

## 第3章 健康意識調査などによる常総市民の状況と計画の中間評価

### 第1節 健康意識調査抜粋

#### (1) 市民意識調査の概要

##### ①調査の目的

この調査は、市民の皆様の健康に関する意識や生活習慣等について把握し、「健康プランじょうそう（健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健計画）」の基礎資料として活用するために行ったものです。

##### ②調査方法

対象	配布数・実施方法等
20歳以上	市内在住者より 1,500 名を無作為抽出し、郵送による配布回収
幼児（1歳）保護者	1歳6か月児健診時に配布・回収
幼児（3歳・5歳）保護者	市内の幼稚園・保育園に通園・通所している市内在住の3歳児・5歳児に幼稚園・保育園を通じ配布・回収
小学2年生	市内小学校に通学している小学2年生に学校を通し配布・回収(保護者記載)
小学6年生	市内小学校に通学している小学6年生に学校を通し配布・回収(生徒記載)
中学3年生	市内中学校に通学している中学3年生に学校を通し配布・回収(生徒記載)

##### ③実施時期

郵送調査：平成29年6月7日から平成29年6月19日まで

学校等による配布：平成29年6月～7月

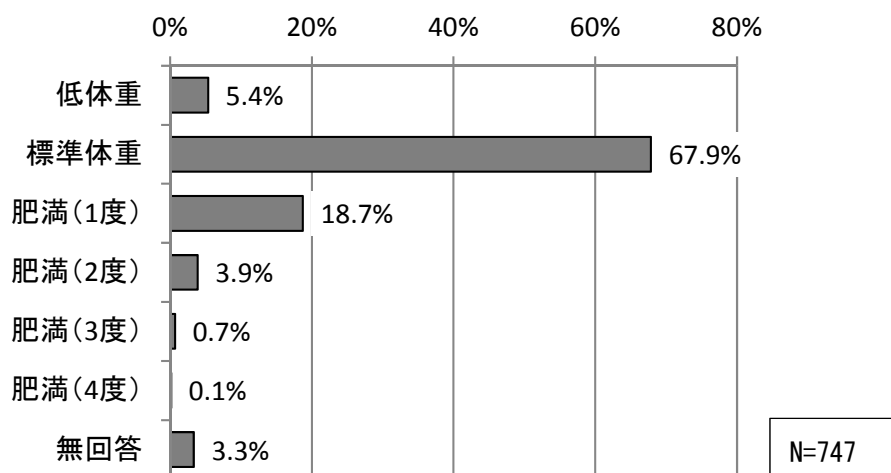
##### ④回収状況

対象	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回収率
20歳以上	1,500	747	49.8%	747	49.8%
幼児（1歳児・3歳児・5歳児）保護者	589	552	93.7%	551	93.5%
小学2年生の保護者	316	292	92.4%	291	92.1%
小学6年生	333	321	96.4%	321	96.4%
中学3年生	326	319	97.9%	319	97.9%

## (2) 成人(20歳以上)調査結果抜粋

### 問 身長・体重を教えてください。

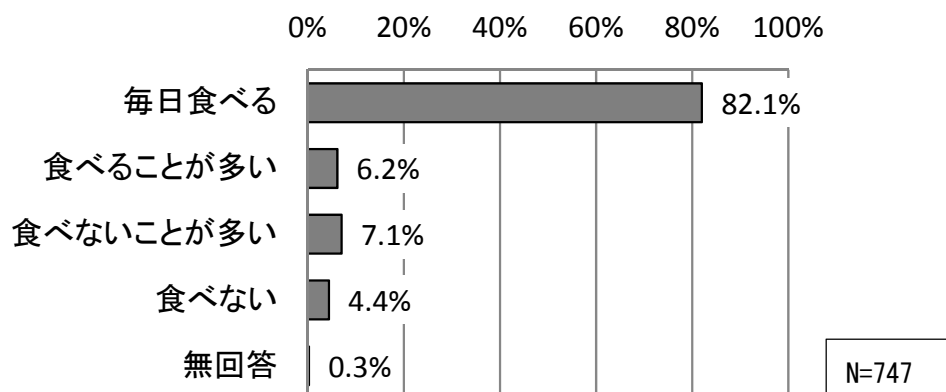
身長・体重によりBMIを算出し、BMI指標により分類すると、「標準体重」が67.9%と最も高く、次いで「肥満度(1度)」が18.7%、「低体重」が5.4%となっています。



### ●食生活について

### 問 あなたは、朝食を食べていますか。

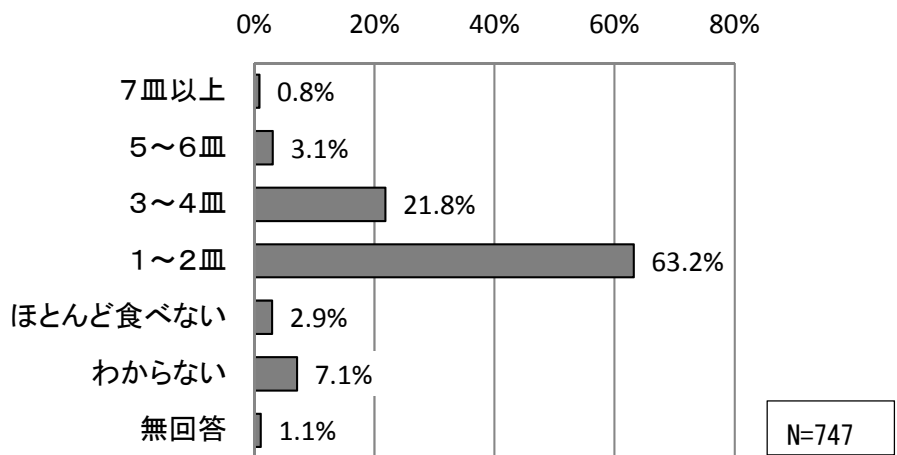
朝食については、「毎日食べる」が82.1%と最も高く、8割以上の方が回答しています。



**問 ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数にすると1日、何皿食べていますか。**

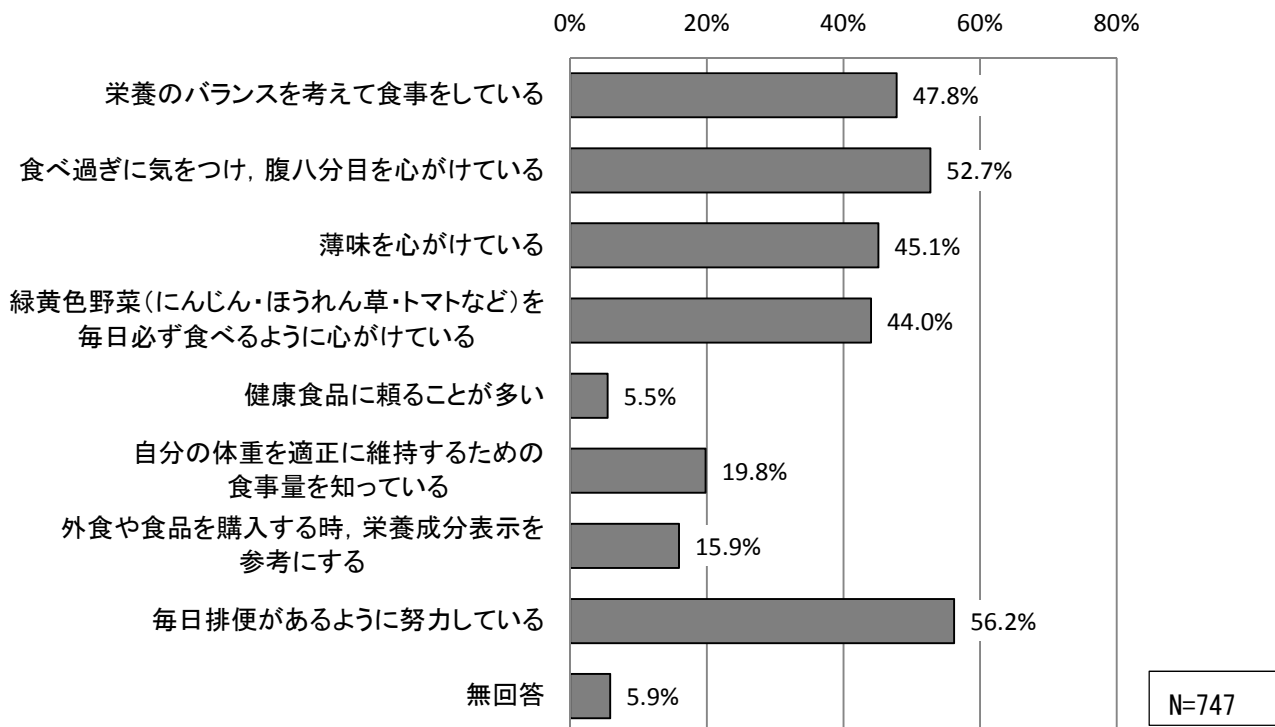
野菜料理を1日、何皿食べているかについては、「1～2皿」が63.2%と最も高く、次いで「3～4皿」が21.8%、「5～6皿」が3.1%となっています。

「ほとんど食べない」との回答は2.9%となっています。



**問 あなたは、「健康」「栄養」についてどのように考えていますか。(いくつでも○)**

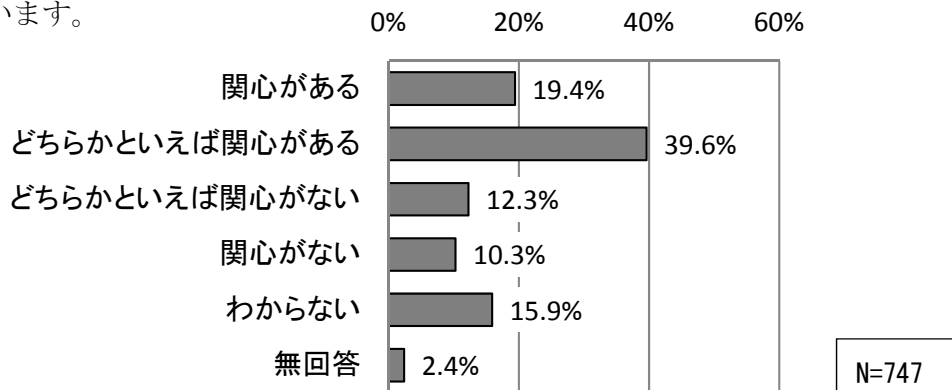
「健康」「栄養」について考えていることは、「毎日排便があるように努力している」が56.2%と最も高く、次いで「食べ過ぎに気をつけ、腹八分目を心がけている」が52.7%、「栄養のバランスを考えて食事をしている」が47.8%となっています。



**問 「食育」に関心がありますか。**

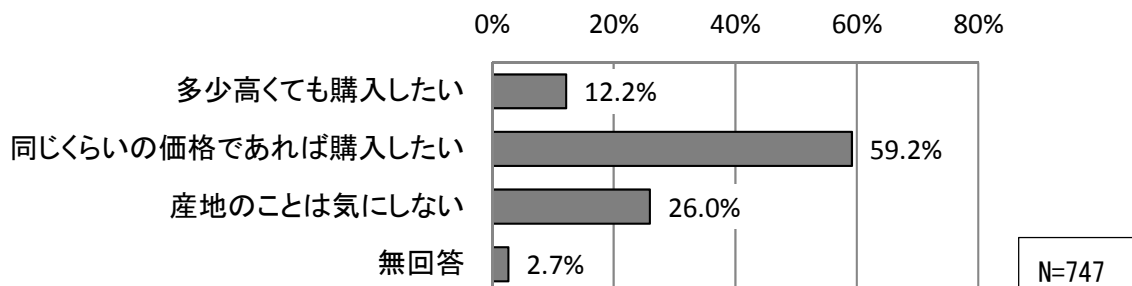
「食育」への関心については、「どちらかといえば関心がある」が39.6%と最も高く、「関心がある」と合わせて59.0%の方が「関心がある」と回答しています。

「関心がない（「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせて）」との回答は22.6%となっています。



**問 あなたは、地元の産物とわかる食品であれば購入したいと思いますか。**

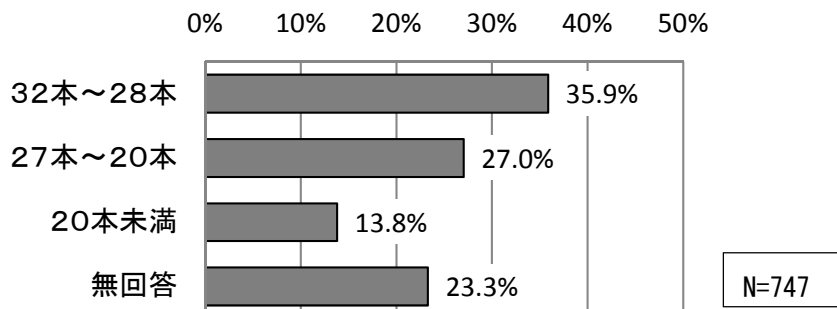
地元の産物とわかる食品であれば購入したいと思うかについては、「同じくらいの価格であれば購入したい」が59.2%と最も高く、次いで「産地のことは気にしない」が26.0%、「多少高くても購入したい」が12.2%となっています。



●歯について

**問 あなたの歯は、現在何本ありますか。（差し歯も本数に入ります）**

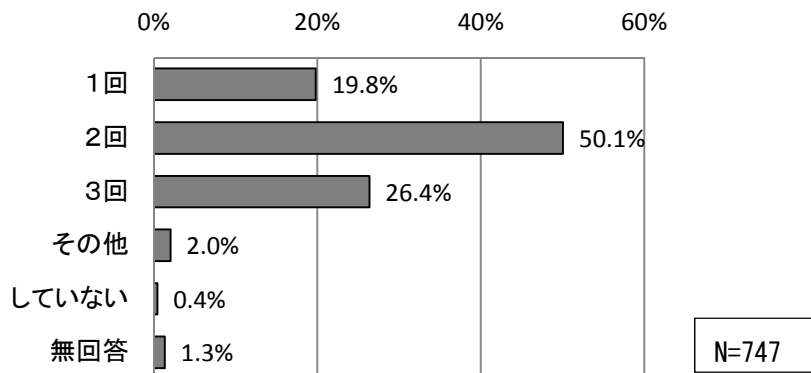
現在の歯の本数については、「32本～28本」が35.9%と最も高く、次いで「27本～20本」が27.0%、「20本未満」が13.8%となっています。



**問 歯みがきを1日に何回していますか。**

1日の歯みがきの回数については、「2回」が50.1%と最も高く、次いで「3回」が26.4%、「1回」が19.8%となっています。

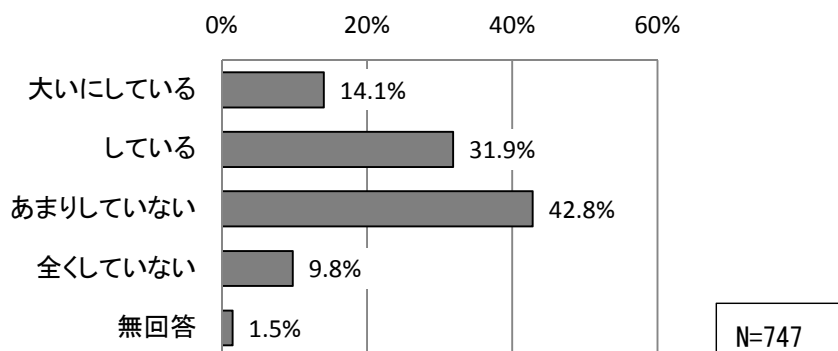
歯みがきを「していない」との回答は0.4%となっています。



**●運動について**

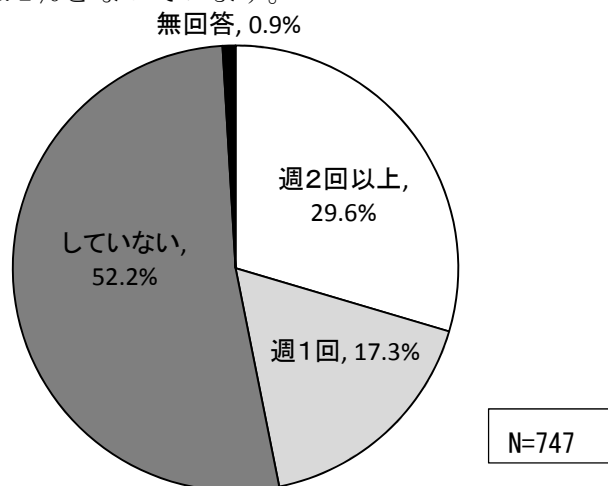
**問 あなたは、健康の維持、増進のため意識的に体を動かしていますか。**

健康の維持、増進のため意識的に体を動かしているかについては、「あまりしていない」が42.8%と最も高く、次いで「している」が31.9%、「大いにしている」が14.1%となっています。



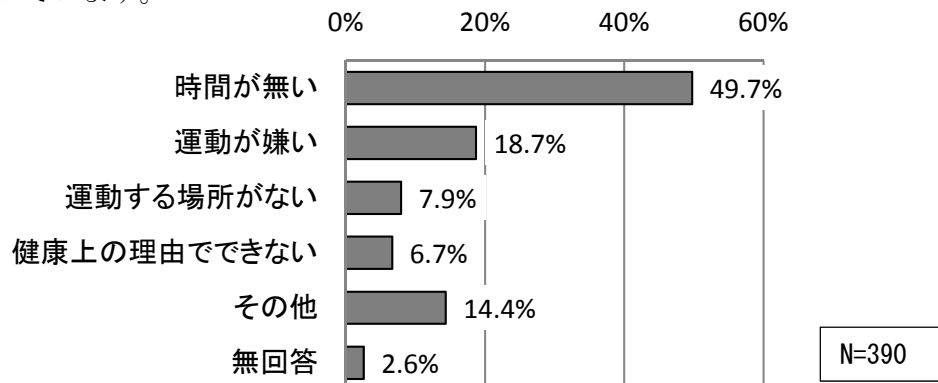
**問 あなたは、1日の生活のなかに、運動を取り入れていますか。**

1日の生活のなかに、運動を取り入れているかについては、「週2回以上」が29.6%、「週1回」が17.3%、「していない」が52.2%となっています。



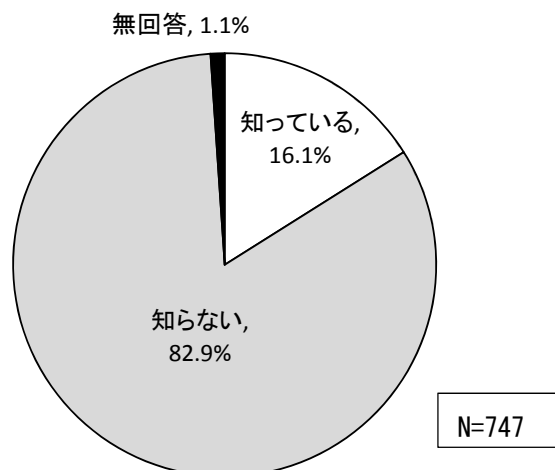
**問 運動をしていない理由は何ですか。**

運動をしていない理由については、「時間が無い」が49.7%と最も高く、次いで「運動が嫌い」が18.7%となっています。



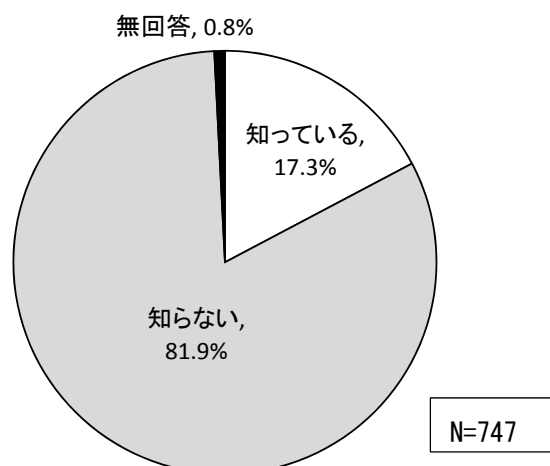
**問 あなたは、「ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか。**

「ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）」という言葉については、「知っている」が16.1%、「知らない」が82.9%となっています。



**問 あなたは、常総市オリジナル介護予防体操（JOSO☆ハッピー体操）を知っていますか。**

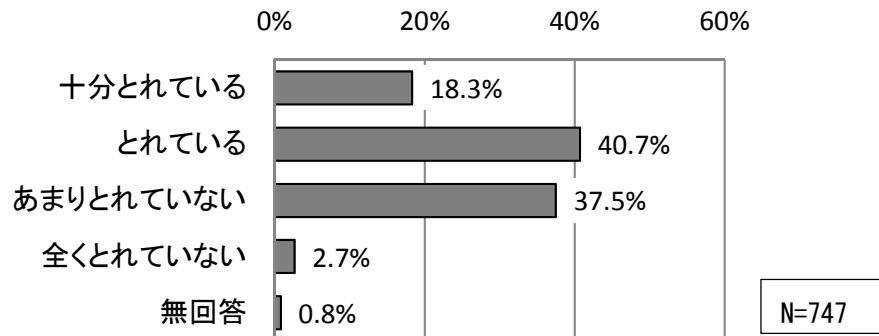
常総市オリジナル介護予防体操（JOSO☆ハッピー体操）については、「知っている」が17.3%、「知らない」が81.9%となっています。



**問 あなたは、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。**

普段の睡眠で休養が十分とれていると思うかについては、「とれている」が40.7%と最も高く、「十分とれている」と合わせて、59.0%の方が睡眠で休養が「とれている」と回答しています。

「とれていない（「あまりとれていない」と「全くとれていない」を合わせて）」との回答は40.2%となっています。

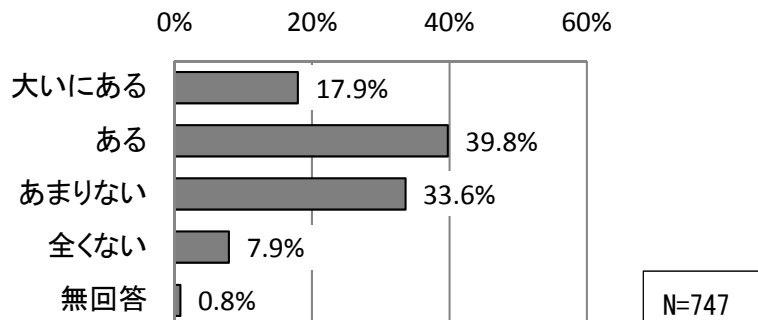


**●ストレスについて**

**問 あなたは、この1か月間に不満・悩み・ストレスなどがありましたか。**

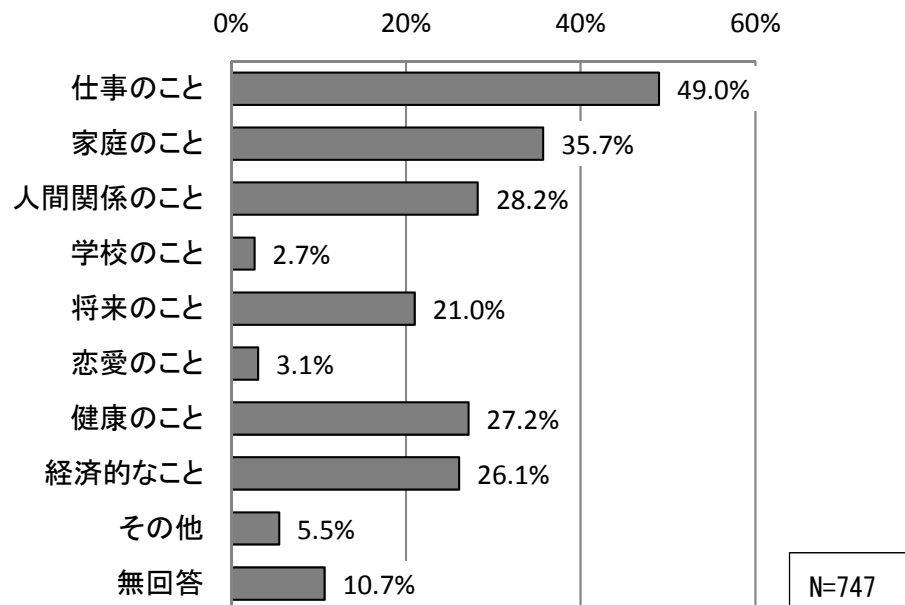
この1か月間に不満・悩み・ストレスなどがあったかについては、「ある」が39.8%と最も高く、「大いにある」と合わせて、57.7%の方が不満・悩み・ストレスなどが「ある」と回答しています。

「ない（「あまりない」と「全くない」を合わせて）」との回答は41.5%となっています。



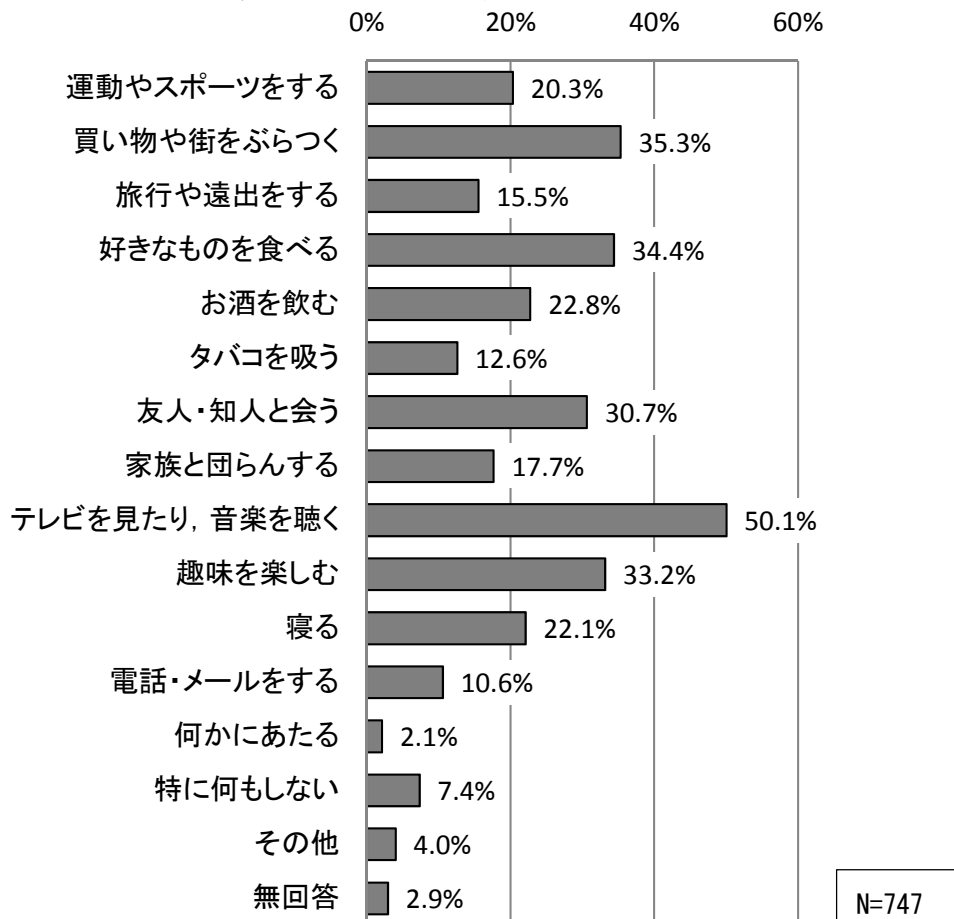
**問 ストレスの原因はどのような理由だと思いますか。(いくつでも○)**

ストレスの原因の理由については、「仕事のこと」が49.0%と最も高く、次いで「家庭のこと」が35.7%、「人間関係のこと」が28.2%となっています。



**問 あなたは、ストレスをどのように解消していますか。(いくつでも○)**

ストレスの解消方法については、「テレビを見たり、音楽を聴く」が50.1%と最も高く、次いで「買い物や街をぶらつく」が35.3%、「好きなものを食べる」が34.4%となっています。

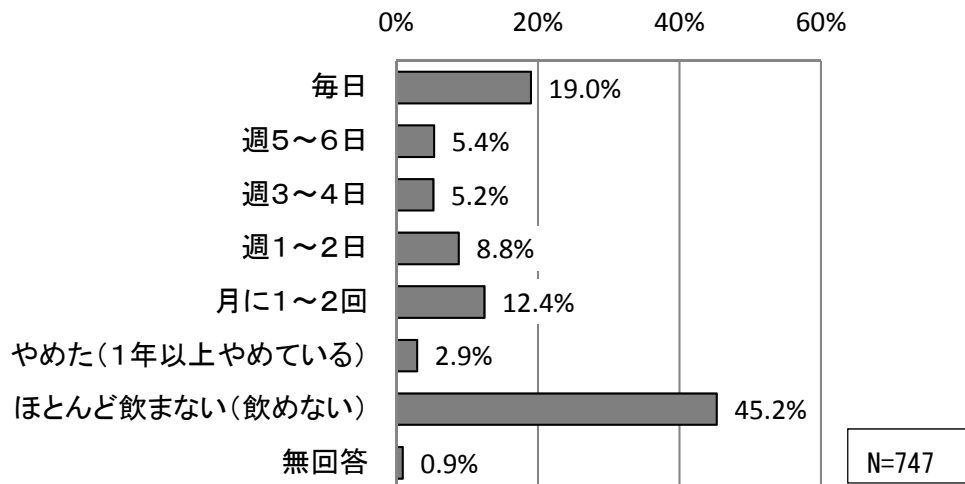




●飲酒について

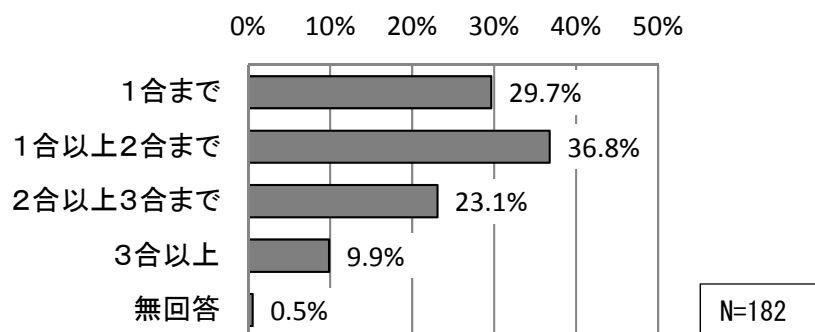
問 あなたは、酒（アルコール類）を飲みますか。

飲酒については、「ほとんど飲まない（飲めない）」が45.2%と最も高く、次いで「毎日」が19.0%、「月に1～2回」が12.4%となっています。



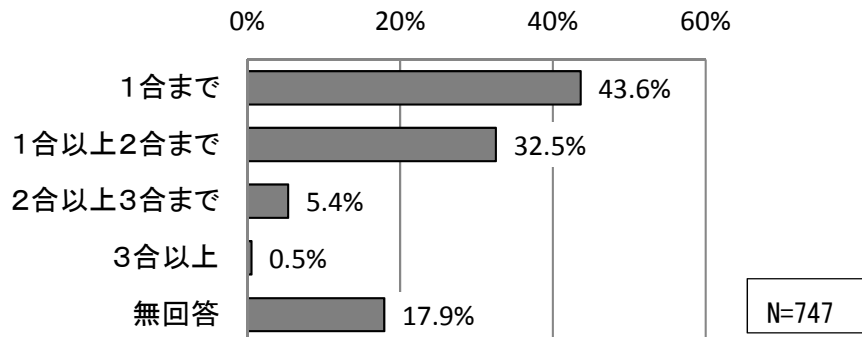
問 あなたは、1日平均してどのくらいの量を飲みますか。（日本酒に換算してお答えください）

1日の平均飲酒量については、「1合以上2合まで」が36.8%と最も高く、次いで「1合まで」が29.7%、「2合以上3合まで」が23.1%となっています。



**問 成人の1日の飲酒の適量は、日本酒に換算してどのくらいだと思いますか。**

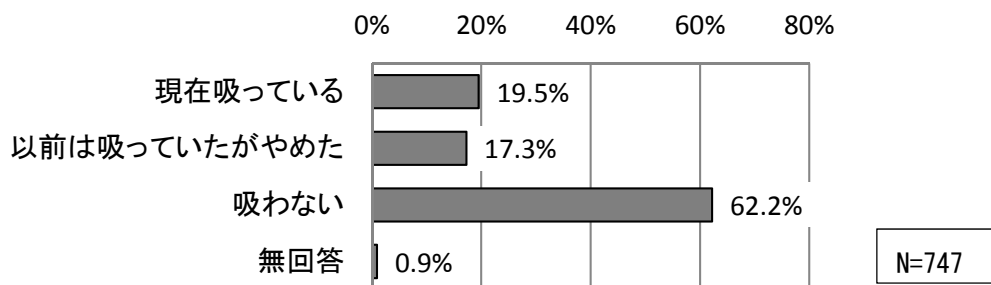
成人の1日の飲酒の適量については、日本酒に換算した場合「1合まで」が43.6%と最も高く、次いで「1合以上2合まで」が32.5%、「2合以上3合まで」が5.4%となっています。



**●喫煙について**

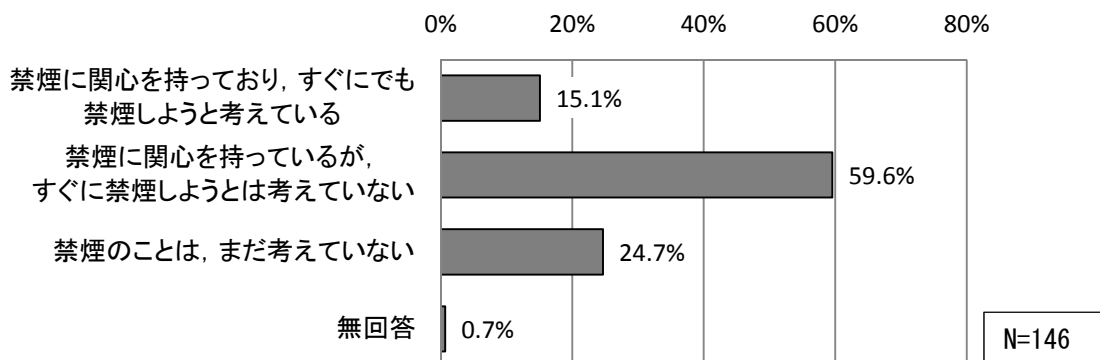
**問 あなたは、たばこを吸いますか。**

喫煙については、「吸わない」が62.2%と最も高く、次いで「現在吸っている」が19.5%、「以前は吸っていたがやめた」が17.3%となっています。



**問 あなたはできることなら禁煙したいと思いますか。**

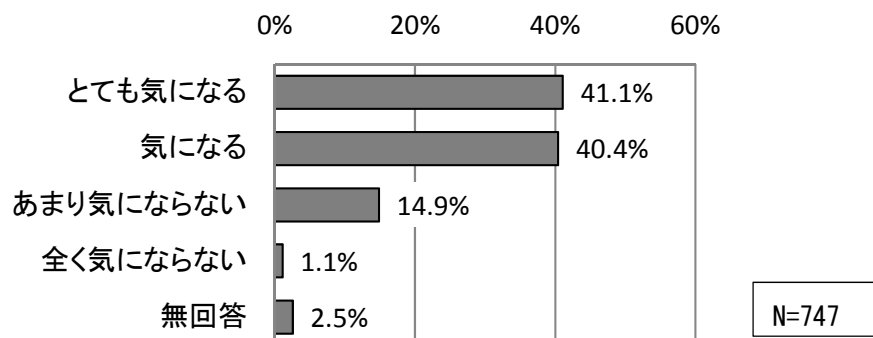
禁煙したいと思うかについては、「喫煙に関心を持っているが、すぐに禁煙しようとは考えていない」が59.6%と最も高く、次いで「禁煙のことは、まだ考えていない」が24.7%、「禁煙に関心を持っており、すぐにでも禁煙しようと考えている」が15.1%となっています。



**問 たばこがあなたの健康に与える影響について、どう思いますか。**

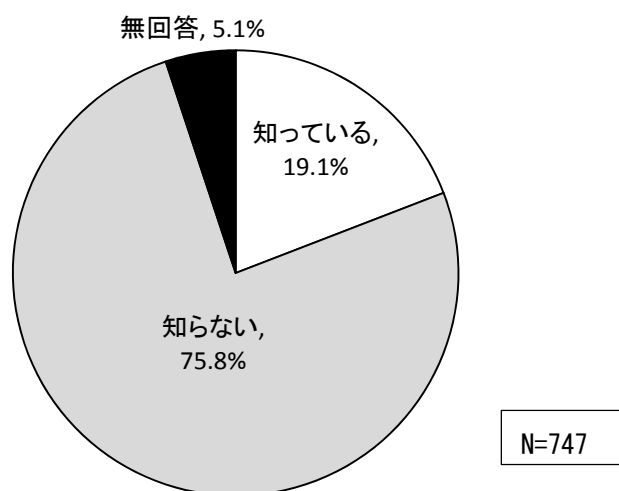
たばこが健康に与える影響については、「とても気になる」が41.1%と最も高く、「気になる」と合わせて、81.5%の方が「気になる」と回答しています。

「気にならない（「あまり気にならない」と「全く気にならない」を合わせて）」との回答は16.0%となっています。



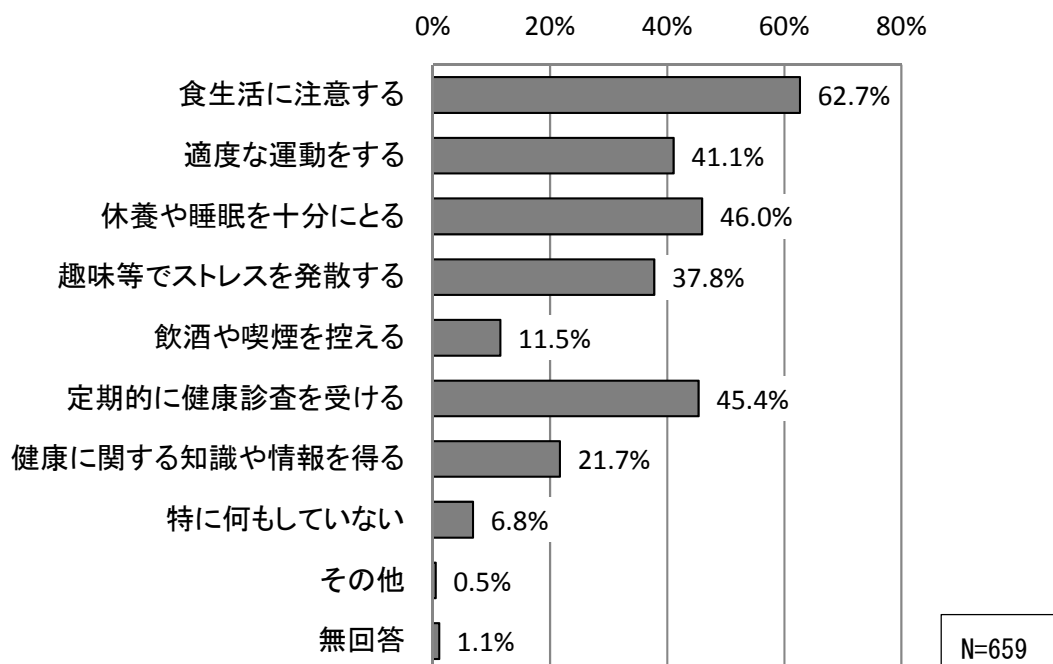
**問 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。**

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っているかについては、「知っている」が19.1%、「知らない」が75.8%となっています。



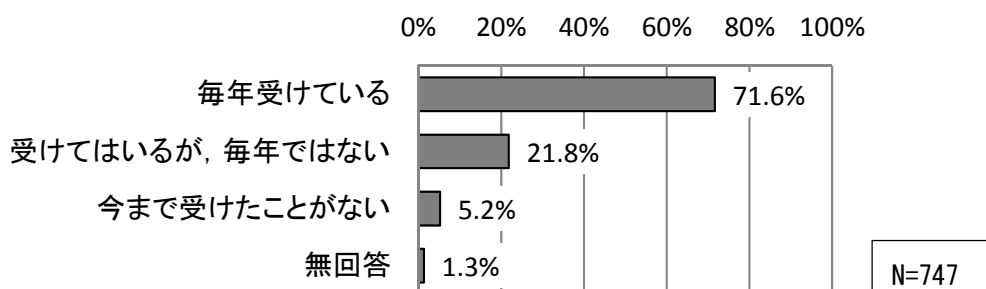
**問 健康づくりのために何か行っていますか。(いくつでも○)**

健康づくりのために行っていることについては、「食生活に注意する」が62.7%と最も高く、次いで「休養や睡眠を十分にとる」が46.0%、「定期的に健康診査を受ける」が45.4%となっています。



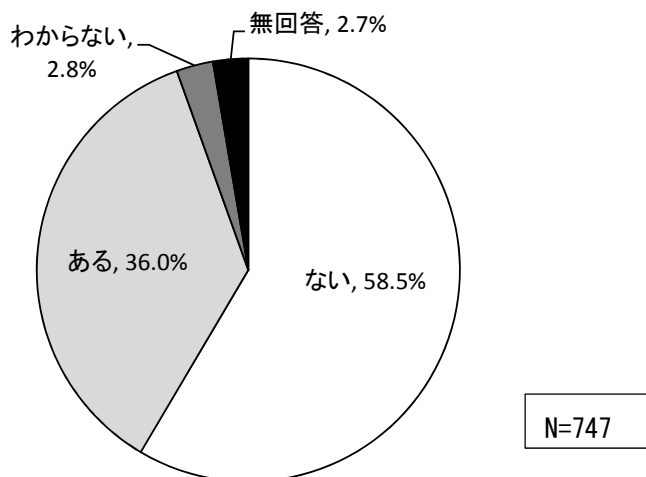
**問 あなたは、健康診査（血圧、尿検査、血液検査など）を受けていますか。**

健康診査の受診については、「毎年受けている」が71.6%と最も高く、次いで「受けてはいるが、毎年ではない」が21.8%、「今まで受けたことがない」が5.2%となっています。



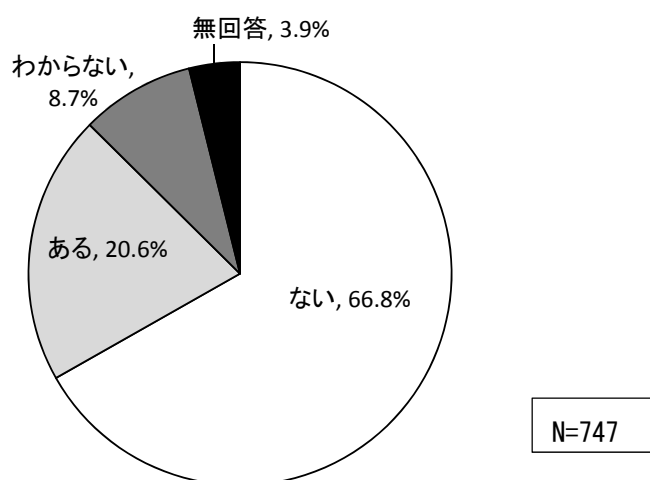
**問 あなたは、健康診査で血圧が高いといわれたことがありますか。**

健康診査で血圧が高いといわれたことがあるかについては、「ない」が58.5%、「ある」が36.0%、「わからない」が2.8%となっています。



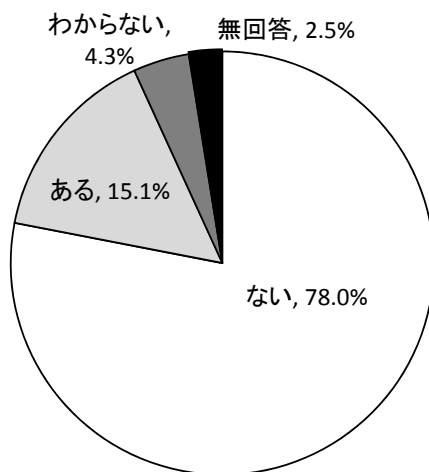
**問 あなたは、健診で脂質異常症（高脂血症）といわれたことがありますか。**

健診で脂質異常症といわれたことがあるかについては、「ない」が66.8%、「ある」が20.6%、「わからない」が8.7%となっています。



**問 あなたは、健診で糖尿病（境界型糖尿病含む）または、血糖が高いといわれたことがありますか。**

健診で糖尿病または、血糖が高いといわれたことがあるかについては、「ない」が78.0%、「ある」が15.1%、「わからない」が4.3%となっています。

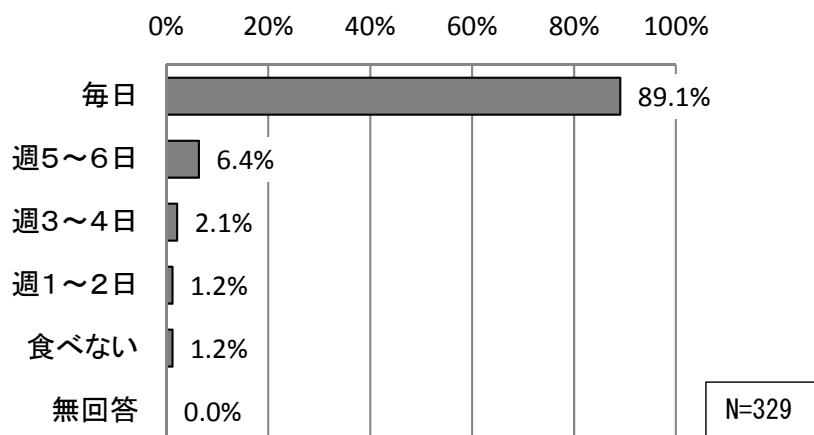


N=747

### (3) 小学6年生調査結果抜粋

#### 問 朝食を食べていますか。

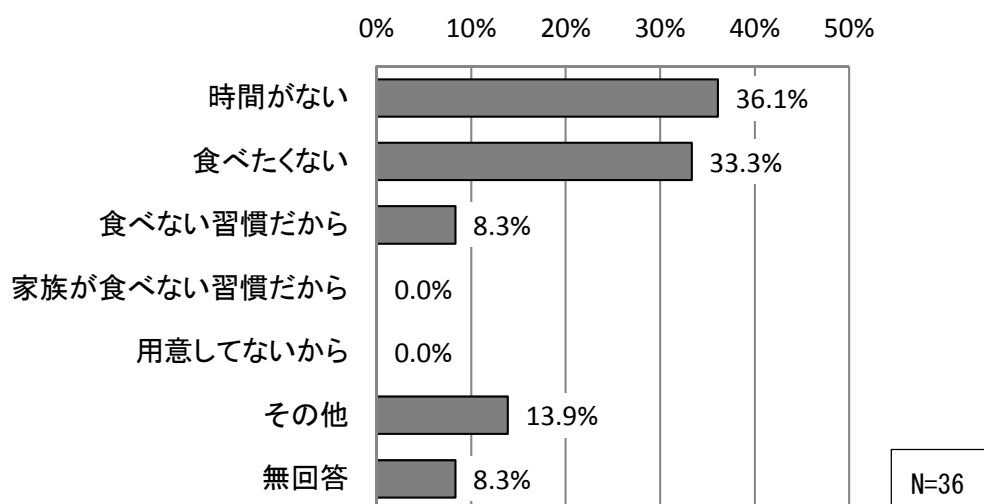
朝食を食べているかについては、「毎日」が89.1%と最も高く、約9割の方が朝食を毎日食べていると回答しています。



#### 《「1. 毎日」以外を選んだ方のみ》

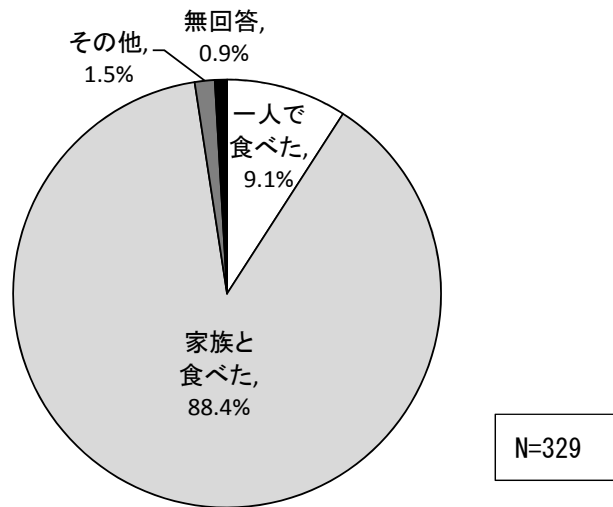
#### 問 毎日食べない理由は何ですか。

朝食を食べない理由については、「時間がない」が36.1%と最も高く、次いで「食べたくない」が33.3%、「食べない習慣だから」が8.3%となっています。



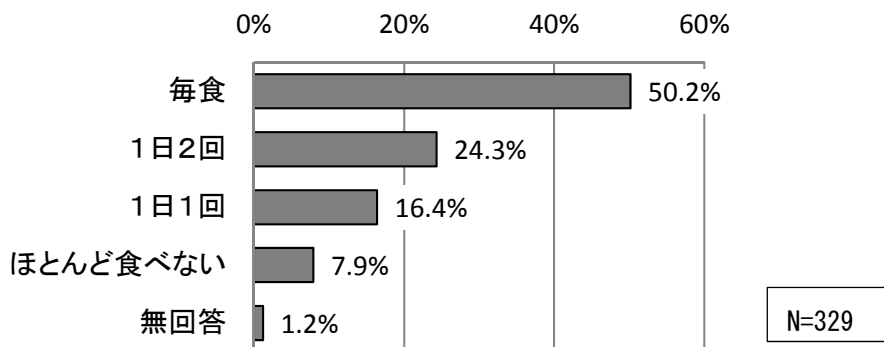
**問 昨日の夕食は誰と食べましたか。**

昨日の夕食を誰と食べてたかについては、「一人で食べた」が9.1%、「家族と食べた」が88.4%となっています。



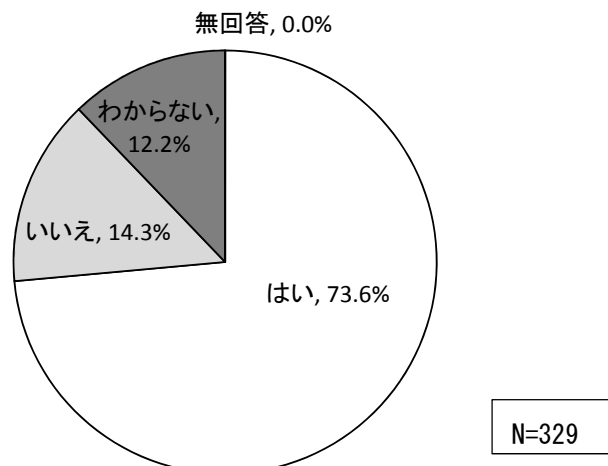
**問 野菜を毎食、食べていますか。**

野菜を毎食、食べているかについては、「毎食」が50.2%と最も高く、次いで「1日2回」が24.3%、「1日1回」が16.4%となっています。



**問 運動は好きですか。**

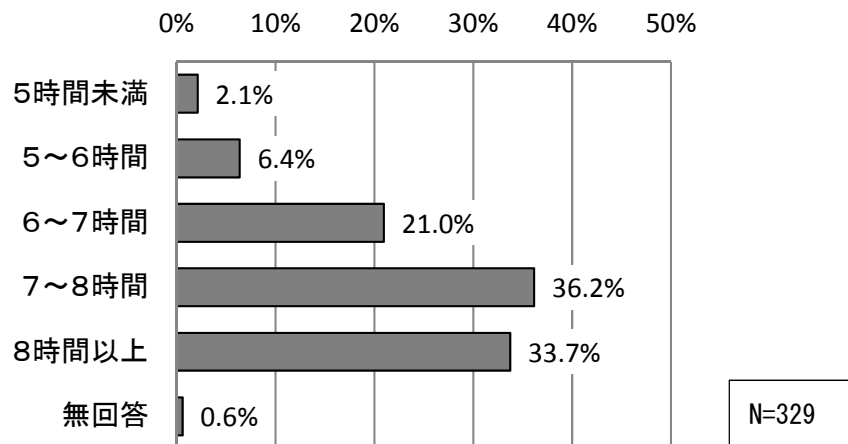
運動は好きかについては、「はい」が73.6%、「いいえ」が14.3%、「わからない」が12.2%となっています。





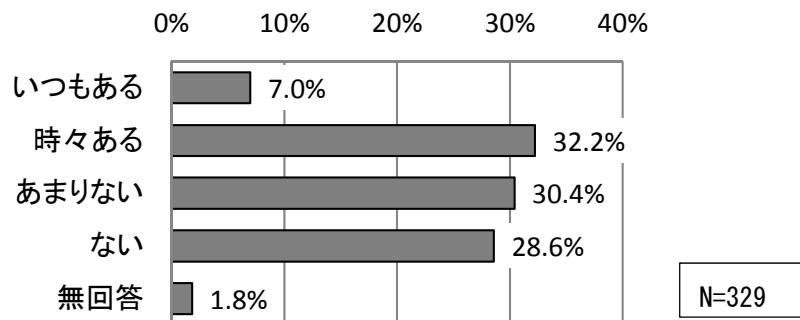
**問 ふだんの睡眠時間は、平均して1日およそ何時間ですか。**

ふだんの睡眠時間については、「7～8時間」が36.2%と最も高く、次いで「8時間以上」が33.7%、「6～7時間」が21.0%となっています。



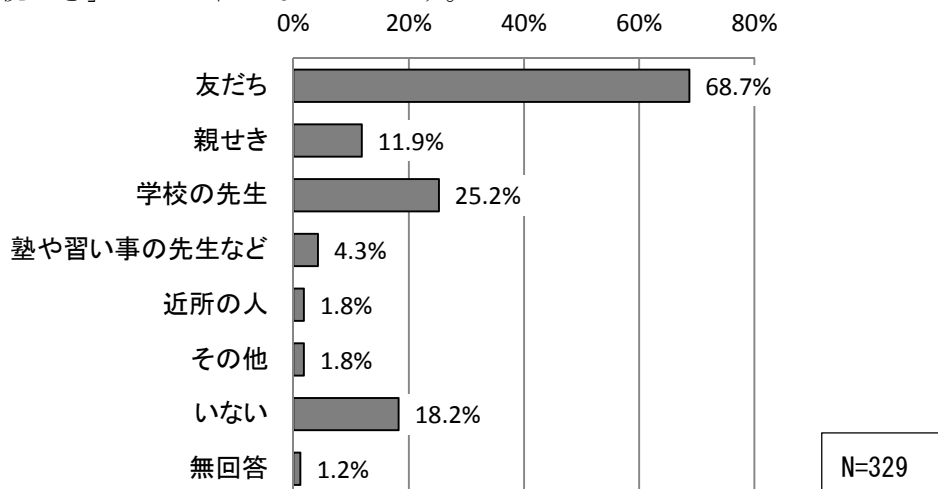
**問 悩み事や心配事がありますか。**

悩み事や心配事については、「時々ある」が32.2%と最も高く、次いで「あまりない」が30.4%、「ない」が28.6%となっています。



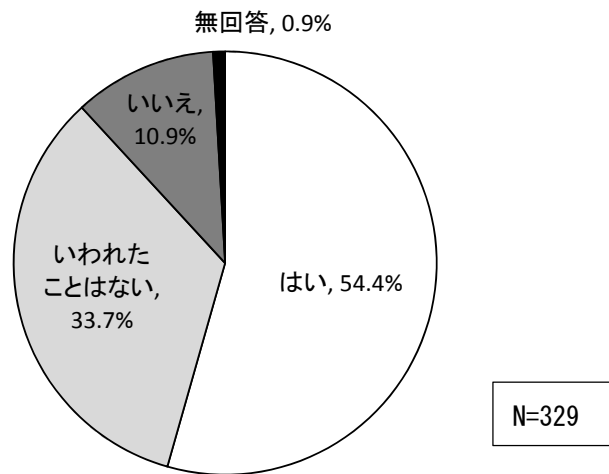
**問 家の人以外に相談できる人はいますか。**

家の人以外に相談できる人については、「友だち」が68.7%と最も高く、次いで「学校の先生」が25.2%、「親せき」が11.9%となっています。



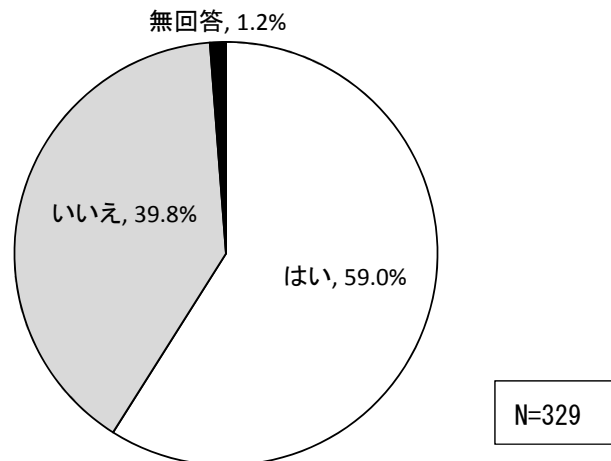
**問 学校の歯科健診でむし歯や治療の必要があるとわれて歯科医院に行きましたか。**

学校の歯科健診でむし歯や治療の必要があるとわれて歯科医院に行ったかについては、「はい」が54.4%、「いわれたことはない」が33.7%、「いいえ」が10.9%となっています。



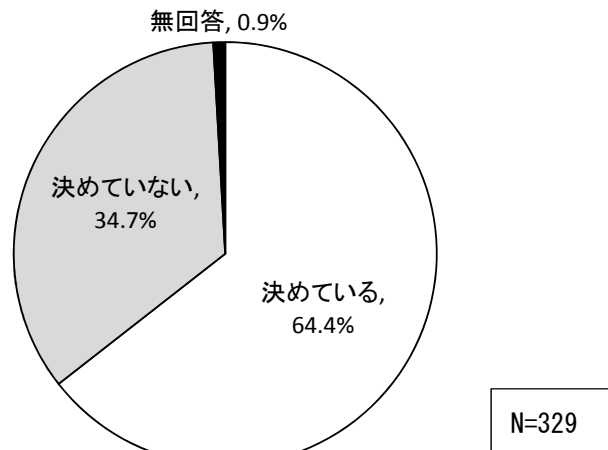
**問 学校の歯科健診以外に歯科医院で健診を受けていますか。**

学校の歯科健診以外に歯科医院で健診を受けているかについては、「はい」が59.0%、「いいえ」が39.8%となっています。



**問 かかりつけ医を決めていますか。**

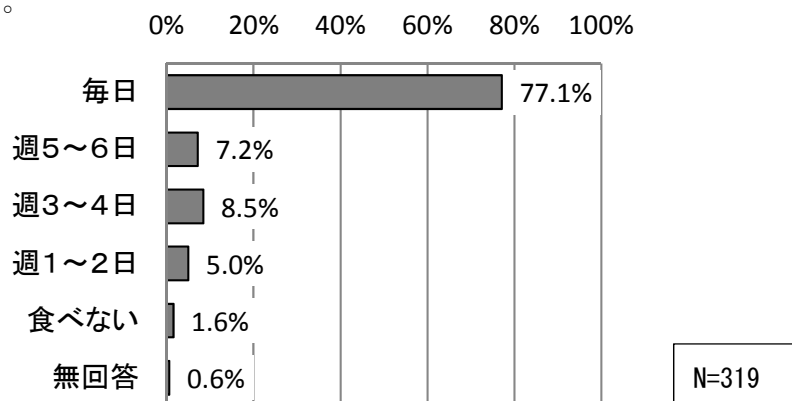
かかりつけ医を決めているかについては、「決めている」が64.4%、「決めていない」が34.7%となっています。



#### (4) 中学3年生調査結果抜粋

##### 問 朝食を食べていますか。

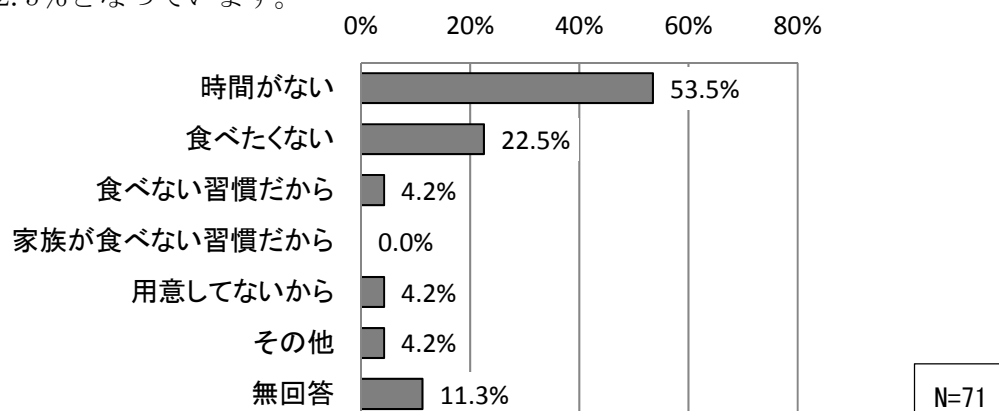
朝食を食べているかについては、「毎日」が77.1%と最も高く、約8割の方が朝食を毎日食べていると回答しています。



##### 《「1. 毎日」以外を選んだ方のみ》

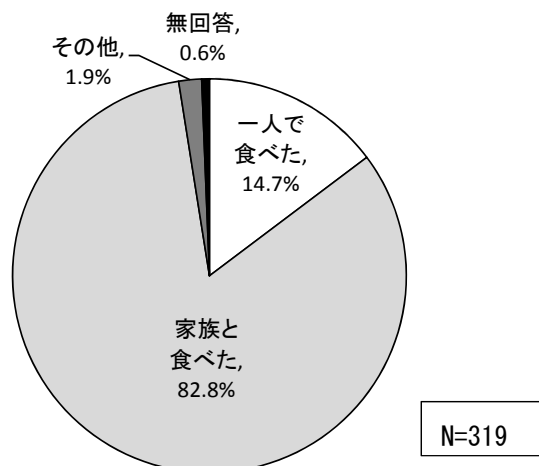
##### 問 食べない理由は何ですか。

朝食を食べない理由については、「時間がない」が53.5%と最も高く、次いで「食べたくない」が22.5%となっています。



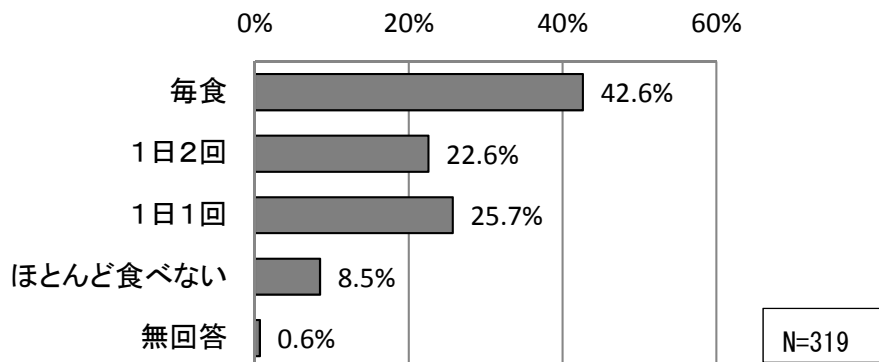
##### 問 昨日の夕食は誰と食べましたか。

夕食を誰と食べたかについては、「一人で食べた」が14.7%、「家族と食べた」が82.8%となっています。



### 問 野菜を毎食、食べていますか。

野菜を毎食、食べているかについては、「毎食」が42.6%と最も高く、次いで「1日1回」が25.7%、「1日2回」が22.6%となっています。

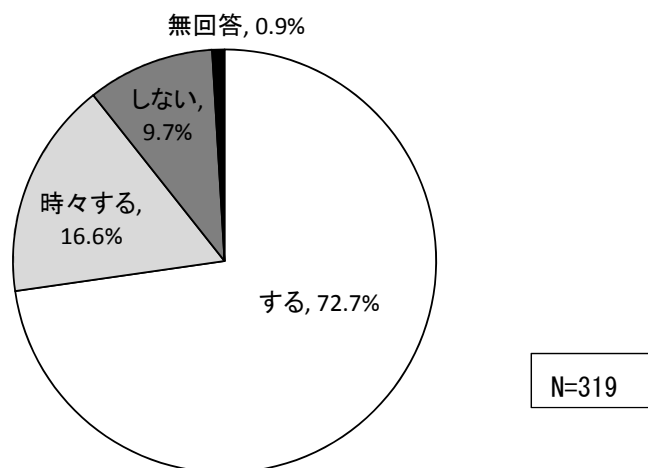


### 問 運動はしますか。

運動をするかについては、「する」が72.7%、「時々する」が16.6%、「しない」が9.7%となっています。

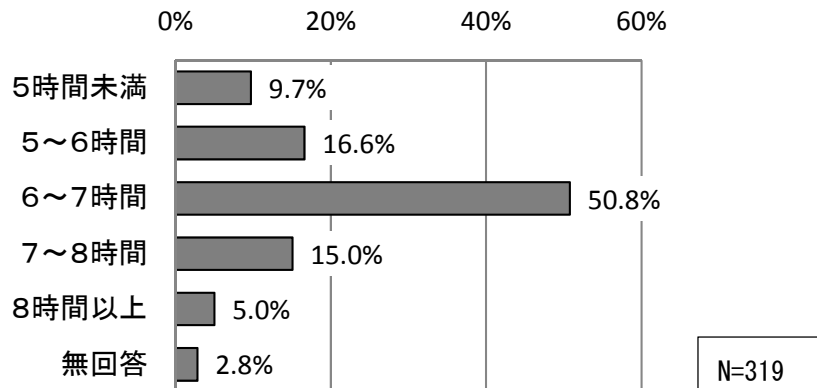
運動をすると回答した方の1日の運動時間は、「2時間以上3時間未満」が44.4%と最も高く、次いで「3時間以上4時間未満」が27.2%となっています。

時々運動をすると回答した方の運動する日数については「1日」が26.4%、運動時間については、「1時間以上2時間未満」が54.7%とそれぞれ最も高くなっています。



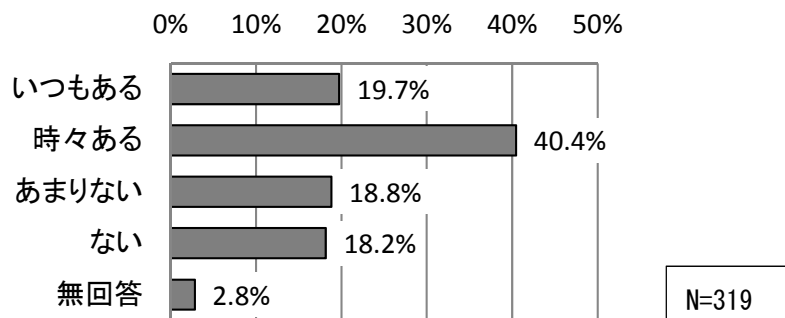
**問 ふだんの睡眠時間は、平均して1日およそ何時間ですか。**

ふだんの睡眠時間については、「6～7時間」が50.8%と最も高く、次いで「5～6時間」が16.6%、「7～8時間」が15.0%となっています。



**問 悩み事や心配事がありますか。(〇は1つ)**

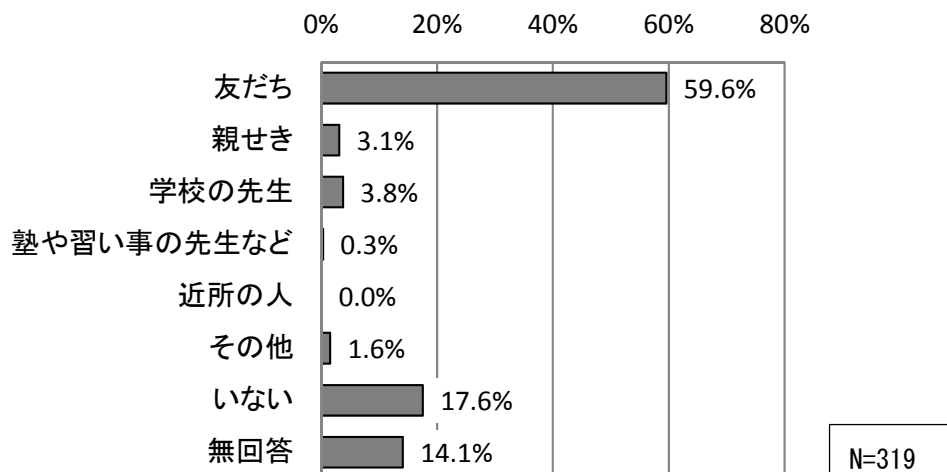
悩み事や心配事については、「時々ある」が40.4%と最も高く、次いで「いつもある」が19.7%、「あまりない」が18.8%となっています。



**問 家の人以外に相談できる人はいますか。(〇は1つ)**

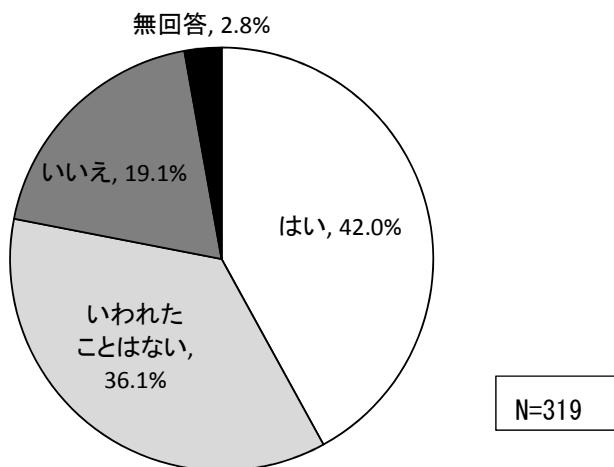
家に人以外に相談できる人については、「友だち」が59.6%と最も高く、次いで「学校の先生」が3.8%、「親せき」が3.1%となっています。

また「いない」との回答は17.6%となっています。



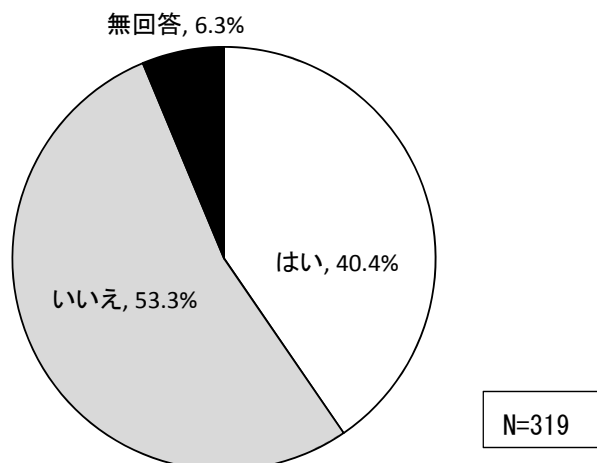
**問 学校の歯科健診でむし歯や治療の必要があるといわれて歯科医院に行きましたか。**

学校の歯科健診でむし歯や治療の必要があるといわれて歯科医院に行ったかについては、「はい」が42.0%、「いわれたことはない」が36.1%、「いいえ」が19.1%となっています。



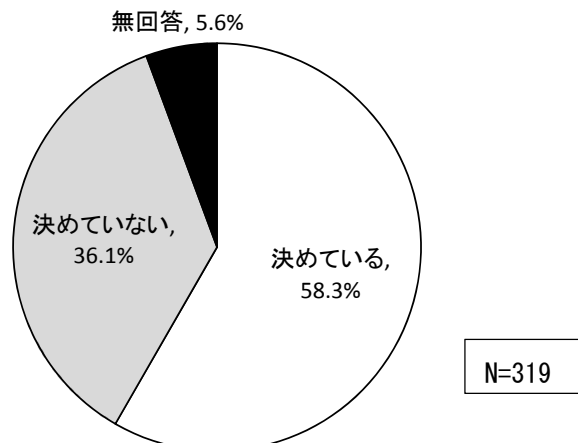
**問 学校の歯科健診以外に歯科医院で健診を受けていますか。**

学校の歯科健診以外に歯科医院で健診を受けているかについては、「はい」が40.4%、「いいえ」が53.3%となっています。



**問 かかりつけ医を決めていますか。**

かかりつけ医を決めているかについては、「決めている」が58.3%、「決めていない」が36.1%となっています。



## 第2節 前期計画の評価

平成25年3月に策定された「健康プランじょうそう（健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健計画）」では、分野ごとに数値目標を定め、平成34年度（2022年度）に向け、健康づくり事業を推進してきました。

ここでは、平成30年度が計画の中間年にあたるため、近年の健康づくりを取り巻く現状を考慮し、新たな「健康プランじょうそう（後期計画）」を策定するにあたり、前期期間中の数値目標に対する評価を行いました。

なお、数値目標評価については、平成29年6月に実施した「健康意識調査」によるアンケート結果及び市が実施している特定健康診査などの数値を基に行いました。

### （1）数値目標に対する評価

	指標数	○	△	×	－
健康増進編	74 (100.0%)	8 (10.8%)	23 (31.1%)	42 (56.8%)	1 (1.3%)
栄養・食生活編	19 (100.0%)	3 (15.8%)	2 (10.5%)	14 (73.7%)	0 (0.0%)
歯と口腔の健康編	11 (100.0%)	3 (27.3%)	3 (27.3%)	5 (45.4%)	0 (0.0%)
計	104 (100.0%)	14 (13.5%)	28 (26.9%)	61 (58.7%)	1 (0.9%)

( ) 内は構成比

#### 判定基準

- ：数値目標を達成している。
- △：数値目標は達成していないが、当初値より改善している。
- ×：数値目標を達成せず、当初値より悪化している。
- －：制度変更などにより判定不能。

## (2) 健康プランじょうそう（前期計画）の評価

「健康プランじょうそう（前期計画）」では、104の数値目標を設定しました。本計画の最終年度は平成34年度（2022年度）ですが、中間評価としては、「○評価」が13.5%、「△評価」が26.9%、「×評価」が58.7%、「評価不能」が0.9%となっています。

健康増進編で目標値を達成した項目は8項目に留まっており、「毎日飲酒する人の減少」や「運動・スポーツを習慣化している子ども」、「肥満傾向児童の減少」、「高血圧・脂質異常者の減少」で数値目標を達成しています。特に成人の毎日飲酒する人や高血圧・脂質異常者の割合が減少したことは、健康に気を使う人が増加していると考えられますが、メタボリック・シンドローム該当者・予備軍では目標値を達成していないため、今後も積極的な特定健康診査の受診勧奨や生活習慣病に注意するライフスタイルへの転換を周知していく必要があります。

喫煙率は5年前から比べ男女とも高くなっています。疾病項目別の患者数（国保レセプトより）では呼吸器疾患患者数が多く、死因別死亡率でも第1位の悪性新生物のうち、気管・気管支及び肺で死亡する者の割合が高くなっていることから、早期発見・早期治療のために、検診の受診勧奨を行っていく必要があります。また、喫煙による健康被害について啓発していくことも必要です。

栄養・食生活編で目標を達成したのは3項目となっています。「20～60歳の肥満者割合」、「野菜を摂取するように注意する人」、「果物を積極的に摂取するように注意する人」となっています。しかし、「バランスのとれた食事をとるように注意している人」では、当初値よりも数値が下がっていることから、野菜や果物も含めたバランスのよい食事をとるようにさらに啓発を行っていく必要があります。

歯と口腔の健康編で目標を達成したのは、「65～69歳で24本以上自分の歯を持っている人」、「80～84歳で20本以上自分の歯を持っている人」、「半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合の減少」となっています。ここでは、高齢者の歯や口腔についての目標は達成しています。しかし、それ以外の年代では、当初値よりも数値が悪化している項目もあるため、今後も歯科や口腔についての周知啓発を行い、歯と口の健康を保ち、高齢者になっても自分の歯で食事がとれるよう、指導を行っていく必要があります。

### 【まとめ】

中間評価では、約6割の項目については、目標を達成せず、かつ、当初値よりも悪化している結果となっています。後期計画においては、中間評価よりも1つでも多くの項目で目標を達成できるよう、引き続き各種健康増進施策の充実を図ります。特に、青年・壮年期において、生活習慣やライフスタイルの見直しを図れるような情報提供、広報やホームページなどを使った周知啓発を充実していきます。