

## 第4章 資料編



## ○美幌町健康増進計画推進委員会設置要綱

(令和5年5月1日制定)

### (設置)

第1条 健康増進法(平成14年法律第103号)第8条第2項の規定に基づく美幌町健康増進計画(以下、「計画」という。)の策定及び推進を図るため、美幌町健康増進計画推進委員会(以下、「委員会」という。)を設置する。

### (所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌とする。

- (1) 計画の策定に関する事。
- (2) 計画の推進に関する事。
- (3) 前各号に掲げる者のほか、計画に係る事項に関する事。

### (組織)

第3条 委員会は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱した10人以内の委員をもって組織する。

- (1) 保健、医療、福祉関係機関の関係者
- (2) 学校関係機関の関係者
- (3) 商工及び労働関係機関の関係者
- (4) 公募による者
- (5) 前各号に掲げる者のほか、町長が認める者

### (任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から令和6年3月31日までとする。ただし、委員に欠員が生じた場合はこれを補充し、補充委員の任期は前任者の残任期間とする。

### (会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は委員会を代表し、会務を総理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときはその職務を代理する。

### (会議)

第6条 委員会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 会議は、委員の過半数以上の者の出席がなければ開くことができない。
- 3 会長が必要と認めるときは、関係者の出席を求めて、説明又は意見を聴くことができる。

(部会)

第7条 委員会は、第2条に掲げる事項に関し調査及び検討を図るため、必要と認めるときは、専門部会を設けることができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、福祉部保健福祉課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、令和5年5月1日から施行する。

(要綱の失効)

2 この要綱は、令和6年3月31日限り、その効力を失う。

美幌町健康増進計画（食育推進計画）策定の経緯

	推進委員会	庁内検討委員会
7月	<b>第1回推進委員会 7月26日（水）</b> ・趣旨、体系及びスケジュール ・Ⅲ期計画目標達成状況 ・4期計画美幌町の概況及び意識調査 ・意見交換	<b>第1回庁内検討委員会 7月24日（月）</b> ・趣旨 体形及びスケジュール ・Ⅲ期計画目標達成状況 ・4期計画美幌町の概況及び意識調査 ・意見交換
8月		
9月		
10月	<b>第2回推進委員会 10月6日（金）</b> ・重点的な取り組みの概要 分野別、ライフステージ別 課題と目標 分野別、ライフステージ別 評価指標と庁内の 取り組み ・今後の取り組みについて意見交換	<b>第2回庁内検討委員会 10月4日（水）</b> ・重点的な取り組みの概要 分野別、ライフステージ別 課題と目標 分野別、ライフステージ別 評価指標と庁内の 取り組み ・今後の取り組みについて意見交換
11月		
12月	<b>第3回推進委員会 12月12日（火）</b> 第4期健康増進計画素案について ・意見交換  パブリックコメント（～1か月）	<b>第3回庁内検討委員会 12月8日（金）</b> 第4期健康増進計画素案について ・意見交換
1月	<b>総務福祉常任委員会 1月22日（月）</b>	
2月		
3月	中旬 第4期健康増進計画について報告、完成	

美幌町健康増進計画推進委員名簿

(敬称略)

団 体 名	氏 名
美幌医師会	田 中 克 彦
美幌歯科医師会	池 田 哲
美幌町シニアクラブ連合会	太 田 博 美
美幌町自治会連合会	平 田 美 木 男
美幌町農業協同組合	奥 山 正 喜
美幌商工会議所	伊 藤 健 一
美幌町N/Aリーダ-の会	高 橋 勇 孝
オホーツク総合振興局保健環境部北見地域保健室	浅 利 卓 実
一般公募	岡 島 豊 美
一般公募	松 原 ひ と み
【事務局】	
美幌町福祉部長	河 端 勲
美幌町福祉部保健福祉課長	立 花 良 行
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ主査	小 成 由 香
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ主査	立 花 裕 美 子
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ主査	如 澤 恵 子
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ	大 野 か お り
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ	砂 原 泉
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ	土 田 愛 美
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ	林 紗 南
美幌町福祉部保健福祉課健康推進グループ	柏 倉 秀 紀

庁内検討委員会委員名簿

所	属	委 員 名
保健福祉課	高齢介護グループ	主 査 辻 直 樹
社会福祉課	児童支援グループ	主 幹 大 内 直 樹
	発達支援センターグループ	主 査 中 尾 和 代
	子育て支援センターグループ	主 査 井 浦 さおり
	保育園グループ	主 査 楠 原 玉 美
戸籍保険課	医療給付グループ	主 査 大 内 聡 子
町民活動課	町民活動グループ	主 査 新 田 麻 美
総務課	職員グループ	主 査 辻 宏 美
教育委員会	学校教育グループ	主 査 加 藤 千 恵
	社会教育グループ	主 査 野 村 太 一
	スポーツ振興グループ	主 査 太 田 祥 子
	学校給食センター	栄養教諭 亀 川 勇
商工観光課	商工観光グループ	主 査 島 直 史
農林政策課	農政グループ	主 査 山 内 慶 治
国保病院	医事グループ	主 査 荒 木 直 美





1 あなた自身のことについておたずねします。

(1) 記入日の年齢

- ①20～24 歳    ②25～29 歳    ③30～34 歳    ④35 歳～39 歳  
 ⑤40～44 歳    ⑥45～49 歳    ⑦50～54 歳    ⑧55 歳～59 歳    ⑨60～64 歳

(2) 性別

- ①男性    ②女性

2 食生活についてお聞きします。

(1) 朝食は、ほぼ毎日食べますか。

- ①はい    ②いいえ

(2) (1) で「はい」と回答した方にお聞きします。

朝食ではおかずも必ず食べますか。(果物、乳製品は除く)

- ①はい    ②いいえ

(3) 全員にお聞きします。

主食(ごはん・パン・めん)主菜(肉・魚・卵・大豆食品などを使ったメインのおかず)  
 副菜(野菜、きのこ、海藻のおかず)を3つそろえて食べることが1日に2回以上  
 あるのは、週に何日ありますか。



- ①週1日以下    ②週2～3日    ③週4～5日    ④ほぼ毎日

(4) 甘いお菓子や菓子パンを食べる頻度はどのくらいですか。

- ①週1日以下    ②週2～3日    ③週4～5日    ④ほぼ毎日

(5) 甘い飲み物(ジュース、炭酸飲料、乳酸飲料、スポーツドリンク、砂糖入りコーヒー等)を飲む頻度はどのくらいですか。

- ①週1日以下    ②週2～3日    ③週4～5日    ④ほぼ毎日

(6) 日頃から減塩を意識して実行していますか。

例) 漬け物や塩蔵品を控える、麺類や汁物の頻度を減らす、薄味にするなど。

- ①はい    ②いいえ

(7) 寝る2時間前に飲食する頻度はどのくらいですか。(水やお茶は除く)

- ①週1日以下    ②週2～3日    ③週4～5日    ④ほぼ毎日

## 3 運動についてお聞きします。

**(1) 自分は運動不足だと感じますか。**

※運動とは、仕事以外で健康のために意識的に体を動かすこと。

①はい

②いいえ

**(2) ここ 1 年間を振り返って、仕事以外の時間に運動をする頻度はどのくらいですか。**

①ほとんど運動していない

②週 1 回

③週 2～3 回

④週 4～5 日

⑤ほぼ毎日

**(3) (2) で週 1 回以上運動されている方にお聞きします。どこで運動をしていますか。**

(いくつでも)

①自宅

②しゃきっとプラザ

③トレーニングセンター

④B&amp;G 海洋センター

⑤サニーセンター

⑥その他の屋内施設

⑦屋外 (ウォーキング、登山、パークゴルフ、野球等の屋外運動)

⑧その他 ( )

**(4) (2) で週 1 回以上運動されている方にお聞きします。運動を続けてよかったことは何ですか。**

(いくつでも)

①体力がついた

②精神面が良好

③健診結果が良くなった

④やせた

⑤生活にメリハリができた

⑥食事が美味しく感じられる

⑦よく眠れる

⑧運動が趣味になった

⑨運動仲間ができた

⑩その他 ( )

**(5) (2) でほとんど運動していない方にお聞きします。運動しない主な理由を教えてください。(いくつでも)**

①時間がない

②仕事や家事で疲れている

③運動する機会がない

④足腰の痛みがある

⑤病気がある

⑥運動が苦手

⑦運動が嫌い

⑧仲間がいない

⑨面倒くさい

⑩仕事で体を使っているから

⑪特に理由はない

⑫その他 ( )

**(6) 全員にお聞きします。今より 10 分多く体を動かすことでも、からだやこころの健康が増進されることを知っていましたか。**

①知っていた

②知らなかった

## 4 歯のお手入れについてお聞きします。

## (1) 歯磨きの頻度を教えてください。

- ①毎食後 ②1日1～2回 ③1日1回も磨かないことがある ④歯磨き習慣はない

## (2) デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどの清掃用具で、歯の間の清掃を行っていますか。

- ①毎日 ②週1回以上 ③月2～3回 ④ほとんど行っていない

## (3) 夕食後の歯磨きは、時間をかけて丁寧に磨いていますか。

- ①はい ②いいえ

## (4) 歯周病が認知症や糖尿病を悪化させる要因になることを知っていましたか。

- ①知っていた ②知らなかった

## (5) 定期的に歯科検診を受けていますか。

- ①半年に1回は受けている ②年1回は受けている ③受けていない

## (6) 成人の歯科検診の機会があったら受けたいと思いますか。

- ①受けたい ②受けたくない

## 5 お酒についてお聞きします。

## (1) お酒はどの程度の頻度で飲みますか。

- ①飲まない ②やめた ③月1回以下 ④月2～4回 ⑤週2～3回  
⑥週4回以上

## (2) お酒類を飲まれる方にお聞きします。飲酒をする日は日本酒に換算するとどのくらいですか。

\*日本酒1合=ビール500ml=焼酎(25度)コップ7分目(100ml)=ワイン200ml  
=ウイスキーダブル1杯(60ml)

- ①1合未満 ②1合～2合未満 ③2合～3合未満 ④3合以上

## (3) 全員にお聞きします。「節度ある適度な飲酒」としてはアルコールに換算して1日平均20g程度(日本酒1合程度)であることを知っていますか。

- ①知っている ②知らなかった

お酒の種類と量	ビール 中びん (500ml)	日本酒 1合弱 (160ml)	ワイン グラス2杯 (200ml)	焼酎(25度) 半合強 (100ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
エネルギー(kcal)	200	172	146	146	142
糖質(g)	15.6	7.8	4.0	0.0	0.0

参考:五訂増補日本食品標準成分表  
※同じ種類の酒でもアルコール度数が異なる場合があります。

※それぞれ1つがアルコール20g程度です。

## (4) 毎日3合以上の多量飲酒をする人は、時々飲む人(月1～3回)と比べて飲酒関連のがん(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓)にかかるリスクが6.1倍も高くなることを知っていますか。

※JPHC コホート研究より

- ①知っている ②知らなかった





8 健診や健康状態についてお聞きします。


- (1) 毎年、健康診断(健康診査・特定健診)を受けていますか。 ①はい ②いいえ
- (2) 特定健診は、生活習慣病で治療中の方であっても、年1回受ける必要があることを知っていましたか。  
①知っていた ②知らなかった
- (3) 毎年広報4月号でお知らせしている「特定健診各種がん検診年間日程表」は見たことがありますか。  
①見て利用している ②見たことはあるが利用はしていない ③見たことがない
- (4) 健診(検診)の案内をどこで見ましたか。(いくつでも)  
①個別通知(はがき、封書等) ②広報 ③チラシ ④町のホームページ  
⑤LINE ⑥ Facebook ⑦見たことがない  
⑧その他( )
- (5) 健康に関する情報は、どのようなところから入手していますか。(いくつでも)  
①テレビ ②新聞 ③雑誌 ④書籍 ⑤インターネット(YouTube等)  
⑥広報 ⑦知人 ⑧医療従事者(医師・看護師・保健師など) ⑨関心がない  
⑩その他( )
- (6) あなたは「メタボリックシンドローム」の意味を知っていますか。  
①知っている ②聞いたことはあるが意味はよくわからない ③全く知らない
- (7) 週1回以上は体重を測っていますか。 ①はい ②いいえ
- (8) 今後健康づくりのために、改善したいと思っていることはありますか。(いくつでも)  
①食生活に関する知識や調理能力を高めること  
②運動に取り組むことや運動に関する知識を得ること  
③十分な睡眠、こころの健康に関する知識を得ること  
④健診(検診)を受けること ⑤体重管理 ⑥規則正しい生活リズム  
⑦特になし  
⑧その他( )
- (9) 自分の現在の健康状態をどのように感じていますか。  
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

ご協力ありがとうございました。記入もれがないか今一度ご確認いただき、同封の返信用封筒にて切手を貼らずにご投函下さいますようお願いいたします。

1 あなた自身のことについておたずねします。

(1)記入日の年齢	①65~69歳	②70~74歳
(2)性別	①男性	②女性
(3)収入のある仕事をしていますか(有償ボランティアは除く)	①している	②していない

2 食生活についてお聞きします。

(1)朝食は、ほぼ毎日食べますか。	①はい	②いいえ
(2)(1)で「はい」と回答した方にお聞きします。 朝食ではおかずも必ず食べますか。(果物、乳製品は除く)	①はい	②いいえ
(3)全員にお聞きします。 主食(ごはん・パン・めん)主菜(肉・魚・卵・大豆食品などを使ったメインのおかず) 副菜(野菜、きのこ、海藻のおかず)を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。		
	①週1日以下	②週2~3日
	③週4~5日	④ほぼ毎日
(4)甘いお菓子や菓子パンを食べる頻度は	①週1日以下	②週2~3日
	③週4~5日	④ほぼ毎日
(5)牛乳・乳製品は一週間のうち、何回食べていますか。	①週に4回以上	②週に3回以下
(6)卵は一週間のうち、何個くらい食べていますか。	①週に4個以上	②週に3個以下
(7)肉類は一週間のうち、何回食べていますか。	①週に4回以上	②週に3回以下
(8)魚介類は一週間のうち、何回食べていますか。	①週に4回以上	②週に3回以下
(9)「低栄養」を防ぐために、どのような食事をとればよいか知っていますか。	①はい	②いいえ
※「低栄養」とは、エネルギーや、たんぱく質が不足した状態のことです。		
(10)調理をすることはありますか。	①主に自分でする	②自分ですることもある
	③ほとんどしない	
(11)スーパーやコンビニのおかずやお弁当を利用することはありますか。	①週5回以上	②週2~4回
	③週1回以下	④ほとんど買わない
(12)日頃から減塩を意識して実行していますか。	①はい	②いいえ

例) 漬け物や塩蔵品を控える、麺類や汁物の頻度を減らす、薄味にするなど。

## 3 運動についてお聞きします。

(1) 自分は運動不足だと感じますか。 ①はい ②いいえ

※運動とは、仕事以外で健康のために意識的に体を動かすこと。

(2) ここ 1 年を振り返って、仕事以外の時間に運動をする頻度は

- ①ほとんど運動していない ②週 1 回 ③週 2～3 回 ④週 4～5 日  
⑤ほぼ毎日

(3) (2) で週 1 回以上運動されている方にお聞きします。どこで運動をしていますか。(いくつでも)

- ①自宅 ②しゃきっとプラザ ③トレーニングセンター ④B&G 海洋センター  
⑤サニーセンター ⑥その他の屋内施設  
⑦屋外 (ウォーキング、登山、パークゴルフ、野球等の屋外運動)  
⑧その他 ( )

(4) (2) で週 1 回以上運動されている方にお聞きします。

運動を続けてよかったことは何ですか？(いくつでも)

- ①体力がついた ②精神面が良好 ③健診結果が良くなった ④やせた  
⑤生活にメリハリができた ⑥食事が美味しく感じられる ⑦よく眠れる  
⑧運動が趣味になった ⑨運動仲間ができた  
⑩その他 ( )

(5) (2) でほとんど運動していない方にお聞きします。

運動しない主な理由を教えてください。(いくつでも)

- ①時間がない ②仕事や家事で疲れている ③運動する機会がない  
④足腰の痛みがある ⑤病気がある ⑥運動が苦手 ⑦運動が嫌い  
⑧仲間がいない ⑨面倒くさい ⑩仕事で体を使っているから  
⑪転倒が怖い ⑫特に理由はない  
⑬その他 ( )

(6) 全員にお聞きします。今より 10 分多く体を動かすことでも、からだやこころの健康が増進されることを知っていましたか。 ①知っていた ②知らなかった



4 歯や歯のお手入れについてお聞きします。

(1) 歯磨きの頻度を教えてください。(入れ歯の手入れも含む)

- ①毎食後    ②1日1～2回    ③1日1回も磨かないことがある    ④歯磨き習慣はない

(2) 定期的に歯科検診を受けていますか。

- ①半年に1回は受けている    ②1年に1回は受けている    ③受けていない

(3) 歯周病が認知症や糖尿病を悪化させる要因になることを知っていましたか。

- ①知っていた    ②知らなかった

5 お酒についてお聞きします。

(1) お酒はどの程度の頻度で飲みますか。

- ①飲まない    ②やめた    ③月1回以下    ④月2～4回    ⑤週2～3回  
⑥週4回以上

(2) お酒を飲まれる方のみにお聞きします。飲酒をする日は1日当たりどのくらいですか。

\*日本酒1合=ビール500ml=焼酎(25度)コップ7分目(100ml)=ワイン200ml  
=ウイスキーダブル1杯(60ml)

- ①1合未満    ②1合～2合未満    ③2合～3合未満    ④3合以上

(3) 全員にお聞きします。「節度ある適度な飲酒」としてはアルコールに換算して1日平均20g程度(日本酒1合程度)であることを知っていますか。

- ①知っている    ②知らなかった

●アルコール20gの目安量

お酒の種類と量	ビール 中びん (500ml)	日本酒 1合弱 (160ml)	ワイン グラス2杯 (200ml)	焼酎(25度) 半合強 (100ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
エネルギー(kcal)	200	172	146	146	142
糖質(g)	15.6	7.8	4.0	0.0	0.0

参考:五訂増補日本食品標準成分表  
\*同じ種類のお酒でもエネルギー量は若干異なることがあります。

\*それぞれ1つがアルコール20g程度です。

(4) 毎日3合以上の大量飲酒をする人は、時々飲む人(月1～3回)と比べて飲酒関連のがん(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓)に罹患するリスクが6.1倍も高くなることを知っていますか。

※JPHC コホート研究より

- ①知っている    ②知らなかった

6 たばこについてお聞きします。加熱式タバコも含みます。

(1)喫煙状況についてお聞きします。

- ①現在吸っている      ②やめた      ③もともと吸わない

(2)飲食店が禁煙になったことについてどう思いますか。

- ①良かった      ②行きづらくなった      ③特に何も思わない

たばこを吸う方にお聞きします。

(3)たばこをやめたいと思いますか。

- ①はい      ②いいえ

(4)禁煙外来を知っていますか。

- ①知っている      ②知らない

(5)たばこを吸うときは、どの程度吸わない人への配慮をしますか。(いくつでも)

- ①決められた場所でしか吸わない      ②たばこを吸わない人の前では絶対に吸わない  
 ③妊婦や子どもの前では吸わない      ④どこでもかまわず吸う  
 ⑤その他 ( )

たばこをやめた方にお聞きします。

(6)やめた理由を教えてください。(いくつでも)

- ①健康のため      ②金銭的な面      ③周囲からの反対      ④喫煙できる場所が少なくなった  
 ⑤その他 ( )

(7)たばこをやめてよかったと思うことは何ですか(いくつでも)

- ①健康面      ②金銭面      ③家族や周りの人に喜ばれた      ④時間の余裕ができた  
 ⑤たばこを吸う場所を探さなくてよくなった      ⑥食事が美味しくなった  
 ⑦その他 ( )



8 健診や健康状態についてお聞きします。

- (1) 毎年、健康診断(特定健診:生活習慣病健診)を受けていますか。 ①はい ②いいえ
- (2) 特定健診は、生活習慣病で治療中の方であっても年1回受ける必要があることを知っていましたか。  
①知っていた ②知らなかった
- (3) 毎年広報4月号でお知らせしている「特定健診各種がん検診年間日程表」は見たことがありますか。  
①見て利用している ②見たことはあるが利用していない ③見たことがない
- (4) 健診(検診)の案内をどこで見ましたか。(いくつでも)  
①個別通知(はがき、封書等) ②広報 ③チラシ ④町のホームページ  
⑤LINE ⑥ Facebook ⑦見たことがない  
⑧その他( )
- (5) 健康に関する情報は、どのようなところから入手していますか。(いくつでも)  
①テレビ ②新聞 ③雑誌 ④書籍 ⑤インターネット(YouTube等)  
⑥広報 ⑦知人 ⑧医療従事者(医師・看護師・保健師など) ⑨関心がない  
⑩その他( )
- (6) あなたは「メタボリックシンドローム」の意味を知っていますか。  
①知っている ②聞いたことはあるが意味はよくわからない ③全く知らない
- (7) 週1回以上は体重を測っていますか。 ①はい ②いいえ
- (8) 今後健康づくりのために、改善したいと思っていることはありますか。(いくつでも)  
①食生活に関する知識や調理能力を高めること  
②運動に取り組むことや運動の知識を得ること  
③十分な睡眠、こころの健康に関する知識を得ること  
④健診(検診)を受けること ⑤体重管理 ⑥規則正しい生活リズム  
⑦特になし  
⑧その他( )
- (9) 自分の現在の健康状態をどのように感じていますか。  
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

ご協力ありがとうございました。記入もれがないか今一度ご確認いただき、同封の返信用封筒にて切手を貼らずにご投函下さいますようお願いいたします。