



～支え合う、
あなたとわたしの
健康づくり～

令和6年3月 美幌町



は じ め に

わが国では人口減少社会が到来し、少子高齢化が進展する中で、健康寿命を延ばし、いつまでも健康でいきいきと暮らしていくことは社会共通の願いであります。

本町では、平成30年度に「美幌町第Ⅲ期健康増進計画」を策定し、「生活習慣病の発症予防」をさらに推進するために、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」を重点的な取り組みとして、健康づくりの推進を図ってまいりました。

そのような中、価値観・ライフスタイルの多様化、新型コロナウイルス感染症などの影響により、生活様式の変容など健康に対する意識にも変化が生じています。

今回、第4期健康増進計画では、第Ⅲ期計画の評価や現状分析の結果を踏まえつつ、これまでの計画が目指してきたものを継承しながら、「生活習慣病・がん予防」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「歯と口腔」を重点分野として乳幼児期から高齢期までそれぞれのライフステージに着目した健康づくりを積極的に推進してまいります。

6期美幌町総合計画では、「ひとがつながる、みらいへつなげる、ここにしかないまち びほろ」を将来像とした施策に取り組んでいるところです。町民一人ひとりが心豊かに健康で長生きを楽しむためには、健康づくりを個人の責任とせず、地域・関係機関・行政が力をあわせて健康づくりを推進していくことが、重要であると考えております。

最後に、この計画の策定にあたり、ご尽力いただきました美幌町健康増進計画推進委員の皆様をはじめ、関係者各位に心から感謝を申し上げます。

令和6年3月

美幌町長 平 野 浩 司

目 次

第1章	総論	
1	計画策定の背景と趣旨	3
2	計画の位置づけ	4
3	計画の期間	5
4	計画策定の体系	6
第2章	美幌町の現状	
1	美幌町の概況	9
2	意識調査の概要	25
3	乳幼児期から学齢期の現状	26
4	成人期の現状	33
5	高齢期の現状	42
第3章	健康づくりの目標と取り組み	
1	今後の取り組み一覧	53
2	重点的な取り組み一覧	55
3	ライフステージにおける7つの分野ごとの目標	57
4	ライフステージ別目標と取組み	
	(1)乳幼児期から19歳	58
	(2)成人期	60
	(3)高齢期	62
5	第4期計画分野別指標と目標値一覧	64
6	第Ⅲ期（平成30～令和5年）評価結果まとめ	67
第4章	資料編	73

第1章 総論

1 計画策定の背景と趣旨

我が国は、生活水準の向上や、医療の進歩などにより平均寿命が大幅に伸び、世界で高い水準となっています。その一方で、急速な少子高齢化など社会環境の変化が進む中で、がんや脳血管疾患、心臓病などの生活習慣病の割合が増加し、介護を必要とする人の増加や、医療費の増大が大きな社会問題となっています。

国では、国民の健康づくり運動として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、健康を増進し病気の発症を予防する「1次予防」を重視した取り組みが推進されてきました。令和5年度には「健康日本21（第三次）」において、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、「誰一人取り残さない健康づくり」「より実効性を持つ取組」に重点を置き、基本的な方向として以下の4点が示されています。

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 個人の行動と健康状態の改善
- (3) 社会環境の質の向上
- (4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

美幌町では、住民の一人ひとりがそれぞれの望む「健康」を得ることができるように健康づくりを支援し、それを継続できるための環境を整えることを目指し、関係団体や住民の参加を得て、平成30年度に「美幌町第Ⅲ期健康増進計画」を策定しました。国で示された基本的な方向性を踏まえ、これまでの取り組みの評価及び新たな健康課題をもとに「美幌町第4期健康増進計画」を策定します。

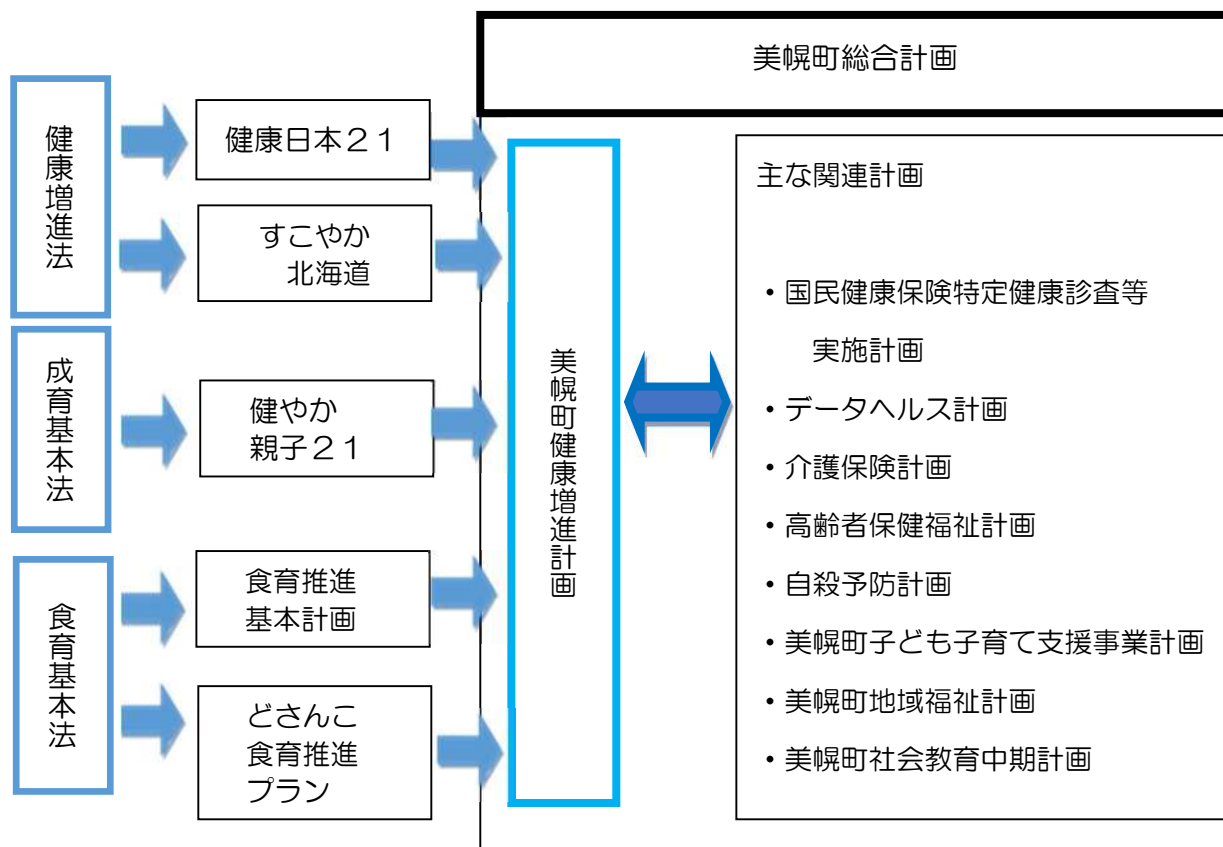
2 計画の位置づけ

●法的根拠

本計画は、健康増進法第 8 条に基づく「市町村健康増進計画」と食育基本法第 18 条の「市町村食育推進計画」を統合した健康づくりと食育を一体的に推進する計画として位置づけます。また、成育医療等基本方針に基づき、成育過程にある者等に対する健康づくりを推進する計画として位置づけます。

●他計画との関係

本計画は美幌町総合計画を上位計画とし、町の関連する諸計画と整合性を図っています。



3 計画の期間

2023 R5	2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	2028 R10	2029 R11	2030 R12	2031 R13	2032 R14	2033 R15	2034 R16	2035 R17
第3	第4期美幌町健康増進計画											
第4期計画策定						中間評価				★目標年度		第5期計画策定

この計画は、計画開始後6年（令和 11 年度）を目途に中間評価を行うとともに、目標年度は開始後 10 年（令和 15 年度）とし、計画の期間は令和 6 年度から令和 17 年度の 12 年間とします。

4 計画策定の体系

策定期間	令和5年5月～令和6年3月末
計画期間	令和6年度～令和17年度（12年間）
策定体系	推進委員会 美幌医師会（1） 農業協同組合（1） 美幌歯科医師会（1） 美幌町ヘルスリーダーの会（1） シニアクラブ連合会（1） 一般公募（2） 自治会連合会（1） 北見保健所（1） 商工会議所（1） 計10名 検討委員会 庁内検討委員会 高齢介護グループ 医療給付グループ 職員グループ 町民活動グループ 商工観光グループ 農政グループ 児童支援グループ 子育て支援センター 発達支援センター 保育園 学校教育グループ 社会教育グループ スポーツ振興グループ 学校給食グループ栄養士 国保病院 計15名 事務局 福祉部長 保健福祉課長 健康推進グループ
推進体系	○健康増進計画推進委員会により、中間評価として期間中に1回進捗状況について検討を行う 美幌医師会（1） 農業協同組合（1） 美幌歯科医師会（1） 美幌町ヘルスリーダーの会（1） シニアクラブ連合会（1） 一般公募（2） 自治会連合会（1） 北見保健所（1） 商工会議所（1） 計10名 事務局

第2章 美幌町の現状

I 美幌町の概況

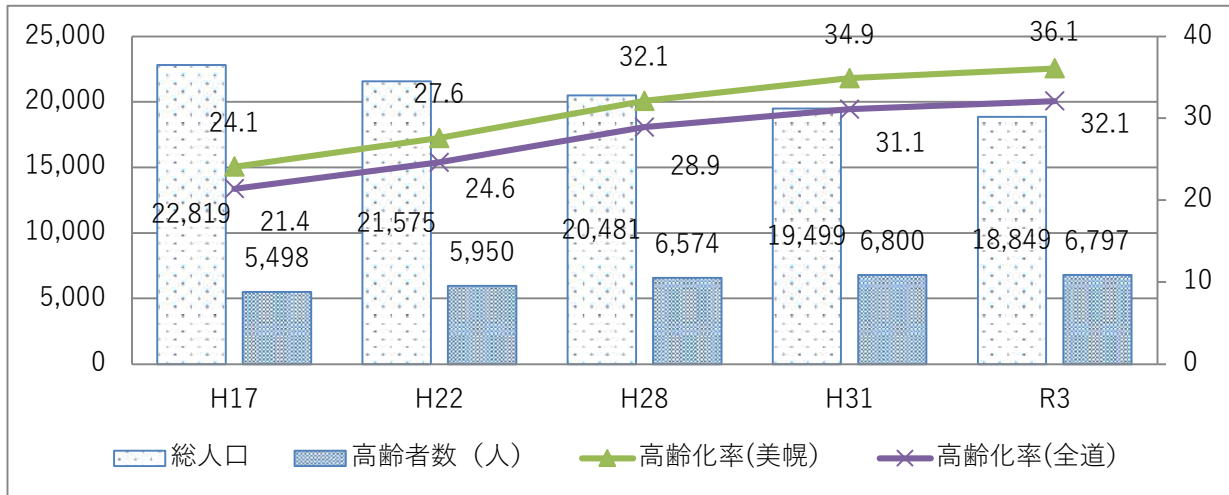
美幌町は、北海道の東部・オホーツク管内のほぼ中央部、オホーツク海から30km程度内陸に位置しており、面積438.41km²を有する人口約18,000人の農業を基幹産業とした町です。

昭和15年（1940年）には、全道の町村に先がけて都市計画区域の指定を受けており、計画的な市街地の整備は道路交通の要衝として、中心市街地に商工業、金融、医療、教育、官公庁の出先機関が設置され発展してきました。

また、基幹産業の農林業は、網走川、美幌川の流れに沿って拓かれた美幌原野と、その豊かな実りによって町が栄え、道内有数の町として発展してきました。

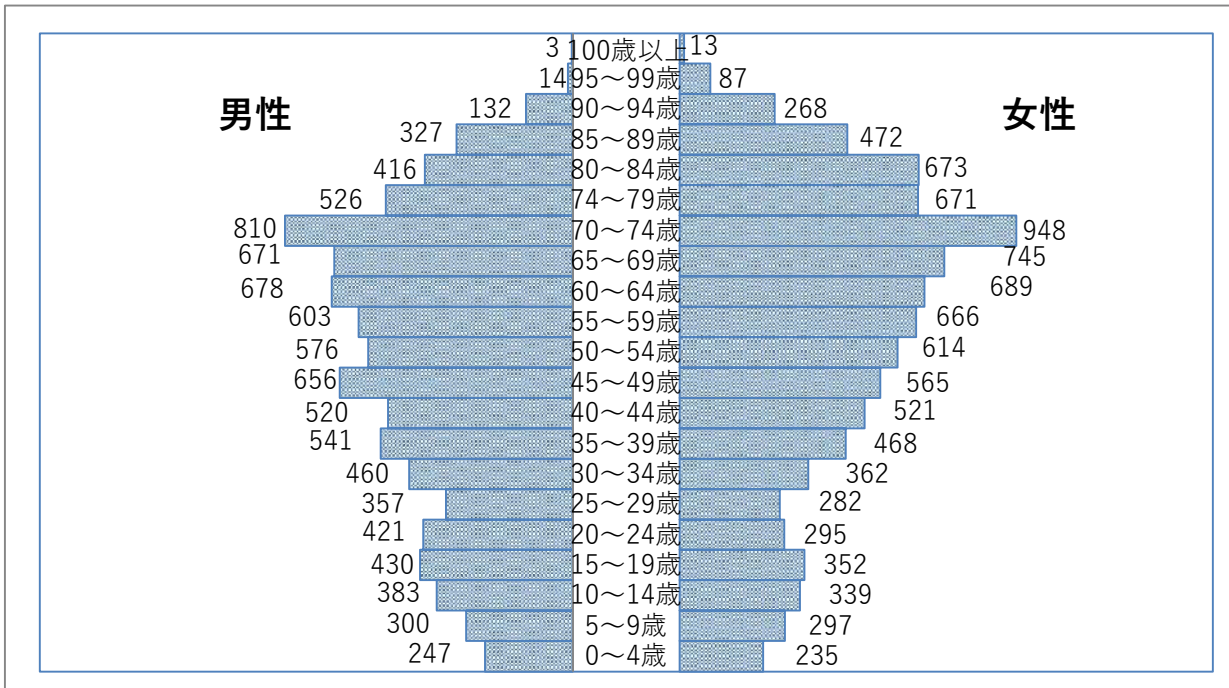
(I) 人口構成

①総人口及び高齢者人口の推移と高齢化率



【1月1日現在 住民基本台帳】

②人口ピラミッド

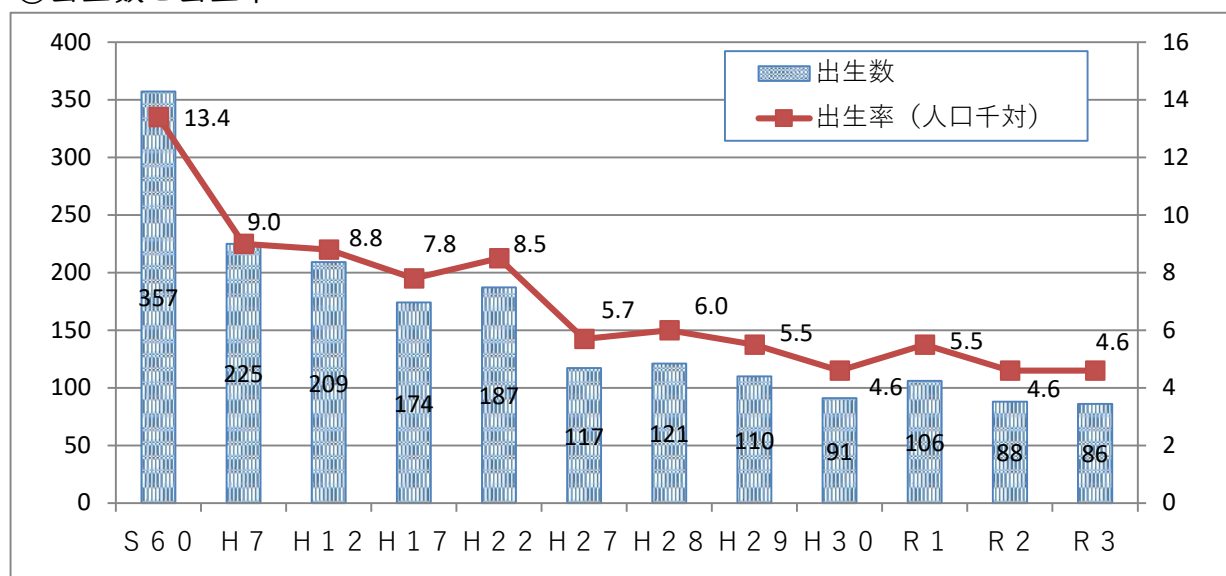


【令和3年9月30日現在 住民基本台帳】

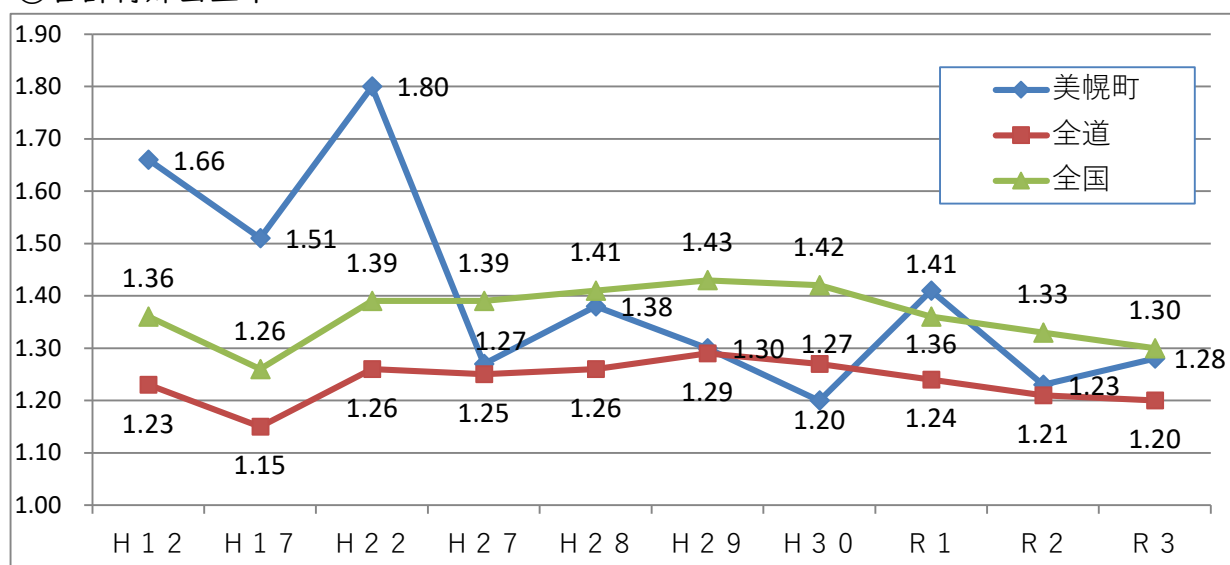
- ・ 総人口は年々減少が続き、平成28年から約1,600人減少、そのうち約70%は40歳未満でした。
- ・ 高齢化率は上昇が続き、3人に1人が65歳以上の高齢者となっています。

(2) 出生の推移

① 出生数と出生率



② 合計特殊出生率



- ・ 出生数は減少傾向で推移していましたが、ここ数年は横ばい傾向にあります。
- ・ 合計特殊出生率は、減少傾向にあります。

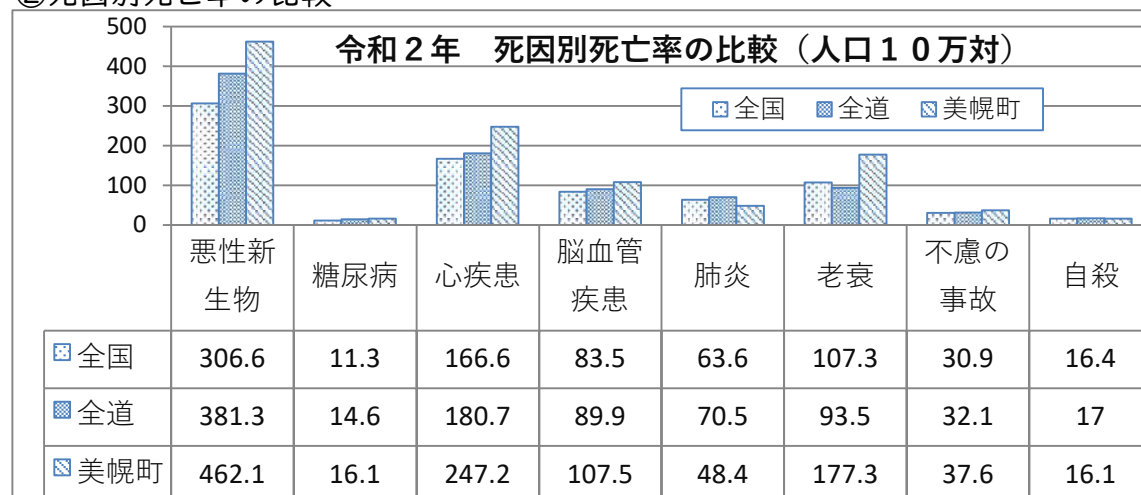
(3) 死亡状況

①死因順位割合（全国との比較）

順位	平成28年				令和2年			
	美幌町	%	全 国	%	美幌町	%	全 国	%
1	悪性新生物	26.5	悪性新生物	28.5	悪性新生物	31.8	悪性新生物	27.6
2	心疾患	17.8	心疾患	15.1	心疾患	17.3	心疾患	15.0
3	肺炎	16.9	肺炎	9.1	老衰	15.7	老衰	9.6
4	老衰	9.1	脳血管疾患	8.4	肺炎	12.5	脳血管疾患	7.5
5	脳血管疾患	3.7	老衰	7.1	脳血管疾患	5.5	肺炎	5.7

北海道における主要死因の概要10

②死因別死亡率の比較



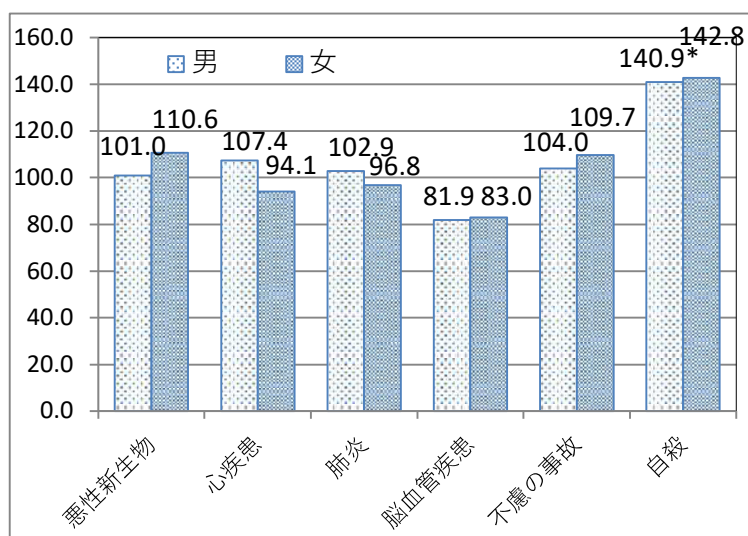
令和2年オホーツク地域保健情報年報

悪性新生物による死亡率が最も高くなっています。

老衰による死亡率は、平成28年に比べると特に高くなっています。

令和2年の死因別死亡率を全国、全道と比較すると、悪性新生物が最も高く、次いで心疾患が高い状況です。

③主要死因の標準化死亡比（SMR）による比較H22～R1



北海道における主要死因の概要10

まとめ情報

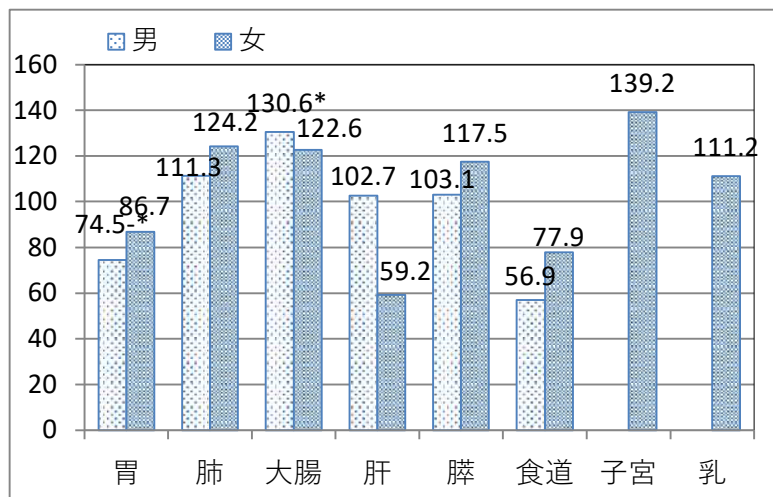
標準化死亡比（SMR）

死亡率は年齢によって大きな違いがでてしまうことが多いため、年齢構成の違いの影響を除いて、死亡率を全国と比較したものです。100より多ければ全国平均より多いとされ、100より少なければ全国平均より少ないと考えます。

*有意水準5%で有意に全国より高い。

－*有意水準5%で有意に全国より低い。

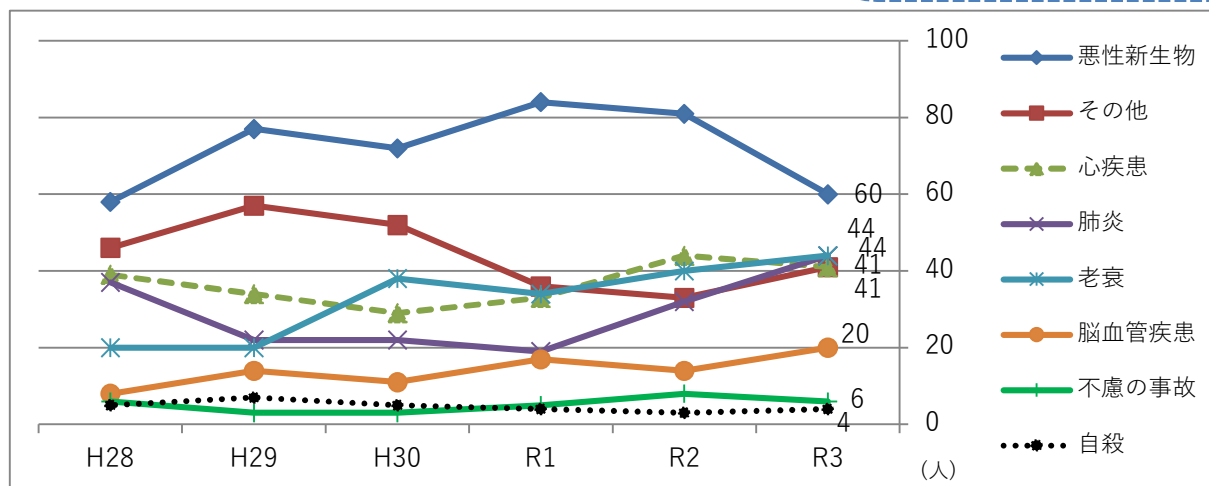
④悪性新生物の部位別標準化死亡比（SMR）H22～R1



北海道における主要死因の概要10

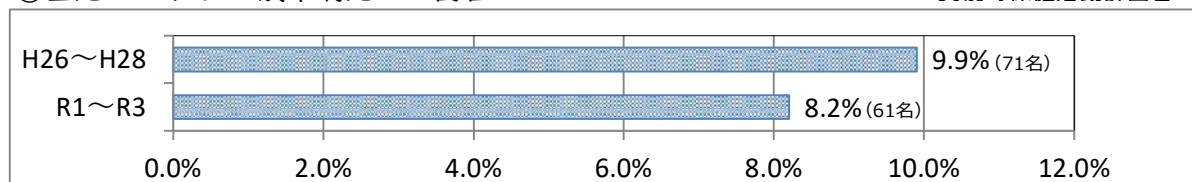
女性の悪性新生物、男性の心疾患が高い状況です。
 全国と比べ、男女ともに不慮の事故、自殺が高く、特に男性の自殺は有意に高い状況です。
 脳血管疾患の死亡は、男女ともに低い状況です。
 悪性新生物の部位別では、男性の胃が有意に低く、大腸が有意に高い状況です。
 女性の肺、大腸、子宮がんが120以上と高い傾向にあります。

⑤死亡原因の推移

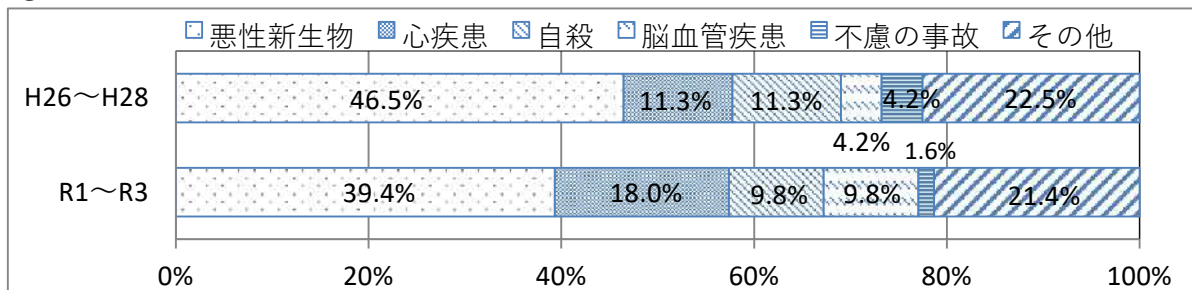


⑥全死亡のうち65歳未満死亡の割合

美幌町保健活動計画書



⑦65歳未満死亡原因

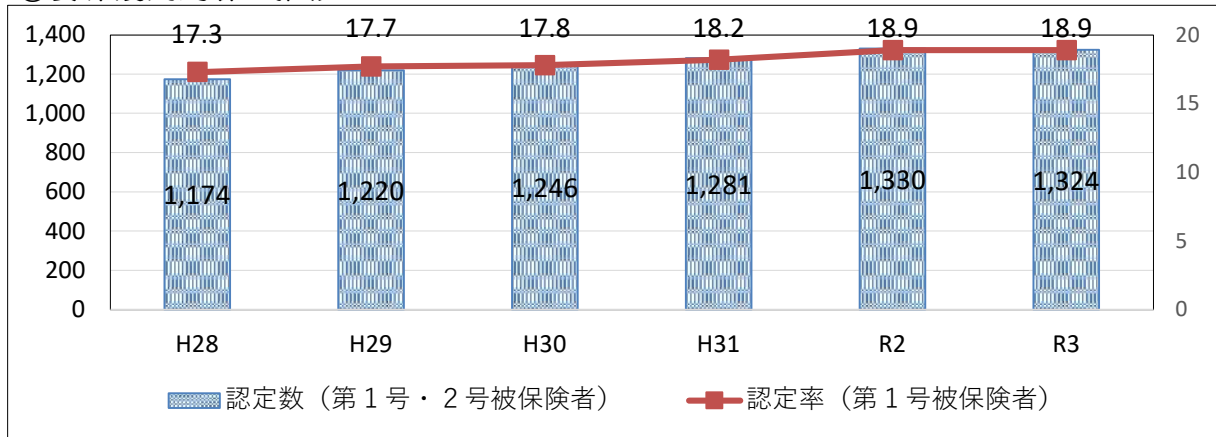


【死亡状況 まとめ】

- ・年間の死亡者数は250人前後で推移しています。
- ・死亡原因は、悪性新生物、心疾患が上位を占めています。男性は心疾患、女性は悪性新生物が多い状況です。
- ・悪性新生物の中では、男性が大腸、女性は肺、大腸、子宮が多くなっています。

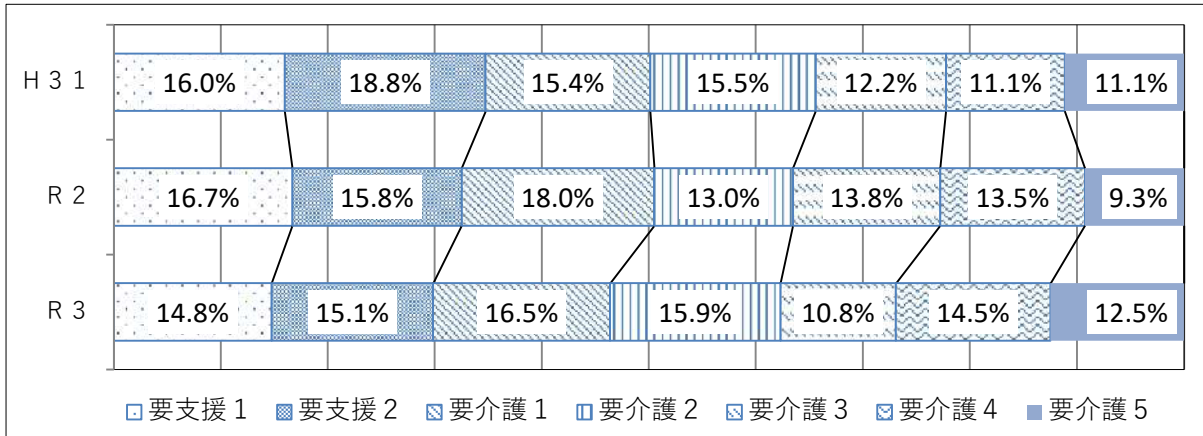
(4) 介護の状況

① 要介護認定者の推移



（介護保険事業状況報告令和3年9月分）

② 要介護度別認定割合

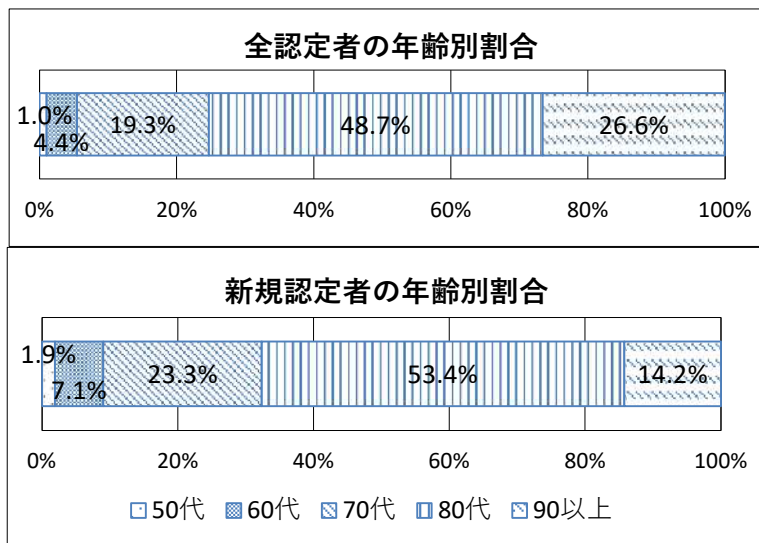


（介護認定審査会資料）

認定者数は横ばいで推移しています。

認定者のうち、要支援の割合は減少、要介護の割合は増加しています。

③ 認定者の年齢別割合



全認定者、新規認定者共に、80代以上が7割、70代以下が3割となっています。

（介護認定審査会資料）

④新規認定者の原因疾患

	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
1位	脳血管疾患	がん	がん、関節疾患・骨折	関節疾患・骨折	認知症
2位	がん	関節疾患・骨折		認知症	高血圧
3位		脳血管疾患	脳血管疾患	がん	関節疾患・骨折

(介護認定審査会資料)

新規認定者の原因疾患は、50歳代・60歳代は脳血管疾患、がんが多い傾向にあります。
70歳代以降は関節疾患・骨折が多い傾向にあります。

【介護の状況 まとめ】

- ・要介護認定者は横ばいで推移しています。
- ・認定者は約3割が70歳代以下となっています。
- ・新規認定者の原因疾患は50・60歳代は脳血管疾患やがん、70歳代以降は関節疾患・骨折が多い傾向にあります。

参考) 美幌町の健康寿命について

厚生労働省が健康日本21で発表している健康寿命の推移は、国民生活基礎調査（大規模調査）及び簡易生命表等をもとに算出したものです。

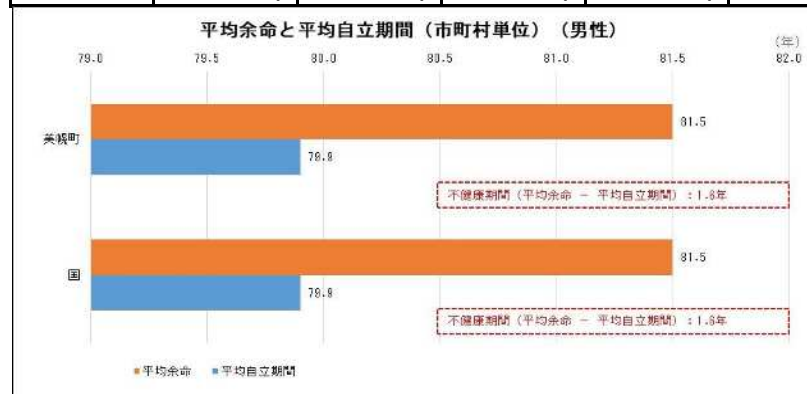
市町村は人口規模が小さく、国と同様の調査から不健康割合が得られないため、介護保険の情報から「日常生活動作が自立している期間の平均」を算定し、介護保険の要介護度の2～5を不健康（要介護）な状態、それ以外を健康（自立）として算出するという考え方があります。※

◇美幌町の健康寿命は第4期計画よりKDB Expanderによる平均余命と平均自立期間でみていきます。

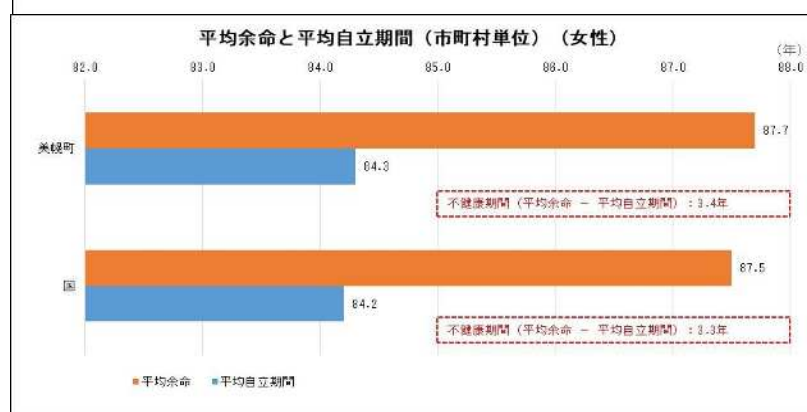
※健康寿命の算定方法の指針 健康寿命における将来予測と生活習慣病対策効果に関する研究班

KDB Expander 美幌町一体的実施分析データ（基本）2021（令和3年度）

	男			女		
	平均余命	平均自立期間	不健康期間	平均余命	平均自立期間	不健康期間
美幌町	81.5 年	79.9 年	1.6 年	87.7 年	84.3 年	3.4 年
国	81.5 年	79.9 年	1.6 年	87.5 年	84.2 年	3.3 年
わがまち－国	0.0 年	0.0 年	0.0 年	0.2 年	0.1 年	0.1 年



男性の平均自立期間
（健康寿命）は国と同じ。



女性の平均自立期間
（健康寿命）は国より
0.1年短い。



まめ情報 健康寿命とは？

健康寿命とは、健康で過ごせる期間を示したもので、WHO(世界保健機関)が2000年に初めて提唱した言葉です。

平均寿命から健康寿命をひいた数字の差が少ないほど「ピンピンコロリ」の傾向があるということがいえます。

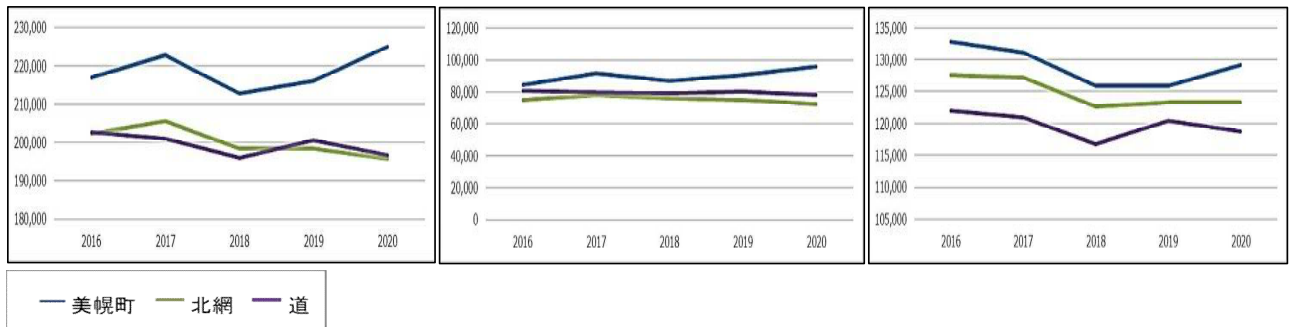
(5) 医療の状況

【被保険者構成】 2023.1月 KDB Expander 地域の全体像の把握

協会けんぽ	国保	協会けんぽ 国保
5,107	4,811	9,918

① 1人当たり医療費（国保+協会けんぽ）

1人当たり医療費（円）



美幌町（国保+けんぽ）	年度	2016(H28)	2017(H29)	2018(H30)	2019(R1)	2020(R2)
1人当たり医療費（円）		217,219	222,881	212,954	216,293	224,869

1人当たり医療費（円）＝受診率（100人当たり件数）×1件当たり日数×1日当たり医療費（円）

美幌町の協会けんぽと国保を合計した1人当たり年間医療費は、二次医療圏の北網、北海道よりも高く、入院、外来ともに高い状況です。

② 1人当たり医療費が高い要因

α. 協会けんぽ・国保の比較

ア 保険者別 1人あたり医療費

	協会けんぽ	国保
20～24歳	49,572	63,968
25～29歳	60,148	79,970
30～34歳	74,275	118,547
35～39歳	84,541	150,046
40～44歳	96,753	198,614
45～49歳	118,953	240,661
50～54歳	147,724	297,846
55～59歳	184,799	374,634
60～64歳	221,659	424,723
65～69歳	246,175	405,036
70～74歳	273,524	419,403

赤字 けんぽ比較2倍以上
緑字 けんぽ比較1.2倍以上

KDB Expander

地域職域制度差分析2020

イ 美幌町国保1人あたり医療費道内順位（医療費が高い方が上位）

H30	R1	R2	R3
93位	77位	47位	59位

KDB健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

ウ 地域差指数（一人当たり年齢調整後医療費）

	計	入院	入院外
美幌町	1.146	1.359	1.002
北網	0.980	0.970	0.993
北海道	1.064	1.162	0.997

全国16位

厚生労働省地域差分析 市町村国保 令和2年度 全国平均1.000



まとめ情報

「KDB」「KDB Expander」とは

KDBは国保データベースシステムのこと。国保連合会において健診・医療・介護を取り扱う各システムと連携し統計情報等を作成している。

KDB ExpanderはKDBに加え、被用者保険情報（協会けんぽ）データを加えた健康・医療情報のデータベースを構築したもので北海道の事業として北海道国保連合会が開発と分析支援を受託している。

「1人当たり年齢調整後医療費 地域差指数」とは

人口の年齢構成の相違による分を補正した「1人当たり年齢調整後医療費」とそれを全国平均の1人当たり医療費で指数化したもの。

美幌町国保は協会けんぽに比べどの年代も医療費が高く、40歳～59歳は協会けんぽの2倍以上となっています。

1人当たり年齢調整後医療費で比較すると、外来費よりも入院費が高いことから健診を受けずに自分の健康状態を把握する機会がないまま適切な時期での外来受診の機会を逃し、重症化してから医療にかかっている可能性があります。

b. 疾病構造

入院+外来 (%)

ア 美幌町国保

1位	糖尿病	4.8
2位	関節疾患	4.1
3位	肺がん	3.8
4位	不整脈	3.5
5位	高血圧症	2.8
6位	脂質異常症	2.5
7位	統合失調症	2.5
8位	大腸がん	2.4
9位	慢性腎臓病（透析あり）	2.2
10位	脳梗塞	1.4

イ 後期高齢者

1位	慢性腎臓病（透析あり）	5.0
2位	骨折	4.5
3位	脳梗塞	4.0
4位	不整脈	3.9
5位	糖尿病	3.7
6位	関節疾患	3.6
7位	高血圧症	2.9
8位	脂質異常症	2.4
9位	狭心症	1.9
10位	前立腺がん	1.8

KDB医療費分析(2)第・中・細小分類 令和3年度（累計）

全体の医療費（入院+外来）を100%として計算

疾病構造をみると、国保では糖尿病、高血圧、脂質異常症が上位にあります。

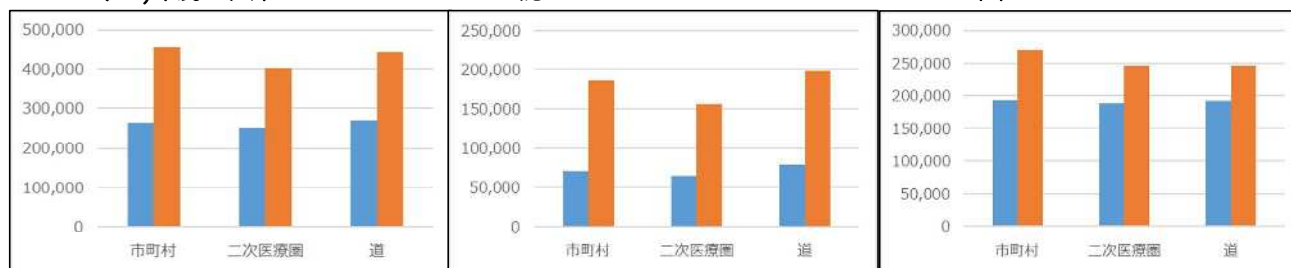
後期になると慢性腎臓病（透析あり）、脳梗塞が上位にあることから、生活習慣病基礎疾患が重症化し、腎不全や脳梗塞に繋がっている可能性があります。

c. 健診有無別1人あたり医療費（円）二次医療圏（北網）、北海道との比較

2021（R3）年度 合計

入院

外来



市町村：美幌町国保

KDB Expander医療費分析 国保2021

■ 健診受診者 ■ 健診未受診者

健診を受けていない人は、健診を受けているよりも1人あたり医療費が高く、特に入院費が高い状況です。二次医療圏（北網）、北海道も同じ傾向です。

③新規人工透析患者数（R3年度）

（単位：人）

		美幌町
国保	人工透析患者数	15
	（再掲）新規人工透析患者数	2
	割合（新規HD/HD）	13.3%
	（再掲）糖尿病患者数	1
	糖尿病あり/新規HD	50%

透析 年代内訳（単位：人）

40代	2
50代	3
60代	9
70代	1

15

		美幌町
後期	人工透析患者数	44
	（再掲）新規人工透析患者数	6
	割合（新規HD/HD）	13.6%
	（再掲）糖尿病患者数	5
	糖尿病あり/新規HD	83.3%
（再掲） 65～74歳	人工透析患者数	20
	（再掲）新規人工透析患者数	1
	割合（新規HD/HD）	5.0%
	（再掲）糖尿病患者数	1
	糖尿病あり/新規HD	100%

- ・令和3年度の国保の人工透析患者15名のうち、新規人工透析患者数は2名でした。この2名のうち1名が糖尿病ありでした。
- ・令和3年度の後期高齢者医療の人工透析患者44名のうち、新規人工透析患者数は6名でした。この6名のうち5名が糖尿病ありでした。
- ・新規人工透析患者の75%が「糖尿病あり」の状況です。



まめ情報「新規人工透析患者数」は透析療法を受ける慢性腎臓病患者の数を表わしています。

糖尿病は放置すると合併症を引き起こし、患者のQOLを著しく低下させるのみならず医療経済的にも大きな負担を社会に強いることになる。国では健康日本21において糖尿病性腎症による年間新規導入患者数の減少等を数値目標として掲げている。

～糖尿病性腎症予防プログラム趣旨（日本医師会 日本糖尿病対策推進会議 厚生労働省）より～

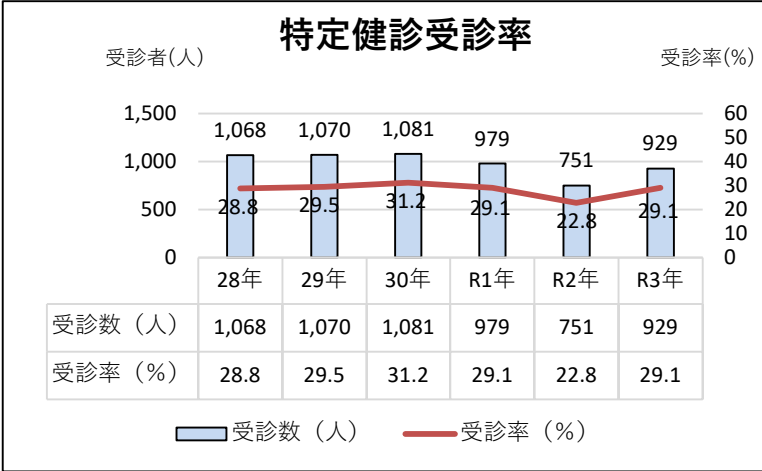
【医療の状況 まとめ】

- ・美幌町は1人あたり医療費が北網、北海道と比べて高い状況です。（国保+協会けんぽ合計）
- ・協会けんぽと比べると、国保加入者の方がどの年代においても1人あたり医療費が高い状況です。
- ・外来費よりも入院費が高いことから重症化してから医療にかかっている可能性があります。
- ・入院費と外来費の合計を疾病構造別にみると、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が上位にあり、後期になると腎不全（透析あり）や脳梗塞が上位にあることから、生活習慣病基礎疾患が重症化し、腎不全や脳梗塞に繋がっている可能性があります。

(6) 健康診断の状況 40～74歳

①美幌町が実施している健康診断の受診状況

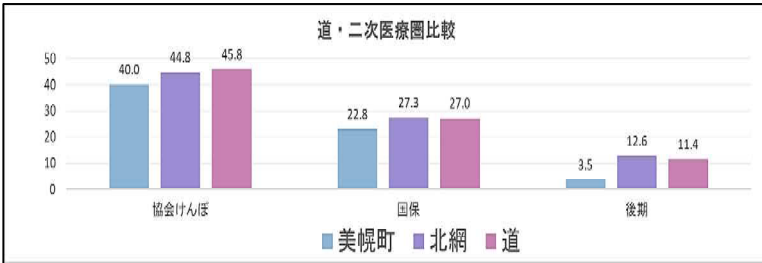
a. 特定健診受診者（対象：40～74歳の国保加入者）



国保加入者(40～74歳)の特定健診受診率は、コロナの影響で令和2年度は減少しましたが、令和3年度はコロナ以前の受診率に戻りました。

北海道国保連合法定報告資料

参考) 令和2年度 保険者別健診受診率



令和2年度は全道的に受診率は低下したようですが、美幌町は道と比べ受診率は低い状況でした。

KDB Expander健康・医療・介護
データからみる地域の健康課題

b. 特定健診以外の受診状況

胃がん			
年度	受診者数	受診率男%	受診率女%
R1	523	6.7	7.5
R2	397	4.8	4.9
R3	517	5.0	5.5

健康増進事業報告 美幌町保健活動計画書

肺がん			
年度	受診者数	受診率男%	受診率女%
R1	640	3.3	5.1
R2	494	4.6	4.6
R3	614	3.2	5.4

大腸がん				ピロリ菌				肺CT		前立腺		脳ドック	
年度	受診者数	受診率男%	受診率女%	年度	受診者数	受診者数	受診者数	受診者数	受診者数	受診者数	受診者数	受診者数	受診者数
R1	1,049	5.5	10.0	R1	102	273	221	226					
R2	834	5.5	9.5	R2	44	191	153	173					
R3	1,080	5.8	11.0	R3	102	256	214	236					

子宮がん		
年度	受診者数	受診率%
R1	381	14.0
R2	367	10.6
R3	419	11.9

乳がん		
年度	受診者数	受診率%
R1	381	19.5
R2	367	14.5
R3	419	17.3

受診者数は美幌町で実施しているがん検診を受診した全年齢の受診者数を計上しました。

※がん検診受診率については、厚生労働省 健康増進事業報告の受診率を計上

「がん対策推進基本計画」及び「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき、がん検診受診率の算定対象年齢を40歳から69歳（胃がんは50歳～69歳、子宮がんは20歳から69歳まで）としている。

令和2年度地域保健・健康増進事業の概況 厚生労働省

参考) 市区町村におけるがん検診受診率の分布状況

令和2 (2020)年度

令和2年度地域保健・健康増進事業の概況 厚生労働省

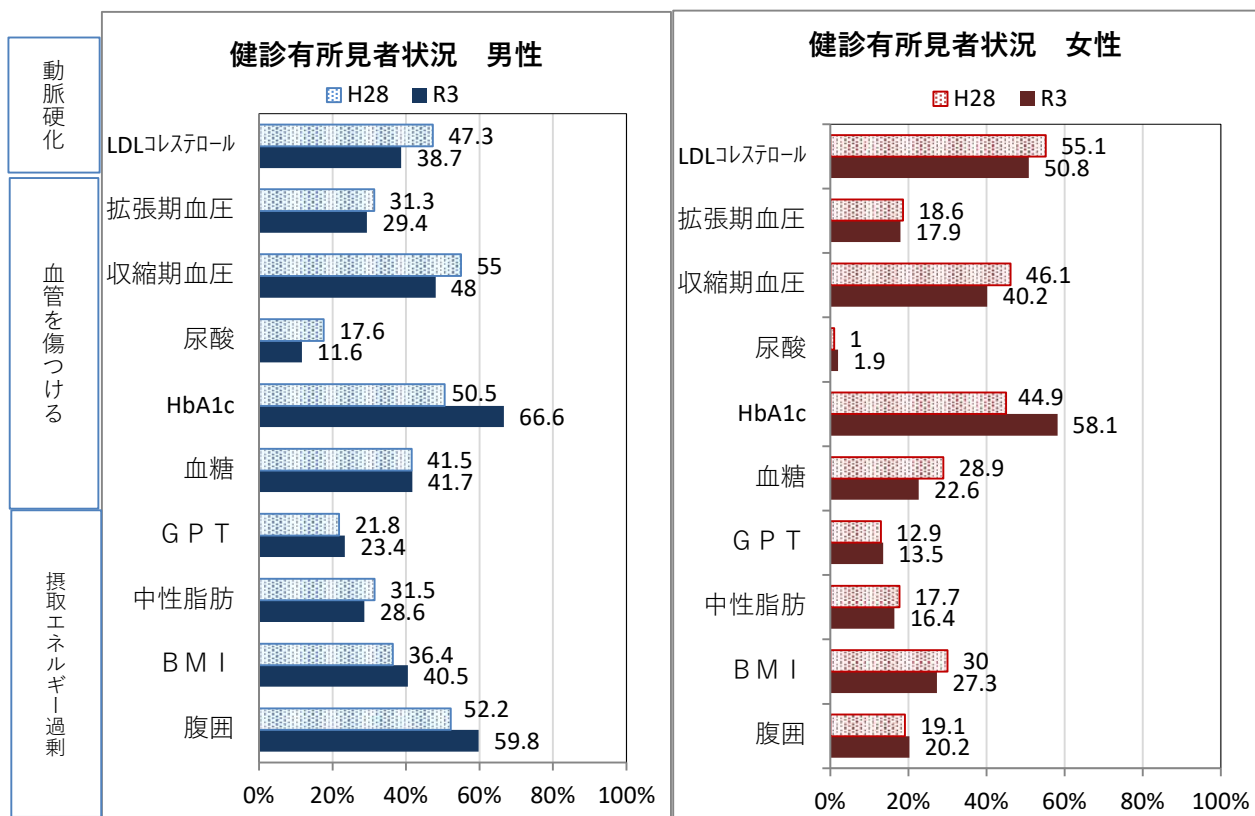
	全国 市町村数	がん検診受診率別市区町村数					
		0～10%未満	10～20%未満	20～30%未満	30～40%未満	40～50%未満	40～50%未満
胃がん	1737	917	650	109	23	1	2
肺がん	1737	1119	507	89	14	1	4
大腸がん	1737	1031	600	90	9	1	2
子宮頸がん	1737	185	910	506	91	16	6
乳がん	1737	92	778	585	195	47	13

②特定健診の受診結果 (各項目における異常値の出現率)

α.40～74歳国保加入者の経年変化

< 男性 >

< 女性 >

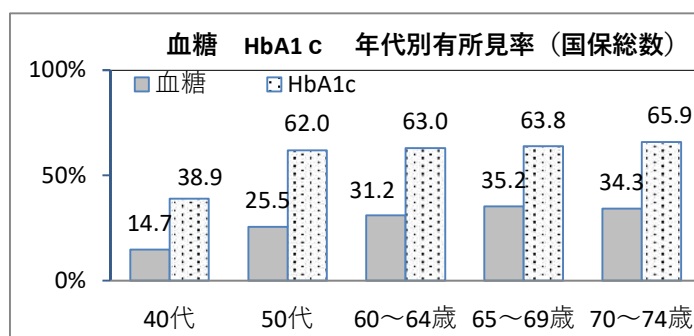


KDB厚生労働省様式5-2 健診有所見者状況

※有所見者＝異常の所見のある者。(保健指導判定値・受診勧奨判定値)

平成28年度と令和3年度を比較すると、男女ともに糖代謝をみるHbA1cの悪化がみられました。男性の血圧、LDLコレステロールは改善していますが、腹囲、BMI、GPTといった摂取エネルギーの過剰に関する項目が悪化しました。女性は血圧、LDLコレステロールの改善がみられました。

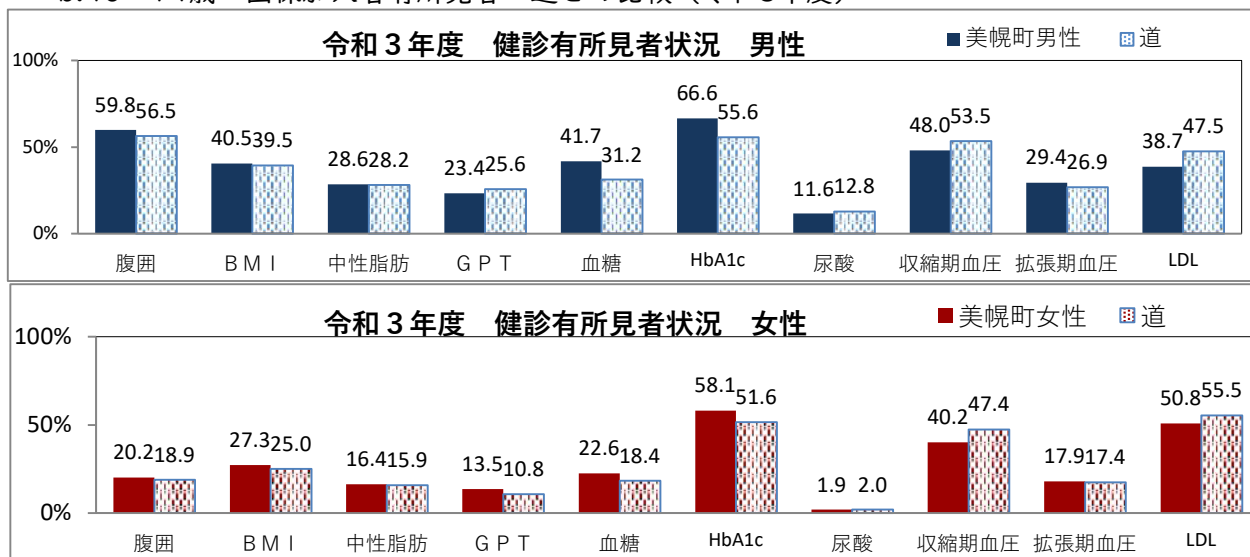
再掲) 空腹時血糖 HbA1c 年代別有所見率



年代別にみると、40代から50代にかけて血糖とHbA1cの有所見者が増加しています。

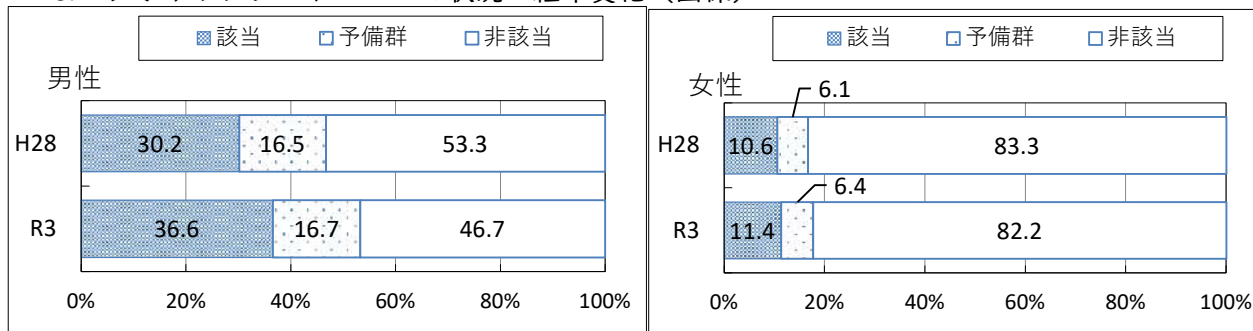
KDB厚生労働省様式5-2
健診有所見者状況 (令和3年度)

b.40～74歳 国保加入者有所見者 道との比較（令和3年度）



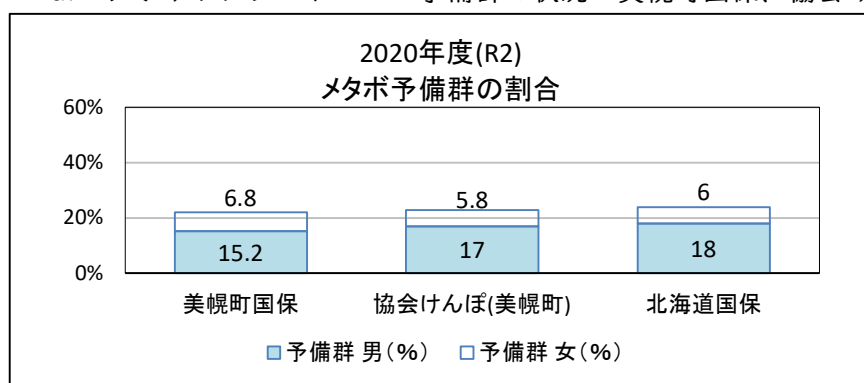
道と比較しても血糖とHbA1cの有所見者が多い状況であり、早期の糖尿病予防が課題と思われます。

c.メタボリックシンドロームの状況 経年変化（国保）

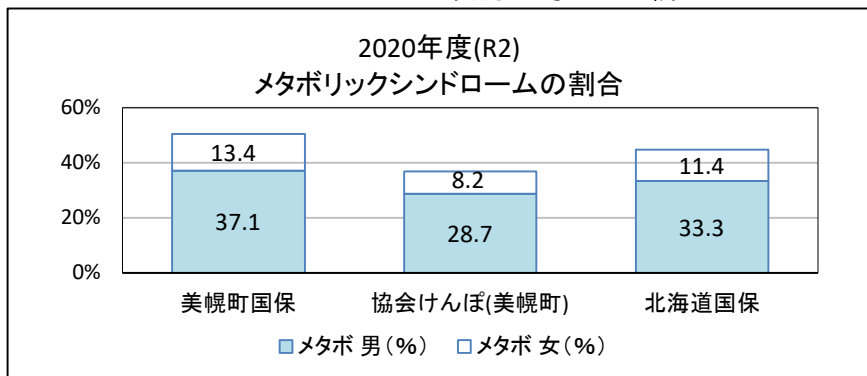


特定健診・特定保健指導 実施結果総括表 法定報告値

d.メタボリックシンドローム予備群の状況 美幌町国保、協会けんぽ、北海道国保の比較



e.メタボリックシンドロームの状況 道との比較



まめ情報
メタボリックシンドローム

『内臓型肥満』に加え、『高血糖』『高血圧』『脂質異常』という危険因子を2つ以上持っている状態がメタボリックシンドローム、危険因子を1つ持っている状態はメタボ予備群といいます。

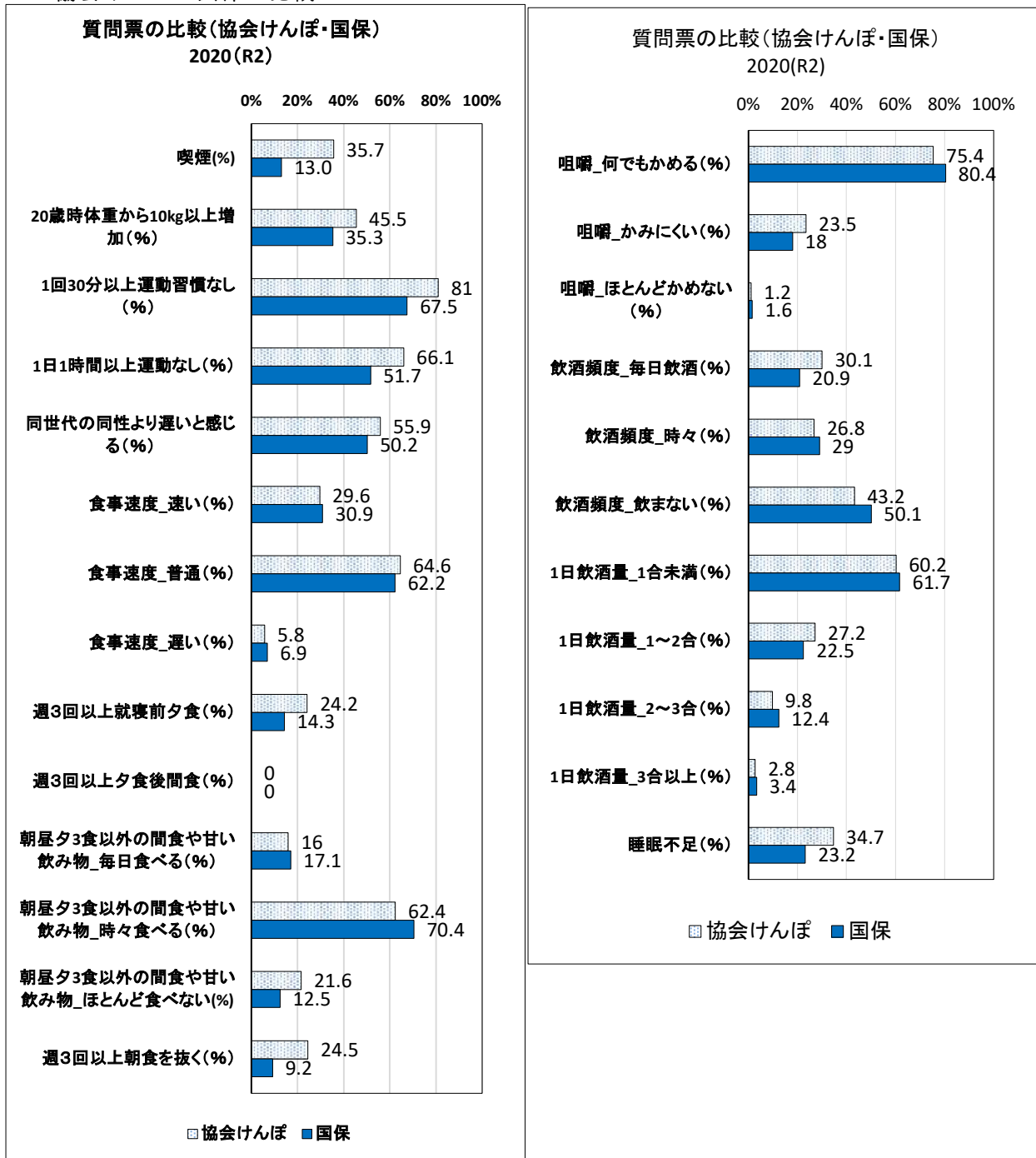
メタボリックシンドロームの状態を放っておくと動脈硬化が急速に進み、命に関わる心臓病や脳卒中を発症する危険性が高くなります。

KDB Expander
地域の全体像の把握2020

美幌町国保と協会けんぽ、道との比較では、メタボ予備群の割合はあまり差はありませんが、メタボリックシンドロームの割合は美幌町国保の割合が男女ともに多い状況です。メタボ予備群からメタボリックシンドロームに移行しないようにすることが重要と考えます。

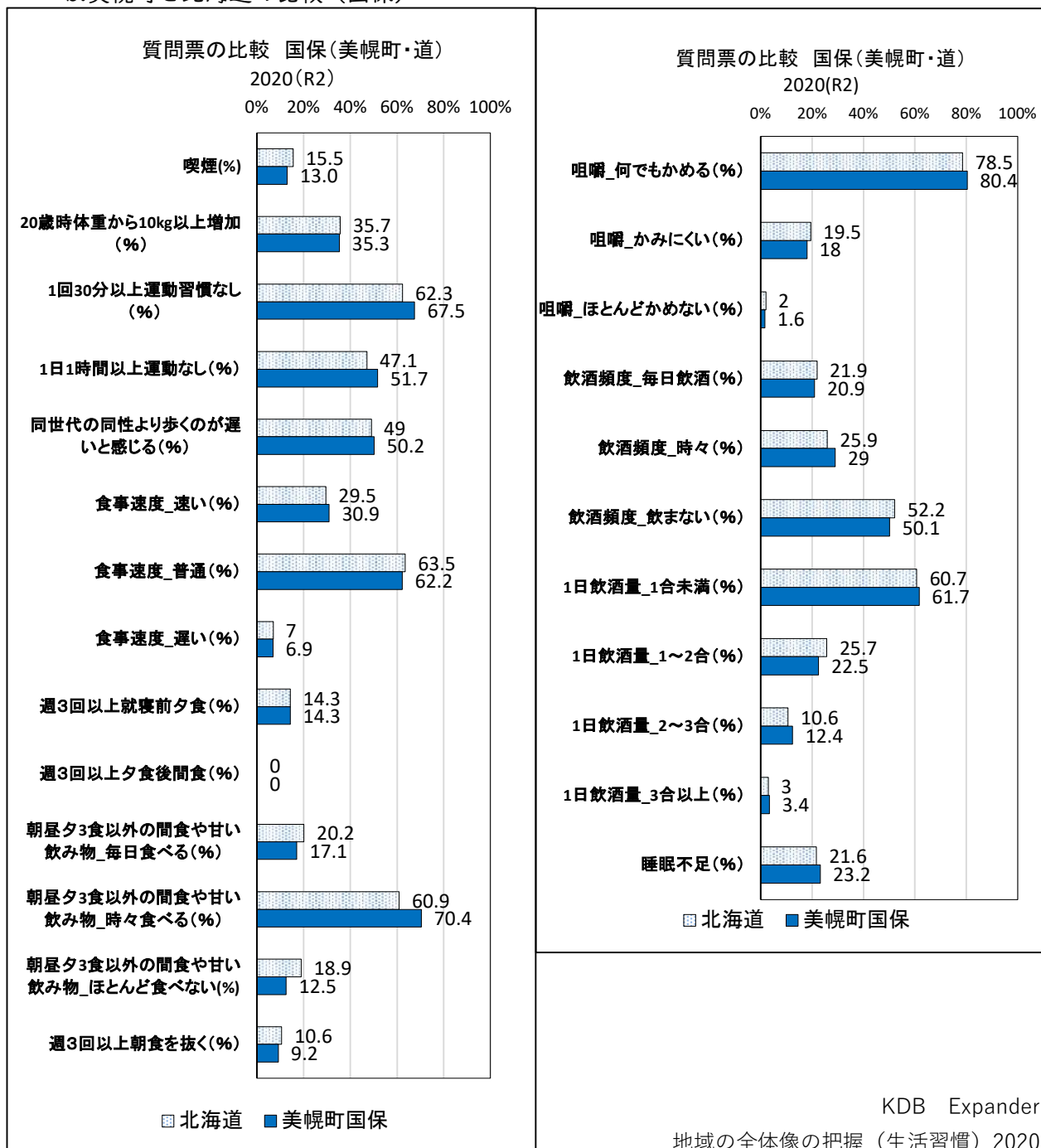
③健診受診者の生活習慣 特定健診質問票の比較

α.協会けんぽと国保の比較



運動習慣の少なさは協会けんぽ、国保に共通しています。協会けんぽは喫煙あり、睡眠不足、就寝前の飲食、朝食の欠食、毎日飲酒の割合が多く、生活リズムの課題が見えました。一方で、国保は3食以外の間食、甘い飲み物を時々とする割合、1日2~3合以上の飲酒習慣が多く、3度の食事以外でとるエネルギーの過剰が課題として見えました。

b.美幌町と北海道の比較（国保）



KDB Expander

地域の全体像の把握（生活習慣）2020

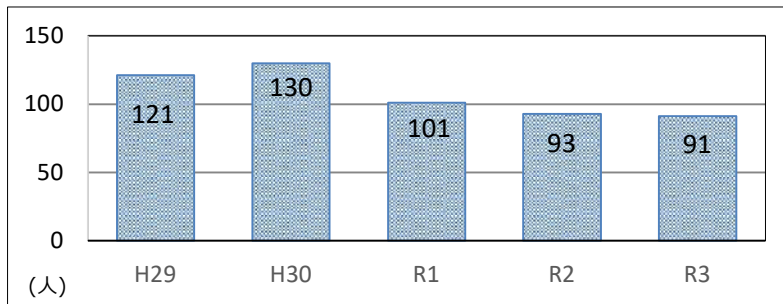
北海道との比較においても、美幌町（国保）は運動習慣が少なく、3食以外の間食や甘い飲み物、2～3合以上の飲酒が多く、3度の食事以外でとるエネルギーの過剰が課題として見えました。

【40～74歳 健診の状況 まとめ】

- ・美幌町国保加入者の健診受診率は約30%で推移しています。
- ・町が実施する胃がん検診、肺がん検診の受診率は10%未満、大腸がんは10%で推移しています。
- ・町が実施する子宮がん検診、乳がん検診は20%未満で推移しています。
- ・特定健診の結果では、国保加入者は糖代謝の有所見率とメタボリックシンドロームが多く、運動習慣と3食以外でとるエネルギーの過剰が課題です。

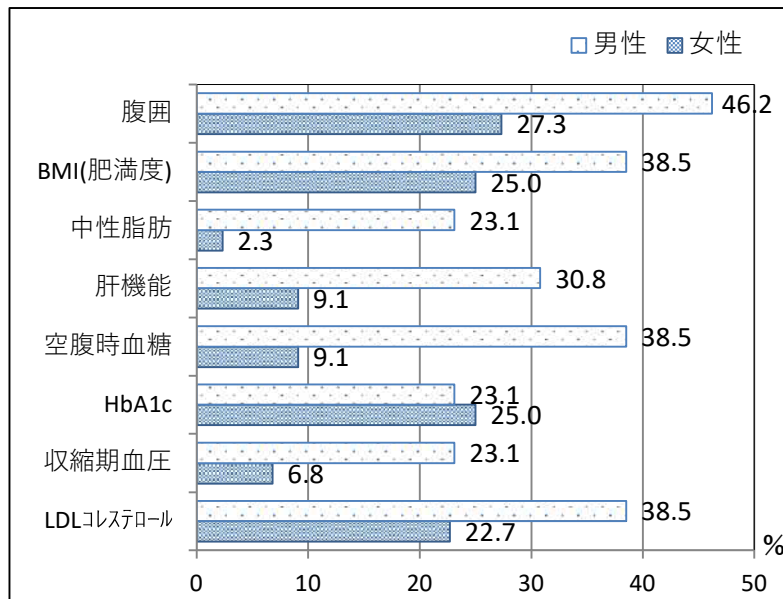
(6) 健康診断の状況 (20~39歳)

①美幌町が実施している健康診査の受診状況



平成26年度から健康診査の対象年齢を、35歳から20歳に拡大し受診者数が増加傾向にありましたが、コロナ感染症拡大の影響もあり、令和1年度は減少し、以後横ばいとなっています。

②健診受診者の異常値出現率 *集団健診受診者(R3)



〈男性〉

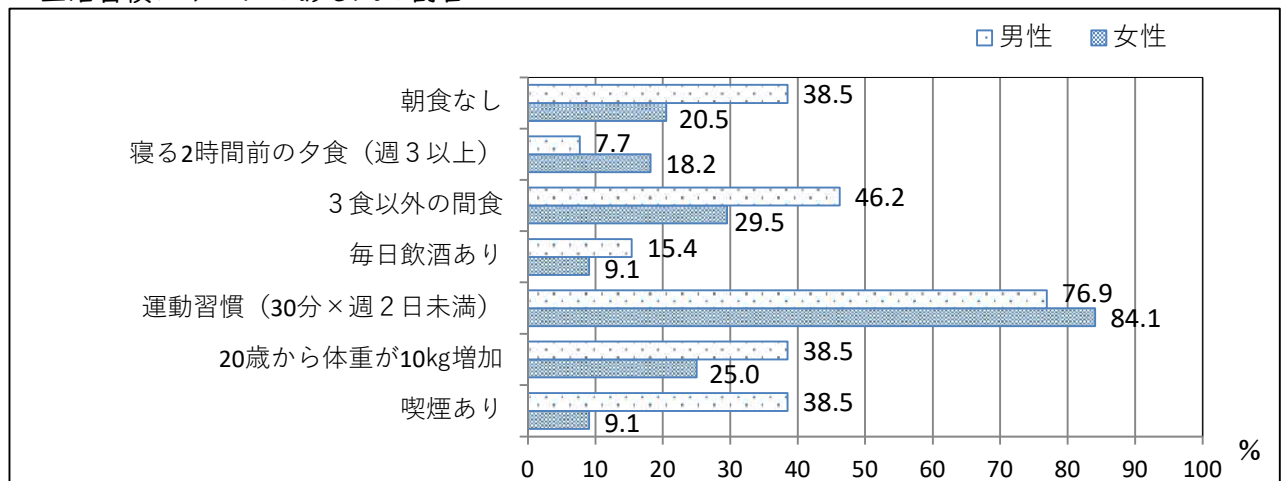
- ・5割弱の方が内臓脂肪型肥満の傾向にあります。
- ・空腹時血糖とLDLコレステロールは約4割、肝機能は3割の方が高い傾向です。

〈女性〉

- ・3割弱の方が内臓脂肪型肥満の傾向にあります。
- ・HbA1c、LDLコレステロールの高い方が多いです。

③健診受診者の生活習慣 *集団健診受診者(R3)

生活習慣にリスクのある人の割合



【20~39歳 健診の状況 まとめ】

- ・男性の5割、女性の3割が内臓脂肪型肥満で糖代謝とLDLコレステロールが高い傾向です。
- ・男性の4割が朝食の欠食、5割が3食以外に間食をとっており、4割が20歳からの体重が10kg以上増えています。男女ともに8割の方が運動習慣が少ない状況です。

2 意識調査の概要

1 調査目的

「美幌町第4期健康増進計画」を策定するにあたり町民の健康に対する意識や行動を把握し、今後の健康づくり施策のあり方を検討するために実施する。

2 調査対象

成人期：令和3年4月1日現在20歳から64歳までの美幌町民1,100人（無作為抽出）

高齢期：令和3年4月1日現在65歳から74歳までの美幌町民680人（無作為抽出）

3 調査期間

令和4年1月15日から2月28日

4 調査方法

郵送による配布、回収

5 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
20歳から64歳	1,100人	457人	41.5%
65歳から74歳	680人	422人	62.1%

6 回答者の属性

①20歳～64歳 総回答数 457人 男性199人 女性228人 年齢・性別未記入31人

年齢区分	人数		割合	年齢区分	人数		割合
20 歳代	男性 16 人	31 人	7.3%	50 歳代	男性 50 人	123 人	28.9%
	女性 15 人				女性 73 人		
30 歳代	男性 28 人	62 人	14.6%	60～64 歳	男性 56 人	103 人	24.1%
	女性 34 人				女性 47 人		
40 歳代	男性 48 人	107 人	25.1%				
	女性 59 人						

②60～74歳 総回答数 422人 男性191人 女性222人 年齢・性別未記入14人

年齢区分	人数		割合	年齢区分	人数		割合
65～69歳	男性79人	149人	36.5%	70～74歳	男性111人	259人	63.5%
	女性70人				女性148人		

7 その他

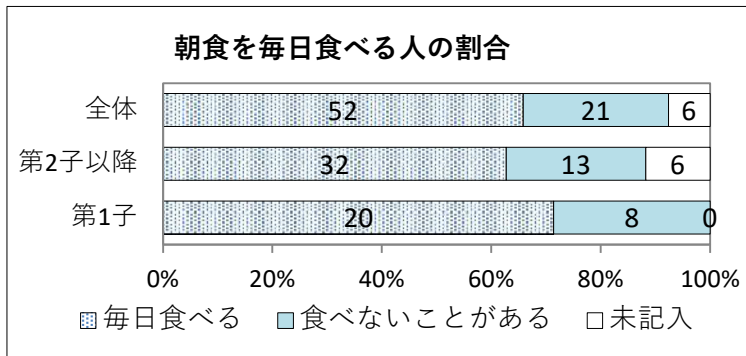
乳幼児期から学齢期の意識調査について

妊娠届出時アンケート及び乳幼児健診アンケート等の集計結果を用いることとし、計画のための意識調査は実施せず。

3 乳幼児期から学齢期の現状

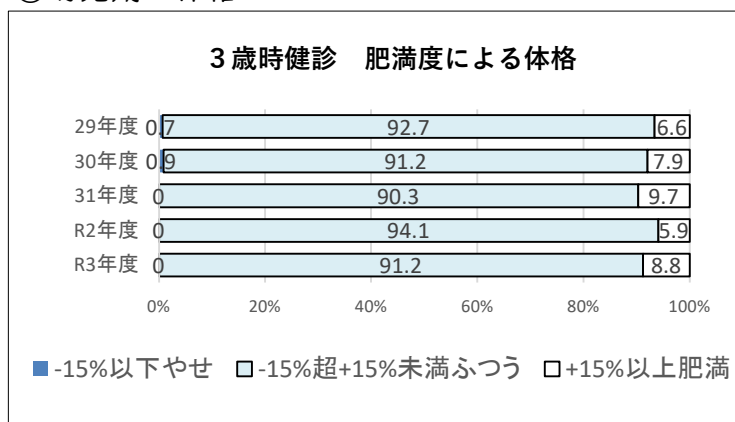
(1) 栄養・食生活

① 妊娠期の食事について



(R3年度妊娠届出アンケート)

② 幼児期の体格



【肥満度+15%以上男女内訳】

	男	女	全体
H29	9.2%	4.2%	6.6%
H30	4.5%	12.8%	7.9%
H31	9.6%	9.8%	9.7%
R2	8.2%	2.4%	5.9%
R3	4.5%	12.8%	8.8%
5年間の平均			7.8%

*全国との比較データなし

*幼児肥満の65%が学童肥満に移行するといわれています。

(日本小児内分科学会ツール使用)

③ 甘いおやつの回数

1回以下	2回	3回以上	未記入
37人	46人	8人	0人
40.7%	50.5%	8.8%	0.0%

*3歳以上のおやつの回数は1回が目安
(3歳児健診時アンケート)

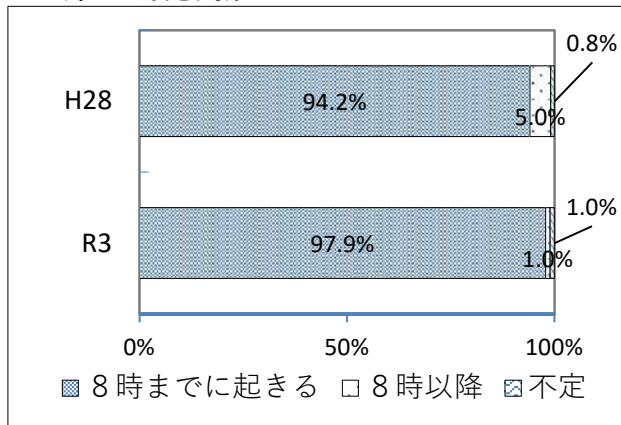
【乳幼児期～学齢期(1) 栄養・食生活 まとめ】

- ・妊婦さんへのアンケートでは、約3割が朝食を食べないことがあると回答しています。
- ・3歳児の肥満は年度によってばらつきはありますが、令和3年度は増加傾向にあります。
- ・甘いおやつの回数は2回以上食べる割合が約6割となっています。
3歳以上のおやつの回数は1回が目安となるため、多い傾向にあります。

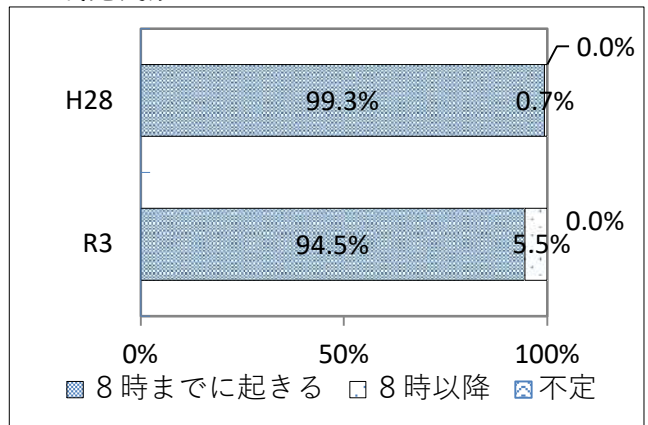
④生活リズム

1) 起床時間

<1歳6か月児健診>

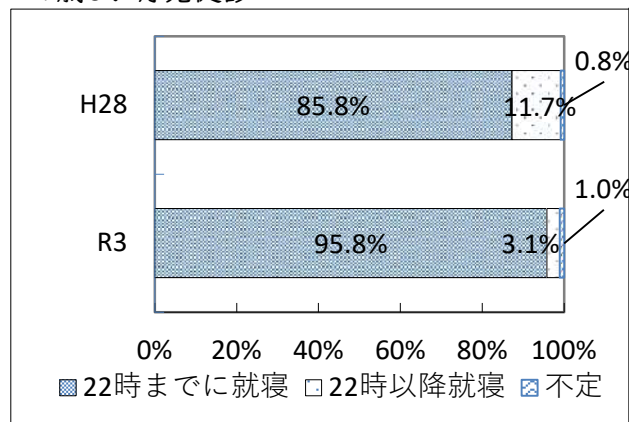


<3歳児健診>

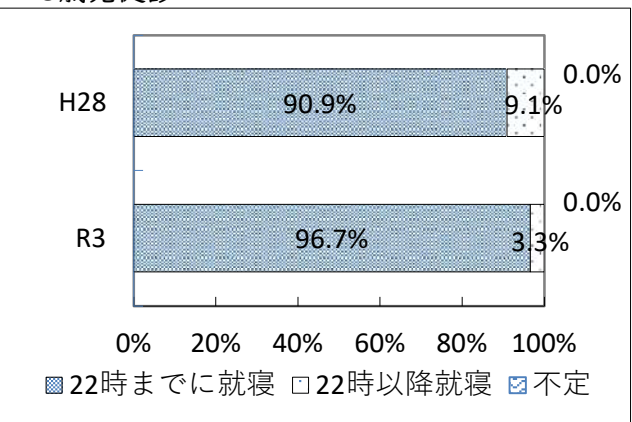


2) 就寝時間

<1歳6か月児健診>



<3歳児健診>

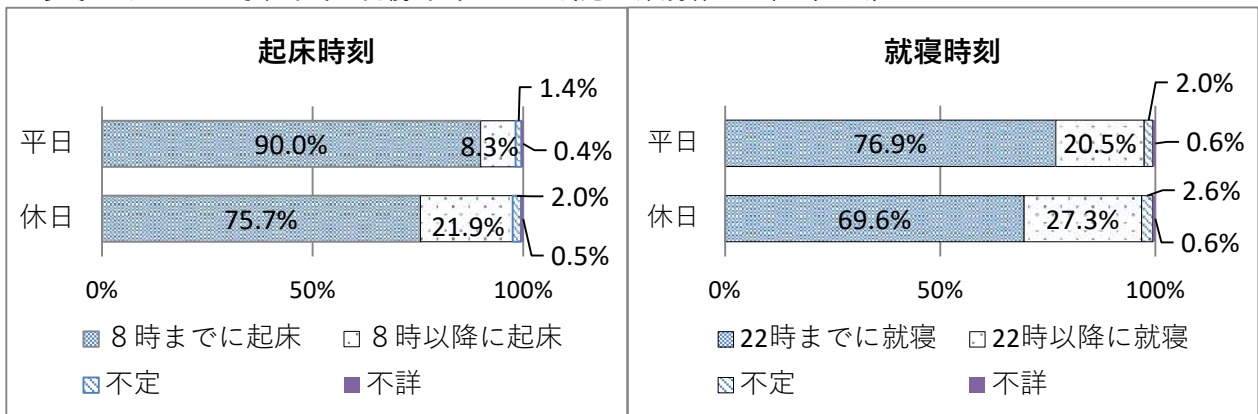


(1歳6か月児健診・3歳児健診受診者結果)

【乳幼児期～学齢期（1）栄養・食生活 まとめ】

・1歳6か月児・3歳児では、9割以上の児が8時までに起床し、約9割の児が22時までに就寝しています。特に22時までに就寝している児の割合が1歳6か月・3歳児共に増加しています。

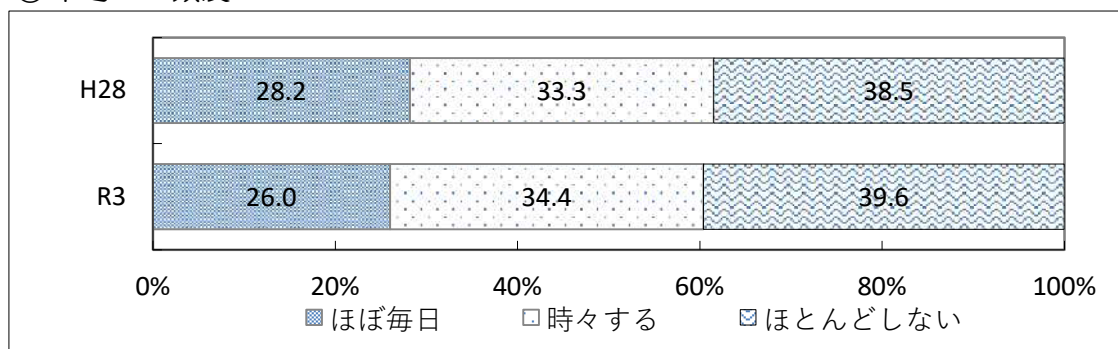
※参考 子どもの起床時刻と就寝時刻 0～6歳児の保護者が回答（全国）



平成27年度「乳幼児栄養調査」結果より（厚生労働省）

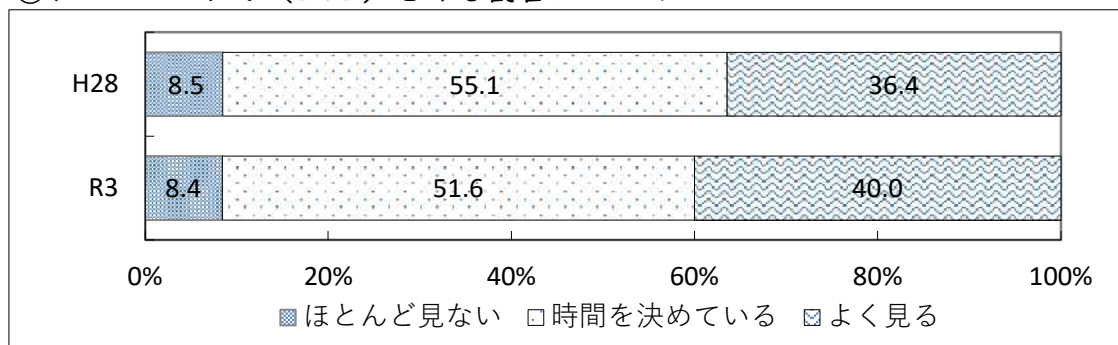
(2)運動

①外遊びの頻度



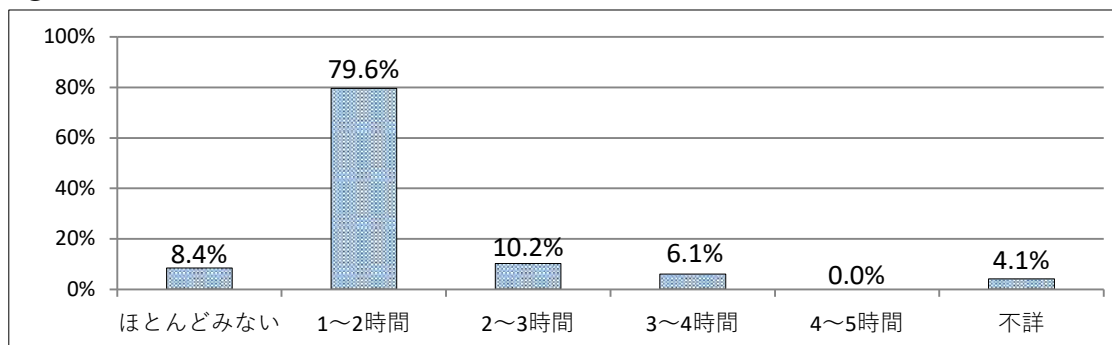
(1歳6か月児健診時アンケート)

②テレビ・ビデオ（DVD）をみる割合について



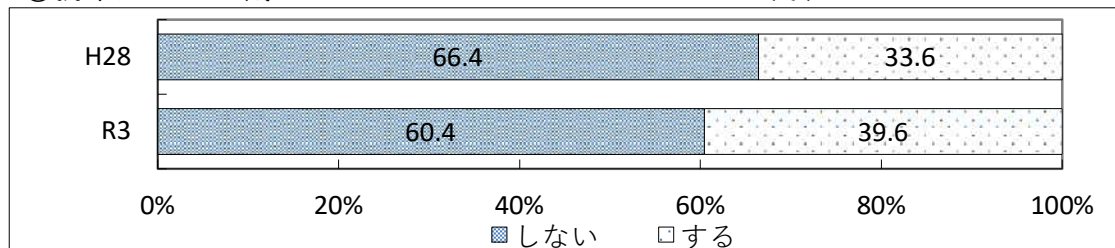
(1歳6か月児健診時アンケート)

③テレビ・DVDを見る時間



(1歳6か月児健診時アンケート)

④携帯型ゲーム機やテレビ・パソコンのゲームをする割合について



(3歳児健診時アンケート)

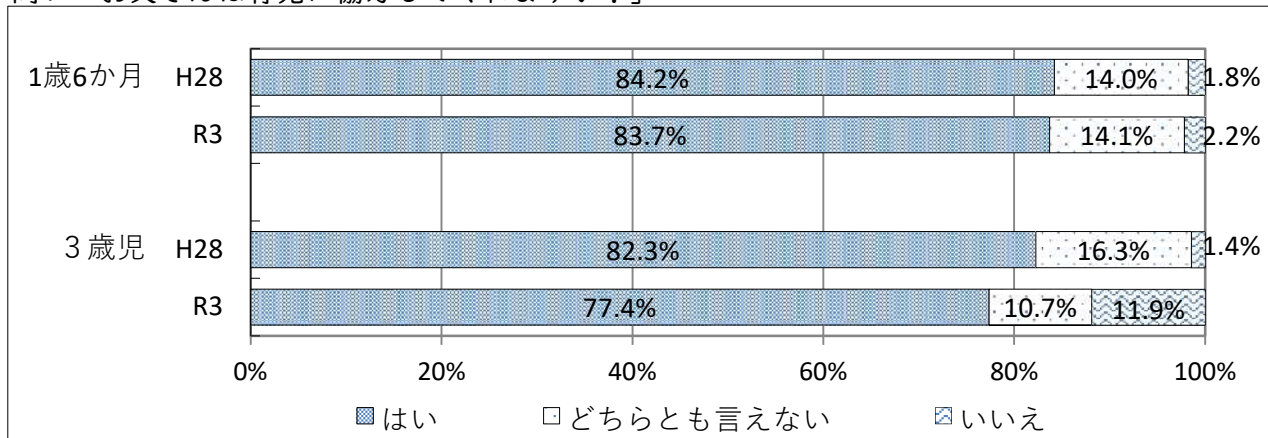
【乳幼児～学齢期（2）運動 まとめ】

- ・外遊びをほぼ毎日する、時々するを合わせると約6割で、横ばいです。
- ・テレビなどをみる割合は9割以上と横ばいです。よくみる割合がやや増加、時間を決めてみる割合がやや減少しています。
- ・テレビなどを見る方のうち、1～2時間と決めている割合が約8割でした。
- ・テレビゲーム等をする割合はH28年からやや増加し、約4割となっています。

(3) 休養・こころの健康

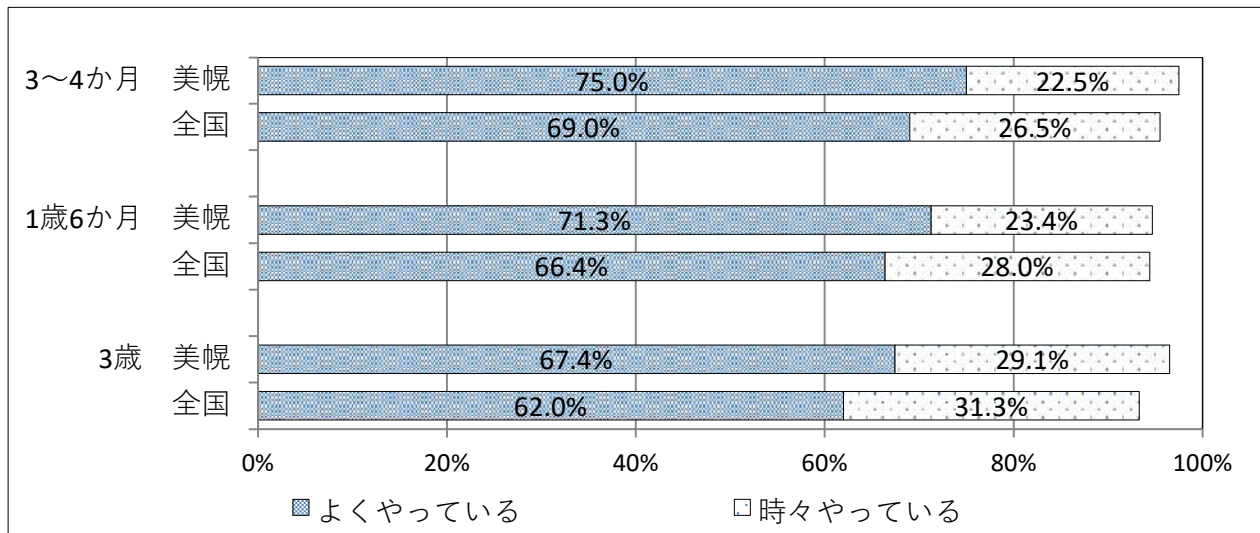
① 父の育児の協力

問い「お父さんは育児に協力してくれますか？」



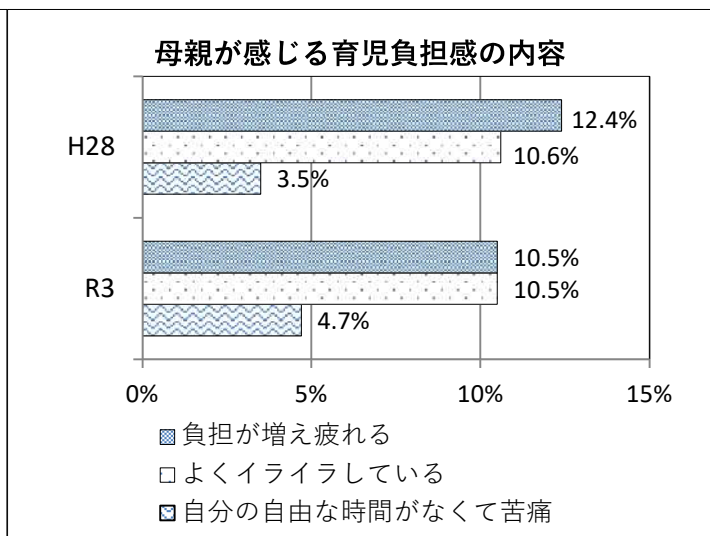
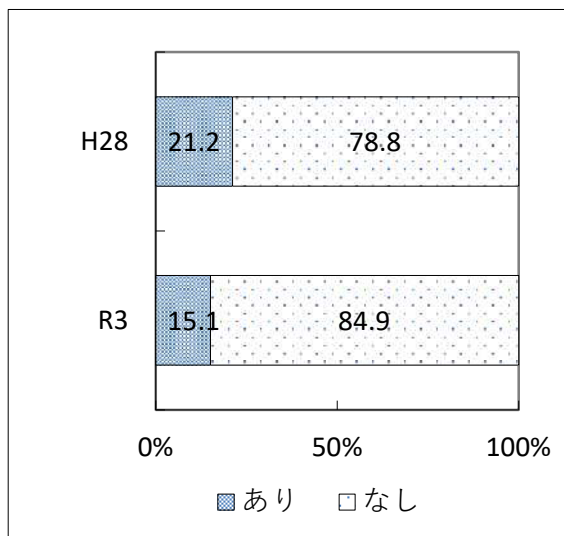
(1歳6か月児、3歳児健診アンケート)

問い「お子さんのお父さんは、育児をしていますか？」



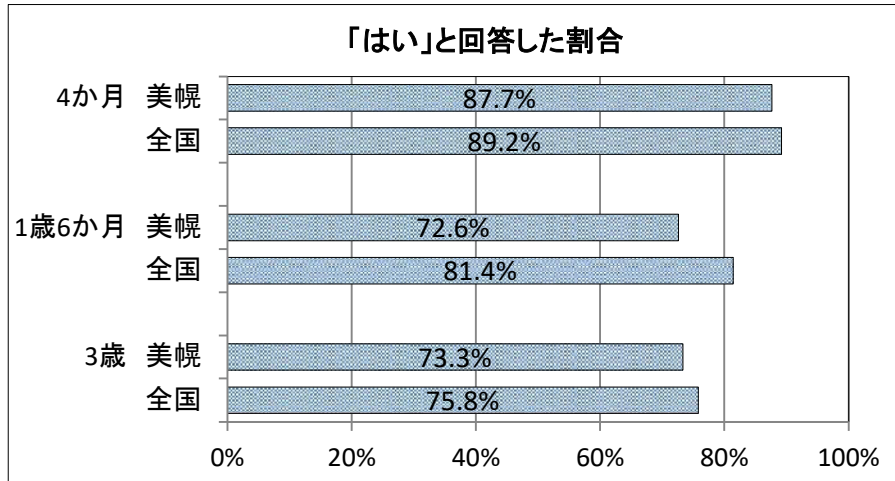
〔 美幌町：R3年度健やか親子21評価アンケート
全国：R2年度母子保健事業の実施状況等調査 〕

② 育児負担感の訴え



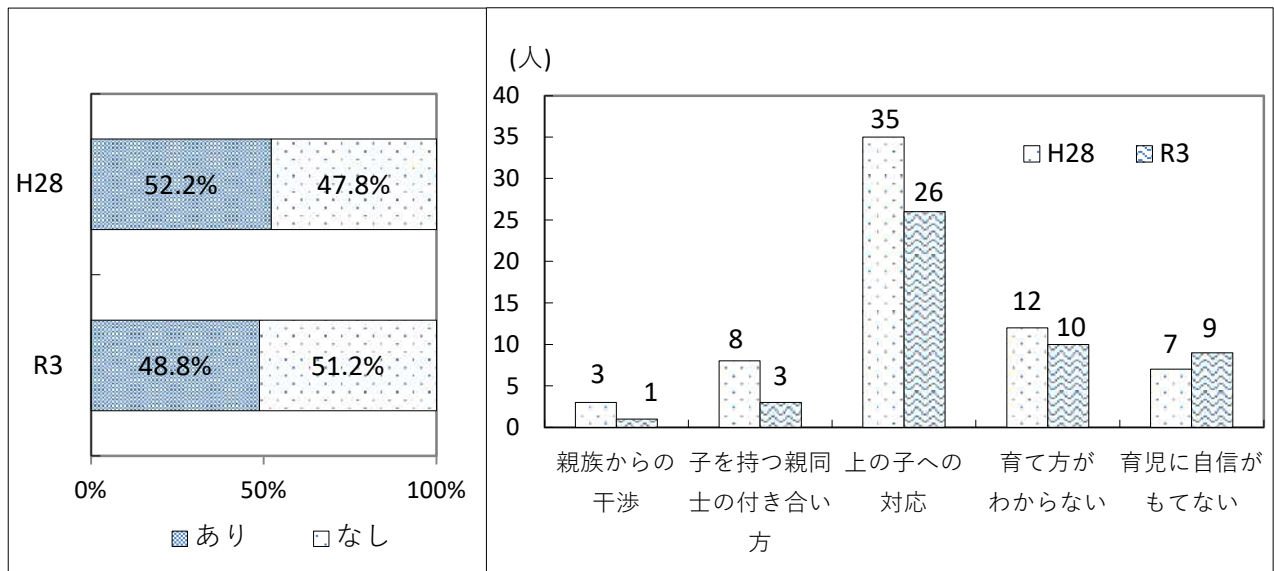
(4か月児健診アンケート)

問い「お母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか？」



〔 美幌町：R3年度健やか親子21評価アンケート
全国：R2年度母子保健事業の実施状況等調査 〕

③母の育児上の悩みと内容



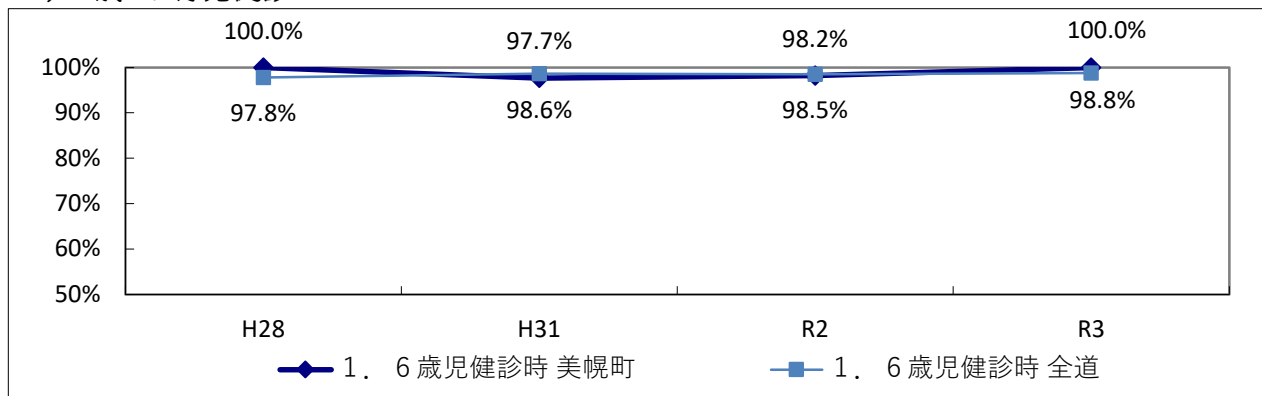
【乳幼児～学齢期（3）休養・こころの健康 まとめ】

- ・ H28年と比べると育児の負担感のある人は減少し、8割の母親が育児の協力を得られていると回答しています。
- ・ 父親の育児参加について「よくやっている」と回答する母の割合は全国より高いです。
- ・ 2人に1人が「育児上の悩みがある」と回答しています。
- ・ 「ゆったりとした気分で過ごせる」と答えた母親の割合は全国調査と比較すると少ない状況です。
- ・ 育児負担感を訴える方の内容は「負担が増え疲れる」「イライラしている」が多く、育児上の悩みの内容は「上の子の対応」「育児に自信が持てない」と悩んでいる母親が多い状況です。

(4) 歯と口腔

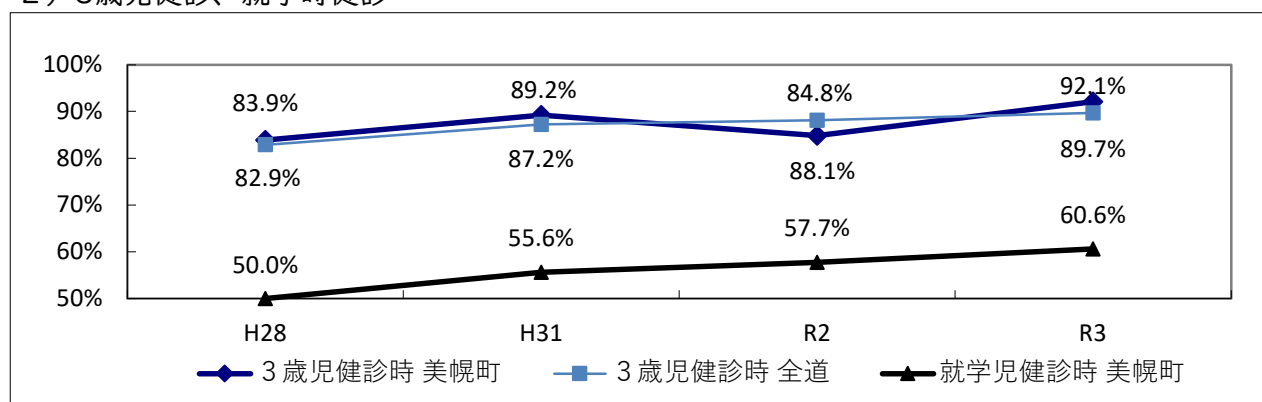
①むし歯のない幼児の推移

1) 1歳6か月児健診



(1歳6か月児歯科健診結果)

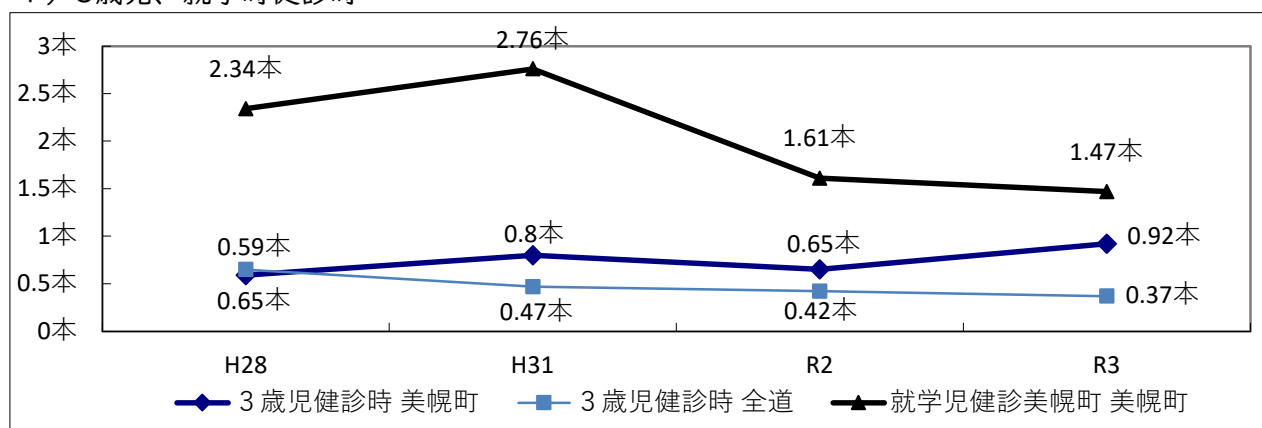
2) 3歳児健診、就学時健診



(3歳児・就学児歯科健診結果)

②1人あたりのう歯の本数

1) 3歳児、就学時健診時



(1歳6か月児・3歳児・就学児歯科健診結果)

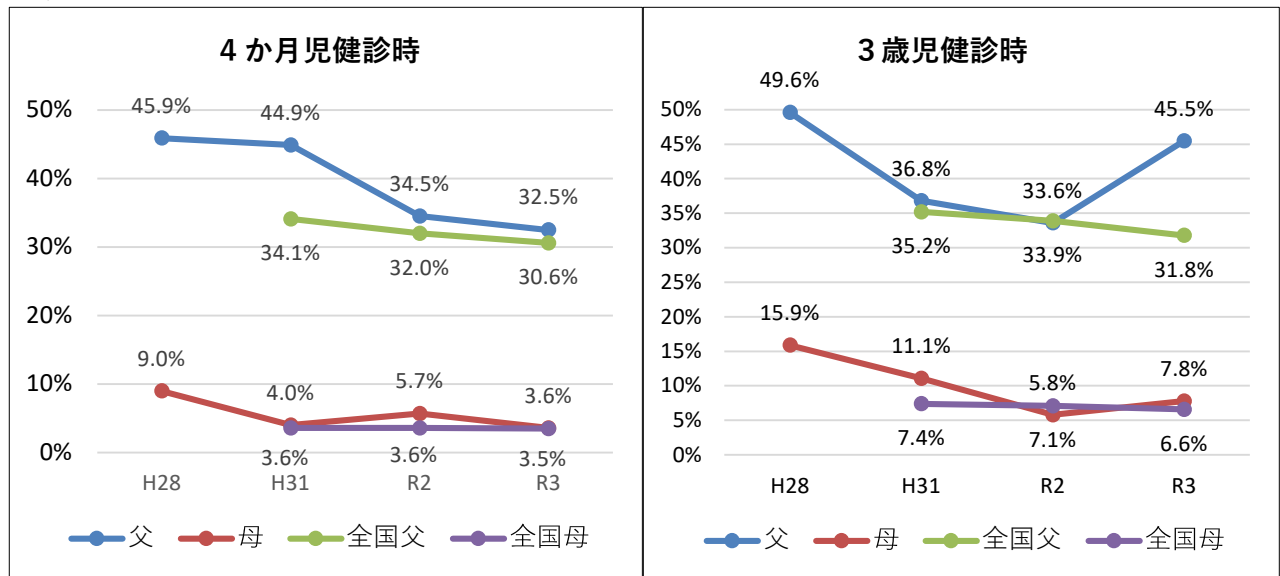
【乳幼児期～学齢期 (4) 歯と口腔 まとめ】

- ・ 幼児のう歯保有率、1人あたりのう歯の本数は1歳6ヶ月児健診、3歳児健診において減少傾向にあります。
- ・ 就学時健診のう歯保有率は減少傾向にありますが、約4割が虫歯となっており、年齢が上がるにつれて虫歯の本数が増えています。

(5) たばこ

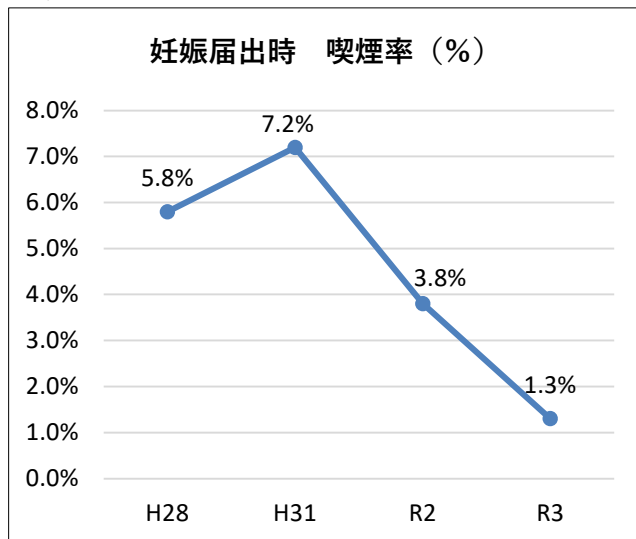
① たばこを吸う保護者の割合

1) 4 か月児健診、3歳児健診



美幌町：R3年度健やか親子21評価アンケート
 全国：R2年度母子保健事業の実施状況等調査

2) 妊娠届出時



(妊娠届出時アンケート)

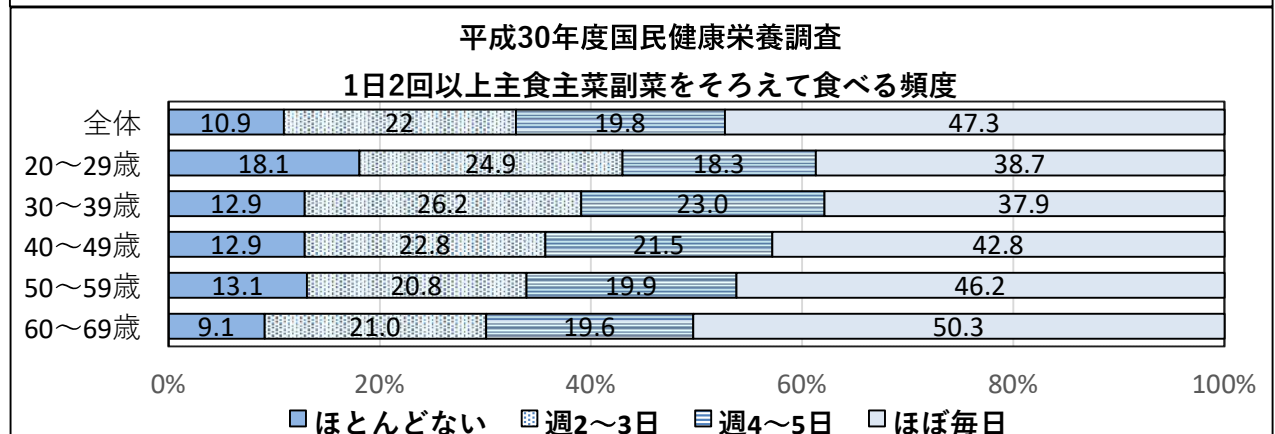
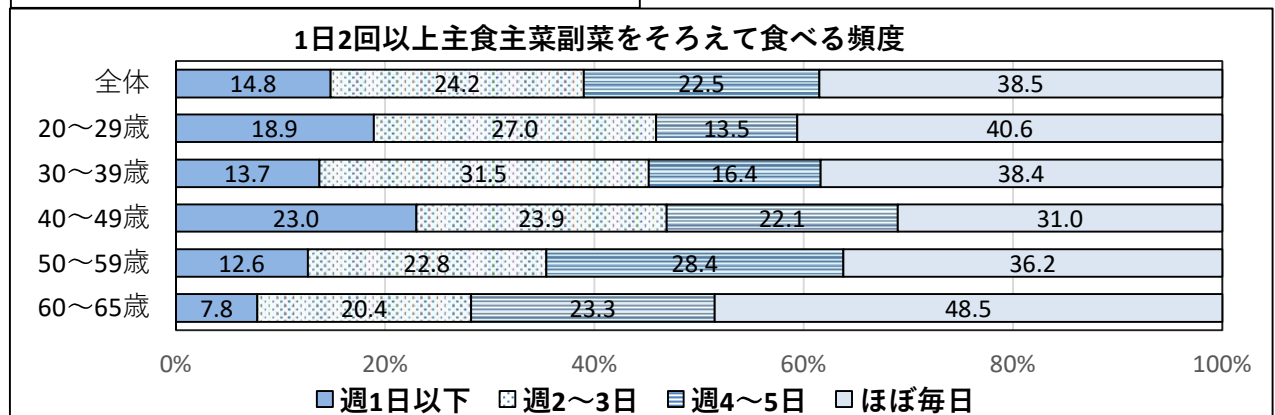
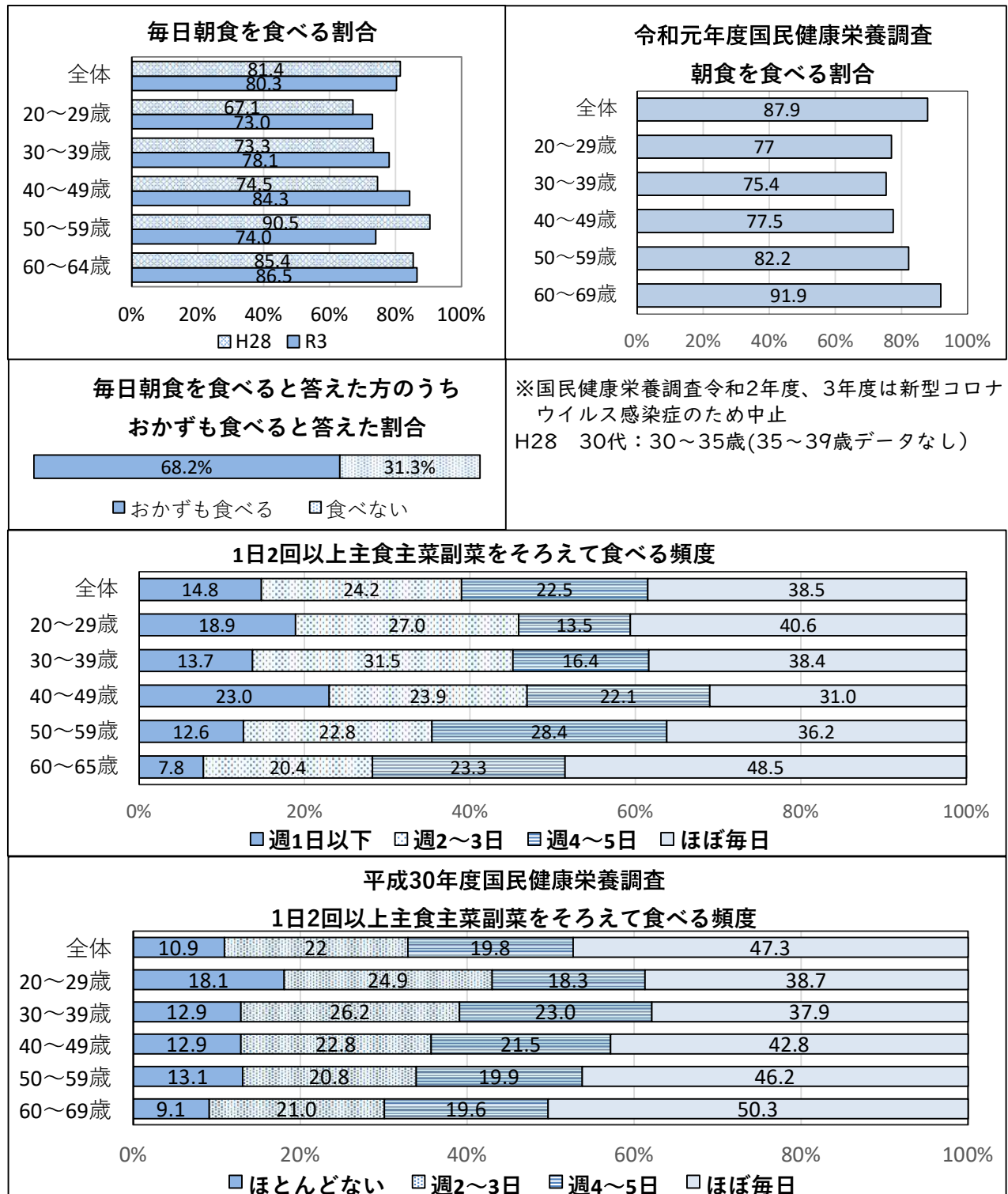
【乳幼児～学齢期（5）たばこ まとめ】

- ・ 父・母ともに喫煙率は減少傾向にありますが、全国と比較すると高い状況にあります。
- ・ 妊娠届出時の喫煙率は減少傾向にあります。

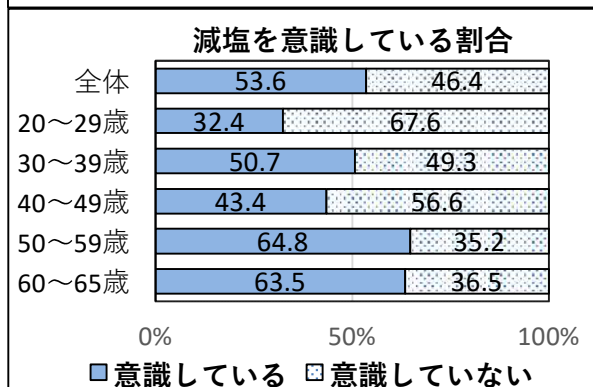
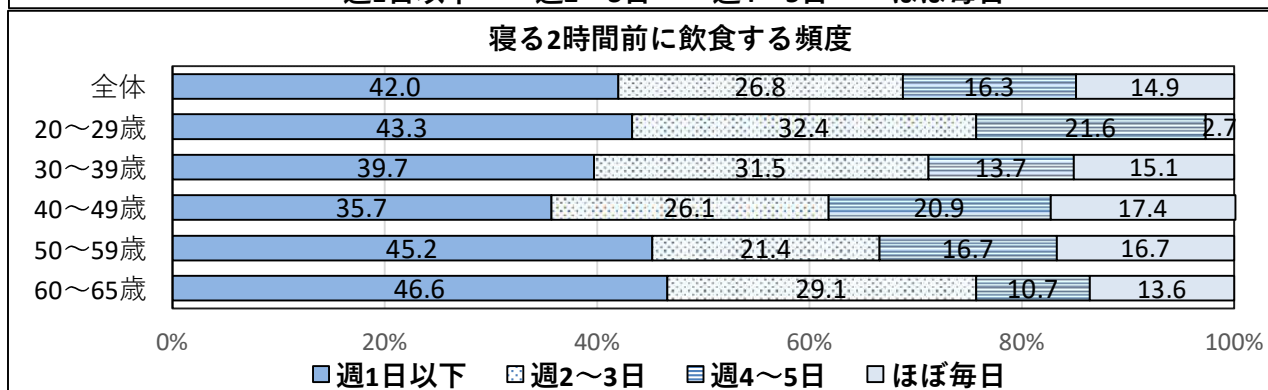
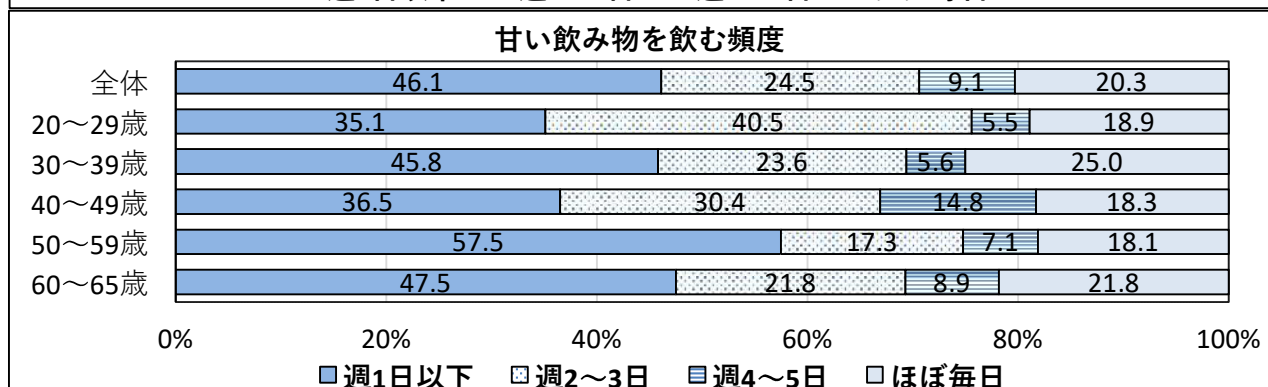
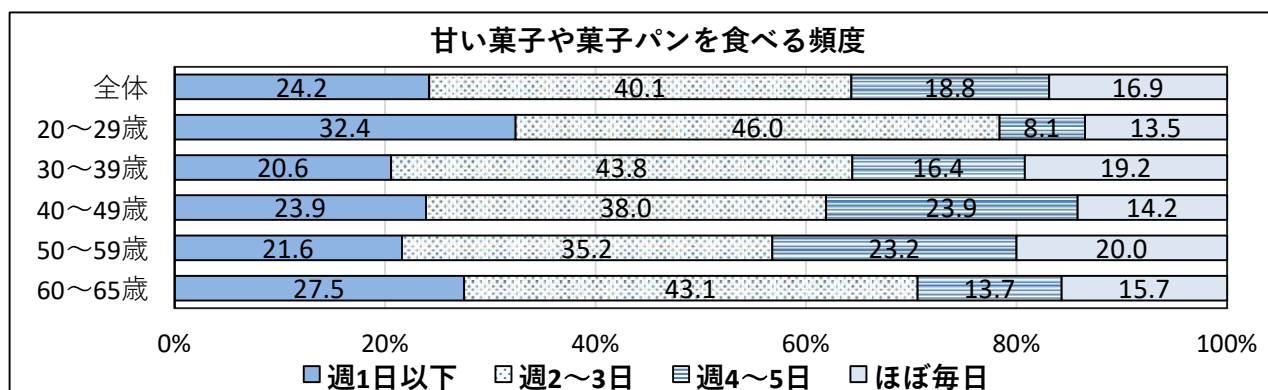
4 成人期の現状

(1) 栄養・食生活

① 食生活に関すること（計画意識調査結果）



朝食の摂取状況は全体の約8割が摂取しており5年前と変化はありませんが、年代別にみると30～40代の摂取割合が増え、50代の摂取割合が減少しています。主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度の質問は、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとっているかをみています。国民健康栄養調査と比較すると20代～40代が栄養バランスが悪い可能性があります。



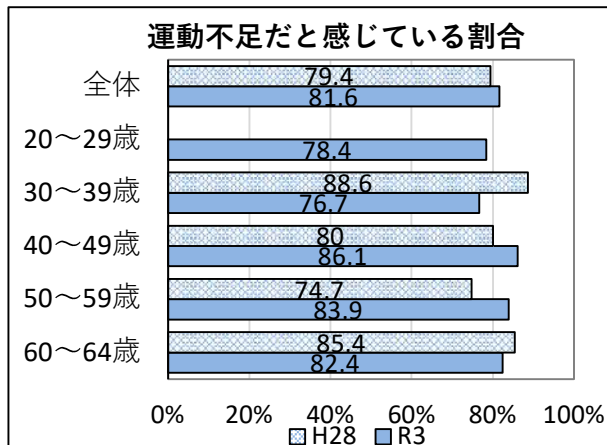
3度の食事以外のエネルギー摂取状況は

- ・菓子や菓子パンの摂取頻度で50代は週4～5日以上が4割もいました。
- ・30代の4人に1人が甘い飲み物をほぼ毎日飲んでいるようです。
- ・日頃から減塩を意識している人は2人に1人の割合でした。

【成人期（Ⅰ）栄養・食生活 まとめ】

- ・1日3回規則的な食事はとれていても、国と比較すると栄養バランスに課題がある方が多いようです。（主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合の比較）
- ・年代別にみると50代は朝食をとっている人の割合が少なく、菓子や菓子パンを食べる頻度が多いという結果でした。
- ・減塩を意識している人は2人に1人で、40代以下は意識している人は少ないようです。

(2)運動（計画意識調査結果）



毎日10分多く体を動かすことの効果※

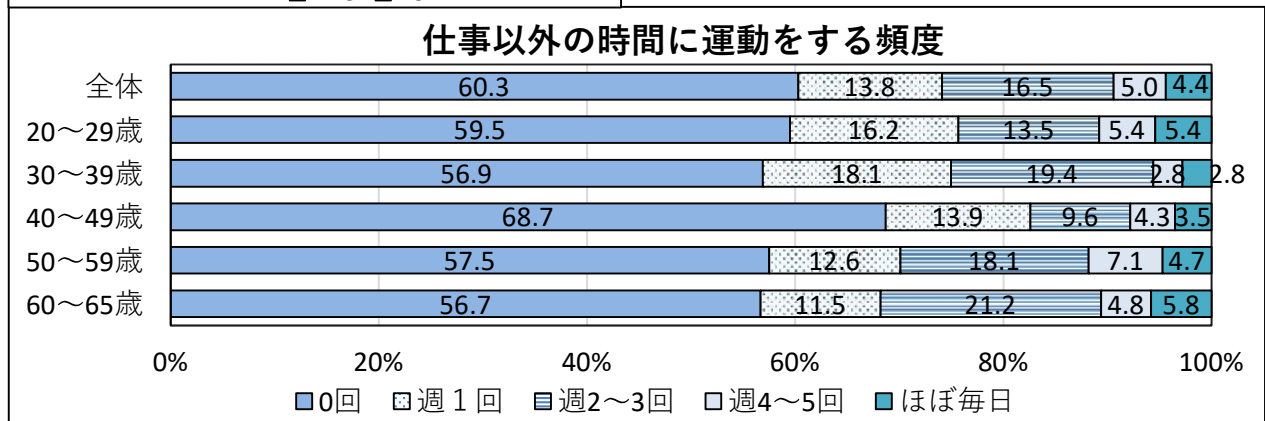
知っていた	48%
知らなかった	52%



まめ情報

※+10（プラス・テン）とは

身体活動増加のため厚生労働省が身体活動指針で掲げているものです。



週1回以上運動している方への質問（複数回答181人）

1) 運動する場所

自宅	53%
屋外	51.4%
トレセン	7.2%
その他屋内	6.1%
しゃきプラ	5%
サニーセンター	3.3%
B & G	0.6%

その他 どこで運動しているか
学校、スキー場、職場、ゴルフ場等

2) 運動を続けて良かったこと

体力がついた	43.1%
精神面が良好	29.3%
やせた	21.5%
生活にメリハリができた	21.5%
よく眠れる	16.6%
食事が美味しく感じられる	14.9%
運動が趣味になった	14.9%
運動仲間ができた	11.6%
健診結果が良くなった	9.4%

その他 運動を続けて良かったこと

- ・徒歩で買い物に行けるようになった
- ・肌など美容面の効果
- ・痛みが軽減した
- ・筋力・柔軟性がついた
- ・生きる活力を感じられる

運動習慣がない方への質問（複数回答275人）

1) 運動しない主な理由

仕事や家事で疲れている	44%
時間がない	36.7%
運動する機会がない	27.6%
仕事で体を使っている	18.9%
足腰の痛みがある	16.7%
面倒くさい	11.3%
特に理由はない	10.5%
運動が苦手	1.5%
運動が嫌い	7.2%
病気がある	6.9%

その他 運動しない理由

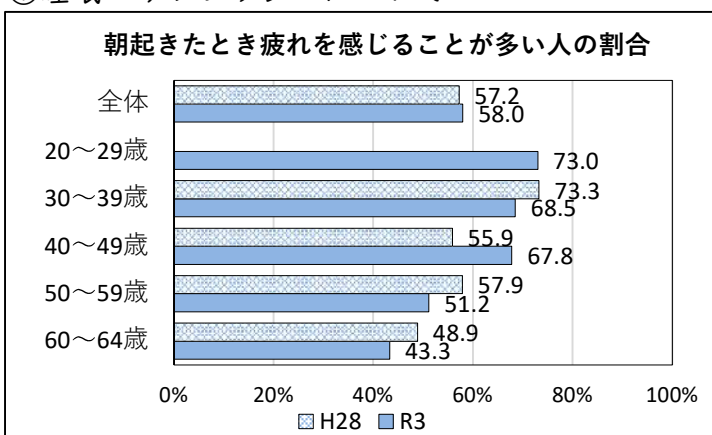
- ・コロナのため
- ・夏はパークをするが冬はしない
- ・妊娠や子育てのため
- ・介護があるため

【成人期（2）運動 まとめ】

- ・運動不足を感じている人は8割でした。
- ・いつもより10分体を動かす効果※は半数以上の方は知らないようです。
- ・運動を実践している人は、「体力がついた」「精神面が良好」など多くのメリットを感じていました。

(3)休養・メンタルヘルス（計画意識調査結果）

①睡眠・リフレッシュについて



朝起きたとき疲れを感じている方のうち

睡眠不足を感じている 78.9%

睡眠不足を感じている

はい	53%
いいえ	47%

睡眠の妨げ要因(複数回答242人)

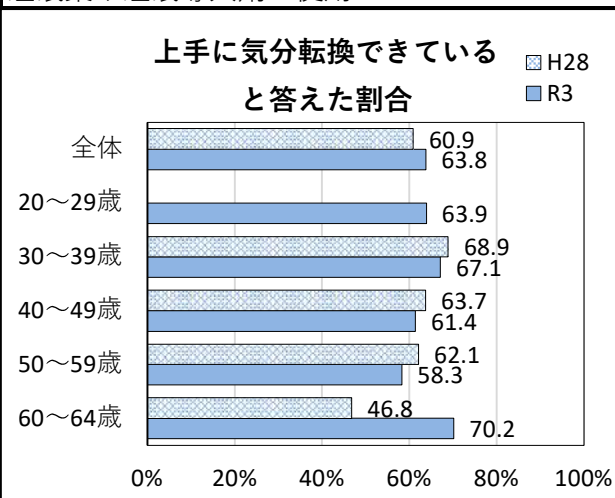
不安やストレスがある	36%
仕事・家事量が多い	34.7%
寝る前のスマホ・タブレット	28.5%
生活習慣の乱れ	21.5%
運動不足	18.2%
腰など体の痛みがある	17.8%
わからない	16.1%
育児	8.3%
ゲーム	6.2%

睡眠の質を高める工夫（複数回答414人）

特になし	50.5%
規則正しい生活	30.7%
午後のカフェインを控える	12.6%
日中運動をする	12.1%
寝る前に飲食しない	12.1%
寝る前のスマホ、タブレット等控える	10.1%
睡眠薬や睡眠導入剤の使用	7.7%

睡眠の質を高める工夫 その他

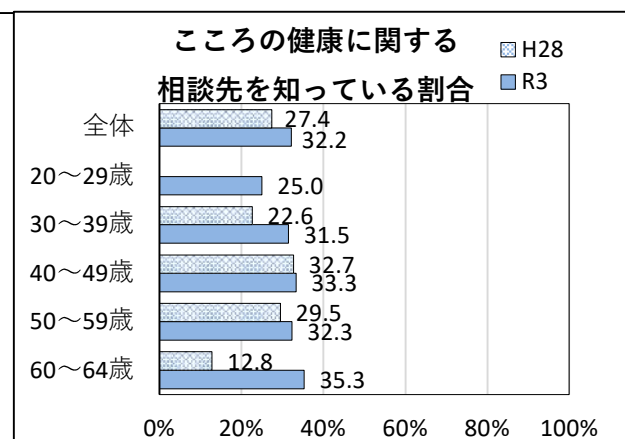
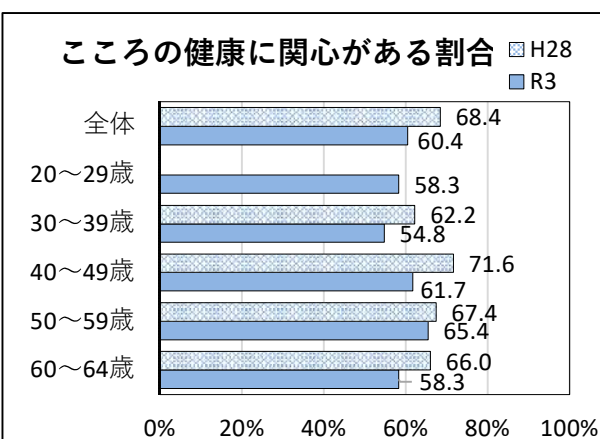
- ・早めに横になり夜更かししない
- ・自分に合うマットと枕を使う
- ・部屋をできるだけ暗くする
- ・アロマオイルの使用、マッサージ
- ・ストレッチや入浴時間の工夫
- ・朝日を浴びる
- ・夫婦喧嘩をしない



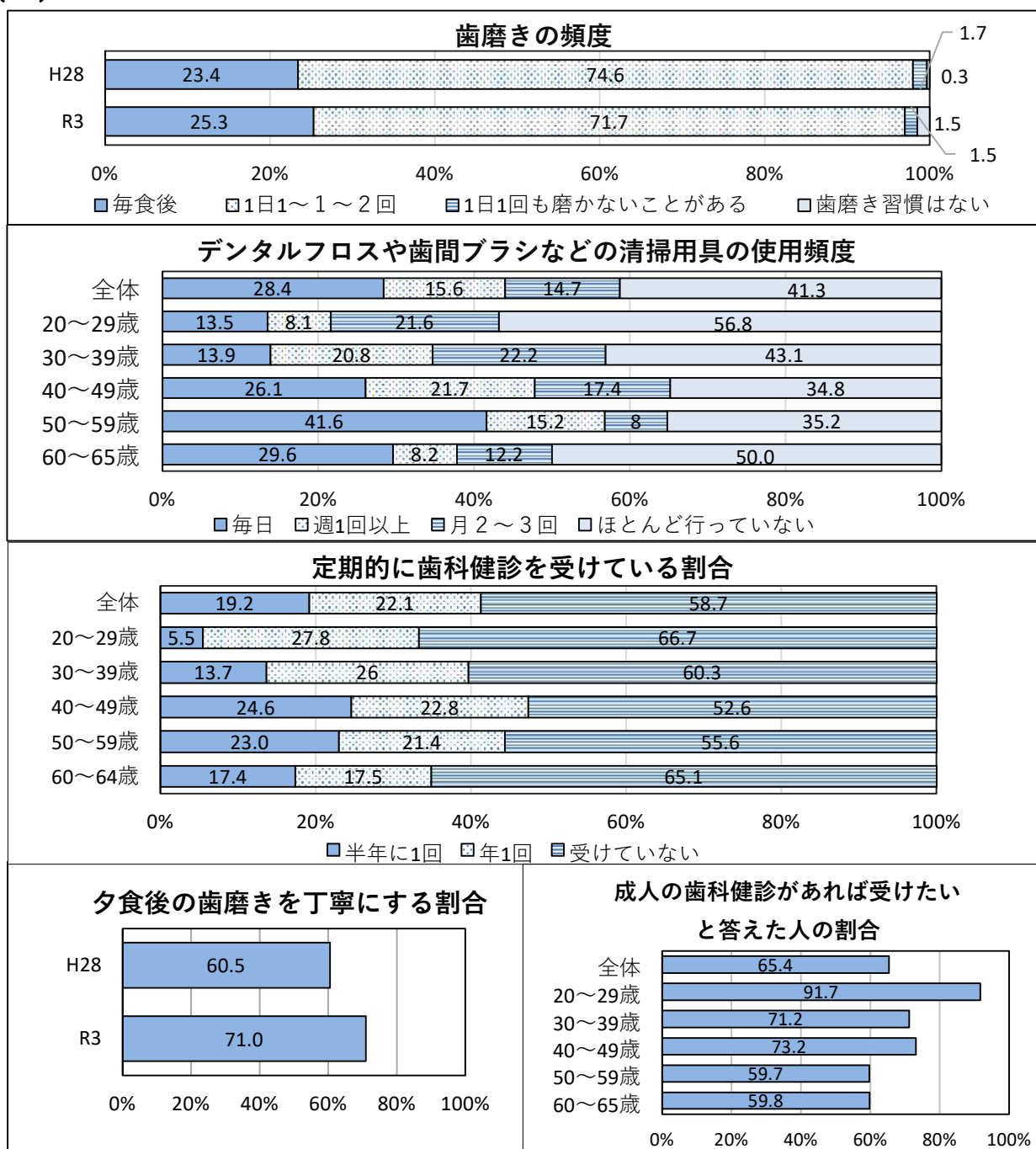
【成人期（3）休養・メンタルヘルスまとめ】

- ・40歳代では朝起きた時に疲れを感じる人が増加しています。
- ・年齢が増すごとに起床時に疲労がある人は減少しています。
- ・こころの健康に関する相談先を知っている人は増加していますが、約7割の人が知らない状況です。

②こころの健康について



(4) 歯と口腔（計画意識調査結果）

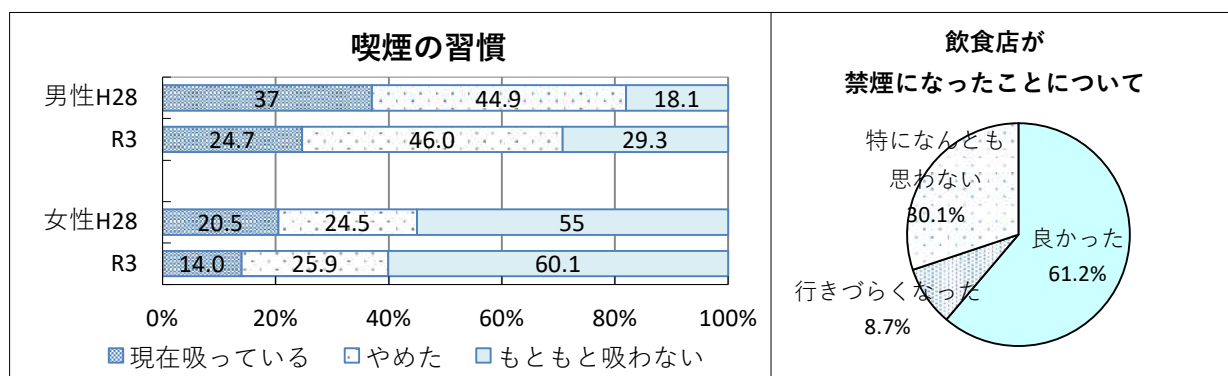


【成人期（4）歯と口腔 まとめ】

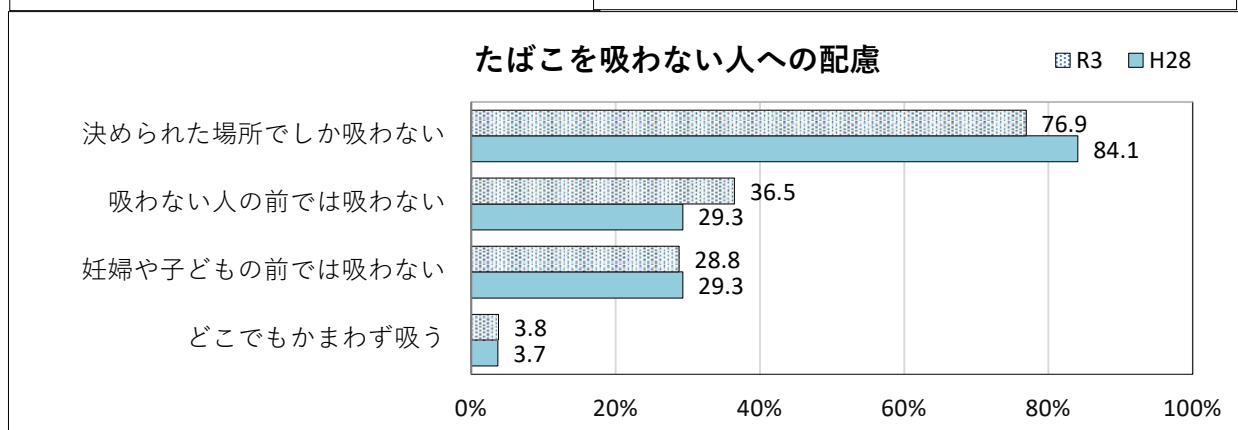
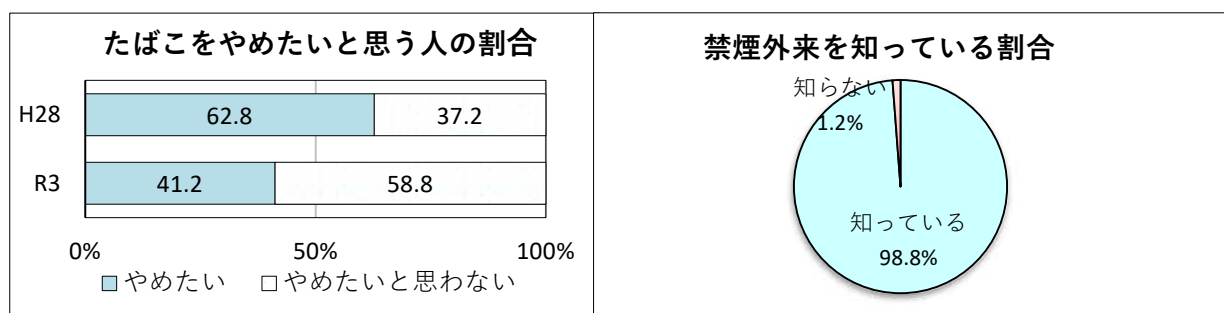
- ・毎食後に歯磨き習慣がある人が僅かではあるが増加している一方、歯磨き習慣のない人が増加しています。
- ・歯間清掃の習慣がない方が半数以上いる状況です。
- ・定期的に歯科健診を受けていない方はどの年代も半数以上います。
- ・20歳代の9割の人が、歯科健診があれば受けたいと回答しています。また、他の年代も半数以上が歯科健診を受けたいと回答しています。

(5)喫煙と飲酒（計画意識調査結果）

①喫煙



1) たばこを吸う方への質問



2) たばこをやめた方への質問

たばこをやめた理由（複数回答160人）

健康のため	75%	その他
金銭的な理由	26.9%	・なんとなく
周囲からの反対	10.6%	・病気になったから
喫煙できる場所が少なくなった	9.4%	・歯に悪く汚くなるから

たばこをやめて良かったこと(複数回答160人)

健康面	72.5%
金銭面	51.9%
食事が美味しくなった	30.6%
家族や周りの人に喜ばれた	26.9%
たばこを吸う場所を探さなくてよかった	26.3%
時間の余裕ができた	14.4%

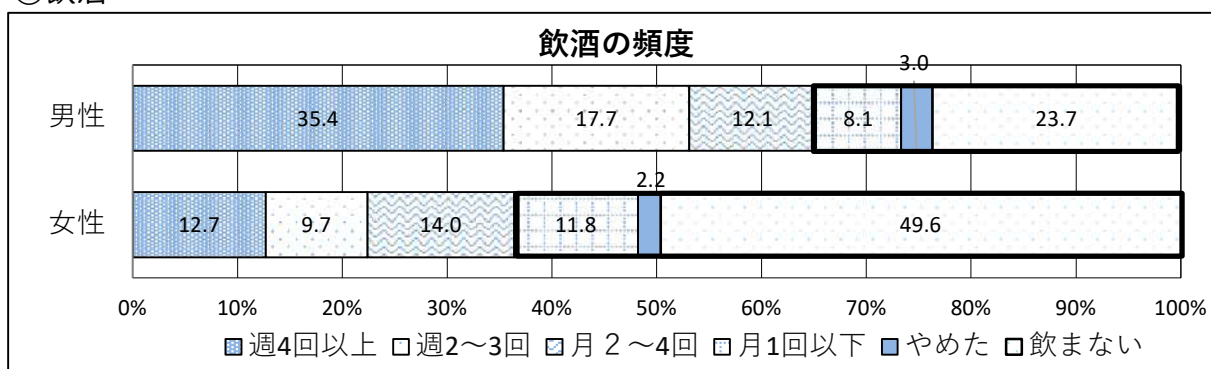
その他

- ・口臭が和らいだ
- ・室内、車内、空気が汚れない
- ・臭い等気にすることが減りストレス減った

【成人期（５）喫煙 まとめ】

- ・喫煙率はH28年に比べ男女ともに減少し、「もともと吸わない」人が増加しています。
- ・たばこを吸っている人の半数以上は「決められた場所でのしか吸わない」など、まわりに配慮をされており、禁煙外来についてもほとんどの人が知っているようです。
- 一方で、たばこを「やめたい」と思う人は少ないようです。
- ・たばこをやめた方の理由は「健康のため」が最も多く、やめて良かったこととしても「健康面」が多くあげられています。

②飲酒



（参考）R3年度との飲酒習慣の有無の比較について

H28年度の意識調査と質問の仕方が違うため、単純比較はできませんが、仮に、「月1回以下・やめた・飲まない」をR3の「飲酒習慣なし」とすると

H28飲酒習慣「なし」 → R3飲酒習慣「なし」

男性40.3% → 男性34.8%

女性58.9% → 女性63.6%

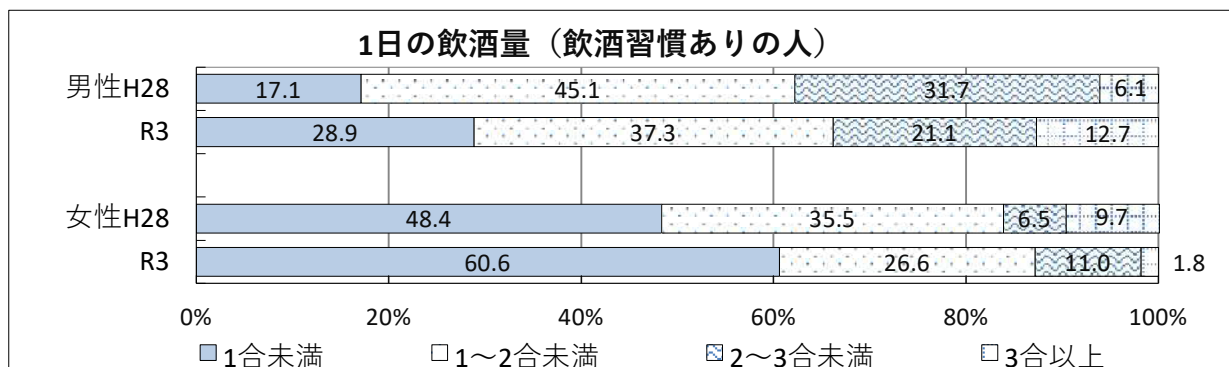
男性は、飲酒習慣なしが減少→飲酒習慣のある方が増えているという見方もできます。

適正飲酒※を知っている人の割合
※アルコール換算1日平均20g

	H28	R3
全体	50%	37.8%
男性	50.8%	42.2%
女性	47.8%	31.1%

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）に罹患するリスクが6.1倍も高くなることを知っている割合

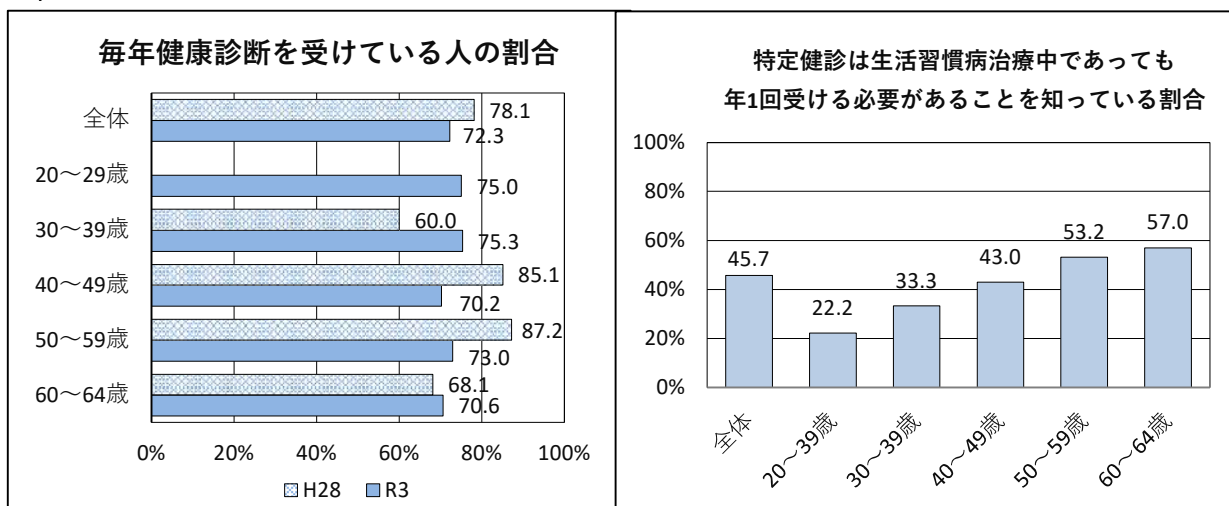
全体	32.9%
男性	34.4%
女性	30.7%



【成人期（５）飲酒 まとめ】

- ・飲酒量は、適正飲酒といわれる１合未満の割合が男女ともに増加しました。
また、男性は３合以上の多量飲酒の割合が増加しています。
- ・適正飲酒量を知っている割合はH28の意識調査に比べ減少しています。
また、多量飲酒のリスクについて知っているとは回答した方は３割で、７割の方が知らないという状況です。

（６）その他（計画意識調査）



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」は見たことがあるか

見て利用している	21.4%
見たことはあるが利用はしていない	53.7%
見たことがない	24.9%

健診の案内をどこで見たか（複数回答）

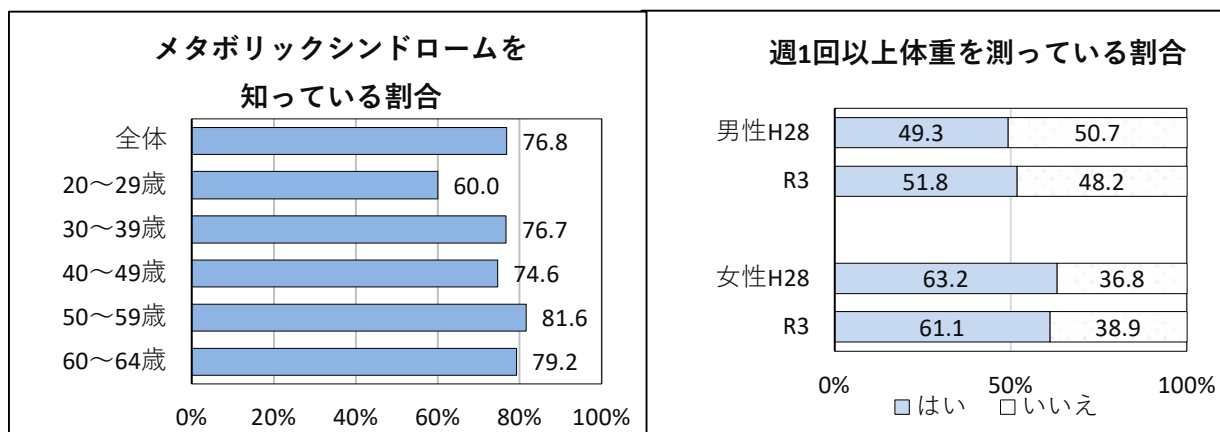
広報	58.6%
個別通知（はがき等）	39.6%
見たことがない	13.3%
町のホームページ	8.5%
チラシ	8.3%

※母数457名

- ・毎年健診を受けている人の割合は7割程度で、H28年に比べ減少し、特に40歳代、50歳代の減少が目立ちました。
- ・特定健診は生活習慣病で治療中であっても受ける必要があるということについては、年代が上がるにつれ認識されている方が多くなっていますが、特定健診の対象年齢である40歳以上でも約半数の方は知らないという状況です。
- ・健診の案内は広報や個別通知で見ている方が多く、１割の方が見たことがないと回答しています。

健康情報の入手先(複数回答)

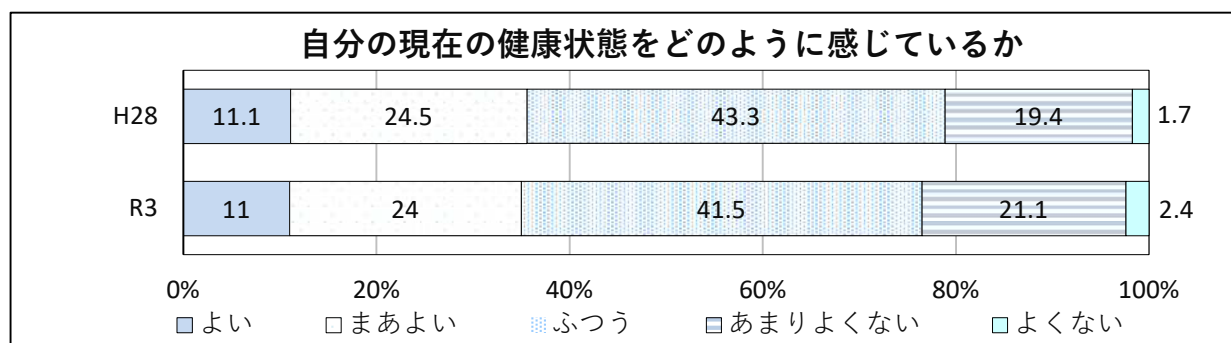
	H28 (回答284人)		R3 (回答449人)	
1	テレビ	87%	テレビ	67.9%
2	インターネット	33.8%	インターネット	50.3%
3	新聞	30.6%	新聞	19.4%
4	雑誌	22.9%	医療従事者	16.9%
5	医療従事者	20.4%	広報	16.3%
6	知人	14.1%	雑誌	14.7%
7	広報	13.7%	知人	10.2%
8	書籍	7.7%	書籍	9.4%



健康づくりのために改善したいこと（複数回答449人）

運動に取り組む、運動に関する知識を得る	49%
体重管理	43.4%
食生活に関する知識や調理能力を高める	34.7%
十分な睡眠、こころの健康に関する知識を得る	33.4%
規則正しいリズム	27.8%
健診(検診)を受ける	23.8%

その他：腸内環境をととのえる、ストレスをためない

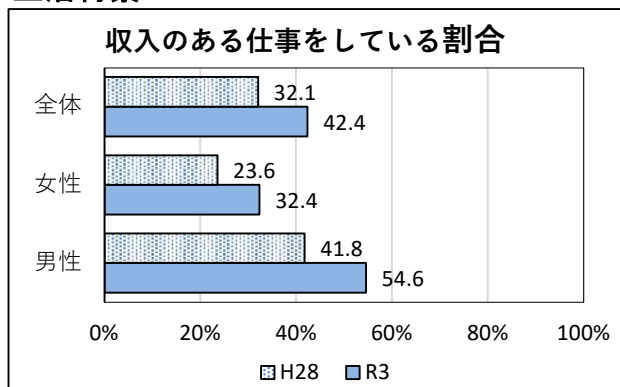


【成人期（6）その他 まとめ】

- ・ 40～50代の健診を受けていると回答する割合がH28と比べ減少していました。
- ・ 半数の方は、特定健診は、生活習慣病で治療中であっても受ける必要があることを知らないようです。
- ・ 健診案内を見たことがあるのは、広報が6割、個別通知が4割でした。
- ・ 健康情報の入手先として多いのはテレビですが、H28年に比べると割合は減少し、インターネットが増加しています。
- ・ 20歳代の4割、30歳以上の2～3割の方がメタボリックシンドロームを知らないという状況です。
- ・ 週1回以上体重を測っている方の割合は男性は約半数、女性は約6割で、H28年とあまり変わっていませんでした。
- ・ 健康づくりのために、運動に取り組みたいと回答している人が半数で最も多く、運動について課題を感じている人が多いことがわかりました。

5 高齢期の現状

生活背景



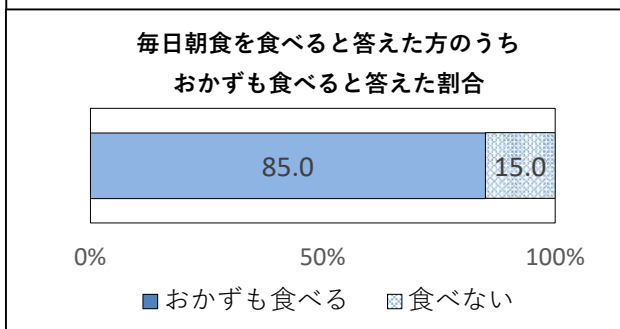
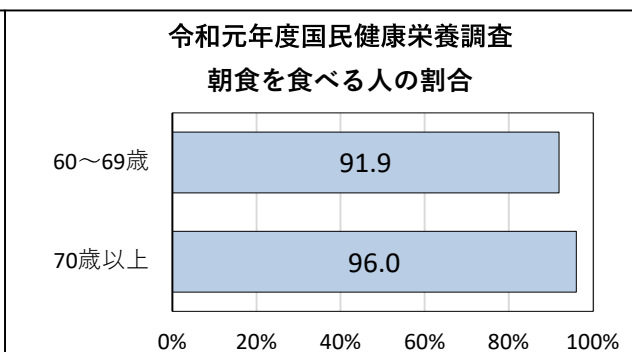
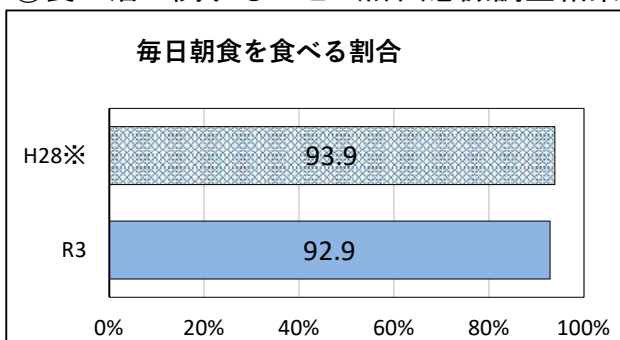
回答年齢と人数

H28	65～84歳	305人
R3	65～74歳	413人

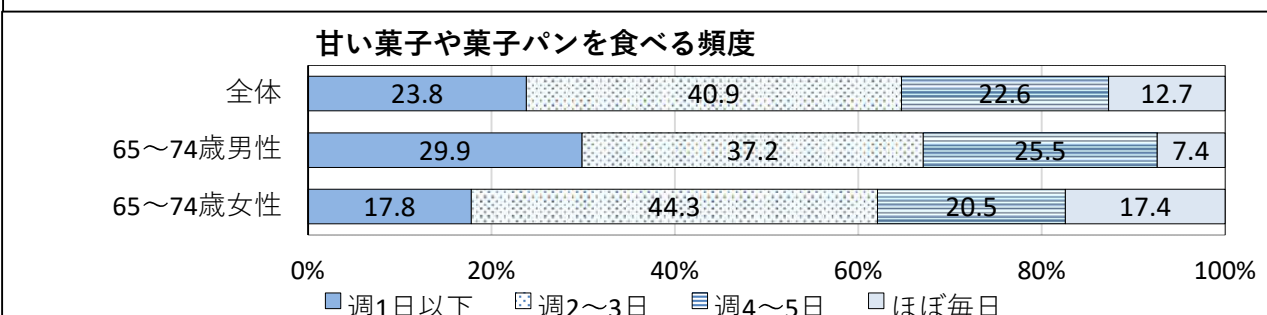
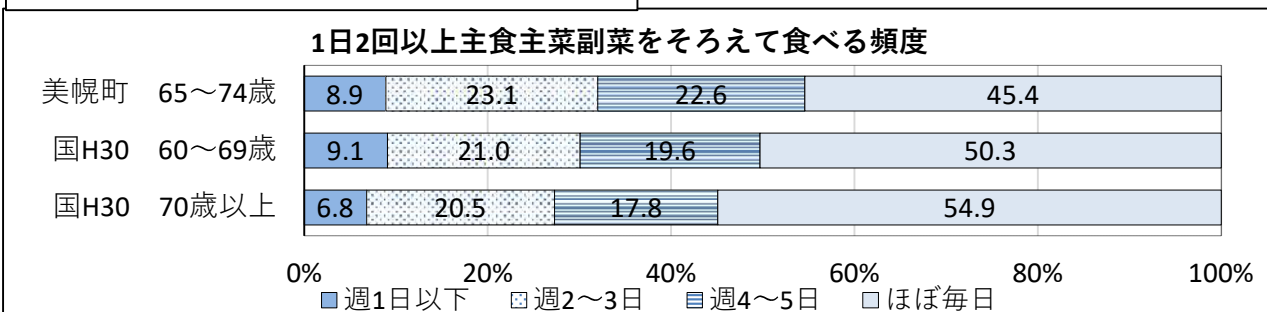
意識調査の対象年齢が、5年前と違うため、比較はできませんが収入のある仕事をしている人は男性が5割、女性は3割でした。

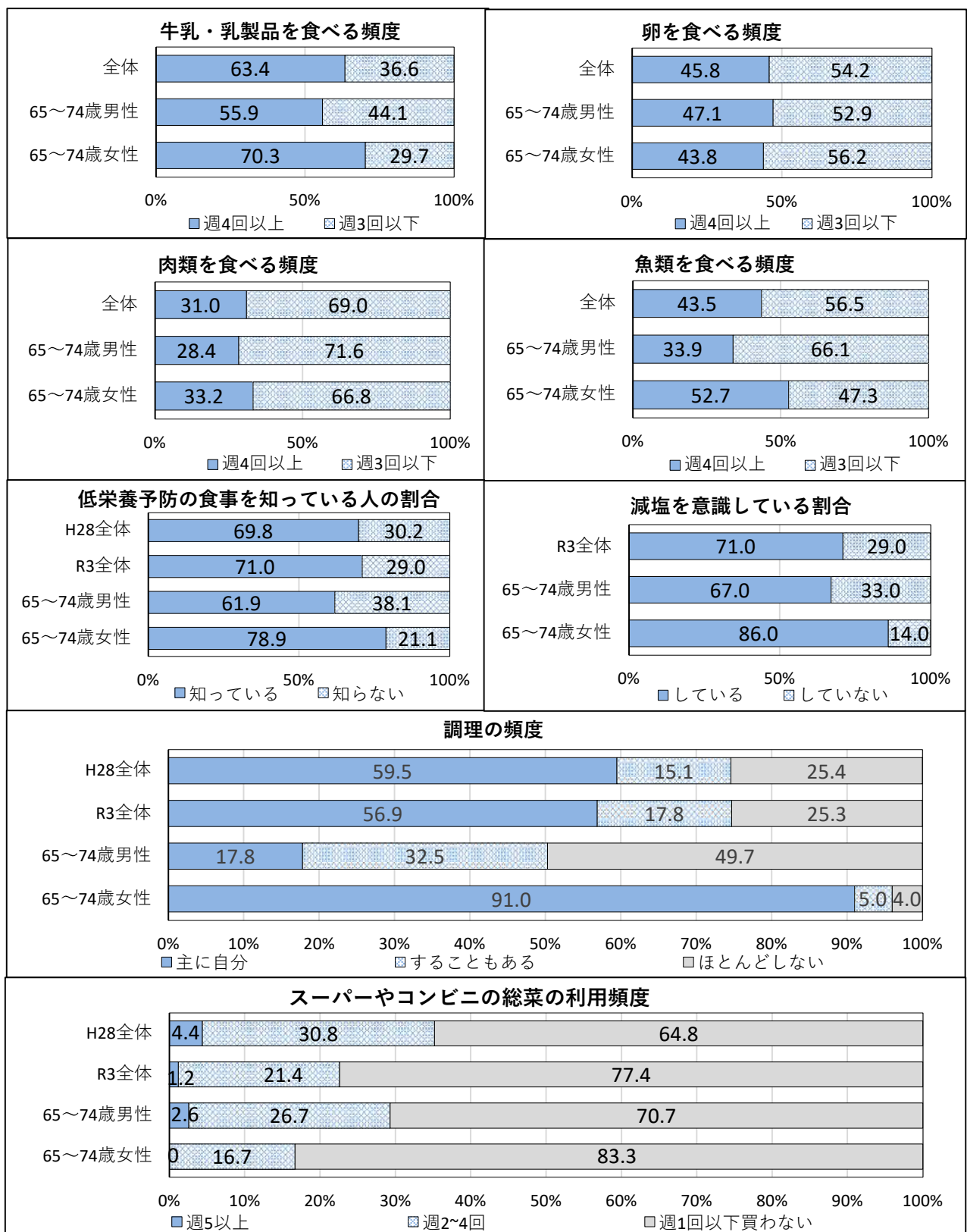
(1) 栄養・食生活

① 食生活に関すること（計画意識調査結果）



国民健康栄養調査令和2年度、3年度は
コロナのため中止
※H28 「1日3食食べますか」

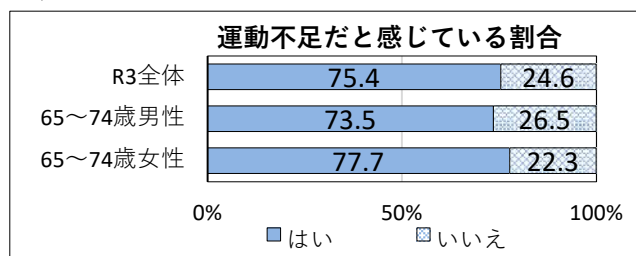




【高齢期（Ⅰ）栄養・食生活 まとめ】

・成人期と比べると朝食を食べ、減塩の意識も高く、総菜に頼らず調理をする人が増えていました。しかし、男性は低栄養に関する知識のある人が少なくたんぱく質食品の摂取に課題が見えました。

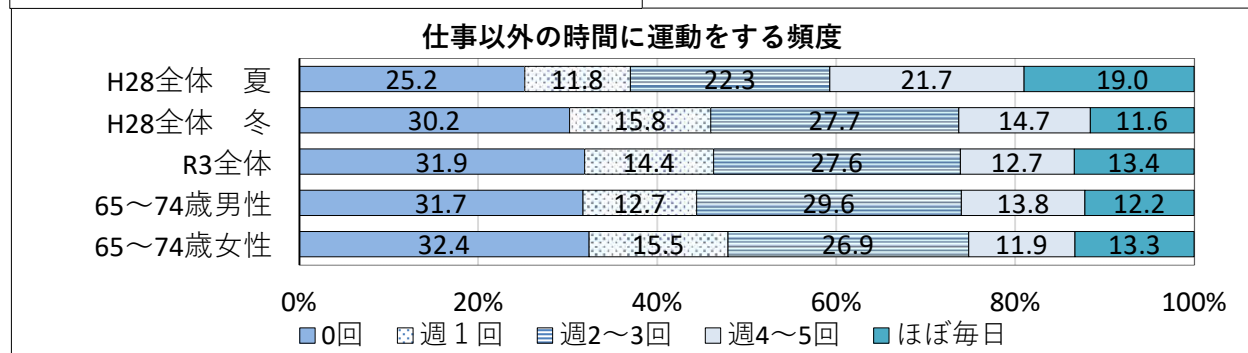
(2)運動（計画意識調査結果）



毎日10分多く体を動かすことの効果※

知っていた	64.6%
知らなかった	35.4%

※+10（プラス・テン）は身体活動増加のため厚生労働省が身体活動指針で掲げているものです。



週1回以上運動している方への質問(複数回答284人)

1) 運動する場所

屋外	54.2%
自宅	44%
その他屋内	6.7%
その他（下記参照）	6.3%
トレセン	4.6%
しゃきプラ	3.2%
サニーセンター	1.4%
B & G	1.1%

その他 どこで運動しているか

- ・パークゴルフ・マナセン
- ・LIFE IN BIHORO

2) 運動を続けて良かったこと

体力がついた	34.9%
精神面が良好	28.9%
食事が美味しく感じられる	27.1%
生活にメリハリができた	25%
よく眠れる	21.5%
健診結果が良くなった	13.4%
運動仲間ができた	13%
運動が趣味になった	10.2%
やせた	9.5%

その他 運動を続けて良かったこと

- ・腰痛・肩こりが解消された(3人)
- ・体重増加が抑制されている(2人)

運動習慣がない方への質問（複数回答133人）

1) 運動しない主な理由

足腰の痛みがある	36.8%
仕事で体を使っている	24.1%
特に理由はない	21.8%
仕事や家事で疲れている	20.3%
面倒くさい	18%
時間がない	14.3%
病気がある	14.3%
運動する機会がない	14.3%
運動が苦手	10.5%
運動が嫌い	10.5%
転倒が怖い	9.8%
仲間がいない	3.8%

その他 運動しない理由

- ・病人がいて手がかかる
- ・家庭菜園をしている
- ・自宅階段を1日何往復もするのでよしとしている。

【高齢期（2）運動 まとめ】

- ・7割以上の方が運動不足と感じていました。
- ・いつもより10分体を動かす効果※の認知度は成人期よりも高く、7割の方が週1回以上運動していました。
- ・運動しない理由で多かったのは足腰の痛みでした。

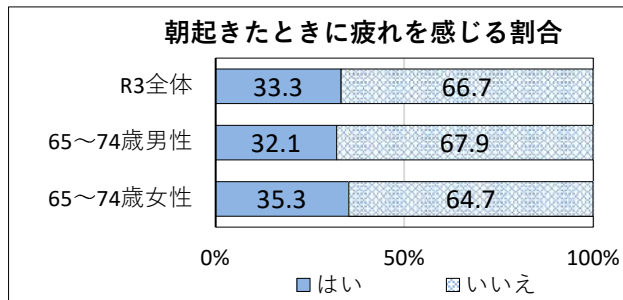


まめ情報 ※+10（プラス・テン）とは

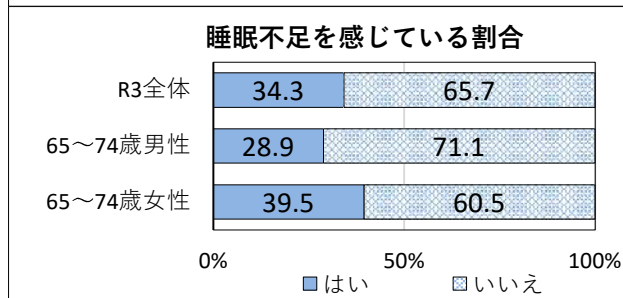
身体活動増加のため厚生労働省が身体活動指針で掲げているものです。
◇厚生労働省のアクティブガイドでは、65歳以上の方は身体活動を含め1日に40分体を動かすことを推奨し、この中に筋トレ等が含まれるとより効果的としています。

(3)休養・メンタルヘルス（計画意識調査結果）

①睡眠・リフレッシュについて



朝起きたとき疲れを感じている方のうち睡眠不足を感じている76.5%



睡眠の妨げ要因（複数回答141人）

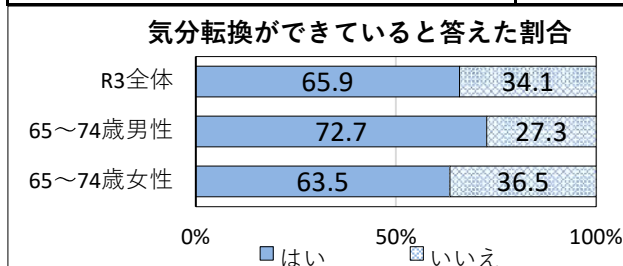
不安やストレスがある	38.3%
運動不足	29.1%
腰など体の痛みがある	27.7%
わからない	25.5%
生活習慣の乱れ	15.6%
仕事・家事量が多い	12.8%
寝る前のスマホ・タブレット	7.8%
寝る前の飲食	4.3%

睡眠の質を高める工夫（複数回答422人）

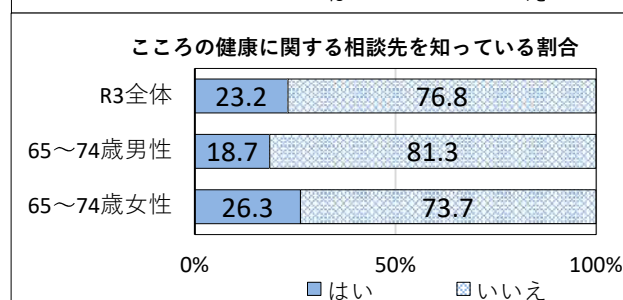
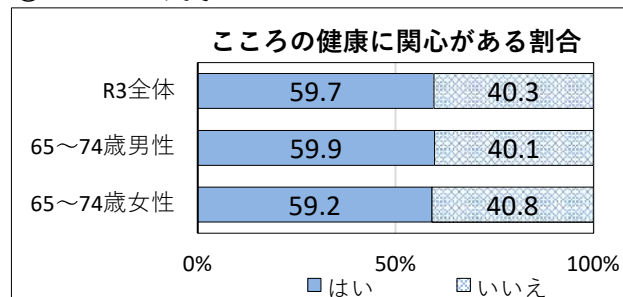
規則正しい生活	32.9%
特になし	31.8%
日中運動をする	18.7%
午後のカフェインを控える	18.5%
寝る直前に飲食しない	17.8%
寝る前のスマホ、タブレット等控える	10.9%
睡眠薬や睡眠導入剤の使用	9.5%

睡眠の質を高める工夫 その他

- ・（静かな）音楽をかけながら寝る（2人）
- ・自分にあった枕
- ・眠くなるまでベッドに入らない
- ・あまり考え事をしない



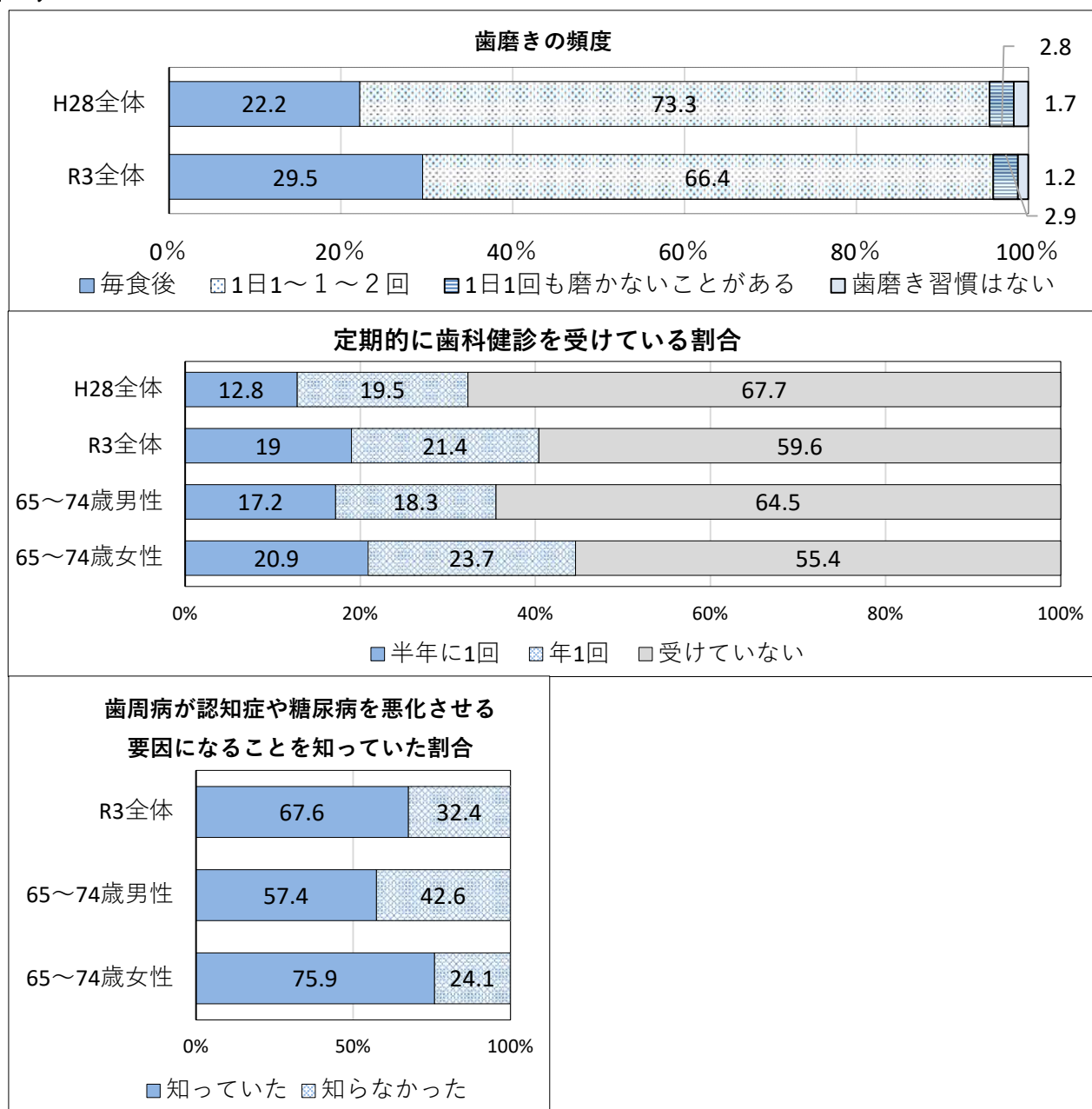
②こころの健康について



【高齢期（3）休養・メンタルヘルスまとめ】

- ・成人期と比べると朝起きたときの疲れや睡眠不足を感じている人は少ないようです。
- ・3人に2人は上手に気分転換ができているという結果でした。
- ・睡眠の妨げ要因で「不安・ストレス」は成人期と同じ結果でしたが、高齢期ではその他に「腰などの痛み」「運動不足」が成人期と比べて多いという結果でした。

(4) 歯と口腔（計画意識調査結果）

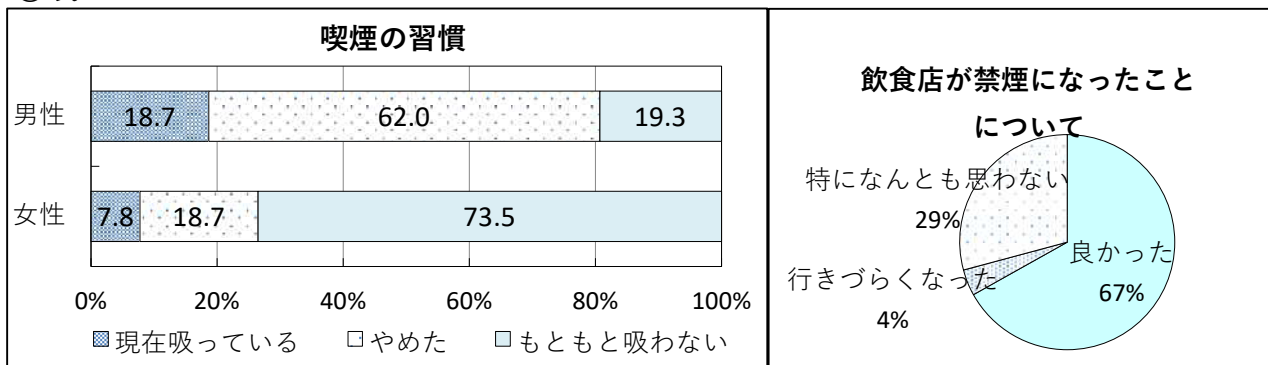


【高齢期（4）歯と口腔 まとめ】

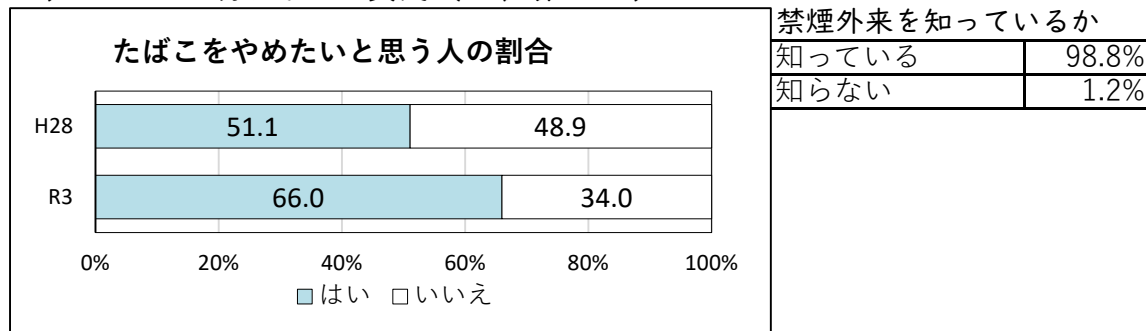
- ・定期的に歯科健診を受けている人が増えていました。
- ・毎食後磨く人も増えていますが全体の3割でした。
- ・7割の人が歯周病が認知症や糖尿病を悪化させる原因になることを知っていましたが、男女別にみると、男性の4割は知らなかったと回答しています。

(5)喫煙と飲酒（計画意識調査結果）

①喫煙



1) たばこを吸う方への質問（回答者78人）



吸わない人への配慮		R3
決められた場所でしか吸わない		51.3%
吸わない人の前では吸わない		24.4%
妊婦や子どもの前では吸わない		19.2%
どこでもかまわず吸う		2.6%

2) たばこをやめた方への質問

たばこをやめた理由（複数回答196人）

健康のため	70.9%	その他
金銭的な理由	11.2%	・病気のため（4人）
周囲からの反対	7.7%	・子供や孫のため（3人）
喫煙できる場所が少なくなった	6.1%	・妻の喫煙をやめさせるため
		・体が要求しなくなった

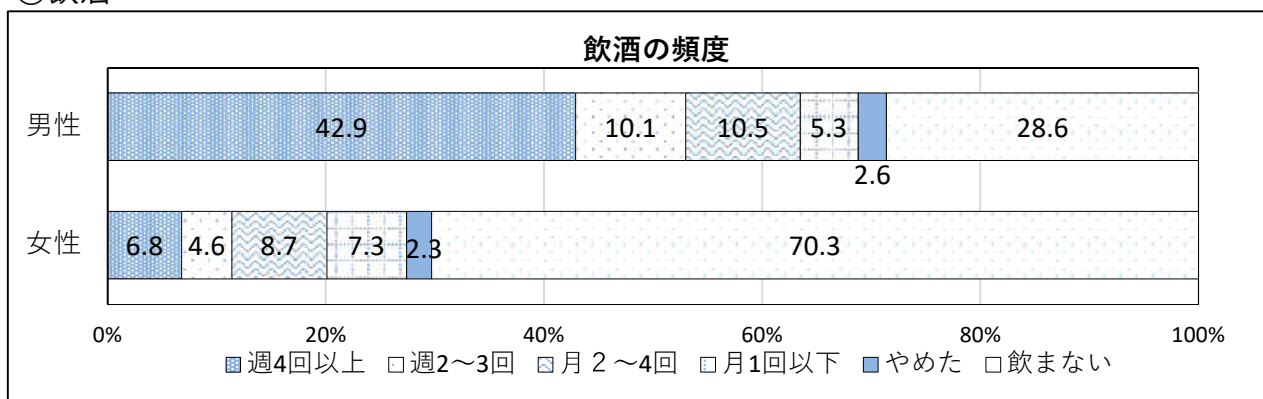
たばこをやめて良かったこと(複数回答196人)

健康面	65.8%	その他
食事が美味しくなった	26%	・常にやめたいと思っていたのでよかった
金銭面	25%	・気持ちが楽になった
家族や周りの人に喜ばれた	23.5%	・空気が良くなった
たばこを吸う場所を探さなくてよかった	16.8%	・SDGSの推進
時間の余裕ができた	2.6%	

【高齢期（5）喫煙 まとめ】

- ・成人期と比べて喫煙率は低く、H28と比べてたばこをやめたいと思っている人も増えているようです。
- ・飲食店が禁煙になったことについて7割の方が「良かった」と回答しています。
- ・たばこをやめた理由は「健康のため」、やめて良かったことは「健康面」をあげている人が最も多いという結果でした。

②飲酒



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）に罹患するリスクが6.1倍も高くなることを知っている割合

適正飲酒※を知っている人の割合

	H28	R3
全体	64.4%	47.6%
男性	67.7%	47.3%
女性	61.5%	48%

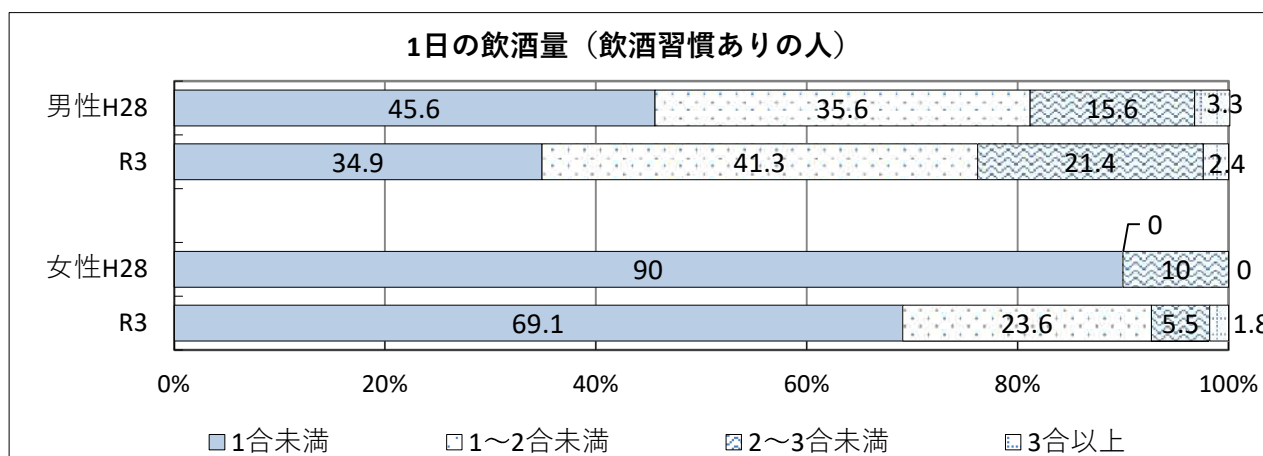
全体	44.7%
男性	42.8%
女性	46.2%

※適正飲酒量

「適度ある飲酒」として1日平均純アルコールで約20g程度（ただし、女性は男性よりも少ない量が適当である）である旨の知識を普及しています。

アルコール20g＝日本酒換算で1合程度

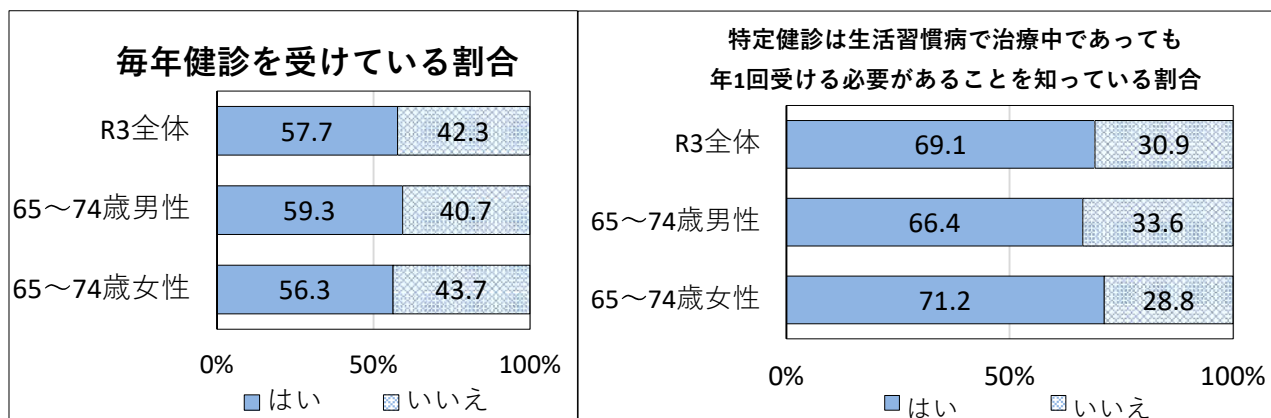
参考）厚生労働省ホームページ アルコール



【高齢期（5）飲酒 まとめ】

- ・適正飲酒量を知っている人の割合は、5年前と比較すると減少し半数以上は適正飲酒量を知らないという結果でした。
- ・1日の飲酒量が、「1合未満」と回答した方の割合もについても減少していました。
- ・多量飲酒とがんの関係を知ってる方も全体の4割で、半数以上の方が知らないという結果でした。
- ・男女別にみると男性の4割が週4日以上飲酒をする習慣がありました。

(6) その他 (計画意識調査)



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」は見たことがあるか

見て利用している	33.2%
見たことはあるが利用はしていない	58.5%
見たことがない	8.3%

健診の案内をどこで見たか 複数回答

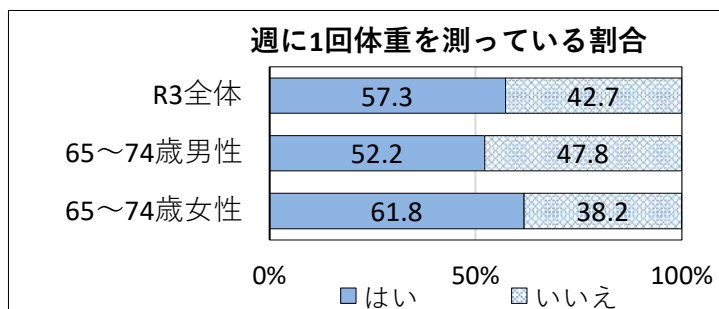
広報	46.7%
個別通知 (はがき等)	38.1%
チラシ	8.2%
町のホームページ	3.3%
見たことがない	1.7%

健康情報の入手先(複数回答)

	H28 (回答296人)	R3 (回答399人)
1	テレビ 76.4%	テレビ 75.2%
2	新聞 47.3%	新聞 44.9%
3	医療従事者 35.5%	医療従事者 30.1%
4	雑誌 20.3%	広報 29.8%
5	広報 19.6%	雑誌 19.3%
6	知人 15.9%	インターネット 13.3%
7	書籍 6.4%	知人 13%
8	インターネット 4.1%	書籍 5%

メタボリックシンドロームを知っている割合

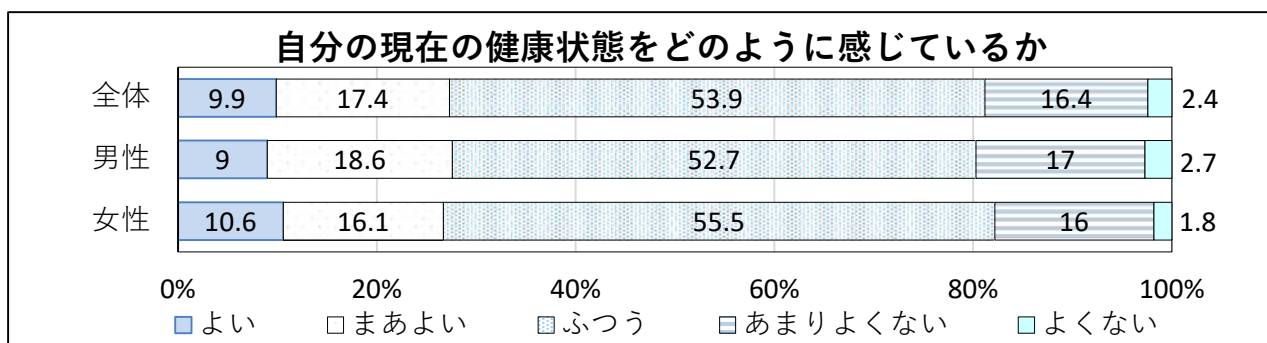
全体	76.3%
男性	74.9%
女性	78.5%



健康づくりのために改善したいこと (複数回答400人)

運動に取り組む、運動に関する知識を得る	42%
体重管理	39.3%
十分な睡眠、こころの健康に関する知識を得る	36.5%
食生活に関する知識や調理能力を高める	32.8%
規則正しいリズム	31.8%
健診(検診)を受ける	30.8%

その他：体重・血圧などの記録をする、他の人との交流



【高齢期（6）その他 まとめ】

・健診の案内はほとんどの方が見たことがあり、また特定健診は治療中であっても年1回受ける必要があることについて7割の方が知っていました。

一方で、実際に健診を毎年受けている人は6割に満たないという結果でした。

・健康情報の主な入手先はテレビ、新聞、医療従事者が多く5年前と変わりませんが、インターネットで情報を入手されている方が10%増えました。

◆以下は成人期の意識調査の結果と同じでした。

- ・メタボリックシンドロームの意味を知っている方は8割
- ・生活習慣で改善したいことは「運動」「体重管理」が最も多く4割
- ・現在の健康状態「あまりよくない・よくない」は2割

第3章 健康づくりの目標と取り組み

1 今後の取り組み一覧

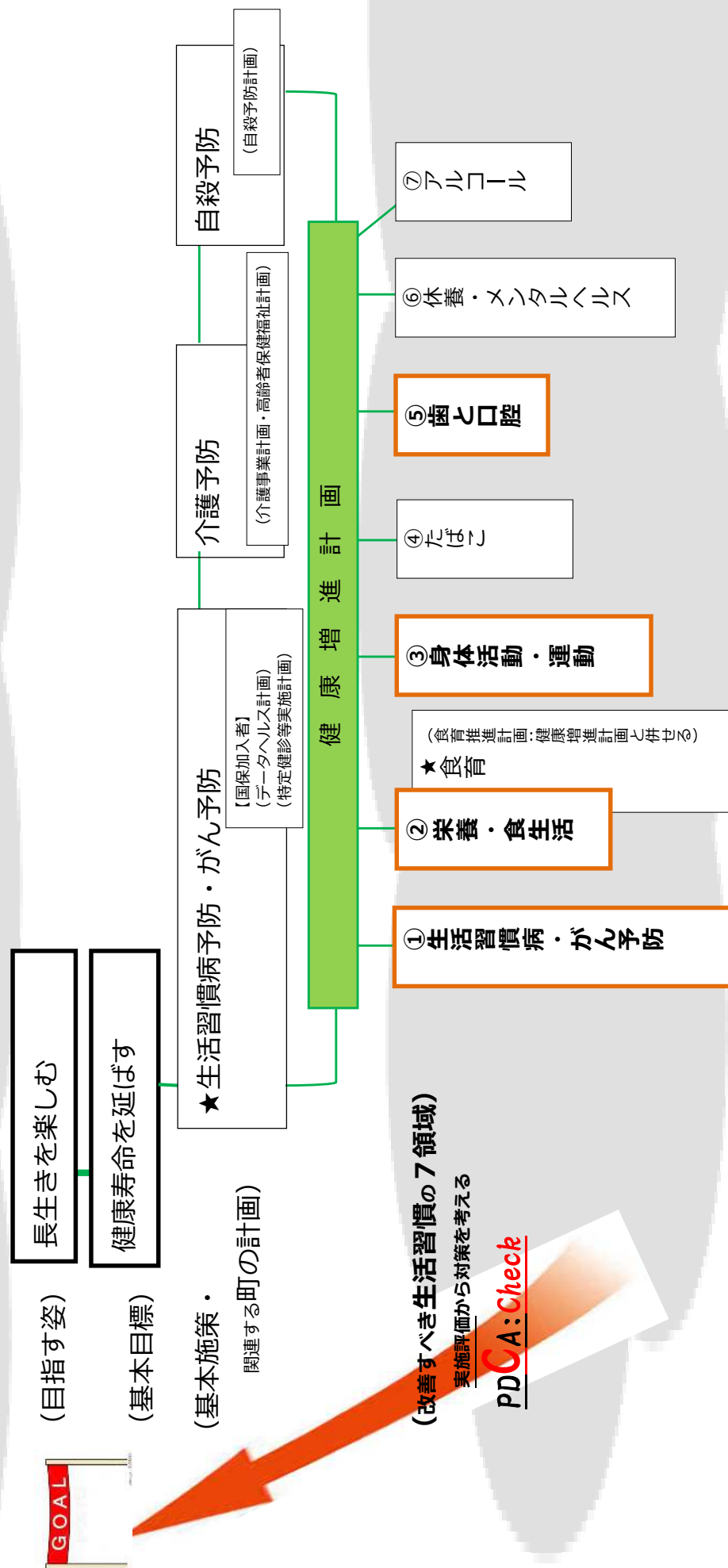
【課題の抽出と目標から見えてきたこと】

■ 課題 1 やっばり **メタボ対策が重要**！ まずは自分の体格に関心をもち、健診データとあわせて自分の体を知ってもらうため、**無関心期の人へのアプローチと環境づくり**が必要。

健(検)診を受けて自分の体を知ることが土台となり、**食事と運動**の両輪を下から順に整えていく取り組みは引き続き行う。

■ 課題 2 成人期の歯科対策～歯科健診の検討

歯の健康は栄養状態にもつながり、生活習慣病との関連、フレイルとの関連にも注目されている。歯科健診を受けることで口腔内の清潔を保つ人が増えることを期待する。



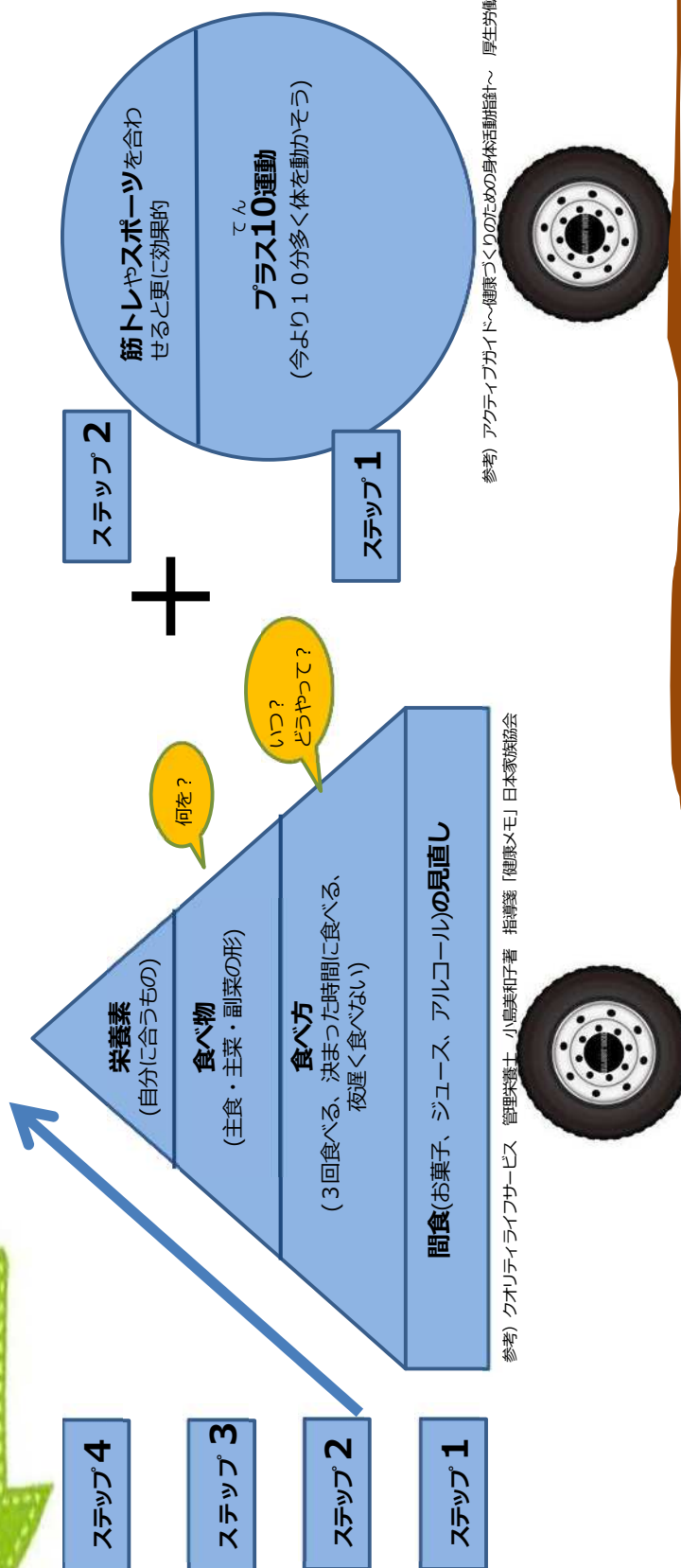
ステップ別の取り組み



メタボ対策

食 事

運 動



無関心期へのアプローチと環境づくり 健(検)診と健診結果の活用

↑土台からとのえていく

2 重点的な取り組み一覧

これから12年間の重点的な取り組みを分野別にまとめました。

(1) 生活習慣病

目標：「健診であんしん～自分の体の状態を知ろう」

①特定健診受診数を増やす

- ・わかりやすい健診案内
人工知能（AI）を活用した特定健診未受診者対策や電話・訪問
- ・健康マイレージの活用

②がん検診受診者数を増やす

- ・わかりやすい検診案内～チラシやポスターの工夫
- ・職域連携による検診の周知
- ・無料クーポンの送付

③効果的な保健指導の実施

- ・改善につながる効果的な保健指導の実施
- ・医師会との連携により糖尿病性腎症重症化予防事業の実施

(2) 栄養・食生活

目標：「適正体重を意識して、食のリズムを整えよう」

①自分の体格に関心を持ち、BMI チェックによって適正体重を確認する

- ・BMI を知り、やせ、肥満によるリスクがわかる媒体の作成と配布
- ・健診の機会を利用し、甘い飲み物や菓子が習慣になる前（乳児の親）に目で見てわかる糖質量の媒体を配布

②食に関心を持つ子どもと若い世代の割合を増やす

- ・妊娠期の食事指導
- ・子どもを対象とした健康教室の継続
- ・給食をとおした栄養学習



まめ情報 BMI とは

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される値で肥満や低体重（やせ）の判定に用いられている。肥満度を表わす指標として国際的に用いられている体格指数。

（３）身体活動・運動

目標：「意識的に体を動かしましょう」

- ①「プラス１０」の啓発
 - ・しゃきっとプラザ運動指導室新規利用増の取組み
 - ・健康マイレージを活用した運動の取組み
 - ・ウォーキングマップの普及
 - ・運動DVD、動画の活用
- ②運動に関する健康づくり教室、出前講座の実施
 - ・成人期向け運動教室の継続（夜間開催）
- ③骨粗鬆症検診の実施に向けて検討する
 - ・集団検診の検討

（４）歯と口腔

目標：「定期的に歯科健診を受けよう」

- ①成人期の歯科健診を検討する
 - ・歯科医師会との連携により実施について検討する
- ②健康教育・啓発の実施
 - ・妊婦教室やシニア向けフレイル予防の教室における健康教育
 - ・広報による啓発



まめ情報 フレイルとは

年齢に伴い体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早く対策を行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

3 ライフステージにおける7つの分野ごとの目標

ライフステージ	乳幼児期から19歳 0～19歳	成人期 20～64歳	高齢期 65歳以上
生活習慣病・がん予防	健康に関心をもち、生活リズムをととのえよう	毎年、生活習慣病予防健診・がん検診を受けよう	
栄養・食生活	適正体重を意識しよう		
	1日3回しっかり食べて、間食や甘い飲み物の内容や量に気をつけよう		
	食に関心をもちよう	食の細い人はエネルギーやたんぱく質の不足に気をつけよう	
身体活動	からだを使った遊びをしよう	今までより10分多く、意識的に体を動かそう	
たばこ	たばこの害について知ろう	禁煙に努めよう	
歯と口腔	定期的に歯科健診を受けよう		
	仕上げみがきとフッ素で虫歯を予防しよう	歯周病を予防しよう	かむ・のみこむ力を維持しよう
休養・こころ	毎日親子で楽しく過ごそう	休養や睡眠をしっかりとりよう	
	悩みを一人で抱え込まず、困ったら相談しよう		
アルコール	19歳以下のアルコールの害について知ろう	適量を超えた飲酒をしないようにしよう	週に2日休肝日をもとう

4 ライフステージ別目標と取組み

(1) 乳幼児期から19歳(0歳～19歳)

<目標>

- ・生活リズムをととのえ「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつくる
- ・子どもの頃から健康に関心をもつ
- ・子どもの頃から食に関心をもつ
- ・食のリズムをととのえ、3食以外でとるおやつの内容や量に気をつける
- ・妊婦や子どもの前でたばこを吸わない(周りの大人の方へ)
- ・たばこの害について知る
- ・定期健診と仕上げ磨き、フッ素でむし歯を予防する
- ・親子で体を動かす
- ・悩みを一人で抱え込まない(19歳以下の方へ)
- ・育児の悩みを周りに相談できる(保護者の方へ)
- ・アルコールを飲まない
- ・アルコールを19歳以下に飲ませない(周りの大人の方へ)

このようなことを推進していきます

- 乳幼児健診・相談において、生活リズムの重要性について知識の普及
- 妊婦・乳幼児やその家族に対する食育の推進
- 子どもを対象とした食育教室の継続
- 給食をとおした栄養学習の実施
- たばこの害についての知識の普及
- 乳幼児健診・相談でのむし歯予防の知識の普及
- フッ素塗布の勧奨
- からだを使った遊びの情報提供
- 子育ての相談先の情報提供
- こどもへの関わり方の知識の普及
- こどもの相談体制の充実
- アルコール・薬物乱用の害についての知識の普及

▽乳幼児期から19歳（0歳～19歳）の町及び関係機関等の取組み

◆生活習慣病・がん予防

- ・乳幼児健診、乳幼児相談における生活指導

◆栄養・食生活

【健康推進G】妊婦栄養指導、妊婦教室試食体験

乳幼児健診・相談、食育普及啓発事業や広報による情報提供、小学生食育教室

【子育て支援センターG】食育講話、手作りおやつ講座の開催

【社会教育G】家庭教育学級、子育てセミナーの開催

【スポーツ振興G】スポーツ教室における成長期の栄養指導

◆身体活動・運動

【健康推進G】乳幼児健診、相談等でからだを使った遊びの奨励、普及

【社会教育G】子育てセミナー、各種自然体験教室

【スポーツ振興G】各種スポーツ教室、幼児の体力テスト、土曜日学校体育館開放

【子育て支援センターG】親子遊び講座、体を動かす機会の提供

【保育園G】体を動かす機会の提供

◆たばこ

【健康推進G】母子手帳交付時面接、プレママクラス、乳幼児健診・相談
子育て禁煙サポート事業、健康教育

【教育委員会】小学校への健康教育

◆歯と口腔

【健康推進G】乳幼児健診、相談、健康教育、フッ素塗布、
広報・ホームページによる情報提供

【保育園G・教育委員会】フッ化物洗口

◆休養・こころ

【健康推進G】乳幼児健診・相談、健康教育、親子教室、こころの健康相談

【子育て支援センターG】親子教室、一時預かり

【社会教育G】子育てセミナー

【教育委員会】教育相談

【北見保健所】思春期相談

(2) 成人期 (20 歳～64 歳)

<目標>

- ・ 毎年生活習慣病予防健診やがん検診を受診し自分の体の状態を知る
- ・ 精密検査や保健指導を受けて重症化を予防する
- ・ 若い頃から食に関心を持ち、規則正しい食生活の必要性を理解する
- ・ 適正体重を意識して食のリズムをととのえ、3 食以外でとる間食や甘い飲み物に気を付ける
- ・ 意識的に体を動かす
- ・ たばこによる体への影響を理解し禁煙する
- ・ 定期的に歯科健診を受ける
- ・ 休養や睡眠を十分とり、こころの健康を保つ
- ・ 悩みを一人で抱え込まない
- ・ 飲酒は適量を超えないようにする
- ・ 週に 2 日以上休肝日をもうける

このようなことを推進していきます

- 生活習慣病予防健診やがん検診の必要性をわかりやすく周知
- 職域と連携し健(検)診を勧奨
- 媒体を活用した BMI 及びやせ、肥満によるリスクに関する知識の普及
- 対象者の関心や健康行動ステージにあわせた保健指導の推進
- わかりやすい媒体を活用した食に関する啓発
- 食に関する学習の場の提供
- 健康マイレージを活用した野菜摂取向上の取組み
- 運動の必要性や効果、「プラス 10」の啓発
- 運動に関する健康づくり教室、出前講座の実施、夜間開催の成人期向け運動教室の継続
- 骨粗しょう症検診の実施に向けて検討
- 禁煙の推進、健康教育や健康相談の実施
- 成人期の歯科健診の実施に向けての検討
- 歯の健康に関する健康教育を実施
- こころの健康相談の実施
- こころの健康に関する健康教育の実施
- 適正飲酒量の知識の普及

▽成人期（20 歳～64 歳）の町及び関係機関等の取組み

◆生活習慣病・がん予防

- 【健康推進G】生活習慣病予防健診やがん検診の実施、生活習慣病予防教室
健康教育・健康相談の実施、特定保健指導、治療中の方への保健指導
- 【健康推進G・医療給付G】特定健診受診率向上に向けた取り組み
- 【国保病院】人間ドック、生活習慣病予防個別健診の実施

◆栄養・食生活

- 【健康推進G】健診結果相談会会場等を活用した体験型の普及啓発、媒体展示
調理教室（試食会）の開催、各団体の依頼に応じた健康教育
広報での知識普及、特定保健指導・健康相談の実施、ヘルスリーダー養成育成

◆身体活動・運動

- 【健康推進G】運動の必要性や効果を啓発、10分程度で簡単に取り組める運動
の紹介、出前講座の実施、休日や夜間の運動教室の開催
- 【スポーツ振興G】
各種スポーツ教室

◆たばこ

- 【健康推進G】たばこに関する健康教育や健康相談の実施、広報やホームページ
で周知

◆歯と口腔

- 【健康推進G】歯科健診の実施、歯の健康に関する健康教育や健康相談の実施

◆休養・こころ

- 【健康推進G】こころの健康相談、こころの健康に関する健康教育、広報やホー
ムページで周知
- 【広報相談G】悩み心配事相談、まち育出前講座
- 【町民活動G】自治会連合会活動への補助
- 【職員G】ストレスチェック

◆アルコール

- 【健康推進G】飲酒に関する健康教育や健康相談の実施、広報等での周知

(3) 高齢期（65 歳以上）

<目標>

- ・ 毎年生活習慣病予防健診やがん検診を受診し自分の体の状態を知る
- ・ 精密検査や保健指導を受けて重症化を予防する
- ・ 3 回の食事でエネルギーやたんぱく質をしっかりととり、低栄養を予防する
- ・ 適正体重を意識して食のリズムをととのえ、3 食以外でとる間食や甘い飲みものに気を付ける
- ・ 意識的に体を動かす
- ・ たばこによる体への影響を理解し禁煙する
- ・ 定期的に歯科健診を受け、かむ、飲み込む力を維持する
- ・ 十分に休養や睡眠をとり、こころの健康を保つ
- ・ 社会参加をする
- ・ 飲酒は適量を超えないようにする
- ・ 週に 2 日以上休肝日をもうける

このようなことを推進していきます

- 生活習慣病予防健診やがん検診の必要性をわかりやすく周知
- 保健事業と介護の一体的実施（75 歳以上対象 健康情報不明者対策）
- 媒体を活用した BMI 及びやせ、肥満によるリスクに関する知識の普及
- 対象者の関心や健康行動ステージにあわせた保健指導の推進
- わかりやすい媒体を活用した食に関する啓発
- 食に関する学習の場の提供
- 健康マイレージを活用した野菜摂取向上・10 品目摂取の取組み
- 運動の必要性や効果、「プラス10」の啓発
- 運動に関する健康づくり教室、出前講座の実施
- 骨粗しょう症検診の実施に向けて検討
- 禁煙の推進、健康教育や健康相談の実施
- 成人期の歯科健診の実施に向けての検討
- 歯っぴい健診の周知（75 歳以上）
- お口の健康に関する健康教育を実施
- こころの健康相談の実施
- こころの健康に関する健康教育の実施
- 通いの場の周知
- 適正飲酒量の知識の普及

▽高齢期（65歳以上）の町及び関係機関等の取組み

◆生活習慣病・がん予防

【健康推進G】生活習慣病予防健診やがん検診の実施、生活習慣病予防教室
健康教育・健康相談の実施、特定保健指導、治療中の方への保健指導

【健康推進G・医療給付G】特定健診受診率向上に向けた取り組み

【国保病院】人間ドック、生活習慣病予防個別健診の実施

◆栄養・食生活

【健康推進G】健診結果相談会会場等を活用した体験型の普及啓発、媒体展示
調理教室の開催、各団体の依頼に応じた健康教育

広報での知識普及、特定保健指導・健康相談の実施、ヘルスリーダー養成育成
介護予防を目的とした学習機会・調理教室の開催

◆身体活動・運動

【健康推進G・運動指導室】介護予防教室の実施、しゃきプラ教室の実施
出前講座の実施、簡単に取り組める運動の紹介（冊子、DVD、広報等）

【高齢介護G】シルバー人材センターへの補助、憩の家、常設老人クラブの運営、
シニアクラブ等への支援、各サロンへの補助

◆たばこ

【健康推進G】たばこに関する健康教育や健康相談の実施、広報やホームページ
で周知

◆歯と口腔

【健康推進G】歯科健診の実施、お口の健康に関する健康教育や健康相談の実施

◆休養・こころ

【健康推進G】こころの健康相談、こころの健康に関する健康教育、広報やホー
ムページで周知

【高齢介護G】シルバー人材センターへの補助、憩の家、常設老人クラブの運営、
シニアクラブ等への支援、各サロンへの補助

◆アルコール

【健康推進G】飲酒に関する健康教育や健康相談の実施、広報等での周知

5 第4期計画（令和6年度～令和17年度）分野別指標と目標値一覧

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
生活習慣病・がん予防	特定健診・がん検診受診率の向上、がん死亡率の減少	・特定健診受診率の向上	40.0%以上※	29.1%	国保連合会 法定報告
		※参考）第2期国民健康保険データヘルス計画（健康・医療情報を活用して効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るための計画）			
		・国保加入者の受診内訳 情報提供数 治療中の方の受診数の増加	150人	91人	美幌町保健活動計画書（分析：健康推進調べ）
		・がん検診受診率の向上	胃 10%以上	5.3%	市町村別がん検診実施状況（北海道）
			肺 5%以上	4.3%	
			大腸 10%以上	8.4%	
			子宮 15%以上	11.9%	
			乳 20%以上	17.3%	
		・がん死亡率の減少	30%以下	31.8%	人口動態統計（厚生労働省）
	メタボリックシンドローム、糖代謝有所見者の減少	・メタボリックシンドローム及び予備群の減少	メタボ該当者	メタボ該当者	国保連合会 法定報告
			男性30%以下	36.6%	
			女性10%以下	11.4%	
			予備群該当者	予備群該当者	
			男性15%以下	16.7%	
			女性5%以下	6.4%	
		・糖代謝HbA1c有所見者の減少	男性55%以下	66.6%	KDB 厚労省様式 5-2
			女性55%以下	58.1%	

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加	・肥満者（BMI25以上）の減少	男性35%以下 女性22%以下	40.5% 27.3%	KDB 厚労省様式 5-2
		・3食以外の間食や甘い飲み物の摂取頻度 毎日+時々の割合減少（国保）	80%以下	87.5%	KDB Expander
	ど食にも関心をもち、食生活の改善を目指す世代の割合	・朝食を食べないことがある妊婦の減少	20%以下	26.6%	妊娠届 アンケート
		・朝食を食べないことがある母の割合減少	0%	現状値なし ※参考値20.0%	4か月児健診 アンケート
	※参考）R3 4か月健診アンケート受診者60名/対象84名 「朝食を食べない+時々食べない」				
	たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を3回以上の食事から摂取している	・週3回以上朝食を抜く人65歳以上の割合の減少	65～69歳 5.0%以下	65～69歳 9.8%	KDB 地域全体像の 把握
			70～74歳 5.0%以下	70～74歳 6.1%	

★KDB ExpanderはR2

各目標		指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	・からだを使った遊びをする1歳6か月児・3歳児の増加	80%以上	1歳6か月児 現状値なし ※参考値60.4% 3歳児健診 現状値なし	1歳6か月児 3歳児健診 アンケート
		※参考）1歳6か月児健診「外遊びをほぼ毎日する+時々する」の割合			
		・メディアを使用する1歳6か月児・3歳児の減少	1歳6か月児 20%以下※	現状値なし ※参考値40.0%	1歳6か月児 3歳児健診 アンケート
			3歳児 30%以下※	現状値なし ※参考値39.6%	
	※参考）1歳6か月児健診アンケート「テレビ・DVDをよくみる」の割合 3歳児健診アンケート「ゲームをする」割合				
	・日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上「行っていない」の割合減少（国保）	40%以下	51.7%	KDB Expander	
運動習慣のある者の増加	・1回30分以上週2回以上の運動習慣なしの割合減少（国保）	60%以下	67.5%	KDB Expander	

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
たばこ	保護者の喫煙率を下げる	・保護者の喫煙率の減少 後期受診券交付時、4か月児、3歳児	父 10%以下 母 0%	妊娠届出 父)39.4% 母)1.3%	後期受診券交付時アンケート 乳幼児健診アンケート
				4か月児 父)32.5% 母)3.6%	
				3歳児 父)45.5% 母)7.8%	
	喫煙率の減少	・喫煙率の減少	国保 10%以下※	国保 13.0%	KDB Expander
			協会けんぽ 30%以下※	協会けんぽ 35.7%	
※国保と協会けんぽの差が大きいためそれぞれの現状値と目標値を記載					
非喫煙者や妊婦、子どもがたばこを吸わない		・妊婦やこどもの前でたばこ（加熱式たばこを含む）を吸う人が身近にいる割合 妊娠中、4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳児	10%以下※	妊娠中 現状値なし	妊娠届出時アンケート 乳幼児健診アンケート
				4か月児 現状値なし 10か月児 現状値なし 1歳6か月児 現状値なし 3歳児 現状値なし	
※令和6年度以降の妊娠届出時アンケート及び乳幼児健診アンケート予定 目標値は期待値を記載					

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
歯と口腔	診 を 期 増 受 的 や け に す る 歯 人 科 を 健	・ 食事を食べる時の状態 「何でもかんで食べることができる」割合の増加 (国保)	85%以上	80.4%	KDB Expander

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
休 養 ・ こ こ ろ	るせたゆ 割る気つ 合と分た の回でり 増答過と 加すごし	・ ゆったりとした気分で過ごせると回答する割合の増加	90%以上	4か月児 87.7%	4か月児健診 アンケート
				1歳6か月児 72.6%	1歳6か月児 健診アンケー ト
	割て休睡 合い息眠 のるがに 増人とよ 加のれり	・ 睡眠により休息がとれていますか「いいえ」 の減少	国保 20%以下※	国保 23.2%	KDB Expander
			協会けんぽ 30%以下※	協会けんぽ 34.7%	
			※国保と協会けんぽの差が大きいためそれぞれの現状値と目標値を記載		
者 の 行 社 会 活 動 の 増 加 を	・ 趣味関係のグループや仕事に参加している人の増加	50%以上	R5趣味参加あり 43.9%	高齢者保健福 祉計画アン ケート	
			R5収入のある仕事参加あり 48.8%		

★KDB ExpanderはR2

	各目標	指 標	目標値	現状値(R3)★	使用データ
アルコール	を ス 飲 ク 生 活 酒 を 習 慣 し て め 病 の 量 リ	・ 1日飲酒量3合以上の人の減少 (国保)	3%以下	3.4%	KDB Expander

6 第Ⅲ期計画（平成30年度～令和5年度）評価結果まとめ

1 目標達成 2 目標達成していないが改善 3 変わらない 4 悪化

【栄養・食生活】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成度	備考
乳幼児期（0～18歳） 学齢期	・バランスの 良い食事をこ ころがけま しょう	・おやつ時間を決めて与えている3歳児の割合を増やす。	51.7%	80%以上	33.0%	4	3歳児健診アンケート
		・主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけてる母親の割合を増やす。	77.5%	90%以上	-	-	意識調査なし
		・朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす。	95.7%	100%	-	-	意識調査なし
		・朝食を毎日食べる父親の割合を増やす。	68.1%	85%以上	-	-	意識調査なし
		・朝食を毎日食べる母親の割合を増やす。	80.1%	90%以上	-	-	意識調査なし
（19～64歳） 成人期	・栄養バラン スの良い食事を、規則的 にとる習慣を身 につけよう	・朝食の欠食を減らす。	18.6%	5%以下	19.7%	3	意識調査
		・甘い物をよく食べる人を減らす。	46.3%	20%以下	35.7%	2	意識調査
		・満腹になるまで食べる人を減らす。	58.6%	20%以下	-	-	意識調査 設問変更
		・野菜を毎食食べる人を増やす。	24.6%	50%以上	-	-	意識調査 設問変更
		・『1日に食べる野菜量』が目安量に達している人を増やす。	16.2%	30%以上	-	-	意識調査 設問変更
		・寝る2時間前に飲食をすることがよくある人を減らす。	64.1%	30%以下	31.2%	2	意識調査
（65歳～） 高齢期	・おいしく、 楽しく、規則 正しく、バラ ンスのよい食 事をしよう	・BMI25以上の肥満者の割合を減らす。男性 女性	35.8% 31.9%	30%以下 20%以下	37.8% 29.4%	3 3	KDB厚労省 様式5-2
		・バランスのよい食生活を心がけている人の割合を増やす。	85.8%	90%	-	-	意識調査 設問変更
		・動物性食品を週4回以上食べている人の割合を増やす。肉 卵	23% 43.2%	50% 50%	31.0% 63.4%	2 1	意識調査

【運動】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成 度	備考
乳 学 幼 児 期 期 々	・体を動かす ことを習慣に しよう	・外遊びをほとんどしない幼児（1.6歳）の割合 を減らす。	38.5%	10%以下	19.8%	2	1歳6か月児 健診 アンケート
		・携帯ゲームをする3歳児の割合を減らす。	33.6%	10%以下	23.1%	2	3歳児健診 アンケート
		・テレビやタブレット、動画を時間を決めないで よく見る3歳児の割合を減らす。	H31 47.3%	10%	42.9%	3	3歳児健診 アンケート
成 人 期	・意識して運 動することを 心がけよう！	・意識的に運動する人を増やす。	48.3%	60%以上	-	-	意識調査 設問変更
		・週1回以上運動している人を増やす。 (夏季)	男性 37.0% 女性 33.8%	60%以上	39.7%	2	意識調査
高 齢 期	・運動で仲間 づくりと健康 づくり	・足腰に痛みがあるため運動できない人を減ら す。（新規）	25.9%	30%以下	36.8%	4	意識調査
		・関節疾患が原因の要介護、要支援者を減らす。 要介護認定資料：関節疾患・骨折	13.5%	10%以下	14.1%	3	要介護認定 資料
	・外出して人 との交流を楽 しましましょう	・週1回以上運動している高齢者を増や す。（新規）	夏季 74.9% 冬季 69.8%	90%以上	74.8%	3	意識調査
		・週1回以上外出している高齢者を増やす。 （新規）	80.5%	90%以上	R2 91.3%	1	第3期介護保険 事業計画アン ケートR2
		・楽しめる趣味のある人を増やす。	79.6%	90%以上	R2 73.9%	4	第3期介護保険 事業計画アン ケートR2

1 目標達成 2 目標達成していないが改善 3 変わらない 4 悪化

【生活習慣病】

【生活習慣病】							
	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成 度	備考
成人期	・生活習慣病 の危険因子を 減少させよう	・肥満者（BMI25以上の人）を減らす。 男性 36.4% 女性 30.0%	36.4% 30.0%	28%以下 19%以下	44.0% 23.8%	4 2	KDB厚労省 様式5-2
		・メタボリック症候群の人を減らす。 男性 30.2% 女性 10.6%	30.2% 10.6%	27.5%以下 9.5%以下	36.6% 11.4%	4 3	国保 法定報告 確定値
		・健診受診者を増やす。	28.8%	60.0%	29.1%	2	国保 法定報告 確定値

【休養・こころの健康】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成 度	備考
乳幼児期 ～学齢期	・基本的な生活習慣を身につけよう ・家族のコミュニケーションを深めよう	・22時以降に寝る1.6歳児の割合を減らす。	12.5%	0.0%	4.2%	2	1歳6か月児 健診 アンケート
		・22時以降に寝る3歳児の割合を減らす。	9.1%	0.0%	3.3%	2	3歳児健診 アンケート
		・4か月健診時、育児負担感を感じている母親の割合を減らす。	21.2%	10%以下	15.1%	2	4か月児健診 アンケート
成人期	・ストレスを上手に解消し、質の良い睡眠をとろう！	・起床時の疲労感がある人を減らす。	57.2%	15%以下	58.0%	3	意識調査
		・上手に気分転換できている人を増やす。	60.9%	80%以上	63.8%	3	意識調査
		・こころの健康相談先を知っている人を増やす。	27.4%	50%以上	32.2%	3	意識調査

【歯と口腔】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成 度	備考
乳幼児期 ～学齢期	・むし歯をつ くらない生活 習慣を身につ けよう	・むし歯のない幼児を増やす。 1.6歳児 100.0% 3歳児 83.9%	100.0% 83.9%	100% 90%	100.0% 92.1%	1 1	歯科健診結果 歯科健診結果
		・就学時健診時むし歯のない子を増やす。	50.0%	70%以上	60.6%	2	歯科健診結果
	・何でも噛め る丈夫な歯に しよう	・3歳までにフッ化物塗布を3回以上受ける子の割合を増やす。	19.6%	40%以上	26.1%	2	アンケート 調査結果
		・問題なくかめている3歳児の割合	71.3%	100%	72.5%	3	アンケート 調査結果
成人期	・食べたら歯 磨きの習慣を 身につけ、健 康な歯を維持 しよう!	・歯磨き習慣のない人を減らす。 男性 0.7% 女性 0%	0.7% 0%	0%	1.5%	3	意識調査
		・歯間清掃をする人を増やす。	56.9%	65%以上	58.7%	3	意識調査
		・定期的に歯科検診を受ける人を増やす。	36.8%	65%以上	40.4%	3	意識調査
高齢期	・歯のお手入 れをして歯や 歯ぐきを丈夫 にしよう	・65歳以上で、自分の歯が20本以上残っている人の割合を増やす。	33.9%	40%	31.0%	3	第8期介護保険 事業計画アン ケートR2
		・歯の痛みがなくても、定期的に歯科検診を受ける人を増やす。	32.2%	40%	32.3%	3	意識調査
		・口腔機能に問題のある人を減らす。	5.6%	5%以下	-	-	意識調査 設問変更

1 目標達成 2 目標達成していないが改善 3 変わらない 4 悪化

【たばこ】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成 度	備考
乳幼児期 ～学 年齢期	・たばこにつ いて正しい知 識を持とう	・子育て中のたばこを吸う父の割合を減らす。	42.2%	45%以下	32.5%	1	母子保健報告
		・子育て中のたばこを吸う母の割合を減らす。	7.0%	10%以下	3.6%	1	母子保健報告
		・未成年から喫煙する人の割合を減らす。	父 23.2% 母 33.3%	0%	-	-	意識調査 なし
		・妊娠届け出時の喫煙率を減らす。	5.8%	0%	1.3%	2	妊娠届け 出アンケート
成人期	・たばこにつ いて正しい知 識を持ち、禁 煙・分煙を推 進しよう!	・喫煙率を減らす。 40～74歳全体	15.2%	12%以下	15.4%	3	国保R3 確定値
		・決められた場所でしか吸わない人を増やす。	男性 76.5% 女性 90.3%	100%	65.7% 88.2%	4 3	意識調査
		・COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やす。	38.9%	80%	-	-	意識調査 設問変更
		・禁煙あるいは完全分煙の公共施設を増やす。	禁 煙 97.0% 分 煙 3.0% 設定なし 0.0%	禁煙又は完 全分煙 100% 0%	100.0% 0.0% 0.0%	1	

【アルコール】

	各目標	指 標	現状値 (H28)	目標値	R3	達成 度	
成人期・ 高 年齢期	・アルコールに ついての正しい 知識を持ち、飲 酒される方は適 量飲酒で休肝日 をつくろう	・飲酒習慣のある方で、休肝日を設けていない人を減らす。	男性 53% 女性 35.5%	10%以下	-	-	意識調査 設問変更
		・適正飲酒量を知っている人を増やす。(成人期)	50.0%	70%以上	37.8%	4	意識調査
		・飲酒習慣のある人のうち、多量飲酒の人を減らす。(3合以上の割合)	6.2%	2.7%	3.4%	2	KDB Expander R2
		・飲酒習慣のある人のうち、毎日飲酒する人の割合を減らす。	18.7%	25.6%	20.9%	3	KDB Expander R2

評価まとめ

	1 目標達成	2 目標達成 していない が改善	3 変わらない	4 悪化	計
栄養食生活	1	3	3	1	8
運動	1	3	3	2	9
生活習慣病	0	2	1	2	5
休養・こころの健康	0	3	3	0	6
歯と口腔	2	2	6	0	10
たばこ	3	1	2	1	7
アルコール	0	1	1	1	3
	7	15	19	7	48
	14.6%	31.3%	39.6%	14.6%	100.0%

【評価不能項目】

第4期健康増進計画は、意識調査の結果を目標値として設定しないこととしました。
このため「意識調査なし」「設問変更」により評価不能としています。

第4期の目標値については以下の項目を満たすものを採用します。

- ・中間評価可能であること
- ・KDBや健診アンケートなど客観的データを中心に、継続的にデータの抽出が可能であること

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

(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	第1回推進委員会 7月26日（水） ・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	第1回庁内検討委員会 7月24日（月） ・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	第2回推進委員会 10月6日（金） ・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	第2回庁内検討委員会 10月4日（水） ・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	第3回推進委員会 12月12日（火） 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）	第3回庁内検討委員会 12月8日（金） 第4期健康増進計画素案について ・意見交換
1月	総務福祉常任委員会 1月22日（月）	
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
美幌町ヘルシーダーの会	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

第4期 健康増進計画意識調査 (20～64歳)

20～64 歳

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&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下さい。

- 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



※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

6 たばこについてお聞きします。加熱式たばこ、電子タバコも含みます。

(1)喫煙状況についてお聞きます。

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

(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ます。

たばこを吸う方にお聞きます。

(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) たばこを吸う時は、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

(5) たばこを吸う時は、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（ ）

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。

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子どもができたから ③金銭的な面 ④周囲からの反対

⑤職場環境 ⑥喫煙できる場所が少なくなった

⑦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

(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（）

7 睡眠やこころの健康についてお聞きします。

(1)朝起きたときでも、疲れを感じることは多いですか。 ①はい ②いいえ

(2)睡眠不足を感じていますか。 ①はい ②いいえ

(3)(2)で睡眠不足を感じている方にお聞きます。睡眠の妨げになっている原因は何ですか。

(いくつかでも)

- ①仕事・家事量が多い ②育児 ③生活習慣の乱れ ④運動不足 ⑤寝る前の飲食
⑥寝る前のスマートフォンやタブレットの使用 ⑦ゲーム ⑧不安やストレスがある
⑨腰など体の痛みがある ⑩わからない

(4) 全員にお聞きします。睡眠の質を高めるために何か工夫していることはありますか。(いくつでも)

- [illegible]

(5)上手に気分転換が来ていると思いますか。 ①はい ②いいえ

(6)メンタルヘルス(こころの健康)について、関心はありますか。 ①はい ②いいえ

(7) ところの健康に関する相談先を知っていますか。 ①はい ②いいえ

次は最後のページになります。

8 健診や健康状態についてお聞きます。

(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ください、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。

第4期 健康増進計画意識調査 (65～74歳)

65～74 歳

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。 | ※「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。 ①はい ②いいえ | |
| (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) 漬け物や塩蔵品を抑える、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 年間を振り返って、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



*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かった ⑥食事が美味しくなった
 ⑦その他 ()

7 睡眠やこころの健康についてお聞きします。

(1)朝起きたときでも、疲れを感じることは多いですか。 ①はい ②いいえ

(2)睡眠不足を感じていますか。 ①はい ②いいえ

(3)(2)で睡眠不足を感じている方にお聞きます。睡眠の妨げさまたになっている原因は何ですか。

(いくつでも)

- ①仕事・家事量が多い ②生活習慣の乱れ ③運動不足 ④寝る前の飲食
⑤寝る前のスマートフォンやタブレットの使用 ⑥ゲーム ⑦不安やストレスがある
⑧腰など体の痛みがある ⑨わからない

(4) 全員にお聞きします。睡眠の質を高めるために何か工夫していることはありますか。(いくつでも)

- ①日中運動をする ②寝る直前に飲食しない ③規則正しい生活
- ④午後のカフェインを控える
- ⑤寝る直前にスマートフォン・タブレット・ゲーム等の使用をしない
- ⑥睡眠薬や睡眠導入剤の使用 ⑦特になし
- ⑧その他（

(5)上手に気分転換が来ていると思いますか。 ①はい ②いいえ

(6)メンタルヘルス(こころの健康)について、関心はありますか。 ①はい ②いいえ

(7) ところの健康に関する相談先を知っていますか。 ①はい ②いいえ

次は最後のページになります。

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ください、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。

美幌町健康増進計画
令和6年3月発行

〒092-8650

北海道網走郡美幌町字東2条北2丁目25番地
美幌町役場 福祉部 保健福祉課 健康推進グループ
電話 0152-77-6544 または 6545