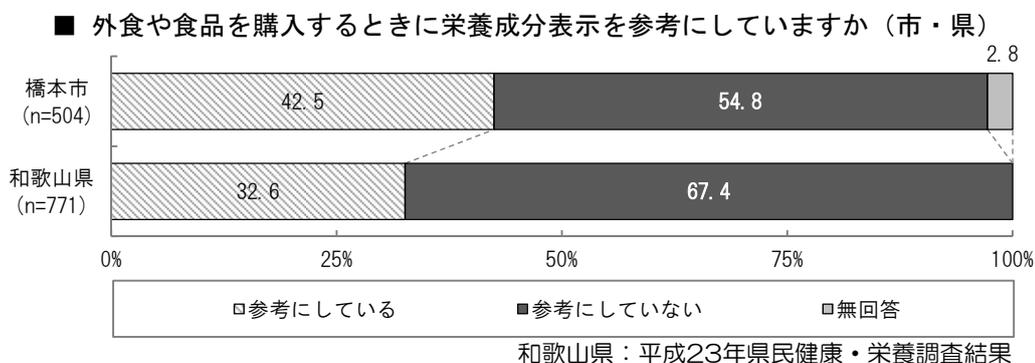
○「夕食はいつも誰と食事をしていますか」の質問に対して、「だいたい家族そろって食べる」「だいたい家族の誰かと食べる」と回答した人は、幼児98.6%、小学生85.4%、中学生84.0%、高校生76.7%となっています。一方、「一人で食べる」と回答した人は幼児0.7%、小学生2.9%、中学生6.7%、高校生16.7%となっています。

■ 夕食はいつも誰と食事していますか（幼児・小学生・中学生・高校生）



⑥ 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする頻度（成人）

○「外食や食品を購入する時に栄養成分表示（カロリー、塩分など）を参考にしていますか」の質問に対して、「参考にしている」と回答した人は42.5%となっています。県では32.6%で、県と比較すると高くなっています。

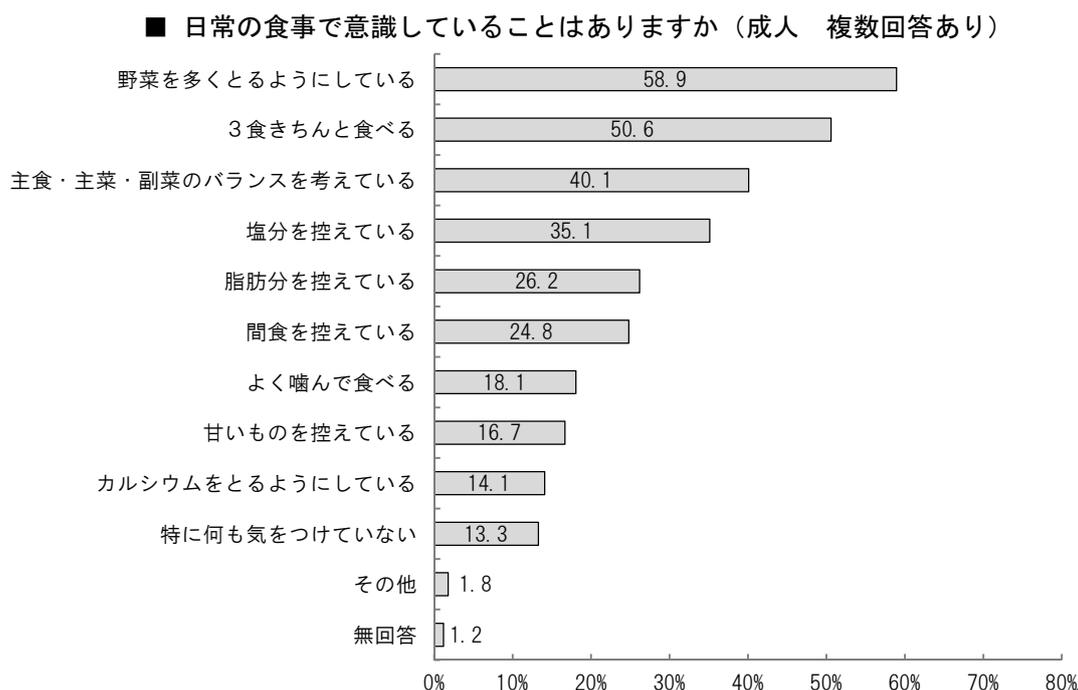


⑦ 甘いお菓子を食べる頻度（幼児・小学生・中学生・高校生）

○「甘いお菓子をどのくらい食べていますか」の質問に対して、「ほぼ毎日」と回答した人は幼児25.2%、小学生22.9%、中学生20.6%、高校生26.0%となっています。

⑧ 日常の食事で意識していること（成人）

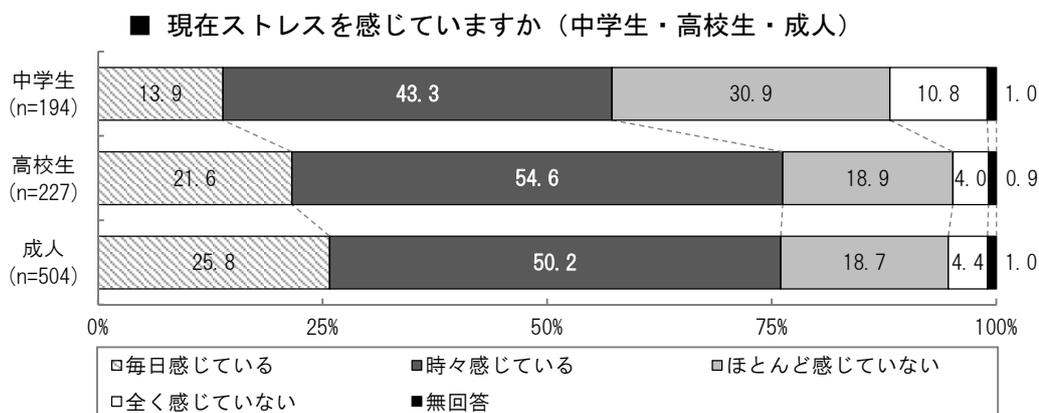
○「日常の食事で意識していることがありますか」の質問に対して、「野菜を多くとるようにしている」と回答した人が58.9%で最も高く、次いで「3食きちんと食べる」50.6%、「主食・主菜・副菜のバランスを考えている」40.1%の順となっています。



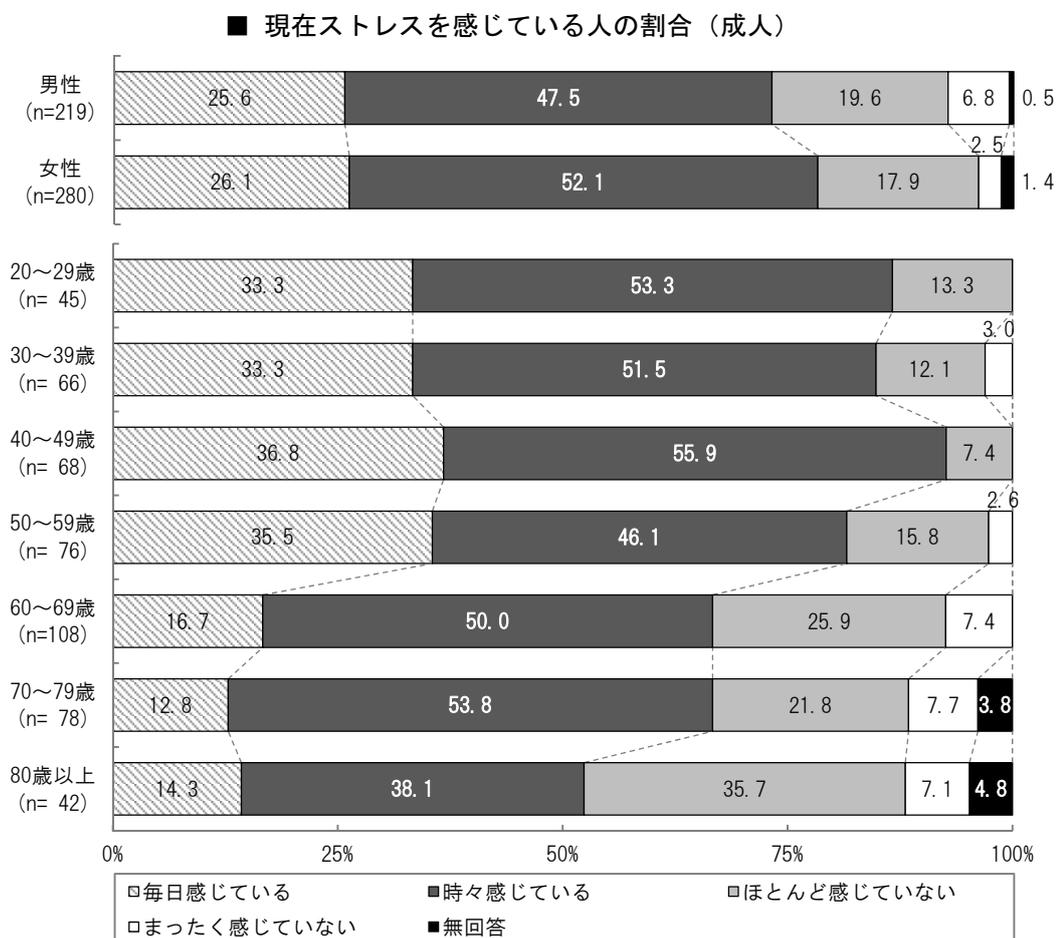
(5) 休養・こころの健康

① ストレスの状況（中学生・高校生・成人）

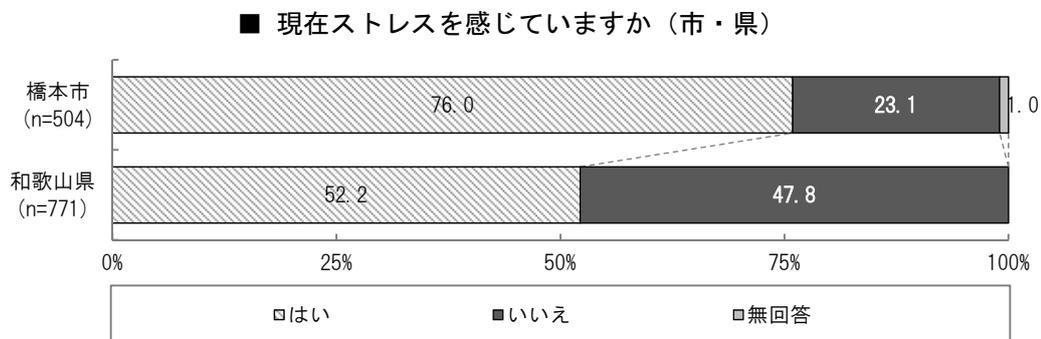
○「現在ストレスを感じていますか」の質問に対して、「毎日感じている」と回答した人は、中学生で13.9%、高校生で21.6%、成人で25.8%となっています。



○また、成人において「毎日感じている」「時々感じている」と回答した人を性別でみると、男性73.1%、女性78.2%となっており、年齢別にみると、40歳代が92.7%と最も高く、80歳以上では52.4%と最も低くなっています。



○成人で、現在ストレスを「毎日感じている」「時々感じている」と回答した人は、76.0%となっています。県では52.2%となっており、県と比較すると割合が高くなっています。



和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査結果

※は い：「毎日感じている」「時々感じている」

いいえ：「ほとんど感じていない」「全く感じていない」

○ストレスを「毎日感じている」「時々感じている」と回答した人のうち、「何がストレスの原因だと思いますか」という質問に対して、中学生では「成績」51.4%、「学校生活」47.7%、「友人関係」36.9%の順となっており、高校生では「学校生活」53.8%、「成績」44.5%、「友人関係」38.2%の順となっています。

○「ストレスをどのような方法で解消していますか」という質問に対する回答は、「人に話して発散する」38.7%、「テレビや映画を見る」30.8%、「ごろ寝、睡眠をとる」28.0%の順となっています。しかし、「解消できていない」と回答した人が9.3%ありました。

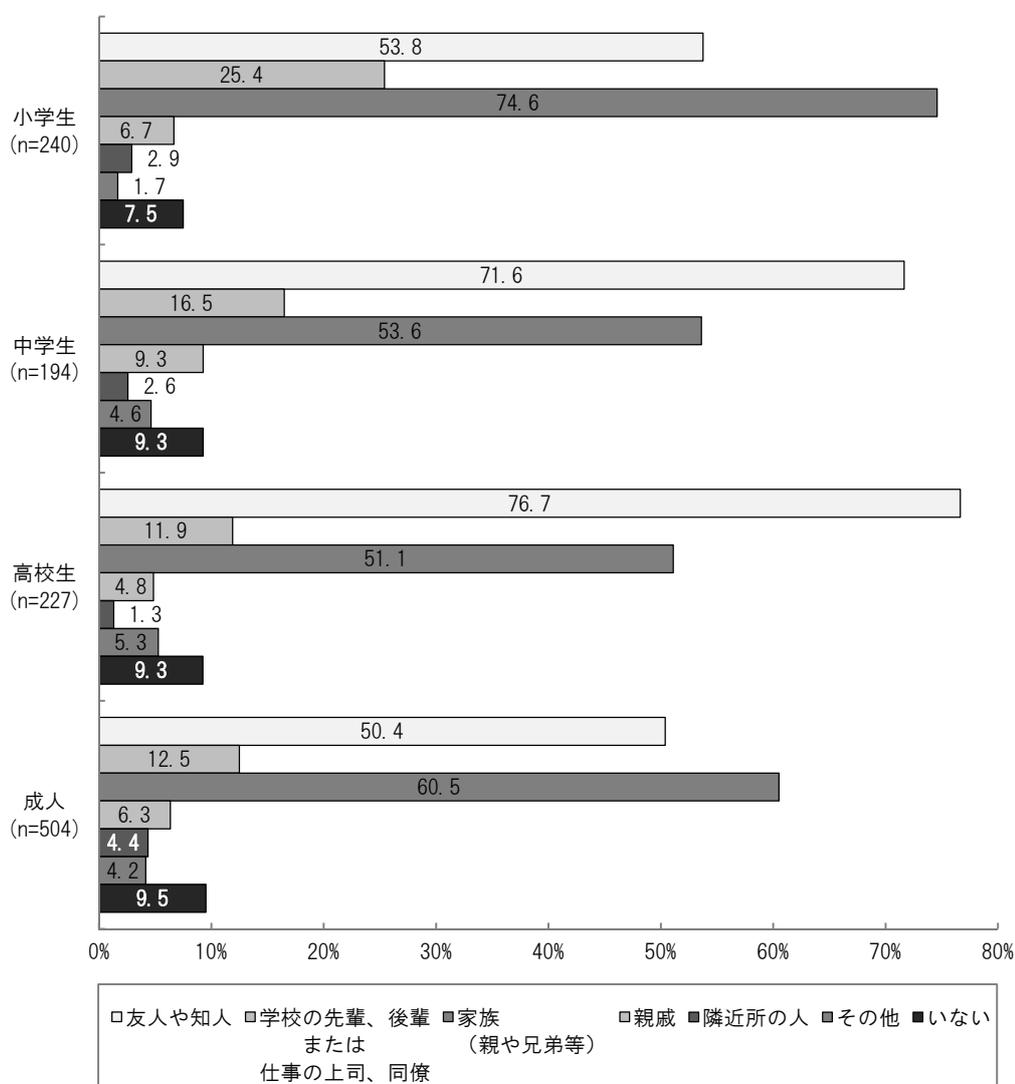
■ ストレスをどのような方法で解消していますか（成人）

ストレス解消法	全体	男性	女性
人に話して発散する	38.7%	19.6%	53.6%
テレビや映画を見る	30.8%	29.7%	31.1%
ごろ寝、睡眠をとる	28.0%	26.0%	28.9%
買い物をする	26.2%	11.0%	38.2%
外出（ドライブや散歩）する	26.0%	23.3%	28.2%
お茶やコーヒーを飲む	25.0%	25.6%	24.6%
お風呂に入る・温泉に行く	18.1%	17.4%	18.9%
運動・スポーツをする	16.5%	18.3%	15.4%
お酒を飲む	15.1%	25.1%	7.5%
旅行をする	14.9%	14.6%	15.0%
カラオケで歌う	11.5%	10.0%	12.9%
たばこを吸う	9.5%	15.5%	5.0%
解消できていない	9.3%	8.7%	10.0%
間食を多くとる	9.1%	3.7%	13.2%
ストレスの内容の解決に積極的に取り組む	7.1%	6.4%	7.9%
パチンコ・ゲームセンターに行く	6.5%	12.8%	1.8%
その他	5.8%	5.9%	5.7%
睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）を飲む	4.6%	3.7%	5.4%
無回答	3.8%	4.1%	3.2%
専門機関に相談する	1.2%	0.9%	1.4%

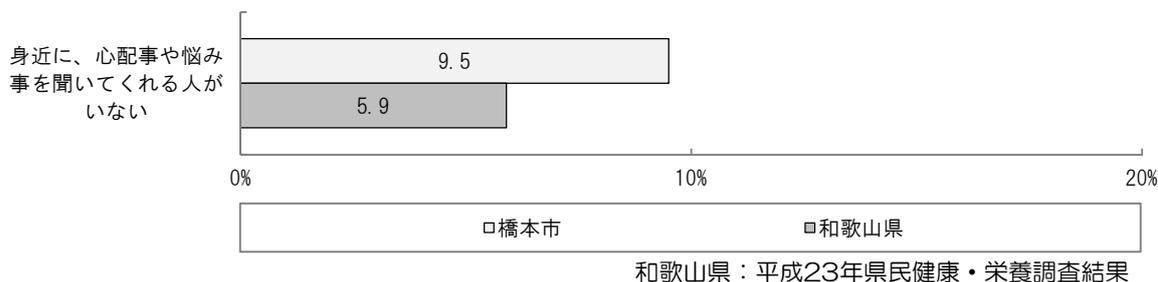
② 悩み事・心配事についての相談者（小学生・中学生・高校生・成人）

○「身近に、心配事や悩み事を聞いてくれる人はいますか」という質問に対する回答をみると、小学生で「家族（親や兄弟等）」74.6%、中学生で「友人や知人」71.6%、高校生で「友人や知人」76.7%、成人で「家族（親や兄弟等）」60.5%が最も高くなっています。また、「いない」と回答した人は、小学生で7.5%、中学生で9.3%、高校生で9.3%、成人で9.5%となっています。県の成人では、「家族（親や兄弟等）」72.9%が最も高く、また、「いない」と回答した人は5.9%となっています。県と比較すると、悩み事・心配事を相談できる人がいない人の割合が高くなっています。

■ 身近に、心配事や悩み事を聞いてくれる人はいますか
(小学生・中学生・高校生・成人 複数回答あり)



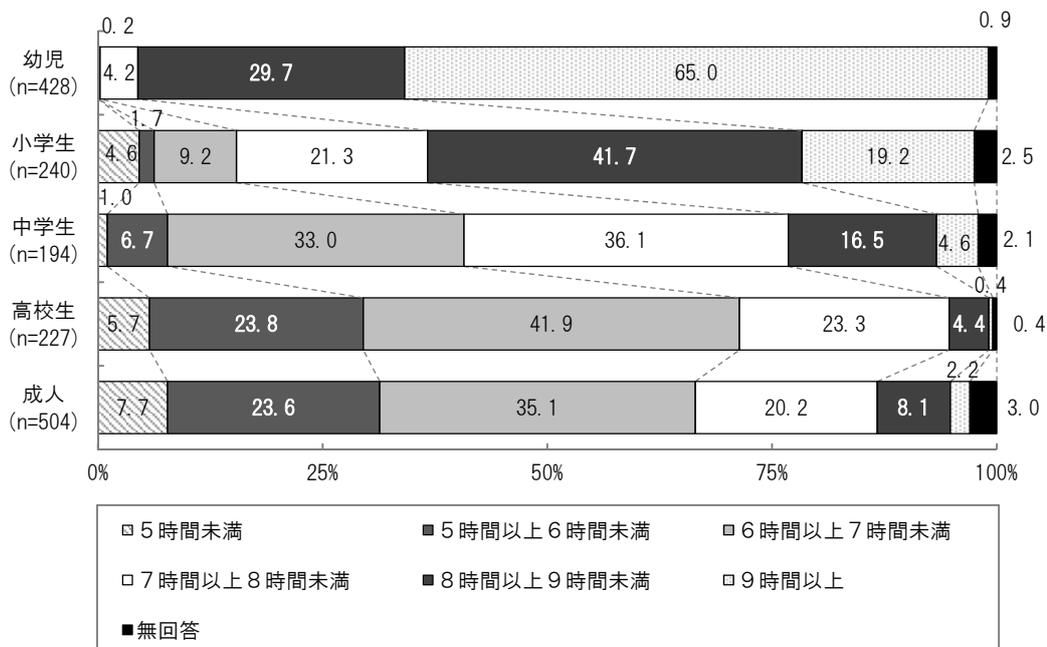
■ 身近に、心配事や悩み事を聞いてくれる人はいますか（市・県）



③ 睡眠の状況（幼児・小学生・中学生・高校生・成人）

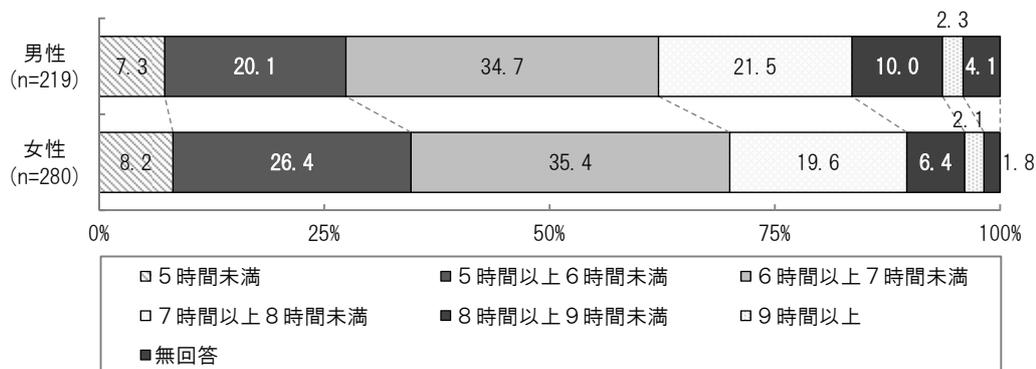
- 「起床時間は何時ですか」の質問に対して、幼児「7時台」60.3%、小学生「6時～6時半前」46.3%、中学生「6時台」47.4%、高校生「7時台」49.8%、成人「6時台」41.9%が最も高くなっています。
- 「就寝時間は何時ですか」の質問に対して、幼児「21時台」56.1%、小学生「22時台」45.0%、中学生「23時台」41.2%、高校生「24時台」45.4%、成人「23時台」30.2%が最も高くなっています。
- 「1日の睡眠時間は、何時間ですか」の質問に対して、幼児「9時間以上」65.0%、小学生「8時間以上9時間未満」41.7%、中学生「7時間以上8時間未満」36.1%、高校生「6時間以上7時間未満」41.9%、成人「6時間以上7時間未満」35.1%が最も高くなっています。

■ 1日の睡眠時間は、何時間ですか（小学生・中学生・高校生・成人）



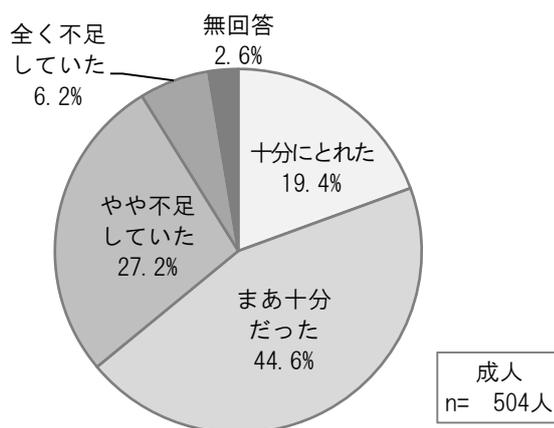
○成人の睡眠時間について性別で見ると、男性で「6時間以上7時間未満」34.7%、「7時間以上8時間未満」21.5%、「5時間以上6時間未満」20.1%の順となっており、女性で「6時間以上7時間未満」35.4%、「5時間以上6時間未満」26.4%、「7時間以上8時間未満」19.6%の順となっています。

■ 1日の睡眠時間は、何時間ですか（成人）

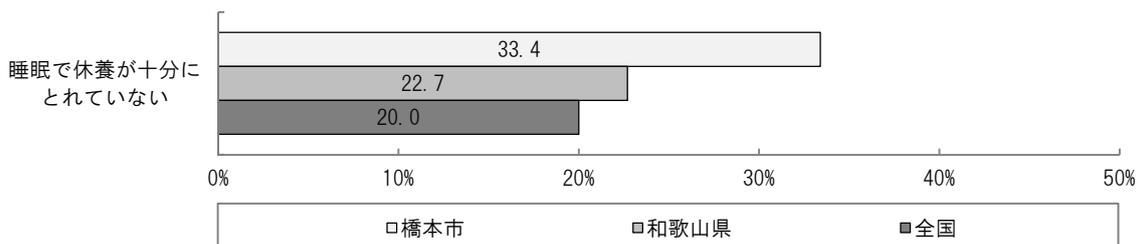


○「この1ヶ月間、睡眠によって休養が十分にとれましたか」の質問に対する回答は、「まあ十分だった」44.6%、「やや不足していた」27.2%、「十分にとれた」19.4%、「全く不足していた」6.2%の順となっています。県では「まあ十分だった」54.7%、「十分にとれた」22.6%、「やや不足していた」19.3%、「全く不足していた」3.4%の順となっており、県と比較すると、睡眠による休養があまりとれていないといえます。

■ この1ヶ月間、睡眠によって休養が十分にとれましたか（成人）



■ この1ヶ月間、睡眠によって休養が十分にとれましたか（市・県・国）



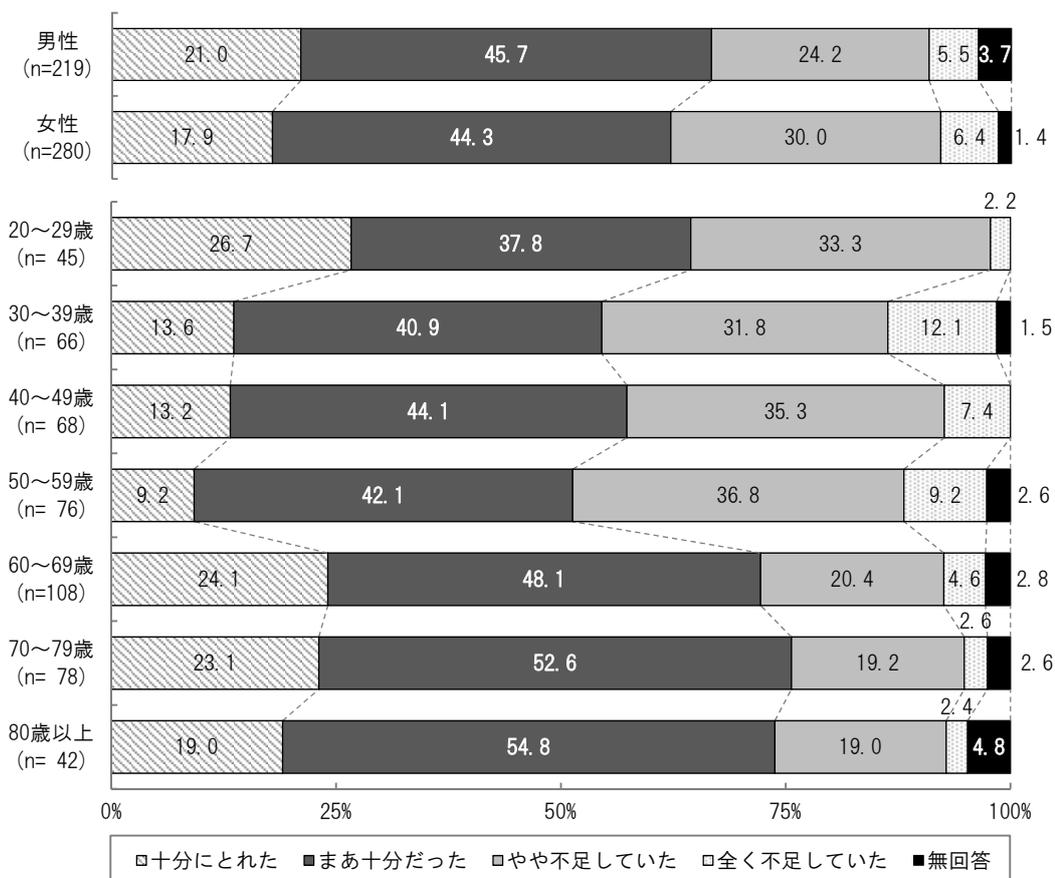
和歌山県：平成 23 年県民健康・栄養調査結果

全 国：平成 26 年国民健康・栄養調査結果の概要

※「睡眠で休養が十分にとれていない」とは、「やや不足していた」または「全く不足していた」と回答した人とした

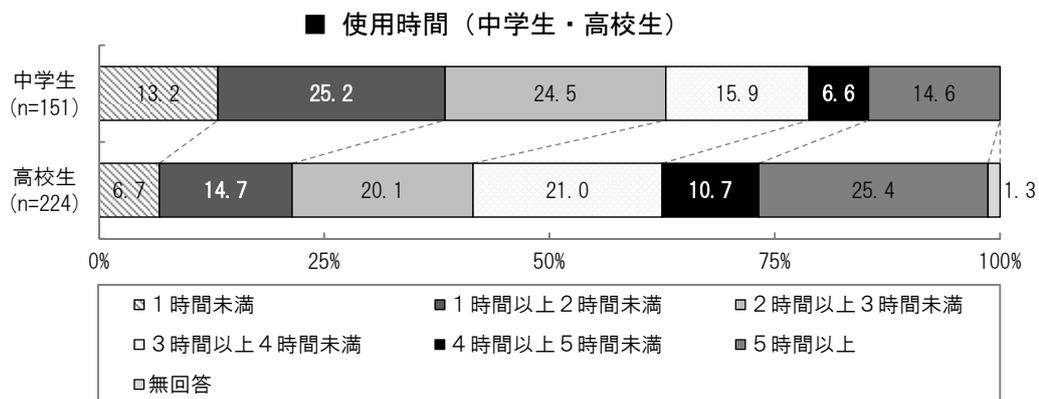
○睡眠による休養を、成人の性別でみると、「やや不足していた」「全く不足していた」は、男性29.7%、女性36.4%となっており、女性の方が睡眠による休養をとれていない割合が高くなっています。年齢別にみると、「十分にとれた」「まあ十分だった」は70歳代で75.7%と最も高く、50歳代で51.3%と最も低くなっています。

■ 睡眠によって休養が十分にとれた人の割合（成人）



④ スマートフォン・携帯、パソコンの所持・使用時間（中学生・高校生）

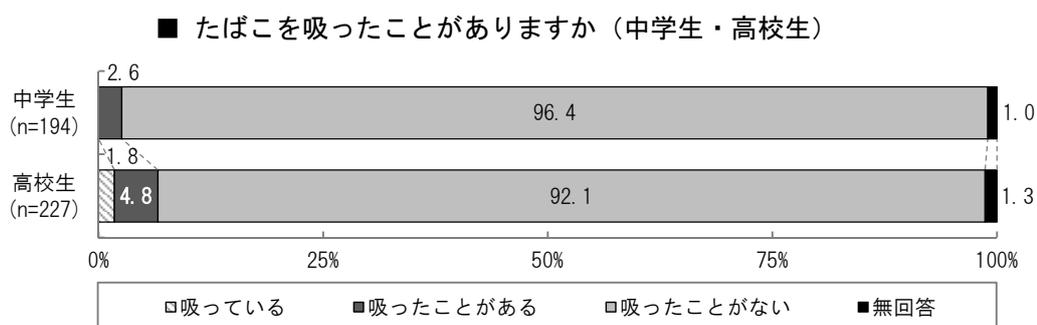
○「自分専用のスマートフォン・携帯電話やパソコンを持っていますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は、中学生77.8%、高校生98.7%となっています。また、使用時間について、中学生では「1時間以上2時間未満」25.2%、高校生では「5時間以上」25.4%が最も高くなっています。



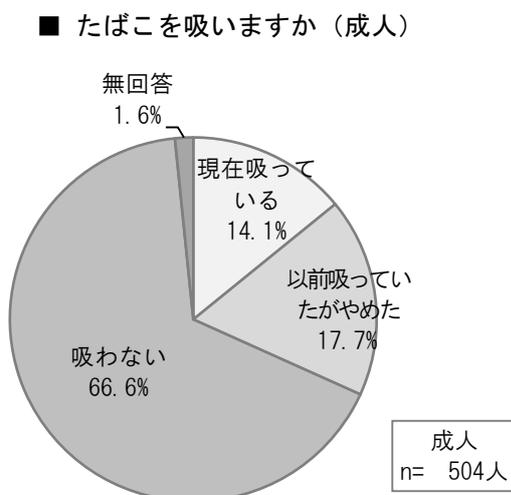
(6) たばこ

① 喫煙の状況（中学生・高校生・成人）

○「たばこを吸ったことがありますか」の質問に対して、たばこを「吸っている」「吸ったことがある」と回答した人は、中学生2.6%、高校生6.6%となっています。

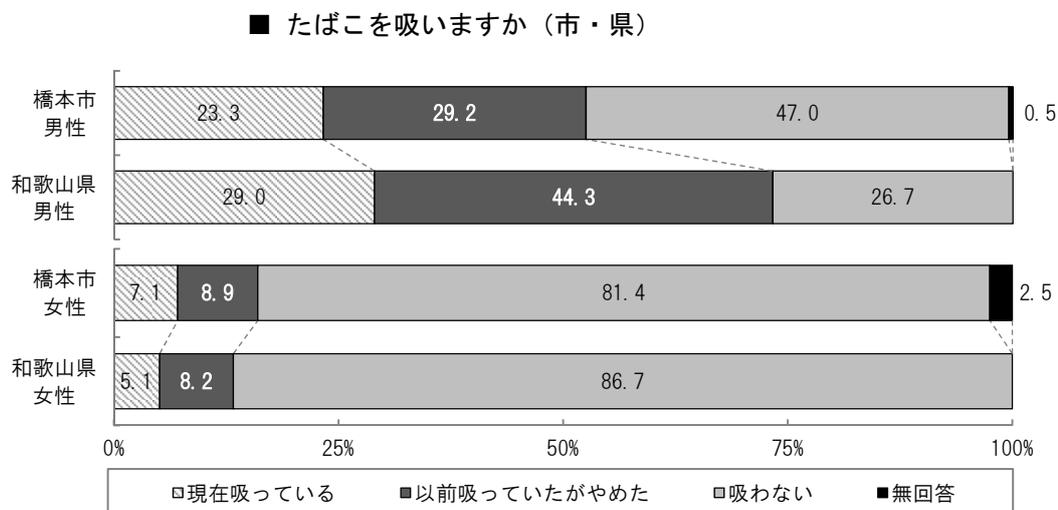
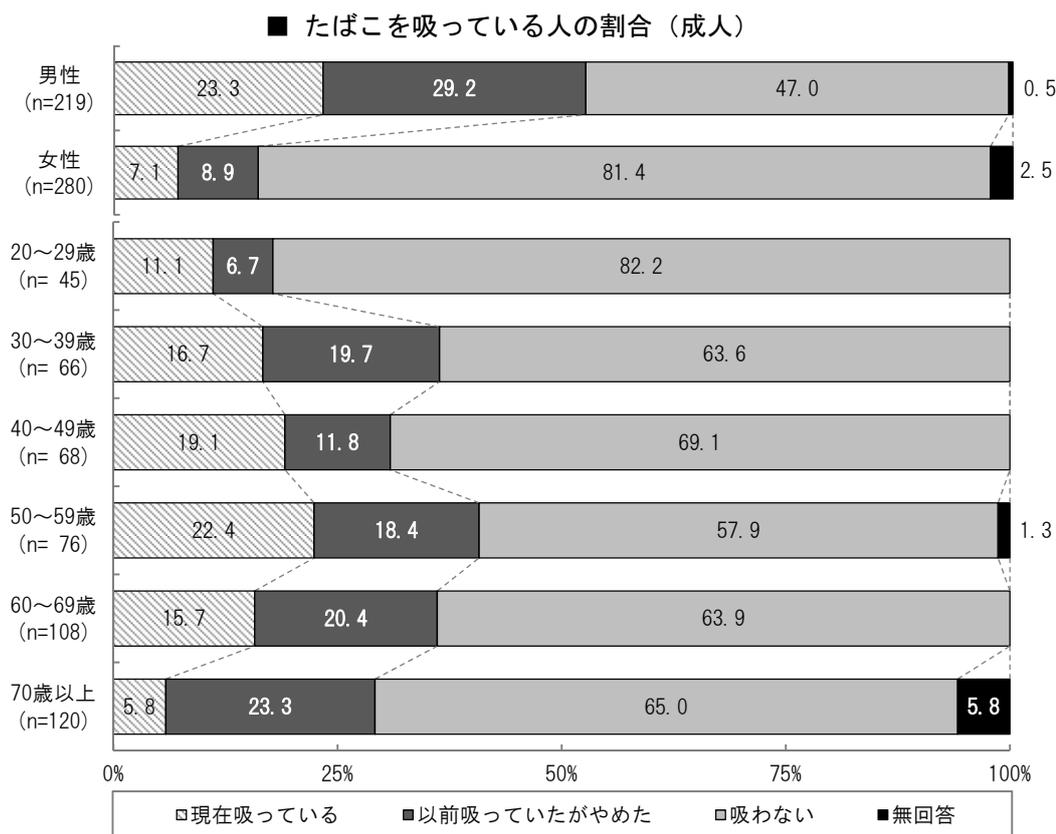


○「たばこを吸いますか」の質問に対する回答は、「現在吸っている」14.1%、「以前吸っていたがやめた」17.7%、「吸わない」66.6%となっています。



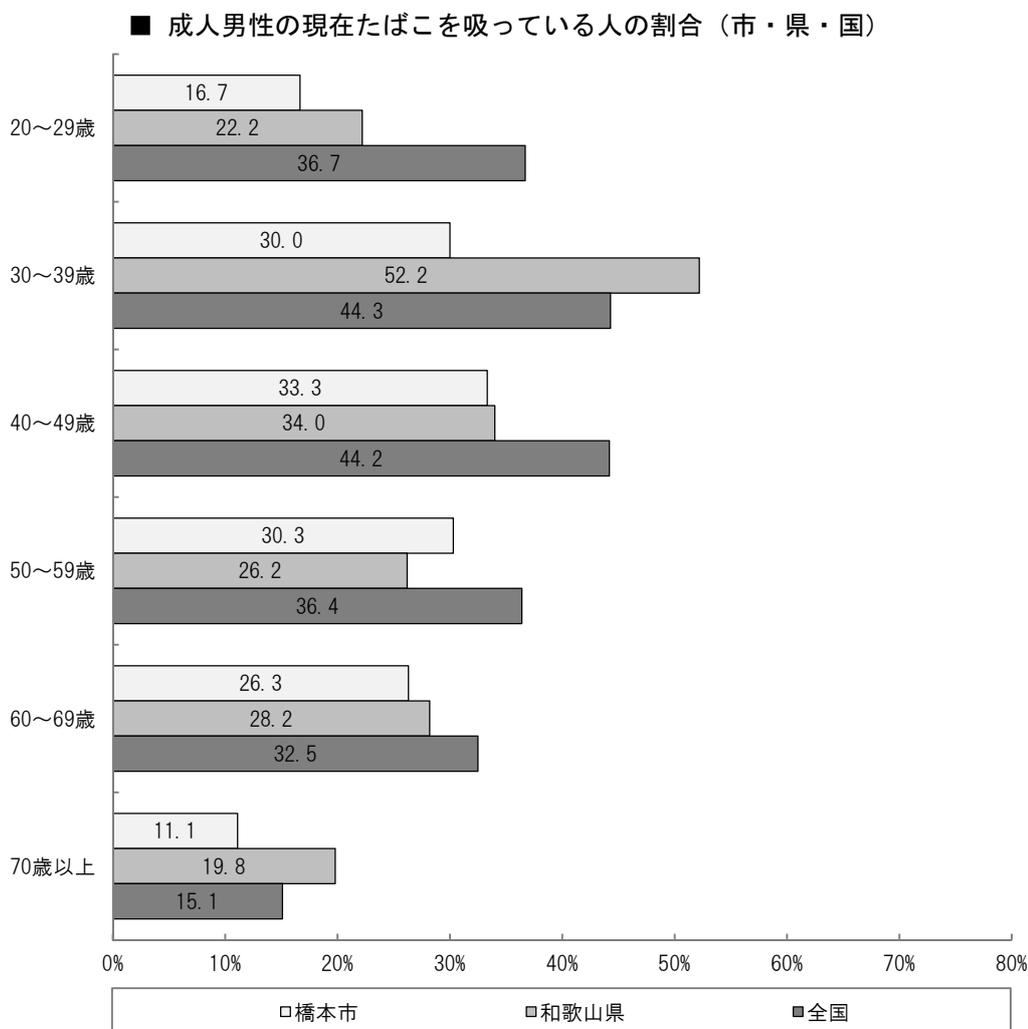
○現在たばこを吸っている成人について、性別で見ると男性23.3%、女性7.1%となっており、年齢別で見ると20歳代11.1%、30歳代16.7%、40歳代19.1%、50歳代22.4%、60歳代15.7%、70歳以上5.8%となっています。

○県では、現在たばこを吸っている成人は15.9%となっています。性別で見ると男性29.0%、女性5.1%となっており、年齢別で見ると20歳代21.6%、30歳代27.7%、40歳代18.4%、50歳代15.0%、60歳代16.3%、70歳以上9.6%となっています。



和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査結果

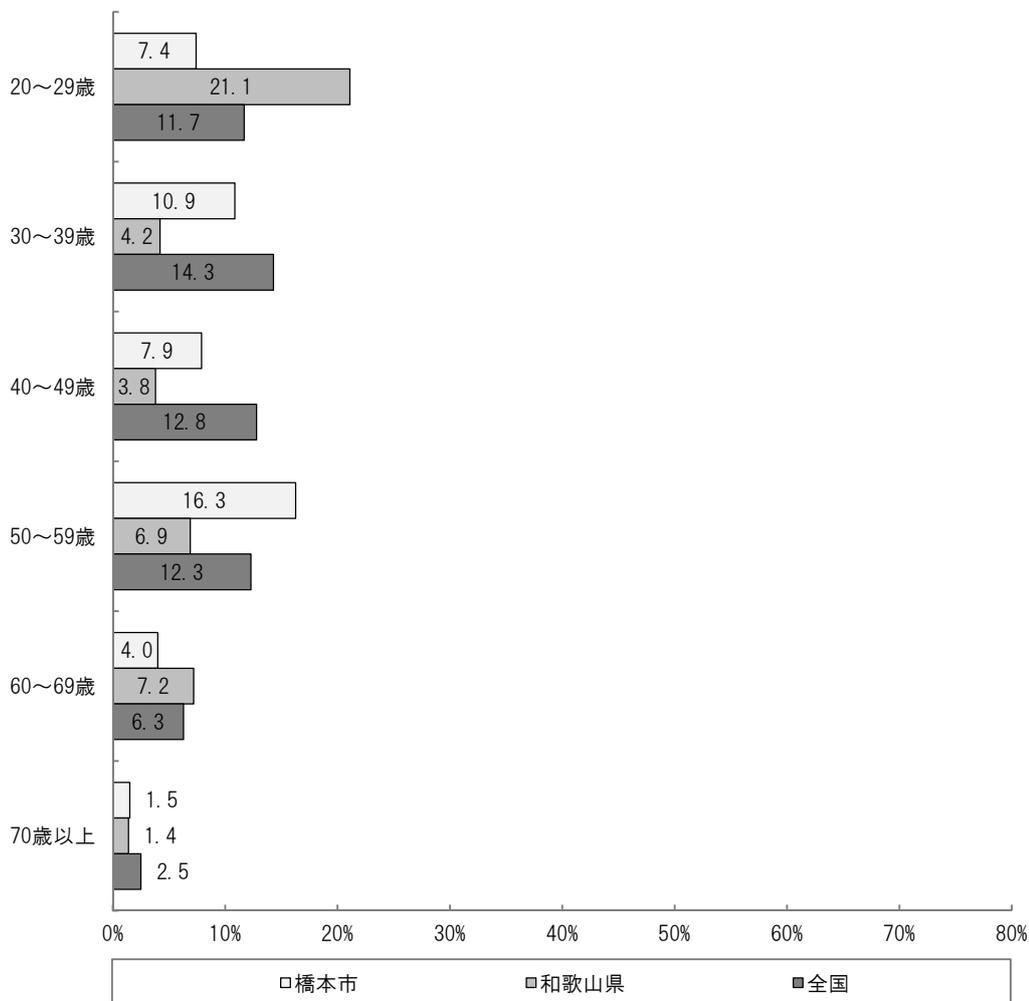
○現在たばこを吸っている成人男性は23.3%で、年齢別でみると20歳代16.7%、30歳代30.0%、40歳代33.3%、50歳代30.3%、60歳代26.3%、70歳以上11.1%となっています。県では、29.0%で、年齢別でみると20歳代22.2%、30歳代52.2%、40歳代34.0%、50歳代26.2%、60歳代28.2%、70歳以上19.8%となっています。



和歌山県：平成 23 年県民健康・栄養調査結果
 全 国：平成 26 年国民健康・栄養調査結果の概要

○現在たばこを吸っている成人女性は7.1%で、年齢別で見ると20歳代7.4%、30歳代10.9%、40歳代7.9%、50歳代16.3%、60歳代4.0%、70歳以上1.5%となっています。県では、5.1%で、年齢別で見ると20歳代21.1%、30歳代4.2%、40歳代3.8%、50歳代6.9%、60歳代7.2%、70歳以上1.4%となっています。

■ 成人女性の現在たばこを吸っている人の割合（市・県・国）

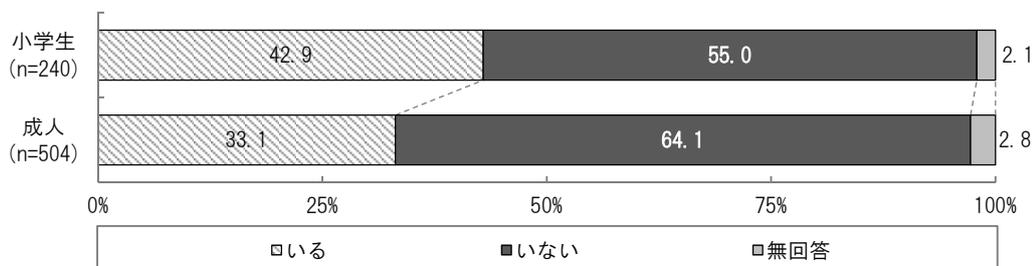


和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査結果
 全 国：平成26年国民健康・栄養調査結果の概要

② 家族の中での喫煙状況（小学生・成人）

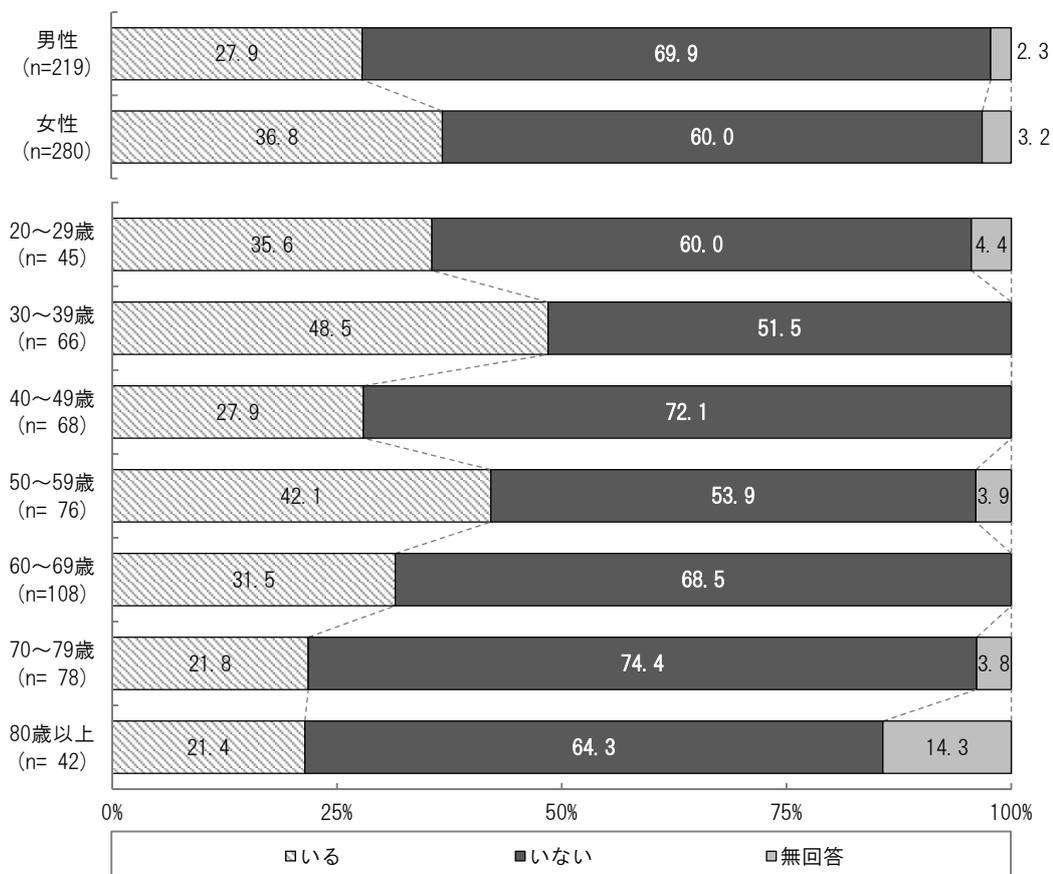
○「家族の中でたばこを吸っている人はいますか」の質問に対して、「いる」と回答した割合は小学生42.9%、成人33.1%となっています。

■ 家族の中でたばこを吸っている人はいますか（小学生・成人）



○成人で、家族の中でたばこを吸っている人がいる割合を性別で見ると、男性27.9%、女性36.8%となっており、年齢別で見ると、30歳代48.5%が最も高くなっています。

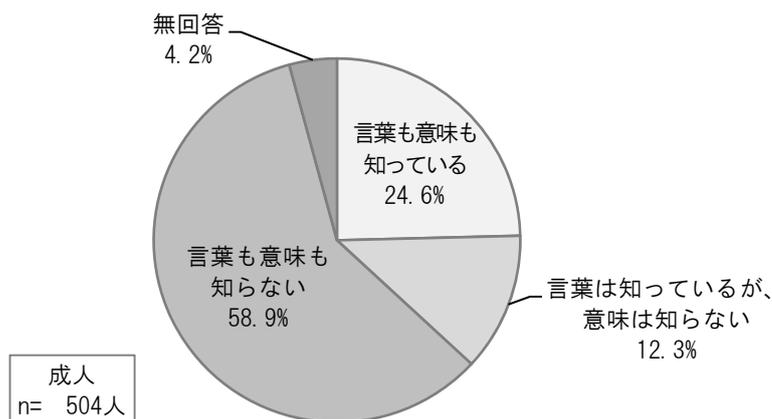
■ 家族の中でたばこを吸っている人がいる割合（成人）



③ COPD（慢性閉塞性肺疾患）※の周知（成人）

○「COPDを知っていますか」の質問に対する回答は、「言葉も意味も知っている」24.6%、「言葉は知っているが、意味は知らない」12.3%、「言葉も意味も知らない」58.9%となっています。

■ COPDを知っていますか（成人）

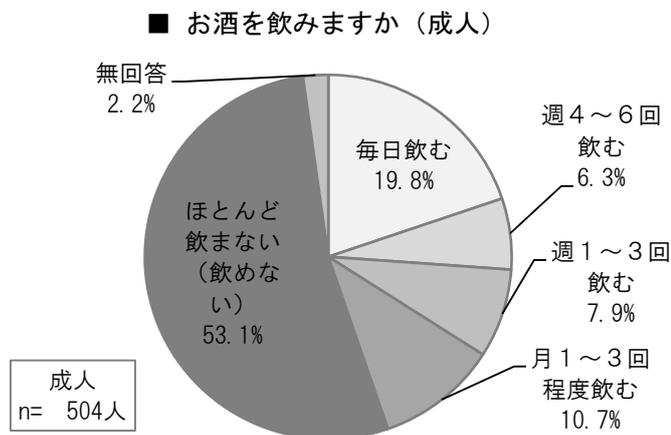


※ COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患をいいます。

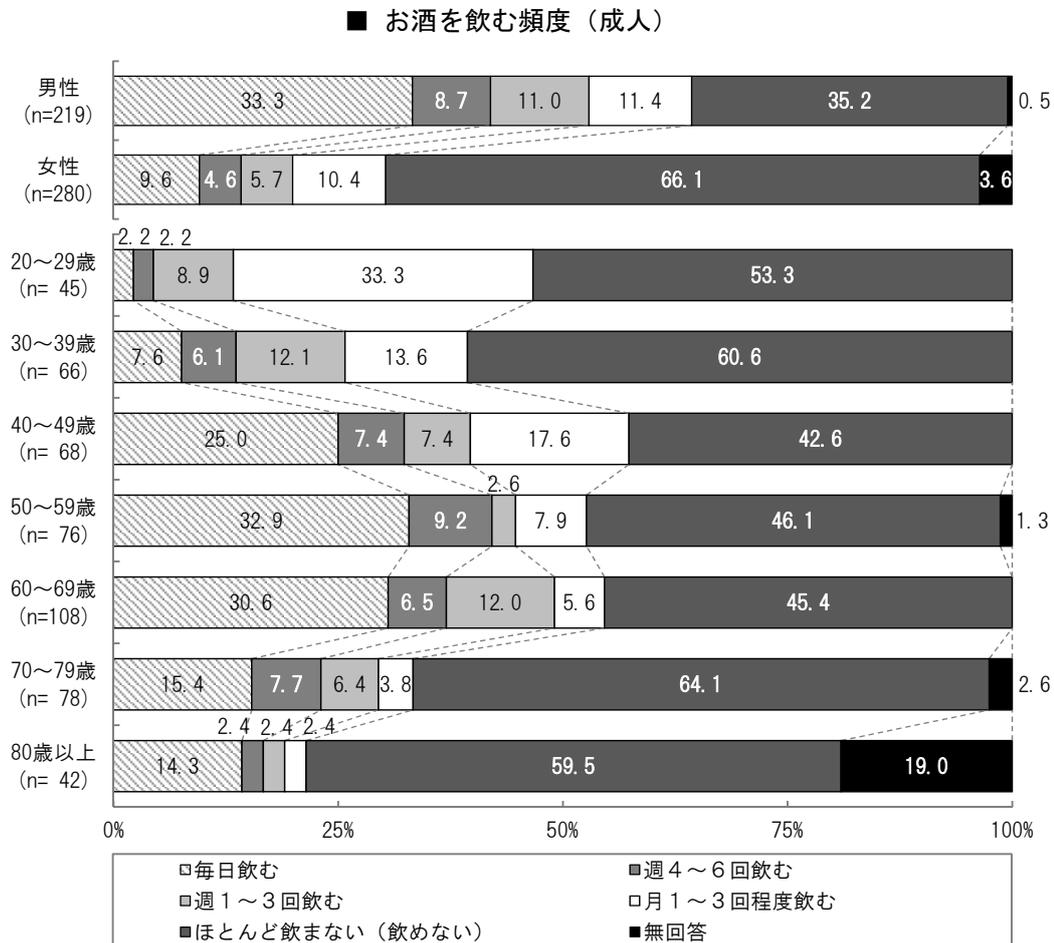
(7) 飲酒

① 飲酒の状況（成人）

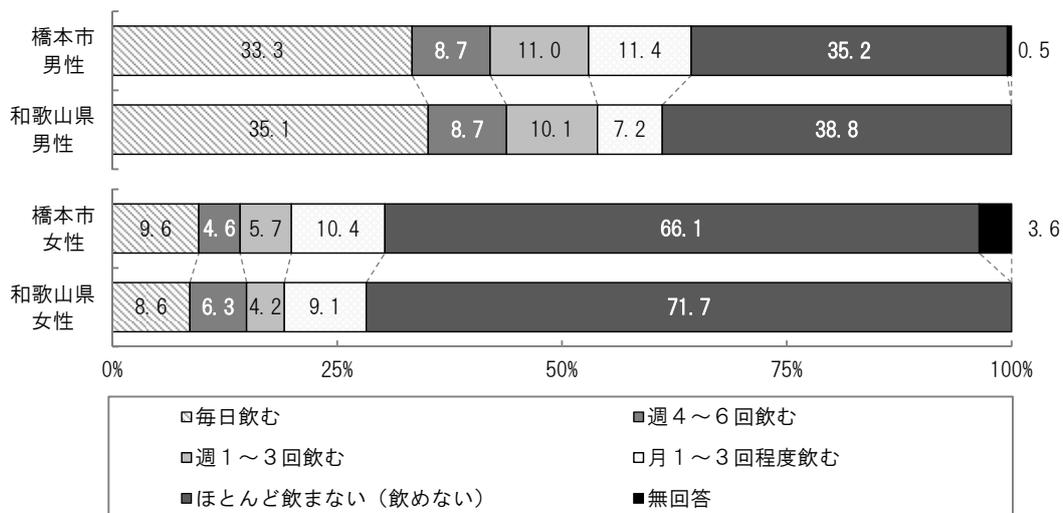
○「お酒を飲みますか」の質問に対して、「毎日飲む」と回答した人は19.8%となっており、県では20.4%となっています。



○お酒を毎日飲んでいる人について、性別でみると、男性33.3%、女性9.6%となっています。県では、男性35.1%、女性8.6%となっています。年齢別でみると、50歳代32.9%、60歳代30.6%、40歳代25.0%の順となっています。



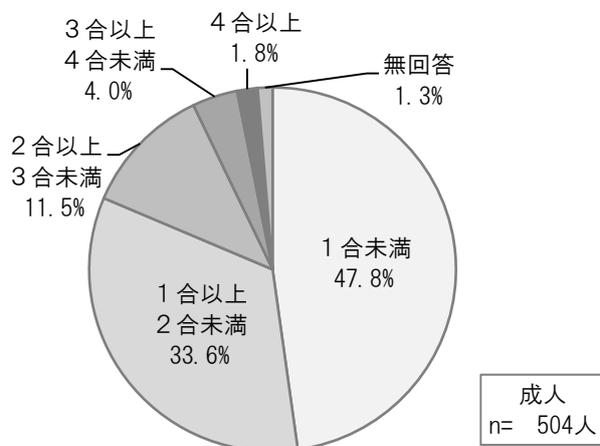
■ お酒を飲みますか（市・県）



和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査結果

○お酒を「毎日飲む」「週4～6回飲む」「週1～3回飲む」「月1～3回飲む」と回答した人のうち、普段1日に3合以上飲むと回答した人は5.8%となっています。

■ 普段1日にどれくらい飲みますか（成人）

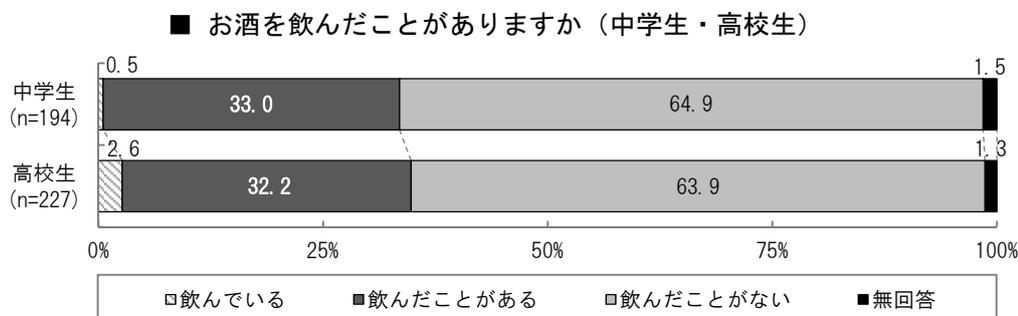


○節度ある適度な飲酒量※について知っている人は41.1%となっています。県では、節度ある適度な飲酒量について知っている人は43.5%となっています。

※ 適度な飲酒量とは、1日平均純アルコールで20g程度をいいます。ビール中瓶1本、日本酒1合、酎ハイ（7%）350ml缶1本、ウィスキーダブル1杯などに相当します。

② 飲酒の状況（中学生・高校生）

○「お酒を飲んだことがありますか」の質問に対して、「飲んでいる」「飲んだことがある」と回答した人は、中学生33.5%、高校生34.8%となっています。



③ 飲酒が及ぼす健康被害を知っている人の状況（中学生・高校生）

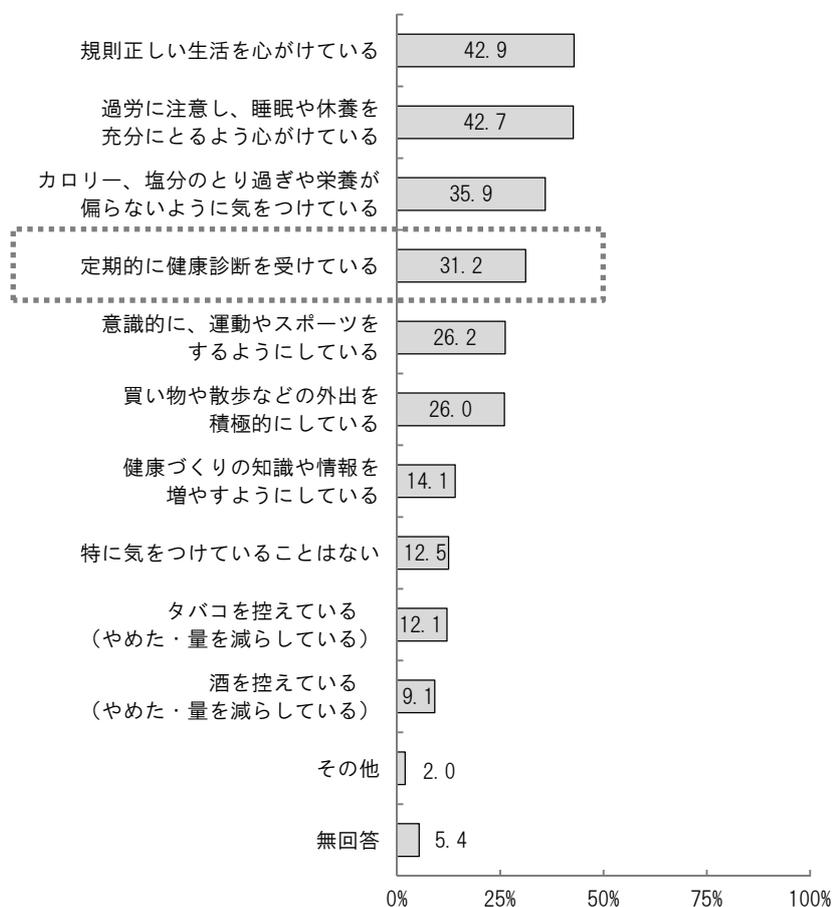
○「未成年者の飲酒は脳の細胞を壊したり、骨の成長が遅れる原因となることを知っていますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は、中学生72.7%、高校生85.5%となっています。

(8) 健診・生活習慣病

① 定期的に健康診断を受けている人（成人）

○「日頃から健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか」の質問に対する回答として、「規則正しい生活を心がけている」42.9%が最も高く、次いで「過労に注意し、睡眠や休養を充分にとるよう心がけている」42.7%、「カロリー、塩分のとり過ぎや栄養が偏らないように気をつけている」35.9%、「定期的に健康診断を受けている」31.2%の順となっています。

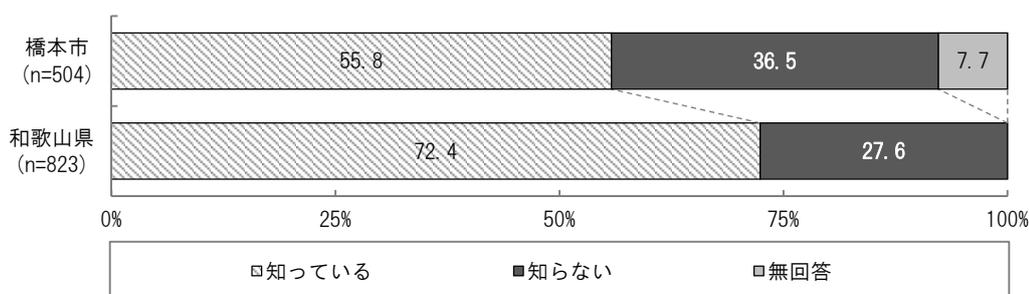
■ 健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか
(成人 複数回答あり)



② 体重コントロール（成人）

○「自分の適正体重を知っていますか」という質問に対して、「知っている」と回答した人は55.8%となっています。県では72.4%で、自分の適正体重を知っている人の割合は県と比較すると低くなっています。

■ 自分の適正体重を知っていますか（成人）



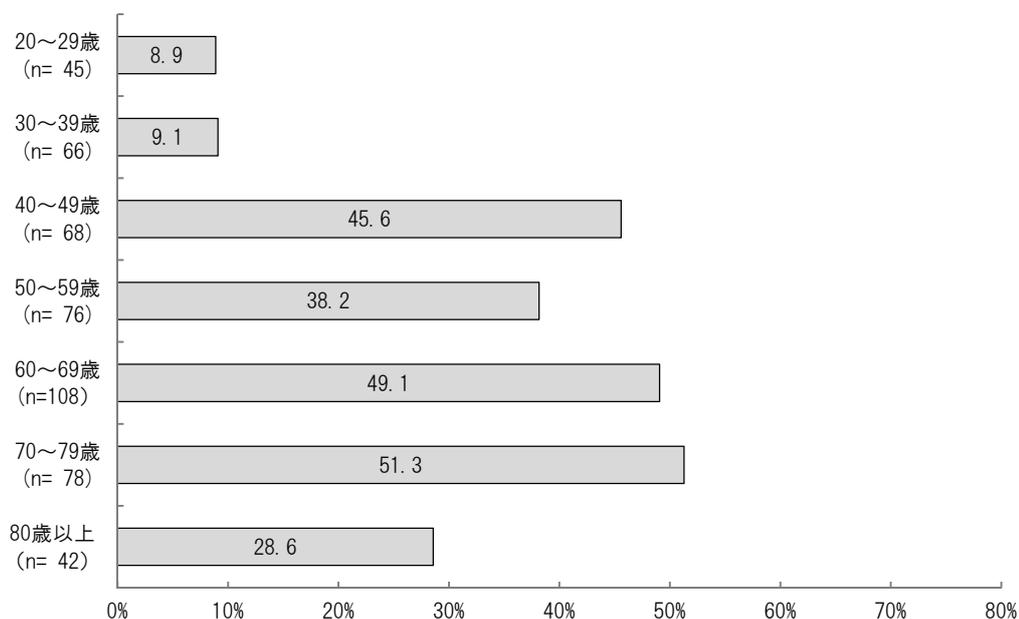
和歌山県：平成23年県民健康・栄養調査結果

○「自分の適性体重を認識し、体重コントロールを実践していますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は32.7%で、性別で見ると、男性28.3%、女性35.7%となっています。県では33.7%で、性別で見ると、男性33.7%、女性33.8%です。

③ 健康診査（成人）

○過去2年間に特定健診を受けた人を年齢別にみると、40歳代 45.6%、50歳代 38.2%、60歳代 49.1%、70歳代 51.3%となっています。

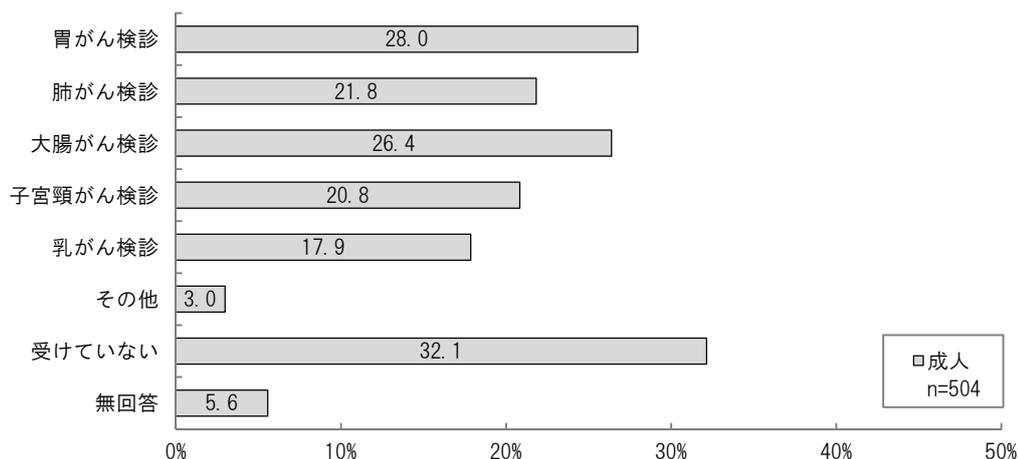
■ 過去2年間に特定健診を受けた人の割合（成人）



(9) がん

○「過去2年間に特定健診やがん検診を受けたことがありますか」の質問に対する回答として、胃がん検診28.0%、肺がん検診21.8%、大腸がん検診26.4%、子宮頸がん検診20.8%、乳がん検診17.9%、その他3.0%となっており、「受けていない」は32.1%となっています。

■ 過去2年間にがん検診を受けましたか（成人 複数回答あり）



○特定健診・がん検診を「受けていない」と回答した人の理由は「日頃からかかりつけ医に診てもらっているから」21.6%、「健康なので、必要性を感じないから」「必要な時は医療機関で受診すればよいから」19.1%、「忙しくて受ける時間がない」17.9%の順となっています。県では「医療機関にかかっている」33.9%、「めんどう」25.0%、「忙しい」21.6%の順となっています。

■ 未受診の理由（成人）

	理由	割合
1	日頃からかかりつけ医に診てもらっているから（通院中、入院中を含む）	21.6%
2	健康なので、必要性を感じないから	19.1%
3	必要な時は医療機関で受診すればよいから	19.1%
4	忙しくて受ける時間がない（日時が合わない）から	17.9%
5	その他	6.8%
6	費用がかかり、経済的に負担になるから	6.2%
7	無回答	4.3%
8	受け方がわからないから	2.5%
9	健康には関心がないから	1.9%
10	受診会場への移動手段がないから	0.6%

(10) 歯や口腔の健康

① 歯の手入れ（幼児・小学生・中学生・高校生・成人）

○「いつ歯をみがきますか」の質問に対して、「朝食後」と回答した人は、幼児で56.5%、小学生74.2%、中学生63.9%、高校生61.2%、成人47.0%となっており、「夜寝る前」と回答した人は幼児84.3%、小学生67.1%、中学生73.2%、高校生73.6%、成人59.5%となっています。県では、成人で「朝食後」と回答した人は50.4%、「夜寝る前」と回答した人は58.7%です。

○「お子さんの歯の仕上げみがきをしますか」の質問に対して、「毎回する」40.0%、「1日1回はする」39.3%、「できる時はする」16.8%、「しない」3.0%となっています。

○「歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス）を使用していますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は、中学生22.2%、高校生23.8%、成人38.7%となっています。県では、15～19歳19.5%、成人36.2%で、県よりも高くなっています。

② 歯の健康についての意識（幼児・小学生・中学生・高校生・成人）

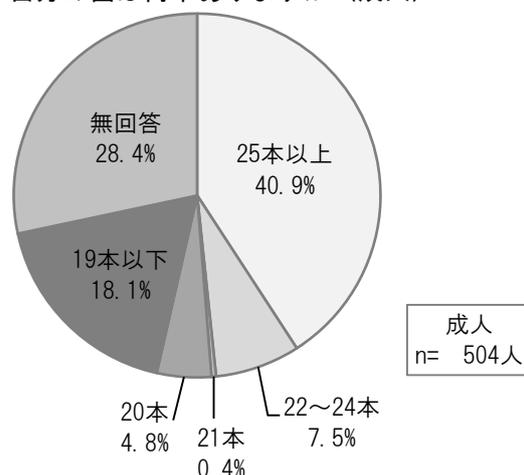
○「年に1回は歯の検診を受けていますか」の質問に対して、成人では「受けている」と回答した人は28.0%となっています。性別で見ると、男性は18.7%、女性は35.0%となっています。

○「かかりつけの歯科医はいますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は、幼児43.2%、小学生63.8%、中学生56.2%、高校生60.4%、成人69.6%となっています。

③ 歯の状況（成人）

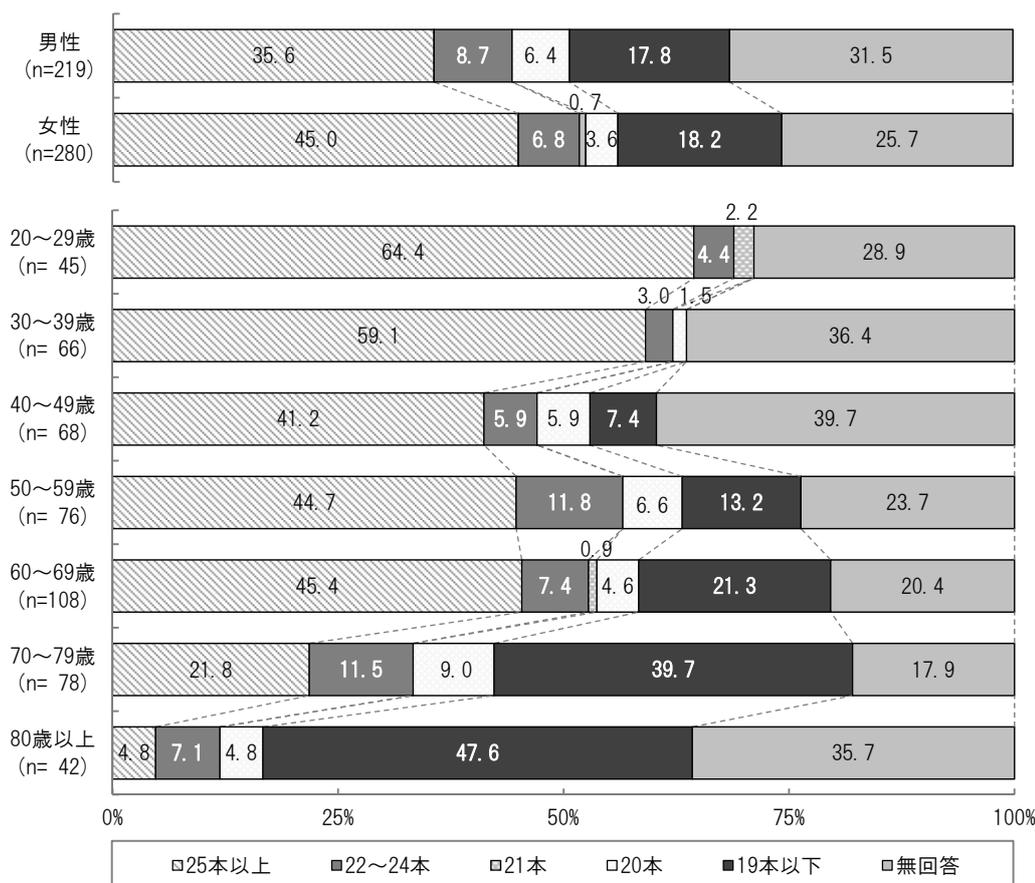
○「自分の歯は何本ありますか」の質問に対して、「20本以上ある」と回答した人は53.6%となっています。

■ 自分の歯は何本ありますか（成人）



○自分の歯が「20本以上ある」と回答した人を性別で見ると、男性で50.7%、女性で56.1%となっています。年齢別にみると20歳代71.0%、30歳代63.6%、40歳代52.9%、50歳代63.2%、60歳代58.3%、70歳代42.3%、80歳以上16.7%となっています。県では、20本以上ある人は66.1%で、年齢別にみると20歳代100%、30歳代98.9%、40歳代96.0%、50歳代84.8%、60歳代58.9%、70歳以上28.0%となっており、県と比較するとやや上回っています。

■ 歯の状況（成人）



○「現在、奥歯でしっかり噛めていますか」の質問に対して、「左右ともしっかり噛めている」と回答した人は64.5%で、「両方しっかり噛めない」と回答した人は10.5%となっています。

○「食べにくいものがありますか」の質問に対して、「はい」と回答した人は25.2%となっています。年齢別にみると、20歳代 11.1%、30歳代 12.1%、40歳代 14.7%、50歳代 22.4%、60歳代 33.3%、70歳代 41.0%、80歳代 42.1%となっています。



3 橋本市健康増進計画策定・推進委員会条例

(目的)

第1条 橋本市健康増進計画の策定及び推進に資するため、附属機関として橋本市健康増進計画策定・推進委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康増進計画の策定及び変更に関すること。
- (2) 健康増進計画の評価に関すること。
- (3) 健康増進計画の施策の実施及び推進に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、市長が必要と認める事項。

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内で組織する。

2 委員は、保健医療関係団体、食育活動関係機関、学識経験者及び関係機関等の中から、市長が委嘱し、又は任命する。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長の選任は、委員の互選による。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(委員の任期)

第5条 委員の任期は、市長が委嘱又は任命した日から2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 委員会は、委員長が招集し、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、委員長の決するところによる。

4 委員会の会議は、公開とする。ただし、委員長が必要と認める場合は、非公開とすることができる。

(意見の聴取)

第7条 委員会は、必要と認めるときは、委員以外の者に出席を求め、意見を聴くことができる。

(秘密保持)

第8条 委員及び前条の規定により会議に出席した者は、職務上知ることができた秘密を漏らしはならない。その職を退いた後も同様とする。

第9条 委員会が必要と認めるときは、委員会に、検討部会を設置することができる。

(委任)

第10条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が定める。

附則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(委員会委員の任期の特例)

2 第5条の規定にかかわらず、最初の委員の任期は、平成29年3月31日までとする。

4 計画の策定体制と推進体制

(1) 計画の策定体制

計画の策定にあたっては、以下の策定体制を組織しました。

① 策定・推進委員会

市長が委嘱する保健医療関係団体、食育活動関係機関、学識経験者及び関係機関、並びに公募市民で組織し、「健康はしもと21」の策定及び変更、評価、施策の実施及び推進等を行います。

② アンケート調査

1～5歳児の保護者、小学5年生、中学2年生、高校2年生、20歳以上の成人に対してアンケート調査を行い、食生活や健康に関わる実態や意識等を把握し、計画に反映しています。

③ パブリックコメント

計画素案について、広く市民から意見募集を行います。意見募集に際しては、市のホームページのほか、公民館等で計画素案が閲覧できるように配慮します。

(2) 計画の推進体制

本計画の推進体制については、市民の主体的な取組とともに、それをサポートする家庭、地域、学校、職場、関係団体、行政が相互に連携し、目標に向けてそれぞれが積極的、効果的に取り組むことが必要です。

■ 橋本市健康増進計画策定・推進委員名簿

(順不同・敬称略)

区分	氏名	所属団体	職名等
市民代表	田中 敬子		
	木村 可祝		
学識経験者	竹下 達也	公立大学法人 和歌山県立医科大学	医学部公衆衛生学教室 教授
	山田 和子	公立大学法人 和歌山県立医科大学	保健看護学部教授
保健医療関係団体	◎前田 至規	一般社団法人伊都医師会	会長
	○村上 浩孝	伊都歯科医師会	会長
	児嶋 慶和	伊都薬剤師会	会長
関係機関及び団体	狼谷 眞美子	橋本保健所	所長
	畑野 富雄	橋本商工会議所	会頭
	苅田 一郎	高野口町商工会	会長
	宮崎 卓郎	紀北川上農業協同組合	代表理事専務
	玉井 勝代	橋本市 食生活改善推進協議会	会長
	村本 秀子	橋本市母子保健推進員会	会長

※◎：委員長 ○：副委員長

5 橋本市健康増進計画の策定経過

開催日時	策定経過
第1回橋本市健康増進計画策定・ 推進委員会 平成27年8月27日（木） 午後2時00分～	<ul style="list-style-type: none"> ・ 委員紹介 ・ 委員長、副委員長の選出 ・ 橋本市健康増進計画の策定について ・ アンケート調査について
アンケート調査の実施 平成27年9月18日（火）～ 平成27年10月8日（木）	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート調査の実施
第2回橋本市健康増進計画策定・ 推進委員会 平成27年11月5日（木） 午後2時00分～	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「橋本市健康づくりについての意識調査」結果について ・ 橋本市健康増進計画骨子案について
第3回橋本市健康増進計画策定・ 推進委員会 平成27年12月17日（木） 午後2時00分～	<ul style="list-style-type: none"> ・ 橋本市健康増進計画（素案）について ・ パブリックコメントの実施について
パブリックコメントの実施 平成27年12月24日（木）～ 平成28年1月15日（金）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市ホームページ、健康課窓口、図書館、中央公民館、各地区公民館での閲覧の実施
第4回橋本市健康増進計画策定・ 推進委員会 平成28年2月18日（木） 午後2時00分～	<ul style="list-style-type: none"> ・ パブリックコメントの結果について ・ 橋本市健康増進計画（案）について

健康はしもと21

～身近なところから始めよう～

発行日 平成28年3月

発行者 橋本市 健康福祉部 健康課

住 所 〒648-8585 和歌山県橋本市東家一丁目1番1号

TEL 0736-33-6111 FAX 0736-33-1667
