

# 第3次健康日本21とよね計画

## スマイルアップとよね



令和6年3月



愛知県 豊根村

## ご挨拶

生涯にわたって健やかで幸せに暮らし続けることは、誰もが望む共通の願いです。

医学の進歩や生活習慣の改善等により、日本国民の平均寿命は飛躍的に伸び、世界一という、かつてない長寿の時代を迎えています。しかし一方で、人口の少子高齢化とともに、がんや脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加し、結果として、働き盛りの壮年期死亡や認知症や寝たきりの人の増加が深刻な社会問題となっています。

豊根村では、平成 15 年に「健康日本 21 とよね計画」を、平成 25 年には「第 2 次 健康日本 21 とよね計画 スマイルアップとよね」を策定し、村民の健康づくりのための基本となる事項や目標を定め、所要の施策を総合的かつ計画的に推進してまいりました。

このような中、国においても新たに健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目標に、生活習慣病に加え社会環境の改善を目指す「健康日本 21（第三次）」が示されました。本村でも、急速な少子高齢化の進行や、生活習慣の変化など私たちを取り巻く環境が大きく変化する中、更なる健康づくりのための取り組みを推進すべく、これまでの計画を見直すとともに、村の健康づくりの指針となる「第 3 次 健康日本 21 とよね計画 スマイルアップとよね」を策定しました。

本計画では「生涯現役、元気な村とよね」を基本理念とし、今後はこの計画に基づいて、乳幼児から高齢者までそれぞれのライフステージに応じて、個人、家庭、地域、保育園や学校、職域、保健医療関係者、行政等が協働し、村全体の健康づくりに取り組んでまいります。

いうまでもなく、村の健康づくりの主役は村民の皆様ひとりひとりです。引き続きなお一層のご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただきました皆様並びに豊根村健康づくり推進協議会、ワーキングメンバーをはじめ、関係各位に心から感謝申し上げます。

令和 6 年 3 月

豊根村長 伊藤 浩亘



## 目 次

第1章 計画の概要 .....	1
1. 計画策定の背景 .....	1
2. 計画の法的根拠と位置づけ、計画の期間 .....	2
(1) 計画の法的根拠 .....	2
(2) 計画の位置づけ .....	2
(3) 計画の期間 .....	3
第2章 豊根村の現状 .....	4
1. 人口等の状況 .....	4
(1) 人口と年齢構成の推移 .....	4
(2) 出生の状況 .....	4
(3) 死亡の状況 .....	5
(4) 平均寿命と健康寿命（平均自立期間） .....	5
2. 国民健康保険の現状 .....	6
(1) 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入率及び被保険者平均年齢 .....	6
(2) 被保険者千人あたり受診件数 .....	6
(3) 主な生活習慣病のレセプト1件あたり医療費 .....	7
(4) 介護保険認定率及び要介護度別給付費等の状況 .....	8
第3章 第2次計画の評価 .....	9
1. 第2次計画の評価 .....	9
(1) 第2次計画の経過 .....	9
(2) 分野別の状況 .....	9
第4章 基本計画 .....	24
1. 計画の基本目標 .....	24
第5章 分野別の取組 .....	25
1. 健康増進計画 .....	25
(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小 .....	25

(2) 生活習慣の改善 .....	26
(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防 .....	32
<b>2 食育の推進【食育推進計画】 .....</b>	<b>34</b>
(1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進について .....	34
(2) 基本理念 .....	34
(3) 基本施策 .....	35
<b>3 自殺対策推進計画 .....</b>	<b>36</b>
(1) 自殺対策の基本指針 .....	36
(2) 自殺対策の数値目標 .....	36
(3) 自殺予防対策 .....	37
<b>第6章 計画の推進 .....</b>	<b>39</b>
<b>1. 計画の推進体制 .....</b>	<b>39</b>
(1) それぞれの役割 .....	39
<b>2. 計画の進行管理 .....</b>	<b>41</b>
<b>第7章 資料編 .....</b>	<b>42</b>
<b>1. 計画数値目標一覧 .....</b>	<b>42</b>
<b>2. アンケート調査 .....</b>	<b>45</b>
<b>3. 豊根村健康づくり推進協議会委員名簿 .....</b>	<b>92</b>
<b>4. 豊根村健康づくり推進協議会ワーキンググループ員名簿 .....</b>	<b>93</b>

## 第1章 計画の概要

### 1. 計画策定の背景

わが国の平均寿命は、生活環境の向上や医学の進歩により高い水準を保っており、わが国は世界有数の長寿国となっています。その一方で、近年は食事や生活習慣の変化等により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病や、高齢化による認知機能や身体機能の低下から起こる要介護者の増加、経済問題や人間関係を含めた深刻なストレスなどから引き起こされるこころの問題など、健康課題が多様化しています。

さらに、令和元年度末から新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため外出自粛など日常生活を制限せざるを得ない状況が長く続きました。様々な制限は人との関わりや社会構造を変化させることとなり、心身の健康にも大きな影響を及ぼしています。

このような中、国においては、「二十一世紀における国民健康づくり運動〈健康日本 21（第二次）〉」に引き続き、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」等、新たな課題への対応が盛り込まれた「二十一世紀における国民健康づくり運動〈健康日本 21（第三次）〉」（令和6年度から令和17年度）の推進が発表されました。

本村においても、平成25年3月に「第2次健康日本21とよね計画 スマイルアップとよね」を策定し、住民が心身ともに健康的な日常生活を送ることができるよう、自らが健康増進を図り、疾病の発生を防ぐ総合的な健康づくりに係る施策を推進してきました。前計画が令和6年3月に終了することから、地域の実情や住民ニーズ等を踏まえ、新たな取組に向けての評価、見直しを行い、令和6年度から令和17年度までの12年間を計画期間とした「第3次健康日本21とよね計画 スマイルアップとよね」を策定するものです。

## 第1章 計画の概要

### 2. 計画の法的根拠と位置づけ、計画の期間

#### (1) 計画の法的根拠

「健康増進法」平成15年5月施行

【第八条第2項】

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

「食育基本法」平成17年7月施行

【第十八条】

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

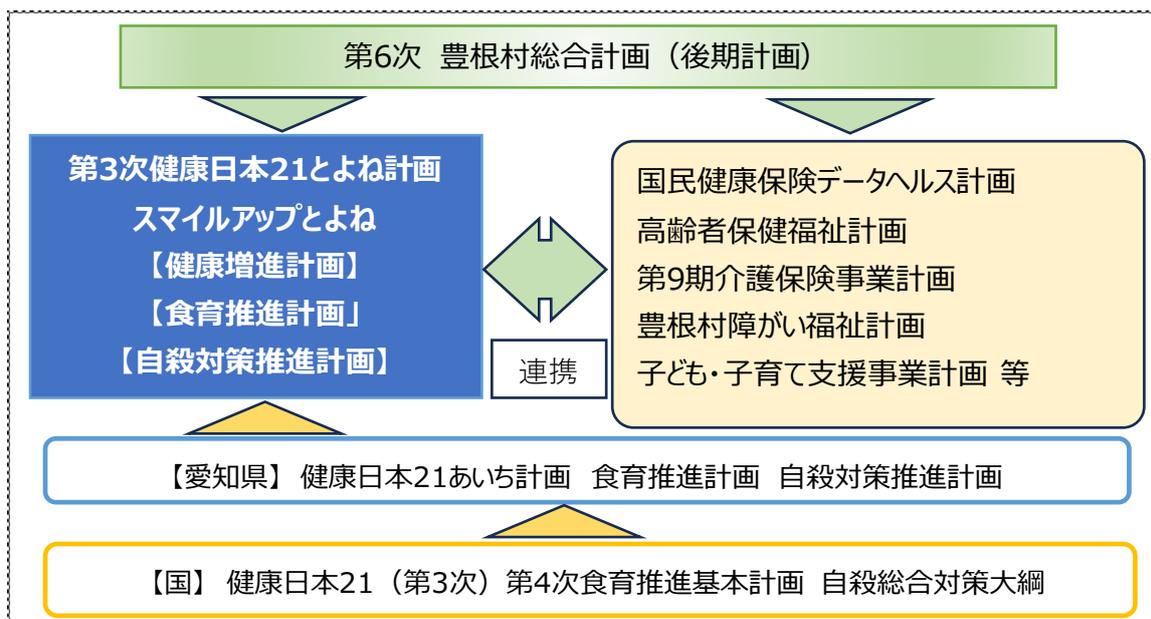
「自殺対策基本法」平成18年10月施行

【第十三条第2項】

市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

#### (2) 計画の位置づけ

本計画は第6次豊根村総合計画（後期計画）の理念に基づき、国及び愛知県の計画と整合性を保ち、本村の諸計画と連携し、「3次健康日本21とよね計画・スマイルアップとよね」策定するものです。



(3) 計画の期間

国は今回の策定にあたり、現行の健康日本21（第二次）の計画期間を1年間延長したことで他計画（医療費適正化計画：6年、医療計画：6年、介護保険事業（支援）計画：3年）の計画期間と一致させました。

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事項を示した「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」も、令和6年度から令和17年度までの期間を設定しました。

また、次期プラン期間中に、自治体による次期計画策定のための期間を1年程度設けることが必要であり、  
 加えて中間評価・最終評価において、指標の主たるデータソースとして参照する国民健康・栄養調査（国調）の大規模調査の実施が、保健所負担等を踏まえ4年に1度であることを考慮する必要もあることから、期間の延長を行いました。

それに伴い、豊根村「第3次健康日本21 スマイルアップとよね」も令和6年度から中間評価を経て令和17年度までの期間で策定いたしました。

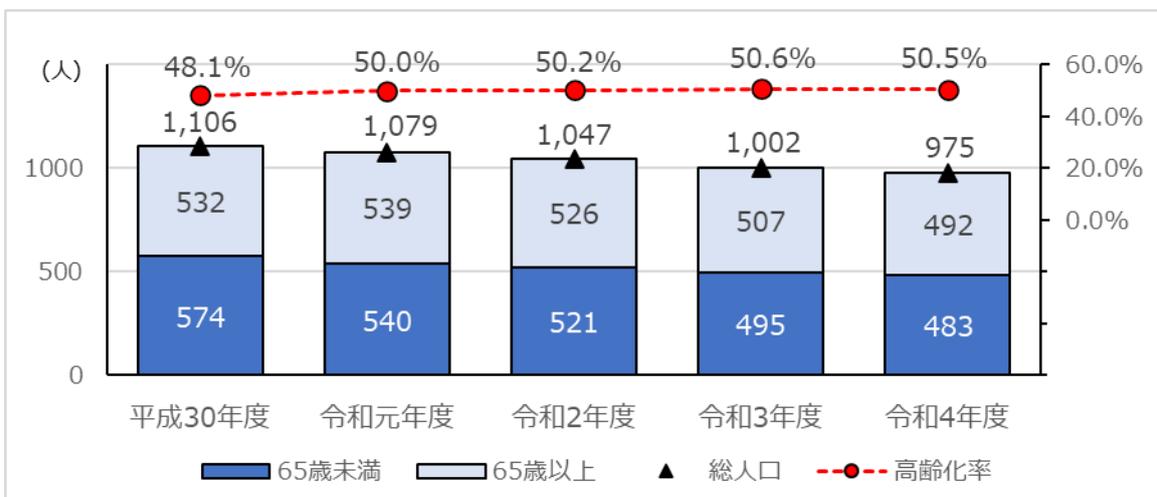


## 第2章 豊根村の現状

### 1. 人口等の状況

#### (1) 人口と年齢構成の推移

総人口は減少傾向にあり、平成30年度は1,106人から令和4年度は975人と131人減少しています。令和4年度の年齢別人口は、65歳未満人口は483人、65歳以上人口は492人で、高齢化率は50.5%です。



#### (2) 出生の状況

出生は平成30年度から令和4年度までの5年間で男性8人、女性2人の11人、平均すると1年間の出生数は2人です。

	平成30年度		令和元年度		令和2年度		令和3年度		令和4年度	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
出生数	2	0	3	1	0	0	1	1	2	0
合計	2		4		0		2		2	

(3) 死亡の状況

平成26年から令和2年度までの死亡の原因は、老衰が35人と多く、次に悪性新生物が33人、心疾患24人、脳血管疾患22人と続きます。

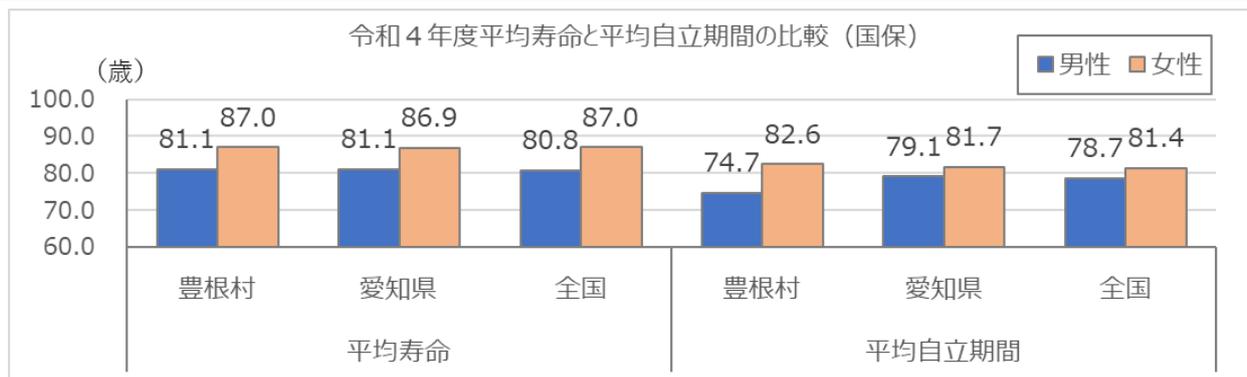
令和2年度は、脳血管疾患が7人、老衰、悪性新生物、心疾患がともに5人と続きます。

	平成26～29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	合計
老衰	21	9	0	5	35
悪性新生物	25	2	1	5	33
心疾患	13	1	5	5	24
脳血管疾患	13	1	1	7	22
肺炎	6	5	2	4	17
不慮の事故	1	2	4	0	7
腎不全	1	2	0	1	4
自殺	1	0	1	0	2
慢性閉塞性肺疾患	1	0	0	0	1
その他	23	4	5	3	35
合計	105	26	19	30	180

(4) 平均寿命と健康寿命（平均自立期間）

平均自立期間とは、要支援・要介護になる前の自立した生活が送れる期間で、平均寿命と平均自立期間の差が小さいほど健康な状態が長いこととなります。豊根村では、平均寿命は県や国と同様ですが、平均自立期間は特に男性は短く、その差は令和4年度で6.4歳と差が大きく、経年の傾向としては、男性は短縮傾向、女性は延長傾向となっています。

(国保)		平均寿命(歳)		平均自立期間(歳)		平均寿命と平均自立期間の差(年)	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性
豊根村	R03年度	81.1	87.0	76.1	81.6	5.0	5.4
	R04年度	81.1	87.0	74.7	82.6	6.4	4.4
愛知県	R03年度	80.5	87.0	79.0	81.9	1.5	5.1
	R04年度	81.1	86.9	79.1	81.7	2.0	5.2
全国	R03年度	80.8	87.0	78.5	81.2	2.3	5.8
	R04年度	80.8	87.0	78.7	81.4	2.1	5.6



## 第2章 豊根村の現状

### 2. 国民健康保険の現状

#### (1) 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入率及び被保険者平均年齢

豊根村国民健康保険被保険者数は、令和4年度193人で、村の人口に占める国民健康保険加入率は19.0%です。また、国民健康保険被保険者平均年齢は60.9歳です。

また、後期高齢者は307人、加入率は30.2%、加入平均年齢は83.9歳です。

(国保)		被保険者数(人)	加入率(%)	被保険者平均年齢(歳)
豊根村	R03年度	202	17.8	61.7
	R04年度	193	19.0	60.9
愛知県	R03年度	1,638,203	22.1	51.5
	R04年度	1,568,139	21.4	51.1
全国	R03年度	28,705,575	22.9	52.2
	R04年度	27,488,882	22.3	51.9

(後期)		被保険者数(人)	加入率(%)	被保険者平均年齢(歳)
豊根村	R03年度	314	27.7	83.8
	R04年度	307	30.2	83.9
愛知県	R03年度	1,013,499	13.7	81.8
	R04年度	1,055,329	14.4	81.7
全国	R03年度	18,589,730	14.9	82.5
	R04年度	19,252,733	15.7	82.3

出典：KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」（令和03年度・令和04年度）

#### (2) 被保険者千人あたり受診件数

令和4年度の被保険者千人あたり受診件数は外来、入院で、県、国より多く、歯科は少ない件数になっています。後期高齢者は、外来、歯科は少なく入院が県より多くなっています。

(国保)	豊根村(R03年度)	豊根村(R04年度)	愛知県(R04年度)	全国(R04年度)
全体	764.244	751.967	726.826	705.439
外来	733.202	733.747	712.585	687.776
入院	31.041	18.219	14.241	17.663
歯科	137.525	131.677	182.891	161.449

(後期)	豊根村(R03年度)	豊根村(R04年度)	愛知県(R04年度)	全国(R04年度)
全体	1089.626	1148.188	1372.385	1308.885
外来	1035.798	1089.128	1319.905	1249.801
入院	53.828	59.060	52.480	59.084
歯科	118.369	120.805	248.196	206.665

出典：KDB「地域の全体像の把握」（令和03年度・令和04年度）

## (3) 主な生活習慣病のレセプト1件あたり医療費

令和4年度の国保の1件あたりの医療費は、入院、外来ともに新生物が多く、次に入院は精神疾患、外来は糖尿病が多く、入院が糖尿病、外来が腎不全と続きます。

後期高齢者は、入院は糖尿病が多く、次に脂質異常症と続き、外来は腎不全、脳血管疾患と続きます。

疾病（国保）	入院（円/件）		外来（円/件）	
	R03年度	R04年度	R03年度	R04年度
糖尿病	623,618	332,666	24,657	45,323
高血圧症	566,217	201,247	23,874	34,276
脂質異常症	570,743	0	22,222	19,325
脳血管疾患	580,875	323,072	21,031	22,971
心疾患	837,900	0	25,944	27,244
腎不全	176,950	0	54,923	44,269
精神疾患	449,980	345,721	23,935	20,420
新生物	423,263	383,275	34,419	71,995
歯肉炎・歯周病	0	0	11,698	11,245

疾病（後期）	入院（円/件）		外来（円/件）	
	R03年度	R04年度	R03年度	R04年度
糖尿病	728,468	757,551	37,817	34,719
高血圧症	552,460	657,184	30,598	29,417
脂質異常症	751,009	727,301	32,735	29,871
脳血管疾患	641,114	611,274	42,512	41,579
心疾患	644,206	672,093	32,344	35,200
腎不全	620,578	615,451	104,075	79,268
精神疾患	569,448	588,311	27,227	22,683
新生物	542,588	577,082	26,511	27,020
歯肉炎・歯周病	0	0	15,477	12,448

出典：KDB「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」（令和03年度・令和04年度）

第2章 豊根村の現状

(4) 介護保険認定率及び要介護度別給付費等の状況

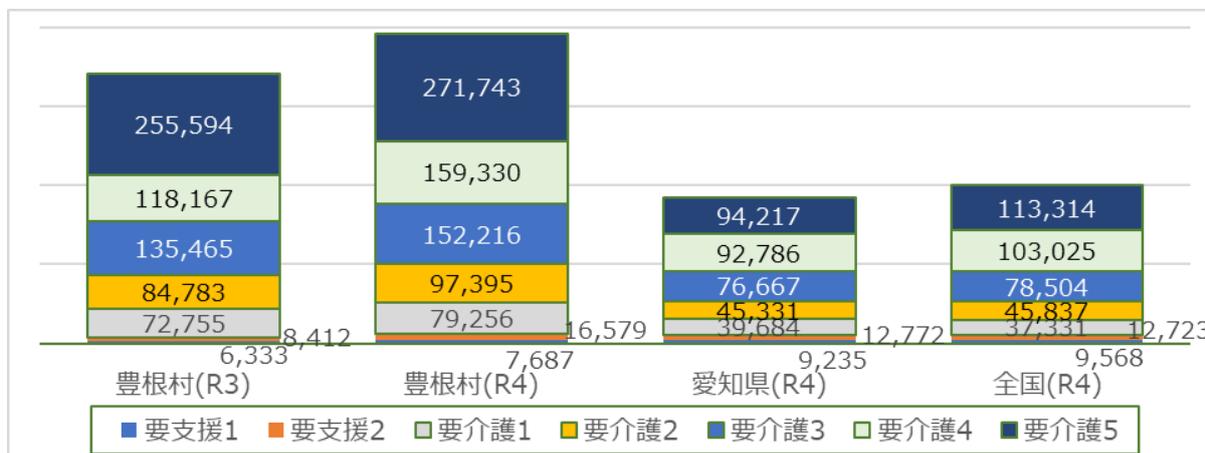
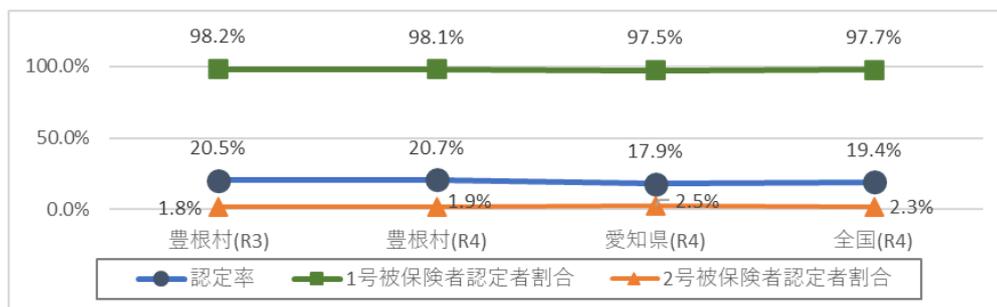
令和4年度の1号被保険者の認定率は、20.7%で愛知県17.9%、全国19.4%より多くなっています。

また、1件あたり介護給付費は、全体で99,312円と愛知県55,927円、全国59,662円より多くなっています。高齢化の加速とともに令和3年度と比べても介護給付費は増加しています。

		豊根村(R03年度)	豊根村(R04年度)	愛知県(R04年度)	全国 (R04年度)
認定率 (%)	1号被保険者	20.5	20.7	17.9	19.4
認定者数 (人)	全体	111	107	343,048	6,880,137
	1号被保険者	109	105	334,453	6,724,030
	2号被保険者	2	2	8,595	156,107
認定者割合 (%)	1号被保険者	98.2	98.1	97.5	97.7
	2号被保険者	1.8	1.9	2.5	2.3
1件あたり 介護給付費 (円)	全体	88,631	99,312	55,927	59,662
	要支援1	6,333	7,687	9,235	9,568
	要支援2	8,412	16,579	12,772	12,723
	要介護1	72,755	79,256	39,684	37,331
	要介護2	84,783	97,395	45,331	45,837
	要介護3	135,465	152,213	76,667	78,504
	要介護4	118,167	159,330	92,786	103,025
	要介護5	255,594	271,743	94,217	113,314

出典：KDB「地域の全体像の把握」(令和03年度・令和04年度)

認定率と認定者割合・1件あたり介護給付費の比較 単位：%・円



## 第3章 第2次計画の評価

### 1. 第2次計画の評価

#### (1) 第2次計画の経過

平成25年3月に「第2次健康日本21とよね計画 スマイルアップとよね」を策定し、「生涯現役 元気な村とよね」の基本理念の下、村民一人ひとりが元気で健康を意識し、健康寿命の延伸を目標に安心して暮らせるまちづくりを目指してきました。平成29年度に各事業の中間見直しを行い、令和5年度まで第2次計画に取り組んできました。

今回、第3次計画策定に向け、各項目の進捗状況と問題点等の把握により第2次計画の事業評価を行いました。

#### (2) 分野別の状況

##### ① 栄養・食生活



項目	(子ども・大人) 食生活の大切さを知り、食生活を大事にする
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ栄養指導（中学校）、栄養士講話（年1回小学校）の実施。</li> <li>・親子で朝ご飯の話をする機会をもうける。（小学校）</li> <li>・絵本を通して食の大切さを学ぶ機会をつくる。（保育園）</li> <li>・住民健診結果説明会の実施。（R3年度～栄養士も同行）</li> <li>・栄養士による個別栄養相談。（年3回実施）</li> <li>・野菜摂取量の平均値は224gであった。（R3年度 豊根村全住民を対象とした食事・生活習慣に関するアンケートより）</li> <li>・BMI25以上の人の割合は男性の働き世代で最も多い。60代以降の女性の1～2割の人に痩せがみられる。</li> <li>・朝食を毎日食べる人は全体の90%だが、20代後半の男性では40%、30代前半では0%と低い傾向にある。</li> <li>・小学校高学年から中学1年生の男子に肥満度20%以上の子が全国平均と比べて多くなっている。</li> <li>・1日に2回以上主菜と副菜をそろえて食べることがほとんど毎日あるという人は60.2%であったが、20代前半の男女ともに0%と低い割合であった。</li> <li>・約半数の人が栄養バランスを考えて食事をしており、男性よりも女性の方がその割合は高い。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食が細い子どもは年齢や体格に応じた必要カロリーが摂取できていない生徒もいる。（中学校）</li> <li>・野菜不足。</li> <li>・20～30代で朝食を食べなかったり栄養のバランスが偏ったりしている。</li> <li>・小学校高学年と30代後半の男性に肥満が多い。一方で、女性は痩せの人が1割ほどいる。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校では食の大切さを学ぶ機会がある。</li> <li>・小学校高学年及び若年層の男性の肥満及び高齢女性の痩せの対策が必要。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜摂取量の増加。</li> <li>・若年層向けの栄養バランスを考えた食事の啓発。</li> <li>・子ども、働き世代の肥満対策のひとつとして親子で食について学ぶ機会を設ける。</li> </ul>



項目	(子ども) 乳幼児期から規則正しい食事をする
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室の開催（年2回）。0～1歳6か月児を持つ保護者を対象として実施。</li> <li>・毎年対象の保護者全員が出席している。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症の流行で、調理実習や試食を控えていた。実際に作ったり、味をみたりすることは大切であるため、新型コロナウイルス感染症が5類になったR5年度から感染状況をみながら徐々に実習や試食を開始している。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食の進め方について不安や疑問を抱えている保護者は多く、教室を通して管理栄養士と相談ができる良い機会になっている。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳食教室の継続。</li> <li>・「にこにこだより」の記事掲載や乳幼児健診時の時に規則正しい食生活についての啓発。</li> </ul>



項目	(子ども) 地元で収穫できる食材を給食のメニューに取り入れ、食の大切さを知る
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元食材を取り入れた給食の日「愛知を食べる学校給食の日」を実施。（年3回）</li> <li>・給食だよりによる啓発。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特になし。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校では「愛知を食べる学校給食の日」は単に食べるだけでなく、生産者を知らせる紙を配るなどして、地元食材をより意識できるような活動をしている。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元食材を使った給食の継続。</li> </ul>



項目	(子ども) 農作業や調理の体験を通して偏食をなくし、食べる意欲をもつようになる
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和元年に保育園の畑がなくなり、栽培や収穫体験をする機会がなくなってしまった。（保育園）</li> <li>・各学年で学級園での野菜作りを実施。（小学校）</li> <li>・総合の学習の時間に村のチョウザメ養殖やトマト栽培・収穫体験を実施。（中学校）</li> <li>・家庭科での調理実習。（小中学校）</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を作る家庭が減り、農作業を体験する機会が減っている。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物の栽培や収穫体験は大切である。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農作業や調理体験の継続。</li> </ul>



項目	(子ども) 食事のマナーや食事の楽しさを知る
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢の保持や箸の持ち方、三角食べができるよう指導。(保育園)</li> <li>・給食の時に食事のマナーを意識して食べるようにしている。(小学校)</li> <li>・コロナ禍の前までは全校会食や小学生との会食を実施、仲間と食べる楽しさを感じていた。(中学校)</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナ禍で会話をしながら食事をする機会が減ってしまった。</li> <li>・食べる時の姿勢が崩れてしまう子どもがいる。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園から中学校まで給食を通し食事のマナーを学ぶ機会になっている。</li> <li>・コロナ禍で食事の会話も制限されていたが、5類になって会食しながら楽しく食べる機会が徐々に増えてきた。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業の継続。</li> </ul>



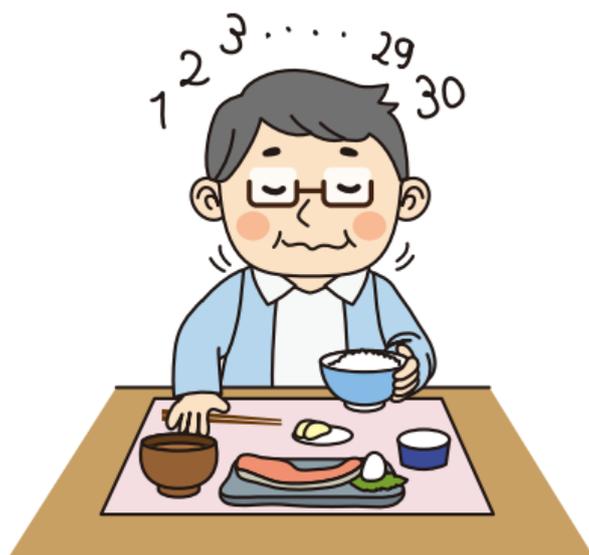
項目	(大人・お年寄り) 糖尿病の予防及び重症化防止のための食生活を実施することができる
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病態栄養教室の実施。</li> <li>・糖尿病重症化予防のための栄養指導の実施。(R4年度、R5年度)</li> <li>・地区巡回なんでも健康相談の実施。(地域サロンへ移行)</li> <li>・女性のための健康教室の実施。(R元年度)</li> <li>・食事・生活習慣の実態調査後の管理栄養士による栄養食事指導・相談の実施。(R4年度)</li> <li>・R3年度の特健診受診者でHbA1c5.6以上の者の割合は男性79.5%(愛知県58.5%)、女性91.2%(愛知県56.9%)と高くなっている。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関する教室の参加者の減少、固定化。</li> <li>・HbA1c値が高い人が多い。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病態栄養教室などを通して糖尿病予防のための食事や栄養指導等をしてきたが、依然として血糖値が高い人が多い。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスを考えた食事の啓発。</li> </ul>



項目	(お年寄り) 高齢者も楽しく食事が摂れるよう会食の機会を設ける。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各地区サロンで会食の機会を設けている。(月1回程度、3か所)</li> <li>・デイサービスでは、手作り給食や季節の食材を取り入れるなどして食事が楽しめるよう工夫をしている。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の独居や高齢者のみの家庭も増えてきているため会食の機会があるとよい。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各地区サロンの活動がH25年の計画当初より増えてきており、高齢者の交流の場が広がっている。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者が会食できる場の継続。</li> </ul>



項目	(大人・お年寄り) 安心安全で豊かな食生活ができるよう地元の農産物の安全供給を行えるようにする。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新規就農者に向けた補助金の紹介・申請のサポート、各関係機関への紹介、農地取得の相談等随時行っている。(数年に1人程度)</li> <li>・奨励作物振興事業補助金の実施。(奨励作物を栽培し、村内の直売所等に販売した方に対し、出荷するために要した費用の一部を助成)</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・農業者の高齢化、若者の担い手がいない。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人口減少、高齢化に伴い農業の担い手がいなくなってきた。新規就農者支援等の対策の継続が必要。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補助金等の支援を継続。</li> </ul>



## ② 身体活動・運動



項目	(子ども) 保育園や学校で基礎的な体力づくりができる
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹を鍛える教室を年2回実施した。家庭や保育園でも継続して実施している。(保育園)</li> <li>・朝の元気タイム(週2回、15分程度)で簡単な運動を行う時間を設けている。(小学校)</li> <li>・体育委員を中心に、休み時間に全校で体を動かす遊びをしている。(小学校)</li> <li>・週1~2回、朝の活動として体力づくりに取り組んでいる。(中学校)</li> <li>・8月下旬から10月上旬にかけて、全校体制で長距離練習を継続実施している。(中学校)</li> <li>・R4年度からは定期健康診断の一つである運動器健診に関わっている。(中学校)</li> <li>・柔軟性を高める運動を実施。(中学校)</li> <li>・小学校高学年から中学1年生の男子に肥満度20%以上の子が全国平均と比べて多くなっている。</li> </ul>
課題	・体幹が弱く、姿勢の悪い子が増えてきている。
評価	・体幹の弱い子どもが増えてきている。バス通学であったり、放課後に近所の子ども達で遊ぶ環境もなかったりするため意識的に動かないと体力づくりができない。学校だけでなく家庭での取り組みも必要。
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園や学校での取り組みの継続。</li> <li>・家族で取り組む体力づくりの啓発。</li> </ul>



項目	(子ども・大人) 運動を始めるきっかけになり、毎日の生活の中に運動を取り入れる。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月に1度行う生活目標(とよねチャレンジ)の中に運動の項目を入れ、運動への意識向上を図っている。(小学校)</li> <li>・生徒は自分の健康度調査(生活習慣に関する8項目)の結果から、自分の目指す目標を2つ考え「朝、家の坂を走る」「なわとびなどで運動する」「ダンスを1時間やる」などそれぞれが自分のライフスタイルに合った目標をたてて取り組んでいる。(中学校)</li> <li>・とよね文化広場に、運動啓発のポスターの掲示やチラシを置いている。(教育委員会)</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」を知っていると答えた人は79.7%であった。また取り組みを実施していると答えた人は20.1%で女性の割合が多くなっている。</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」では毎年130-150人の達成者がいる。R4度は15.6%の人が達成(愛知県全体の達成者は約4%)。運動に関する目標も多い。</li> <li>・広報誌に隔月で健康運動指導士が筋トレやストレッチの紹介をしている。</li> <li>・普段「身体をよく動かしている」と答えた人は58.6%であり、女性よりも男性の方が多い。また、40~44歳の男女の割合が最も低かった。</li> <li>・1日の平均歩数が4000歩未満の人は全体の約半数を占め、女性の30代後半から40代前半の人の割合が最も高くなっている。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動のメリットはみんな知っているが、取組を始めても継続することが難しい。</li> <li>・「きっかけ」があると始められるが、なかなかきっかけがない。</li> <li>・40代前半までの女性は運動量が少ない。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校では運動を取り入れた働きかけができています。</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」は村民に認識されてきており、運動を始めるきっかけづくりにもなっている。</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」のグループチャレンジを活用しグループで取り組むと運動するきっかけにはなるのではないかと。</li> </ul>

第3章 第2次計画の評価

次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校での取り組みの継続。</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」を活用して、運動の普及を継続。</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」のグループチャレンジの普及。</li> <li>・「プラス10分活動する」「歩数を増やす」など活動量を今よりも増やすよう普及啓発する。・小中学校では運動を取り入れた働きかけができています。</li> </ul>
------	--



項目	(子ども・大人) 自分に合った運動を気軽に始める環境を整える。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種の運動に必要な道具を揃え、休み時間などに自由に使えるように整備している。(小学校)</li> <li>・体育の授業で、簡単にできる運動や遊びを提示している。(小学校)</li> <li>・毎週木曜日の昼活動の時間を自主活動として設定し、自分が楽しめるスポーツを通して仲間と汗を流す生徒が多い。(中学校)</li> <li>・健康委員会企画として、みんなで楽しく体を動かせるよう「しっぽとり」「風船リレー」などの遊びを考えて随時実施している。(中学校)</li> <li>・生涯学習カレンダーの掲載や補助金等による支援の継続。(教育委員会)</li> <li>・ルディックウォーキングのボールの貸し出し、購入費の補助。(R3年度まで)</li> <li>・運動クラブ数は、H28年度は10団体であったが、R5年度は7団体である。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動クラブ数、所属している人数は年々減少傾向。</li> <li>・スポーツ施設の貸し出し予約のオンライン化など気軽に利用できる方法の検討が必要。</li> <li>・気軽に運動する場所や施設が少ない。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校では様々な運動の取組をしている。</li> <li>・運動クラブの減少やライフスタイルの変化などで、皆で集まってスポーツをするという事が減ってきた。個々や家族単位での運動の提案が有効と思われる。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動クラブの継続。</li> <li>・運動ができるきっかけづくりをする。</li> <li>・運動の提案。</li> <li>・運動は毎日でなく週1回の運動などハードルを下げて、気軽に運動に取り組めるような啓発をする。</li> </ul>



項目	(大人・お年寄り) 加齢に伴う運動機能の低下を防ぎ、活動的な生活が送れるようにする。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に運動をしている人は全体の21.1%と低い。</li> <li>・65歳以上の方を対象としたアンケートでは週1回以上外出をしている人は68.5%であった。男女とも85歳以上で減少傾向にある。</li> <li>・R4年度の平均寿命は男性81.1歳、女性87.0歳であり、愛知県とほぼ同じであった。しかし、平均自立期間は男性74.4歳と愛知県に比べて短く、女性は82.6歳で愛知県に比べて長くなっていた。</li> <li>・自主体操クラブは、H29年度は2か所、延205人の参加であったが、R3度は5か所 延646人の参加と増加した。参加している人は75歳以上の女性が多い。</li> <li>・ルディックウォーキング講習会の開催(年1～2回)。</li> <li>・病態栄養教室や女性のための教室での運動指導。</li> <li>・心身機能評価の実施、転倒予防教室の実施。</li> </ul>

課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室を開催しても参加者が少ない。</li> <li>・自主体操クラブは、女性の参加はあるが男性の参加が少ない。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主体操クラブの開催箇所が増え、高齢者が運動する機会が増えた。</li> <li>・男性の平均自立期間が国や県に比べて短い。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主体操グループの継続。</li> <li>・高齢者男性も運動ができるよう、運動の提案をする。</li> </ul>

### ③ こころの健康づくり



項目	(子ども・大人) 安心した子育てができる
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にこにこ広場、育児講座の開催。</li> <li>・産後ケア事業の開始。</li> <li>・子どもの数が減少している。</li> <li>・子育て世代包括支援センターの設置（R2）や産後ケア事業の開始（R4）など、子育てに関する相談の場が充実してきた。また保育園の保育料無料化（H30）、出産子育て応援交付金（R4）など経済的な支援を開始した。</li> <li>・近所に子どもがおらず、親が車で送迎して友達の家遊びに行っている。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同級生がいないことで転出してしまふケースがあるのではないかと。逆に、豊根の環境がよくて転入される方もいる。</li> <li>・保護者の繋がりが限られる。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出生数が減少し、保護者同士の繋がりが限られてきている。</li> <li>・同じ年代の子と遊ぶ機会が低下している。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・村内の子どもが減ってきているため、郡内で繋がりが持てるような取り組みの実施。</li> <li>・村の子育て支援の継続。</li> </ul>



項目	(子ども) 保育園や学校で「人の気持ち」「命の大切さ」を学ぶ。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭で1日1回子どもを抱きしめるなどスキンシップの機会をもつよう呼びかけている。（保育園）</li> <li>・月1回「エンカウンターグループ活動」、「何でも相談」、年1回「心の健康教育」の実施。（中学校）</li> <li>・スクールカウンセラーの面談、年1回のアサーショントレーニング、学期ごとにいじめ不登校アンケートの実施。（小学校）</li> <li>・年1回人権教室の開催。（小・中学校）</li> <li>・R2年～R4年の小中学校のいじめアンケートの結果では、いじめの件数は0件であった。（いじめ対策防止協議会より）</li> </ul>
課題	学ぶ機会を継続する必要がある。
評価	保育園、小中学校では自分の気持ちや人の気持ちを学ぶ機会が設けられている。
次期対策	・小中学校で実施している心の健康に関する学習の継続。



項目	(大人) 障がいを持っている方も外に出て楽しい時間を過ごすことで明るい毎日を送るようになる。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>障がいがある子もない子も関係なく一緒に活動をしている。</li> <li>障がい者及びその家族が集まれる場（集いの場）の開催。（R4年度）</li> <li>村内で受けられる障がい福祉サービスが充実してきた。（ポンタの里での生活介護、訪問介護、訪問リハビリ、近隣市町村の福祉サービスの利用等）</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>村内のサービスに限られているため、近隣市町村との連携が必要。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>障害者が利用できるサービスが増えてきており外にでる機会も増えた。</li> <li>個々のケースに対して臨機応変に対応することができる。支援者側の横のつながりができている。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>サービスの継続。</li> <li>障害者同士や家族同士での繋がりが持てるよう、村内外の情報収集と情報発信をする。</li> </ul>



項目	(お年寄り) 高齢者が生きがいを持って生活を送ることができる 活動的な生活をし、認知症予防をする
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主体操グループの増加。参加者数も年々増加している。</li> <li>各地区でサロン活動が行われている。</li> <li>週1回以上外出をしていると答えた人は、85歳以上で減少している。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>人との関わりが少ない人への支援が必要。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主体操グループでは体操後のおしゃべりが楽しいという人も多く、心のリフレッシュにもなっている。体力づくり以上に集まることの意義がある。</li> <li>社会的孤立は認知症の危険因子と言われている。活動に参加されない人への対応が必要。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主体操グループ、地区サロン活動の継続、支援。</li> <li>地域の集まりに参加されない人への個別支援。</li> <li>若い頃からの働くこと以外の活動（余暇活動の）推進や、得意を生かせる場の創設等か考えていく必要がある。</li> <li>認知症の危険因子について、住民全体への周知、啓発が必要。</li> </ul>



項目	(子ども・大人・お年寄り) 人間関係、仕事、病気、子育て、介護、借金等 様々な問題で、困っていることを相談し、ストレスを軽減する
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>臨床心理士によるこころの健康相談を年5回程度実施。毎年数名の利用者がいる。</li> <li>ゲートキーパー養成講座やメンタルヘルズ講座の開催。</li> <li>地域で認知症の勉強会を開催、広報誌に認知症について掲載。</li> <li>過去1か月の間に強いストレスを感じた人の割合は、大いに感じる（15.5%）、感じる（44.4%）で、男性に比べて女性の方が多くストレスを感じていた。また、男女ともに20代から30代にかけて増加傾向にある。</li> <li>約半数以上の方が自分なりの方法でストレスを解消している。</li> <li>過去1か月以内の睡眠で休養が取れている人は全体の8割近くいるが、20代、30代であまり取れていないと答えた人の割合が高い。（愛知県も同じ傾向）</li> <li>困ったことや悩み事を相談する人がいると回答した人は82.2%。男性74.4%、女性89.3%。</li> </ul>

課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性で若い人がストレスを多く感じており、相談相手がいると回答した割合も女性に比べて少ない。</li> <li>・介護者負担について、女性介護者は話をすることで気持ちが楽になることがあるが、男性介護者はため込んでしまう傾向にある。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若年層が相談できる場所（村内外の相談機関、SNSを含む）の周知が必要。</li> <li>・認知症の知識の普及啓発も進み、地域での理解も進んできている。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・村内外の相談窓口（SNS含む）情報の周知や利用を推進。</li> <li>・悩みや愚痴を話しやすい地域づくり。</li> <li>・介護に関する知識の啓発。</li> <li>・介護者交流の場を作る。</li> </ul>

#### ④ たばこ・アルコール



項目	<b>（子ども・大人）たばこの影響について正しく知る人が増加する 妊婦や未成年者はたばこを吸わない</b>	
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小、中学校での保健の学習を通して学んでいる。</li> <li>・年1回の薬物乱用防止教室の実施。（中学校）</li> <li>・妊娠中の喫煙者は過去5年間は0名。</li> <li>・広報誌等での啓発の実施。</li> </ul>	
課題	・未成年者の喫煙の実態が不明。	
評価	・たばこの知識は子どもの頃からの知識が大切であり、小、中学校で指導や学ぶ機会があるのはとても良い事である。	
次期対策	・たばこの知識の普及啓発の継続。	



項目	<b>（大人）喫煙者が減少する</b>																				
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこを吸う人の割合は20年間で減少した。（表参照）</li> <li>・世代に関係なく喫煙者がいる。（男性）</li> <li>・たばこを吸う人が減ってきている。（特に若い人）</li> <li>・1日の喫煙本数は男性18.8本、女性5.7本。 （愛知県は男性16.2本、女性14.1本）</li> <li>・禁煙したいと思う人は全体で22.9%、禁煙しようと思わない人は39.6%であった。愛知県は禁煙したい人は24.6%、禁煙したくない人は22.8%。</li> <li>・たばこの害について、広報誌等で年1回啓発。</li> </ul>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>たばこを吸う人の割合</th> <th>男</th> <th>女</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>R5 (2023)</td> <td>26.2</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>H20 (2008)</td> <td>35.7</td> <td>3.9</td> </tr> <tr> <td>H14 (2002)</td> <td>43.3</td> <td>3.6</td> </tr> <tr> <td>愛知県 (R4、2021)</td> <td>24.2</td> <td>5.6</td> </tr> <tr> <td>愛知県 (H28、2016)</td> <td>25.9</td> <td>6.3</td> </tr> </tbody> </table>	たばこを吸う人の割合	男	女	R5 (2023)	26.2	1.9	H20 (2008)	35.7	3.9	H14 (2002)	43.3	3.6	愛知県 (R4、2021)	24.2	5.6	愛知県 (H28、2016)	25.9	6.3	
たばこを吸う人の割合	男	女																			
R5 (2023)	26.2	1.9																			
H20 (2008)	35.7	3.9																			
H14 (2002)	43.3	3.6																			
愛知県 (R4、2021)	24.2	5.6																			
愛知県 (H28、2016)	25.9	6.3																			
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙者は減少傾向であるが、喫煙本数は愛知県全体と比べて多くなっている。</li> <li>・喫煙者のうち、禁煙の意向がない者は4割と愛知県全体に比べ高くなっている。</li> </ul>																				
評価	・喫煙者は減ってきたが、喫煙する人に禁煙の意向がある人は少なく、喫煙本数が多い。																				
次期対策	・たばこの害についての知識の啓発。																				



項目	(子ども・大人) 受動喫煙の影響を受ける人が減少する
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙防止対策実施施設は H24 年の 19 施設から H29 年は 30 施設と増加した。</li> <li>たばこを吸う時、周りの人への配慮は特にしていないと答えた人は全体の 4.2%であった。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙は単に同じ空間でたばこを吸うだけでなく、煙のついた服や、たばこを吸った後に吐く息も受動喫煙になるといった正しい認識がまだ多く普及されていないのではないか。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙防止の環境が整ってきた。</li> <li>喫煙者は禁煙場所を守る、煙が当たらないようにするなどの配慮をしている人が多い。</li> <li>受動喫煙の正しい知識の普及が必要である。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙の知識の向上。</li> </ul>

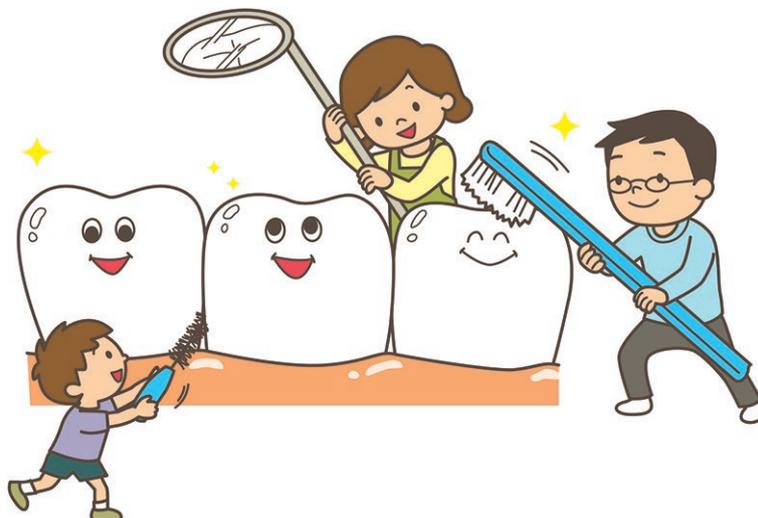


項目	(子ども・大人) 飲酒による健康への影響を知り、自分にあった飲酒ができる。 妊婦や未成年者は飲酒をしない。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>お酒を毎日飲むと答えた人は男性 32.1%、女性 1.9%であった。平成 20 年の調査では男性 39.2%、女性 5.1%であった。R4 年の愛知県全体の調査では男性 23.2%、女性 7.3%であった。</li> <li>50 代～70 代での飲酒頻度が多い。</li> <li>多量飲酒者（3 合以上）の割合は全体で 4.2%（男性 5.2%、女性 2.2%）であった。愛知県全体は 10.8%である。</li> <li>生活習慣病のリスクを高める量（男性 2 合以上、女性 1 合以上）の飲酒をする人は男性 35.0%、女性 39.1%であった。</li> <li>過去 5 年間に妊娠中で飲酒をしている者は 0 名だった。</li> <li>小中学校で保健の学習を通して学んでいるほか、アルコールパッチテストの実施やお酒の断り方を考える学習をしている。</li> <li>コロナ禍で飲酒をする機会が減った。</li> <li>広報誌等での啓発の実施。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日飲酒をすると答えた人は H20 年に比べ減ってきているが、愛知県と比較すると男性で多くなっている。</li> <li>未成年者の飲酒の実態は不明。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒頻度は多いが多量飲酒者は少ない。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>小中学校での取り組みの継続。</li> <li>飲酒にともなうリスクに関する知識の普及。</li> </ul>

## ⑤ 歯の健康づくり



項目	(子ども) 歯の大切さを知り、むし歯の予防ができる
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月歳児、3歳児健診でう蝕のある者は過去5年間0名。</li> <li>・小学校3年生における第1大臼歯にう蝕がある者は過去5年間0名。</li> <li>・12歳児でう蝕がある者は過去5年間で2名(4.1%)。</li> <li>・フッ化物洗口を保育園では毎日、小学校は週1回実施。</li> <li>・未就学児の無料歯科健診、フッ化物塗布の実施。</li> <li>・年に2回、歯と口腔の健康診断を実施。(小中学校)</li> <li>・給食後の歯みがき時にブラッシング指導。(小学校低学年)</li> <li>・給食に“かみかみ献立”のメニューをいれ、噛むことを意識できるよう指導している。(小学校)</li> <li>・R2年度～5年度の1歳6か月歳児健診では、定期的にフッ化物塗布をしている者は25.0%であったが、3歳児健診では72.7%であった。しかし、3歳児健診でかかりつけ歯科医がいると答えた者は40.9%であった。</li> <li>・R2年度～5年度の健診で、口にためて飲み込まない、噛まずに丸飲みする、の問いに「時々ある」と答えた者は、1歳6か月歳児で33.3%、3歳児では50.0%であった。(R4愛知県平均は1歳6か月歳児で42.4%、3歳児では21.5%)</li> <li>・R2年度～5年度の健診で仕上げ磨きをしていると答えた者は、1歳6か月歳児、3歳児ともに100%であった。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医がいない子どもが半数以上いる。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から学童期までう蝕のある子どもは少ない。</li> <li>・未就学児を対象としたフッ化物、歯科健診を利用している子どもは多いが、かかりつけ歯科医のある子どもは少ない。小学校入学以降も定期的に歯科健診やフッ化物塗布ができるようかかりつけ歯科医の促進が必要。</li> <li>・う蝕予防だけでなくしっかり噛むことができるような支援も必要。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの頃から予防歯科の習慣づけ。(歯磨きや仕上げ磨き、フッ化物の応用、定期受診など)</li> <li>・保護者に子どもがしっかり噛んで食べることの大切さについて意識してもらう。</li> <li>・かかりつけ歯科医の促進について啓発。</li> </ul>





項目	<b>(大人) 歯の健康を保ち、歯の喪失を防ぐ</b> <b>定期的な歯科検診の習慣づけ</b> <b>正しいセルフケアの実施</b>
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過去1年以内に歯科検診を受けた者は54.0%（男性49.4%、女性57.8%）であった。</li> <li>・H30年からR5年に節目歯科検診を受けた20～60歳の者で、要精密検査となった人は67.6%であった。</li> <li>・歯の健康管理をしていないと答えた者は12.3%で、特に男性の60～70歳代の割合が高い。</li> <li>・歯の健康管理で実践している項目で年に1回以上歯の検診を受けると答えた者は21.9%（男性18.5%、女性24.8%）、かかりつけ歯科医を持つと答えた者は42.2%（男性39.3%、女性44.7%）であった。</li> <li>・何でも噛んで食べることができますか、の問いに83.2%の人が「はい」と回答。60代以降はその割合が減少傾向。30代、40代の男性で「できない」と回答した人がいた。</li> <li>・半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたかの問いに、27%の人が「はい」と回答。40代以上は男女ともに徐々に増加傾向にある。</li> <li>・村で実施している節目歯科検診（20～70歳までの5歳刻み）では、毎年10～15名ほどが受診。受診率は10%前後。</li> <li>・山富歯科医院が自分で歯科医院に來られない方へ訪問診療を行っている。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・節目歯科検診の受診者が少ない。</li> <li>・要精密検査となる割合が高い。</li> <li>・かかりつけ医はあっても、年に1回以上の定期受診はしていないのではないかな。</li> <li>・30～40歳代でも何でも噛んで食べることができない、食べにくくなったと回答している人がいる。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科検診の習慣づけができていない。無関心層への歯科健診受診アプローチが有効なのではないかな。</li> <li>・高齢者だけでなく、若いときからの歯周疾患予防などの口腔機能の維持が必要である。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若年層からの歯科健診の必要性や歯周疾患に対する知識の普及啓発。</li> </ul>



項目	<b>(お年寄り) 口腔の清潔を保ち、誤嚥性肺炎を防ぐ</b> <b>嚥下機能の低下を防ぐ</b>
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・節目歯科検診で65歳、70歳の受診者19人のうち、要精密検査者16人で84.2%であった。</li> <li>・お茶や汁物でむせることはありますかの問いに19.5%が「はい」と回答。70代以降で増加傾向にある。</li> <li>・健康診査時の高齢者質問票(75歳以上に実施)では、お茶や汁物でむせると答えた人は、R2年度は13.9%、R3年度13.3%、R4年度15.1%で愛知県全体と比べて少ない。</li> <li>・デイサービスでは、食前の口腔体操、食後の歯みがきを実施している。</li> <li>・オーラルフレイル予防のチラシを作成、全戸配布した。(R2年度)</li> <li>・各地区サロンでフレイル予防の一環として歯科衛生士がオーラルフレイルについて講義した(R2年度3カ所延べ42名の参加)、R3年度は、「短期集中転倒予防プログラム」として歯科口腔チェック及び口腔体操を実施。(12回、実人数15名、延べ120名が参加)</li> <li>・心身機能評価(75歳以上対象)で口腔機能チェック(唾液の見込みテスト、及び高齢者質問票)の実施。(H28-R3年度で合計769名に実施)</li> </ul>

課題	・節目歯科検診の要精密検査者が8割を超えている。
評価	・口腔体操をデイサービスや自主体操グループで実施しているグループもある。また、各地区サロンや心身機能評価でも口腔機能のチェックや口腔体操を指導した。それらの活動から75歳以上の人はオーラルフレイルについて一度は耳にした人が多いのではないかと考える。 ・歯科健診での要精密検査の割合が高いため、セルフケアの実施と定期的な受診を促す必要がある。
次期対策	・セルフケアと定期健診の必要性を理解し実施してもらう。 ・オーラルフレイルの普及啓発の継続。



項目	<b>(大人) 歯周病と糖尿病との関係を知ることができる。</b>
現状	・H30-R4年度の節目歯科検診を受診した20～60歳の結果は、67.7%が要精密検査であった。 ・年1回の糖尿病予防教室で、歯科衛生士が歯周病と糖尿病について講義をしていたが、教室自体の参加者の低下と、コロナ禍もあり、R1以降は未実施。 ・広報誌等で年1回程度歯周病疾患等に関する記事を掲載。
課題	・糖尿病教室の参加者は60代、70代の方が多く、若い世代への知識普及啓発ができていない。
評価	・若い世代への歯周病と糖尿病の関係の知識普及が大切。 ・子どもへの予防歯科の習慣づけとの普及啓発時に、親世代の歯周疾患についても知識の普及ができるとよい。
次期対策	・20-40代を中心とした歯周病予防（糖尿病との関連を含む）の実施。



## ⑥ 事故防止と健康管理

項目	<b>(子ども・大人) 子どもが生活する環境の安全確保、応急処置の仕方を知る</b>
現状	・保健体育保健分野「傷害の防止」で、傷害の発生要因と防止について学ぶ。(中学校) ・6月中旬に毎年、全校生徒・全職員に向けて心肺蘇生法講習会を開催。(中学校) ・年に1回、職員向けの救命講習会、職員向けエピペン講習会を実施。(小学校) ・職員が月に1回、校内の安全点検を実施。(小学校) ・登園、降園の際に、バス停までの道路に出る際に左右を確認することを習慣づけた。(保育園) ・年1回、水遊び前に、心肺蘇生の講習会を開催している。(保育園) ・ここに広場で年に1回、保護者向けに乳幼児の救命救急講習会を実施。(保健センター) ・乳幼児健診時に、屋内外の危険な場所に安全策を取っているのかを確認。また、誤嚥防止チラシや小児救急電話相談の電話番号の配布。
課題	・救急講習会を受ける機会が少ない。
評価	・保健センター、保育園、小中学校と年代に応じた環境整備や応急処置等の講習等を行っている。
次期対策	・保健センター、保育園、小中学校の取組の継続。 ・親子で学ぶ機会を設ける。



項目	・(子ども) 良い生活習慣を身につける
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健委員会が中心となり、手洗いの仕方などの指導。(小学校)</li> <li>・睡眠の重要性について、育児講座や学校保健員会で保健師が話をした。</li> <li>・H30年度-R4年度の幼児健診で2時間以上テレビ等を視聴している者の割合は、1歳6か月歳児で50%、3歳児で37%であった。また、就寝時間が10時以降の者の割合は、1歳6か月歳児で15%、3歳児で7%であった。</li> <li>・中学校で実施した健康度調査(R4年4月)では、良い状態を6としたときに、メディア、疲労、睡眠、ストレスの項目がいずれも中央値3よりも下であった。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期は規則正しい生活ができている。</li> <li>・中学生は生活リズムが崩れてきている子どもが多くなっている。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳児になると保育園に入園している子どもも多く生活リズムが整ってくるのではないかと。</li> <li>・スマホやタブレットの普及で睡眠不足などの生活リズムが乱れている子(特に中学生)が増えてきているのではないかと。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども、保護者にメディアとの付き合い方の知識の普及。</li> </ul>



項目	・(子ども) 自分の生活を振り返る生活チェックを行い、生活改善を行う
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康度調査に、衛生チェック項目を設けて年4回、自分の生活を振り返る活動をしている。(中学校)</li> <li>・「とよねこチャレンジ」で定期的に生活習慣の見直しをしている。保護者にも協力してもらっている。(小学校)</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」を活用して規則正しい生活になるよう習慣作りをしている方もいる。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特になし。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校で取り組みができており、保護者からの協力も得られている。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康マイレージ「やらまいか」の継続。</li> <li>・小中学校での取り組みの継続。</li> </ul>



項目	・(大人) 定期的に健診を受ける
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診受診率は60%前後で推移している。</li> <li>・後期高齢者健診は30%後半で推移している。</li> <li>・国民健康保険加入者のがん検診受診率は、胃がん30.0%、大腸がん31.3%、肺がん45.9%、乳がん31.8%、子宮頸がん51.8%(R3年度)であった。</li> <li>・H30年度-R4年度のがん検診の精密検査受診率は、胃がん検診95.2%、大腸がん検診88.5%、肺がん検診100%、乳がん検診100%、子宮頸がん検診83.3%である。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・村全体のがん検診受診状況が把握できていない。</li> </ul>
評価	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊根村国民健康保険データヘルス計画(H30.3)では、健診受診率を60%と定めており、概ね目標達成した。</li> <li>・がん検診受診率は各検診とも目標値を50%としており、子宮頸がん検診のみ達成できた。</li> </ul>
次期対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職域で受診をしている人のがん検診受診状況の把握。</li> <li>・がん検診受診率の向上。</li> </ul>



項目	(大人) 自分の体調に関心を持ち、普段から健康をチェックする
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あなたの健康状態はいかがですかの問いに、「あまりよくない」13.6%、「よくない」3.2%と回答。</li> <li>・血圧、体重を自分で測る人が多い。</li> <li>・ラジオ体操の実施。</li> <li>・体操の自主グループで体を動かす習慣づけになっている。</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」は、R4度は15%の人が達成しており、健康活動へのきっかけづくりになっている。</li> <li>・集団病態栄養指導（糖尿病教室等）や国保加入者の方へ糖尿病重症化予防の保健指導、女性のための健康教室等の実施。</li> <li>・広報誌で生活習慣病に関する記事の掲載。</li> </ul>
課題	・特になし。
評価	・血圧や体重を測っている人も多く、ラジオ体操をしたり、「やらまいか」を実施したりするなどして、健康に関心を持っている人も多い。また、がん検診後の精密検査受診率も高い。
次期対策	・目標達成。次期計画では食事・栄養、身体活動・運動の項目で健康な身体づくりについて知識の普及等を図っていく。



項目	(子ども・大人) 適切に予防接種を受けることで、感染症にかからないよう予防する。
現状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期予防接種や新型コロナワクチン予防接種の実施。</li> <li>・保護者へ乳幼児から確実に接種できるよう予防接種スケジュールの支援。</li> <li>・過去5年は接種忘れはなく、希望する全ての子どもがワクチンを接種している。</li> </ul>
課題	・特になし。
評価	・予防接種の認識ができています。
次期対策	・希望者には確実に予防接種ができた。今期計画で終了とする。



## 第4章 基本計画

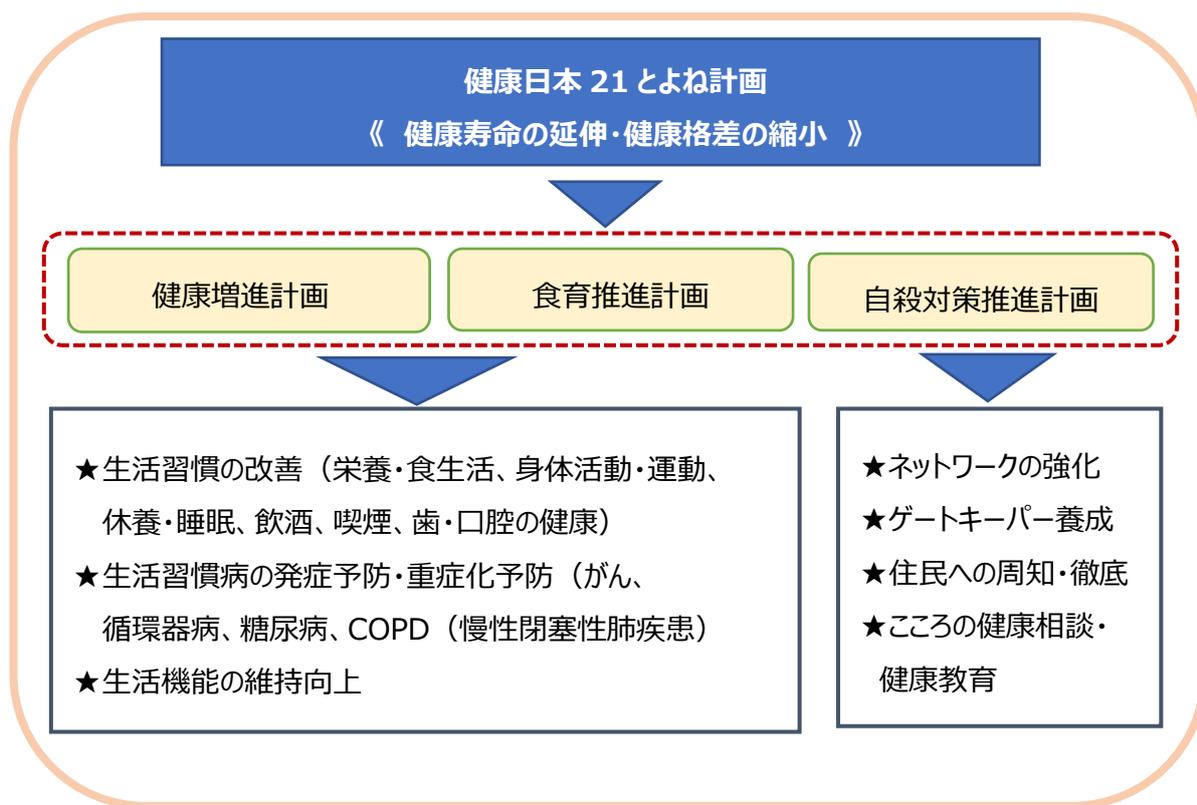
### 1. 計画の基本目標

基本理念は、「生涯現役、元気な村とよね」です。生涯を通じて、病気や障がいの有無にかかわらず、社会の中で積極的に役割を果たし、いきいきと生活ができることを目指します。



【基本目標】

**家族で、職場で、地域で  
みんなと一緒に健康づくり！**



## 第5章 分野別の取組

### 1. 健康増進計画

#### (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

平均寿命の延伸に伴い、健康寿命（日常生活に制限のない期間）との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。このように、持続可能な社会保障制度にも資する新たな国民健康づくり運動を展開するという視点は極めて重要です。

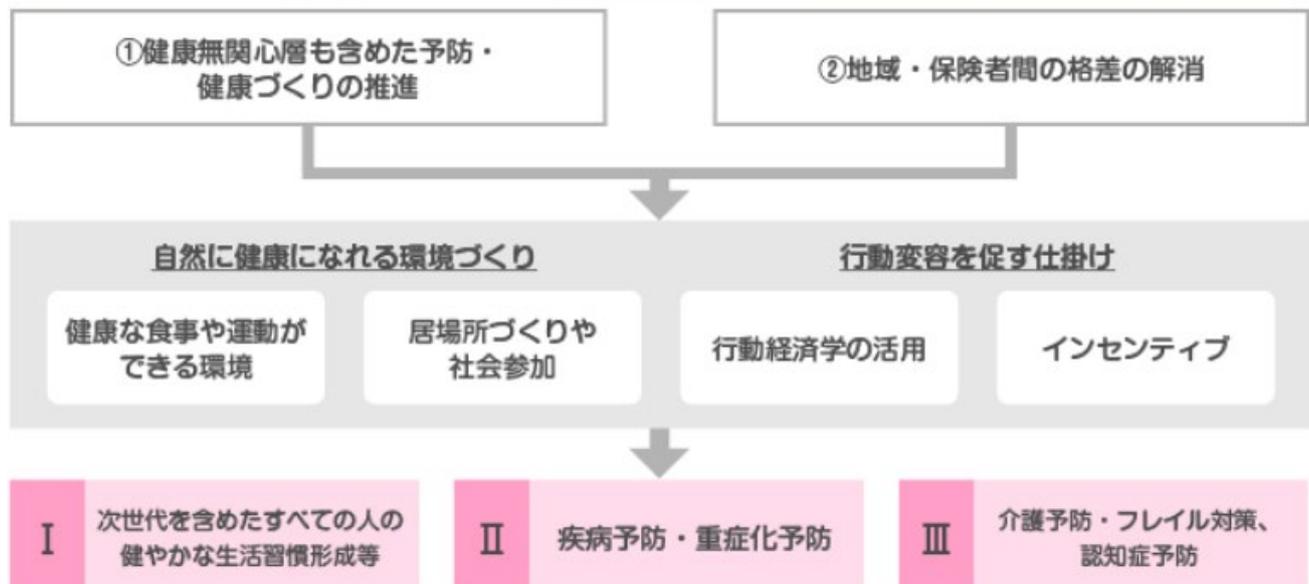
また、地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差が地域格差です。自治体間の格差を明らかにすることで各自治体の自主的な取組を促進する効果が期待できることなどから、今計画では地域格差に焦点を置いています。

このようなことから、本村では、具体的な指標に対して目標を設定し、その計画達成に向けて推進していきます。

#### 「国の健康寿命の延伸プラン」

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。

→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とすることを目指す。  
2040年の具体的な目標（男性：75.14歳以上 女性：77.79歳以上）



\* 2019年5月29日「第2回 2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」においてとりまとめたプランを一部改定

最終更新日：2022年01月11日

(2) 生活習慣の改善

① 栄養・食生活

**目指す姿：食生活を大事にし、毎日楽しく食事をしよう**

【課題】

- ・20～30 歳代で朝食を食べなかったり、栄養のバランスが偏ったりしている。
- ・野菜摂取量の平均は 224 g。(国が示す目標値は 350 g)
- ・小学校高学年及び 30 歳代後半の男性に肥満が多い。
- ・女性で痩せの人が 1 割ほどいる。
- ・コロナ禍以降、会食をする機会が減ってしまった。

【目標】

- ① 主食・主菜・副菜を揃えて栄養のバランスを考えた食事を摂りましょう
- ② 朝食を毎日食べましょう
- ③ 適正体重を維持しましょう
- ④ 食事を家族や仲間と楽しみましょう

【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
妊娠期・乳幼児期	・育児講座や乳幼児健診などで食に関する情報を提供します。
学童期・思春期	・食に関する基礎的な知識を学ぶ機会を作ります。
成人期・高齢期	・住民健診結果説明会や個別栄養相談、健康教室などで個人にあった食事のアドバイスをします。
高齢期	・会食できる場の提供をします。

【数値目標】

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①20～39 歳の朝食を毎日食べる者の増加	73.3%	85%
②主食・主菜・副菜を 3 つ揃えて毎日食べる者の増加	60.2%	70%
③栄養バランスを考えて食べる者の増加	47.9%	60%
④BMI18.5 以上 25 未満の者の増加	62.0%	70%
⑤小学 5 年生から中学 3 年生で肥満度 20%以上の割合の減少	33.5%	20%

調査・出典：①～④健康日本 21 とよね計画アンケート調査

⑤学校保健委員会資料より（現状値は R2-R4 年度の合計）

## ② 身体活動・運動

## 目指す姿：体をよく動かし、いきいきとした毎日を送ろう

## 【課題】

- ・体幹が弱く、姿勢の悪い子どもが増えてきている。
- ・1日の平均歩数が4,000歩未満の人が半数を占める。
- ・普段から運動をしている人は6割。20～40歳代で運動している人は少ない。
- ・65歳以上の方で、腰痛や肩こり、手足の動きにくさがある人が9割いた。

## 【目標】

- ① 家族で体を鍛える取り組みをしよう
- ② 生活の中で、散歩やストレッチ、体操など自分に合った運動をしましょう
- ③ 筋力の維持・増進に努めましょう
- ④ 一日の平均歩数を増やしましょう

## 【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
妊娠期・乳幼児期 学童期・思春期 成人期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で取り組む体力づくりを推進します。</li> <li>・健康マイレージ「やらまいか」を活用して、運動の普及に取り組みます。</li> </ul>
成人期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より1000歩（10分）多く歩くことを推進します。</li> <li>・筋力の維持・増進ができるよう保健事業の実施や情報提供をします。</li> </ul>

## 【数値目標】

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①一日の平均歩数4,000歩未満の者の減少	46.0%	35%
②定期的に運動をしている者の増加	21.1%	30%
③健康マイレージ「やらまいか」に取り組んでいる者の増加	20.1%	25%

調査・出典：健康日本21とよね計画アンケート調査

③ 休養・睡眠

目指す姿：ストレスを上手に発散して、笑顔で暮らそう

課題

- ・若い人にストレスを強く感じている人が多い。
- ・若い人に睡眠で休養を十分取れていないと回答した人が多い。
- ・出生数が減少し保護者同士の繋がりが限られてきている。
- ・地域の過疎化などで人との関りが減ってきている。

【目標】

- ① 悩みや不安を解消しましょう
- ② 睡眠でこころとからだの休養を取りましょう
- ③ 安心して子育てをしましょう
- ④ 地域の繋がりを大事にしましょう

【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
妊娠期・乳幼児期	・育児のサポートをします。
妊娠期・乳幼児期 学童期・思春期 成人期・高齢期	・村内外の相談窓口（SNSを含む）情報の周知をします。 ・孤立を防ぎ、地域の集まりに参加されない方への個別支援をします。

【数値目標】

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①睡眠で休養が十分、又は、まあまあ取れている者の増加	79.4%	82%
②ストレスを自分なりの方法で解消している者の増加	54.3%	60%
③妊産婦、新生児訪問の実施率の維持	100%	100%

調査・出典：①～②健康日本 21 とよね計画アンケート調査  
③保健事業のまとめ

## ④ 飲酒

## 目指す姿：アルコールの害を知って体を守ろう

## 【課題】

- ・飲酒を毎日する人が多い
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性2合以上、女性1合以上）である者が多い。
- ・学童期から飲酒に関する正しい知識を身につける必要がある。

## 【目標】

- ① 適正飲酒を心がけましょう
- ② アルコールの害について知りましょう

## 【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
学童期・思春期	・20歳未満及び妊婦の飲酒防止について、家庭・学校・地域で正しい知識の普及啓発をします。
妊娠期・乳幼児期 学童期・思春期 成人期・高齢期	・適正飲酒についての普及啓発をします。 ・アルコールの害についての知識の普及啓発をします。

## 【数値目標】

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①飲酒を毎日する者の減少（男性）	32.1%	25%
②生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする者の減少	男性 35.0% 女性 39.1%	男性 30% 女性 35%

調査・出典：①～②健康日本 21 とよね計画アンケート調査

⑤ 喫煙

**目指す姿：たばこの害を知って体を守ろう**

【課題】

- ・受動喫煙の正しい認識を継続して啓発する必要がある。
- ・喫煙者に禁煙の意向がある人が少なく喫煙本数が多い。
- ・学童期からたばこに関する正しい知識を身につける必要がある。

【目標】

- ① 受動喫煙について知りましょう
- ② たばこの害について知りましょう

【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
妊娠期・乳幼児期 学童期・思春期 成人期・高齢期	・たばこの害についての知識普及をします。 ・受動喫煙の知識普及をします。

【数値目標】

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①たばこを吸う者の減少（男性）	26.2%	20%
②たばこに関する啓発	年1回	年1回以上

調査・出典：①健康日本 21 とよね計画アンケート調査  
 ②保健事業のまとめ

## ⑥ 歯・口腔の健康

## 目指す姿：いつまでも健康な歯でいよう

## 【課題】

- ・定期的に歯科検診を受けている人が少ない。
- ・若い時から歯周疾患予防の取組が必要。
- ・オーラルフレイル予防が必要。

## 【目標】

- ① 年1回は歯科受診をしましょう
- ② 歯周疾患を予防しましょう
- ③ 口腔機能を維持しましょう
- ④ むし歯のない子を増やしましょう

## 【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
妊娠期・乳幼児期 学童期・思春期	・予防歯科の習慣づけをします。 ・歯科検診受診の啓発をします。
成人期・高齢期	・歯周疾患の正しい知識の普及と啓発をします。 ・歯科検診受診の啓発をします。 ・口腔体操の推進をします。

## 【数値目標】

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①過去1年以内に歯科検診を受けた者の増加	54.0%	60%
②何でも噛んで食べることができる者の増加（65歳以上）	80.8%	85%
③3歳児健診でのう蝕のある者0人の維持	0人	0人

調査・出典：①～②健康日本21とよね計画アンケート調査

③3歳児検診結果

(3) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

①生活習慣病（循環器病・糖尿病）

**目指す姿：生活習慣病を予防しよう**

【課題】

- ・HbA1c5.6 以上の人が多い。
- ・BMI25 以上の人が2 割以上おり、生活習慣病のリスクが高い。
- ・食塩相当の平均値は男性 9.9 g（基準値 7.5 g）、女性 10.3 g（基準値 6.5 g）と高い。  
また、高血圧は 65 歳以上で治療中の人が多い。若い時からの減塩、高血圧予防が大切である。

【目標】

- ① 定期的に健診を受診して生活習慣を見直しましょう
- ② 糖尿病を予防しましょう。糖尿病の人は悪化をさせないようにしましょう
- ③ 塩分の取りすぎに注意し、減塩を心がけましょう

【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
学童期・思春期	・生活習慣病について学ぶ機会を作ります。
成人期・高齢期	・生活習慣病の知識の普及と予防に取り組みます。 ・特定保健指導、健康相談事業を活用し生活習慣の改善を促します。 ・糖尿病重症化予防に向けて医療機関との連携を図ります。

【数値目標】

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①特定健診受診率の増加	61.0%	65%
②血糖値が高い人（HbA1c5.6 以上）の割合の減少	男性 79.5% 女性 91.2%	男性 75% 女性 85%
③BMI18.5 以上 25 未満の者の増加（再掲）	62.0%	70%

調査・出典：①国民健康保険のデータ

②KDB(厚生労働省様式 5-2)有所見者状況

③健康日本 21 とよね計画アンケート調査

## ② がん

## 目指す姿：がんの早期発見・早期治療をしよう

## 【課題】

・豊根村では、がんは老衰に次いで死因の第2位になっています。がん検診受診率、精密検査受診率は高いものの、国の掲げる目標に達していないものが多く、十分とはいえません。

## 【目標】

- ① 年に1回のがん検診を受けましょう
- ② 異常があるときは、精密検査を受けましょう

## 【ライフスタイル別取り組み】

ライフステージ	主な取り組み
成人期・高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診を受けやすいような環境を整えます。</li> <li>・がんの知識及びがん検診受診勧奨の啓発をします。</li> <li>・要精密検査者の受診状況を把握し、受診していない場合は速やかに受診を促します。</li> </ul>

## 【数値目標】

項目		策定時値(R5)	目標値(R17)
①がん検診受診率の増加 (国保加入者)	胃がん検診	30.0%	50%以上
	肺がん検診	31.3%	
	大腸がん検診	45.9%	
	子宮頸がん検診	51.8%	
	乳がん検診	31.8%	
②精密検査受診率の増加 (国保加入者)	胃がん検診	95.2%	90%以上
	肺がん検診	100%	
	大腸がん検診	88.5%	
	子宮頸がん検診	83.3%	
	乳がん検診	100%	

調査・出典：①がん検診結果報告及び歯周疾患健診実施状況報告より

②がん検診結果報告及び歯周疾患健診実施状況報告より

## 2 食育の推進【食育推進計画】

### (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進について

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防に加え、高齢者の低栄養予防やフレイル予防を推進することにより健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することは、「健康日本21（第三次）」の推進においても、食育の観点からも、優先的に取り組むべき課題の一つです。

栄養バランスに配慮した食生活を実践している国民を増やすことは、生涯にわたる心身の健康の確保や、生活習慣病予防の基本の一つです。目標として、「栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」、「生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす」が掲げられています。特に、栄養バランスのとれた食事の実践や減塩、野菜・果物の摂取の増加に関する取組については、個人の努力だけでは改善が困難な状況もみられることから、健康無関心層も含めて自然に健康になれる食環境づくりを関係機関・団体、食品関連事業者等、様々な関係者との連携により推進していく必要があります。

なお、新型コロナウイルス感染症の流行により、日々の健康づくりや栄養・食生活の重要性が再認識されたことも踏まえ、より一層の取組の充実を図り、幼児期から健康的な食習慣の形成、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取り組みが必要となっています。このような背景を踏まえ、豊根村食育推進計画を策定し、健康で良好な食生活実現のために食育の推進に取り組みます。

### (2) 基本理念

- 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進をします。
- 地元の農産物の安定供給を推進します。

#### 「食育で育てたい「力」」

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事作りができる
- ④家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わう
- ⑤日本や村の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物を作る人への感謝の心を持つ

(3) 基本施策

《主な取り組み》

基本施策	主な取り組み
1. 家庭における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆妊産婦や乳幼児に関する栄養指導の充実</li> <li>◆望ましい食生活の実践に向けた食育の充実</li> <li>◆食育に関する体験の推進</li> <li>◆食事を共に楽しむ機会の推進</li> </ul> 
2. 保育園、学校での食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆食に関する指導の充実</li> <li>◆保護者に対する食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発</li> <li>◆食文化の継承に向けた食育の推進</li> </ul> 
3. 地域における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆栄養バランスに配慮した食生活の推進</li> <li>◆減塩の取組の充実</li> <li>◆野菜摂取量の増加への取組</li> <li>◆低栄養予防の取組</li> <li>◆歯科口腔保健活動における食育の推進</li> <li>◆食事を共に楽しむ機会の推進</li> </ul> 
4. 地産地消の推進、食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆農作物の収穫体験</li> <li>◆地元農作物の栽培及び販売の促進</li> <li>◆若者の就農支援</li> <li>◆給食への郷土料理や行事食の導入</li> </ul> 

食育ピクトグラム（農林水産省ホームページより）

食育ピクトグラムとは、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的とし、農林水産省から発信されているものです。食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字になっています。



《数値目標》

* 栄養・食生活項目と以下を追加で設定	現状値(R5)	目標値(R17)
親子で食育について学ぶ機会を作る	0回	年1回
地元食材を使った給食のメニュー	年3回	年3回以上
新規就農者の増加	0人	計画期間内に2人

### 3 自殺対策推進計画

我が国の自殺対策は、平成 18 年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進しました。それまで「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数は 3 万人台から 2 万人台に減少するなど、着実に成果を上げています。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で、状況に変化が生じています。男性、特に中高年男性が自殺者数の大きな割合を占める状況は変わっていませんが、令和 2 年には自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、特に女性や小中高生の自殺者数が著しく増加し、総数においては 11 年ぶりに前年を上回りました。

本村において策定・見直される地域自殺対策計画が、当地域の自殺対策の牽引役となることが期待されます。当地域における全事業の中から「生きる支援」「こころの健康」に関連する事業を通じて、既存の事業を最大限活かす形で策定・見直された地域自殺対策計画は、全村的な取組として当地域の「生きることの包括的な支援（＝自殺対策）」を推進します。

#### （1）自殺対策の基本指針

1. 生きることの包括的な支援として推進
2. 関連施策との有機的な連携による総合的な対策の展開
3. 対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動
4. 実践と啓発を両輪として推進
5. 関係者の役割の明確化と関係者による連携・協働の推進
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穏への配慮

#### （2）自殺対策の数値目標

自殺総合対策大綱の「自殺対策の数値目標」にあるとおり、我が国の自殺対策が最終的に目指すのは「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現であること、また当面の目標として国は「令和 8 年までに自殺死亡率を 27 年と比べて 30%以上減少させる」としていることについて認識を共有します。

本村では、第 3 次計画中間年度の令和 11(2029)年度までに、年間自殺者数 0 人を維持することを村の目標に掲げます。

## (3) 自殺予防対策

## ① こころの健康相談

精神科や心療内科の医療機関や相談機関が遠く、交通も不十分な地域であるため、精神科医や心理カウンセラー等の専門家と相談する機会は少ない。そのため、専門職と相談できる場を設定します。また成人だけでなく、乳幼児期の発達について悩みや不安を持つ保護者が相談し、個々に応じた関わりの助言がもらえる場とします。必要な場合は、関係機関と連携し、継続して支援します。

利用者数の推移

単位：人

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
利用者	12	12	6	6	4
延利用者	12	12	8	8	5

## ② ゲートキーパー養成講座

心に悩みを持った人が、ひとりで悩みを抱えず身近に相談できる環境をつくため、ゲートキーパーの養成をします。

ゲートキーパー養成講座内容及び参加者数

年度	内容	講師	回数	参加者数
平成30年度	ゲートキーパー養成講座	保健所共催	2	18
令和元年度	ゲートキーパー養成講座	愛知県立大学研究員 松本尚子氏	2	29
令和2年度	ゲートキーパー養成講座	愛知県立大学研究員 松本尚子氏	2	13
令和3年度	ゲートキーパー養成講座	愛知医科大学こころのケアセンター 臨床心理士 古井由美子氏	1	13
	メンタルヘルス講座	医療法人ひまわり ならい心療内科 臨床心理士 西嘉洋氏 村瀬清香氏	1	10
令和4年度	未実施			



## ゲートキーパー という言葉を知っていますか？

人は誰しも落ち込むことがあります。

身近な人や大切な人が落ち込んでいると心配になりますよね。少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいか分からない、と悩んだことはありませんか。そんな時は、勇気を出して**まずは声をかけてみる**ことから始めてはどうでしょうか。

### ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。



### ゲートキーパーの役割

- 1 変化に気づく  
家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 2 じっくりと耳を傾ける  
本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- 3 支援先につなげる  
早めに専門家（病院や保健所、保健センターなど）に相談するよう促す
- 4 温かく見守る  
温かく寄り添いながらじっくりと見守る



この中のどれか一つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

### あなたも1人で抱え込まないで

友達や家族の相談に乗っていると「悩みを聞くのがつらい」など自分が疲れてしまうことがあります。「誰にも言わないで」と言われてしまうと誰かに相談するのをためらうこともあるかもしれません。本人の名前を出さず、本人を守りながらよりよい支え方を相談することも可能です。一人で支えるのではなく、あなたの支援者を見つけることでより良い支援が届けられるかもしれません。（参照：厚生労働省HP「ゲートキーパーになろう」）

### 豊根村保健センターでは

- 「こころの健康相談」（年8回、講師：臨床心理士）を実施しています。悩みを抱えている方も、その人を支えている方も臨床心理士に相談してみたいかたがたがご参加いただけます。
- 各種相談窓口の紹介をしています。
- 「心に寄り添う話の聴き方（傾聴）講座」「ゲートキーパー養成講座」（時期、講師未定）等をご要望により実施できます。ご希望のある方（個人、団体）はご連絡ください。



問合せ・連絡先：豊根村保健センター ☎0536-85-5055



## 第6章 計画の推進

### 1. 計画の推進体制

本計画の基本理念及び目標の実現を図るためには、村民一人一人が健康づくりに主体的に取り組むとともに、家庭、地域、学校、職場、保健医療福祉などの関係機関・団体や行政がそれぞれの役割を果たしながら連携し、協力して計画を推進することが重要です。

また、本計画を効果的に推進するため、健康づくりの推進組織の代表等で組織する「豊根村健康づくり推進協議会」において、事業実績や進捗状況を報告し、意見を伺いながら施策の推進を図っていきます。

#### (1) それぞれの役割

##### ① 村民の役割

村民一人ひとりが健康づくりの正しい知識を身につけ、自分自身に合った健康づくりに積極的に取り組むことが大切です。

##### ② 家庭、地域の役割

家族や周りの人と一緒に健康づくりができるような雰囲気づくり、地域づくりをし、互いに健康意識を高め合うことが大切です。

##### ③ 保育園、学校等の役割

保育園、学校等は集団生活を通して園児・児童・生徒が「健康の大切さの認識」、「基礎体力」や「健やかな生活習慣」を身につける上で重要な役割を担っています。家庭や地域、行政と連携しながら次世代の健康づくりを支援することが求められます。

##### ④ 職場・団体等の役割

職場における健康づくりを展開し、従業員の健康に配慮した職場環境の充実に努めることが大切です。

職場で働く人同士が、互いに支え合いながら健康づくりができるような雰囲気づくりや、より効果的な健康づくりに向けた活動を推進するため行政と連携して取り組むことが期待されます。

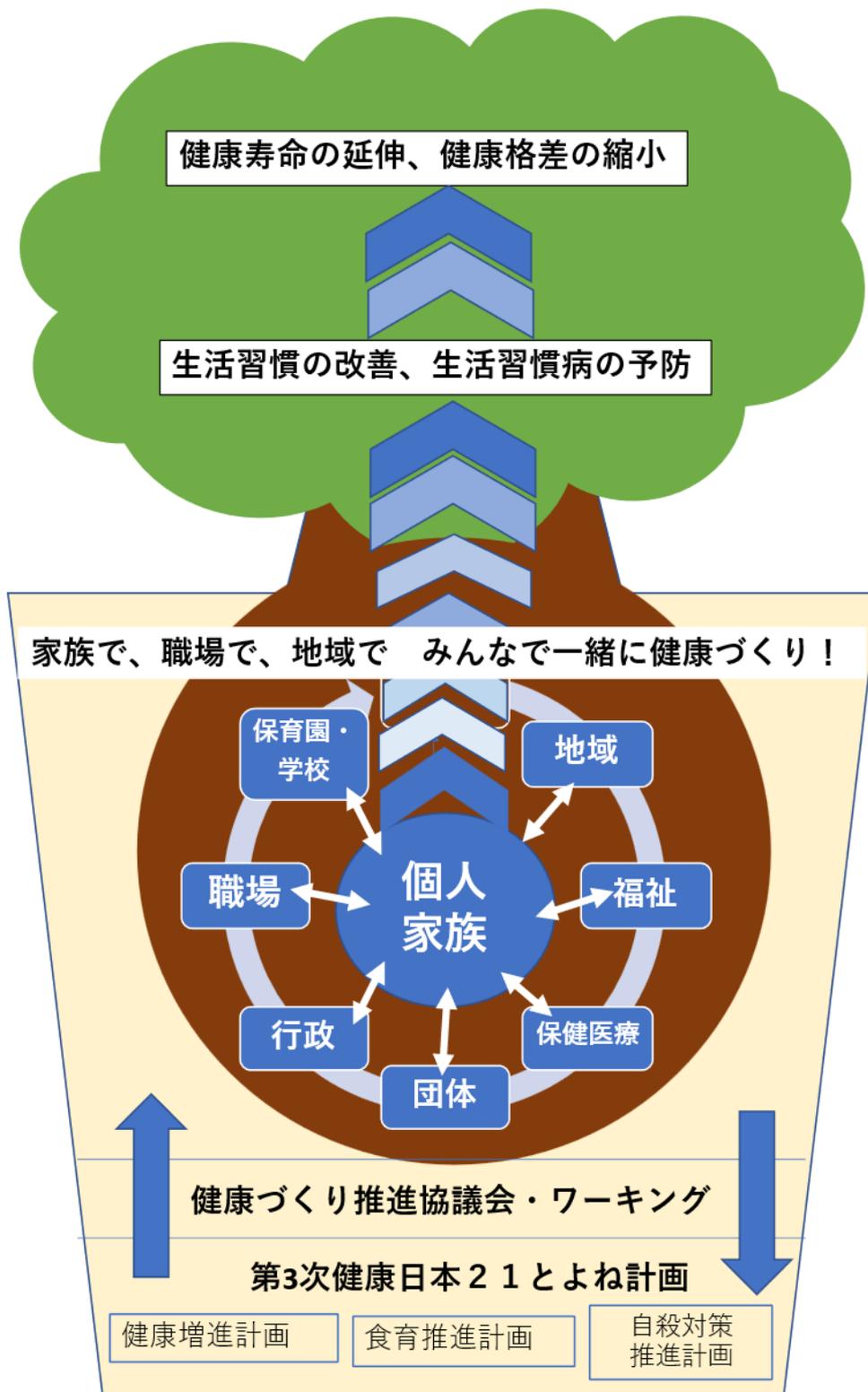
##### ⑤ 保健医療・福祉機関等の役割

専門性を活かし健康づくりに関する情報提供や相談対応をはじめ、身近な健康づくりのアドバイザーとして重要な役割が期待されます。また、福祉の向上や高齢者の生活、生きがいづくりを支援する社会福祉協議会等の機関も、村民全体の健康維持に大きな役割が期待されます。

##### ⑥ 行政の役割

村民自らが主体となって健康づくりが進められるよう必要な施策展開と進捗管理を行います。また、関係機関と連携、協力しながら情報提供や環境整備に努め、村民の健康保持増進に取り組めます。

《 推進体系図 》



## 2. 計画の進行管理

計画の着実な推進のため、計画の立案（Plan）、実施（Do）、適切に評価（Check）、改善（Action）が行えるよう、循環型のマネジメントサイクル（PDCAサイクル）を構築します。



## 第7章 資料編

## 1. 計画数値目標一覧

## (1) 生活習慣の改善

## ① 栄養・食生活

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①20～39歳の朝食を毎日食べる者の増加	73.3%	85%
②主食・主菜・副菜を3つ揃えて毎日食べる者の増加	60.2%	70%
③栄養バランスを考えて食べる者の増加	47.9%	60%
④BMI18.5以上25未満の者の増加	62.0%	70%
⑤小学5年生から中学3年生で肥満度20%以上の割合の減少	33.5%	20%

調査・出典：①～④健康日本21とよね計画アンケート調査

⑤学校保健委員会資料より（現状値はR2-R4度の合計）

## ② 身体活動・運動

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①一日の平均歩数4,000歩未満の者の減少	46.0%	35%
②定期的に運動をしている者の増加	21.1%	30%
③健康マイレージ「やらまいか」に取り組んでいる者の増加	20.1%	25%

調査・出典：健康日本21とよね計画アンケート調査

## ③ 休養・睡眠

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①睡眠で休養が十分、又は、まあまあ取れている者の増加	79.4%	82%
②ストレスを自分なりの方法で解消している者の増加	54.3%	60%
③妊産婦、新生児訪問の実施率の維持	100%	100%

調査・出典：①～②健康日本21とよね計画アンケート調査

③保健事業のまとめ

## ④ 飲酒

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①飲酒を毎日する者の減少（男性）	32.1%	25%
②生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする者の減少	男性 35.0% 女性 39.1%	男性 30% 女性 35%

調査・出典：①～②健康日本 21 とよね計画アンケート調査

## ⑤ 喫煙

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①たばこを吸う者の減少（男性）	26.2%	20%
②たばこに関する啓発	年 1 回	年 1 回以上

調査・出典：①健康日本 21 とよね計画アンケート調査  
②保健事業のまとめ

## ⑥ 歯・口腔の健康

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①過去 1 年以内に歯科検診を受けた者の増加	54.0%	60%
②何でも噛んで食べることができる者の増加（65 歳以上）	80.8%	85%
③3 歳児健診でのう蝕のある者 0 人の維持	0 人	0 人

調査・出典：①～②健康日本 21 とよね計画アンケート調査  
③ 3 歳児検診結果

## (2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防（循環器・糖尿病）

## ① 循環器病・糖尿病

項目	策定時値(R5)	目標値(R17)
①特定健診受診率の増加	61.0%	65%
②血糖値が高い人（HbA1c5.6 以上）の割合の減少	男性 79.5% 女性 91.2%	男性 75% 女性 85%
③BMI18.5 以上 25 未満の者の増加（再掲）	62.0%	70%

調査・出典：①国民健康保険のデータ  
②KDB(厚生労働省様式 5-2)有所見者状況  
③健康日本 21 とよね計画アンケート調査

第7章 資料編

② がん

項目		策定時値(R5)	目標値(R17)
①がん検診受診率の増加 (国保加入者)	胃がん検診	30.0%	50%以上
	肺がん検診	31.3%	
	大腸がん検診	45.9%	
	子宮頸がん検診	51.8%	
	乳がん検診	31.8%	
②精密検査受診率の増加 (国保加入者)	胃がん検診	95.2%	90%以上
	肺がん検診	100%	
	大腸がん検診	88.5%	
	子宮頸がん検診	83.3%	
	乳がん検診	100%	

調査・出典：①がん検診結果報告及び歯周疾患健診実施状況報告より

②がん検診結果報告及び歯周疾患健診実施状況報告より

(3) 食育推進計画

* 栄養・食生活項目と以下を追加で設定	現状値(R5)	目標値(R17)
親子で食育について学ぶ機会を作る	0回	年1回
地元食材を使った給食のメニュー	年3回	年3回以上
新規就農者の増加	0人	計画期間内に2人

## 2. アンケート調査

### (1) アンケート調査の概要

#### 調査の目的

健康で過ごせる健康寿命の延伸を目指し、国では平成14年8月に「健康増進法」を制定いたしました。これを受け豊根村では平成15年に健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」を策定、平成21年度には計画の見直しを行いました。

今年度は、第3次健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」の見直しに伴い、住民の健康情報や生活実態等を把握するために「アンケート調査」を実施いたしました。このアンケート結果を加味し、第3次健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」を策定します。

計画期間は、前期期間を令和6年度から令和11年度までの6年間、後期計画を令和12年度から令和17年度までの6年間とし、計12年間の計画となります。

#### 調査の概要

##### ① 20歳代～100歳代

住民基本台帳より20歳代～100歳代を無作為抽出いたしました。

##### ② 調査期間

令和5年9月1日（金）～9月29日（金）

##### ③ 配布数と回収数

郵送配布・郵送回収にて実施しました。

	配布数	回収数	回収率
男性	422	168	39.8%
女性	443	206	46.5%

(2) アンケート調査票

## 健康調査アンケート

### 基本情報

問1. あなたの性別を教えてください。

- 1 男      2 女

問2. 年代(令和5年8月1日時点)を教えてください。

- 1 20～24歳      2 25～29歳      3 30～34歳      4 35～39歳  
5 40～44歳      6 45～49歳      7 50～54歳      8 55～59歳  
9 60～64歳      10 65～69歳      11 70～74歳      12 75～79歳  
13 80～84歳      14 85歳以上

問3. あなたの身長と体重を教えてください。

身長 \_\_\_\_\_ cm、 体重 \_\_\_\_\_ kg

問4. あなたの健康状態はいかがですか。

- 1 よい      2 まあよい      3 ふつう      4 あまりよくない      5 よくない

問5. 健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」を知っていますか。

- 1 知っている      2 聞いたことがある      3 知らない

問6. あなたの主な職業を教えてください。

※パートタイマーや内職をしている方も勤め人としてお答え下さい。

- |             |           |             |       |        |        |
|-------------|-----------|-------------|-------|--------|--------|
| 自<br>営<br>業 | 1 農林漁業    | 勤<br>め<br>人 | 4 事務職 | 無<br>職 | 7 家事専業 |
|             | 2 商工サービス業 |             | 5 労務職 |        | 8 学生   |
|             | 3 その他     |             | 6 その他 |        | 9 その他  |
| ( )         | ( )       | ( )         |       |        |        |

〈1～6と回答した方にお尋ねします。〉

労働時間は1日何時間ぐらいですか。

約 \_\_\_\_\_ 時間

問7. あなたの世帯は、満65歳以上の方のみで構成されていますか。

- 1 はい      2 いいえ

問8. あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。年金収入のみの方も教えてください。

- 1 200万円未満      2 200万円以上600万円未満  
3 600万円以上      4 分からない

### 栄養・食生活

問9. あなたは普段朝食を食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる(週6日以上)      2 週4～5日食べる  
3 週2～3日食べる      4 ほとんど食べない(週1日以下)

問10. 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが週に何日ありますか。

- 1 ほとんど毎日食べる(週6日以上)      2 週に4～5日食べる  
3 週に2～3日食べる      4 ほとんど食べない(週1日以下)

問11. 栄養バランスを考えて食事をしていますか。

- 1 考えて食べるようにしている      2 時々は考えて食べるようにしている  
3 あまり考えない

問12. あなたは、外食をしますか。(持ち帰り弁当を含みます)

- 1 毎日外食する      2 週に4～5回外食する  
3 週に2～3回外食する      4 週に1回以下外食する      5 外食しない

問13. あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。

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

### 身体活動・運動

問14. 普段、身体をよく動かしますか。

- 1 はい      2 いいえ

問15. あなたは1日平均何歩くらい歩きますか。

1日平均歩数 \_\_\_\_\_ 歩

注)10分歩くと約1000歩です。(参考:歩いた時間(分)×100=歩数)

問16. あなたは1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施していますか。

- 1 実施している      2 1年未満であるが実施している      3 実施していない

### 歯・口腔の健康

問17. あなたは、歯や口の中について次の症状がありますか。(複数回答可)

- 1 歯ぐきがかはれることがある      2 歯がしみる      3 歯ぐきから血がでる      4 口臭が気になる      5 歯が痛む  
6 その他( \_\_\_\_\_ )

問18. あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。(複数回答可)

- 1 年に1回以上歯の検診を受ける      2 歯みがきを1日2回以上する  
3 かかりつけの歯医者を持つ      4 歯の治療は早めに受けるようにしている  
5 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用する  
6 何もしていない      7 その他( \_\_\_\_\_ )

問19. 過去1年以内に歯科検診(受診時の検診も含む)を受けましたか。

- 1 はい      2 いいえ

問20. 何でも噛んで食べることができますか。

- 1 はい      2 いいえ

問21. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

- 1 はい      2 いいえ

問22. お茶や汁物でむせることはありますか。

- 1 はい      2 いいえ

裏面に続きます▶

## こころの健康・休養

問23. あなたは過去1か月の間に強いストレスを感じましたか。

- 1 おおいに感じる      2 多少感じる  
3 あまり感じない      4 全く感じない

問24. ストレスを自分なりの方法で解消していますか。

- 1 解消している方だと思う      2 解消していない      3 どちらともいえない

問25. あなたの1日の睡眠時間は平均(最近1か月間)して何時間くらいですか。

また、普段何時頃寝ますか。(具体的に)

睡眠時間 約      時間      就寝時間      時      分頃

問26. ここ1か月、睡眠で休養が十分にとれていますか。

- 1 十分に取れている      2 まあまあ取れている      3 あまり取れていない  
4 まったく取れていない

問27. 困ったことや悩み事があった時に相談する人はいますか。

- 1 いる      2 いない

(問27で「1いる」と回答した方は問27-1を回答ください)

問27-1 誰に相談しますか(複数回答可)

- 1 友人      2 家族      3 職場の人      4 インターネット  
5 その他(      )

問28. 楽しみや生きがいはありますか。

- 1 ある      2 ない      3 どちらともいえない

## タバコ・アルコール

問29. あなたはタバコを吸いますか(電子タバコを含む)

- 1 吸う(1日      本、喫煙年数      年)  
2 以前は吸っていた(      年前にやめた)      3 吸わない

(問29で「1吸う」と回答した方は、問29-1、2を回答ください)

問29-1 禁煙しようと思えますか

- 1 禁煙しようと思う      2 禁煙しようと思わない  
3 本数を減らしたい      4 どちらともいえない

問29-2 あなたは、タバコを吸う時、周りの人への配慮をしていますか(複数回答可)

- 1 禁煙場所を守るようにしている  
2 周りの人に煙が当たらないようにしている  
3 タバコを吸うときは周りの人に吸ってもよいか聞いてから吸うようにしている  
4 子どもがいるところでは吸わないようにしている  
5 特に配慮はしていない  
6 その他(      )

問30. あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

- 1 毎日      2 週5～6回      3 週3～4回      4 週1～2回      5 月1～2回  
6 ほとんど飲まない      7 以前飲んでいたがやめた      8 全く飲まない

(問30で「1」～「5」と回答した方は問30-1を回答ください)

問30-1 お酒を飲む量はどのくらいですか

- 1 1合(180ml)      2 1合以上2合未満(360ml未満)  
3 2合以上3合未満(540ml未満)      4 3合以上4合未満(720ml未満)  
5 4合以上5合未満(900ml未満)      6 5合以上(900ml以上)

注)日本酒1合の換算は次の通りです

ビール500ml、焼酎180ml、缶酎ハイ7%350ml、ワイン180ml、ウイスキー60ml

## 生活習慣と健康管理

問31. ご自分の適正体重を知っていますか

- 1 知っている      2 だいたい知っている      3 知らない(分からない)

問32. 体重のコントロールを実践していますか

- 1 実践している      2 実践していない

問33. 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか  
(仕事中にパソコン画面を見る時間も含める)

- 1 1時間未満      2 1～2時間      3 2～4時間  
4 4～6時間      5 6時間以上

問34. とよね健康マイレージ「やらまいか」を知っていますか

- 1 知っている      2 知らない

(問34で「1 知っている」と回答された方は34-1も回答ください)

問34-1 「やらまいか」に取り組んでいますか

- 1 取り組んでいる      2 取り組んだことがある      3 取り組んでいない

## 【65歳以上の方へ 問35～37も回答をお願いします】

問35. あなたは週1回以上外出していますか

- 1 はい      2 いいえ

問36. あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか

- 1 はい      2 いいえ

問37. あなたは次のような症状がありますか(複数回答可)

- 1 肩こり      2 腰痛      3 手足の関節が痛む      4 手足の動きが悪い  
5 手足のしびれ      6 手足の冷え      7 足のむくみやだるさがある  
8 その他(      )  
9 全くない

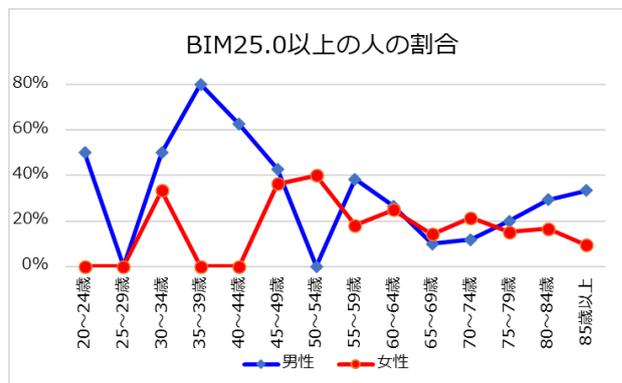
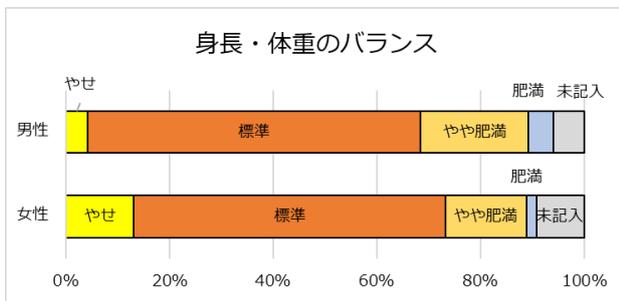
質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。  
同封の封筒に入れて 9月29日(金)までに ご返送ください。

(3) アンケート調査結果

問3 身長・体重を教えてください。

		問3 身長・体重を教えてください。 BMI (=体重(kg)/身長(m))					
		合計	~18.4 やせ過ぎ	18.5~24.9 標準	25.0~29.9 やや肥満	30.0~ 肥満	未記入
上段：実数	下段：横%						
全体		374 100.0	34 9.1	232 62.0	67 17.9	12 3.2	29 7.8
男		168 100.0	7 4.2	108 64.3	35 20.8	8 4.8	10 6.0
20~24歳		4 100.0	1 25.0	1 25.0	1 25.0	1 25.0	0 0.0
25~29歳		5 100.0	0 0.0	5 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
30~34歳		2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0
35~39歳		5 100.0	0 0.0	1 20.0	3 60.0	1 20.0	0 0.0
40~44歳		8 100.0	1 12.5	2 25.0	3 37.5	2 25.0	0 0.0
45~49歳		7 100.0	0 0.0	4 57.1	1 14.3	2 28.6	0 0.0
50~54歳		6 100.0	0 0.0	5 83.3	0 0.0	0 0.0	1 16.7
55~59歳		13 100.0	0 0.0	6 46.2	5 38.5	0 0.0	2 15.4
60~64歳		15 100.0	0 0.0	10 66.7	4 26.7	0 0.0	1 6.7
65~69歳		20 100.0	1 5.0	16 80.0	2 10.0	0 0.0	1 5.0
70~74歳		34 100.0	0 0.0	27 79.4	3 8.8	1 2.9	3 8.8
75~79歳		20 100.0	1 5.0	15 75.0	4 20.0	0 0.0	0 0.0
80~84歳		17 100.0	2 11.8	10 58.8	4 23.5	1 5.9	0 0.0
85歳以上		12 100.0	1 8.3	5 41.7	4 33.3	0 0.0	2 16.7

		問3 身長・体重を教えてください。 BMI (=体重(kg)/身長(m))					
		合計	~18.4 やせ過ぎ	18.5~24.9 標準	25.0~29.9 やや肥満	30.0~ 肥満	未記入
上段：実数	下段：横%						
女		206 100.0	27 13.1	124 60.2	32 15.5	4 1.9	19 9.2
20~24歳		2 100.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0
25~29歳		4 100.0	1 25.0	2 50.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0
30~34歳		3 100.0	0 0.0	2 66.7	1 33.3	0 0.0	0 0.0
35~39歳		5 100.0	2 40.0	3 60.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
40~44歳		6 100.0	0 0.0	6 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
45~49歳		11 100.0	1 9.1	6 54.5	4 36.4	0 0.0	0 0.0
50~54歳		10 100.0	1 10.0	5 50.0	2 20.0	2 20.0	0 0.0
55~59歳		11 100.0	0 0.0	7 63.6	2 18.2	0 0.0	2 18.2
60~64歳		16 100.0	3 18.8	8 50.0	4 25.0	0 0.0	1 6.3
65~69歳		21 100.0	3 14.3	14 66.7	3 14.3	0 0.0	1 4.8
70~74歳		28 100.0	3 10.7	17 60.7	6 21.4	0 0.0	2 7.1
75~79歳		33 100.0	6 18.2	21 63.6	5 15.2	0 0.0	1 3.0
80~84歳		24 100.0	4 16.7	14 58.3	3 12.5	1 4.2	2 8.3
85歳以上		32 100.0	3 9.4	18 56.3	2 6.3	1 3.1	8 25.0

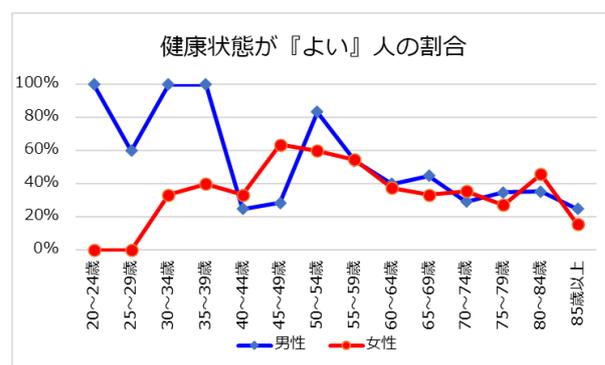
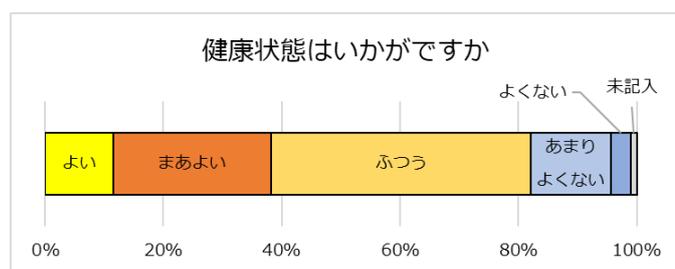


BMI25.0 以上の人の割合は男性 30 代後半で最も多くなり、50 代にかけて減少傾向にある。また、女性のやせの割合は 13.1%と 5 年前と比較して増加している。

問4 あなたの健康状態はいかがですか。

		問4 あなたの健康状態はいかがですか。						
上段：実数		合計	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	未記入
下段：横%								
全体		374	43	100	164	51	12	4
		100.0	11.5	26.7	43.9	13.6	3.2	1.1
男	168	23	48	68	22	7	0	
	100.0	13.7	28.6	40.5	13.1	4.2	0.0	
	20~24歳	4	1	3	0	0	0	0
	100.0	25.0	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	25~29歳	5	2	1	2	0	0	0
	100.0	40.0	20.0	40.0	0.0	0.0	0.0	
	30~34歳	2	0	2	0	0	0	0
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	35~39歳	5	1	4	0	0	0	0
	100.0	20.0	80.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	40~44歳	8	0	2	6	0	0	0
	100.0	0.0	25.0	75.0	0.0	0.0	0.0	
	45~49歳	7	0	2	3	0	2	0
	100.0	0.0	28.6	42.9	0.0	28.6	0.0	
	50~54歳	6	2	3	1	0	0	0
	100.0	33.3	50.0	16.7	0.0	0.0	0.0	
55~59歳	13	3	4	4	2	0	0	
100.0	23.1	30.8	30.8	15.4	0.0	0.0		
60~64歳	15	2	4	6	1	2	0	
100.0	13.3	26.7	40.0	6.7	13.3	0.0		
65~69歳	20	2	7	7	3	1	0	
100.0	10.0	35.0	35.0	15.0	5.0	0.0		
70~74歳	34	5	5	18	5	1	0	
100.0	14.7	14.7	52.9	14.7	2.9	0.0		
75~79歳	20	2	5	9	4	0	0	
100.0	10.0	25.0	45.0	20.0	0.0	0.0		
80~84歳	17	1	5	7	4	0	0	
100.0	5.9	29.4	41.2	23.5	0.0	0.0		
85歳以上	12	2	1	5	3	1	0	
100.0	16.7	8.3	41.7	25.0	8.3	0.0		

		問4 あなたの健康状態はいかがですか。						
上段：実数		合計	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	未記入
下段：横%								
女		206	20	52	96	29	5	4
		100.0	9.7	25.2	46.6	14.1	2.4	1.9
20~24歳	2	0	0	1	1	0	0	0
100.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	
25~29歳	4	0	0	3	1	0	0	
100.0	0.0	0.0	75.0	25.0	0.0	0.0		
30~34歳	3	0	1	2	0	0	0	
100.0	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0		
35~39歳	5	1	1	3	0	0	0	
100.0	20.0	20.0	60.0	0.0	0.0	0.0		
40~44歳	6	1	1	3	1	0	0	
100.0	16.7	16.7	50.0	16.7	0.0	0.0		
45~49歳	11	2	5	1	2	1	0	
100.0	18.2	45.5	9.1	18.2	9.1	0.0		
50~54歳	10	0	6	3	1	0	0	
100.0	0.0	60.0	30.0	10.0	0.0	0.0		
55~59歳	11	3	3	4	1	0	0	
100.0	27.3	27.3	36.4	9.1	0.0	0.0		
60~64歳	16	2	4	7	3	0	0	
100.0	12.5	25.0	43.8	18.8	0.0	0.0		
65~69歳	21	1	6	13	1	0	0	
100.0	4.8	28.6	61.9	4.8	0.0	0.0		
70~74歳	28	4	6	16	2	0	0	
100.0	14.3	21.4	57.1	7.1	0.0	0.0		
75~79歳	33	2	7	15	6	1	2	
100.0	6.1	21.2	45.5	18.2	3.0	6.1		
80~84歳	24	4	7	12	0	0	1	
100.0	16.7	29.2	50.0	0.0	0.0	4.2		
85歳以上	32	0	5	13	10	3	1	
100.0	0.0	15.6	40.6	31.3	9.4	3.1		



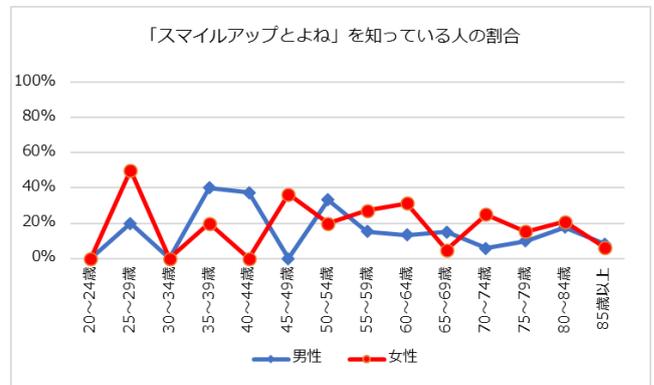
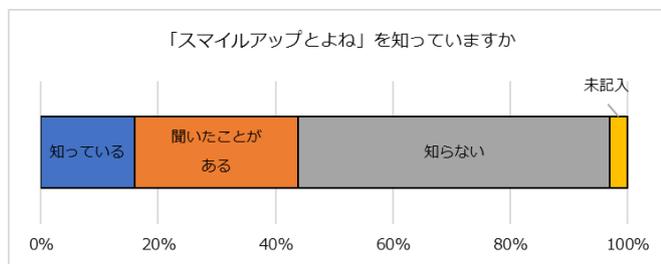
健康状態が『よい』と答えた人は全体の11.5%であり、  
男性の20~30代が多いが、女性は20代が0%と最も少ない。

第7章 資料編

問5 健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」を知っていますか。

上段：実数 下段：横%	問5 健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」を知っていますか。				
	合計	知っている	聞いたことがある	知らない	未記入
全体	374 100.0	60 16.0	104 27.8	199 53.2	11 2.9
男	168 100.0	23 13.7	43 25.6	96 57.1	6 3.6
20～24歳	4 100.0	0 0.0	2 50.0	2 50.0	0 0.0
25～29歳	5 100.0	1 20.0	2 40.0	2 40.0	0 0.0
30～34歳	2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0
35～39歳	5 100.0	2 40.0	1 20.0	2 40.0	0 0.0
40～44歳	8 100.0	3 37.5	2 25.0	3 37.5	0 0.0
45～49歳	7 100.0	0 0.0	0 0.0	7 100.0	0 0.0
50～54歳	6 100.0	2 33.3	0 0.0	3 50.0	1 16.7
55～59歳	13 100.0	2 15.4	4 30.8	6 46.2	1 7.7
60～64歳	15 100.0	2 13.3	4 26.7	8 53.3	1 6.7
65～69歳	20 100.0	3 15.0	4 20.0	12 60.0	1 5.0
70～74歳	34 100.0	2 5.9	9 26.5	22 64.7	1 2.9
75～79歳	20 100.0	2 10.0	6 30.0	12 60.0	0 0.0
80～84歳	17 100.0	3 17.6	5 29.4	8 47.1	1 5.9
85歳以上	12 100.0	1 8.3	3 25.0	8 66.7	0 0.0

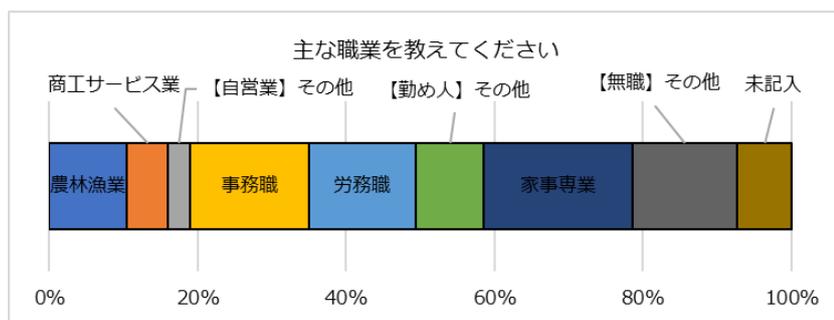
上段：実数	問5 健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」を知っていますか。				
	合計	知っている	聞いたことがある	知らない	未記入
全体	374 100.0	60 16.0	104 27.8	199 53.2	11 2.9
女	206 100.0	37 18.0	61 29.6	103 50.0	5 2.4
20～24歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
25～29歳	4 100.0	2 50.0	0 0.0	2 50.0	0 0.0
30～34歳	3 100.0	0 0.0	0 0.0	3 100.0	0 0.0
35～39歳	5 100.0	1 20.0	0 0.0	4 80.0	0 0.0
40～44歳	6 100.0	0 0.0	3 50.0	3 50.0	0 0.0
45～49歳	11 100.0	4 36.4	3 27.3	4 36.4	0 0.0
50～54歳	10 100.0	2 20.0	5 50.0	3 30.0	0 0.0
55～59歳	11 100.0	3 27.3	1 9.1	6 54.5	1 9.1
60～64歳	16 100.0	5 31.3	4 25.0	7 43.8	0 0.0
65～69歳	21 100.0	1 4.8	10 47.6	9 42.9	1 4.8
70～74歳	28 100.0	7 25.0	5 17.9	15 53.6	1 3.6
75～79歳	33 100.0	5 15.2	11 33.3	16 48.5	1 3.0
80～84歳	24 100.0	5 20.8	10 41.7	9 37.5	0 0.0
85歳以上	32 100.0	2 6.3	9 28.1	20 62.5	1 3.1



「スマイルアップとよね」を知っている・聞いたことがあるという方の割合は全体の約半数を占める。

問6 あなたの主な職業を教えてください。※パートタイマーや内職をしている方も勤め人としてお答え下さい。

		問6 あなたの主な職業を教えてください。※パートタイマーや内職をしている方も勤め人としてお答え下さい。										
上段：実数		合計	農林漁業	商工サービス業	【自営業】その他	事務職	労務職	【勤め人】その他	家事専業	学生	【無職】その他	未記入
下段：横%												
全体		374	39	21	11	60	54	34	75	0	53	27
		100.0	10.4	5.6	2.9	16.0	14.4	9.1	20.1	0.0	14.2	7.2
男	男	168	26	11	4	30	31	15	12	0	32	7
		100.0	15.5	6.5	2.4	17.9	18.5	8.9	7.1	0.0	19.0	4.2
	20~24歳	4	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	25.0	50.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳	5	1	0	0	2	0	1	0	0	0	1
		100.0	20.0	0.0	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	0.0	20.0	0.0
	30~34歳	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳	5	1	0	0	3	1	0	0	0	0	0
		100.0	20.0	0.0	0.0	60.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳	8	1	1	0	2	1	2	0	0	0	1
		100.0	12.5	12.5	0.0	25.0	12.5	25.0	0.0	0.0	0.0	12.5
	45~49歳	7	0	0	0	1	5	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	14.3	71.4	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	50~54歳	6	1	0	0	2	1	2	0	0	0	0
		100.0	16.7	0.0	0.0	33.3	16.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	55~59歳	13	0	2	0	7	3	0	0	0	0	1
		100.0	0.0	15.4	0.0	53.8	23.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7
	60~64歳	15	0	0	0	5	5	3	0	0	0	2
	100.0	0.0	0.0	0.0	33.3	33.3	20.0	0.0	0.0	0.0	13.3	
65~69歳	20	1	1	2	1	5	2	1	0	0	5	
	100.0	5.0	5.0	10.0	5.0	25.0	10.0	5.0	0.0	0.0	25.0	
70~74歳	34	9	5	0	3	6	0	2	0	0	7	
	100.0	26.5	14.7	0.0	8.8	17.6	0.0	5.9	0.0	0.0	20.6	
75~79歳	20	6	2	2	2	1	0	5	0	0	2	
	100.0	30.0	10.0	10.0	10.0	5.0	0.0	25.0	0.0	0.0	10.0	
80~84歳	17	3	0	0	0	1	2	2	0	0	9	
	100.0	17.6	0.0	0.0	0.0	5.9	11.8	11.8	0.0	0.0	52.9	
85歳以上	12	3	0	0	0	0	0	2	0	0	5	
	100.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	41.7	
女	女	206	13	10	7	30	23	19	63	0	21	20
		100.0	6.3	4.9	3.4	14.6	11.2	9.2	30.6	0.0	10.2	9.7
	20~24歳	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳	4	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	25.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30~34歳	3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
		100.0	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0
	35~39歳	5	0	0	0	3	2	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	60.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	45~49歳	11	0	1	1	4	3	2	0	0	0	0
		100.0	0.0	9.1	9.1	36.4	27.3	18.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	50~54歳	10	0	1	0	4	1	2	0	0	0	1
		100.0	0.0	10.0	0.0	40.0	10.0	20.0	0.0	0.0	0.0	10.0
	55~59歳	11	1	0	1	3	4	1	1	0	0	0
		100.0	9.1	0.0	9.1	27.3	36.4	9.1	9.1	0.0	0.0	0.0
	60~64歳	16	0	1	1	2	7	3	2	0	0	0
	100.0	0.0	6.3	6.3	12.5	43.8	18.8	12.5	0.0	0.0	0.0	
65~69歳	21	3	1	1	3	0	4	7	0	0	2	
	100.0	14.3	4.8	4.8	14.3	0.0	19.0	33.3	0.0	0.0	9.5	
70~74歳	28	1	4	0	2	3	0	13	0	0	2	
	100.0	3.6	14.3	0.0	7.1	10.7	0.0	46.4	0.0	0.0	7.1	
75~79歳	33	2	2	0	0	2	3	18	0	0	4	
	100.0	6.1	6.1	0.0	0.0	6.1	9.1	54.5	0.0	0.0	12.1	
80~84歳	24	2	0	3	0	0	1	12	0	0	3	
	100.0	8.3	0.0	12.5	0.0	0.0	4.2	50.0	0.0	0.0	12.5	
85歳以上	32	3	0	0	0	0	0	9	0	0	11	
	100.0	9.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	28.1	0.0	0.0	34.4	



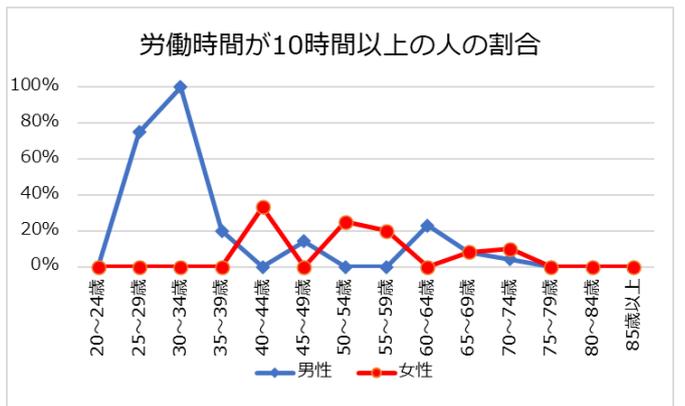
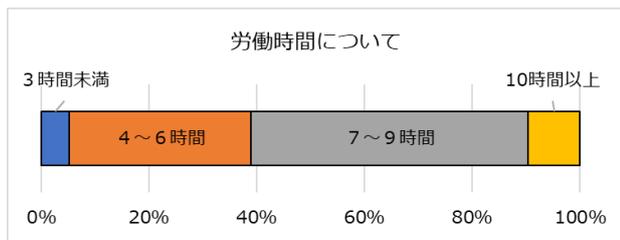
家事専業と答えた人が全体の約2割と最も多い。

# 第7章 資料編

## 問6 労働時間は1日何時間ぐらいですか。

上段：実数		問6 労働時間は1日何時間ぐらいですか。								
下段：構%		合計	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間
全体	219	100.0	0.5	0.5	4.1	9.1	10.0	12.8	11.0	36.1
男	117	100.0	0.9	0.9	6.8	9.4	6.8	9.4	10.3	40.2
20～24歳	4	100.0	0.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0
25～29歳	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
30～34歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
35～39歳	5	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
40～44歳	7	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	99.0
45～49歳	7	100.0	0.0	0.0	0.0	14.3	0.0	0.0	14.3	57.1
50～54歳	6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	66.7
55～59歳	12	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	0.0	91.7
60～64歳	13	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.4	7.7	53.8
65～69歳	12	100.0	0.0	0.0	8.3	8.3	8.3	8.3	8.3	50.0
70～74歳	23	100.0	0.0	0.0	4.3	17.4	30.4	8.7	17.4	8.7
75～79歳	13	100.0	0.0	7.7	23.1	7.7	0.0	23.1	23.1	0.0
80～84歳	6	100.0	0.0	0.0	33.3	33.3	0.0	16.7	0.0	16.7
85歳以上	3	100.0	33.3	0.0	0.0	66.7	0.0	0.0	0.0	0.0
女	102	100.0	0.0	0.0	1.0	8.8	13.7	16.7	11.8	31.4
20～24歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0
25～29歳	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	75.0
30～34歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0
35～39歳	5	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	0.0	4.0
40～44歳	6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	0.0	1.0
45～49歳	11	100.0	0.0	0.0	0.0	27.3	0.0	18.2	9.1	27.3
50～54歳	8	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	37.5	37.5
55～59歳	10	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	50.0
60～64歳	14	100.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.0	4.0	5.0	5.0
65～69歳	12	100.0	0.0	0.0	8.3	8.3	0.0	8.3	25.0	33.3
70～74歳	10	100.0	0.0	0.0	0.0	10.0	30.0	20.0	0.0	20.0
75～79歳	9	100.0	0.0	0.0	0.0	22.2	44.4	22.2	0.0	11.1
80～84歳	6	100.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	33.3
85歳以上	3	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	1.0	0.0	0.0

上段：実数		問6 労働時間は1日何時間ぐらいですか。										
下段：構%		合計	9時間	10時間	11時間	12時間	13時間	14時間	15時間	16時間	未記入	
全体	219	100.0	1.8	6.4	0.0	0.9	0.9	0.5	0.0	0.0	1.0	
男	117	100.0	1.7	8.5	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	1.0	
20～24歳	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
25～29歳	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
30～34歳	2	100.0	0.0	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
35～39歳	5	100.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
40～44歳	7	100.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
45～49歳	7	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
50～54歳	6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
55～59歳	12	100.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
60～64歳	13	100.0	0.0	7.7	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	7.7	0.0	
65～69歳	12	100.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
70～74歳	23	100.0	0.0	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
75～79歳	13	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
80～84歳	6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
85歳以上	3	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
女	102	100.0	2.0	3.9	0.0	2.0	1.0	1.0	0.0	0.0	6.9	
20～24歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
25～29歳	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
30～34歳	2	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
35～39歳	5	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
40～44歳	6	100.0	0.0	16.7	0.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	
45～49歳	11	100.0	9.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	
50～54歳	8	100.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
55～59歳	10	100.0	10.0	0.0	0.0	13.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
60～64歳	14	100.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	10.0	0.0	0.0	10.0	
65～69歳	12	100.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.3	
70～74歳	10	100.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	
75～79歳	9	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
80～84歳	6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
85歳以上	3	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	

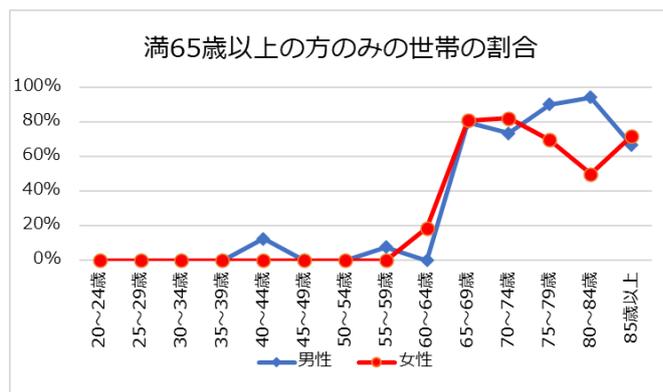
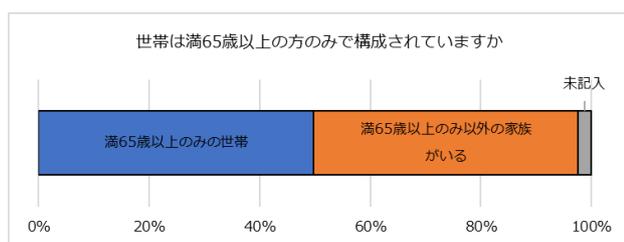


男性では20代後半から30代前半の若い世代が労働時間10時間を超えて働いている。女性の40歳未満では労働時間10時間を超えて働いている方は0%である。

問7 あなたの世帯は満65歳以上の方のみで構成されていますか。

	問7 あなたの世帯は満65歳以上の方のみで構成されていますか。				
	合計	はい	いいえ	未記入	
上段：実数					
下段：横%					
全体	374 100.0	186 49.7	179 47.9	9 2.4	
男	男	168 100.0	85 50.6	80 47.6	3 1.8
	20～24歳	4 100.0	0 0.0	3 75.0	1 25.0
	25～29歳	5 100.0	0 0.0	5 100.0	0 0.0
	30～34歳	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
	35～39歳	5 100.0	0 0.0	5 100.0	0 0.0
	40～44歳	8 100.0	1 12.5	7 87.5	0 0.0
	45～49歳	7 100.0	0 0.0	7 100.0	0 0.0
	50～54歳	6 100.0	0 0.0	6 100.0	0 0.0
	55～59歳	13 100.0	1 7.7	12 92.3	0 0.0
	60～64歳	15 100.0	0 0.0	13 86.7	2 13.3
	65～69歳	20 100.0	16 80.0	4 20.0	0 0.0
	70～74歳	34 100.0	25 73.5	9 26.5	0 0.0
	75～79歳	20 100.0	18 90.0	2 10.0	0 0.0
	80～84歳	17 100.0	16 94.1	1 5.9	0 0.0
	85歳以上	12 100.0	8 66.7	4 33.3	0 0.0

	問7 あなたの世帯は満65歳以上の方のみで構成されていますか。			
	合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数				
下段：横%				
女	206 100.0	101 49.0	99 48.1	6 2.9
20～24歳	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
25～29歳	4 100.0	0 0.0	4 100.0	0 0.0
30～34歳	3 100.0	0 0.0	3 100.0	0 0.0
35～39歳	5 100.0	0 0.0	5 100.0	0 0.0
40～44歳	6 100.0	0 0.0	6 100.0	0 0.0
45～49歳	11 100.0	0 0.0	11 100.0	0 0.0
50～54歳	10 100.0	0 0.0	10 100.0	0 0.0
55～59歳	11 100.0	0 0.0	11 100.0	0 0.0
60～64歳	16 100.0	3 18.8	13 81.3	0 0.0
65～69歳	21 100.0	17 81.0	4 19.0	0 0.0
70～74歳	28 100.0	23 82.1	5 17.9	0 0.0
75～79歳	33 100.0	23 69.7	7 21.2	3 9.1
80～84歳	24 100.0	12 50.0	10 41.7	2 8.3
85歳以上	32 100.0	23 71.9	8 25.0	1 3.1



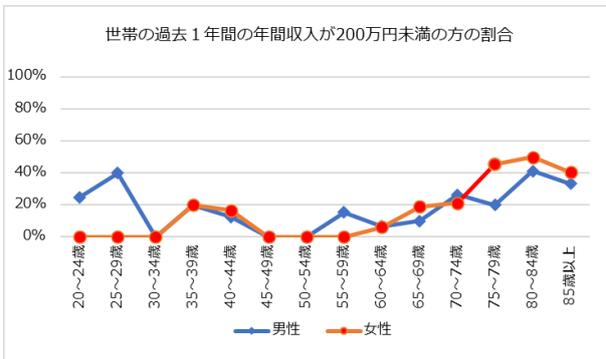
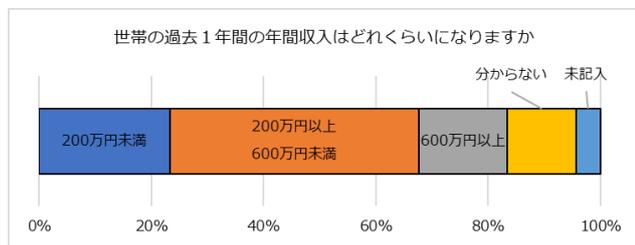
約半数が満65歳以上のみの世帯である。

第7章 資料編

問8 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。年金収入のみの方もお答えください

		問8 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。年金収入のみの方もお答えください。					
上段：実数		合計	200万円未満	200万円以上600万円未満	600万円以上	分からない	未記入
下段：横%							
全体		374	87	166	59	46	16
		100.0	23.3	44.4	15.8	12.3	4.3
男	全体	168	34	93	27	7	7
		100.0	20.2	55.4	16.1	4.2	4.2
	20~24歳	4	1	1	1	1	0
		100.0	25.0	25.0	25.0	25.0	0.0
	25~29歳	5	2	3	0	0	0
		100.0	40.0	60.0	0.0	0.0	0.0
	30~34歳	2	0	2	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳	5	1	3	1	0	0
		100.0	20.0	60.0	20.0	0.0	0.0
	40~44歳	8	1	3	4	0	0
		100.0	12.5	37.5	50.0	0.0	0.0
	45~49歳	7	0	4	3	0	0
		100.0	0.0	57.1	42.9	0.0	0.0
	50~54歳	6	0	2	4	0	0
	100.0	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0	
55~59歳	13	2	7	4	0	0	
	100.0	15.4	53.8	30.8	0.0	0.0	
60~64歳	15	1	7	4	2	1	
	100.0	6.7	46.7	26.7	13.3	6.7	
65~69歳	20	2	18	0	0	0	
	100.0	10.0	90.0	0.0	0.0	0.0	
70~74歳	34	9	17	3	2	3	
	100.0	26.5	50.0	8.8	5.9	8.8	
75~79歳	20	4	14	1	1	0	
	100.0	20.0	70.0	5.0	5.0	0.0	
80~84歳	17	7	8	1	0	1	
	100.0	41.2	47.1	5.9	0.0	5.9	
85歳以上	12	4	4	1	1	2	
	100.0	33.3	33.3	8.3	8.3	16.7	

		問8 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。年金収入のみの方もお答えください。					
上段：実数		合計	200万円未満	200万円以上600万円未満	600万円以上	分からない	未記入
下段：横%							
女	全体	206	53	73	32	39	9
		100.0	25.7	35.4	15.5	18.9	4.4
	20~24歳	2	0	0	0	2	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	25~29歳	4	0	2	0	2	0
		100.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0
	30~34歳	3	0	2	1	0	0
		100.0	0.0	66.7	33.3	0.0	0.0
	35~39歳	5	1	3	0	1	0
		100.0	20.0	60.0	0.0	20.0	0.0
	40~44歳	6	1	4	1	0	0
		100.0	16.7	66.7	16.7	0.0	0.0
	45~49歳	11	0	5	5	1	0
		100.0	0.0	45.5	45.5	9.1	0.0
	50~54歳	10	0	2	6	2	0
	100.0	0.0	20.0	60.0	20.0	0.0	
55~59歳	11	0	6	3	2	0	
	100.0	0.0	54.5	27.3	18.2	0.0	
60~64歳	16	1	10	4	1	0	
	100.0	6.3	62.5	25.0	6.3	0.0	
65~69歳	21	4	13	3	1	0	
	100.0	19.0	61.9	14.3	4.8	0.0	
70~74歳	28	6	12	6	4	0	
	100.0	21.4	42.9	21.4	14.3	0.0	
75~79歳	33	15	6	2	8	2	
	100.0	45.5	18.2	6.1	24.2	6.1	
80~84歳	24	12	3	1	6	2	
	100.0	50.0	12.5	4.2	25.0	8.3	
85歳以上	32	13	5	0	9	5	
	100.0	40.6	15.6	0.0	28.1	15.6	

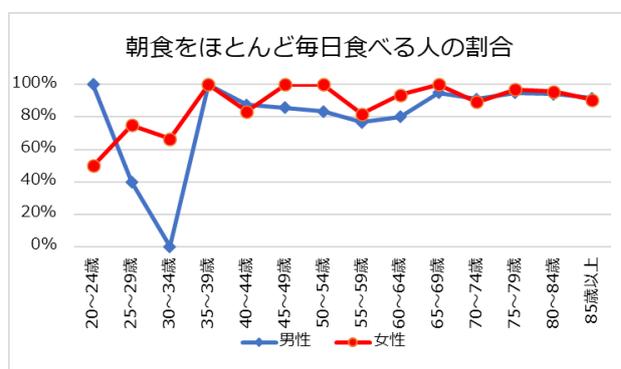
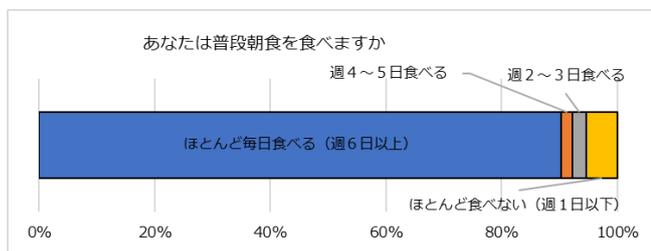


世帯の過去1年間の年間収入が200万円未満の割合は23.3%であり、その中では80代前半の女性が最も多い。

問9 あなたは普段朝食を食べますか。

		問9 あなたは普段朝食を食べますか。					
上段：実数	下段：横%	合計	ほとんど毎日食べる (週6日以上)	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない (週1日以下)	未記入
全体		374 100.0	338 90.4	7 1.9	9 2.4	20 5.3	0 0.0
男	全体	168 100.0	147 87.5	3 1.8	4 2.4	14 8.3	0 0.0
	20～24歳	4 100.0	4 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	25～29歳	5 100.0	2 40.0	1 20.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0
	30～34歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
	35～39歳	5 100.0	5 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40～44歳	8 100.0	7 87.5	0 0.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0
	45～49歳	7 100.0	6 85.7	0 0.0	1 14.3	0 0.0	0 0.0
	50～54歳	6 100.0	5 83.3	0 0.0	0 0.0	1 16.7	0 0.0
	55～59歳	13 100.0	10 76.9	0 0.0	0 0.0	3 23.1	0 0.0
	60～64歳	15 100.0	12 80.0	0 0.0	0 0.0	3 20.0	0 0.0
	65～69歳	20 100.0	19 95.0	0 0.0	0 0.0	1 5.0	0 0.0
	70～74歳	34 100.0	31 91.2	1 2.9	0 0.0	2 5.9	0 0.0
	75～79歳	20 100.0	19 95.0	0 0.0	0 0.0	1 5.0	0 0.0
	80～84歳	17 100.0	16 94.1	1 5.9	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	85歳以上	12 100.0	11 91.7	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0

		問9 あなたは普段朝食を食べますか。					
上段：実数	下段：横%	合計	ほとんど毎日食べる (週6日以上)	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない (週1日以下)	未記入
全体		206 100.0	191 92.7	4 1.9	5 2.4	6 2.9	0 0.0
女	全体	206 100.0	191 92.7	4 1.9	5 2.4	6 2.9	0 0.0
	20～24歳	2 100.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
	25～29歳	4 100.0	3 75.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	30～34歳	3 100.0	2 66.7	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0
	35～39歳	5 100.0	5 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	40～44歳	6 100.0	5 83.3	1 16.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	45～49歳	11 100.0	11 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	50～54歳	10 100.0	10 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	55～59歳	11 100.0	9 81.8	1 9.1	0 0.0	1 9.1	0 0.0
	60～64歳	16 100.0	15 93.8	0 0.0	0 0.0	1 6.3	0 0.0
	65～69歳	21 100.0	21 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
	70～74歳	28 100.0	25 89.3	0 0.0	3 10.7	1 3.6	0 0.0
	75～79歳	33 100.0	32 97.0	0 0.0	1 3.0	0 0.0	0 0.0
	80～84歳	24 100.0	23 95.8	0 0.0	4 16.7	0 0.0	0 0.0
	85歳以上	32 100.0	29 90.6	1 3.1	1 3.1	1 3.1	0 0.0



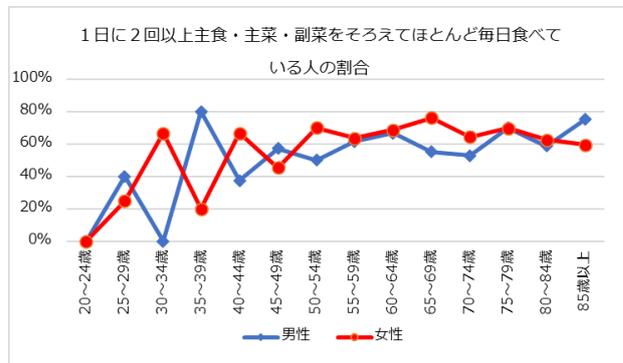
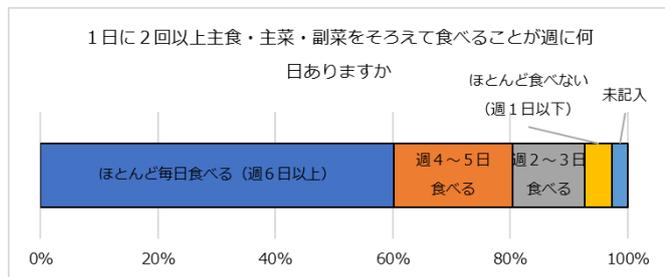
朝食をほとんど毎日食べる人は全体の約9割以上だが、20代後半の男性では朝食をほとんど毎日食べる人が40%、30代前半では0%と低い傾向にある。

第7章 資料編

問 10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。

		問10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。					
上段：実数		合計	ほとんど毎日食べる (週6日以上)	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない(週1日以下)	未記入
下段：横%							
全体		374	225	76	46	17	10
		100.0	60.2	20.3	12.3	4.5	2.7
男	168	96	38	22	10	2	
	100.0	57.1	22.6	13.1	6.0	1.2	
	20～24歳	4	0	3	1	0	0
	100.0	0.0	75.0	25.0	0.0	0.0	
	25～29歳	5	2	2	0	1	0
	100.0	40.0	40.0	0.0	20.0	0.0	
	30～34歳	2	0	1	1	0	0
	100.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	
	35～39歳	5	4	1	0	0	0
	100.0	80.0	20.0	0.0	0.0	0.0	
	40～44歳	8	3	3	1	1	0
	100.0	37.5	37.5	12.5	12.5	0.0	
	45～49歳	7	4	2	0	1	0
	100.0	57.1	28.6	0.0	14.3	0.0	
	50～54歳	6	3	1	2	0	0
100.0	50.0	16.7	33.3	0.0	0.0		
55～59歳	13	8	3	1	0	1	
100.0	61.5	23.1	7.7	0.0	7.7		
60～64歳	15	10	1	2	1	1	
100.0	66.7	6.7	13.3	6.7	6.7		
65～69歳	20	11	5	2	2	0	
100.0	55.0	25.0	10.0	10.0	0.0		
70～74歳	34	18	8	6	2	0	
100.0	52.9	23.5	17.6	5.9	0.0		
75～79歳	20	14	4	1	1	0	
100.0	70.0	20.0	5.0	5.0	0.0		
80～84歳	17	10	2	5	0	0	
100.0	58.8	11.8	29.4	0.0	0.0		
85歳以上	12	9	2	0	1	0	
100.0	75.0	16.7	0.0	8.3	0.0		

		問10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。					
上段：実数		合計	ほとんど毎日食べる (週6日以上)	週4～5日食べる	週2～3日食べる	ほとんど食べない(週1日以下)	未記入
下段：横%							
全体		206	129	38	24	7	8
		100.0	62.6	18.4	11.7	3.4	3.9
女	206	129	38	24	7	8	
	100.0	62.6	18.4	11.7	3.4	3.9	
	20～24歳	2	0	0	2	0	0
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
	25～29歳	4	1	1	1	0	1
	100.0	25.0	25.0	25.0	0.0	25.0	
	30～34歳	3	2	0	0	1	0
	100.0	66.7	0.0	0.0	33.3	0.0	
	35～39歳	5	1	1	3	0	0
	100.0	20.0	20.0	60.0	0.0	0.0	
	40～44歳	6	4	1	0	1	0
	100.0	66.7	16.7	0.0	16.7	0.0	
	45～49歳	11	5	2	3	1	0
	100.0	45.5	18.2	27.3	9.1	0.0	
	50～54歳	10	7	2	1	0	0
100.0	70.0	20.0	10.0	0.0	0.0		
55～59歳	11	7	2	0	2	0	
100.0	63.6	18.2	0.0	18.2	0.0		
60～64歳	16	11	2	3	0	0	
100.0	68.8	12.5	18.8	0.0	0.0		
65～69歳	21	16	5	0	0	0	
100.0	76.2	23.8	0.0	0.0	0.0		
70～74歳	28	18	7	1	0	2	
100.0	64.3	25.0	3.6	0.0	7.1		
75～79歳	33	23	4	5	1	0	
100.0	69.7	12.1	15.2	3.0	0.0		
80～84歳	24	15	5	3	0	1	
100.0	62.5	20.8	12.5	0.0	4.2		
85歳以上	32	19	6	2	1	4	
100.0	59.4	18.8	6.3	3.1	12.5		

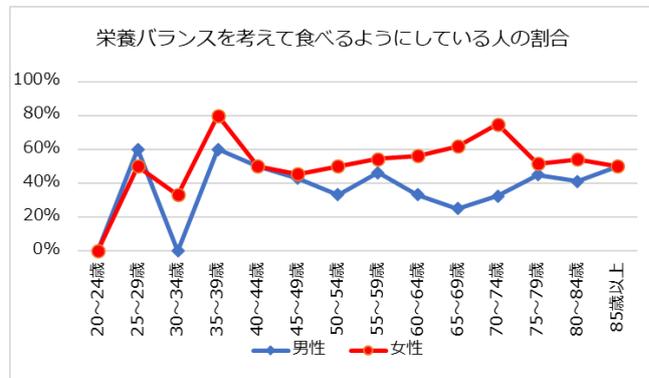
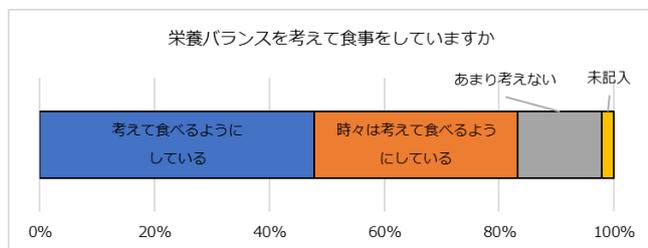


1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることがほとんど毎日あるという方は全体の約6割と半数以上を占め、30代後半の男性が最もその割合が多い。一方で20代前半では男女ともに0%と低い割合である。

問 11 栄養バランスを考えて食事をしていますか。

	問11 栄養バランスを考えて食事をしていますか。				
	合計	考えて食べるようにしている	時々は考えて食べるようにしている	あまり考えない	未記入
全体	374 100.0	179 47.9	132 35.3	55 14.7	8 2.1
男	168 100.0	64 38.1	63 37.5	39 23.2	2 1.2
20~24歳	4 100.0	0 0.0	3 75.0	1 25.0	0 0.0
25~29歳	5 100.0	3 60.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0
30~34歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
35~39歳	5 100.0	3 60.0	2 40.0	0 0.0	0 0.0
40~44歳	8 100.0	4 50.0	3 37.5	1 12.5	0 0.0
45~49歳	7 100.0	3 42.9	4 57.1	0 0.0	0 0.0
50~54歳	6 100.0	2 33.3	3 50.0	1 16.7	0 0.0
55~59歳	13 100.0	6 46.2	4 30.8	3 23.1	0 0.0
60~64歳	15 100.0	5 33.3	6 40.0	3 20.0	1 6.7
65~69歳	20 100.0	5 25.0	9 45.0	6 30.0	0 0.0
70~74歳	34 100.0	11 32.4	11 32.4	12 35.3	0 0.0
75~79歳	20 100.0	9 45.0	6 30.0	4 20.0	1 5.0
80~84歳	17 100.0	7 41.2	8 47.1	2 11.8	0 0.0
85歳以上	12 100.0	6 50.0	3 25.0	3 25.0	0 0.0

	問11 栄養バランスを考えて食事をしていますか。				
	合計	考えて食べるようにしている	時々は考えて食べるようにしている	あまり考えない	未記入
全体	206 100.0	115 55.8	69 33.5	16 7.8	6 2.9
女	206 100.0	115 55.8	69 33.5	16 7.8	6 2.9
20~24歳	2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0
25~29歳	4 100.0	2 50.0	2 50.0	0 0.0	0 0.0
30~34歳	3 100.0	1 33.3	2 66.7	0 0.0	0 0.0
35~39歳	5 100.0	4 80.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0
40~44歳	6 100.0	3 50.0	3 50.0	0 0.0	0 0.0
45~49歳	11 100.0	5 45.5	5 45.5	1 9.1	0 0.0
50~54歳	10 100.0	5 50.0	5 50.0	0 0.0	0 0.0
55~59歳	11 100.0	6 54.5	3 27.3	2 18.2	0 0.0
60~64歳	16 100.0	9 56.3	5 31.3	1 6.3	1 6.3
65~69歳	21 100.0	13 61.9	7 33.3	1 4.8	0 0.0
70~74歳	28 100.0	21 75.0	4 14.3	1 3.6	2 7.1
75~79歳	33 100.0	17 51.5	13 39.4	2 6.1	1 3.0
80~84歳	24 100.0	13 54.2	9 37.5	2 8.3	0 0.0
85歳以上	32 100.0	16 50.0	9 28.1	5 15.6	2 6.3



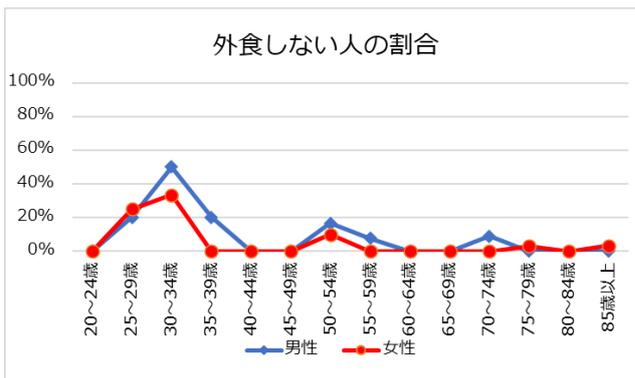
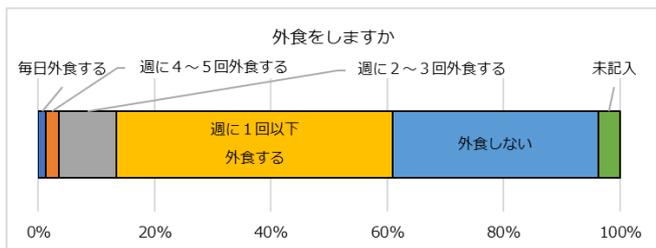
約半数が栄養バランスを考えて食べるようにしており、割合は全体的に男性よりも女性の方が高い

第7章 資料編

問 12 あなたは、外食をしますか。(持ち帰り弁当を含みます)

		問12 あなたは、外食をしますか。(持ち帰り弁当を含みます)						
上段：実数	合計	毎日外食する	週に4～5回外食する	週に2～3回外食する	週に1回以下外食する	外食しない	未記入	
下段：横%								
全体	374	5	8	37	178	132	14	
	100.0	1.3	2.1	9.9	47.6	35.3	3.7	
男	168	4	4	27	81	50	2	
	100.0	2.4	2.4	16.1	48.2	29.8	1.2	
20～24歳	4	0	0	1	3	0	0	
	100.0	0.0	0.0	25.0	75.0	0.0	0.0	
25～29歳	5	1	0	3	1	0	0	
	100.0	20.0	0.0	60.0	20.0	0.0	0.0	
30～34歳	2	1	0	0	1	0	0	
	100.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	
35～39歳	5	0	1	2	2	0	0	
	100.0	0.0	20.0	40.0	40.0	0.0	0.0	
40～44歳	8	0	0	4	4	0	0	
	100.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	
45～49歳	7	0	0	1	6	0	0	
	100.0	0.0	0.0	14.3	85.7	0.0	0.0	
50～54歳	6	0	1	0	4	1	0	
	100.0	0.0	16.7	0.0	66.7	16.7	0.0	
55～59歳	13	0	1	3	6	3	0	
	100.0	0.0	7.7	23.1	46.2	23.1	0.0	
60～64歳	15	0	0	0	9	5	1	
	100.0	0.0	0.0	0.0	60.0	33.3	6.7	
65～69歳	20	0	0	3	8	9	0	
	100.0	0.0	0.0	15.0	40.0	45.0	0.0	
70～74歳	34	2	1	4	19	8	0	
	100.0	5.9	2.9	11.8	55.9	23.5	0.0	
75～79歳	20	0	0	3	8	9	0	
	100.0	0.0	0.0	15.0	40.0	45.0	0.0	
80～84歳	17	0	0	3	8	5	1	
	100.0	0.0	0.0	17.6	47.1	29.4	5.9	
85歳以上	12	0	0	0	2	10	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	16.7	83.3	0.0	

		問12 あなたは、外食をしますか。(持ち帰り弁当を含みます)						
上段：実数	合計	毎日外食する	週に4～5回外食する	週に2～3回外食する	週に1回以下外食する	外食しない	未記入	
下段：横%								
女	206	1	4	10	97	82	12	
	100.0	0.5	1.9	4.9	47.1	39.8	5.8	
20～24歳	2	0	0	0	1	1	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0	
25～29歳	4	0	1	0	3	0	0	
	100.0	0.0	25.0	0.0	75.0	0.0	0.0	
30～34歳	3	0	1	0	2	0	0	
	100.0	0.0	33.3	0.0	66.7	0.0	0.0	
35～39歳	5	0	0	2	3	0	0	
	100.0	0.0	0.0	40.0	60.0	0.0	0.0	
40～44歳	6	0	0	1	5	0	0	
	100.0	0.0	0.0	16.7	83.3	0.0	0.0	
45～49歳	11	0	0	1	7	3	0	
	100.0	0.0	0.0	9.1	63.6	27.3	0.0	
50～54歳	10	0	1	1	8	0	0	
	100.0	0.0	10.0	10.0	80.0	0.0	0.0	
55～59歳	11	0	0	1	7	3	0	
	100.0	0.0	0.0	9.1	63.6	27.3	0.0	
60～64歳	16	0	0	0	14	2	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	87.5	12.5	0.0	
65～69歳	21	0	0	0	15	6	0	
	100.0	0.0	0.0	0.0	71.4	28.6	0.0	
70～74歳	28	0	0	3	10	11	4	
	100.0	0.0	0.0	10.7	35.7	39.3	14.3	
75～79歳	33	1	0	0	12	17	3	
	100.0	3.0	0.0	0.0	36.4	51.5	9.1	
80～84歳	24	0	0	0	5	18	1	
	100.0	0.0	0.0	0.0	20.8	75.0	4.2	
85歳以上	32	0	1	1	5	21	4	
	100.0	0.0	3.1	3.1	15.6	65.6	12.5	

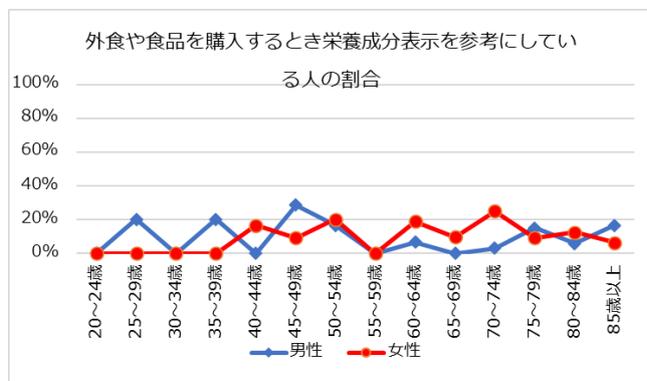
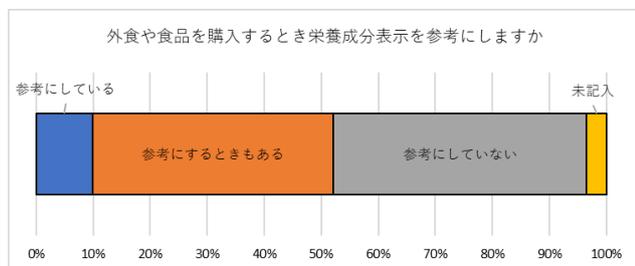


外食をしない人の割合は20代後半から30代前半にかけて男女とも高くなり、全体的に男性の方が女性より多い傾向にある。

問13 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。

上段：実数 下段：横%	問13 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。				
	合計	参考にして いる	参考にする ときもある	参考にして いない	未記入
全体	374 100.0	37 9.9	158 42.2	166 44.4	13 3.5
男	168 100.0	13 7.7	48 28.6	102 60.7	5 3.0
20～24歳	4 100.0	0 0.0	2 50.0	1 25.0	1 25.0
25～29歳	5 100.0	1 20.0	1 20.0	3 60.0	0 0.0
30～34歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
35～39歳	5 100.0	1 20.0	1 20.0	3 60.0	0 0.0
40～44歳	8 100.0	0 0.0	1 12.5	7 87.5	0 0.0
45～49歳	7 100.0	2 28.6	2 28.6	3 42.9	0 0.0
50～54歳	6 100.0	1 16.7	3 50.0	2 33.3	0 0.0
55～59歳	13 100.0	0 0.0	4 30.8	9 69.2	0 0.0
60～64歳	15 100.0	1 6.7	5 33.3	8 53.3	1 6.7
65～69歳	20 100.0	0 0.0	9 45.0	11 55.0	0 0.0
70～74歳	34 100.0	1 2.9	7 20.6	25 73.5	1 2.9
75～79歳	20 100.0	3 15.0	3 15.0	13 65.0	1 5.0
80～84歳	17 100.0	1 5.9	7 41.2	9 52.9	0 0.0
85歳以上	12 100.0	2 16.7	3 25.0	6 50.0	1 8.3

上段：実数 下段：横%	問13 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。				
	合計	参考にして いる	参考にする ときもある	参考にして いない	未記入
女	206 100.0	24 11.7	110 53.4	64 31.1	8 3.9
20～24歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
25～29歳	4 100.0	0 0.0	3 75.0	1 25.0	0 0.0
30～34歳	3 100.0	0 0.0	2 66.7	1 33.3	0 0.0
35～39歳	5 100.0	0 0.0	4 80.0	1 20.0	0 0.0
40～44歳	6 100.0	1 16.7	3 50.0	2 33.3	0 0.0
45～49歳	11 100.0	1 9.1	8 72.7	2 18.2	0 0.0
50～54歳	10 100.0	2 20.0	8 80.0	0 0.0	0 0.0
55～59歳	11 100.0	0 0.0	9 81.8	2 18.2	0 0.0
60～64歳	16 100.0	3 18.8	9 56.3	4 25.0	0 0.0
65～69歳	21 100.0	2 9.5	13 61.9	5 23.8	1 4.8
70～74歳	28 100.0	7 25.0	11 39.3	7 25.0	3 10.7
75～79歳	33 100.0	3 9.1	17 51.5	12 36.4	1 3.0
80～84歳	24 100.0	3 12.5	9 37.5	11 45.8	1 4.2
85歳以上	32 100.0	2 6.3	14 43.8	14 43.8	2 6.3



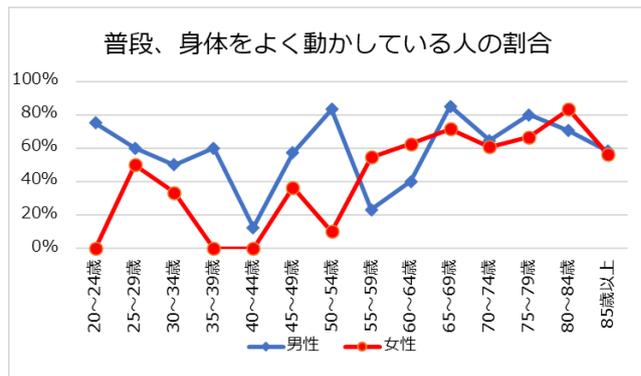
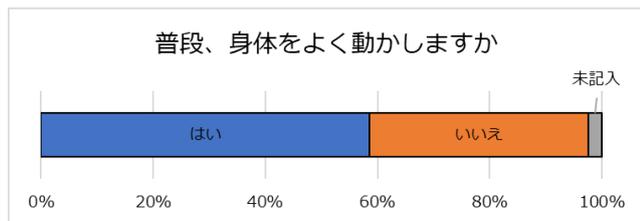
全体の約半数以上の人  
が栄養成分表示を参考にする  
ときもある。

第7章 資料編

問 14 普段、身体をよく動かしますか。

		問14 普段、身体をよく動かしますか。			
上段：実数		合計	はい	いいえ	未記入
下段：横%					
全体		374	219	146	9
		100.0	58.6	39.0	2.4
男	男	168	103	62	3
		100.0	61.3	36.9	1.8
	20～24歳	4	3	1	0
		100.0	75.0	25.0	0.0
	25～29歳	5	3	2	0
		100.0	60.0	40.0	0.0
	30～34歳	2	1	1	0
		100.0	50.0	50.0	0.0
	35～39歳	5	3	2	0
		100.0	60.0	40.0	0.0
	40～44歳	8	1	7	0
		100.0	12.5	87.5	0.0
	45～49歳	7	4	3	0
		100.0	57.1	42.9	0.0
	50～54歳	6	5	1	0
	100.0	83.3	16.7	0.0	
55～59歳	13	3	10	0	
	100.0	23.1	76.9	0.0	
60～64歳	15	6	8	1	
	100.0	40.0	53.3	6.7	
65～69歳	20	17	3	0	
	100.0	85.0	15.0	0.0	
70～74歳	34	22	11	1	
	100.0	64.7	32.4	2.9	
75～79歳	20	16	3	1	
	100.0	80.0	15.0	5.0	
80～84歳	17	12	5	0	
	100.0	70.6	29.4	0.0	
85歳以上	12	7	5	0	
	100.0	58.3	41.7	0.0	

		問14 普段、身体をよく動かしますか。			
上段：実数		合計	はい	いいえ	未記入
下段：横%					
女		206	116	84	6
		100.0	56.3	40.8	2.9
20～24歳		2	0	2	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
25～29歳		4	2	2	0
		100.0	50.0	50.0	0.0
30～34歳		3	1	2	0
		100.0	33.3	66.7	0.0
35～39歳		5	0	5	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
40～44歳		6	0	6	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
45～49歳		11	4	7	0
		100.0	36.4	63.6	0.0
50～54歳		10	1	9	0
		100.0	10.0	90.0	0.0
55～59歳		11	6	5	0
		100.0	54.5	45.5	0.0
60～64歳		16	10	6	0
		100.0	62.5	37.5	0.0
65～69歳		21	15	6	0
		100.0	71.4	28.6	0.0
70～74歳		28	17	9	2
		100.0	60.7	32.1	7.1
75～79歳		33	22	9	2
		100.0	66.7	27.3	6.1
80～84歳		24	20	4	0
		100.0	83.3	16.7	0.0
85歳以上		32	18	12	2
		100.0	56.3	37.5	6.3

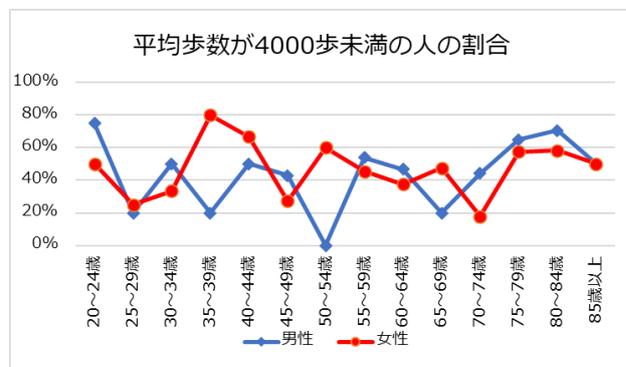
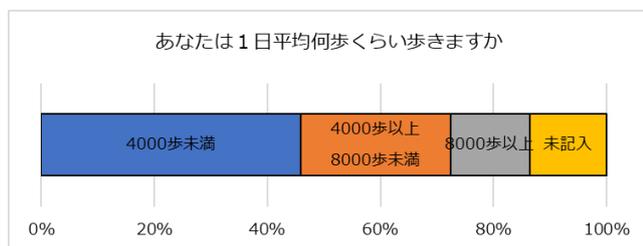


全体の約 6 割近くが普段身体をよく動かしており、その割合は全体的に女性よりも男性の方が多い。  
一方、40 代前半にかけて男女ともに減少傾向にある。

問15 あなたは1日平均何歩くらい歩きますか。【3区分】

		問15 あなたは1日平均何歩くらい歩きますか。【3区分】				
上段：実数 下段：横%		合計	4000歩未満	4000歩以上 8000歩未満	8000歩以上	未記入
		全体	374 100.0	172 46.0	99 26.5	52 13.9
男	男	168 100.0	77 45.8	43 25.6	33 19.6	15 8.9
	20～24歳	4 100.0	3 75.0	0 0.0	1 25.0	0 0.0
	25～29歳	5 100.0	1 20.0	2 40.0	2 40.0	0 0.0
	30～34歳	2 100.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0
	35～39歳	5 100.0	1 20.0	0 0.0	4 80.0	0 0.0
	40～44歳	8 100.0	4 50.0	4 50.0	0 0.0	0 0.0
	45～49歳	7 100.0	3 42.9	1 14.3	3 42.9	0 0.0
	50～54歳	6 100.0	0 0.0	4 66.7	2 33.3	0 0.0
	55～59歳	13 100.0	7 53.8	2 15.4	3 23.1	1 7.7
	60～64歳	15 100.0	7 46.7	4 26.7	3 20.0	1 6.7
	65～69歳	20 100.0	4 20.0	7 35.0	7 35.0	2 10.0
	70～74歳	34 100.0	15 44.1	11 32.4	4 11.8	4 11.8
	75～79歳	20 100.0	13 65.0	6 30.0	1 5.0	0 0.0
	80～84歳	17 100.0	12 70.6	1 5.9	2 11.8	2 11.8
	85歳以上	12 100.0	6 50.0	1 8.3	0 0.0	5 41.7

		問15 あなたは1日平均何歩くらい歩きますか。【3区分】				
上段：実数 下段：横%		合計	4000歩未満	4000歩以上 8000歩未満	8000歩以上	未記入
		女	206 100.0	95 46.1	56 27.2	19 9.2
20～24歳	2 100.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	
25～29歳	4 100.0	1 25.0	3 75.0	0 0.0	0 0.0	
30～34歳	3 100.0	1 33.3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	
35～39歳	5 100.0	4 80.0	0 0.0	0 0.0	1 20.0	
40～44歳	6 100.0	4 66.7	2 33.3	0 0.0	0 0.0	
45～49歳	11 100.0	3 27.3	5 45.5	3 27.3	0 0.0	
50～54歳	10 100.0	6 60.0	1 10.0	0 0.0	3 30.0	
55～59歳	11 100.0	5 45.5	5 45.5	1 9.1	0 0.0	
60～64歳	16 100.0	6 37.5	7 43.8	2 12.5	1 6.3	
65～69歳	21 100.0	10 47.6	5 23.8	4 19.0	2 9.5	
70～74歳	28 100.0	5 17.9	15 53.6	1 3.6	7 25.0	
75～79歳	33 100.0	19 57.6	6 18.2	3 9.1	5 15.2	
80～84歳	24 100.0	14 58.3	2 8.3	3 12.5	5 20.8	
85歳以上	32 100.0	16 50.0	3 9.4	1 3.1	12 37.5	



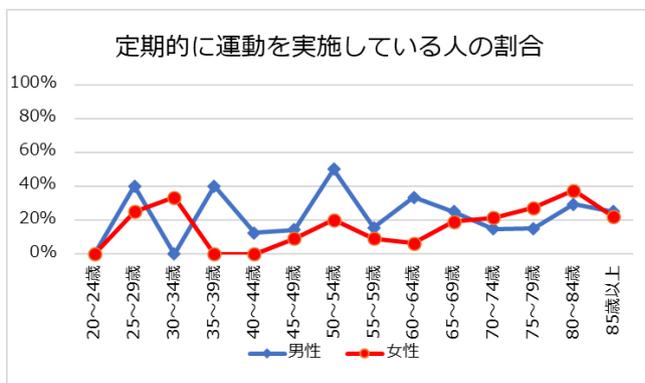
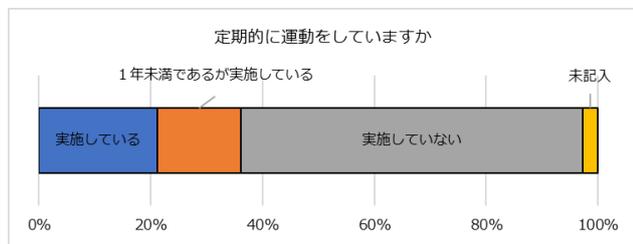
1日平均歩数が4000歩未満の人は全体の約半数を占め、女性の30代後半から40代前半にかけての割合が最も多い。

第7章 資料編

問 16 あなたは1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施していますか。

上段：実数 下段：横%	問16 あなたは1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施していますか。				
	合計	実施している	1年未満であるが実施している	実施していない	未記入
全体	374 100.0	79 21.1	56 15.0	229 61.2	10 2.7
男	168 100.0	37 22.0	28 16.7	101 60.1	2 1.2
20～24歳	4 100.0	0 0.0	3 75.0	1 25.0	0 0.0
25～29歳	5 100.0	2 40.0	2 40.0	1 20.0	0 0.0
30～34歳	2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0
35～39歳	5 100.0	2 40.0	1 20.0	2 40.0	0 0.0
40～44歳	8 100.0	1 12.5	1 12.5	6 75.0	0 0.0
45～49歳	7 100.0	1 14.3	2 28.6	4 57.1	0 0.0
50～54歳	6 100.0	3 50.0	0 0.0	3 50.0	0 0.0
55～59歳	13 100.0	2 15.4	2 15.4	9 69.2	0 0.0
60～64歳	15 100.0	5 33.3	2 13.3	7 46.7	1 6.7
65～69歳	20 100.0	5 25.0	2 10.0	13 65.0	0 0.0
70～74歳	34 100.0	5 14.7	3 8.8	26 76.5	0 0.0
75～79歳	20 100.0	3 15.0	6 30.0	10 50.0	1 5.0
80～84歳	17 100.0	5 29.4	2 11.8	10 58.8	0 0.0
85歳以上	12 100.0	3 25.0	1 8.3	8 66.7	0 0.0

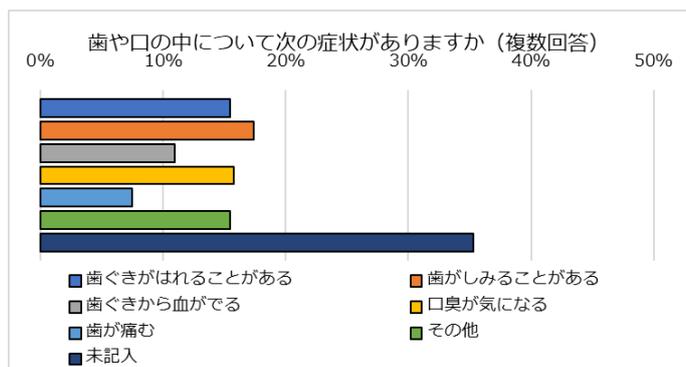
上段：実数 下段：横%	問16 あなたは1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上実施していますか。				
	合計	実施している	1年未満であるが実施している	実施していない	未記入
女	206 100.0	42 20.4	28 13.6	128 62.1	8 3.9
20～24歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
25～29歳	4 100.0	1 25.0	1 25.0	2 50.0	0 0.0
30～34歳	3 100.0	1 33.3	0 0.0	2 66.7	0 0.0
35～39歳	5 100.0	0 0.0	0 0.0	5 100.0	0 0.0
40～44歳	6 100.0	0 0.0	1 16.7	5 83.3	0 0.0
45～49歳	11 100.0	1 9.1	4 36.4	6 54.5	0 0.0
50～54歳	10 100.0	2 20.0	0 0.0	8 80.0	0 0.0
55～59歳	11 100.0	1 9.1	1 9.1	9 81.8	0 0.0
60～64歳	16 100.0	1 6.3	1 6.3	14 87.5	0 0.0
65～69歳	21 100.0	4 19.0	3 14.3	13 61.9	1 4.8
70～74歳	28 100.0	6 21.4	4 14.3	16 57.1	2 7.1
75～79歳	33 100.0	9 27.3	8 24.2	14 42.4	2 6.1
80～84歳	24 100.0	9 37.5	3 12.5	10 41.7	2 8.3
85歳以上	32 100.0	7 21.9	2 6.3	22 68.8	1 3.1



定期的に運動を実施している人は全体の21.1%と低いが、その中の割合として50代前半の男性が最も高い。

問 17 あなたは、歯や口の中について次の症状がありますか。(複数回答)

		問17 あなたは、歯や口の中について次の症状がありますか。(複数回答)							
上段：実数	合計	歯ぐきをはれることがある	歯がしみることがある	歯ぐきから血がでる	口臭が気になる	歯が痛む	その他	未記入	
下段：横%									
全体	374 100.0	58 15.5	65 17.4	41 11.0	59 15.8	28 7.5	58 15.5	132 35.3	
男	168 100.0	28 16.7	36 21.4	26 15.5	28 16.7	18 10.7	23 13.7	46 27.4	
	20~24歳	4 100.0	0 0.0	2 50.0	2 50.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	
	25~29歳	5 100.0	1 20.0	3 60.0	1 20.0	2 40.0	0 0.0	0 0.0	
	30~34歳	2 100.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	
	35~39歳	5 100.0	1 20.0	2 40.0	0 0.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0	
	40~44歳	8 100.0	3 37.5	3 37.5	4 50.0	1 12.5	2 25.0	0 0.0	
	45~49歳	7 100.0	1 14.3	3 42.9	1 14.3	1 14.3	1 14.3	1 14.3	
	50~54歳	6 100.0	0 0.0	1 16.7	1 16.7	0 0.0	0 0.0	3 50.0	
	55~59歳	13 100.0	0 0.0	1 7.7	4 30.8	2 15.4	1 7.7	3 23.1	
	60~64歳	15 100.0	1 6.7	4 26.7	2 13.3	2 13.3	3 20.0	1 6.7	
	65~69歳	20 100.0	4 20.0	0 0.0	5 25.0	7 35.0	1 5.0	3 15.0	
	70~74歳	34 100.0	9 26.5	8 23.5	4 11.8	4 11.8	3 8.8	3 8.8	
	75~79歳	20 100.0	2 10.0	3 15.0	1 5.0	2 10.0	4 20.0	4 20.0	
	80~84歳	17 100.0	3 17.6	5 29.4	1 5.9	3 17.6	0 0.0	4 23.5	
	85歳以上	12 100.0	2 16.7	0 0.0	0 0.0	2 16.7	2 16.7	1 8.3	
	女	206 100.0	30 14.6	29 14.1	15 7.3	31 15.0	10 4.9	35 17.0	86 41.7
	20~24歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	
	25~29歳	4 100.0	2 50.0	0 0.0	1 25.0	1 25.0	1 25.0	0 0.0	
	30~34歳	3 100.0	0 0.0	1 33.3	1 33.3	0 0.0	1 33.3	0 0.0	
35~39歳	5 100.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 60.0		
40~44歳	6 100.0	0 0.0	4 66.7	2 33.3	2 33.3	0 0.0	0 0.0		
45~49歳	11 100.0	2 18.2	3 27.3	2 18.2	5 45.5	0 0.0	1 9.1		
50~54歳	10 100.0	1 10.0	2 20.0	1 10.0	1 10.0	0 0.0	1 10.0		
55~59歳	11 100.0	2 18.2	3 27.3	2 18.2	0 0.0	0 0.0	1 9.1		
60~64歳	16 100.0	1 6.3	4 25.0	2 12.5	2 12.5	1 6.3	4 25.0		
65~69歳	21 100.0	5 23.8	6 28.6	2 9.5	5 23.8	3 14.3	3 14.3		
70~74歳	28 100.0	4 14.3	2 7.1	0 0.0	7 25.0	1 3.6	6 21.4		
75~79歳	33 100.0	7 21.2	2 6.1	2 6.1	4 12.1	2 6.1	5 15.2		
80~84歳	24 100.0	2 8.3	1 4.2	0 0.0	1 4.2	1 4.2	5 20.8		
85歳以上	32 100.0	3 9.4	0 0.0	0 0.0	2 6.3	0 0.0	8 25.0		



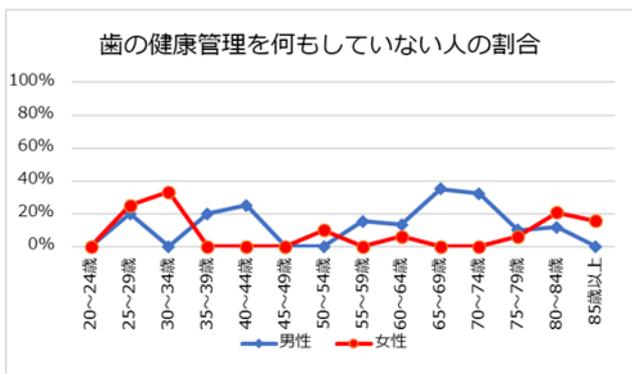
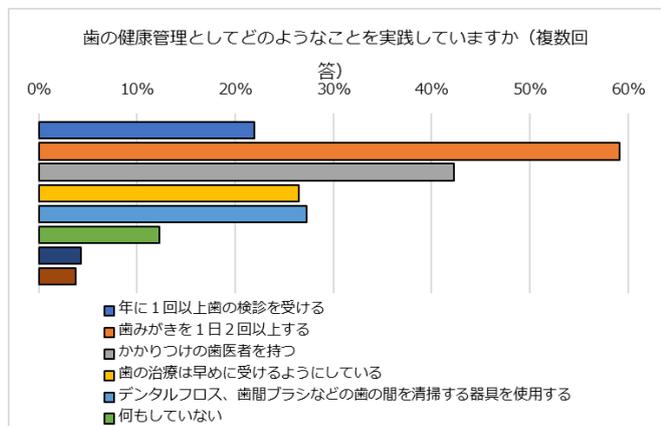
歯や口の中の症状について歯ぐきがしみる  
ことがあると答えた方が最も多く、続いて  
歯ぐきのはれ、口臭が気になると回答した  
方の割合がほぼ同程度である。

第7章 資料編

問 18 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。(複数回答)

上段：実数 下段：横%	問18 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。(複数回答)								
	合計	年に1回以上歯の検診を受ける	歯みがきを1日2回以上する	かかりつけの歯医者を持つ	歯の治療は早めに行うようにしている	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間の清掃する器具を使用する	何もしていない	その他	未記入
全体	374 100.0	82 21.9	221 59.1	158 42.2	99 26.5	102 27.3	46 12.3	16 4.3	14 3.7
男	168 100.0	31 18.5	89 53.0	66 39.3	43 25.6	40 23.8	30 17.9	8 4.8	7 4.2
20~24歳	4 100.0	1 25.0	3 75.0	1 25.0	2 50.0	2 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
25~29歳	5 100.0	0 0.0	2 40.0	3 60.0	1 20.0	1 20.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0
30~34歳	2 100.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
35~39歳	5 100.0	1 20.0	3 60.0	2 40.0	3 60.0	2 40.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0
40~44歳	8 100.0	1 12.5	6 75.0	3 37.5	0 0.0	4 50.0	2 25.0	0 0.0	0 0.0
45~49歳	7 100.0	0 0.0	7 100.0	2 28.6	1 14.3	4 57.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
50~54歳	6 100.0	2 33.3	5 83.3	3 50.0	2 33.3	5 83.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
55~59歳	13 100.0	1 7.7	6 46.2	4 30.8	2 15.4	1 7.7	2 15.4	1 7.7	1 7.7
60~64歳	15 100.0	4 26.7	6 40.0	6 40.0	5 33.3	6 40.0	2 13.3	0 0.0	2 13.3
65~69歳	20 100.0	2 10.0	9 45.0	8 40.0	4 20.0	6 30.0	7 35.0	1 5.0	1 5.0
70~74歳	34 100.0	5 14.7	13 38.2	12 35.3	6 17.6	3 8.8	11 32.4	1 2.9	0 0.0
75~79歳	20 100.0	6 30.0	13 65.0	8 40.0	4 20.0	4 20.0	2 10.0	1 5.0	1 5.0
80~84歳	17 100.0	6 35.3	12 70.6	9 52.9	9 52.9	1 5.9	2 11.8	1 5.9	1 5.9
85歳以上	12 100.0	2 16.7	3 25.0	5 41.7	4 33.3	0 0.0	0 0.0	2 16.7	1 8.3
女	206 100.0	51 24.8	132 64.1	92 44.7	56 27.2	62 30.1	16 7.8	8 3.9	7 3.4
20~24歳	2 100.0	2 100.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
25~29歳	4 100.0	0 0.0	3 75.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0
30~34歳	3 100.0	0 0.0	2 66.7	0 0.0	2 66.7	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0
35~39歳	5 100.0	3 60.0	4 80.0	3 60.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
40~44歳	6 100.0	4 66.7	6 100.0	4 66.7	4 66.7	4 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0
45~49歳	11 100.0	4 36.4	8 72.7	7 63.6	5 45.5	6 54.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0
50~54歳	10 100.0	2 20.0	7 70.0	6 60.0	5 50.0	4 40.0	1 10.0	0 0.0	0 0.0
55~59歳	11 100.0	3 27.3	8 72.7	5 45.5	3 27.3	2 18.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0
60~64歳	16 100.0	5 31.3	13 81.3	7 43.8	5 31.3	8 50.0	1 6.3	1 6.3	0 0.0
65~69歳	21 100.0	3 14.3	15 71.4	10 47.6	4 19.0	8 38.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
70~74歳	28 100.0	11 39.3	20 71.4	13 46.4	8 28.6	12 42.9	0 0.0	0 0.0	2 7.1
75~79歳	33 100.0	10 30.3	21 63.6	19 57.6	11 33.3	12 36.4	2 6.1	2 6.1	0 0.0
80~84歳	24 100.0	2 8.3	13 54.2	8 33.3	7 29.2	3 12.5	5 20.8	2 8.3	0 0.0
85歳以上	32 100.0	2 6.3	11 34.4	8 25.0	1 3.1	1 3.1	5 15.6	3 9.4	5 15.6

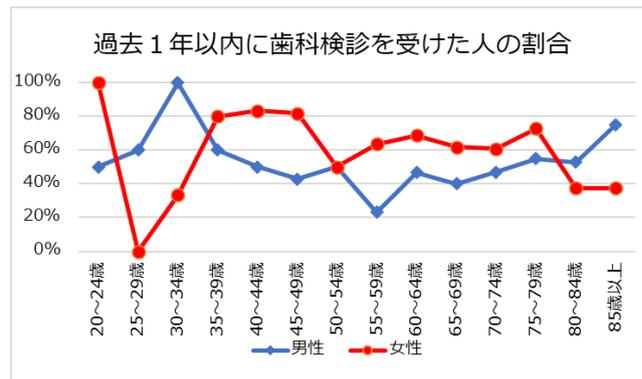
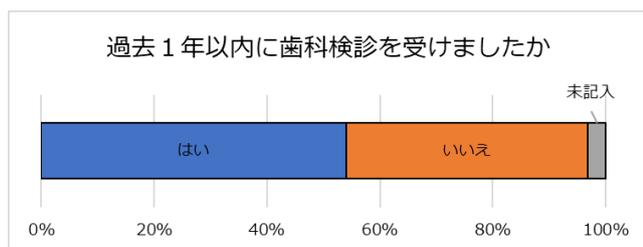
歯の健康管理を何もしていない人の割合は全体の12.3%と低いが、その中では男性の60代後半から70代前半にかけて割合が多い。



問19 過去1年以内に歯科検診（受診時の検診も含む）を受けましたか。

	問19 過去1年以内に歯科検診（受診時の検診も含む）を受けましたか。			
	合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数				
下段：横%				
全体	374	202	160	12
	100.0	54.0	42.8	3.2
男	168	83	79	6
	100.0	49.4	47.0	3.6
20～24歳	4	2	2	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
25～29歳	5	3	2	0
	100.0	60.0	40.0	0.0
30～34歳	2	2	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
35～39歳	5	3	2	0
	100.0	60.0	40.0	0.0
40～44歳	8	4	4	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
45～49歳	7	3	4	0
	100.0	42.9	57.1	0.0
50～54歳	6	3	3	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
55～59歳	13	3	10	0
	100.0	23.1	76.9	0.0
60～64歳	15	7	6	2
	100.0	46.7	40.0	13.3
65～69歳	20	8	11	1
	100.0	40.0	55.0	5.0
70～74歳	34	16	18	0
	100.0	47.1	52.9	0.0
75～79歳	20	11	8	1
	100.0	55.0	40.0	5.0
80～84歳	17	9	7	1
	100.0	52.9	41.2	5.9
85歳以上	12	9	2	1
	100.0	75.0	16.7	8.3

	問19 過去1年以内に歯科検診（受診時の検診も含む）を受けましたか。			
	合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数				
下段：横%				
女	206	119	81	6
	100.0	57.8	39.3	2.9
20～24歳	2	2	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
25～29歳	4	0	4	0
	100.0	0.0	100.0	0.0
30～34歳	3	1	2	0
	100.0	33.3	66.7	0.0
35～39歳	5	4	1	0
	100.0	80.0	20.0	0.0
40～44歳	6	5	1	0
	100.0	83.3	16.7	0.0
45～49歳	11	9	2	0
	100.0	81.8	18.2	0.0
50～54歳	10	5	5	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
55～59歳	11	7	4	0
	100.0	63.6	36.4	0.0
60～64歳	16	11	5	0
	100.0	68.8	31.3	0.0
65～69歳	21	13	8	0
	100.0	61.9	38.1	0.0
70～74歳	28	17	9	2
	100.0	60.7	32.1	7.1
75～79歳	33	24	9	0
	100.0	72.7	27.3	0.0
80～84歳	24	9	15	0
	100.0	37.5	62.5	0.0
85歳以上	32	12	16	4
	100.0	37.5	50.0	12.5



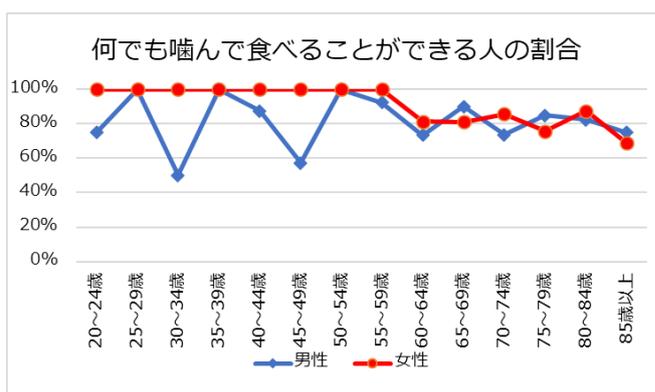
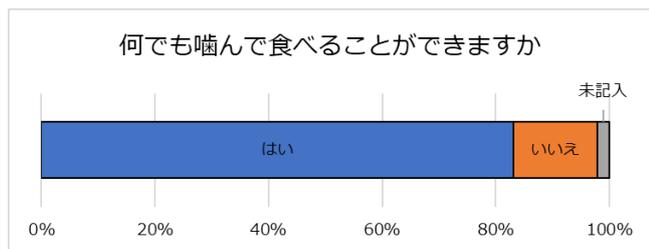
全体の約半数以上が過去1年間に歯科検診を受けている。  
その割合は全体的に女性よりも男性の方が高いが、20代後半から30代前半にかけては男性が女性を上回っている。

第7章 資料編

問 20 何でも噛んで食べることができますか。

		問20 何でも噛んで食べることができますか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
全体		374	311	55	8
		100.0	83.2	14.7	2.1
男	男	168	137	26	5
		100.0	81.5	15.5	3.0
	20～24歳	4	3	0	1
		100.0	75.0	0.0	25.0
	25～29歳	5	5	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
	30～34歳	2	1	1	0
		100.0	50.0	50.0	0.0
	35～39歳	5	5	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
	40～44歳	8	7	1	0
		100.0	87.5	12.5	0.0
	45～49歳	7	4	3	0
		100.0	57.1	42.9	0.0
	50～54歳	6	6	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
55～59歳	13	12	1	0	
	100.0	92.3	7.7	0.0	
60～64歳	15	11	3	1	
	100.0	73.3	20.0	6.7	
65～69歳	20	18	1	1	
	100.0	90.0	5.0	5.0	
70～74歳	34	25	9	0	
	100.0	73.5	26.5	0.0	
75～79歳	20	17	3	0	
	100.0	85.0	15.0	0.0	
80～84歳	17	14	3	0	
	100.0	82.4	17.6	0.0	
85歳以上	12	9	1	2	
	100.0	75.0	8.3	16.7	

		問20 何でも噛んで食べることができますか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
女		206	174	29	3
		100.0	84.5	14.1	1.5
20～24歳		2	2	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
25～29歳		4	4	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
30～34歳		3	3	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
35～39歳		5	5	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
40～44歳		6	6	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
45～49歳		11	11	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
50～54歳		10	10	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
55～59歳		11	11	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0
60～64歳		16	13	3	0
		100.0	81.3	18.8	0.0
65～69歳		21	17	4	0
		100.0	81.0	19.0	0.0
70～74歳		28	24	2	2
		100.0	85.7	7.1	7.1
75～79歳		33	25	8	0
		100.0	75.8	24.2	0.0
80～84歳		24	21	3	0
		100.0	87.5	12.5	0.0
85歳以上		32	22	9	1
		100.0	68.8	28.1	3.1

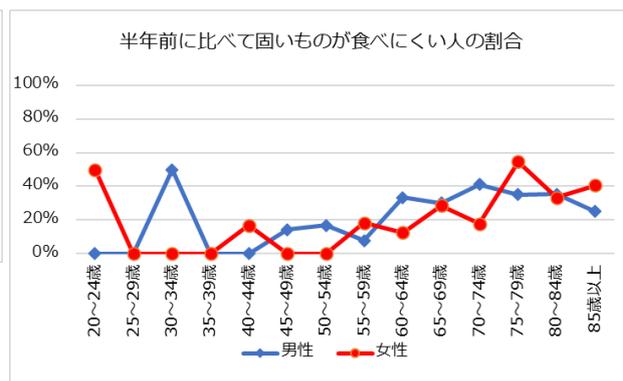
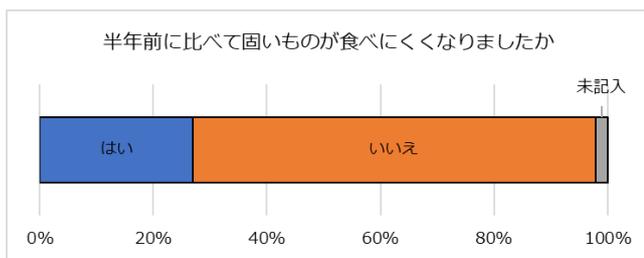


全体の83.2%が何でも噛んで食べることができ、20～59歳までの女性では100%である。

問 21 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

		問21 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
全体		374	101	265	8
		100.0	27.0	70.9	2.1
男	男	168	45	119	4
		100.0	26.8	70.8	2.4
	20～24歳	4	0	3	1
		100.0	0.0	75.0	25.0
	25～29歳	5	0	5	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
	30～34歳	2	1	1	0
		100.0	50.0	50.0	0.0
	35～39歳	5	0	5	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
	40～44歳	8	0	8	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
	45～49歳	7	1	6	0
		100.0	14.3	85.7	0.0
	50～54歳	6	1	5	0
		100.0	16.7	83.3	0.0
55～59歳	13	1	12	0	
	100.0	7.7	92.3	0.0	
60～64歳	15	5	9	1	
	100.0	33.3	60.0	6.7	
65～69歳	20	6	13	1	
	100.0	30.0	65.0	5.0	
70～74歳	34	14	20	0	
	100.0	41.2	58.8	0.0	
75～79歳	20	7	13	0	
	100.0	35.0	65.0	0.0	
80～84歳	17	6	11	0	
	100.0	35.3	64.7	0.0	
85歳以上	12	3	8	1	
	100.0	25.0	66.7	8.3	

		問21 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
女		206	56	146	4
		100.0	27.2	70.9	1.9
20～24歳		2	1	1	0
		100.0	50.0	50.0	0.0
25～29歳		4	0	4	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
30～34歳		3	0	3	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
35～39歳		5	0	5	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
40～44歳		6	1	5	0
		100.0	16.7	83.3	0.0
45～49歳		11	0	11	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
50～54歳		10	0	10	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
55～59歳		11	2	9	0
		100.0	18.2	81.8	0.0
60～64歳		16	2	14	0
		100.0	12.5	87.5	0.0
65～69歳		21	6	15	0
		100.0	28.6	71.4	0.0
70～74歳		28	5	21	2
		100.0	17.9	75.0	7.1
75～79歳		33	18	15	0
		100.0	54.5	45.5	0.0
80～84歳		24	8	16	0
		100.0	33.3	66.7	0.0
85歳以上		32	13	17	2
		100.0	40.6	53.1	6.3



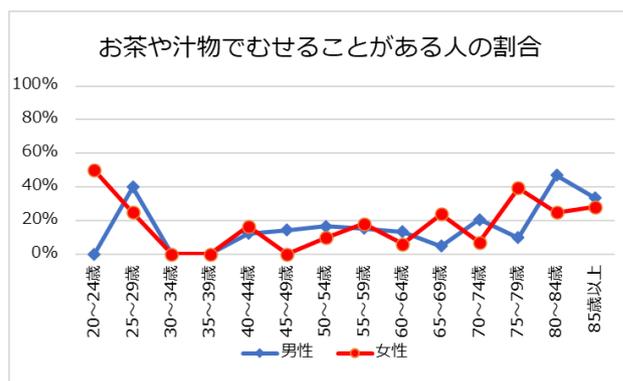
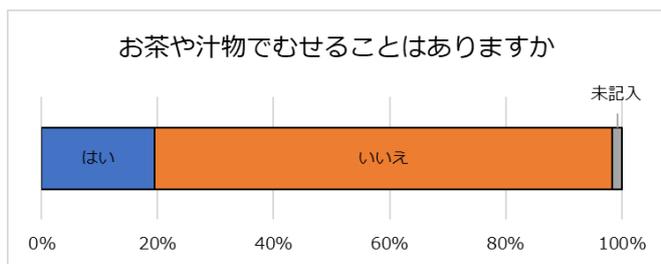
全体の27%が半年前に比べて固いものが食べにくいと感じている。  
40代以降男女ともに徐々に増加傾向にある。

第7章 資料編

問 22 お茶や汁物でむせることはありますか。

		問22 お茶や汁物でむせることはありますか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
全体		374	73	295	6
		100.0	19.5	78.9	1.6
男	男	168	31	134	3
		100.0	18.5	79.8	1.8
	20~24歳	4	0	4	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
	25~29歳	5	2	3	0
		100.0	40.0	60.0	0.0
	30~34歳	2	0	2	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
	35~39歳	5	0	5	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
	40~44歳	8	1	7	0
		100.0	12.5	87.5	0.0
	45~49歳	7	1	6	0
		100.0	14.3	85.7	0.0
	50~54歳	6	1	5	0
		100.0	16.7	83.3	0.0
55~59歳	13	2	11	0	
	100.0	15.4	84.6	0.0	
60~64歳	15	2	12	1	
	100.0	13.3	80.0	6.7	
65~69歳	20	1	18	1	
	100.0	5.0	90.0	5.0	
70~74歳	34	7	27	0	
	100.0	20.6	79.4	0.0	
75~79歳	20	2	18	0	
	100.0	10.0	90.0	0.0	
80~84歳	17	8	9	0	
	100.0	47.1	52.9	0.0	
85歳以上	12	4	7	1	
	100.0	33.3	58.3	8.3	

		問22 お茶や汁物でむせることはありますか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
女		206	42	161	3
		100.0	20.4	78.2	1.5
20~24歳		2	1	1	0
		100.0	50.0	50.0	0.0
25~29歳		4	1	3	0
		100.0	25.0	75.0	0.0
30~34歳		3	0	3	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
35~39歳		5	0	5	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
40~44歳		6	1	5	0
		100.0	16.7	83.3	0.0
45~49歳		11	0	11	0
		100.0	0.0	100.0	0.0
50~54歳		10	1	9	0
		100.0	10.0	90.0	0.0
55~59歳		11	2	9	0
		100.0	18.2	81.8	0.0
60~64歳		16	1	15	0
		100.0	6.3	93.8	0.0
65~69歳		21	5	16	0
		100.0	23.8	76.2	0.0
70~74歳		28	2	24	2
		100.0	7.1	85.7	7.1
75~79歳		33	13	20	0
		100.0	39.4	60.6	0.0
80~84歳		24	6	18	0
		100.0	25.0	75.0	0.0
85歳以上		32	9	22	1
		100.0	28.1	68.8	3.1

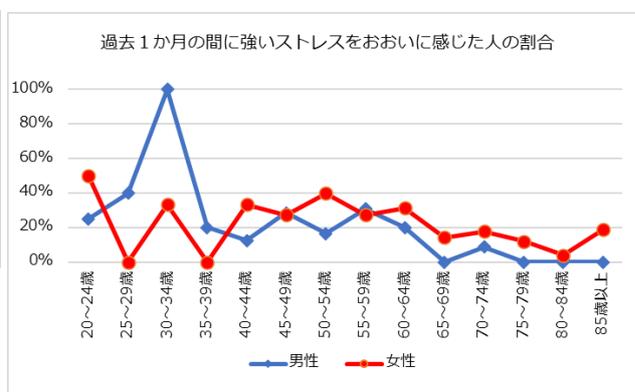
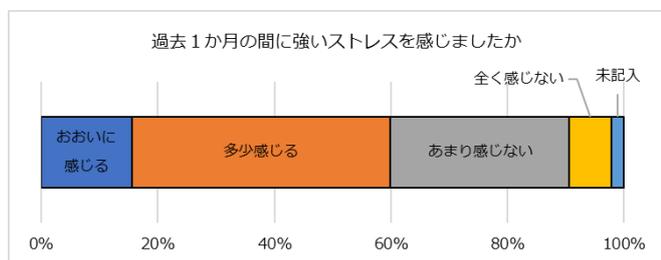


全体の約 2 割がお茶や汁物でむせることがあると回答している。  
 むせることがある人の割合は男女でほとんど差はないが、男女ともに 70 代以降増加傾向にある。

問23 あなたは過去1か月の間に強いストレスを感じましたか。

		問23 あなたは過去1か月の間に強いストレスを感じましたか。					
上段：実数	合計	おおいに感じる	多少感じる	あまり感じない	全く感じない	未記入	
下段：横%							
全体	374	58	166	115	27	8	
	100.0	15.5	44.4	30.7	7.2	2.1	
男	168	20	71	55	19	3	
	100.0	11.9	42.3	32.7	11.3	1.8	
20～24歳	4	1	3	0	0	0	
	100.0	25.0	75.0	0.0	0.0	0.0	
25～29歳	5	2	1	1	0	1	
	100.0	40.0	20.0	20.0	0.0	20.0	
30～34歳	2	2	0	0	0	0	
	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
35～39歳	5	1	2	2	0	0	
	100.0	20.0	40.0	40.0	0.0	0.0	
40～44歳	8	1	5	2	0	0	
	100.0	12.5	62.5	25.0	0.0	0.0	
45～49歳	7	2	3	2	0	0	
	100.0	28.6	42.9	28.6	0.0	0.0	
50～54歳	6	1	3	2	0	0	
	100.0	16.7	50.0	33.3	0.0	0.0	
55～59歳	13	4	5	3	1	0	
	100.0	30.8	38.5	23.1	7.7	0.0	
60～64歳	15	3	9	3	0	0	
	100.0	20.0	60.0	20.0	0.0	0.0	
65～69歳	20	0	7	8	4	1	
	100.0	0.0	35.0	40.0	20.0	5.0	
70～74歳	34	3	16	9	6	0	
	100.0	8.8	47.1	26.5	17.6	0.0	
75～79歳	20	0	8	9	3	0	
	100.0	0.0	40.0	45.0	15.0	0.0	
80～84歳	17	0	7	9	1	0	
	100.0	0.0	41.2	52.9	5.9	0.0	
85歳以上	12	0	2	5	4	1	
	100.0	0.0	16.7	41.7	33.3	8.3	

		問23 あなたは過去1か月の間に強いストレスを感じましたか。					
上段：実数	合計	おおいに感じる	多少感じる	あまり感じない	全く感じない	未記入	
下段：横%							
女	206	38	95	60	8	5	
	100.0	18.4	46.1	29.1	3.9	2.4	
20～24歳	2	1	0	1	0	0	
	100.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	
25～29歳	4	0	3	1	0	0	
	100.0	0.0	75.0	25.0	0.0	0.0	
30～34歳	3	1	0	2	0	0	
	100.0	33.3	0.0	66.7	0.0	0.0	
35～39歳	5	0	4	1	0	0	
	100.0	0.0	80.0	20.0	0.0	0.0	
40～44歳	6	2	2	2	0	0	
	100.0	33.3	33.3	33.3	0.0	0.0	
45～49歳	11	3	4	3	1	0	
	100.0	27.3	36.4	27.3	9.1	0.0	
50～54歳	10	4	3	2	1	0	
	100.0	40.0	30.0	20.0	10.0	0.0	
55～59歳	11	3	4	4	0	0	
	100.0	27.3	36.4	36.4	0.0	0.0	
60～64歳	16	5	8	3	0	0	
	100.0	31.3	50.0	18.8	0.0	0.0	
65～69歳	21	3	10	7	1	0	
	100.0	14.3	47.6	33.3	4.8	0.0	
70～74歳	28	5	15	7	1	0	
	100.0	17.9	53.6	25.0	3.6	0.0	
75～79歳	33	4	19	9	0	1	
	100.0	12.1	57.6	27.3	0.0	3.0	
80～84歳	24	1	11	9	1	2	
	100.0	4.2	45.8	37.5	4.2	8.3	
85歳以上	32	6	12	9	3	2	
	100.0	18.8	37.5	28.1	9.4	6.3	



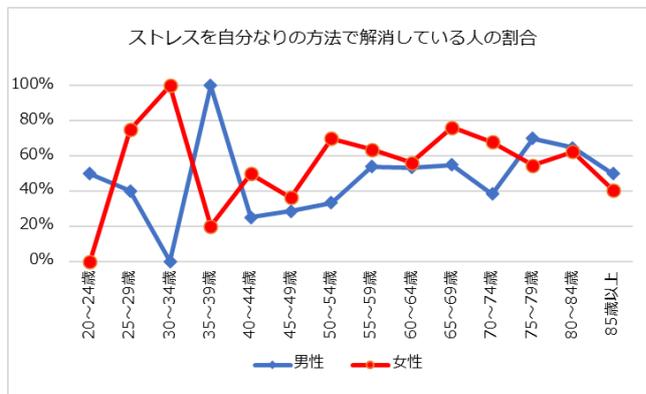
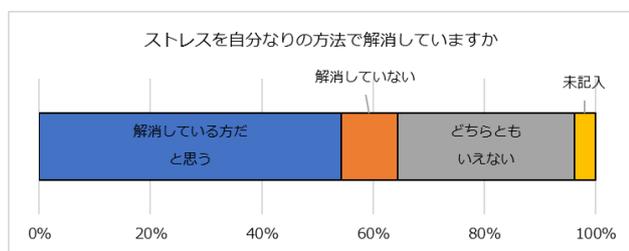
全体の約15%が過去1か月の間に強いストレスをおおいに感じており、男女ともに20代後半から30代にかけて増加傾向にある。また、30代前半の男性では100%と高い。

第7章 資料編

問 24 ストレスを自分なりの方法で解消していますか。

		問24 ストレスを自分なりの方法で解消していますか。				
上段：実数		合計	解消している方だと思 う	解消してい ない	どちらとも いえない	未記入
下段：横%						
全体		374	203	38	119	14
		100.0	54.3	10.2	31.8	3.7
男	男	168	85	23	54	6
		100.0	50.6	13.7	32.1	3.6
	20～24歳	4	2	1	1	0
		100.0	50.0	25.0	25.0	0.0
	25～29歳	5	2	2	0	1
		100.0	40.0	40.0	0.0	20.0
	30～34歳	2	0	0	2	0
		100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	35～39歳	5	5	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	40～44歳	8	2	2	4	0
		100.0	25.0	25.0	50.0	0.0
	45～49歳	7	2	2	3	0
		100.0	28.6	28.6	42.9	0.0
	50～54歳	6	2	0	4	0
		100.0	33.3	0.0	66.7	0.0
	55～59歳	13	7	3	3	0
	100.0	53.8	23.1	23.1	0.0	
60～64歳	15	8	2	5	0	
	100.0	53.3	13.3	33.3	0.0	
65～69歳	20	11	3	5	1	
	100.0	55.0	15.0	25.0	5.0	
70～74歳	34	13	5	15	1	
	100.0	38.2	14.7	44.1	2.9	
75～79歳	20	14	0	6	0	
	100.0	70.0	0.0	30.0	0.0	
80～84歳	17	11	3	3	0	
	100.0	64.7	17.6	17.6	0.0	
85歳以上	12	6	0	3	3	
	100.0	50.0	0.0	25.0	25.0	

		問24 ストレスを自分なりの方法で解消していますか。				
上段：実数		合計	解消している方だと思 う	解消してい ない	どちらとも いえない	未記入
下段：横%						
女		206	118	15	65	8
		100.0	57.3	7.3	31.6	3.9
20～24歳		2	0	2	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
25～29歳		4	3	0	1	0
		100.0	75.0	0.0	25.0	0.0
30～34歳		3	3	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
35～39歳		5	1	1	3	0
		100.0	20.0	20.0	60.0	0.0
40～44歳		6	3	1	2	0
		100.0	50.0	16.7	33.3	0.0
45～49歳		11	4	0	7	0
		100.0	36.4	0.0	63.6	0.0
50～54歳		10	7	0	3	0
		100.0	70.0	0.0	30.0	0.0
55～59歳		11	7	2	2	0
		100.0	63.6	18.2	18.2	0.0
60～64歳		16	9	3	4	0
		100.0	56.3	18.8	25.0	0.0
65～69歳		21	16	0	4	1
		100.0	76.2	0.0	19.0	4.8
70～74歳		28	19	1	8	0
		100.0	67.9	3.6	28.6	0.0
75～79歳		33	18	2	12	1
		100.0	54.5	6.1	36.4	3.0
80～84歳		24	15	1	5	3
		100.0	62.5	4.2	20.8	12.5
85歳以上		32	13	2	14	3
		100.0	40.6	6.3	43.8	9.4

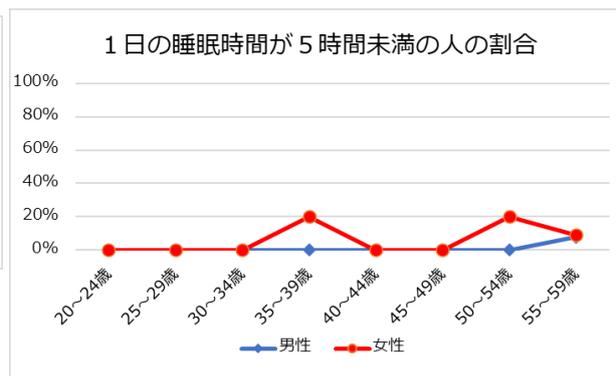
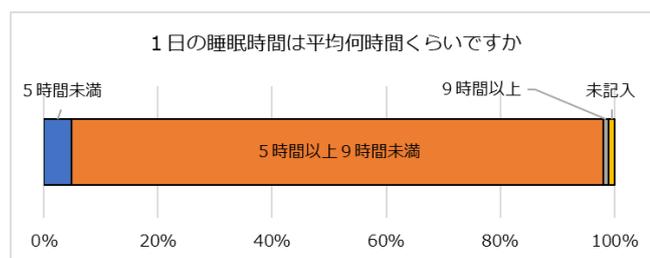


約半数以上の方が自分なりの方法でストレスを解消している。

問 25 【睡眠時間 60 歳未満】あなたの 1 日の睡眠時間は平均（最近 1 か月間）して何時間くらいですか。  
また、普段何時頃寝ますか。

		問25 【睡眠時間60歳未満】 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。また、普段何時頃寝ますか。				
		合計	5時間未満	5時間以上 9時間未満	9時間以上	未記入
上段：実数	下段：横%					
全体		102	5	95	1	1
		100.0	4.9	93.1	1.0	1.0
男	男	50	1	48	0	1
		100.0	2.0	96.0	0.0	2.0
	20～24歳	4	0	4	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	25～29歳	5	0	4	0	1
		100.0	0.0	80.0	0.0	20.0
	30～34歳	2	0	2	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	35～39歳	5	0	5	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
40～44歳	8	0	8	0	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
45～49歳	7	0	7	0	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
50～54歳	6	0	6	0	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
55～59歳	13	1	12	0	0	
	100.0	7.7	92.3	0.0	0.0	

		問25 【睡眠時間60歳未満】 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。また、普段何時頃寝ますか。				
		合計	5時間未満	5時間以上 9時間未満	9時間以上	未記入
上段：実数	下段：横%					
全体		102	5	95	1	1
		100.0	4.9	93.1	1.0	1.0
女	女	52	4	47	1	0
		100.0	7.7	90.4	1.9	0.0
	20～24歳	2	0	2	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	25～29歳	4	0	4	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	30～34歳	3	0	3	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	35～39歳	5	1	4	0	0
		100.0	20.0	80.0	0.0	0.0
40～44歳	6	0	5	1	0	
	100.0	0.0	83.3	16.7	0.0	
45～49歳	11	0	11	0	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	
50～54歳	10	2	8	0	0	
	100.0	20.0	80.0	0.0	0.0	
55～59歳	11	1	10	0	0	
	100.0	9.1	90.9	0.0	0.0	



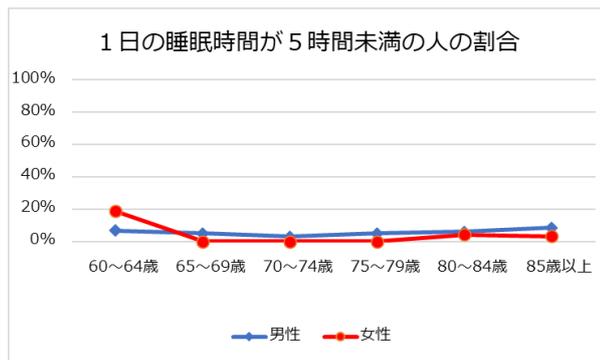
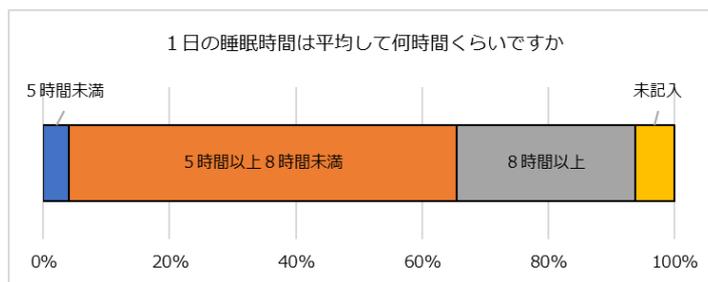
全体の約 5% が 1 日の睡眠時間が 5 時間未満である。  
その割合は全体的に男性よりも女性が多い。

第7章 資料編

問 25 【睡眠時間 60 歳以上】あなたの 1 日の睡眠時間は平均（最近 1 か月間）して何時間くらいですか。

また、普段何時頃寝ますか。

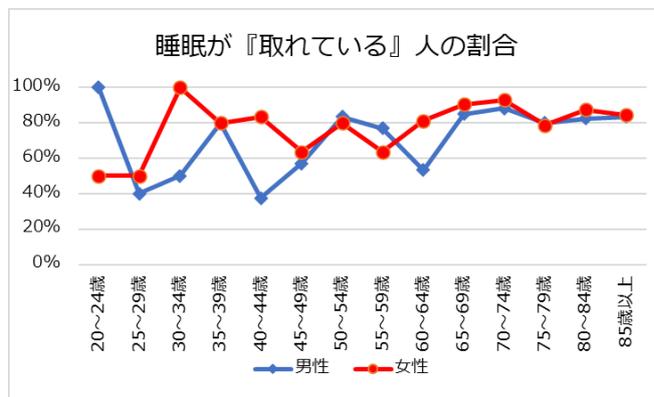
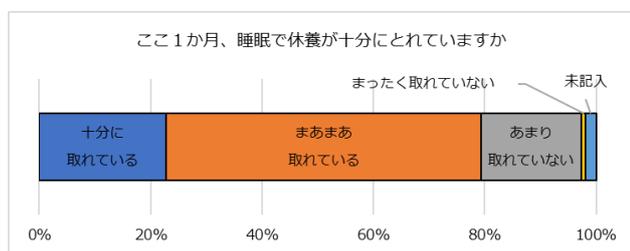
上段：実数 下段：横%		問25 【睡眠時間60歳以上】あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。また、普段何時頃寝ますか。				
		合計	5時間未満	5時間以上 8時間未満	8時間以上	未記入
全体		272 100.0	11 4.0	167 61.4	77 28.3	17 6.3
男	男	118 100.0	6 5.1	65 55.1	43 36.4	4 3.4
	60～64歳	15 100.0	1 6.7	11 73.3	1 6.7	2 13.3
	65～69歳	20 100.0	1 5.0	9 45.0	9 45.0	1 5.0
	70～74歳	34 100.0	1 2.9	20 58.8	13 38.2	0 0.0
	75～79歳	20 100.0	1 5.0	14 70.0	5 25.0	0 0.0
	80～84歳	17 100.0	1 5.9	7 41.2	9 52.9	0 0.0
	85歳以上	12 100.0	1 8.3	4 33.3	6 50.0	1 8.3
女	女	154 100.0	5 3.2	102 66.2	34 22.1	13 8.4
	60～64歳	16 100.0	3 18.8	11 68.8	2 12.5	0 0.0
	65～69歳	21 100.0	0 0.0	17 81.0	3 14.3	1 4.8
	70～74歳	28 100.0	0 0.0	25 89.3	3 10.7	0 0.0
	75～79歳	33 100.0	0 0.0	26 78.8	4 12.1	3 9.1
	80～84歳	24 100.0	1 4.2	11 45.8	8 33.3	4 16.7
	85歳以上	32 100.0	1 3.1	12 37.5	14 43.8	5 15.6



問26 ここ1か月、睡眠で休養が十分にとれていますか。

		問26 ここ1か月、睡眠で休養が十分にとれていますか。					
上段：実数		合計	十分に取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	まったく取れていない	未記入
下段：横%							
全体		374	85	212	67	3	7
		100.0	22.7	56.7	17.9	0.8	1.9
男		168	45	83	37	0	3
		100.0	26.8	49.4	22.0	0.0	1.8
	20~24歳	4	2	2	0	0	0
		100.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳	5	0	2	2	0	1
		100.0	0.0	40.0	40.0	0.0	20.0
	30~34歳	2	0	1	1	0	0
		100.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0
	35~39歳	5	0	4	1	0	0
		100.0	0.0	80.0	20.0	0.0	0.0
	40~44歳	8	0	3	5	0	0
		100.0	0.0	37.5	62.5	0.0	0.0
	45~49歳	7	0	4	3	0	0
		100.0	0.0	57.1	42.9	0.0	0.0
	50~54歳	6	1	4	1	0	0
		100.0	16.7	66.7	16.7	0.0	0.0
	55~59歳	13	3	7	3	0	0
		100.0	23.1	53.8	23.1	0.0	0.0
	60~64歳	15	2	6	7	0	0
		100.0	13.3	40.0	46.7	0.0	0.0
	65~69歳	20	5	12	2	0	1
		100.0	25.0	60.0	10.0	0.0	5.0
	70~74歳	34	13	17	4	0	0
		100.0	38.2	50.0	11.8	0.0	0.0
	75~79歳	20	6	10	4	0	0
		100.0	30.0	50.0	20.0	0.0	0.0
	80~84歳	17	5	9	3	0	0
		100.0	29.4	52.9	17.6	0.0	0.0
	85歳以上	12	8	2	1	0	1
		100.0	66.7	16.7	8.3	0.0	8.3

		問26 ここ1か月、睡眠で休養が十分にとれていますか。					
上段：実数		合計	十分に取れている	まあまあ取れている	あまり取れていない	まったく取れていない	未記入
下段：横%							
女		206	40	129	30	3	4
		100.0	19.4	62.6	14.6	1.5	1.9
	20~24歳	2	0	1	1	0	0
		100.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0
	25~29歳	4	0	2	2	0	0
		100.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0
	30~34歳	3	1	2	0	0	0
		100.0	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0
	35~39歳	5	0	4	1	0	0
		100.0	0.0	80.0	20.0	0.0	0.0
	40~44歳	6	0	5	1	0	0
		100.0	0.0	83.3	16.7	0.0	0.0
	45~49歳	11	3	4	4	0	0
		100.0	27.3	36.4	36.4	0.0	0.0
	50~54歳	10	2	6	2	0	0
		100.0	20.0	60.0	20.0	0.0	0.0
	55~59歳	11	3	4	4	0	0
		100.0	27.3	36.4	36.4	0.0	0.0
	60~64歳	16	1	12	1	2	0
		100.0	6.3	75.0	6.3	12.5	0.0
	65~69歳	21	1	18	1	1	0
		100.0	4.8	85.7	4.8	4.8	0.0
	70~74歳	28	3	23	2	0	0
		100.0	10.7	82.1	7.1	0.0	0.0
	75~79歳	33	7	19	6	0	1
		100.0	21.2	57.6	18.2	0.0	3.0
	80~84歳	24	6	15	1	0	2
		100.0	25.0	62.5	4.2	0.0	8.3
	85歳以上	32	13	14	4	0	1
		100.0	40.6	43.8	12.5	0.0	3.1



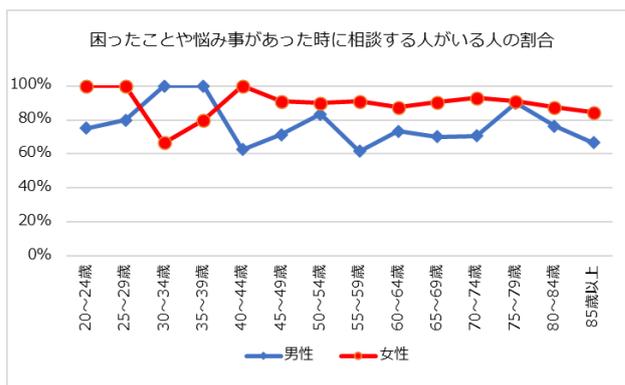
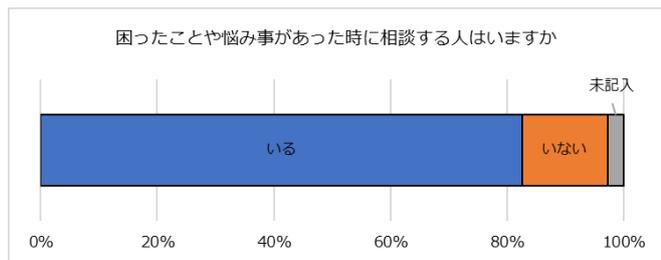
ここ1か月睡眠で休養が取れている人は全体の8割近くいるが、その中でも20代後半が男女ともに睡眠で休養が取れていると答えた人の割合が少ない。

第7章 資料編

問 27 困ったことや悩み事があった時に相談する人はいますか。

	問27 困ったことや悩み事があった時に相談する人はいますか。			
	合計	いる	いない	未記入
上段：実数				
下段：横%				
全体	374	309	55	10
	100.0	82.6	14.7	2.7
男	168	125	39	4
	100.0	74.4	23.2	2.4
20～24歳	4	3	1	0
	100.0	75.0	25.0	0.0
25～29歳	5	4	0	1
	100.0	80.0	0.0	20.0
30～34歳	2	2	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
35～39歳	5	5	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
40～44歳	8	5	3	0
	100.0	62.5	37.5	0.0
45～49歳	7	5	2	0
	100.0	71.4	28.6	0.0
50～54歳	6	5	1	0
	100.0	83.3	16.7	0.0
55～59歳	13	8	5	0
	100.0	61.5	38.5	0.0
60～64歳	15	11	4	0
	100.0	73.3	26.7	0.0
65～69歳	20	14	5	1
	100.0	70.0	25.0	5.0
70～74歳	34	24	9	1
	100.0	70.6	26.5	2.9
75～79歳	20	18	2	0
	100.0	90.0	10.0	0.0
80～84歳	17	13	4	0
	100.0	76.5	23.5	0.0
85歳以上	12	8	3	1
	100.0	66.7	25.0	8.3

	問27 困ったことや悩み事があった時に相談する人はいますか。			
	合計	いる	いない	未記入
上段：実数				
下段：横%				
女	206	184	16	6
	100.0	89.3	7.8	2.9
20～24歳	2	2	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
25～29歳	4	4	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
30～34歳	3	2	1	0
	100.0	66.7	33.3	0.0
35～39歳	5	4	1	0
	100.0	80.0	20.0	0.0
40～44歳	6	6	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
45～49歳	11	10	1	0
	100.0	90.9	9.1	0.0
50～54歳	10	9	1	0
	100.0	90.0	10.0	0.0
55～59歳	11	10	1	0
	100.0	90.9	9.1	0.0
60～64歳	16	14	2	0
	100.0	87.5	12.5	0.0
65～69歳	21	19	1	1
	100.0	90.5	4.8	4.8
70～74歳	28	26	2	0
	100.0	92.9	7.1	0.0
75～79歳	33	30	2	1
	100.0	90.9	6.1	3.0
80～84歳	24	21	1	2
	100.0	87.5	4.2	8.3
85歳以上	32	27	3	2
	100.0	84.4	9.4	6.3



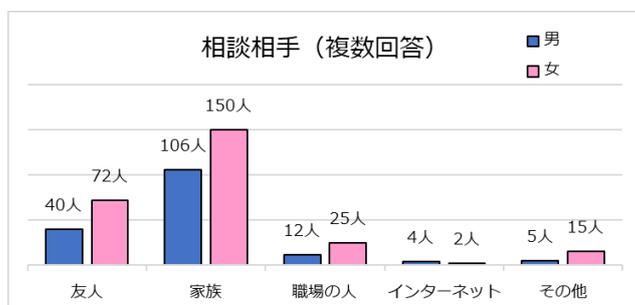
全体の8割以上が困ったことや悩み事があったときに相談する人がいると回答している。全体的に男性より女性の方が相談する人がいると回答した割合が多い。

問27-1 誰に相談しますか。(複数回答)

	問27-1 誰に相談しますか。(複数回答)						
	合計	友人	家族	職場の人	インターネット	その他	未記入
上段：実数	309	112	256	37	6	20	5
下段：横%	100.0	36.2	82.8	12.0	1.9	6.5	1.6
全体	309	112	256	37	6	20	5
男	125	40	106	12	4	5	0
20～24歳	3	2	3	0	1	0	0
25～29歳	4	0	4	0	0	0	0
30～34歳	2	0	2	0	0	0	0
35～39歳	5	3	4	2	0	0	0
40～44歳	5	3	3	3	0	0	0
45～49歳	5	0	4	1	1	0	0
50～54歳	5	3	4	2	1	0	0
55～59歳	8	3	7	1	0	0	0
60～64歳	11	5	8	3	0	1	0
65～69歳	14	5	12	0	0	1	0
70～74歳	24	10	21	0	0	1	0
75～79歳	18	3	16	0	1	1	0
80～84歳	13	2	12	0	0	0	0
85歳以上	8	1	6	0	0	1	0

	問27-1 誰に相談しますか。(複数回答)						
	合計	友人	家族	職場の人	インターネット	その他	未記入
上段：実数	184	72	150	25	2	15	5
下段：横%	100.0	39.1	81.5	13.6	1.1	8.2	2.7
女	184	72	150	25	2	15	5
20～24歳	2	1	1	0	0	1	0
25～29歳	4	2	3	0	0	0	0
30～34歳	2	2	1	0	0	1	0
35～39歳	4	2	4	1	0	0	0
40～44歳	6	4	4	2	0	1	1
45～49歳	10	5	9	2	1	0	0
50～54歳	9	7	7	5	0	1	0
55～59歳	10	6	7	5	1	1	0
60～64歳	14	7	11	5	0	0	0
65～69歳	19	13	15	3	0	1	1
70～74歳	26	11	22	1	0	1	0
75～79歳	30	8	27	1	0	1	0
80～84歳	21	2	20	0	0	0	0
85歳以上	27	2	19	0	0	7	3

	友人	家族	職場の人	インターネット	その他
男	40	106	12	4	5
女	72	150	25	2	15
全体	112	256	37	6	20



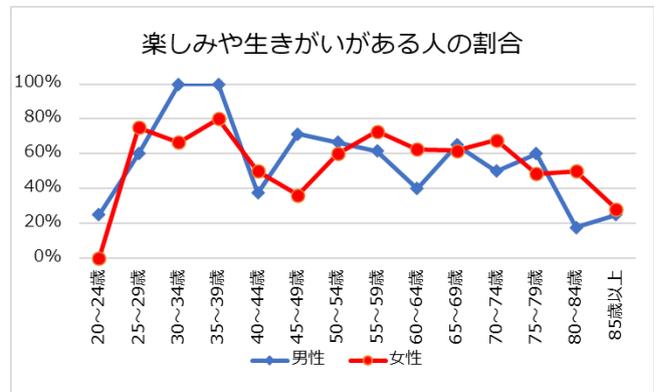
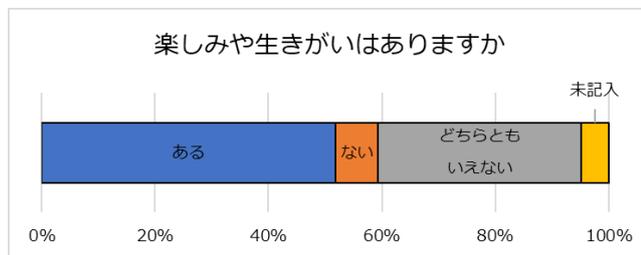
困ったことがあった時に家族に相談すると答えた人が最も多く、次に友人と答えた人が多い。

第7章 資料編

問 28 楽しみや生きがいがありますか。

		問28 楽しみや生きがいがありますか。				
上段：実数		合計	ある	ない	どちらとも いえない	未記入
下段：横%						
全体		374	194	28	134	18
		100.0	51.9	7.5	35.8	4.8
男	男	168	85	15	61	7
		100.0	50.6	8.9	36.3	4.2
	20～24歳	4	1	0	3	0
		100.0	25.0	0.0	75.0	0.0
	25～29歳	5	3	0	1	1
		100.0	60.0	0.0	20.0	20.0
	30～34歳	2	2	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	35～39歳	5	5	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	40～44歳	8	3	2	3	0
		100.0	37.5	25.0	37.5	0.0
	45～49歳	7	5	0	2	0
		100.0	71.4	0.0	28.6	0.0
	50～54歳	6	4	1	1	0
	100.0	66.7	16.7	16.7	0.0	
55～59歳	13	8	1	4	0	
	100.0	61.5	7.7	30.8	0.0	
60～64歳	15	6	0	8	1	
	100.0	40.0	0.0	53.3	6.7	
65～69歳	20	13	2	4	1	
	100.0	65.0	10.0	20.0	5.0	
70～74歳	34	17	2	13	2	
	100.0	50.0	5.9	38.2	5.9	
75～79歳	20	12	3	4	1	
	100.0	60.0	15.0	20.0	5.0	
80～84歳	17	3	1	13	0	
	100.0	17.6	5.9	76.5	0.0	
85歳以上	12	3	3	5	1	
	100.0	25.0	25.0	41.7	8.3	

		問28 楽しみや生きがいがありますか。				
上段：実数		合計	ある	ない	どちらとも いえない	未記入
下段：横%						
全体		206	109	13	73	11
		100.0	52.9	6.3	35.4	5.3
女	女	206	109	13	73	11
		100.0	52.9	6.3	35.4	5.3
	20～24歳	2	0	2	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	25～29歳	4	3	1	0	0
		100.0	75.0	25.0	0.0	0.0
	30～34歳	3	2	0	1	0
		100.0	66.7	0.0	33.3	0.0
	35～39歳	5	4	0	1	0
		100.0	80.0	0.0	20.0	0.0
	40～44歳	6	3	1	2	0
		100.0	50.0	16.7	33.3	0.0
	45～49歳	11	4	1	6	0
		100.0	36.4	9.1	54.5	0.0
	50～54歳	10	6	0	4	0
	100.0	60.0	0.0	40.0	0.0	
55～59歳	11	8	0	3	0	
	100.0	72.7	0.0	27.3	0.0	
60～64歳	16	10	1	5	0	
	100.0	62.5	6.3	31.3	0.0	
65～69歳	21	13	0	5	3	
	100.0	61.9	0.0	23.8	14.3	
70～74歳	28	19	0	8	1	
	100.0	67.9	0.0	28.6	3.6	
75～79歳	33	16	1	15	1	
	100.0	48.5	3.0	45.5	3.0	
80～84歳	24	12	0	10	2	
	100.0	50.0	0.0	41.7	8.3	
85歳以上	32	9	6	13	4	
	100.0	28.1	18.8	40.6	12.5	

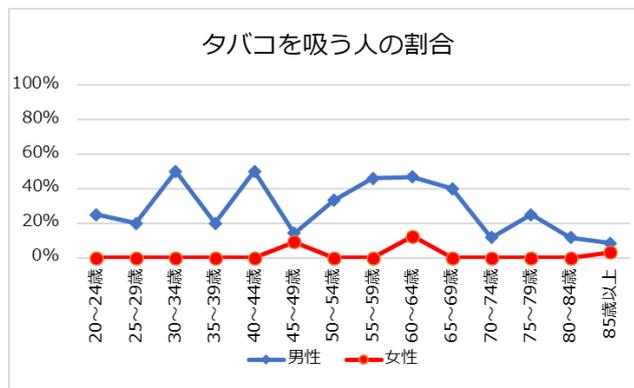
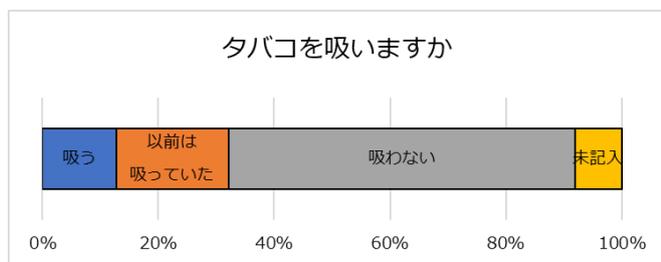


全体の約半数の人が楽しみや生きがいがあると回答しており、その割合は30代男性が最も多い。

問 29 あなたはタバコを吸いますか。(電子タバコを含む)

		問29 あなたはタバコを吸いますか。(電子タバコを含む)				
上段：実数		合計	吸う	以前は吸っていた	吸わない	未記入
下段：横%						
全体		374	48	72	224	30
		100.0	12.8	19.3	59.9	8.0
男		168	44	63	54	7
		100.0	26.2	37.5	32.1	4.2
20～24歳		4	1	0	3	0
		100.0	25.0	0.0	75.0	0.0
25～29歳		5	1	0	3	1
		100.0	20.0	0.0	60.0	20.0
30～34歳		2	1	0	1	0
		100.0	50.0	0.0	50.0	0.0
35～39歳		5	1	1	3	0
		100.0	20.0	20.0	60.0	0.0
40～44歳		8	4	2	2	0
		100.0	50.0	25.0	25.0	0.0
45～49歳		7	1	2	4	0
		100.0	14.3	28.6	57.1	0.0
50～54歳		6	2	2	2	0
		100.0	33.3	33.3	33.3	0.0
55～59歳		13	6	2	5	0
		100.0	46.2	15.4	38.5	0.0
60～64歳		15	7	4	3	1
		100.0	46.7	26.7	20.0	6.7
65～69歳		20	8	7	4	1
		100.0	40.0	35.0	20.0	5.0
70～74歳		34	4	20	9	1
		100.0	11.8	58.8	26.5	2.9
75～79歳		20	5	8	7	0
		100.0	25.0	40.0	35.0	0.0
80～84歳		17	2	11	3	1
		100.0	11.8	64.7	17.6	5.9
85歳以上		12	1	4	5	2
		100.0	8.3	33.3	41.7	16.7

		問29 あなたはタバコを吸いますか。(電子タバコを含む)				
上段：実数		合計	吸う	以前は吸っていた	吸わない	未記入
下段：横%						
女		206	4	9	170	23
		100.0	1.9	4.4	82.5	11.2
20～24歳		2	0	0	2	0
		100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
25～29歳		4	0	0	3	1
		100.0	0.0	0.0	75.0	25.0
30～34歳		3	0	0	3	0
		100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
35～39歳		5	0	0	5	0
		100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
40～44歳		6	0	1	5	0
		100.0	0.0	16.7	83.3	0.0
45～49歳		11	1	1	9	0
		100.0	9.1	9.1	81.8	0.0
50～54歳		10	0	1	9	0
		100.0	0.0	10.0	90.0	0.0
55～59歳		11	0	1	10	0
		100.0	0.0	9.1	90.9	0.0
60～64歳		16	2	3	11	0
		100.0	12.5	18.8	68.8	0.0
65～69歳		21	0	1	20	0
		100.0	0.0	4.8	95.2	0.0
70～74歳		28	0	1	25	2
		100.0	0.0	3.6	89.3	7.1
75～79歳		33	0	0	29	4
		100.0	0.0	0.0	87.9	12.1
80～84歳		24	0	0	17	7
		100.0	0.0	0.0	70.8	29.2
85歳以上		32	1	0	22	9
		100.0	3.1	0.0	68.8	28.1



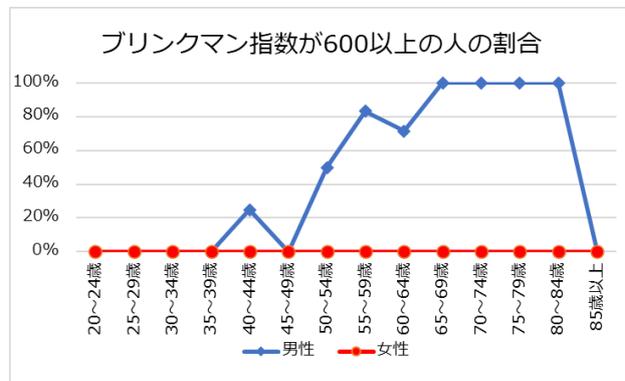
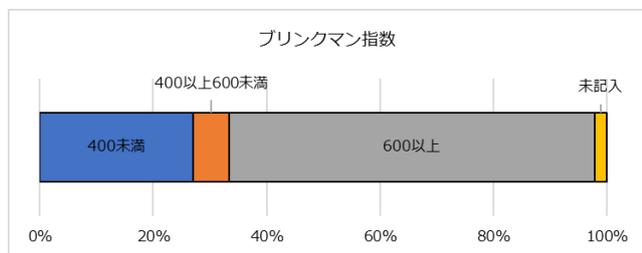
全体の12.8%が喫煙者でその割合は女性よりも男性の方が多い。  
5年前に比べて以前は吸っていたと答えた人が増加した。

第7章 資料編

問 29 ブリンクマン指数（1日に吸うたばこの本数×喫煙年数）

		問29 ブリンクマン指数（1日に吸うたばこの本数×喫煙年数）				
上段：実数		合計	400未満	400以上 600未満	600以上	未記入
下段：横%						
全体		48	13	3	31	1
		100.0	27.1	6.3	64.6	2.1
男	男	44	10	3	31	0
		100.0	22.7	6.8	70.5	0.0
	20～24歳	1	1	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	25～29歳	1	1	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	30～34歳	1	1	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	35～39歳	1	0	1	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	40～44歳	4	3	0	1	0
		100.0	75.0	0.0	25.0	0.0
	45～49歳	1	1	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	50～54歳	2	1	0	1	0
		100.0	50.0	0.0	50.0	0.0
	55～59歳	6	0	1	5	0
	100.0	0.0	16.7	83.3	0.0	
60～64歳	7	1	1	5	0	
	100.0	14.3	14.3	71.4	0.0	
65～69歳	8	0	0	8	0	
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
70～74歳	4	0	0	4	0	
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
75～79歳	5	0	0	5	0	
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
80～84歳	2	0	0	2	0	
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	
85歳以上	1	1	0	0	0	
	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	

		問29 ブリンクマン指数（1日に吸うたばこの本数×喫煙年数）				
上段：実数		合計	400未満	400以上 600未満	600以上	未記入
下段：横%						
全体		4	3	0	0	1
		100.0	75.0	0.0	0.0	25.0
女	女	4	3	0	0	1
		100.0	75.0	0.0	0.0	25.0
	20～24歳	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25～29歳	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30～34歳	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	35～39歳	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40～44歳	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	45～49歳	1	1	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	50～54歳	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	55～59歳	0	0	0	0	0
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
60～64歳	2	2	0	0	0	
	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	
65～69歳	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
70～74歳	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
75～79歳	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
80～84歳	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
85歳以上	1	0	0	0	1	
	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	

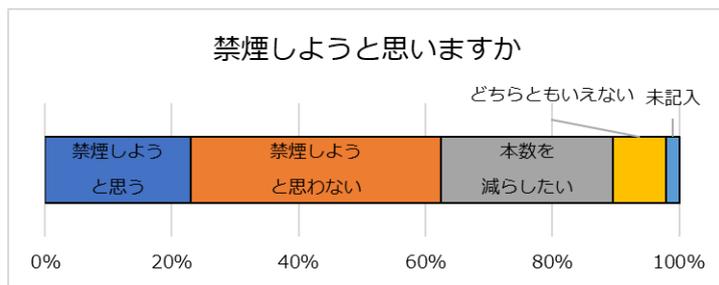


ブリンクマン指数が600以上の人は全体の64.6%で50代前半から80代前半にかけて男性の割合が増加傾向にある。

問29-1 禁煙しようと思いますか。

		問29-1 禁煙しようと思いますか。					
上段：実数		合計	禁煙しよう と思う	禁煙しよう と思わない	本数を減ら したい	どちらとも いえない	未記入
下段：横%							
全体		48	11	19	13	4	1
		100.0	22.9	39.6	27.1	8.3	2.1
男	男	44	9	18	12	4	1
		100.0	20.5	40.9	27.3	9.1	2.3
	20~24歳	1	0	1	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳	1	0	1	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	30~34歳	1	0	1	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳	1	0	1	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳	4	0	3	1	0	0
		100.0	0.0	75.0	25.0	0.0	0.0
	45~49歳	1	0	1	0	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	50~54歳	2	0	1	1	0	0
	100.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	
55~59歳	6	1	2	3	0	0	
	100.0	16.7	33.3	50.0	0.0	0.0	
60~64歳	7	1	1	3	2	0	
	100.0	14.3	14.3	42.9	28.6	0.0	
65~69歳	8	4	1	2	1	0	
	100.0	50.0	12.5	25.0	12.5	0.0	
70~74歳	4	1	2	0	1	0	
	100.0	25.0	50.0	0.0	25.0	0.0	
75~79歳	5	2	1	1	0	1	
	100.0	40.0	20.0	20.0	0.0	20.0	
80~84歳	2	0	1	1	0	0	
	100.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	
85歳以上	1	0	1	0	0	0	
	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	

		問29-1 禁煙しようと思いますか。					
上段：実数		合計	禁煙しよう と思う	禁煙しよう と思わない	本数を減ら したい	どちらとも いえない	未記入
下段：横%							
全体		4	2	1	1	0	0
		100.0	50.0	25.0	25.0	0.0	0.0
女	女	4	2	1	1	0	0
		100.0	50.0	25.0	25.0	0.0	0.0
	20~24歳	0	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25~29歳	0	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	30~34歳	0	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	35~39歳	0	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	40~44歳	0	0	0	0	0	0
		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	45~49歳	1	1	0	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	50~54歳	0	0	0	0	0	0
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
55~59歳	0	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
60~64歳	2	1	1	0	0	0	
	100.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	
65~69歳	0	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
70~74歳	0	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
75~79歳	0	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
80~84歳	0	0	0	0	0	0	
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
85歳以上	1	0	0	1	0	0	
	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	



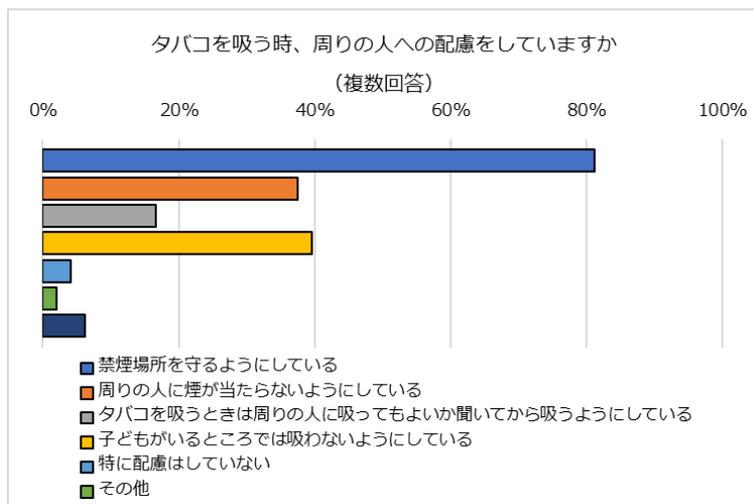
5年前と比べて喫煙しようと思う人の割合が22.9%と増加、喫煙しようと思わないと答えた人は39.6%と減少している。

第7章 資料編

問 29-2 あなたは、タバコを吸う時、周りの人への配慮をしていますか。(複数回答)

		問29-2 あなたは、タバコを吸う時、周りの人への配慮をしていますか。(複数回答)						
上段：実数 下段：横%	合計	禁煙場所を守るようにしている	周りの人に煙が当たらないようにしている	タバコを吸うときは周りの人に吸ってもよいか聞いてから吸うようにしている	子どもがいるところでは吸わないようにしている	特に配慮はしていない	その他	未記入
		全体	48 100.0	39 81.3	18 37.5	8 16.7	19 39.6	2 4.2
男	44 100.0	36 81.8	15 34.1	6 13.6	16 36.4	2 4.5	1 2.3	2 4.5
20~24歳	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0
25~29歳	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
30~34歳	1 100.0	1 100.0	1 100.0	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
35~39歳	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
40~44歳	4 100.0	4 100.0	2 50.0	2 50.0	1 25.0	1 0.0	0 25.0	0 0.0
45~49歳	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
50~54歳	2 100.0	1 50.0	2 100.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
55~59歳	6 100.0	6 100.0	3 33.3	2 16.7	3 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
60~64歳	7 100.0	6 85.7	3 42.9	0 0.0	4 57.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0
65~69歳	8 100.0	7 87.5	3 37.5	1 12.5	2 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
70~74歳	4 100.0	3 75.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0
75~79歳	5 100.0	4 80.0	1 20.0	0 0.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	1 20.0
80~84歳	2 100.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
85歳以上	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0

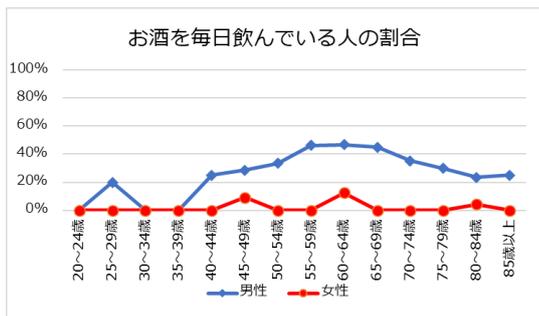
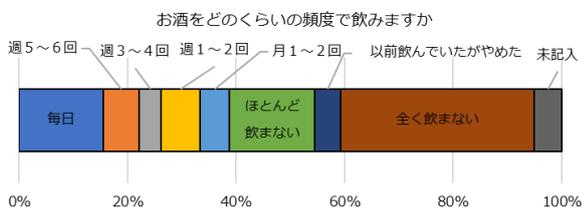
		問29-2 あなたは、タバコを吸う時、周りの人への配慮をしていますか。(複数回答)						
上段：実数 下段：横%	合計	禁煙場所を守るようにしている	周りの人に煙が当たらないようにしている	タバコを吸うときは周りの人に吸ってもよいか聞いてから吸うようにしている	子どもがいるところでは吸わないようにしている	特に配慮はしていない	その他	未記入
		女	4 100.0	3 75.0	3 75.0	2 50.0	3 75.0	0 0.0
20~24歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
25~29歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
30~34歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
35~39歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
40~44歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
45~49歳	1 100.0	1 100.0	1 100.0	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
50~54歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
55~59歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
60~64歳	2 100.0	2 100.0	2 100.0	1 50.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
65~69歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
70~74歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
75~79歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
80~84歳	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
85歳以上	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0



タバコを吸う時、周りの人へ特に配慮はしていないと答えた人は全体の4.2%と少なかった。一方で、配慮している内容としては禁煙場所を守るようにしているという回答が最も多かった。

問30 あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

		問30 あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。									
上段：実数	下段：横%	合計	毎日	週5～6回	週3～4回	週1～2回	月1～2回	ほとんど まない	以前飲んで いたがやめ た	全く飲ま ない	未記入
		全体	374	58	25	15	27	20	59	18	133
		100.0	15.5	6.7	4.0	7.2	5.3	15.8	4.8	35.6	5.1
男	男	168	54	16	8	12	9	22	13	27	7
		100.0	32.1	9.5	4.8	7.1	5.4	13.1	7.7	16.1	4.2
	20～24歳	4	0	0	0	1	1	0	0	2	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0	0.0	0.0	50.0	0.0
	25～29歳	5	1	0	0	1	0	0	0	1	2
		100.0	20.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	20.0	40.0
	30～34歳	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0
	35～39歳	5	0	3	1	0	0	1	0	0	0
		100.0	0.0	60.0	20.0	0.0	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0
	40～44歳	8	2	0	2	0	2	1	0	1	0
		100.0	25.0	0.0	25.0	0.0	25.0	12.5	0.0	12.5	0.0
	45～49歳	7	2	0	0	0	1	3	1	0	0
		100.0	28.6	0.0	0.0	0.0	14.3	42.9	14.3	0.0	0.0
	50～54歳	6	2	2	1	0	0	0	0	1	0
		100.0	33.3	33.3	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0
	55～59歳	13	6	2	1	0	1	2	0	1	0
		100.0	46.2	15.4	7.7	0.0	7.7	15.4	0.0	7.7	0.0
	60～64歳	15	7	3	0	1	1	0	0	3	0
		100.0	46.7	20.0	0.0	6.7	6.7	0.0	0.0	20.0	0.0
65～69歳	20	9	2	1	0	0	4	1	2	1	
	100.0	45.0	10.0	5.0	0.0	0.0	20.0	5.0	10.0	5.0	
70～74歳	34	12	3	1	3	2	6	1	5	1	
	100.0	35.3	8.8	2.9	8.8	5.9	17.6	2.9	14.7	2.9	
75～79歳	20	6	1	0	2	1	2	4	4	0	
	100.0	30.0	5.0	0.0	10.0	5.0	10.0	20.0	20.0	0.0	
80～84歳	17	4	0	1	3	0	1	2	5	1	
	100.0	23.5	0.0	5.9	17.6	0.0	5.9	11.8	29.4	5.9	
85歳以上	12	3	0	0	0	0	2	3	2	2	
	100.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	25.0	16.7	16.7	
女	女	206	4	9	7	15	11	37	5	106	12
		100.0	1.9	4.4	3.4	7.3	5.3	18.0	2.4	51.5	5.8
	20～24歳	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	25～29歳	4	0	0	0	1	1	1	0	1	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0	25.0	0.0	25.0	0.0
	30～34歳	3	0	0	0	1	0	0	0	2	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	0.0	66.7	0.0
	35～39歳	5	0	0	1	1	1	2	0	0	0
		100.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0	40.0	0.0	0.0	0.0
	40～44歳	6	0	1	0	0	0	1	0	4	0
		100.0	0.0	16.7	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	66.7	0.0
	45～49歳	11	1	0	0	1	1	2	1	5	0
		100.0	9.1	0.0	0.0	9.1	9.1	18.2	9.1	45.5	0.0
	50～54歳	10	0	0	2	2	2	0	0	4	0
		100.0	0.0	0.0	20.0	20.0	20.0	0.0	0.0	40.0	0.0
55～59歳	11	0	2	1	2	0	3	0	3	0	
	100.0	0.0	18.2	9.1	18.2	0.0	27.3	0.0	27.3	0.0	
60～64歳	16	2	2	1	0	0	4	0	6	1	
	100.0	12.5	12.5	6.3	0.0	0.0	25.0	0.0	37.5	6.3	
65～69歳	21	0	0	1	2	1	9	1	7	0	
	100.0	0.0	0.0	4.8	9.5	4.8	42.9	4.8	33.3	0.0	
70～74歳	28	0	3	1	2	0	4	0	17	1	
	100.0	0.0	10.7	3.6	7.1	0.0	14.3	0.0	60.7	3.6	
75～79歳	33	0	0	0	1	3	5	1	21	2	
	100.0	0.0	0.0	0.0	3.0	9.1	15.2	3.0	63.6	6.1	
80～84歳	24	1	0	0	1	1	2	1	16	2	
	100.0	4.2	0.0	0.0	4.2	4.2	8.3	4.2	66.7	8.3	
85歳以上	32	0	1	0	0	0	4	1	20	6	
	100.0	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	12.5	3.1	62.5	18.8	



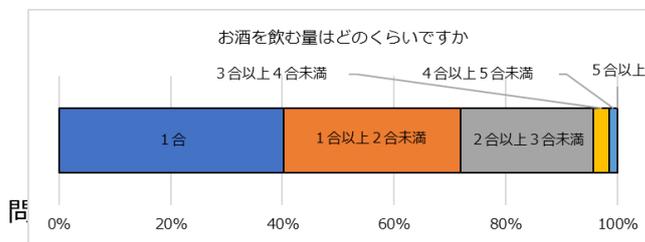
お酒を毎日飲むと答えた人の割合は15.5%で5年前と比較して減少している。また、毎日飲んでいる人の割合は女性よりも男性の方が多く、40代から80代の男性で高い傾向にある。

第7章 資料編

問 30-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。

		問30-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。							
上段：実数	合計	1合 (180ml)	1合以上2合未満 (360ml未満)	2合以上3合未満 (540ml未満)	3合以上4合未満 (720ml未満)	4合以上5合未満 (900ml未満)	5合以上 (900ml以上)	未記入	
下段：横%									
全体	145 100.0	56 38.6	44 30.3	33 22.8	4 2.8	2 1.4	0 0.0	6 4.1	
男	99 100.0	33 33.3	30 30.3	30 30.3	3 3.0	2 2.0	0 0.0	1 1.0	
	20~24歳	2 100.0	0 0.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	1 50.0	0 0.0	
	25~29歳	2 100.0	0 0.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	30~34歳	1 100.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	35~39歳	4 100.0	0 0.0	1 25.0	2 50.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	
	40~44歳	6 100.0	4 66.7	2 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	45~49歳	3 100.0	1 33.3	2 66.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	50~54歳	5 100.0	1 20.0	2 40.0	1 20.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	
	55~59歳	10 100.0	1 10.0	4 40.0	5 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	60~64歳	12 100.0	4 33.3	2 16.7	4 33.3	1 8.3	1 8.3	0 0.0	
	65~69歳	12 100.0	3 25.0	4 33.3	5 41.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	70~74歳	21 100.0	5 23.8	9 42.9	7 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	75~79歳	10 100.0	6 60.0	0 0.0	3 30.0	0 0.0	0 0.0	1 10.0	
	80~84歳	8 100.0	5 62.5	2 25.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	85歳以上	3 100.0	2 66.7	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
	女	46 100.0	23 50.0	14 30.4	3 6.5	1 2.2	0 0.0	0 0.0	5 10.9
		20~24歳	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
		25~29歳	2 100.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
		30~34歳	1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0
35~39歳		3 100.0	2 66.7	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
40~44歳		1 100.0	0 0.0	1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
45~49歳		3 100.0	2 66.7	0 0.0	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
50~54歳		6 100.0	5 83.3	1 16.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
55~59歳		5 100.0	2 40.0	2 40.0	0 0.0	1 20.0	0 0.0	0 0.0	
60~64歳		5 100.0	2 40.0	3 60.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
65~69歳		4 100.0	2 50.0	1 25.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 25.0	
70~74歳		6 100.0	4 66.7	1 16.7	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 16.7	
75~79歳		4 100.0	2 50.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 50.0	
80~84歳		3 100.0	1 33.3	1 33.3	1 33.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	
85歳以上		1 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 100.0	

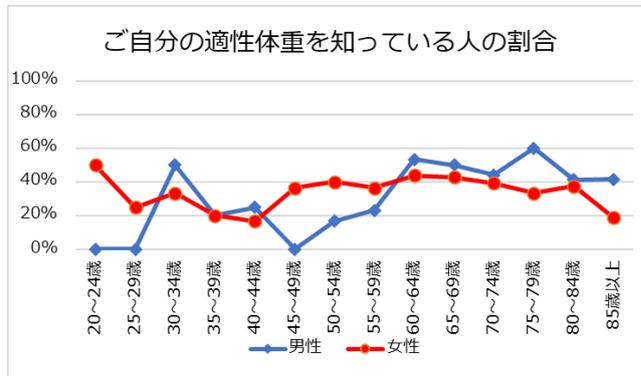
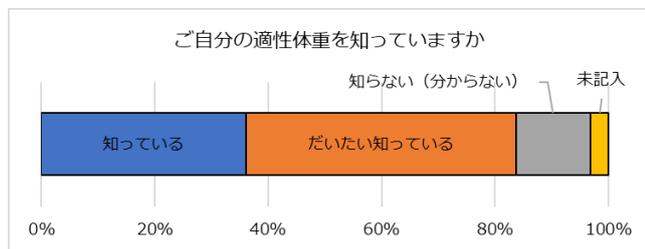
	実数	%
1合	56	38.6%
1合以上2合未満	44	30.3%
2合以上3合未満	33	22.8%
3合以上4合未満	4	2.8%
4合以上5合未満	2	1.4%
5合以上	0	0.0%
全体	139	95.9%



3合以上飲むと答えた人は全体の4.2%と5年前の20%と比較して減少している。

		問31 ご自分の適性体重を知っていますか。				
上段：実数	合計	知っている	だいたい知っている	知らない(分からない)	未記入	
下段：横%						
全体	374	135	178	49	12	
	100.0	36.1	47.6	13.1	3.2	
男	168	65	70	28	5	
	100.0	38.7	41.7	16.7	3.0	
20～24歳	4	0	1	3	0	
	100.0	0.0	25.0	75.0	0.0	
25～29歳	5	0	2	1	2	
	100.0	0.0	40.0	20.0	40.0	
30～34歳	2	1	0	1	0	
	100.0	50.0	0.0	50.0	0.0	
35～39歳	5	1	4	0	0	
	100.0	20.0	80.0	0.0	0.0	
40～44歳	8	2	6	0	0	
	100.0	25.0	75.0	0.0	0.0	
45～49歳	7	0	5	2	0	
	100.0	0.0	71.4	28.6	0.0	
50～54歳	6	1	4	1	0	
	100.0	16.7	66.7	16.7	0.0	
55～59歳	13	3	6	4	0	
	100.0	23.1	46.2	30.8	0.0	
60～64歳	15	8	7	0	0	
	100.0	53.3	46.7	0.0	0.0	
65～69歳	20	10	6	3	1	
	100.0	50.0	30.0	15.0	5.0	
70～74歳	34	15	12	7	0	
	100.0	44.1	35.3	20.6	0.0	
75～79歳	20	12	7	1	0	
	100.0	60.0	35.0	5.0	0.0	
80～84歳	17	7	7	3	0	
	100.0	41.2	41.2	17.6	0.0	
85歳以上	12	5	3	2	2	
	100.0	41.7	25.0	16.7	16.7	

		問31 ご自分の適性体重を知っていますか。				
上段：実数	合計	知っている	だいたい知っている	知らない(分からない)	未記入	
下段：横%						
女	206	70	108	21	7	
	100.0	34.0	52.4	10.2	3.4	
20～24歳	2	1	1	0	0	
	100.0	50.0	50.0	0.0	0.0	
25～29歳	4	1	3	0	0	
	100.0	25.0	75.0	0.0	0.0	
30～34歳	3	1	2	0	0	
	100.0	33.3	66.7	0.0	0.0	
35～39歳	5	1	3	1	0	
	100.0	20.0	60.0	20.0	0.0	
40～44歳	6	1	4	1	0	
	100.0	16.7	66.7	16.7	0.0	
45～49歳	11	4	6	1	0	
	100.0	36.4	54.5	9.1	0.0	
50～54歳	10	4	6	0	0	
	100.0	40.0	60.0	0.0	0.0	
55～59歳	11	4	7	0	0	
	100.0	36.4	63.6	0.0	0.0	
60～64歳	16	7	7	1	1	
	100.0	43.8	43.8	6.3	6.3	
65～69歳	21	9	11	0	1	
	100.0	42.9	52.4	0.0	4.8	
70～74歳	28	11	16	1	0	
	100.0	39.3	57.1	3.6	0.0	
75～79歳	33	11	15	6	1	
	100.0	33.3	45.5	18.2	3.0	
80～84歳	24	9	12	1	2	
	100.0	37.5	50.0	4.2	8.3	
85歳以上	32	6	15	9	2	
	100.0	18.8	46.9	28.1	6.3	



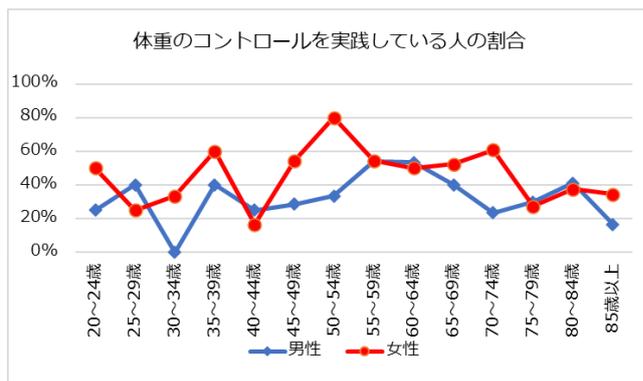
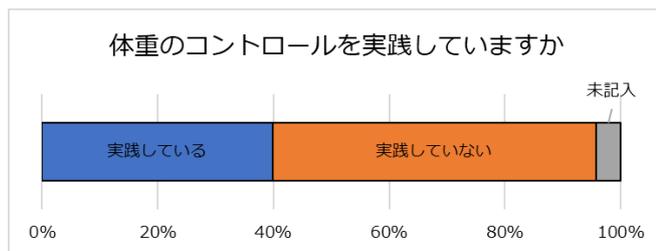
全体の8割以上が自分の適性体重をだいたい知っている。

第7章 資料編

問 32 体重のコントロールを実践していますか。

問32 体重のコントロールを実践していますか。				
上段：実数 下段：横%	問32 体重のコントロールを実践していますか。			
	合計	実践している	実践していない	未記入
全体	374 100.0	149 39.8	209 55.9	16 4.3
男	168 100.0	57 33.9	106 63.1	5 3.0
20～24歳	4 100.0	1 25.0	3 75.0	0 0.0
25～29歳	5 100.0	2 40.0	1 20.0	2 40.0
30～34歳	2 100.0	0 0.0	2 100.0	0 0.0
35～39歳	5 100.0	2 40.0	3 60.0	0 0.0
40～44歳	8 100.0	2 25.0	6 75.0	0 0.0
45～49歳	7 100.0	2 28.6	5 71.4	0 0.0
50～54歳	6 100.0	2 33.3	4 66.7	0 0.0
55～59歳	13 100.0	7 53.8	6 46.2	0 0.0
60～64歳	15 100.0	8 53.3	7 46.7	0 0.0
65～69歳	20 100.0	8 40.0	11 55.0	1 5.0
70～74歳	34 100.0	8 23.5	26 76.5	0 0.0
75～79歳	20 100.0	6 30.0	14 70.0	0 0.0
80～84歳	17 100.0	7 41.2	9 52.9	1 5.9
85歳以上	12 100.0	2 16.7	9 75.0	1 8.3

問32 体重のコントロールを実践していますか。				
上段：実数 下段：横%	問32 体重のコントロールを実践していますか。			
	合計	実践している	実践していない	未記入
女	206 100.0	92 44.7	103 50.0	11 5.3
20～24歳	2 100.0	1 50.0	1 50.0	0 0.0
25～29歳	4 100.0	1 25.0	3 75.0	0 0.0
30～34歳	3 100.0	1 33.3	2 66.7	0 0.0
35～39歳	5 100.0	3 60.0	2 40.0	0 0.0
40～44歳	6 100.0	1 16.7	5 83.3	0 0.0
45～49歳	11 100.0	6 54.5	5 45.5	0 0.0
50～54歳	10 100.0	8 80.0	2 20.0	0 0.0
55～59歳	11 100.0	6 54.5	5 45.5	0 0.0
60～64歳	16 100.0	8 50.0	7 43.8	1 6.3
65～69歳	21 100.0	11 52.4	10 47.6	0 0.0
70～74歳	28 100.0	17 60.7	11 39.3	0 0.0
75～79歳	33 100.0	9 27.3	20 60.6	4 12.1
80～84歳	24 100.0	9 37.5	13 54.2	2 8.3
85歳以上	32 100.0	11 34.4	17 53.1	4 12.5



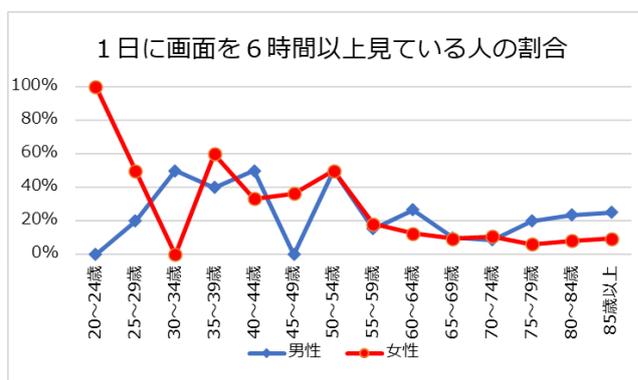
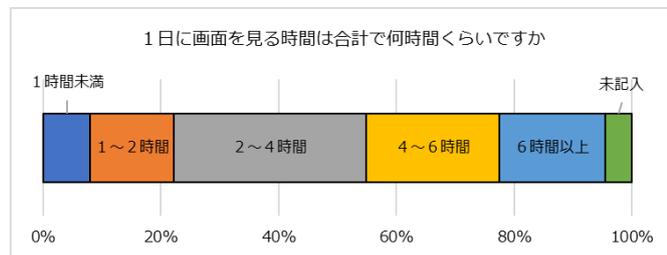
体重のコントロールを実践している人は全体の約 4 割で全体的に男性よりも女性の方が体重をコントロールしている。

問 33 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。  
 (仕事中にパソコン画面を見る時間も含める)

		問33 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。(仕事中にパソコン画面を見る時間も含める)						
上段：実数	下段：横%	合計	1時間未満	1～2時間	2～4時間	4～6時間	6時間以上	未記入
全体		374	30	53	122	85	67	17
		100.0	8.0	14.2	32.6	22.7	17.9	4.5
男		168	9	22	56	41	33	7
		100.0	5.4	13.1	33.3	24.4	19.6	4.2
20～24歳		4	0	0	2	2	0	0
		100.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0	0.0
25～29歳		5	0	0	2	0	1	2
		100.0	0.0	0.0	40.0	0.0	20.0	40.0
30～34歳		2	0	0	1	0	1	0
		100.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0
35～39歳		5	0	0	1	2	2	0
		100.0	0.0	0.0	20.0	40.0	40.0	0.0
40～44歳		8	0	1	1	2	4	0
		100.0	0.0	12.5	12.5	25.0	50.0	0.0
45～49歳		7	0	2	3	2	0	0
		100.0	0.0	28.6	42.9	28.6	0.0	0.0
50～54歳		6	0	0	2	1	3	0
		100.0	0.0	0.0	33.3	16.7	50.0	0.0
55～59歳		13	0	3	5	3	2	0
		100.0	0.0	23.1	38.5	23.1	15.4	0.0
60～64歳		15	0	4	4	1	4	2
		100.0	0.0	26.7	26.7	6.7	26.7	13.3
65～69歳		20	3	2	8	4	2	1
		100.0	15.0	10.0	40.0	20.0	10.0	5.0
70～74歳		34	3	6	14	8	3	0
		100.0	8.8	17.6	41.2	23.5	8.8	0.0
75～79歳		20	0	4	4	8	4	0
		100.0	0.0	20.0	20.0	40.0	20.0	0.0
80～84歳		17	3	0	5	5	4	0
		100.0	17.6	0.0	29.4	29.4	23.5	0.0
85歳以上		12	0	0	4	3	3	2
		100.0	0.0	0.0	33.3	25.0	25.0	16.7

		問33 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。(仕事中にパソコン画面を見る時間も含める)						
上段：実数	下段：横%	合計	1時間未満	1～2時間	2～4時間	4～6時間	6時間以上	未記入
女		206	21	31	66	44	34	10
		100.0	10.2	15.0	32.0	21.4	16.5	4.9
20～24歳		2	0	0	0	0	2	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
25～29歳		4	0	0	0	2	2	0
		100.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0	0.0
30～34歳		3	0	1	2	0	0	0
		100.0	0.0	33.3	66.7	0.0	0.0	0.0
35～39歳		5	1	0	0	1	3	0
		100.0	20.0	0.0	0.0	20.0	60.0	0.0
40～44歳		6	0	2	2	0	2	0
		100.0	0.0	33.3	33.3	0.0	33.3	0.0
45～49歳		11	1	1	3	2	4	0
		100.0	9.1	9.1	27.3	18.2	36.4	0.0
50～54歳		10	1	0	4	0	5	0
		100.0	10.0	0.0	40.0	0.0	50.0	0.0
55～59歳		11	0	3	4	2	2	0
		100.0	0.0	27.3	36.4	18.2	18.2	0.0
60～64歳		16	1	2	9	2	2	0
		100.0	6.3	12.5	56.3	12.5	12.5	0.0
65～69歳		21	2	3	7	7	2	0
		100.0	9.5	14.3	33.3	33.3	9.5	0.0
70～74歳		28	3	6	9	6	3	1
		100.0	10.7	21.4	32.1	21.4	10.7	3.6
75～79歳		33	6	3	9	11	2	2
		100.0	18.2	9.1	27.3	33.3	6.1	6.1
80～84歳		24	1	3	7	8	2	3
		100.0	4.2	12.5	29.2	33.3	8.3	12.5
85歳以上		32	5	7	10	3	3	4
		100.0	15.6	21.9	31.3	9.4	9.4	12.5



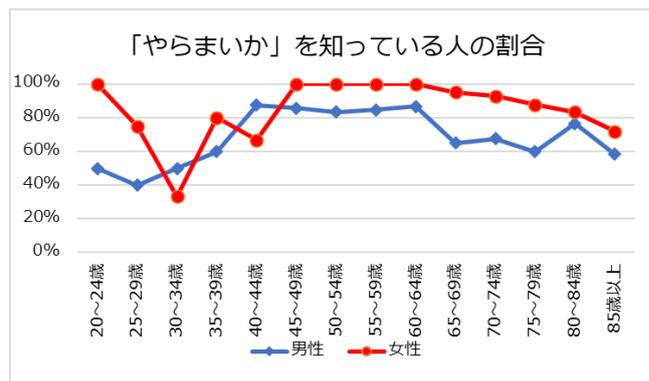
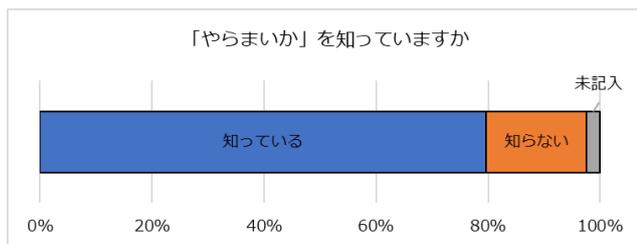
全体の17.9%が1日に6時間以上テレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見ている。男女ともに20～50代に高い傾向にあり、60歳以降は少ない傾向にある。

第7章 資料編

問 34 とよね健康マイレージ「やらまいか」を知っていますか。

	問34 とよね健康マイレージ「やらまいか」を知っていますか。			
	合計	知っている	知らない	未記入
上段：実数	374	298	67	9
下段：横%	100.0	79.7	17.9	2.4
全体	374	298	67	9
	100.0	79.7	17.9	2.4
男	168	118	45	5
	100.0	70.2	26.8	3.0
20～24歳	4	2	2	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
25～29歳	5	2	1	2
	100.0	40.0	20.0	40.0
30～34歳	2	1	1	0
	100.0	50.0	50.0	0.0
35～39歳	5	3	2	0
	100.0	60.0	40.0	0.0
40～44歳	8	7	1	0
	100.0	87.5	12.5	0.0
45～49歳	7	6	1	0
	100.0	85.7	14.3	0.0
50～54歳	6	5	1	0
	100.0	83.3	16.7	0.0
55～59歳	13	11	2	0
	100.0	84.6	15.4	0.0
60～64歳	15	13	2	0
	100.0	86.7	13.3	0.0
65～69歳	20	13	6	1
	100.0	65.0	30.0	5.0
70～74歳	34	23	11	0
	100.0	67.6	32.4	0.0
75～79歳	20	12	8	0
	100.0	60.0	40.0	0.0
80～84歳	17	13	4	0
	100.0	76.5	23.5	0.0
85歳以上	12	7	3	2
	100.0	58.3	25.0	16.7

	問34 とよね健康マイレージ「やらまいか」を知っていますか。			
	合計	知っている	知らない	未記入
上段：実数	206	180	22	4
下段：横%	100.0	87.4	10.7	1.9
女	206	180	22	4
	100.0	87.4	10.7	1.9
20～24歳	2	2	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
25～29歳	4	3	1	0
	100.0	75.0	25.0	0.0
30～34歳	3	1	2	0
	100.0	33.3	66.7	0.0
35～39歳	5	4	1	0
	100.0	80.0	20.0	0.0
40～44歳	6	4	2	0
	100.0	66.7	33.3	0.0
45～49歳	11	11	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
50～54歳	10	10	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
55～59歳	11	11	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
60～64歳	16	16	0	0
	100.0	100.0	0.0	0.0
65～69歳	21	20	1	0
	100.0	95.2	4.8	0.0
70～74歳	28	26	2	0
	100.0	92.9	7.1	0.0
75～79歳	33	29	3	1
	100.0	87.9	9.1	3.0
80～84歳	24	20	2	2
	100.0	83.3	8.3	8.3
85歳以上	32	23	8	1
	100.0	71.9	25.0	3.1

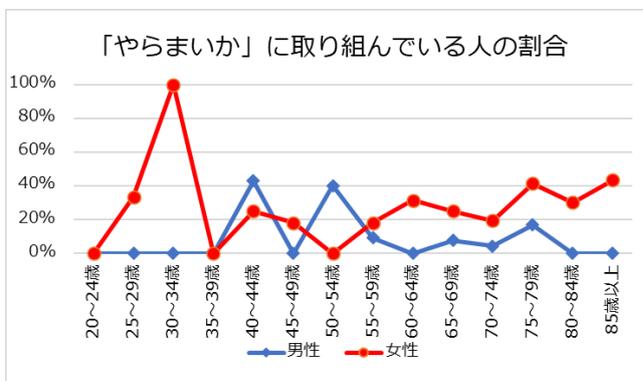
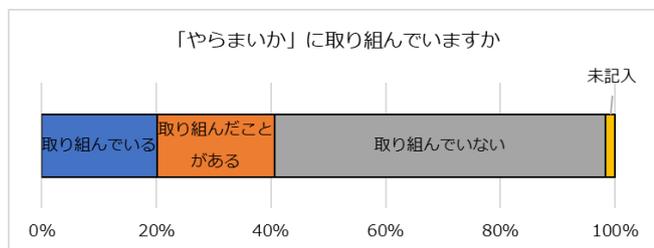


「やらまいか」を知っている人は全体の約8割である。全体的に男性よりも女性の方が知っている人の割合が多い。

問34-1 「やらまいか」に取り組んでいますか。

		問34-1 「やらまいか」に取り組んでいますか。				
		合計	取り組んでいる	取り組んだことがある	取り組んでいない	未記入
上段：実数						
下段：横%						
全体		298	60	61	172	5
		100.0	20.1	20.5	57.7	1.7
男	男	118	10	22	85	1
		100.0	8.5	18.6	72.0	0.8
	20～24歳	2	0	1	1	0
		100.0	0.0	50.0	50.0	0.0
	25～29歳	2	0	1	1	0
		100.0	0.0	50.0	50.0	0.0
	30～34歳	1	0	0	1	0
		100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	35～39歳	3	0	1	2	0
		100.0	0.0	33.3	66.7	0.0
	40～44歳	7	3	2	2	0
		100.0	42.9	28.6	28.6	0.0
	45～49歳	6	0	1	5	0
		100.0	0.0	16.7	83.3	0.0
	50～54歳	5	2	0	3	0
		100.0	40.0	0.0	60.0	0.0
55～59歳	11	1	5	5	0	
	100.0	9.1	45.5	45.5	0.0	
60～64歳	13	0	2	11	0	
	100.0	0.0	15.4	84.6	0.0	
65～69歳	13	1	1	11	0	
	100.0	7.7	7.7	84.6	0.0	
70～74歳	23	1	1	21	0	
	100.0	4.3	4.3	91.3	0.0	
75～79歳	12	2	1	9	0	
	100.0	16.7	8.3	75.0	0.0	
80～84歳	13	0	3	10	0	
	100.0	0.0	23.1	76.9	0.0	
85歳以上	7	0	3	3	1	
	100.0	0.0	42.9	42.9	14.3	

		問34-1 「やらまいか」に取り組んでいますか。				
		合計	取り組んでいる	取り組んだことがある	取り組んでいない	未記入
上段：実数						
下段：横%						
全体		180	50	39	87	4
		100.0	27.8	21.7	48.3	2.2
女	女	180	50	39	87	4
		100.0	27.8	21.7	48.3	2.2
	20～24歳	2	0	2	0	0
		100.0	0.0	100.0	0.0	0.0
	25～29歳	3	1	1	1	0
		100.0	33.3	33.3	33.3	0.0
	30～34歳	1	1	0	0	0
		100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
	35～39歳	4	0	0	4	0
		100.0	0.0	0.0	100.0	0.0
	40～44歳	4	1	2	1	0
		100.0	25.0	50.0	25.0	0.0
	45～49歳	11	2	5	4	0
		100.0	18.2	45.5	36.4	0.0
	50～54歳	10	0	5	5	0
		100.0	0.0	50.0	50.0	0.0
55～59歳	11	2	5	4	0	
	100.0	18.2	45.5	36.4	0.0	
60～64歳	16	5	3	8	0	
	100.0	31.3	18.8	50.0	0.0	
65～69歳	20	5	3	12	0	
	100.0	25.0	15.0	60.0	0.0	
70～74歳	26	5	2	19	0	
	100.0	19.2	7.7	73.1	0.0	
75～79歳	29	12	5	11	1	
	100.0	41.4	17.2	37.9	3.4	
80～84歳	20	6	2	11	1	
	100.0	30.0	10.0	55.0	5.0	
85歳以上	23	10	4	7	2	
	100.0	43.5	17.4	30.4	8.7	

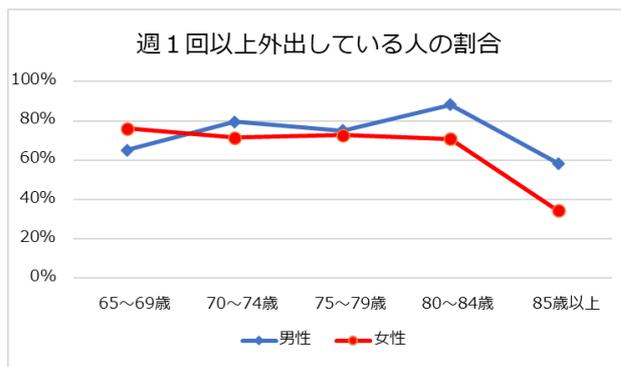
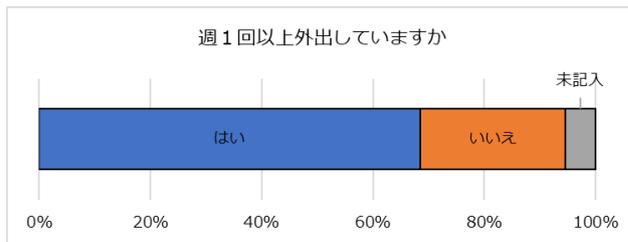


「やらまいか」に取り組んだことがあると答えた人は、全体の約4割である。

第7章 資料編

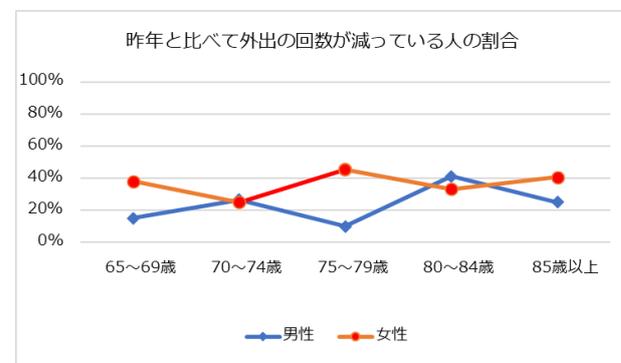
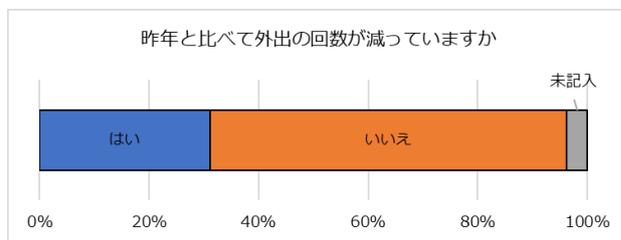
問 35 あなたは週 1 回以上外出していますか。

		問35 あなたは週 1 回以上外出していますか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
全体		241 100.0	165 68.5	63 26.1	13 5.4
男	男	103 100.0	77 74.8	23 22.3	3 2.9
	65～69歳	20 100.0	13 65.0	6 30.0	1 5.0
	70～74歳	34 100.0	27 79.4	7 20.6	0 0.0
	75～79歳	20 100.0	15 75.0	5 25.0	0 0.0
	80～84歳	17 100.0	15 88.2	2 11.8	0 0.0
	85歳以上	12 100.0	7 58.3	3 25.0	2 16.7
女	女	138 100.0	88 63.8	40 29.0	10 7.2
	65～69歳	21 100.0	16 76.2	5 23.8	0 0.0
	70～74歳	28 100.0	20 71.4	8 28.6	0 0.0
	75～79歳	33 100.0	24 72.7	7 21.2	2 6.1
	80～84歳	24 100.0	17 70.8	3 12.5	4 16.7
	85歳以上	32 100.0	11 34.4	17 53.1	4 12.5



昨年と比べて外出の回数が減ったと答えた人は全体の 31.1%でその割合は男性よりも女性の方が高い。

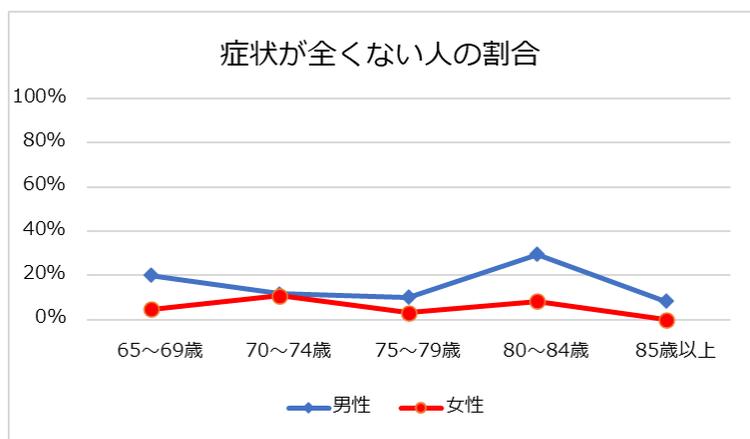
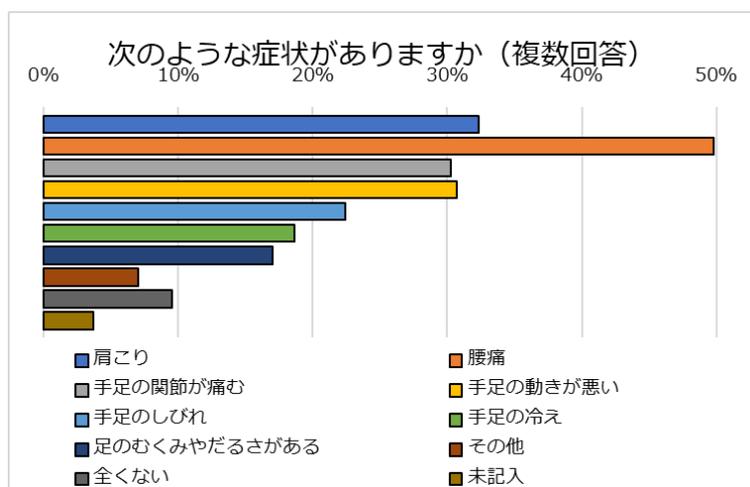
		問36 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。			
		合計	はい	いいえ	未記入
上段：実数					
下段：横%					
全体		241 100.0	75 31.1	157 65.1	9 3.7
男	男	103 100.0	24 23.3	76 73.8	3 2.9
	65～69歳	20 100.0	3 15.0	16 80.0	1 5.0
	70～74歳	34 100.0	9 26.5	24 70.6	1 2.9
	75～79歳	20 100.0	2 10.0	18 90.0	0 0.0
	80～84歳	17 100.0	7 41.2	10 58.8	0 0.0
	85歳以上	12 100.0	3 25.0	8 66.7	1 8.3
女	女	138 100.0	51 37.0	81 58.7	6 4.3
	65～69歳	21 100.0	8 38.1	13 61.9	0 0.0
	70～74歳	28 100.0	7 25.0	21 75.0	0 0.0
	75～79歳	33 100.0	15 45.5	17 51.5	1 3.0
	80～84歳	24 100.0	8 33.3	13 54.2	3 12.5
	85歳以上	32 100.0	13 40.6	17 53.1	2 6.3



全体の 68.5%が週 1 回以上外出している。男女ともに 85 歳以上で減少傾向にある。

問 37 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答)

上段：実数 下段：横%		問37 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答)										
		合計	肩こり	腰痛	手足の関節が痛む	手足の動きが悪い	手足のしびれ	手足の冷え	足のむくみやだるさがある	その他	全くない	未記入
全体		241 100.0	78 32.4	120 49.8	73 30.3	74 30.7	54 22.4	45 18.7	41 17.0	17 7.1	23 9.5	9 3.7
男	男	103 100.0	22 21.4	54 52.4	26 25.2	31 30.1	30 29.1	11 10.7	15 14.6	2 1.9	16 15.5	3 2.9
	65～69歳	20 100.0	3 15.0	12 60.0	4 20.0	3 15.0	6 30.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	4 20.0	2 10.0
	70～74歳	34 100.0	11 32.4	21 61.8	7 20.6	8 23.5	8 23.5	4 11.8	7 20.6	2 5.9	4 11.8	0 0.0
	75～79歳	20 100.0	5 25.0	8 40.0	6 30.0	7 35.0	6 30.0	4 20.0	3 15.0	0 0.0	2 10.0	0 0.0
	80～84歳	17 100.0	3 17.6	8 47.1	3 17.6	8 47.1	6 35.3	2 11.8	4 23.5	0 0.0	5 29.4	0 0.0
	85歳以上	12 100.0	0 0.0	5 41.7	6 50.0	5 41.7	4 33.3	1 8.3	1 8.3	0 0.0	1 8.3	1 8.3
女	女	138 100.0	56 40.6	66 47.8	47 34.1	43 31.2	24 17.4	34 24.6	26 18.8	15 10.9	7 5.1	6 4.3
	65～69歳	21 100.0	15 71.4	9 42.9	7 33.3	3 14.3	2 9.5	8 38.1	2 9.5	5 23.8	1 4.8	0 0.0
	70～74歳	28 100.0	10 35.7	10 35.7	9 32.1	8 28.6	3 10.7	7 25.0	5 17.9	1 3.6	3 10.7	1 3.6
	75～79歳	33 100.0	12 36.4	21 63.6	11 33.3	12 36.4	8 24.2	8 24.2	5 15.2	3 9.1	1 3.0	2 6.1
	80～84歳	24 100.0	10 41.7	11 45.8	7 29.2	5 20.8	4 16.7	1 4.2	2 8.3	2 8.3	2 8.3	2 8.3
	85歳以上	32 100.0	9 28.1	15 46.9	13 40.6	15 46.9	7 21.9	10 31.3	12 37.5	4 12.5	0 0.0	1 3.1



症状があると答えた方の中で、腰痛と回答した方が最も多く、次いで肩こりと回答した方が多かった。

### 3. 豊根村健康づくり推進協議会委員名簿

任期：令和5年12月1日～令和7年11月30日

職名等	氏名	備考
愛知県新城保健所長	成田 智晴	
豊根村診療所長	丹羽 治男	
山富歯科豊根診療所 歯科医師	依田 寿幸	
豊根村商工会代表	豊田 麻斗	
豊根村社会福祉協議会事務局長	松村 寿成	会長
高齢者生活支援ハウス管理者	村井 悦子	
豊根中学校養護教諭	鈴木 香名	
豊根小学校養護教諭	秋江 真由奈	
豊根村立杉の子保育園長	青山 重夫	副会長
住民代表（ゆたかなむらづくり委員長）	金指 春男	
住民代表（豊根村商工会女性部長）	石田 三千枝	
住民代表（豊根村スポーツ推進委員）	田邊 貴久	

## 4. 豊根村健康づくり推進協議会ワーキンググループ員名簿

	所 属	氏 名
1	住民代表	石原 民子
2	住民代表	板橋 光枝
6	住民代表	今泉 明実
3	住民代表	宇治 民恵
4	住民代表	金田 留美子
5	住民代表	村松 幸代
7	ロコモクラブ代表	山口 信乃
8	老人クラブ連合会	清川 朋孝
9	豊根村商工会	豊田 麻斗
10	豊根小学校	秋江 真由奈
11	豊根中学校	鈴木 香名
12	高齢者生活支援ハウスポントの里	村松 由梨
15	富山支所	狩野 薫
16	地域振興課	河合 淳支
19	住民課	伊藤 基希
20	住民課	山本 紗由美
18	豊根村診療所	佐々木 智樹
14	杉の子保育園	青山 重夫
17	農林土木課	清川 えみ子
13	教育委員会	村松 一人



第3次 健康日本21とよね計画  
スマイルアップとよね

令和6年3月

〒449-0403

住所：愛知県北設楽郡豊根村上黒川字長野田26  
豊根村保健福祉センター

電話：0536-85-5055 FAX：0536-85-5056