

健康まつぶし21計画（第2次）

今より健康に！ **1** アップ プロジェクト
～奏でよう健康のハーモニー～



行政
～町が応援～



平成31年3月
松伏町

は じ め に

わが国は、生活環境の改善や医療水準の向上等により、世界有数の長寿国になりました。一方、少子高齢化や疾病構造の変化（心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣に起因する病気の増加）など、社会情勢も変化しております。そのため、国が掲げておりますとおり、「健康寿命の延伸」を図ることが重要課題となっております。

食生活を取り巻く環境も変化し、食育活動の充実が一層求められています。また、歯は全身の病気と密接に関わるなど、健康教育に関わる内容も変化しています。

本町では、平成19年3月に健康増進計画として「健康まつぶし21計画」を策定し、町民の皆様健康保持・増進のための各種取組を実施してまいりました。今回「健康まつぶし21計画（第2次）」の策定にあたっては、健康に関する町民アンケートや統計資料などから町の課題も見えてまいりました。その課題改善のため、今までの「健康増進計画」に加え「食育推進計画」「歯科保健推進計画」を加え、一体的な計画といたしました。本計画では、「栄養・食生活」「運動・身体活動」「こころの健康」「歯の健康」「からだの健康」の5つの分野において目標と取組を示しています。

「今より健康に！ 1アップ プロジェクト ～奏でよう健康のハーモニー～」をコンセプトに、皆様が健康づくりの主役となり、地域と行政が協働で健康づくりに取り組むことにより、本計画の基本理念であります「みんなですすめる健康づくり からだも心も健康いきいき笑顔あふれる松伏町」が実現するものと考えております。平成31年度からは本計画に基づき、皆様とともに「健康づくりの実践」に取り組んでまいりたいと存じます。いつまでも健康でいきいきと暮らせるよう、今後も皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画策定にあたり、ご協力いただきました健康づくり推進協議会及び策定委員会の委員、並びに関係機関の皆様方をはじめ、アンケート調査等で貴重なご意見をいただきました町民の皆様心からお礼申し上げます。

平成31年3月

松伏町長 鈴木 勝

目 次

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景	1
2 計画の期間	1
3 計画の位置付け	2
4 策定・推進体制	3
(1) 松伏町健康づくり推進協議会.....	3
(2) 庁舎内策定委員会.....	3
(3) 健康まつぶし21計画（第2次）策定のためのアンケート調査の実施.....	3
(4) パブリックコメントの実施.....	4

第2章 松伏町の現状

1 統計から見た現状	5
(1) 松伏町の人口動態.....	5
(2) 疾病等の状況	10
(3) 健（検）診等の状況.....	16
2 アンケート調査結果.....	22
(1) 乳幼児保護者調査.....	22
(2) 小・中学校調査①.....	24
(3) 小・中学校調査②.....	26
(4) 一般町民調査	27
3 第1次計画の評価	37
(1) 栄養・食生活	38
(2) 身体活動・運動.....	39
(3) 休養・こころ	40
(4) 歯	42
(5) たばこ	43
(6) アルコール	43
(7) からだの健康	44

第3章 計画の基本的考え方

1 基本理念	45
2 基本目標	46
3 計画の体系	46

第4章 分野別の取組と施策

1 栄養・食生活（松伏町食育推進計画）	49
（1）現状と課題	49
（2）施策・取組	50
（3）健康づくりの指標と目標値	52
2 運動・身体活動	53
（1）現状と課題	53
（2）施策・取組	54
（3）健康づくりの指標と目標値	55
3 こころの健康（休養含む）	56
（1）現状と課題	56
（2）施策・取組	56
（3）健康づくりの指標と目標値	58
4 歯の健康（松伏町歯科保健推進計画）	59
（1）現状と課題	59
（2）施策・取組	59
（3）健康づくりの指標と目標値	61
5 からだの健康（たばこ・アルコール含む）	62
（1）現状と課題	62
（2）施策・取組	63
（3）健康づくりの指標と目標値	65

第5章 計画の進行管理

1 進行管理	67
2 総合評価	67

資料編

1 計画策定の流れ	69
2 松伏町健康づくり推進協議会委員名簿	70
3 庁舎内策定委員会名簿	71
4 用語解説	72
5 アンケート票	77

第1章 計画策定にあたって

第 1 章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景

国は、平成 12 年 3 月に国民健康づくり運動の指針として「21 世紀における国民健康づくり運動」（健康日本 2 1）を策定し、社会全体で個人の健康づくりを支援するための施策を推進してきました。また、平成 15 年度には、健康づくりの環境整備を進めるための法律として「健康増進法」を施行し、市町村でも市町村健康増進計画を定めるよう規定しました。

現在、平成 24 年 7 月に改定された「第 4 次国民健康づくり運動」（健康日本 2 1（第 2 次））において、“健康寿命の延伸”と“健康格差の縮小の実現”を目指し、平成 25 年度から平成 34（2022）年度までの 10 年間を計画期間として、各種施策を推進しています。

埼玉県では、国の「健康日本 2 1（第 2 次）」を受け、県の目指す方向を示す基本方針として「健康埼玉 2 1」を策定し、その実現のため、埼玉県健康増進計画として「埼玉県健康長寿計画（第 2 次）」を策定しました。また、“いつまでも健康でいきいきと暮らすこと”を目指した「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進しており、食育の面から推進する「埼玉県食育推進計画（第 3 次）」及び歯科口腔保健の面から推進する「埼玉県歯科口腔保健推進計画（第 2 次）」を策定しています。

本町においても、平成 19 年度に、10 年間を計画期間とした「健康まつぶし 2 1 計画」を策定し、その後、計画の期間を平成 30 年度まで延長し、町民の健康の保持・増進を図る施策を推進してきました。今年度、計画期間の終了を迎えるにあたり、これまでの取組の達成度を評価し、課題や方向性を見直していくとともに、「健康まつぶし 2 1 計画（第 2 次）」を策定することとしました。

「健康まつぶし 2 1 計画（第 2 次）」では、国や県の動向を踏まえ、現在の「健康まつぶし 2 1 計画」に、新たに「松伏町食育推進計画」「松伏町歯科保健推進計画」を加えるほか、「松伏町第 5 次総合振興計画」など、町の各種計画と整合性を図りつつ策定しました。

2 計画の期間

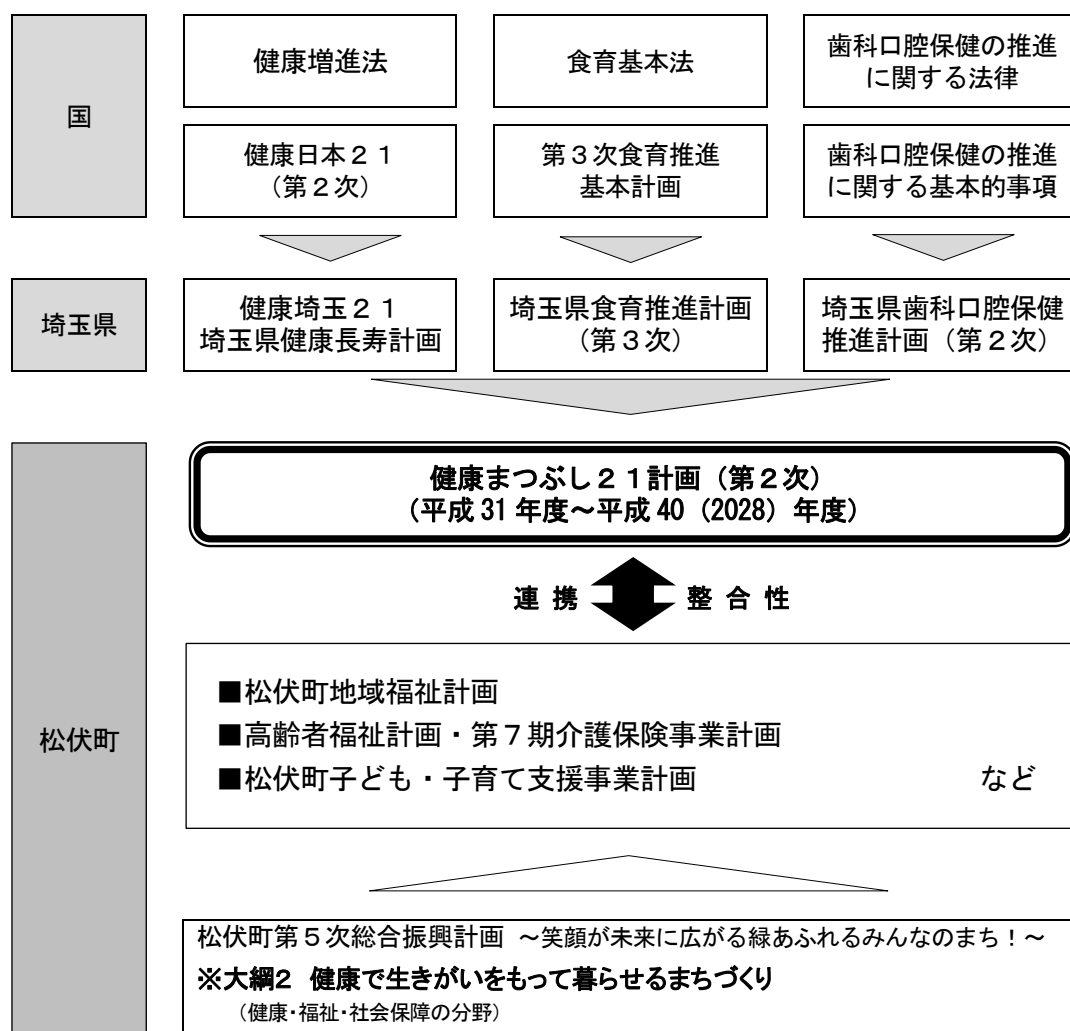
本計画は、平成 31 年度を初年度とし、平成 40（2028）年度を目標年度とする 10 年間の計画とします。

3 計画の位置付け

「健康まっぶし21計画（第2次）」は、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」に位置付けられ、「健康日本21（第2次）」、埼玉県健康増進計画「健康埼玉21」ほか、関連計画である「埼玉県健康長寿計画」、「埼玉県食育推進計画」及び「埼玉県歯科口腔保健推進計画」と整合性を図り、策定しました。

また、「松伏町第5次総合振興計画」に掲げている松伏町の将来像である『笑顔が未来に広がる 緑あふれるみんなのまち！』を実現するための分野別計画として位置付けられ、本町の「松伏町地域福祉計画」「高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画」「松伏町子ども・子育て支援事業計画」などの関連計画、町の各種計画と相互に連携し、整合性を図りながら推進します。

図1-1 「健康まっぶし21計画（第2次）」の位置付け



4 策定・推進体制

本計画の策定にあたっては、アンケート調査によって町民の生活習慣や健康課題を抽出し、保健医療施策に対するニーズを把握するとともに、「松伏町健康づくり推進協議会」において検討・審議を行い、パブリックコメントを実施しました。

(1) 松伏町健康づくり推進協議会

各種団体の代表者等委員で構成し、計画の策定並びにその他計画推進に関する事項について協議を行いました。

(2) 庁舎内策定委員会

健康増進計画を推進する関係課で構成し、意見交換を行うとともに、各担当課で実施する事業について検討しました。

(3) 健康まつぶし 21 計画（第 2 次）策定のためのアンケート調査の実施

町民の食事や運動等の各生活領域に関する生活習慣の現状や保健サービスの需要等及び町民の実態やニーズを把握し、計画策定の基礎資料とするため、平成 28～29 年度に「健康まつぶし 21 計画（第 2 次）策定のためのアンケート調査」を実施しました。

表 1-1 「健康まつぶし 21 計画（第 2 次）策定のためのアンケート調査」の概要

区分	調査対象	調査期間	配布数	回収数 (回収率)
(1) 乳幼児 保護者調査	乳幼児健診（4 か月・9 か月・1 歳 8 か月・3 歳 4 か月）を受診した乳幼児の保護者の方を対象に実施しました。	平成 29 年 10 月 ～12 月実施	183 票	183 票 (100.0%)
(2) 小・中学校 調査①	町内小中学校の全児童生徒を対象に実施しました。	平成 28 年 11 月 実施	2,588 票	2,470 票 (95.4%)
(3) 小・中学校 調査②	町内小中学校の小学 2 年生・小学 5 年生、中学 2 年生の児童生徒を対象に実施しました。	平成 30 年 1 月 実施	341 票	317 票 (93.0%)
(4) 一般町民調査	松伏町住民基本台帳に登録をしている一般町民（青・壮年及びシニア世代 20～70 歳代）の中から無作為に抽出した 1,500 人を対象に実施しました。	平成 30 年 1 月 25 日（木） ～2 月 7 日 （水）実施	1,500 票	598 票 (39.8%)

(4) パブリックコメントの実施

本計画の策定にあたって、広く町民から意見を求めるため、平成 30 年 12 月 18 日から平成 31 年 1 月 22 日の期間に、松伏町民意見反映手続制度実施要綱に基づき、本町のホームページに掲載するなど内容を公表し、意見公募手続き（パブリックコメント）を実施しました。

表 1-2 パブリックコメントの概要

実施期間	平成 30 年 12 月 18 日（火）～平成 31 年 1 月 22 日（火）
閲覧場所	・町ホームページ ・役場本庁舎 1 階町政情報コーナー、 中央公民館図書室、多世代交流学習館メロディー図書コーナー、 北部サービスセンター、保健センター

第2章 松伏町の現状

第2章 松伏町の現状

1 統計から見た現状

(1) 松伏町の人口動態

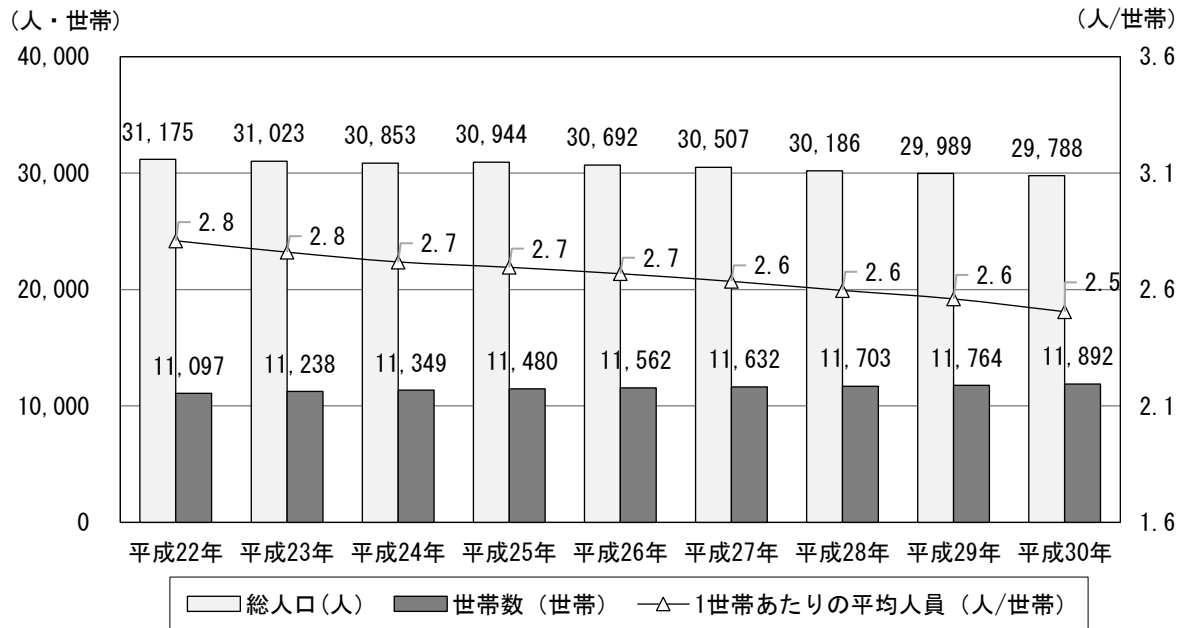
①人口推移

平成30年4月1日現在の総人口は29,788人で、平成22年の31,175人からは1,387人の減少となっています。

また、平成30年の世帯数は11,892世帯で、平成22年の11,097世帯からは795世帯の増加となっています。

人口が減少している一方で、世帯数が増加しているため、1世帯当たりの平均人員は減少しており、平成22年の2.8人/世帯から平成30年には2.5人/世帯となっています。

図2-1 人口・世帯数の推移



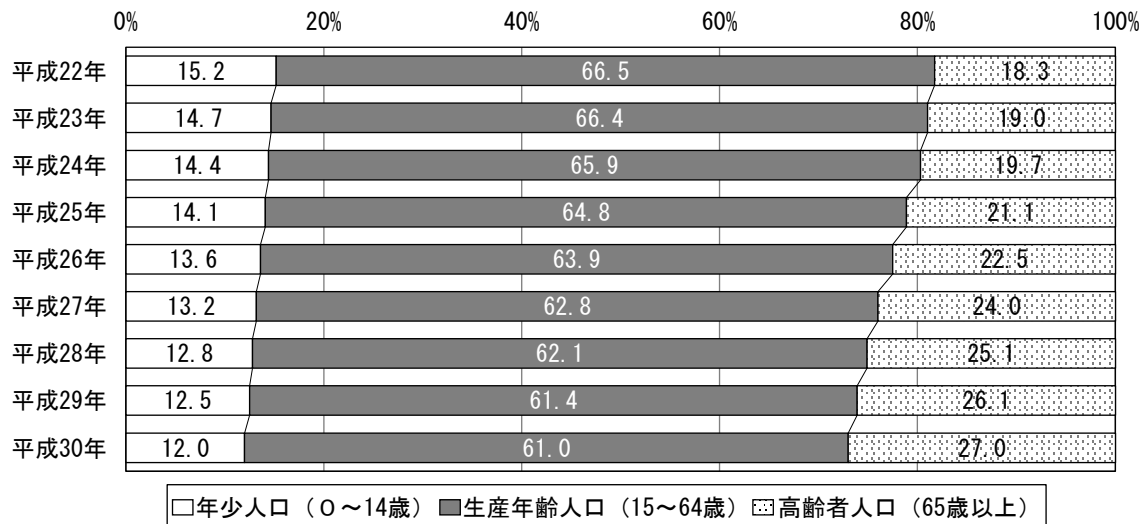
資料：統計まつぶし（平成30年版）（各年4月1日時点）

②年齢別人口構成

■年齢3区分別人口構成比の推移

本町の年齢3区分別人口構成をみると、年少人口（0～14歳）が減少し、高齢者人口（65歳以上）が増加しています。特に、高齢者人口は平成30年では27.0%となり、概ね4人に1人以上が65歳以上の高齢者となっています。

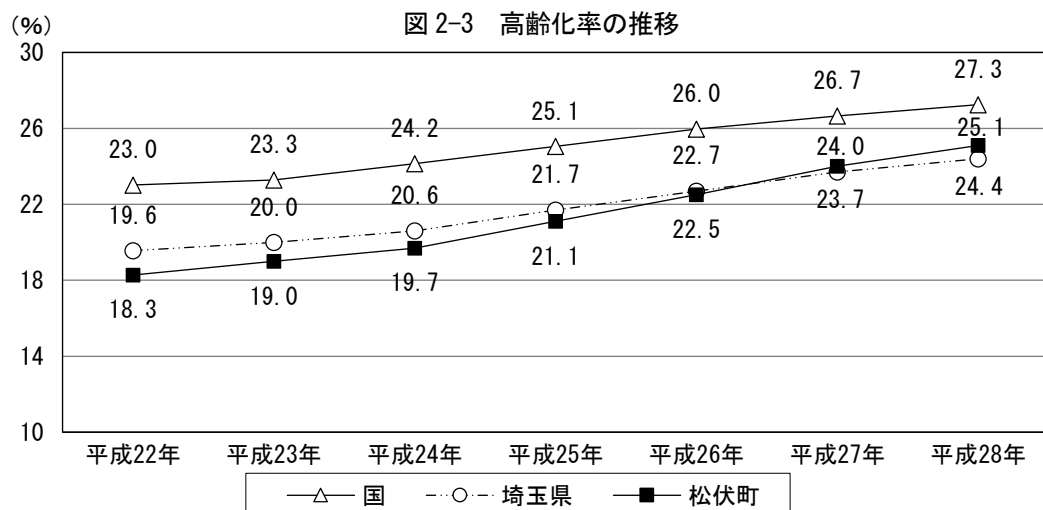
図2-2 年齢3区分別人口構成比



資料：埼玉県町（丁）字別人口調査

■高齢化率※の推移

本町の高齢化率は、平成28年で25.1%となっており、平成22年と比較して6.8ポイント高くなっています。また、平成26年までは埼玉県より低い値となっていました。平成27年以降は埼玉県を上回り、平成28年には0.7ポイント高くなっています。また、国と比較すると、平成28年では2.2ポイント低くなっていますが、平成22年の4.7ポイントと比較すると、差が小さくなっています。



資料：埼玉県及び松伏町…埼玉県町（丁）字別人口調査

国…総理府統計「統計で見る日本」（国勢調査及び国勢調査人口を基にした推計人口）

※高齢化率：65歳以上人口が総人口に占める割合

■高齢化のスピード

国が、高齢化社会（高齢化率7%）から高齢社会（高齢化率14%）となるのに要した年数は24年、さらに超高齢社会（高齢化率21%）となるのに12年であったところを、埼玉県では、それぞれ18年、9年となっており、本町では、それぞれ21年、7年となっています。国が、高齢化社会から超高齢社会に移行するまで36年要したのに対し、本町では28年で超高齢社会に突入しています。

表 2-1 高齢化のスピード

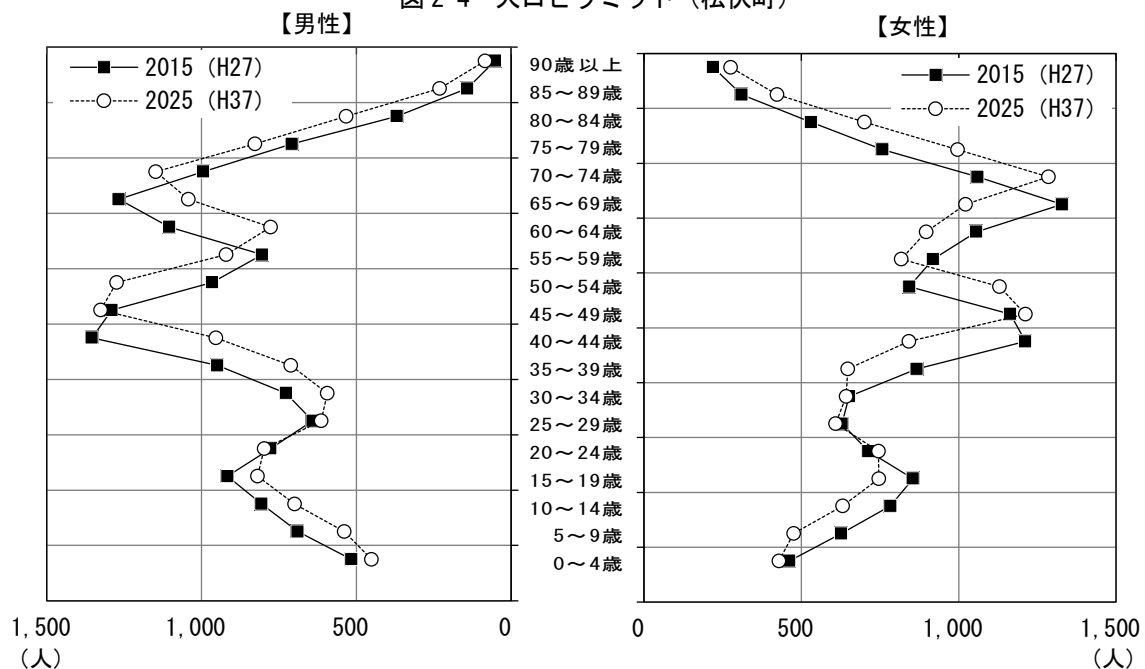
	高齢化社会 7%	移行 期間	高齢社会 14%	移行 期間	超高齢社会 21%	移行期間 総年数
国	昭和 45 (1970) 年	24 年	平成 6 (1994) 年	12 年	平成 18 (2006) 年	36 年
埼玉県	昭和 60 (1985) 年	18 年	平成 15 (2003) 年	9 年	平成 24 (2012) 年	27 年
松伏町	昭和 60 (1985) 年	21 年	平成 18 (2006) 年	7 年	平成 25 (2013) 年	28 年

資料：埼玉県町（丁）字別人口調査結果報告

③人口ピラミッド

平成 27 年の人口ピラミッドをみると、年少人口が少なく不安定な「ひょうたん型」となっており、人口移行過程では「成長期」を過ぎた「円熟期」に入っています。加えて、年齢構成が高齢化している様子がうかがえるとともに、昭和 22～24 年生まれの「団塊の世代」（戦後の第 1 次ベビーブーム世代）が平成 27 年までには 65 歳以上となり、さらに平成 37 (2025) 年までには 75 歳以上の後期高齢者となることから、生産年齢人口及び年少人口の減少と高齢者人口の大幅な増加が予測され、高齢者の健康維持が今後の大きな課題となることが予測されます。

図 2-4 人口ピラミッド（松伏町）



資料：国立社会保障・人口問題研究所「将来の地域別男女 5 歳階級別人口（10 月 1 日時点の推計人口）」
2015 年は国勢調査による実績値

④自然動態

本町では、死亡数は増加傾向にあります。出生数は概ね横ばいで推移しており、死亡数が出生数を上回る自然減の状態が続いています。

国や埼玉県と比較すると、出生率は一貫して国や埼玉県を下回っていますが、死亡率は、平成25年以降、埼玉県を上回り、国の値に近づいています。

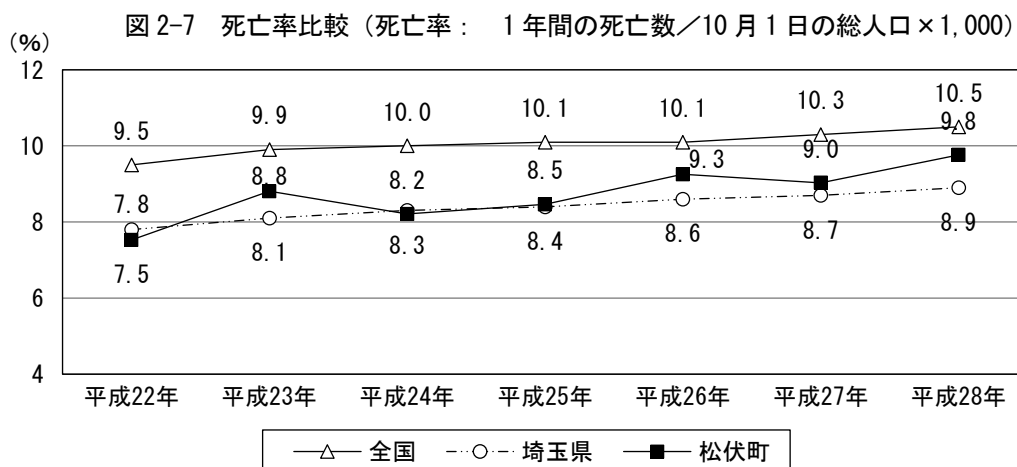
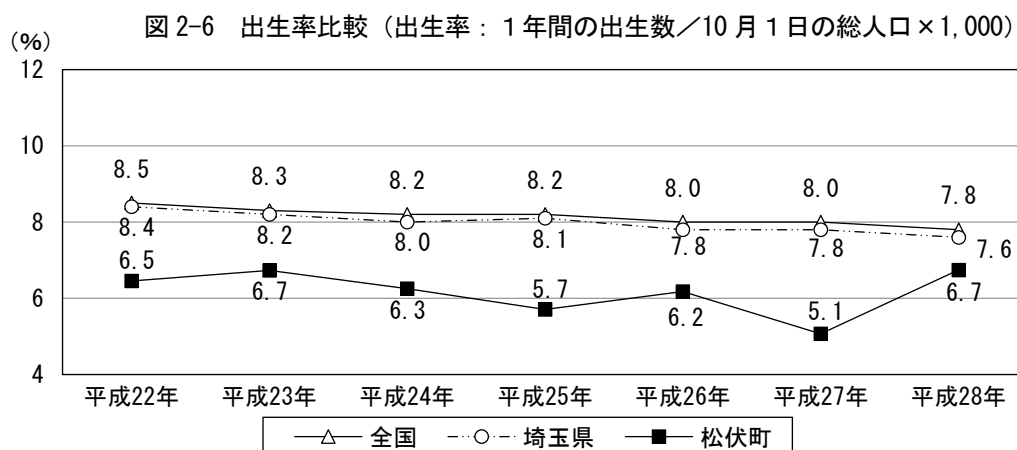
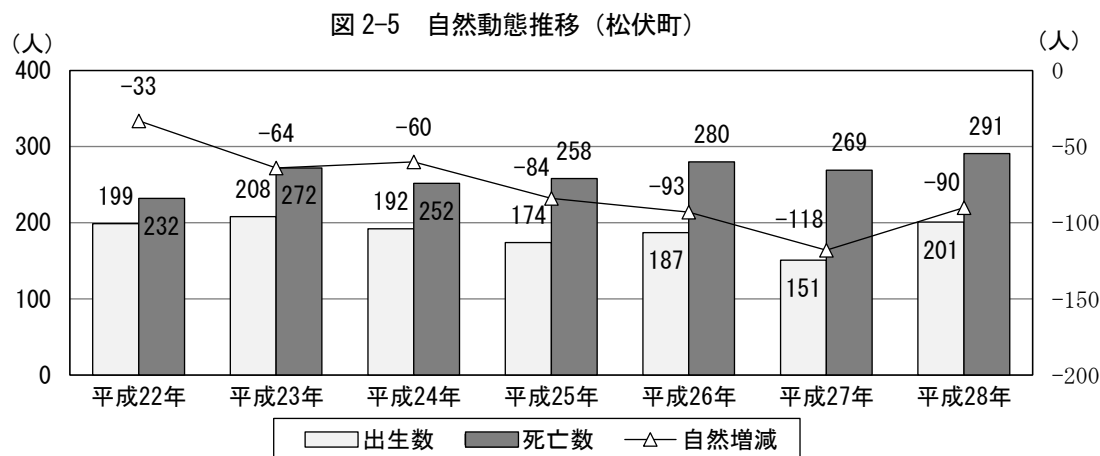


図 2-5～図 2-7 資料：埼玉県の人口動態概況

⑤平均寿命・65歳健康寿命※

本町の平成28年における平均寿命は、男性で79.65歳、女性で86.08歳となっており、いずれも埼玉県を下回っています。また、平成22年と比較すると、男性では0.25歳長くなりましたが、女性では0.32歳短くなっています。

平成28年における65歳健康寿命は、男性では17.26歳と埼玉県を0.14歳下回っており、女性でも20.17歳と埼玉県を0.07歳下回っています。また、平成22年と比較すると、男性では1.43歳、女性では1.06歳長くなっています。

図2-8 松伏町における平均寿命

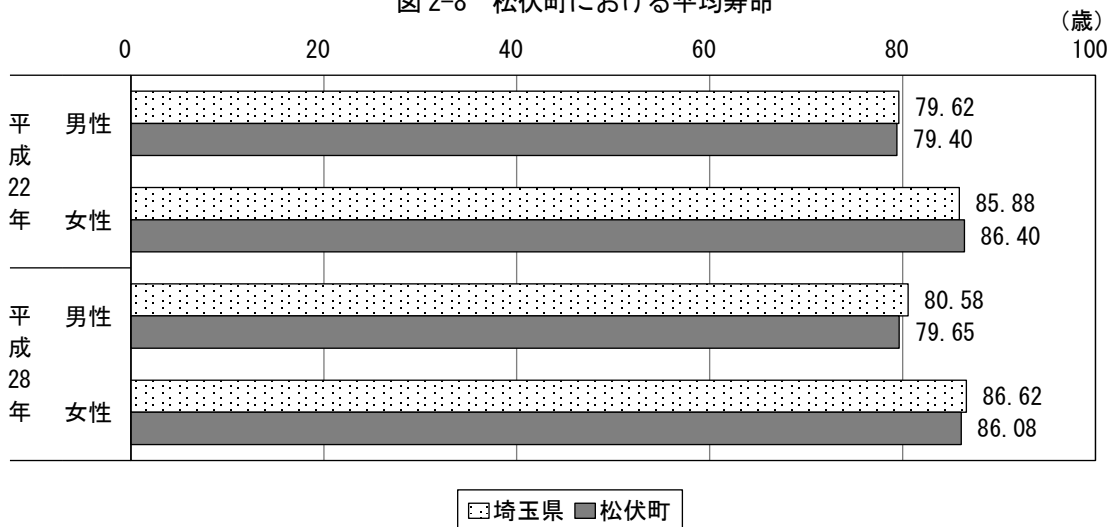


図2-9 松伏町における65歳健康寿命

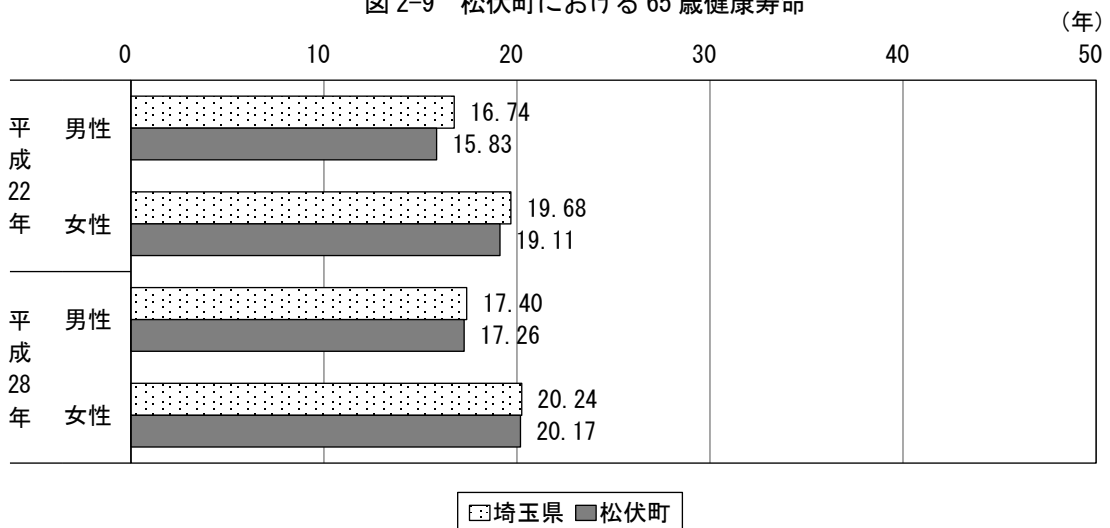


図2-8～図2-9 資料：平成28年：埼玉県保健医療部衛生研究所資料（松伏町の健康指数）

平成22年：市区町村別生命表の概況（厚生労働省）

埼玉県の値は埼玉県ホームページより転記

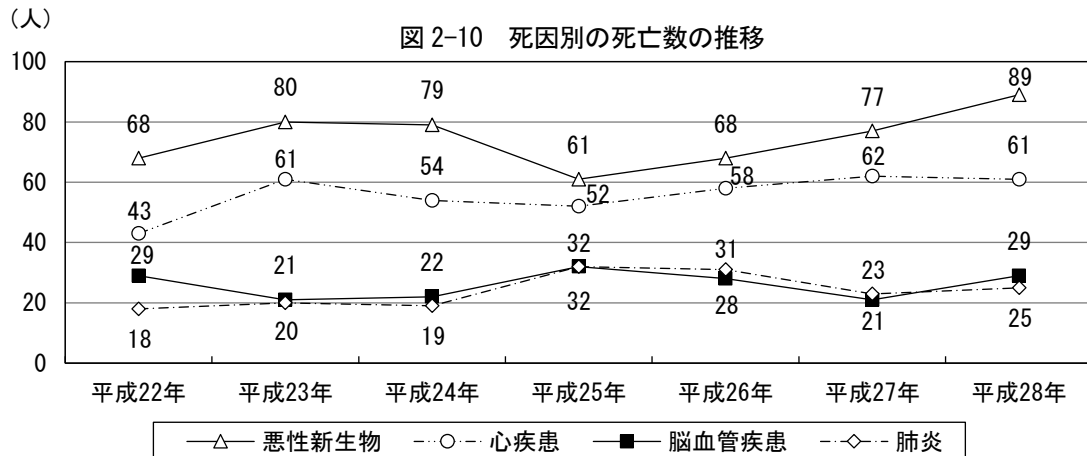
※65歳健康寿命

65歳の人健康で自立した生活を送ることができる期間。具体的には、65歳になった人が要介護2以上になるまでの平均的な期間を算出したもの。

(2) 疾病等の状況

①死因別死亡数

本町の死因別死亡数は、一貫して悪性新生物となっており、第2位は心疾患、第3位は平成26年以降、肺炎となっていました。平成28年は再び脳血管疾患となっています。なお、平成28年における悪性新生物の死亡者数は、心疾患の約1.5倍、脳血管疾患の約3倍、肺炎の約3.5倍となっています。



資料：埼玉県保健統計年報

②ライフステージ別死因順位

平成24年～28年におけるライフステージ別死因の第1位は、壮年期、中年期及び高齢期では悪性新生物となっており、青年期では自殺となっています。特に中年期においては悪性新生物が41.5%と高い割合となっています。

表 2-2 ライフステージ別死因順位（松伏町・平成24～28年）

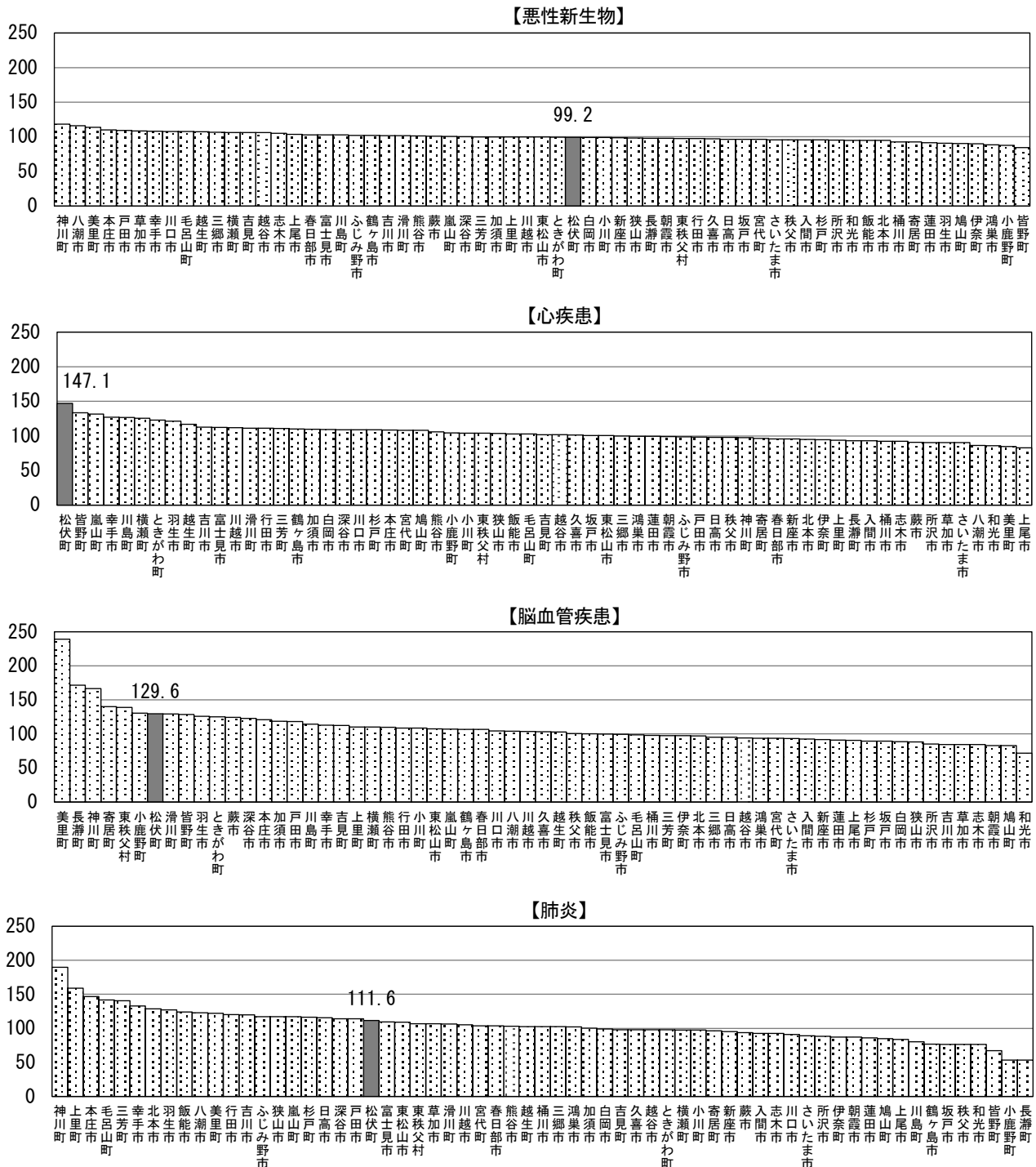
順位	幼年期 (0～4歳)	少年期 (5～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
1位	先天奇形、変形 及び染色体異常 40.0%		自殺 66.7%	悪性新生物 29.7%	悪性新生物 41.5%	悪性新生物 25.9%	悪性新生物 27.7%
2位	心疾患（高血 圧性を除く） 20.0%		その他の 新生物 33.3%	不慮の事故 18.9%	心疾患（高血 圧性を除く） 19.5%	心疾患（高血 圧性を除く） 22.1%	心疾患（高血 圧性を除く） 21.3%
3位	周産期に発 生した病態 20.0%			自殺 18.9%	脳血管疾患 9.8%	肺炎 11.1%	脳血管疾患 9.8%
4位				脳血管疾患 8.1%	自殺 7.3%	脳血管疾患 9.9%	肺炎 9.6%
5位				心疾患（高血 圧性を除く） 5.4%	敗血症 2.4%	腎不全 2.5%	自殺 2.6%
6位				胃潰瘍及び 十二指腸潰瘍 2.7%	肺炎 2.4%	老衰 2.1%	腎不全 2.3%
7位				筋骨格系及び 結合組織の疾患 2.7%	肝疾患 2.4%	慢性閉塞性 肺疾患 2.0%	不慮の事故 2.2%
8位					腎不全 1.8%	不慮の事故 1.8%	慢性閉塞性 肺疾患 1.8%
	その他 20.0%	その他 100.0%		その他 13.5%	その他 12.8%	その他 22.7%	その他 22.7%

資料：埼玉県保健医療部衛生研究所

③標準化死亡比※

本町における標準化死亡比は、心疾患は 147.1、脳血管疾患は 129.6、肺炎は 111.6 と埼玉県を上回っています。一方、悪性新生物は 99.2 と埼玉県を下回っています。

図 2-11 標準化死亡比（埼玉県を 100 とした時の値）（平成 24～28 年）



資料：埼玉県保健医療部衛生研究所

※標準化死亡比

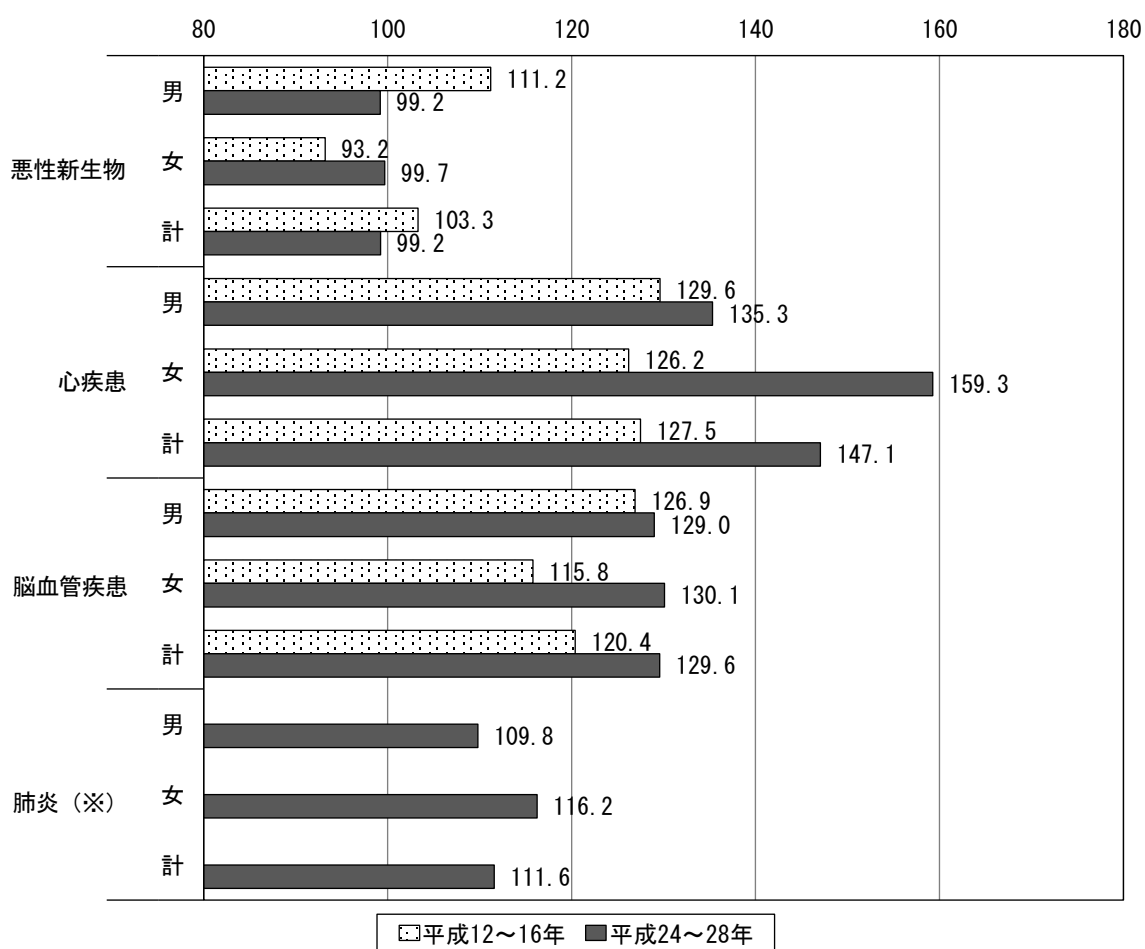
地域間の死亡傾向を比較する指標で、基準とする地域と比較したい地域の年齢構成の違いを考慮して求めた死亡数の比較によって算出されたもの。

本町における男女別の標準化死亡比を、平成12年～平成16年と平成24年～平成28年の二つの期間で比較して見ると、悪性新生物については、男性が111.2から99.2と12.0ポイント低くなる一方、女性は93.2から99.7と6.5ポイント高くなっています。

心疾患については、男性が129.6から135.3と5.7ポイント高くなっており、女性も126.2から159.3と33.1ポイント高くなっています。

脳血管疾患は、男性が126.9から129.0と2.1ポイント高くなっており、女性も115.8から130.1と14.3ポイント高くなっています。

図2-12 松伏町における男女別標準化死亡比の比較



資料：埼玉県保健医療部衛生研究所

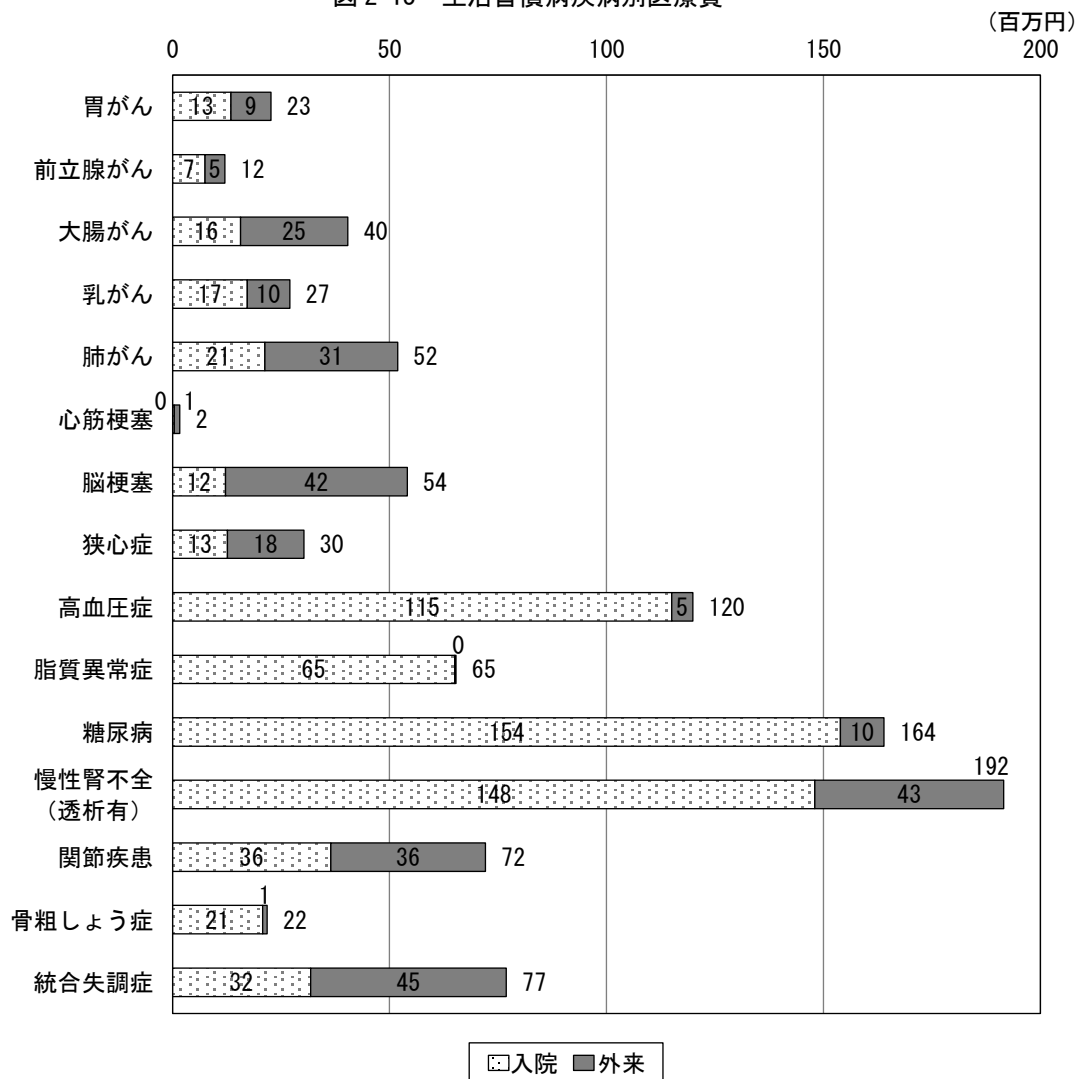
※肺炎（H12～H16）データは未入手

④医療費の状況

本町における平成28年度の生活習慣病疾病別医療費は、入院では、糖尿病、慢性腎不全（透析有）、高血圧症、脂質異常症において医療費が多くなっています。

また、外来では、統合失調症、慢性腎不全（透析有）、脳梗塞、関節疾患において医療費が多くなっています。

図2-13 生活習慣病疾病別医療費



資料：第1期松伏町保健事業実施計画（データヘルス計画）第3期松伏町特定健康診査等実施計画

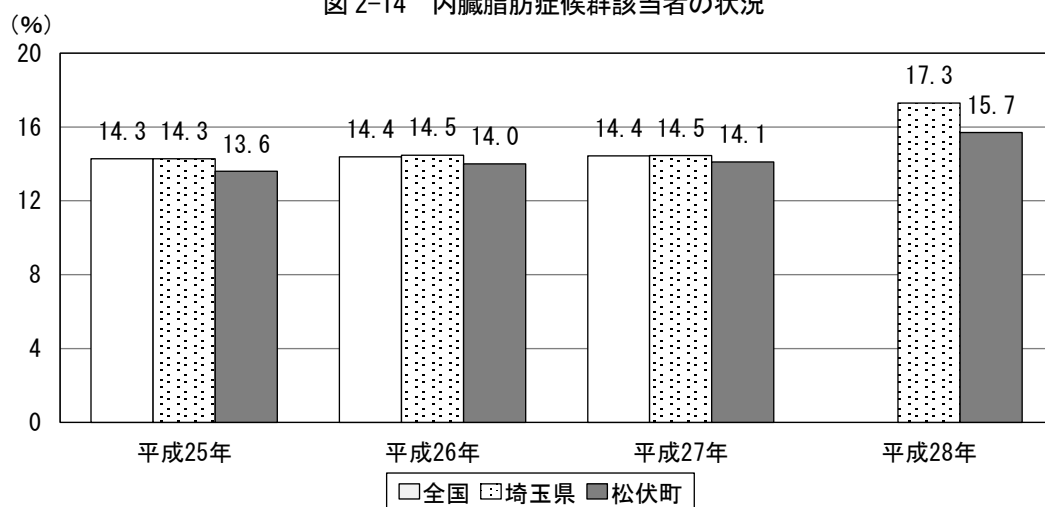
⑤特定健康診査からみる町民の健康状況

■内臓脂肪症候群等の状況

本町における特定健診受診者数に対する内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の割合は、平成28年度では15.7%となっており、平成25年度と比較して2.1ポイント増加していますが、埼玉県に比べると低くなっています。

また、内臓脂肪症候群予備群の割合は、平成28年度では10.4%となっており、平成25年度と比較して0.5ポイント増加していますが、埼玉県に比べると低くなっています。

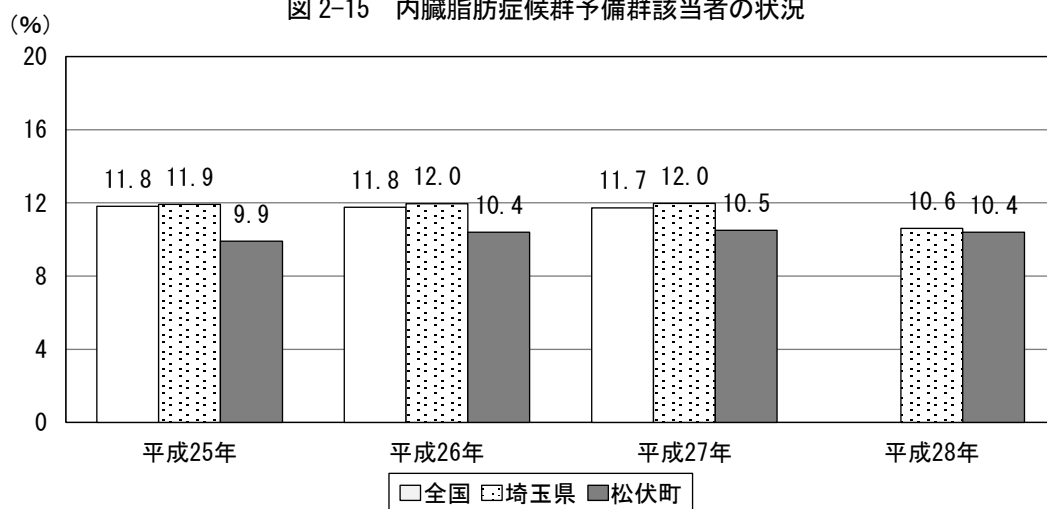
図2-14 内臓脂肪症候群該当者の状況



資料：埼玉県国民健康保健団体連合会

第1期 松伏町 保健事業実施計画（データヘルス計画） 第3期 松伏町特定健康診査等実施計画より転用
平成28年度の全国については、公表され次第更新予定

図2-15 内臓脂肪症候群予備群該当者の状況



資料：埼玉県国民健康保健団体連合会

第1期 松伏町 保健事業実施計画（データヘルス計画） 第3期 松伏町特定健康診査等実施計画より転用
平成28年度の全国については、公表され次第更新予定

■健診結果（質問票）の状況

平成 28 年度における生活習慣の状況を、標準化比を用いて国や県、同規模町と比較すると、たばこを吸っている方が、男性では、国と比較して 114.1、女性では国と比較して 151.0、県と比較して 133.5、同規模町と比較しても 173.5 と高くなっています。

飲酒習慣では、女性で毎日飲酒される方が多く、同規模町と比較すると 138.6 と高くなっており、1～2 合飲む方では、国と比較して 131.8、県と比較して 143.5、同規模町と比較して 154.2 と高い状況です。

なお、男性、女性ともに、2～3 合飲む方が、国、県及び同規模町と比較して高くなっています。

表 2-3 健診結果（質問票）の状況（平成 28 年度）

生活習慣等	質問項目		男性			女性		
			標準化比			標準化比		
			同規模町	県	全国	同規模町	県	全国
服薬	高血圧症		94.5	92.4	92.0	*84.5	*84.5	*85.0
	脂質異常症		95.4	93.7	94.5	*71.1	*72.2	*69.6
既往歴	貧血		68.9	*56.3	*58.8	87.3	92.8	87.8
	脳卒中		87.4	90.2	84.3	55.6	56.8	*53.9
たばこ	喫煙		113.6	111.5	*114.1	*173.5	*133.5	*151.0
1 回 30 分以上の運動習慣無			95.9	99.2	94.9	*85.3	*91.6	*85.5
食事	食べる速度が速い		96.7	97.4	95.5	104.8	108.8	102.3
	食べる速度が普通		99.9	97.4	100.3	94.8	*92.0	95.5
	食べる速度が遅い		112.5	*135.4	114.0	*128.0	*150.1	*129.0
飲酒	頻度	毎日	100.0	98.6	97.6	*138.6	109.6	116.7
		飲まない	104.2	107.1	107.7	93.7	101.7	99.0
	1 日の 飲酒量	1 合未満	103.1	99.1	105.5	92.0	93.3	95.1
		1～2 合	93.7	97.6	93.6	*154.2	*143.5	*131.8
		2～3 合	111.1	111.1	106.1	144.4	129.6	115.4
		3 合以上	80.9	88.6	75.8	43.5	41.6	32.7

※標準化比は、同規模、県、全国を基準とし、それぞれを100としたときの松伏町の値。

※標準化比に*が付記されたものは基準に比べて有意な差（ $p<0.05$ ）があることを示す。

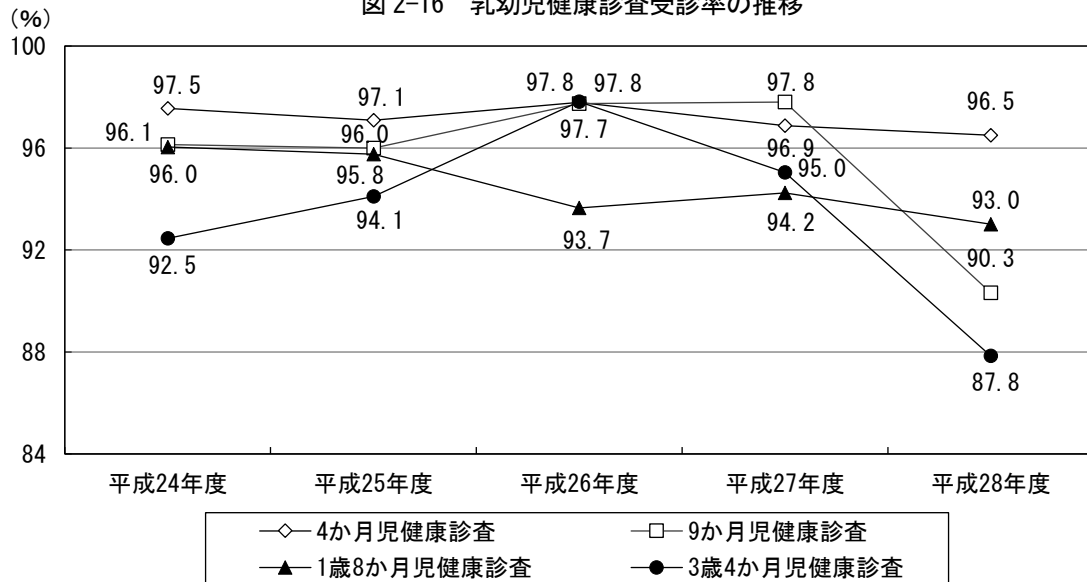
資料：第1期松伏町保健事業実施計画（データヘルス計画）第3期松伏町特定健康診査等実施計画

(3) 健（検）診等の状況

①乳幼児健康診査受診率

本町における乳幼児健康診査の受診率は、増減はあるものの、おおむね90%以上で推移しています。

図 2-16 乳幼児健康診査受診率の推移

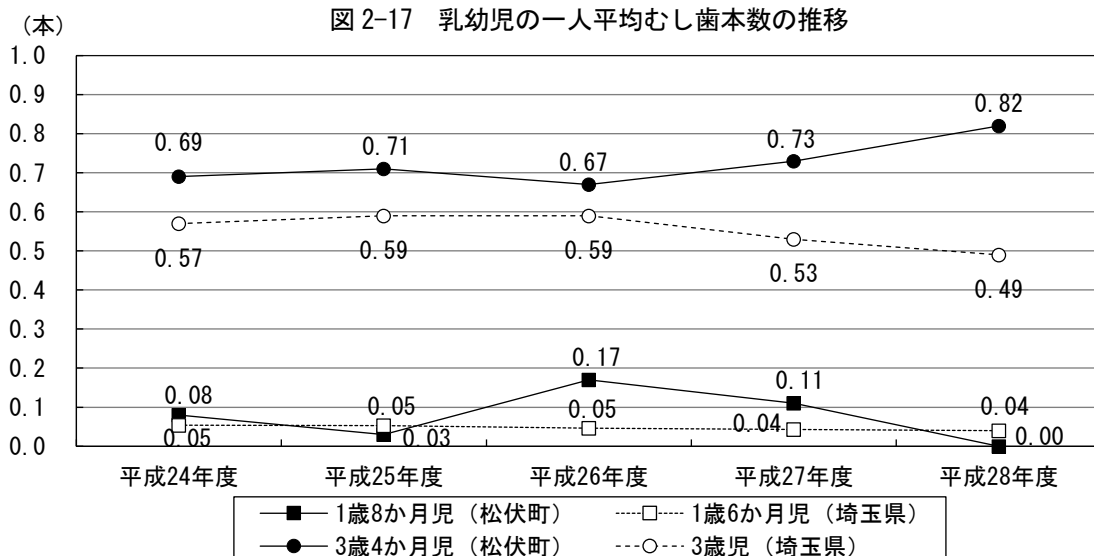


資料：松伏町資料

②乳幼児一人平均むし歯本数の推移

本町における乳幼児の一人平均むし歯本数は、1歳8か月児については、平成26年度以降減少傾向が続いており、平成28年度では埼玉県との割合を下回っています。しかし、3歳4か月児については平成27年度に増加に転じており、また、平成25年度以降、一貫して埼玉県との割合を上回っています。

図 2-17 乳幼児の一人平均むし歯本数の推移



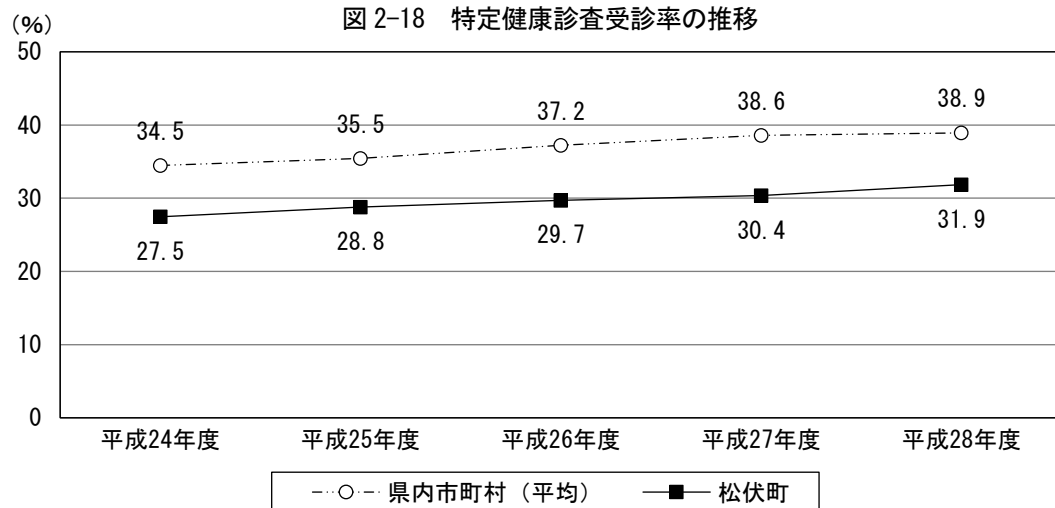
資料：松伏町資料

※母子保健法により定められている1歳6か月児健診、3歳児健診を、松伏町では1歳8か月、3歳4か月で実施しています。

③健康診査・検診等※受診率

■特定健康診査の受診率の推移

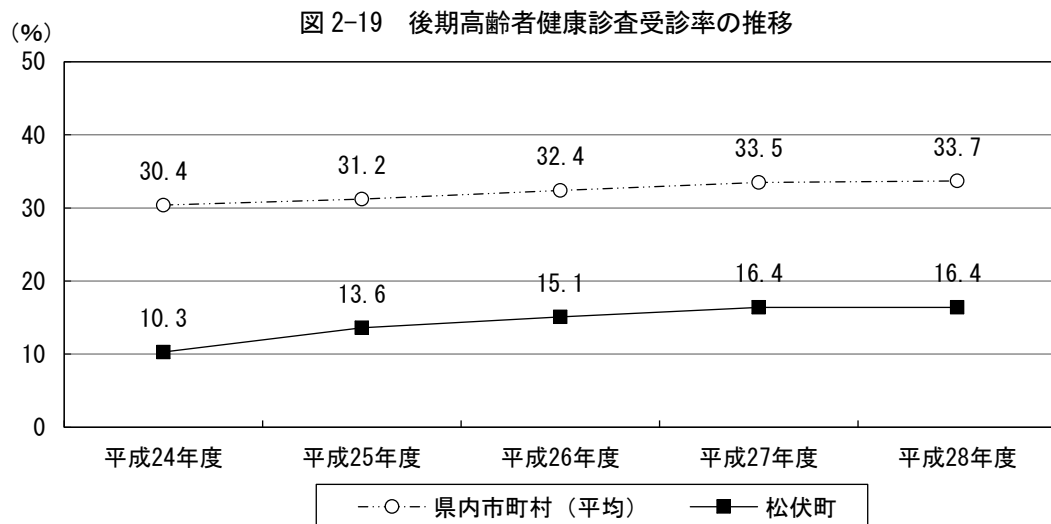
本町の特定健康診査の受診率は、平成24年度以降増加傾向となっていますが、一貫して県内市町村（平均）の値を下回っています。



資料：埼玉県国民健康保険団体連合会

■後期高齢者健康診査の受診率の推移

本町における後期高齢者健康診査の受診率は、平成24年度以降、概ね増加傾向となっており、平成28年度では16.4%となっていますが、県内市町村（平均）の33.7%と比較して、17.3ポイント下回っています。



資料：埼玉県後期高齢者医療広域連合 第2期 保健事業実施計画（データヘルス計画）

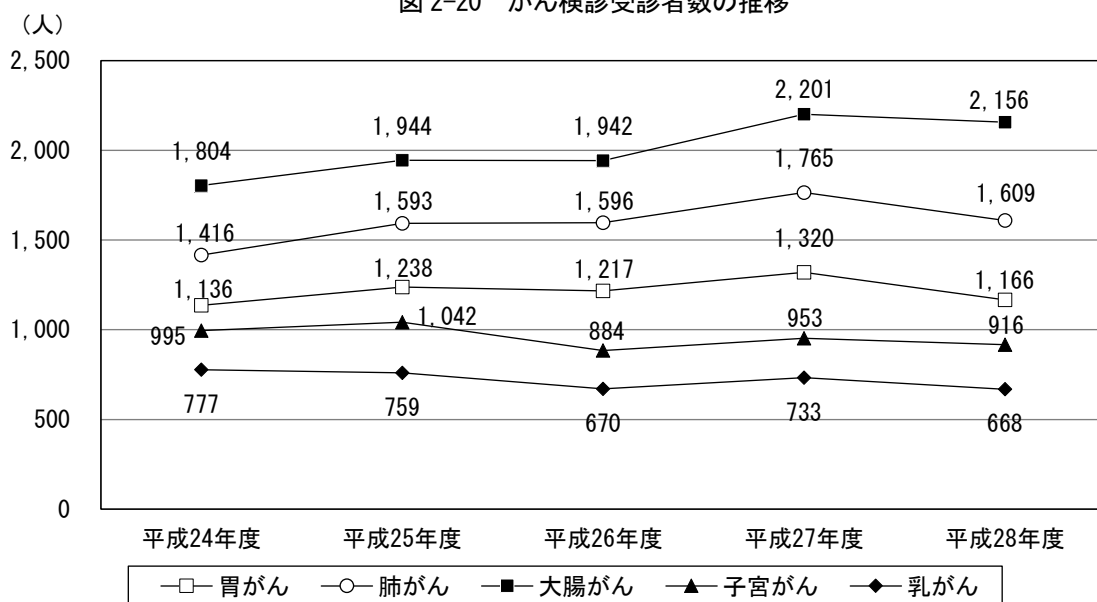
※健康診査とは特定健康診査等の健康診断を指し、検診とはがん検診等特定の病気を見つけるための検査を指します。

■松伏町のがん検診

国の指針では、がん検診の受診機会は、胃がん検診（バリウム検査）、肺がん検診、大腸がん検診は年1回、乳がん検診、子宮がん検診は2年に1回と定められています。また、検診対象者の年齢は子宮がん検診では20歳以上、他の検診は40歳以上と定められています。

本町のがん検診受診者数は、肺がん、大腸がんについては、増減を繰り返しながら増加傾向となっていますが、胃がん、子宮がん、乳がんについては、横ばいで推移しています。

図2-20 がん検診受診者数の推移



資料：松伏町資料

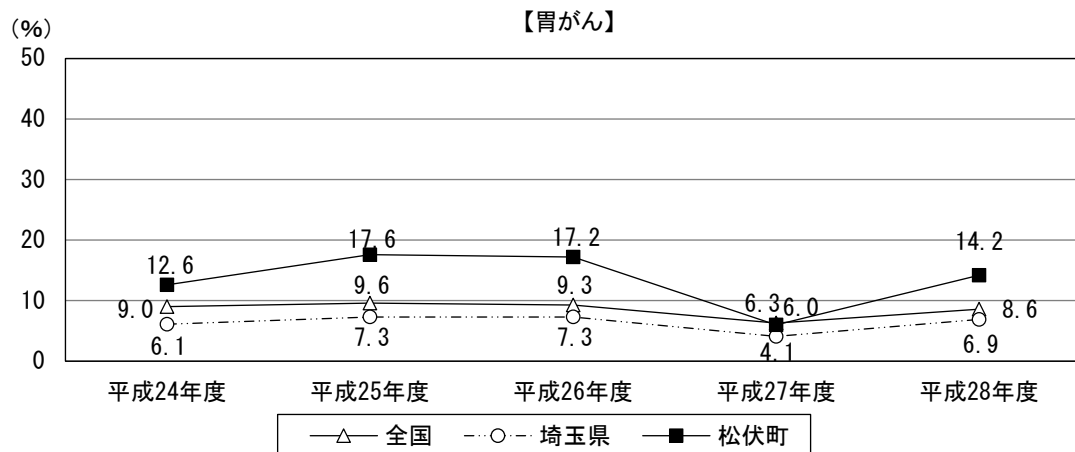
《平成27年以降のがん検診対象者》

- ・胃がん、肺がん及び大腸がん検診：町内に居住地を有する40歳以上の男女
- ・乳がん検診：町内に居住地を有する40歳以上の女性
- ・子宮頸がん検診：町内に居住地を有する20歳以上の女性

■がん検診受診率の推移

本町における胃がん検診の受診率は、平成27年度に減少しましたが、概ね横ばいで推移しており、一貫して全国や埼玉県の数値を上回っています。また、肺がん、大腸がん検診の受診率は、いずれも平成26年度以降減少に転じており、子宮がん、乳がん検診の受診率も、同様に平成26年度で減少に転じましたが、平成28年度で再び増加に転じています。

図2-21 がん検診受診率の推移（1）



※胃のバリウム検査と胃の内視鏡検査の受診者数の合計にて算出

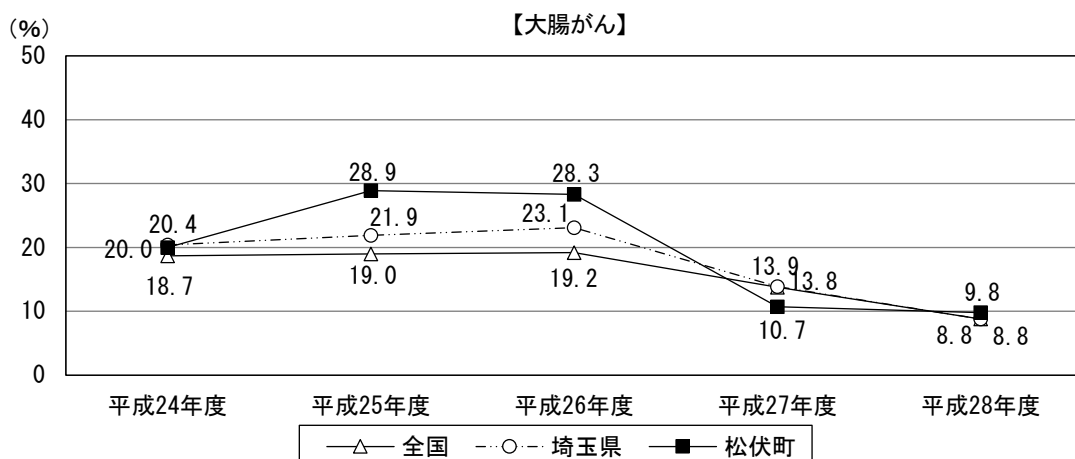
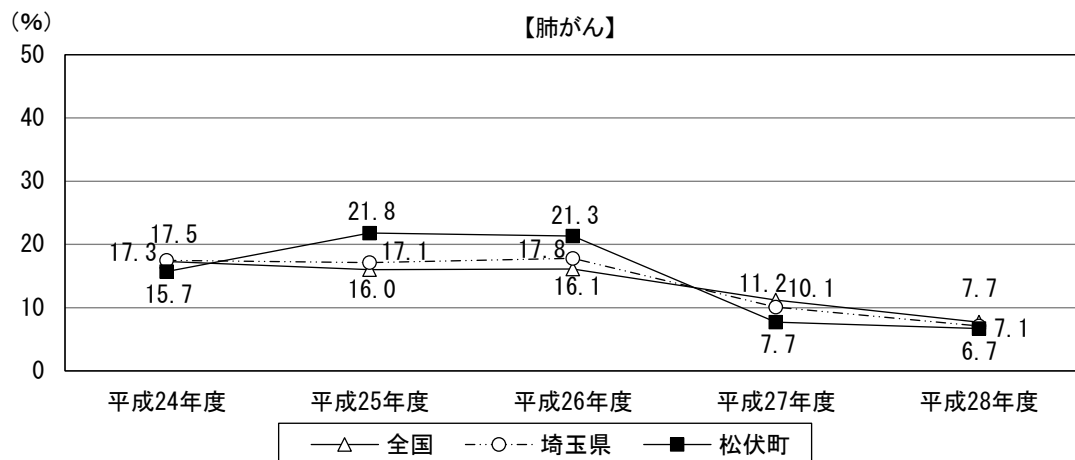
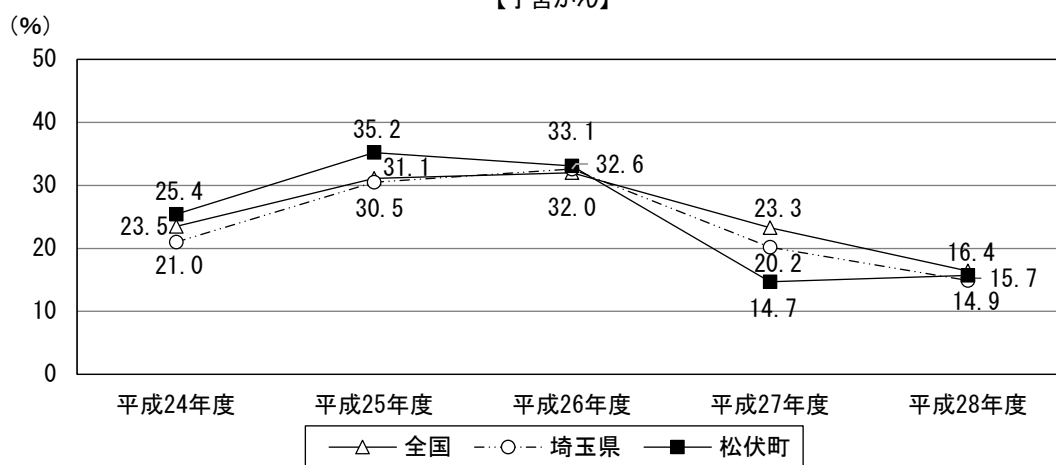


図 2-22 がん検診受診率の推移（2）

【子宮がん】



【乳がん】

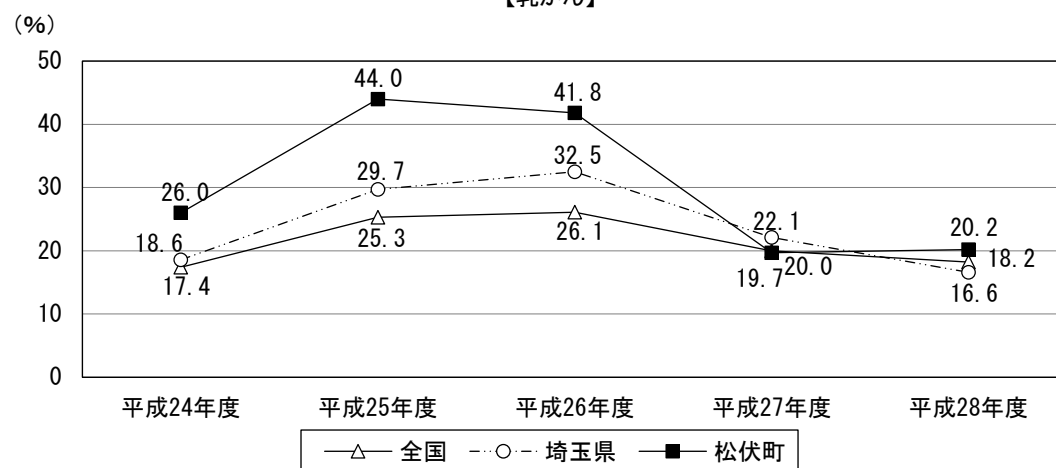


図 2-21～図 2-22 資料：市区町村による地域保健・健康増進事業報告データ

■骨密度検診

本町における骨密度検診受診者数は、平成 25 年度以降減少傾向にありましたが、平成 28 年度には増加に転じています。

表 2-4 骨密度検診受診者数の推移

(単位：人)

年度	受診者数	異常なし	要指導	要医療
平成 24 年度	287	54	64	28
平成 25 年度	271	—	—	—
平成 26 年度	240	127	110	3
平成 27 年度	195	69	117	9
平成 28 年度	220	74	139	7

資料：松伏町資料

■歯周病検診

本町では、国の指針を拡大し、30 歳から 80 歳の方を対象に 5 歳ごとに歯周病検診を実施しています。

本町における歯周病検診の受診者数は、100 人前後で推移していましたが、平成 27 年度以降 60 人台に減少し、対象者の約 2 %となっています。

また、受診者数に占める要精密検査の割合は、90 %台で推移していましたが、平成 28 年では 38.8 %と大きく減少しています。

表 2-5 歯周病検診受診者数の推移

(単位：人)

年度	受診者数 (対象者数)	異常なし	要指導	要精密検査 () 内は受診者数 に占める割合 (%)
平成 24 年度	88 (3,810)	0	3	85 (96.6)
平成 25 年度	107 (3,787)	0	3	104 (97.2)
平成 26 年度	89 (3,760)	—	—	—
平成 27 年度	61 (3,805)	1	0	60 (98.4)
平成 28 年度	67 (3,995)	7	34	26 (38.8)

資料：松伏町資料

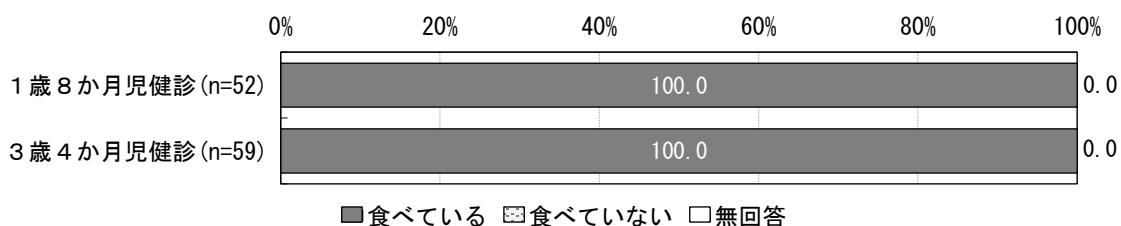
2 アンケート調査結果

平成 28～29 年度に実施したアンケート調査結果のうち、本計画に係わる必要な項目を抜粋しました。

(1) 乳幼児保護者調査

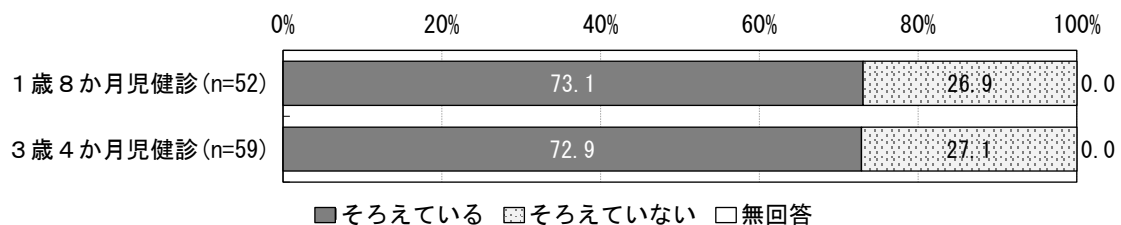
■お子さんは、朝食を食べていますか

1 歳 8 か月・3 歳 4 か月児健診ともに、全ての対象者が朝食を「食べている」と回答しています。



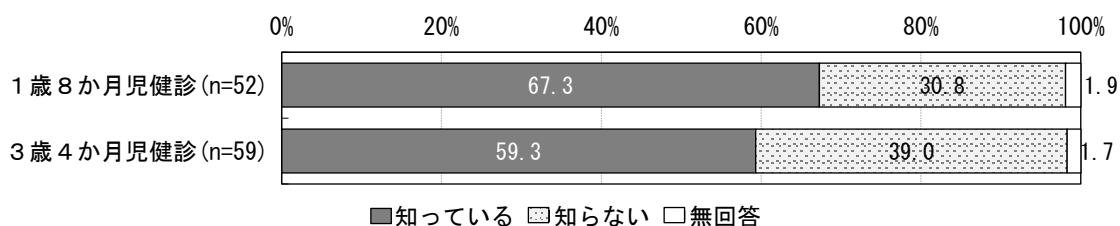
■お子さんの食事は、主食・主菜・副菜（2回以上／日）そろえていますか

「そろえている」は、1 歳 8 か月児健診対象者では 73.1%、3 歳 4 か月児健診対象者では 72.9%となっています。



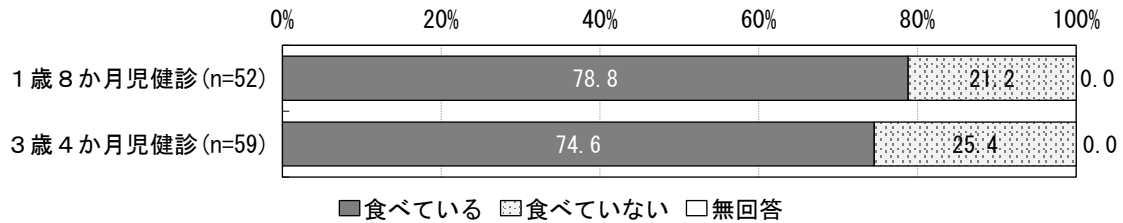
■お子さんの必要食事量について、知っていますか

「知っている」は、1 歳 8 か月児健診対象者では 67.3%、3 歳 4 か月児健診対象者では 59.3%となっています。「知らない」の割合は、3 歳 4 か月児健診の対象者がやや高くなっています。



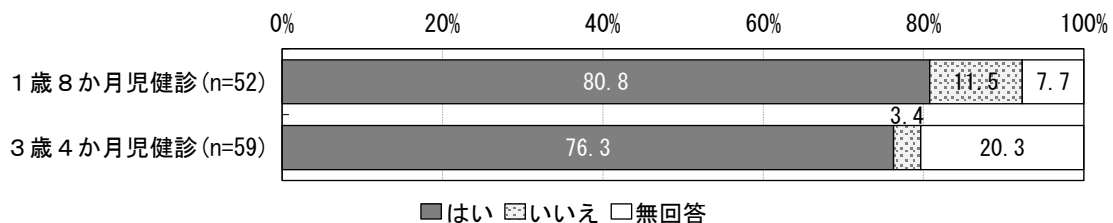
■家族そろって一緒に（3回以上／週）食事を食べていますか

家族そろって「食べている」の割合は、1歳8か月児健診の対象者では78.8%、3歳4か月児健診の対象者では74.6%と、1歳8か月健診の対象者の方がやや高くなっています。



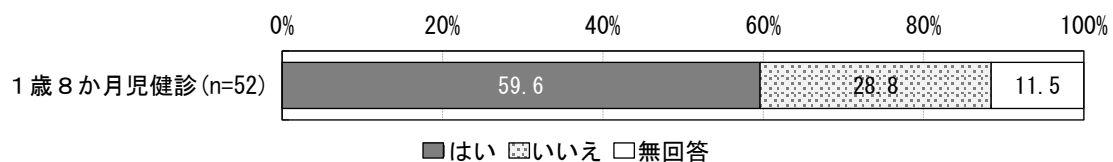
■1日1時間以上外遊びをしていますか

1歳8か月・3歳4か月児健診ともに、8割程度が「はい（遊んでいる）」と回答しています。



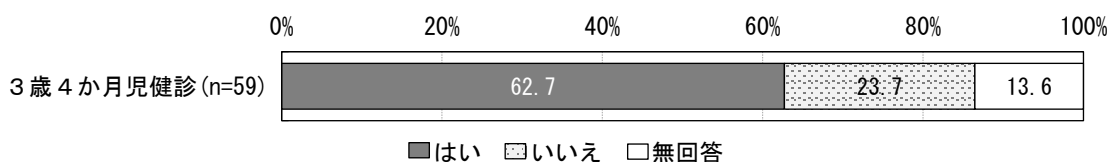
■子育ては「負担に感じない」「負担はあるが楽しい」と感じている

「子育ては『負担に感じない』『負担はあるが楽しい』」は、約6割が「はい（負担があるが楽しい）」と回答しています。



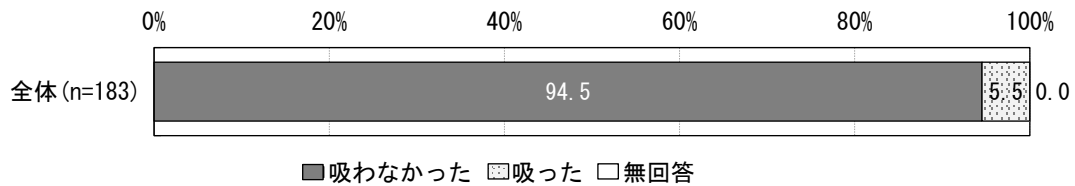
■育児は「楽しい」「普通」と感じている

「育児は『楽しい』『普通』と感じている」は、約6割が「はい（『楽しい』『普通』）」と回答しています。



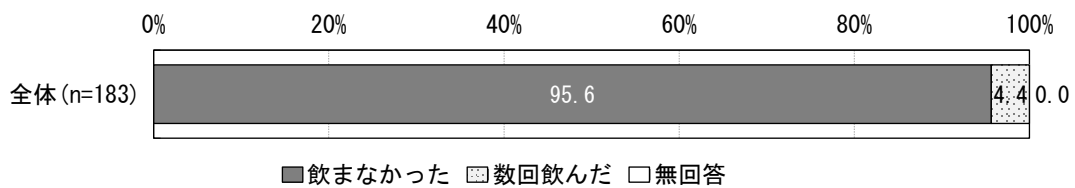
■妊娠中、たばこを吸いましたか

「吸わなかった」が94.5%に対し、「吸った」が5.5%となっています。



■妊娠中、お酒を飲みましたか

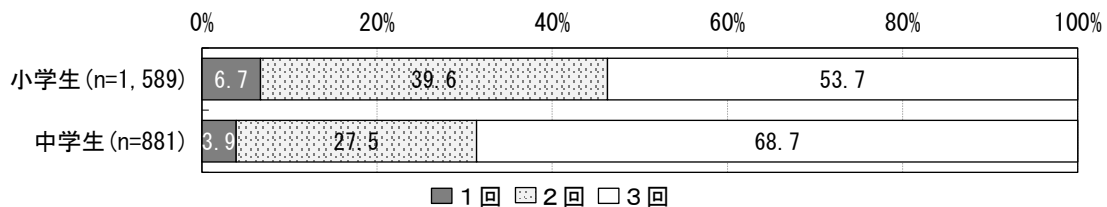
「飲まなかった」が95.6%に対し、「数回飲んだ」が4.4%となっています。



(2) 小・中学校調査①

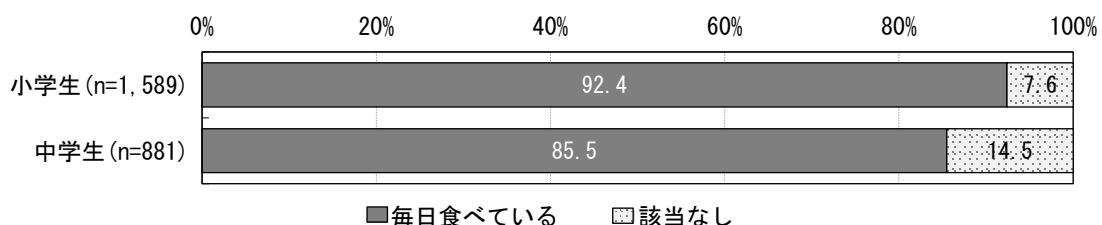
■一日の歯磨き回数

1日の歯磨き回数は、小・中学生ともに「3回」が最も多く、小学生53.7%、中学生68.7%であり、小学生に比べ、中学生で歯磨きの回数が多くなっています。



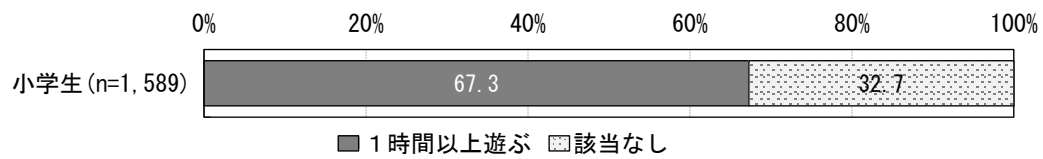
■朝ごはんを毎日食べている子の割合

朝食を毎日食べている割合は、小学生92.4%、中学生85.5%と、小学生に比べ、中学生で低くなっています。



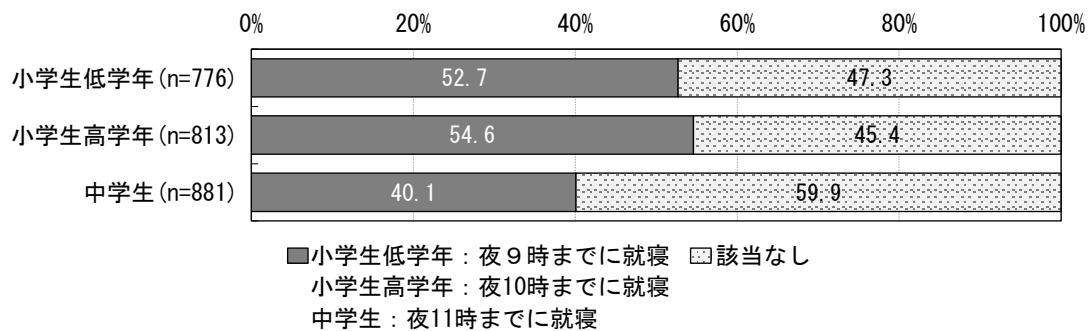
■外遊びをする子の割合

1時間以上の外遊びをする児童の割合は、67.3%となっています。



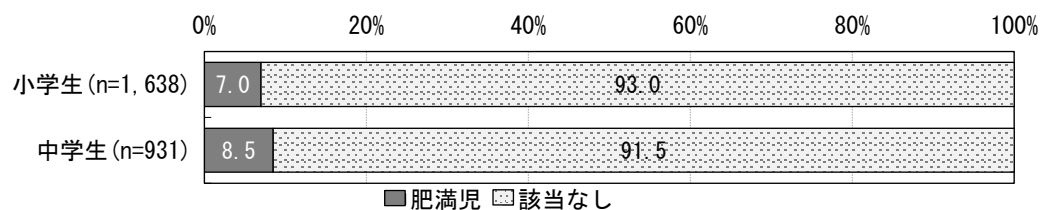
■就寝時間の割合

午後9時までに就寝する小学校低学年の児童の割合は52.7%、午後10時までに就寝する小学校高学年の児童の割合は54.6%、午後11時までに就寝する中学生の割合は40.1%となっています。



■肥満の児童生徒

肥満児童生徒の割合は、小学生7.0%、中学生8.5%となっています。

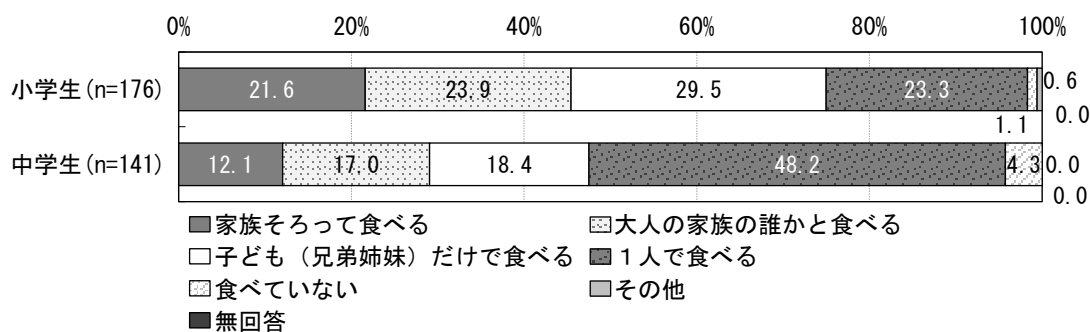


(3) 小・中学校調査②

■「朝食」はいつもどのように食べることが多いですか

小学生では、「子供（兄弟姉妹）だけで食べる」「大人の家族の誰かと食べる」「1人で食べる」「家族そろって食べる」がいずれも2割台となっています。

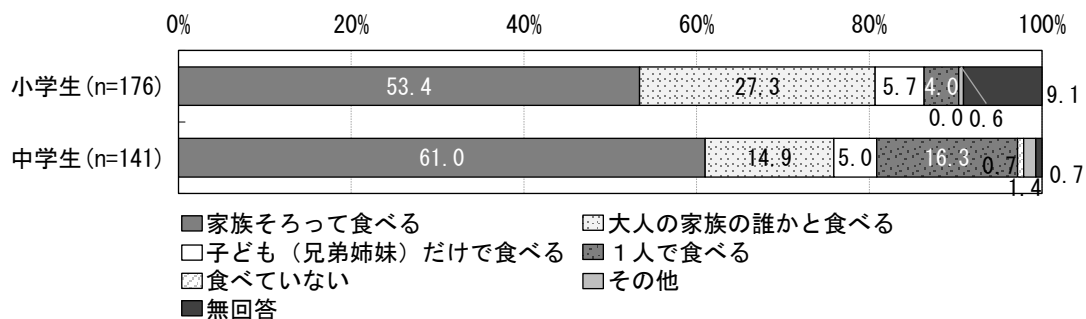
一方、中学生では、「1人で食べる」が48.2%と小学生23.3%を大きく上回っています。



■「夕食」はいつもどのように食べることが多いですか

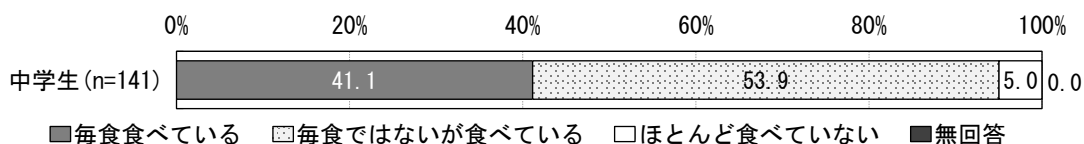
小学生・中学生ともに「家族そろって食べる」が最も多く、小学生で53.4%、中学生で61.0%となっています。

一方、「1人で食べる」が、中学生16.3%と、小学生4.0%を大きく上回っています。



■毎食（朝・昼・夕）野菜を食べていますか

「毎食ではないが食べている」が53.9%と最も多く、次いで「毎食食べている」が41.1%となっており、「ほとんど食べていない」は5.0%となっています。

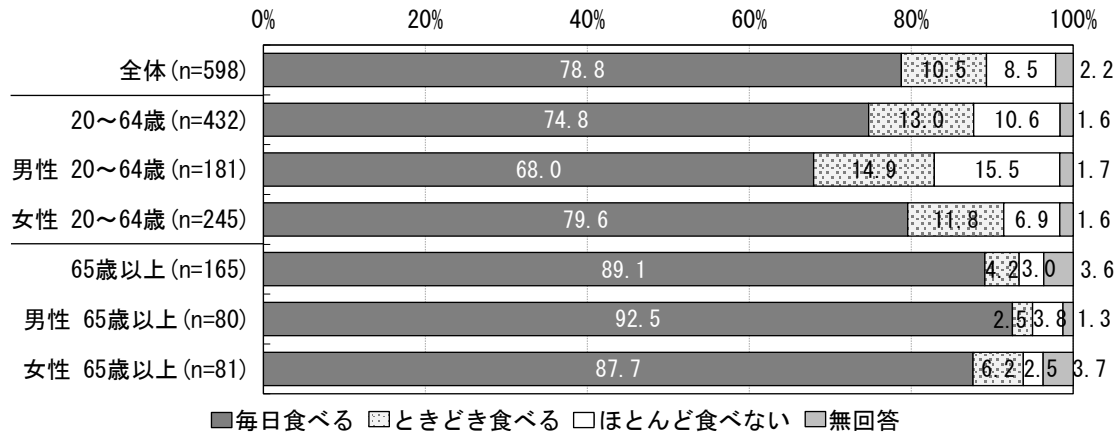


(4) 一般町民調査

■朝食を食べますか？

朝食は「毎日食べる」78.8%、「ときどき食べる」10.5%、「ほとんど食べない」8.5%となっています。

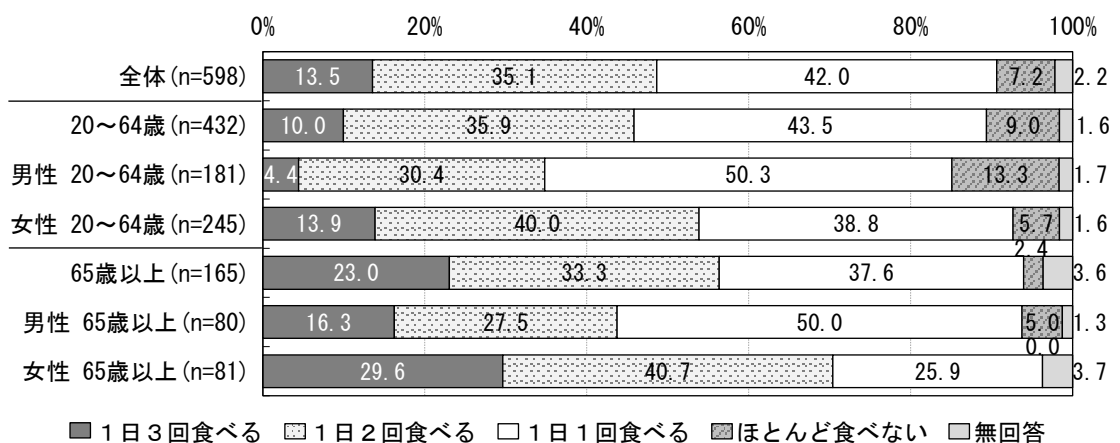
男女別・世代別では、男女 65 歳以上では約 9 割が「毎日食べる」となっている一方、64 歳以下では 74.8%となっており、そのうち男性 64 歳以下では 68.0%となっています。



■野菜を1日何回食べますか？

「1日1回食べる」42.0%、「1日2回食べる」35.1%、「1日3回食べる」13.5%となっており、「ほとんど食べない」は7.2%となっています。

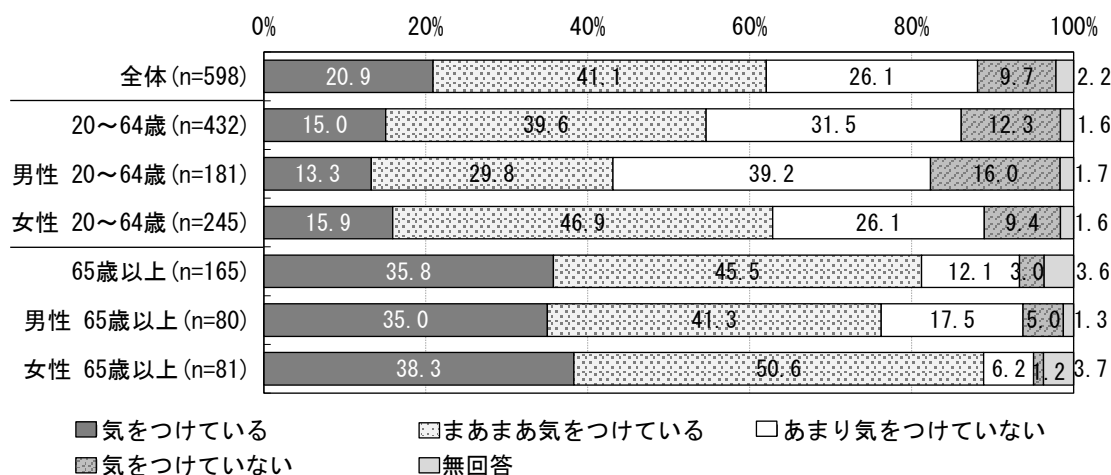
男女別・世代別では、男女 65 歳以上では「1日3回食べる」が 23.0%となっている一方、男女 64 歳以下では 10.0%となっており、特に男性 64 歳以下では 4.4%となっています。



■「減塩」に気を付けていますか？

「気をつけている」20.9%、「まあまあ気を付けている」41.1%、これらを合わせた『気をつけている』は62.0%です。

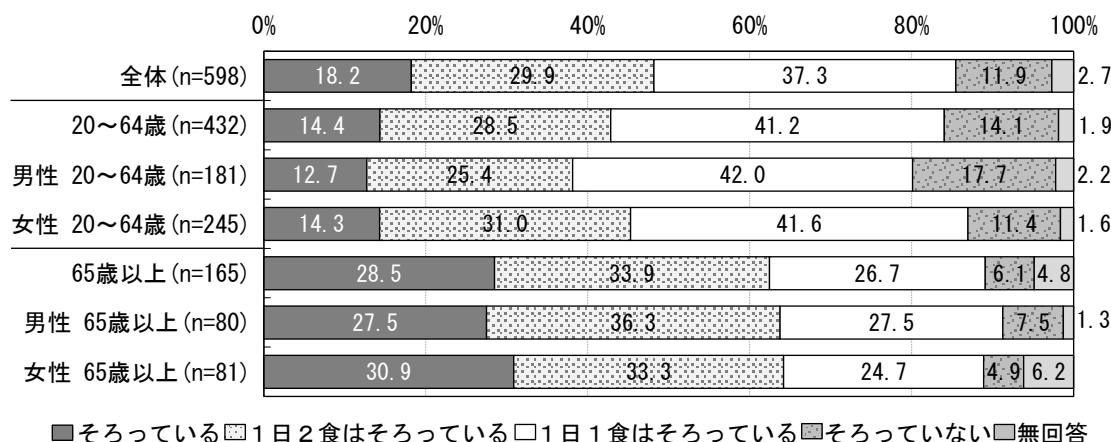
男女別・世代別では、男女65歳以上では『気をつけている』が81.3%に対し、男女64歳以下では54.6%となっています。特に男性64歳以下では43.1%となっており、「気をつけていない」16.0%、「あまり気を付けていない」39.2%、を合わせた『気をつけていない』は55.2%と半数を超えています。



■食事の内容は、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆など）・副菜（野菜・海藻など）はそろっていますか？

「そろっている」18.2%、「1日2食はそろっている」29.9%、「1日1食はそろっている」37.3%、「そろっていない」11.9%となっています。

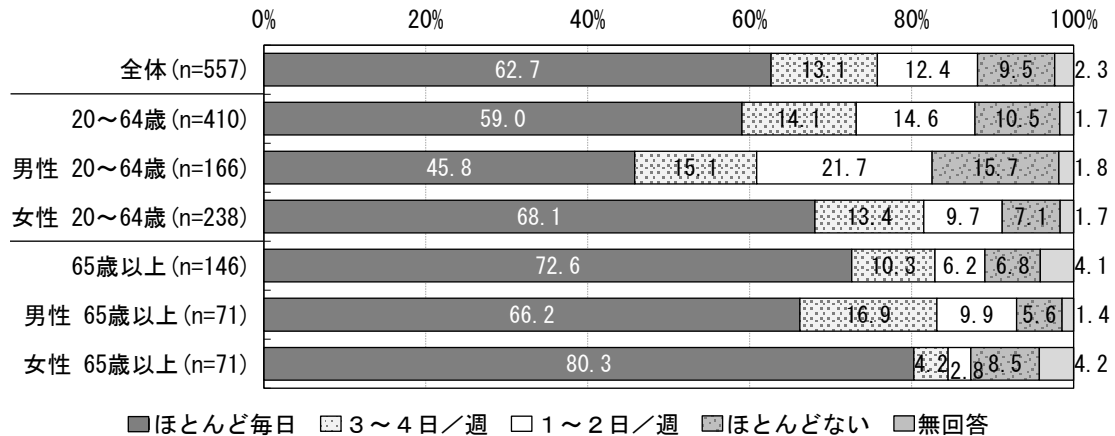
男女別・世代別では、「そろっている」は、男女65歳以上で28.5%に対し、男女64歳以下で14.4%となっており、「1日2食はそろっている」と合わせた『1日2食以上』では、男女65歳以上62.4%に対し、男女64歳以下42.9%と、20%近く下回っています。



■朝食または夕食を家族と一緒に食べていますか？（ひとり暮らしは除く）

「ほとんど毎日」62.7%、「3～4日／週」13.1%、「1～2日／週」12.4%、「ほとんどない」9.5%となっています。

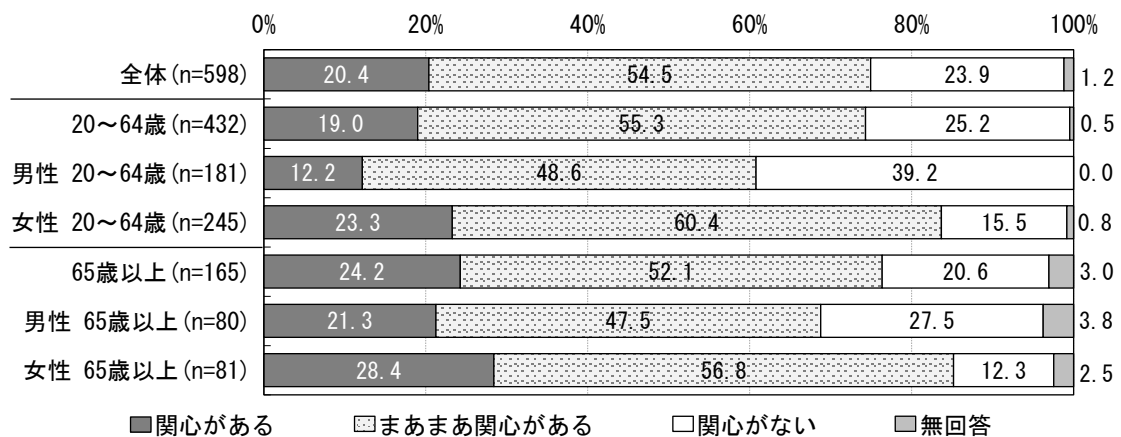
男女別・世代別では、「ほとんど毎日」は、男女65歳以上で72.6%に対し、男女64歳以下で59.0%となっており、特に、男性64歳以下では45.8%となり、男性64歳以下で「1～2日／週」は21.7%、「ほとんどない」は15.7%となっています。



■食育に関心がありますか？

「関心がある」20.4%、「まあまあ関心がある」54.5%、を合わせた『関心あり』は74.9%となっており、「関心がない」は23.9%となっています。

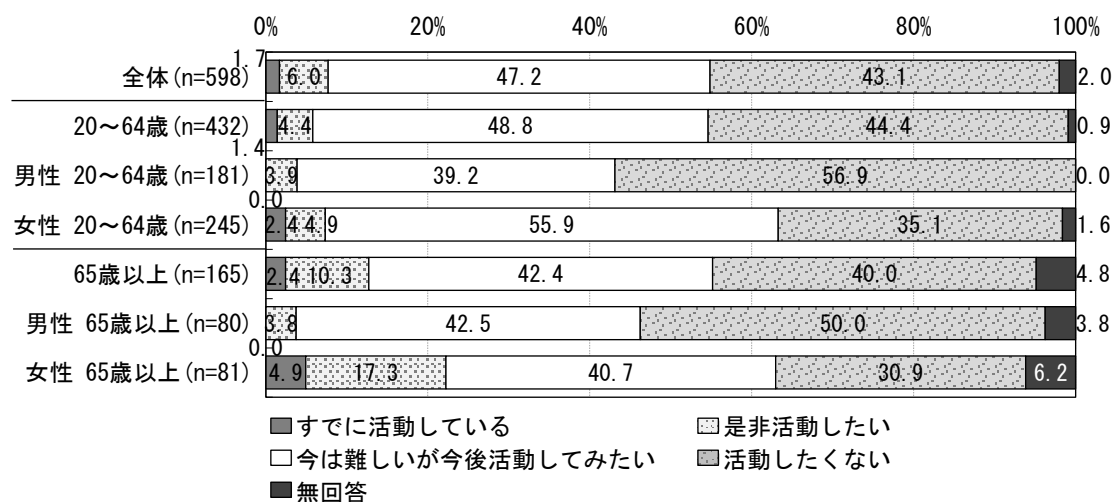
男女別・世代別では、『関心あり』は女性65歳以上、女性64歳以下ともに8割以上となっていますが、男性65歳以上では68.8%、男性64歳以下では60.8%と、女性と比べるとやや低くなっています。



■食育に関係したボランティア活動、サークル、学習会等があったら、活動したいですか？

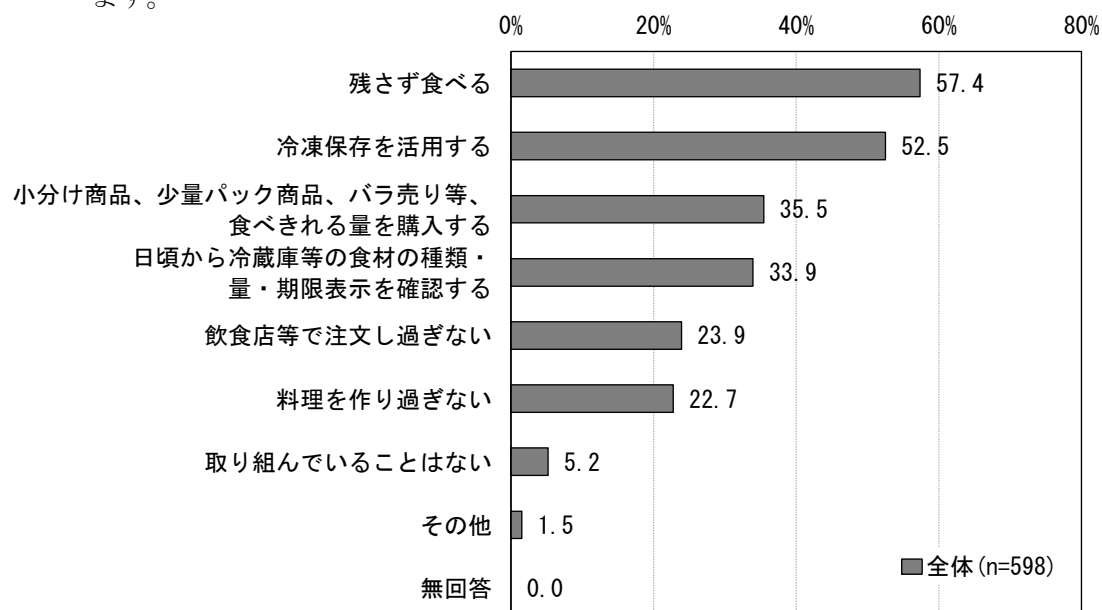
「すでに活動している」1.7%、「是非活動したい」6.0%、「今は難しいが今後活動してみたい」47.2%と『参加・参加意向あり』は54.9%となっており、一方、「活動したくない」43.1%となっています。

男女別・世代別では、女性64歳以下、女性65歳以上ともに『参加・参加意向あり』は約6割となっていますが、男性65歳以上で46.3%、男性64歳以下で43.1%と半数以下となっています。



■食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食品）を軽減するために取組んでいくことはありますか？

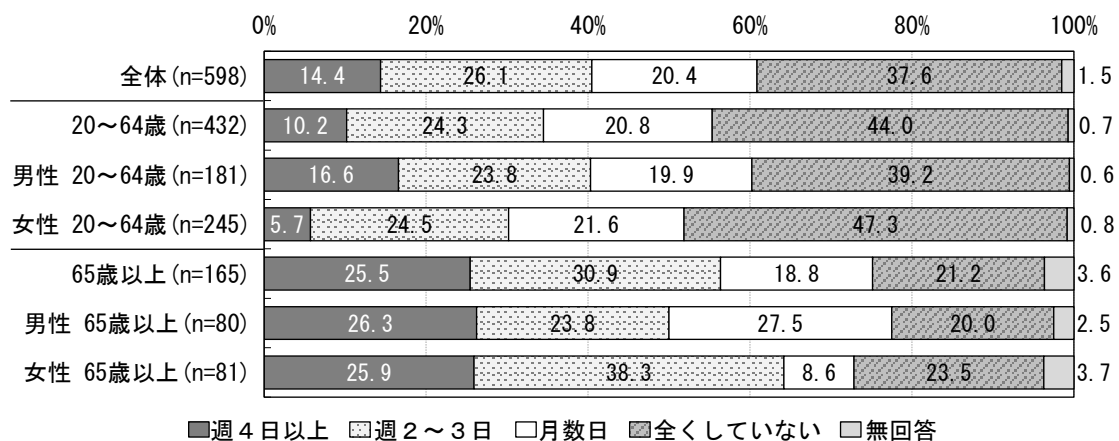
「残さず食べる」が57.4%と最も多く、次いで「冷凍保存を活用する」が52.5%、「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べきれの量を購入する」が35.5%、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が33.9%となっています。



■健康の維持・増進のために1日30分以上の運動をどのくらいしていますか？

1日30分以上の運動を「週4日以上」14.4%、「週2～3日」26.1%、「月数日」20.4%、「全くしていない」37.6%となっています。「週4日以上」と「週2～3日」を合わせた『運動習慣あり』は40.5%です。

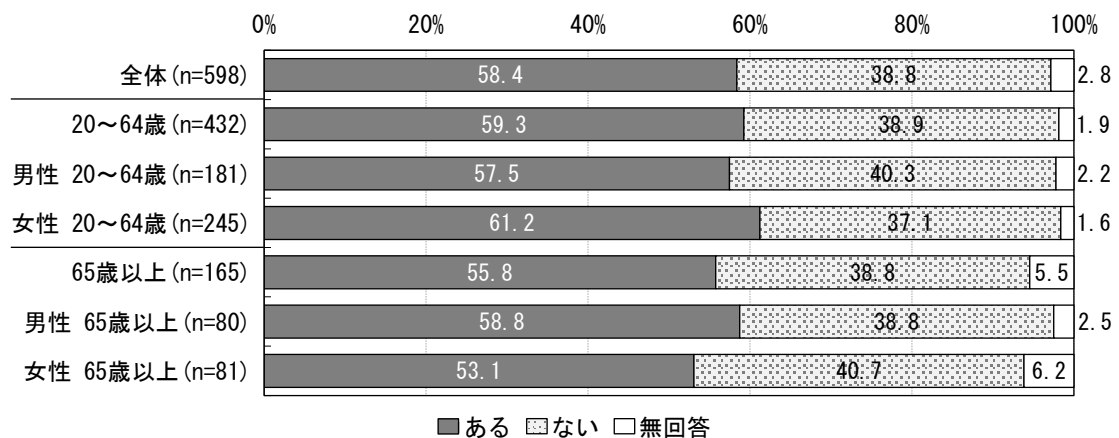
男女別・世代別では、65歳以上では「週4日以上」25.5%、「週2～3日」30.9%と、半数以上に運動習慣あります。一方、64歳以下では「週4日以上」10.2%、「週2～3日」24.3%となっており、「全くしていない」が44.0%と最も多くなっています。



■心の張りとなる趣味や生きがいがありますか？

趣味や生きがい「ある」が58.4%、「ない」が38.8%となっています。

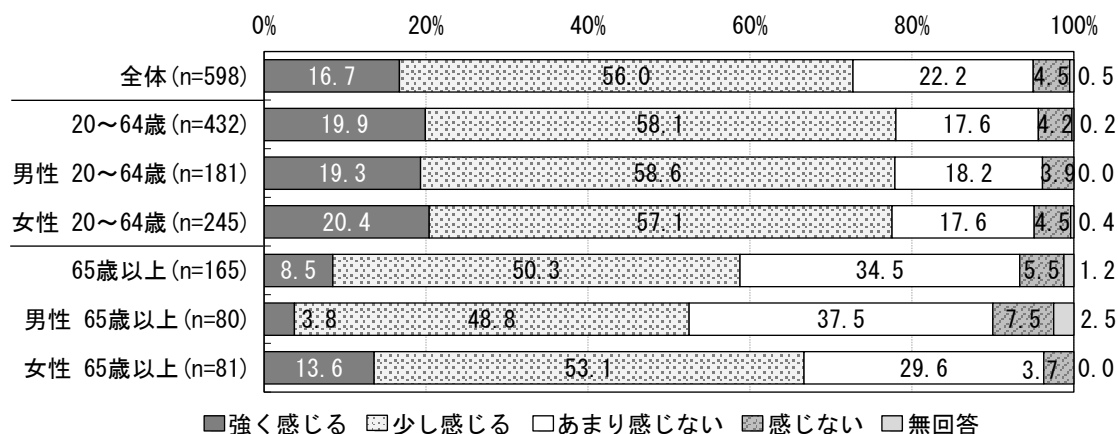
男女別・世代別で、男性の「ある」では、64歳以下57.5%、65歳以上58.8%と世代間の違いはありませんが、女性の「ある」では64歳以下61.2%、65歳以上53.1%と8.1ポイントの差があります。



■日々の生活にストレスを感じていますか？

日々の生活にストレスを「強く感じる」16.7%、「少し感じる」56.0%、と合わせた『感じる』は72.7%となっています。

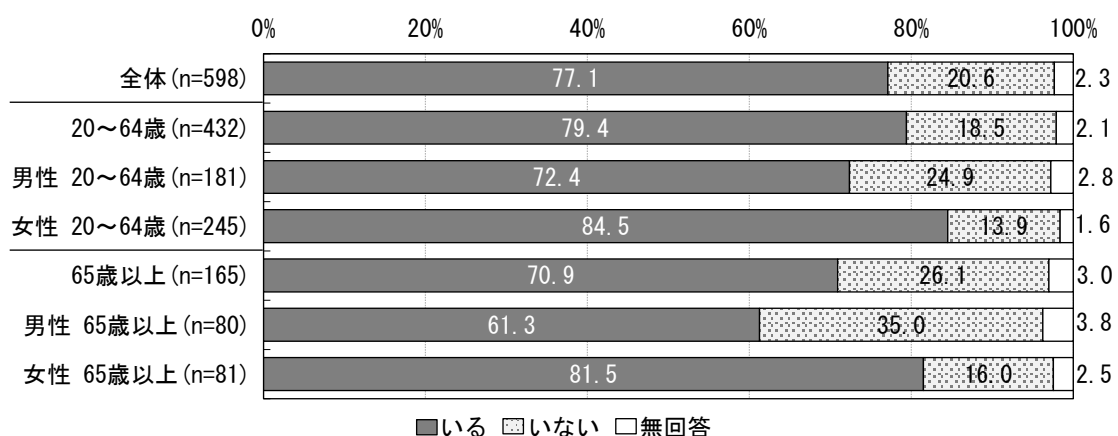
男女別・世代別では、「強く感じる」は64歳以下で19.9%、65歳以上で8.5%と65歳以上では低くなっており、男性65歳以上は3.8%とさらに低くなっています。



■悩みやストレスなどで困ったとき、話をしたり相談したりできる人がいますか？

相談できる人は「いる」77.1%、「いない」20.6%となっています。

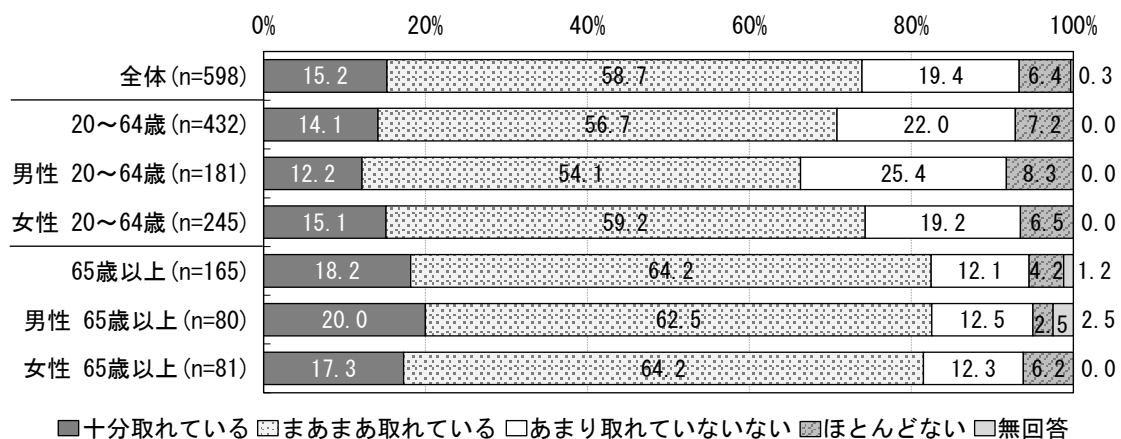
男女別・世代別では、女性64歳以下で84.5%、女性65歳以上で81.5%と8割以上となっていますが、男性64歳以下で72.4%、男性65歳以上で61.3%と女性より低くなっています。



■睡眠による休養が取れていると思いますか？

睡眠による休養が「十分取れている」15.2%と「まあまあ取れている」58.7%を合わせた『取れている』は73.9%となっています。

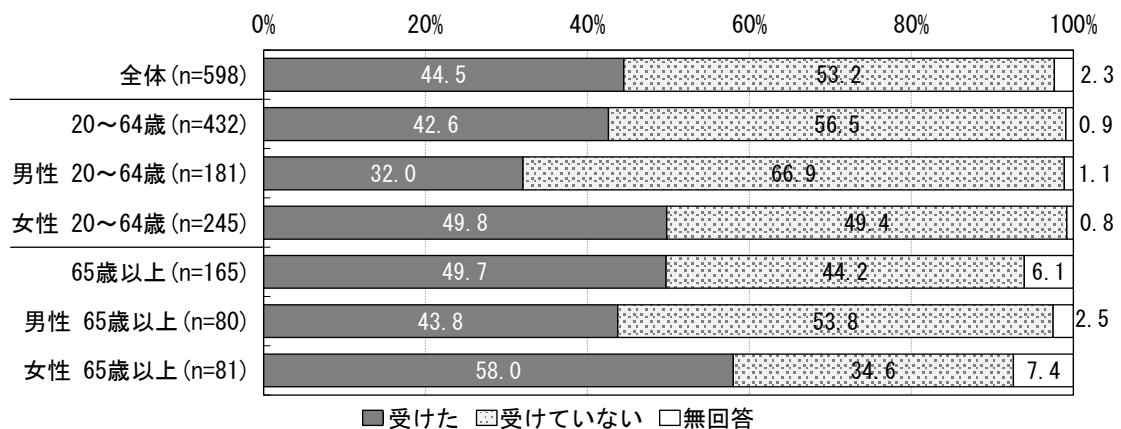
男女別・世代別では、女性64歳以下で「十分取れている」15.1%、「まあまあ取れている」59.2%と『取れている』は74.3%となっている一方で、男性64歳以下で「十分取れている」12.2%、「まあまあ取れている」54.1%と『取れている』は66.3%となっています。



■過去1年間に歯科健康診査（治療目的を除く）を受けましたか？

過去1年間に歯科健康診査（以下、歯科健診）を「受けた」が44.5%、「受けていない」が53.2%となっています。

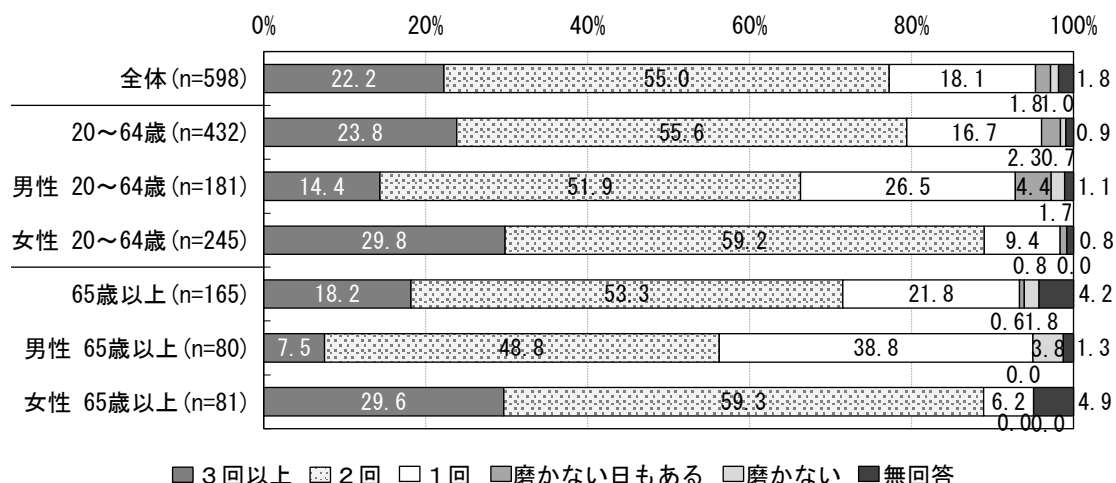
男女別・世代別では、「受けた」は、65歳以上女性が58.0%と多くなっていますが、男性64歳以下では32.0%となっています。



■ 1日何回、歯を磨きますか？

1日の歯磨きの回数は「3回以上」22.2%、「2回」55.0%、「1回」18.1%、「磨かない日もある」1.8%、「磨かない」1.0%となっています。

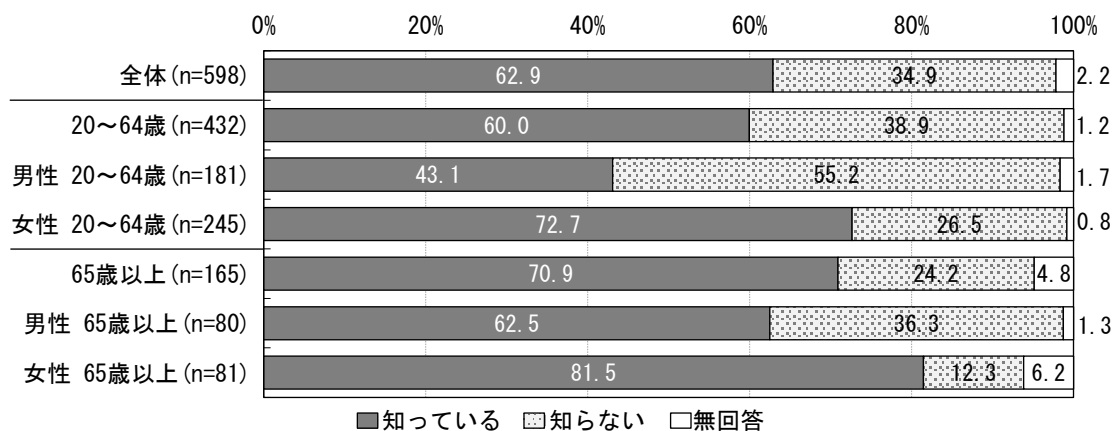
男女別・世代別では、どの年代・世代も「2回」が最も多くなっていますが、「3回」は女性で約3割、男性64歳以下で14.4%、男性65歳以上で7.5%となっています。



■ 80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」が推進されていますが、知っていますか？

「8020運動」について「知っている」62.9%、「知らない」34.9%となっています。

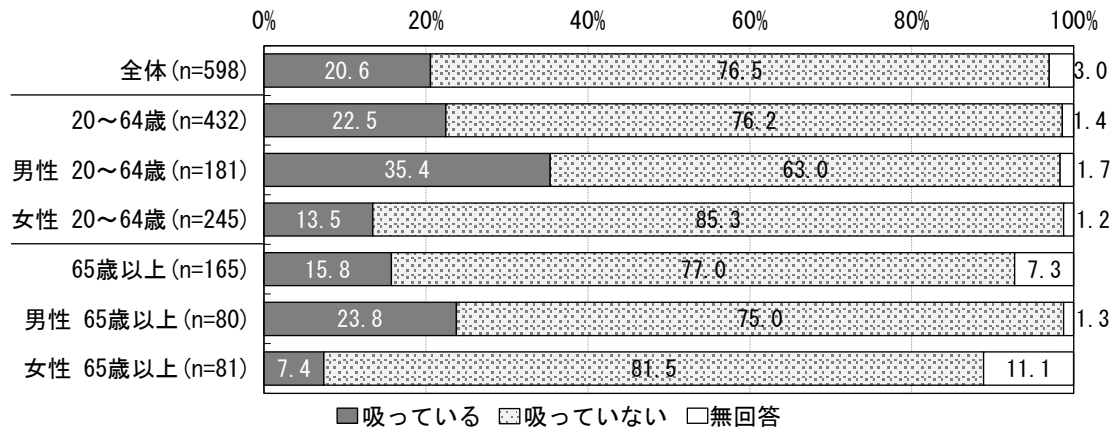
男女別・世代別では、女性65歳以上で約8割、女性64歳以下で約7割、男性65歳以上で約6割、男性64歳以下で約5割となっており、男性64歳以下では「知っている」より「知らない」が多くなっています。



■普段、たばこを吸いますか？

たばこを「吸っている」20.6%、「吸っていない」76.5%となっています。

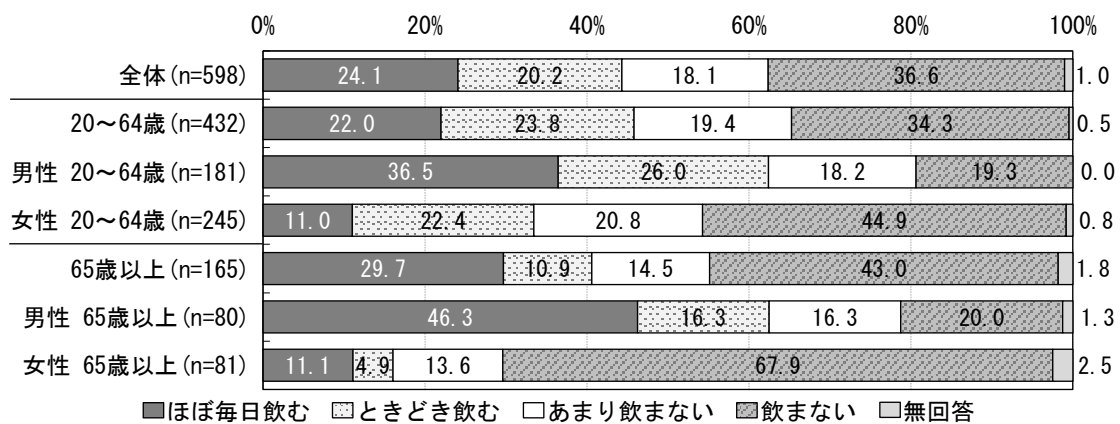
男女別・世代別では、男性または64歳以下で多くなっており、特に男性64歳以下では35.4%となっています。



■どれくらいの頻度でお酒を飲みますか？

飲酒の頻度は、「ほぼ毎日飲む」24.1%、「ときどき飲む」20.2%、「あまり飲まない」18.1%、「飲まない」36.6%となっています。

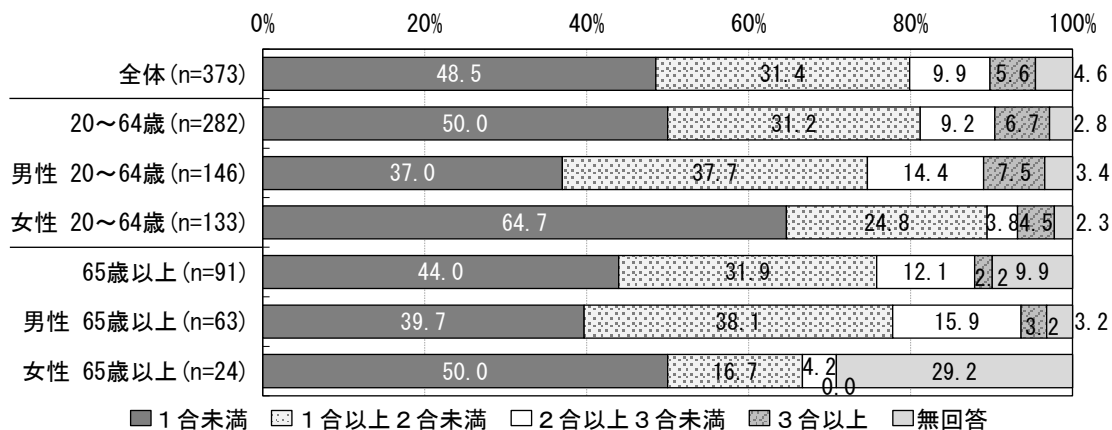
男女別・世代別では、「ほぼ毎日飲む」は男性で多くなっており、男性64歳以下では36.5%、男性65歳以上では46.3%となっています。



■実際に飲むお酒の量は、日本酒にすると1日あたりどれくらいですか？

1日あたりの飲酒量は「1合未満」48.5%、「1合以上2合未満」31.4%、「2合以上3合未満」9.9%、「3合以上」5.6%です。

男女別・世代別では、女性64歳以下で「1合未満」が64.7%と最も多くなっており、女性65歳以上で50.0%となっています。男性65歳以上では、「1合未満」と「1合以上2合未満」が約4割と同等となり、男性64歳以下では、「1合以上2合未満」が多くなっています。



3 第1次計画の評価

本町では、第1次計画を平成19年から平成28年度の10年間の計画として策定し、国や県の動向に伴い、計画期間を平成30年度まで延長したうえで、町民の健康に関わる取組を推進してきました。

計画では、ライフステージごとに（１）「栄養・食生活」（２）「身体活動・運動」（３）「休養・こころ」（４）「歯」（５）「たばこ」（６）「アルコール」（７）「からだの健康」の7つの健康課題領域を設定し、町民と健康にかかわる機関等が一体となって取組む数値目標を設定しました。

評価の方法は、前項のアンケート調査と町の健診データ等を直近の実績値とし、現計画策定時の現況値と比較して、「目標達成」「改善」「改善されていない」の3段階で評価を行いました。

表 1-6 第1次計画の評価基準及び項目数

区 分	評価記号	項目数
目標値を達成できた	◎	15
目標値は達成できていないものの、改善が見られた	○	9
目標値を未達成	△	22

(1) 栄養・食生活

【目標】

朝ごはんを食べる人の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●朝ごはんを毎日食べさせる人の割合					
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	1 歳 8 か月児	98. 2%	増やす	100. 0%	◎
	3 歳 4 か月児	99. 0%	増やす	100. 0%	◎
●朝ごはんを毎日食べる人の割合					
児童・思春期 (6～19 歳)	小学生	85. 2%	95. 0%以上	92. 4% (H28)	○
	中学生	77. 5%	90. 0%以上	85. 5% (H28)	○
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	84. 7% (20 歳以上)	90. 0%以上	74. 8% (20～64 歳)	△
	女性				
シニア期 (65 歳以上)	男性	93. 9% (60 歳以上)	95. 0%以上	92. 5% (65 歳以上)	△
	女性	92. 0% (60 歳以上)	95. 0%以上	87. 7% (65 歳以上)	△

※現況値（H18）における青・壮年期は、65 歳以上を含めた値となっています。

○乳幼児に、毎日朝ごはんを食べさせている人の割合は 100. 0%となっています。

○朝ごはんを毎日食べている小学生は 85. 2%から 92. 4%と増加しており、中学生では 77. 5%から 85. 5%と増加しています。

○朝ごはんを毎日食べている青・壮年期の人は、84. 7%から 74. 8%と減少しています。

○朝ごはんを毎日食べているシニア期の人は 8 割以上となっているものの、男性では 93. 9%から 92. 5%、女性では 92. 0%から 87. 7%と減少しています。

(2) 身体活動・運動

【目標】

外遊びをする子の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●1時間以上外遊びをしている割合					
養育者と乳幼児期 (0～5歳)	1歳8か月児	47.1%	55.0%以上	80.8%	◎
	3歳4か月児	56.4%	70.0%以上	76.3%	◎
●帰宅後（友達と）外遊びをしている割合					
児童・思春期 (6～19歳)	小学生	92.0%	95.0%以上	67.3%	△

○1時間以上外遊びをしている乳幼児の割合は、1歳8か月児では47.1%から80.8%と増加しており、3歳4か月児でも56.4%から76.3%と増加しています。

○帰宅後に友達と外で遊ぶ小学生の割合は、92.0%から67.3%と減少しています。

【目標】

積極的にからだを動かす大人の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●週2日以上、1回30分以上の運動をしている人の割合					
青・壮年期 (20～64歳)	男性	19.4% (20歳以上)	25.0%以上	40.4% (20～64歳)	◎
	女性	30.1% (20歳以上)	35.0%以上	30.2% (20～64歳)	○
●「健康のため」「楽しむため」の運動習慣がついている人の割合 (健康の維持・推進のために1日30分以上の運動を週4日以上している人の割合)					
シニア期 (65歳以上)	男性	28.9% (60歳以上)	35.0%以上	26.3% (65歳以上)	△
	女性	43.4% (60歳以上)	50.0%以上	25.9% (65歳以上)	△

※現況値（H18）における青・壮年期は、65歳以上を含めた値となっています。

○週2日以上、1回30分以上の運動をしている人の割合は、女性では30.1%から30.2%とほぼ同じですが、男性では19.4%から40.4%へと大きく増加しています。

○シニア期の人で週4日以上、1回30分以上の運動をしている人は、男性では28.9%から26.3%と減少しており、女性でも43.4%から25.9%へと減少しています。

(3) 休養・こころ

【目標】

負担はあるが楽しく子育てしている人の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	●子育ては「負担はあるが楽しい」と感じている人の割合				
	1 歳 8 か月児	74.6%	85.0%以上	59.6%	△
	●育児を「普通」「楽しい」と感じている人の割合				
	3 歳 4 か月児	88.5%	93.0%以上	62.7%	△

○子育てが「負担はあるが楽しい」と感じている人の割合は、74.6%から 59.6%へ減少しています。

○育児を「普通」「楽しい」と感じている人の割合は、88.5%から 62.7%と減少しています。

【目標】

しっかり寝る子の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
児童・思春期 (6～19 歳)	●夜 9 時までに寝る子の割合				
	小学生低学年	26.9%	35.0%以上	52.7%	◎
	●夜 10 時までに寝る子の割合				
	小学生高学年	41.0%	45.0%以上	54.6%	◎
	●夜 11 時までに寝る子の割合				
	中学生	55.5%	60.0%以上	40.1%	△

○小学生低学年では、夜 9 時までに寝る割合は 26.9%から 52.7%と増加しています。

○小学生高学年では、夜 10 時までに寝る割合は 41.0%から 54.6%と増加しています。

○中学生では、夜 11 時までに寝る割合は 55.5%から 40.1%と減少しています。

【目標】

必要な休養がとれている大人の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●睡眠による休養が取れていると思う割合					
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	62.2% (20 歳以上)	65.0%以上	66.3% (20～64 歳)	◎
	女性	76.3% (20 歳以上)	80.0%以上	74.3% (20～64 歳)	△

※現況値（H18）における青・壮年期は、65 歳以上を含めた値となっています。

○睡眠等で休養が取れていると思う人の割合は、男性では 62.2%から 66.3%と増加していますが、女性では 76.3%から 74.3%とやや減少しています。

【目標】

趣味や生きがいを持つ人の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●心の張りとなる趣味や生きがいがある人の割合					
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	63.7% (20 歳以上)	70.0%以上	57.5% (20～64 歳)	△
	女性	68.7% (20 歳以上)	75.0%以上	61.2% (20～64 歳)	△
シニア期 (65 歳以上)	男性	66.7% (60 歳以上)	70.0%以上	58.8% (65 歳以上)	△
	女性	77.7% (60 歳以上)	80.0%以上	53.1% (65 歳以上)	△

※現況値（H18）における青・壮年期は、65 歳以上を含めた値となっています。

○青・壮年期で心の張りとなる趣味や生きがいを持っている人は、男性は 63.7%から 57.5%と減少しており、女性でも 68.7%から 61.2%と減少しています。

○シニア期でも、心の張りとなる趣味や生きがいを持っている人は、男性は 66.7%から 58.8%と減少しており、女性でも 77.7%から 53.1%と減少しています。

(4) 歯

【目標】

一人平均むし歯本数を減らす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●一人平均むし歯本数					
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	1 歳 8 か月児	0.16 本	0.1 本以下	0.12 本	○
	3 歳 4 か月児	1.34 本	1.0 本以下	0.56 本	◎
児童・思春期 (6～19 歳)	小学生	0.86 本	0.4 本以下	0.52 本	○
	中学生	2.41 本	1.0 本以下	1.71 本	○

○乳幼児の一人平均むし歯本数は、1 歳 8 か月児では 0.16 本から 0.12 本と減少し、3 歳 4 か月児でも 1.34 本から 0.56 本と減少しています。

○児童・思春期の一人平均むし歯本数は、小学生で 0.86 本から 0.52 本と減少し、中学生でも 2.41 本から 1.71 本と減少しています。

【目標】

過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合を増やす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合					
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	49.9% (20 歳以上)	60.0%以上	32.0% (20～64 歳)	△
	女性	56.9% (20 歳以上)	70.0%以上	49.8% (20～64 歳)	△
シニア期 (65 歳以上)	男性	60.5% (60 歳以上)	70.0%以上	43.8% (65 歳以上)	△
	女性	63.8% (60 歳以上)	75.0%以上	58.0% (65 歳以上)	△

※現況値 (H18) における青・壮年期は、65 歳以上を含めた値となっています。

○青・壮年期の人で、過去 1 年以内に歯科健診を受けた人の割合は、男性では 49.9%から 32.0%と減少しており、女性でも 56.9%から 49.8%と減少しています。

○シニア期の人で、定期的に歯科健診を受けている人の割合は、男性では 60.5%から 43.8%と減少しており、女性でも 63.8%から 58.0%と減少しています。

(5) たばこ

【目標】

喫煙率を減らす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●妊婦の喫煙率					
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	子育て中の親	7.4% (母子健康手帳 交付時面接)	0.0%	5.5% (乳幼児健診時 アンケート)	○

○妊婦の喫煙率は、7.4%から 5.5%と減少しています。

(6) アルコール

【目標】

妊婦の飲酒率を減らす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●妊婦の飲酒率					
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	妊婦	4.9% (母子健康手帳 交付時面接)	1.0%以下	4.4% (乳幼児健診時 アンケート)	○

○妊婦の飲酒率は、4.9%から 4.4%と減少しています。

【目標】

多量に飲む人（毎日飲む人）の割合を減らす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●ほぼ毎日飲む人の割合					
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	45.4% (20 歳以上)	増やさない	36.5% (20～64 歳)	◎
	女性	16.2% (20 歳以上)	増やさない	11.0% (20～64 歳)	◎
シニア期 (65 歳以上)	男性	43.2% (60 歳以上)	増やさない	46.3% (65 歳以上)	△
	女性	6.6% (60 歳以上)	増やさない	11.1% (65 歳以上)	△

○青・壮年期で、ほぼ毎日飲酒する人の割合は、男性では 45.4%から 36.5%と減少しており、女性でも 16.2%から 11.0%と減少しています。

○シニア期で、ほぼ毎日飲酒する人の割合は、男性では 43.2%から 46.3%と増加しており、女性でも 6.6%から 11.1%と増加しています。

(7) からだの健康

【目標】

健診受診率を上げる

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●健診受診率					
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	4 か月児	93.2%	98.0%以上	98.6%	◎
	1 歳 8 か月児	95.0%	100.0%	92.7%	△
	3 歳 4 か月児	92.0%	95.0%以上	95.1%	◎
青・壮年期 シニア期	20 歳以上	29.1%	35.0%以上	30.0% (参考値)	○

○乳幼児期における健診受診率は、4 か月児では 93.2%から 98.6%へ、3 歳 4 か月児では 92.0%から 95.1%へと増加していますが、1 歳 8 か月児では 95.0%から 92.7%と減少しています。

○40 歳以上の青・壮年期及びシニア期では、29.1%から 30.0%と増加しています。

【目標】

肥満の人の割合を減らす

【取組結果】

対象		現況値 (H18)	目標値	評価値 (H29)	評価
●肥満の子の割合					
児童・思春期 (6～19 歳)	小学生	16.4%	13.0%以下	7.0%	◎
	中学生	16.3%	13.0%以下	8.5%	◎
●健診受診者における肥満の割合					
青・壮年期 シニア期	40 歳以上	22.5%	22.0%以下	28.2%	△

○肥満の子の割合は、小学生では 16.4%から 7.0%と減少しており、中学生でも 16.3%から 8.5%と減少しています。

○青・壮年期では、22.5%から 28.2%と増加しています。

第3章 計画の基本的考え方

第3章 計画の基本的考え方

1 基本理念

本町では、上位計画である「松伏町第5次総合振興計画」において、「笑顔が未来に広がる、緑あふれるみんなのまち！」を町の将来像と定めており、健康・福祉・社会保障の分野では、「健康で生きがいをもって暮らせるまちづくり」を目標としています。

この目標を達成するため、町民一人ひとりが健康に関心を持ち、地域、関係機関、行政それぞれが健康意識を高め、連携することで町全体の健康が高まっていくよう「今より健康に！ 1アップ プロジェクト ～奏でよう健康のハーモニー～」をコンセプトとし、本計画では基本理念を次のように定めます。

基本理念

**みんなですすめる健康づくり
からだも心も健康いきいき笑顔あふれる松伏町**

本計画では、この基本理念のもと、総合振興計画で示す町の将来像と整合性を図りつつ、ヘルスプロモーションの考えによる「町民の生活の質（QOL）の向上、豊かな人生」を目指し、取組を効果的に推進します。

★ヘルスプロモーション★

「健康」は生活の質を高めるために必要で大切な資源であり、生きる目的そのものではないという考え方で、「生活の質（QOL）の向上、豊かな人生」を最終目標（ゴール）とします。これからの健康づくりは、「行動を変える過程や結果で充実して満足感を得ることができるよう、個人の努力を社会全体が、それぞれの分野で支えていく」（自助：自分で、共助：ともに、公助：支援）ことを人生の坂道にたとえて、次のように表現することができます。



資料：財団法人健康・体力づくり事業財団

2 基本目標

本計画では、町民一体となって健康づくりを推進するために、国の健康増進計画である「健康日本21(第2次)」における基本的な方向を基本目標として取り入れます。

■基本目標1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

本町では、生涯において健康に過ごせる期間(健康寿命)が男女とも以前に比べ伸びているため、さらなる健康寿命の延伸を目指します。また、地域や経済状況により、健康状態に差が生じない社会を目指します。

■基本目標2 生活習慣病の発症予防(生活習慣の改善)と重症化予防の徹底

本町では、生活習慣病の原因となる内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)や内臓脂肪症候群予備群の割合は、埼玉県に比べ低いものの増加傾向になっています。また、平成28年度の生活習慣病疾病別医療費の入院では、糖尿病・慢性腎不全(透析有)・高血圧症・脂質異常症において医療費が高くなっています。さらに標準化死亡比では、心疾患・脳血管疾患が顕著に高くなっていることから、生活習慣病発症予防の取組を強化する必要があります。

食生活の改善や運動習慣の定着を図るとともに、定期的な健診の受診勧奨、合併症の発症による重症化予防に努め、健康寿命の延伸を図ります。

■基本目標3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

アンケート調査の結果では、子育てを楽しんでいる人の割合や、心の張りとなる趣味や生きがいがある人の割合が現計画策定時より減少しています。町民が日々の生活を楽しくいきいきと生活するために心と身体のバランスがとれるような働きかけが必要です。そのため、乳幼児期からシニア期まで全てのライフステージを通して、心身機能の維持・向上を図り、関係機関と連携した取組を目指します。

■基本目標4 健康を支え、守るための社会環境の整備

アンケート調査結果では、5割半ばの人が、食育に関係したボランティア活動、サークル、学習会等があったら活動したいと回答しています。個人の健康は、様々な社会環境の影響を受けてつくられることから、家庭や学校、地域、職場等、広く社会全体で個人の健康を支える環境づくりを推進する必要があります。そのため、行政や関係機関・団体などが相互に連携し、町全体で健康づくりに取り組む気運を高めていきます。

3 計画の体系

基本理念を実現し、基本目標を達成するために、「栄養・食生活」「運動・身体活動」「こころの健康」「歯の健康」「からだの健康」の5つの健康課題ごとに健康目標を掲げ、ライフステージごとの取組を推進します。

また、それぞれの分野ごとに数値目標を設定し、目標を達成するための推進内容を定めます。

図 3-1 計画体系

【基本理念】

みんなですすめる健康づくり
からだも心も健康いきいき笑顔あふれる松伏町

【基本目標】

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防（生活習慣の改善）と重症化予防の徹底
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備

【健康課題】

【健康目標と主な取組】

1. 栄養・食生活 (松伏町食育推進計画)	子どものころから正しい食習慣を身につけます。 食への関心を高め、健全な食生活実践のために行動します。			
	取組	○栄養バランスに配慮した食生活の啓発 ○食の大切さを啓発 ○安全な食の情報を提供		
2. 運動・身体活動	日頃から運動していると言えるものを1つでも見つけます。			
	取組	○体を動かす習慣が身に付くような情報を提供 ○誰でも参加できるよう運動教室等を開催 ○自主的に運動ができるよう支援		
3. こころの健康 (休養含む)	人とのつながりを通し、自身の心のバランスを整えます。			
	取組	○生きがいを持った活動ができるよう支援 ○こころの健康に関する教育を推進 ○子育てに関する情報提供や支援 ○相談窓口の充実		
4. 歯の健康 (松伏町歯科保健 推進計画)	生涯自分の歯で食べられるように歯を大切にします。			
	取組	○歯科保健教育を推進し、歯科疾患予防に努められるよう支援 ○かかりつけ歯科医を持つなど、定期的な健（検）診受診の推進		
5. からだの健康	健康に関心を持ち、生活習慣病のリスクとなるものは、最小限にします。			
	取組	○からだの健康に関する教育を推進 ○生活習慣病予防を推進 ○禁煙・受動喫煙の防止を推進 ○適正飲酒について周知		
すべての ライフステージを 通じた取組の推進	養育者と 乳幼児期 0～5歳	児童・思春期 6～19歳	青・壮年期 20～64歳	シニア期 65歳～



第4章 分野別の取組と施策

第4章 分野別の取組と施策

町全体で健康づくりを推進していくためには、町民一人ひとりが主体となって健康を意識するとともに、家庭や地域、学校、関係機関・団体等と行政が相互に連携し、健康づくりに取組む必要があります。

本章では、5つの健康課題ごとの健康目標に沿って、町民、健康づくりに関係する団体や機関及び行政の取組を掲げ、健康づくりを推進していきます。

また、数値による評価を行うための指標を設定し、町民アンケート等により、評価を行います。なお、指標の設定は、第1次計画の最終評価値（平成29年度値）を現状値とし、目標値は国の「健康日本21（第2次）」において設定されている数値等を参考として設定します。

1 栄養・食生活（松伏町食育推進計画）

■健康目標■

子どものころから正しい食習慣を身につけます。

食への関心を高め、健全な食生活実践のために行動します。

(1) 現状と課題

○朝ごはんの摂取

毎日朝ごはんを食べている割合は、乳幼児期では全員食べているにも関わらず、年齢が上がるにつれて毎日食べる割合が減ってきています。特に青・壮年期では8割を割り込んでいます。

朝食から始まる、規則正しいバランスのとれた食事が、生活リズムを整え、正しい生活習慣の確立につながることから、特に働き盛りの男性や若い女性に対して、朝食の大切さについて啓発を行うことが必要です。

○共食

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる（「ほとんど毎日」「3～4日／週」）「共食」については、全体で7割強にとどまっています。食事の楽しさ、豊かな心をはぐくむためには、「食育」とともに「共食」の実践を、一層普及・啓発していく必要があります。

○食育への関心

食育に関心を持っている人の割合は、7割強にとどまっており、女性に比べ男性は関心が低い傾向にあり、特に青・壮年期の男性で関心が低い傾向にあります。

どの世代においても、将来の健康づくりにおいて食はかせないことから、より一層関心を高めるための働きかけが必要です。

〇バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2食以上摂取する人・野菜を1日2回以上食べる人は5割程度と低くなっています。減塩に気をつけている人は6割でした。1日に必要な量の野菜を摂取し、主食・主菜・副菜のバランスがとれた食事、減塩に気をつけて摂取ができるよう、食事に関する正しい知識の普及・啓発を行うことが必要です。



(2) 施策・取組

個人、地域や団体、関係機関及び行政が、それぞれ健康づくりに向けてできること、取組むべきことを掲げます。

●◇個人、家庭ができること◇●

- 1日3食、規則的な食事のリズムを作ります。
- ゆっくりよく噛んで、味わって食べます。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけます。
- 野菜を今より1皿多く食べるようにします。
- 塩分のとりすぎに気をつけます。
- 家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を持ちます。
- 食品表示に興味を持ち食への関心を高めます。

●◇地域や団体、関係機関ができること◇●

- 各世代の「食育」をすすめます。
- 食品表示の見方を伝え、食品を選ぶ力を養います。

●◇行政ができること◇●

- 栄養バランスに配慮した食生活を啓発します。
- 食の大切さを啓発します。
- 安全な食の情報を提供します。

□行政が取組む主な施策・事業

町の取組		担当課
○栄養バランスに配慮した食生活を啓発します。	栄養バランス食・食事量など食習慣の大切なことを伝えます。	すこやか子育て課 いきいき福祉課 住民ほけん課 教育総務課
	健康レシピを提供します。	すこやか子育て課
	朝食の大切さを伝えます。	すこやか子育て課 教育総務課
○食の大切さを啓発します。	家族そろって、楽しい食事になるよう「共食」をすすめます。	すこやか子育て課 教育総務課
	食に関する教育の機会を設けます。	すこやか子育て課 教育総務課
	食育教室を開催します。	すこやか子育て課
	食育の大切さを啓発するボランティア団体の活動を支援します。	すこやか子育て課
○安全な食の情報を提供します。	地産地消を推進していきます。	教育総務課 環境経済課
	生産者がわかる安全で安心な食材を提供します。	環境経済課

＝取組例＝

- ライフステージに応じた望ましい食生活の普及・啓発を実施します。
- 乳幼児健診で朝食簡単レシピを紹介し、朝食の大切さを伝えます。
- 健康展等イベントで啓発します。

＝現在の取組事例＝

《町民まつりで健康展を開催》

食生活改善推進員と保健センターが協働で健康展を開催しています。そこでは、エプロンシアターによる食事バランスの確認、1日に摂取したい野菜 350g の計測体験、災害時における食事、食育クイズなどを実施しています。見て・聞いて・体験することで自身の現状を知る機会とし、生活習慣病予防や生活に役立つ具体的な情報を食生活改善推進員・管理栄養士がアドバイスしています。



(3) 健康づくりの指標と目標値

指標		現況値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 40 (2028) 年度)	出典
■朝ごはんを毎日食べる人の割合（食生活リズムの形成）				
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	1 歳 8 か月児	100%	減らさない	乳幼児保護者調査
	3 歳 4 か月児	100%	減らさない	乳幼児保護者調査
児童・思春期 (6～19 歳)	小学生	92. 4%	100%	小・中学校調査
	中学生	85. 5%	100%	小・中学校調査
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	68. 0%	80. 0%以上	一般町民調査
	女性	79. 6%	90. 0%以上	一般町民調査
シニア期 (65 歳以上)	男性	92. 5%	95. 0%以上	一般町民調査
	女性	87. 7%	95. 0%以上	一般町民調査
■乳幼児期の成長に必要な食事量を知っている親の割合 (適正体重の維持、生活習慣病と肥満等の予防)				
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	1 歳 8 か月児	67. 3%	80. 0%以上	乳幼児保護者調査
	3 歳 4 か月児	59. 3%	70. 0%以上	乳幼児保護者調査
■朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の割合 (豊かな心を培う：コミュニケーション、文化の継承等)				
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	1 歳 8 か月児	78. 8%	85. 0%以上	乳幼児保護者調査
	3 歳 4 か月児	74. 6%	85. 0%以上	乳幼児保護者調査
児童・思春期 (6～19 歳)	小学生	80. 7%	90. 0%以上	小・中学校調査
	中学生	64. 2%	70. 0%以上	小・中学校調査
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	60. 9%	70. 0%以上	一般町民調査
	女性	81. 5%	85. 0%以上	一般町民調査
シニア期 (65 歳以上)	男性	83. 1%	95. 0%以上	一般町民調査
	女性	84. 5%	95. 0%以上	一般町民調査
■食育に関心を持っている人の割合 (正しい知識を養う)		74. 9%	90. 0%以上	一般町民調査
■栄養バランスに配慮した食生活を実践する人の割合（適正体重の維持、生活習慣病と肥満等の予防）				
主食・主菜・副菜をそろえた食事を 1 日 2 食 以上摂る人		48. 1%	60. 0%以上	一般町民調査
野菜を 1 日 2 回以上食べる人		48. 6%	60. 0%以上	一般町民調査
減塩に気を付けている人		62. 0%	80. 0%以上	一般町民調査

2 運動・身体活動

■健康目標■

日頃から運動していると言えるものを1つでも見つけます。

(1) 現状と課題

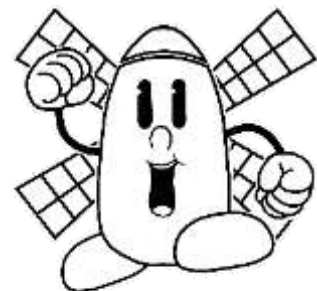
○体を動かす

体を動かす子の割合は乳幼児期で8割程度と高くなっていますが、小学生では7割弱となっています。体を動かすことで体幹が鍛えられ運動能力の向上のみならず、集中力も高まり学習面の向上も知られているため、運動に関する知識の普及・啓発を関係機関と協力しながら行っていく必要があります。また、あわせて子どもが外で運動しやすい環境づくりも必要です。

○運動習慣

成人では、週2日以上1回30分以上の運動をしている人の割合は、シニア期では5割を超えていますが、青・壮年期では3～4割と運動の習慣が低くなっています。

運動の機会を増やし、定期的に体を動かすことは生活習慣病の予防となり、生活の質の向上についても重要となるため、身近なところから体を動かすことを始め、習慣として身に付けてもらうために、運動と健康の関係について知ってもらう取組が必要です。



(2) 施策・取組

個人、地域や団体、関係機関及び行政が、それぞれ健康づくりに向けてできること、取組むべきことを掲げます。

●◇個人、家庭ができること◇●

- 自分にあった運動を見つけます。
- 日常生活の中で意識的に体を動かすよう心がけます（身体活動量や歩数の増加）。
- 運動を楽しみながら継続します。

●◇地域や団体、関係機関ができること◇●

- 運動や体操の普及・啓発に努めます。
- 各種講座や運動教室を開催します。

●◇行政ができること◇●

- 体を動かす習慣が身に付くような情報を提供します。
- 誰でも参加できるよう運動教室等を開催します。
- 自主的に運動ができるよう支援します。

□行政が取組む主な施策・事業

町の取組		担当課
○体を動かす習慣が身に付くような情報を提供します。	個々にあった運動を勧めます。	すこやか子育て課 住民ほけん課
	日常生活の中で体を動かすポイントをアドバイスします。	すこやか子育て課 教育総務課
○誰でも参加できるよう運動教室等を開催します。	体操教室や運動教室を実施します。	すこやか子育て課 いきいき福祉課 教育文化振興課 教育総務課
	運動会などのイベントを開催します。	いきいき福祉課
○自主的に運動ができるよう支援します。	運動が行える場所の提供をします。	教育文化振興課
	ランニング等の運動できる環境を提供するため、公園や遊歩道を整備します。	新市街地整備課

＝取組例＝

- 運動していない人に対し、運動のある生活習慣になるよう個々にあった運動教室を勧めます。
- 身体活動量・歩数を増やすためのポイントをアドバイスしていきます。



＝現在の取組事例＝

《ノルディック・ウォーキング教室の開催》

平成 24 年度から、気軽にみんなで運動が出来る取組としてノルディック・ウォーキング教室を開催しています。ノルディック・ウォーキングは全身の 90% の筋肉を使う運動で、足腰への負担が軽くリハビリ効果もあるフィットネスウォーキングです。まつぶし緑の丘公園や松伏記念公園・松伏総合公園、北部サービスセンター付近等松伏町の自然を堪能しながら運動に取り組んでいます。参加者からリーダーを育成し、住民の方と協働で運営しています。初めての方も参加しやすいよう配慮しており、毎回 30～40 名の幅広い年齢層の方が参加されています。

(3) 健康づくりの指標と目標値

指標		現況値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 40 (2028) 年度)	出典
■体を動かす子の割合（健康な身体づくり・体幹の強化）				
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	1 歳 8 か月児	80.8%	減らさない	乳幼児保護者調査
	3 歳 4 か月児	76.3%	減らさない	乳幼児保護者調査
児童・思春期 (6～19 歳)	小学生	67.3%	80.0%以上	小・中学校調査
■健康の維持・増進のために週 2 日以上、1 回 30 分以上の運動をしている人の割合（運動習慣者の増加）				
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	40.4%	45.0%以上	一般町民調査
	女性	30.2%	35.0%以上	一般町民調査
シニア期 (65 歳以上)	男性	50.1%	55.0%以上	一般町民調査
	女性	64.2%	70.0%以上	一般町民調査

3 こころの健康（休養含む）

■健康目標■

人とのつながりを通し、自身の心のバランスを整えます。

（１）現状と課題

○育児

負担はあるが楽しく子育てしている乳幼児期の親は、前計画より減少しています。子育て世代包括支援センターや子育て支援センター等を活用し、育児に関する悩みやストレスを一人で抱え込まず、身近で気軽に利用できる相談窓口を知ってもらう必要があります。子育てに寄り添える環境を作り、楽しく育児ができるよう支援していく必要があります。

○睡眠

小・中学校においてしっかり寝ている子は、5割程度にとどまっており、成長ホルモンや自立神経の働きを高め、学習意欲・集中力の向上、こころのバランスの安定化を図るため、睡眠の必要性について周知・啓発が必要です。

青・壮年期では、睡眠による休養が取れている人は男女とも7割程度となっており男性で3人に1人、女性では4人に1人が睡眠による休養が十分でないと回答しています。睡眠は、生活リズムを整え心身の健康づくりに役立つことから、特に働き盛りの男女に対し、睡眠の必要性について、意識の向上を図ることが必要です。

○ストレスと相談相手

青・壮年期では男女とも、約2割の人が日々の生活に強いストレスを感じています。相談できる人がいるかについては、青・壮年期では7割以上相談できる人がいる一方で、シニア期の男性では6割と低い状況にあります。ストレスがあっても相談したり、趣味や生きがいを持ったりすることで上手くストレスを対処できるよう、解決の糸口となる身近で気軽に利用できる相談窓口の設置と情報提供の多様化が必要です。

（２）施策・取組

個人、地域や団体、関係機関及び行政が、それぞれ健康づくりに向けてできること、取組むべきことを掲げます。

●◇個人、家庭ができること◇●

- 十分な睡眠をとります。
- 自分なりのストレス解消法を見つけます。
- 身近に相談できる人を作ります。
- 友達や地域と交流を持つようにします。

●◇地域や団体、関係機関ができること◇●

- 地域でのふれあいやコミュニケーションの場を作ります。
- 悩みを持つ人や孤独な人に気づき、見守りを行い、必要に応じて専門的な相談窓口につなげます。

●◇行政ができること◇●

- 生きがいを持った活動ができるよう支援します。
- こころの健康に関する教育を推進します。
- 子育てに関する情報提供や支援を行います。
- 相談窓口を充実します。

□行政が取組む主な施策・事業

町の取組		担当課
○生きがいを持った活動ができるよう支援します。	生きがいを持った活動ができる場の提供をします。	すこやか子育て課 いきいき福祉課
	地域助け合いを広め、交流を促進します。	すこやか子育て課 いきいき福祉課 環境経済課 教育文化振興課
○こころの健康に関する教育を推進します。	良い睡眠のとり方や生活リズムを整えることを啓発します。	すこやか子育て課
	住民の精神保健への理解を深めます。	すこやか子育て課
	心の健康に関する保健教育の充実を図ります。	教育総務課
○子育てに関する情報提供や支援を行います。	子育てに関する情報提供やふれあいの場、仲間づくりを支援します。	すこやか子育て課
○相談窓口を充実します。	教育相談、こころの健康相談、電話相談等の充実を図ります。	すこやか子育て課 いきいき福祉課 教育総務課

＝取組例＝

- こころの健康相談や電話相談を継続的に実施し、利用しやすいよう周知します。
- 精神保健の向上のため、関係機関と連携していきます。
- こころの健康講座を開催し、住民の精神保健への理解を深めます。



＝現在の取組事例＝

《こころの健康講座の開催》

年1回講師を招き、町民を対象にこころの健康に関する講演会を実施しています。こころの健康について学んでいただくことで、自身の健康意識を高め、病気予防に努めてもらっています。また、病気を持ちながら地域で生活する方への理解を深め、生活しやすい環境づくりを目指しています。

(3) 健康づくりの指標と目標値

指標		現況値 (平成29年度)	目標値 (平成40 (2028)年度)	出典
■負担はあるが楽しく育児している人の割合				
養育者と乳幼児期 (0～5歳)	1歳8か月児	59.6%	70.0%以上	乳幼児保護者調査
	3歳4か月児	62.7%	70.0%以上	乳幼児保護者調査
■しっかり寝る子の割合				
児童・思春期 (6～19歳)	夜9時までに寝る子の割合			
	小学校低学年	52.7%	60.0%以上	小・中学校調査
	夜10時までに寝る子の割合			
	小学校高学年	54.6%	60.0%以上	小・中学校調査
	夜11時までに寝る子の割合			
	中学生	40.1%	50.0%以上	小・中学校調査
■睡眠による休養が取れている大人の割合				
青・壮年期 (20～64歳)	男性	66.3%	80.0%以上	一般町民調査
	女性	74.3%	80.0%以上	一般町民調査
シニア期 (65歳以上)	男性	82.5%	85.0%以上	一般町民調査
	女性	81.5%	85.0%以上	一般町民調査
■趣味や生きがいを持つ人の割合				
青・壮年期 (20～64歳)	男性	57.5%	70.0%以上	一般町民調査
	女性	61.2%	70.0%以上	一般町民調査
シニア期 (65歳以上)	男性	58.8%	70.0%以上	一般町民調査
	女性	53.1%	70.0%以上	一般町民調査
■相談できる人がいる割合				
青・壮年期 (20～64歳)	男性	72.4%	80.0%以上	一般町民調査
	女性	84.5%	90.0%以上	一般町民調査
シニア期 (65歳以上)	男性	61.3%	80.0%以上	一般町民調査
	女性	81.5%	90.0%以上	一般町民調査

4 歯の健康（松伏町歯科保健推進計画）

■健康目標■

生涯自分の歯で食べられるように歯を大切にします。

（１）現状と課題

○一人平均むし歯本数

乳幼児期及び学童期における一人平均むし歯本数は、前計画の現況値よりも減少しました。さらに目標値を達成できるよう、引き続きむし歯予防に関する正しい知識の普及・啓発を行うことが必要です。

○過去１年間の歯科健診受診状況

シニア期の女性は6割弱の人が過去１年間に歯科健診を受けていましたが、青・壮年期の男女・シニア期の男性は5割にも満たない状況です。また、男性よりも女性のほうが受診行動が高いことが分かりました。

歯周病は、全身疾患の原因であり、歯が抜ける原因の第1位でもあります。歯周病を早期から予防し、進行防止を徹底することが大切です。歯の健康に対する意識を高め、受診行動につなげられるよう、継続した普及・啓発が必要です。

○８０２０運動の認知度

８０２０運動を知っている人の割合は6割程度でした。８０２０運動の意味を理解し、目標を高く持つことで、若い頃からの歯の健康意識を高め、自己管理していけるよう知識の普及・啓発を行う必要があります。

（２）施策・取組

個人、地域や団体、関係機関及び行政が、それぞれ健康づくりに向けてできること、取組むべきことを掲げます。

●◇個人、家庭ができること◇●

- 食後や寝る前の歯みがきをしっかり行います。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
- 歯と口から始める健康づくりが全身の健康と密接に関わっていることを理解します。
- 歯に良い食生活を心がけます。

●◇地域や団体、関係機関ができること◇●

- 歯科疾患の予防、早期発見、早期治療、重症化予防について周知します。
- 生活習慣病との関連について周知し、歯と口から始める健康づくりを図ります。

●◇行政ができること◇●

- 歯科保健教育を推進し、歯科疾患予防に努められるよう支援します。
- かかりつけ歯科医を持つなど、定期的な健（検）診を勧めます。

□行政が取組む主な施策・事業

町の取組		担当課
○歯科保健教育を推進し、歯科疾患予防に努められるよう支援します。	子ども達の歯科保健の充実を図ります。	すこやか子育て課 教育総務課
	歯や口の健康づくりについて取組めます。	すこやか子育て課 いきいき福祉課 教育総務課
	歯の健康を保つための方法を周知します。	すこやか子育て課
○かかりつけ歯科医を持つなど、定期的な健（検）診を勧めます。	歯科健診をすすめます。	すこやか子育て課 いきいき福祉課
	歯周病検診を受けている人の割合を増やします。	すこやか子育て課
	在宅歯科保健の充実を図ります。	すこやか子育て課

＝取組例＝

- 歯科健診、歯科指導（仕上げ磨き）、フッ化物の応用を継続実施し、推進していきます。
- 歯の健康を保つために【セルフケア（歯磨き補助具を使用する）、プロフェッショナルケア（かかりつけ歯科医院を持つ）】の普及・啓発をします。
- 生活習慣病や喫煙が歯の健康に影響を及ぼし、また歯の健康が全身の健康に影響を及ぼすことを周知します。

＝現在の取組事例＝

《乳幼児健診における歯科健診と歯科指導》

歯が生えはじめた時期から歯を大切にしてもらうために、乳幼児健診において、歯科健診とともに、個別ブラッシング指導やフッ化物の応用、栄養士によるむし歯になりにくい食事の指導などを継続的に行っています。歯が生えはじめた頃の9か月児健診では、仕上げみがき用歯ブラシをプレゼントしています。一人平均むし歯本数も徐々に減少してきており、引き継ぎ実施していきます。

(3) 健康づくりの指標と目標値

指標		現況値 (平成29年度)	目標値 (平成40 (2028)年度)	出典
■一人平均むし歯本数				
養育者と乳幼児期 (0～5歳)	1歳8か月児	0.12本	0.1本以下	松伏町資料
	3歳4か月児	0.56本	0.4本以下	松伏町資料
児童・思春期 (6～19歳)	小学生	0.52本	0.4本以下	小・中学校調査
	中学生	1.71本	1.0本以下	小・中学校調査
■むし歯がない者の割合				
養育者と乳幼児期 (0～5歳)	3歳4か月児	82.7%	90.0%以上	松伏町資料
児童・思春期 (6～19歳)	12歳児 (中学1年生)	60.5%	70.0%以上	松伏町資料
■1日3回歯磨きをしている人の割合				
児童・思春期 (6～19歳)	小学生	53.7%	60.0%以上	小・中学校調査
	中学生	68.7%	70.0%以上	小・中学校調査
■過去1年間に歯科健診を受けた人の割合				
青・壮年期 (20～64歳)	男性	32.0%	40.0%以上	一般町民調査
	女性	49.8%	55.0%以上	一般町民調査
シニア期 (65歳以上)	男性	43.8%	55.0%以上	一般町民調査
	女性	58.0%	65.0%以上	一般町民調査
■「8020運動」を知っている人の割合		62.9%	75.0%以上	一般町民調査

5 からだの健康（たばこ・アルコール含む）

■健康目標■

健康に関心を持ち、生活習慣病のリスクとなるものは、最小限にします。

（１）現状と課題

○がん検診

松伏町における死因の第1位はがん（悪性新生物）となっており、全死因の3割弱を占めています。アンケート調査結果では、がん検診を受けていない最も多い理由は「心配な時は医療機関で受診できるから」が3割弱と最も多くなっていますが、早期発見、重症化予防のためには、日ごろから自らの健康チェックを怠らないことが重要です。そのため、乳がんの自己検診方法の普及と定期的に検診を受診するよう勧奨するとともに、より受診しやすい環境の整備が必要です。

○健康診断

特定健診の受診率は、3割と計画策定時から上昇していますが、目標値には到達していません。生活習慣病を早期発見し、重症化を予防するために、1年に1回は健康診断を受診することが必要です。また、自身の健康を見直し、生活習慣を改善するための機会となるよう、正しい知識の普及・啓発を行うことが必要です。

○肥満

小・中学生の肥満は減少し、目標値も達成されているため、引き続き肥満予防の取組を継続していく必要があります。一方、青・壮年期・シニア期においては、本町の国民健康保険加入者対象の特定健康診査（40歳以上）の結果、約3割で肥満が見られました。本町は心疾患・脳血管疾患が高いことから、肥満を改善し、適性体重になるよう正しい食生活の普及及び運動の啓発を行い肥満の予防を図っていく必要があります。

○妊娠期のアルコールとたばこ

妊婦の喫煙率・飲酒率は若干低下しているものの、5%程度の方にみられ目標値は達成できていません。妊娠中の喫煙や飲酒が母体や胎児に与える影響について、正しい知識の普及・啓発を徹底していく必要があります。

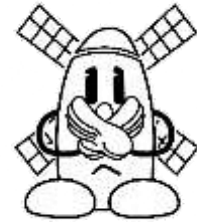
○たばこ

喫煙者は、青・壮年期の男性で3割強、女性で1割強、シニア期の男性で2割強、女性で1割弱でした。また、本町の国民健康保険加入者対象の特定健康診査の質問票から喫煙者は、男性で全国平均と比較すると高くなっており、女性においては、同規模町・県・全国と比較していずれも高い状況となっています。喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の原因となることから、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識の普及・啓発に取り組むとともに、国や他の自治体の動きと連動

し、禁煙や分煙に向けた取組が必要です。

○アルコール

ほぼ毎日飲酒している方は、男性に多く特にシニア期では5割弱の方が回答していました。また、飲酒をしている人の一日の飲酒量は、半数近い方が1合以上飲んでいると回答していました。そのため、生活習慣病のリスクを軽減できるよう、適正飲酒について知識の普及・啓発していく必要があります。



(2) 施策・取組

個人、地域や団体、関係機関及び行政が、それぞれ健康づくりに向けてできること、取組むべきことを掲げます。

●◇個人、家庭ができること◇●

- 元気なうちから健康診査やがん検診を受診します。
- 生活習慣病について正しく理解し、予防に努めます。
- 規則正しい生活を心がけ、適正体重の維持に努めます。
- 喫煙による健康への影響を理解し、禁煙及び受動喫煙防止に努めます。
- 適度な飲酒量について理解し、節度ある飲酒を心がけます。

●◇地域や団体、関係機関ができること◇●

- がん予防や健康診断に関する正しい知識を普及します。
- 受動喫煙防止を進めます。
- 飲酒が及ぼす健康への影響について、普及・啓発を行います。

●◇行政ができること◇●

- からだの健康に関する教育を推進します。
- 生活習慣病予防を推進します。
- 禁煙・受動喫煙防止をすすめていきます。
- 適正飲酒について周知します。

□行政が取組む主な施策・事業

町の取組		担当課
○からだの健康に関する教育を推進します。	保健に関する現代的課題に対応する教育を推進します（喫煙、飲酒、がん教育等）。	すこやか子育て課 教育総務課
	保健管理の充実を図ります（定期健康診断、感染症の予防）。	すこやか子育て課 教育総務課
○生活習慣病予防を推進します。	健康診査を受けている人の割合を増やします。	すこやか子育て課 住民ほけん課
	保健指導を受ける人の割合を増やします。	すこやか子育て課 住民ほけん課
	糖尿病性腎症重症化予防対策事業の推進を図ります。	住民ほけん課
	がん検診を受けている人の割合を増やします。	すこやか子育て課
	生活習慣病予防のための教室（高血圧・脂質異常・糖尿病予防等）を開催します。	すこやか子育て課
	医療機関と連携し、各種健康相談や電話相談のPRを行い、利用率を高めます。	すこやか子育て課 いきいき福祉課
○禁煙・受動喫煙防止をすすめていきます。	禁煙・受動喫煙防止の理解を深められるよう周知、啓発します。	すこやか子育て課
	受動喫煙防止に取組む施設を増やします。	新市街地整備課
	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を高めます。	すこやか子育て課
○適正飲酒について周知します。	妊娠期の禁酒をすすめます。	すこやか子育て課
	「適正飲酒とは」どのくらいか、周知します。	すこやか子育て課

＝取組例＝

- がん検診受診率アップのため、未受診者の個別勧奨を行います。
- 健康診断結果から高血圧・脂質異常・糖尿病予防教室の対象者を抽出し、参加を促し生活改善につなげていきます。
- 健康展や健（検）診・各種教室等でCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について周知し、禁煙を促します。
- 1日のお酒の適量はどのくらいか、広報紙・ホームページ・チラシ等使用し周知していきます。

＝現在の取組事例＝

《糖尿病予防教室》

特定健康診査の結果において、糖尿病予備群と判断されている方を対象に開催しています。糖尿病についての基礎知識と食事・運動について学んだ後、調理実習を行っています（集団で実施）。その後、健診結果に基づいた個別の栄養相談を行い、生活習慣と検査データの改善につなげるようにしています。

(3) 健康づくりの指標と目標値

指標		現況値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 40 (2028) 年度)	出典
■乳幼児健診受診率（発育・発達確認と育児支援）				
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	4 か月児	98.6%	減らさない	埼玉県の母子保健
	1 歳 8 か月児	92.7%	95.0%以上	埼玉県の母子保健
	3 歳 4 か月児	95.1%	減らさない	埼玉県の母子保健
■健康診査・がん検診受診率（生活習慣病予防と重症化予防）				
40 歳以上	特定健康診査の受診率	31.9% (H28)	60.0%以上	埼玉県資料
75 歳以上	後期高齢者健康診査の受診率	16.4% (H28)	40.0%以上	松伏町資料
40 歳以上	胃がん検診	14.2% (H28)	18.0%以上	地域保健・健康増進 事業報告データ
	肺がん検診	7.1% (H28)	15.0%以上	
	大腸がん検診	9.8% (H28)	15.0%以上	
20 歳以上	子宮がん検診	15.7% (H28)	20.0%以上	
40 歳以上	乳がん検診	20.2% (H28)	30.0%以上	
■肥満の子の割合（適正体重の維持、生活習慣病予防）				
養育者と乳幼児期 (0～5 歳)	3 歳 4 か月児	7.9%	5.0%以下	埼玉県の母子保健
児童・思春期 (6～19 歳)	小学生	7.0%	5.0%以下	小・中学校調査
	中学生	8.5%	6.5%以下	小・中学校調査
■健康診査における肥満の有所見者（適正体重の維持、生活習慣病予防）				
青・壮年期 シニア期	40 歳以上	28.2%	22.0%以下	松伏町資料



指標		現況値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 40 (2028) 年度)	出典
■喫煙者の割合（次世代の健康、COPD（慢性閉塞性肺疾患）予防）				
妊婦		5.5%	0.0%	乳幼児健診時 アンケート
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	35.4%	20.0%以下	一般町民調査
	女性	13.5%	8.0%以下	一般町民調査
シニア期 (65 歳以上)	男性	23.8%	15.0%以下	一般町民調査
	女性	7.4%	5.0%以下	一般町民調査
■妊婦の飲酒率（次世代の健康）		4.4%	0.0%	乳幼児健診時 アンケート
■ほぼ毎日飲む人の割合（休肝日のすすめ、適正飲酒）				
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	36.5%	30.0%以下	一般町民調査
	女性	11.0%	8.0%以下	一般町民調査
シニア期 (65 歳以上)	男性	46.3%	40.0%以下	一般町民調査
	女性	11.1%	8.0%以下	一般町民調査
■1 合未満の人の割合（適正飲酒）				
青・壮年期 (20～64 歳)	男性	37.0%	50.0%以上	一般町民調査
	女性	64.7%	70.0%以上	一般町民調査
シニア期 (65 歳以上)	男性	39.7%	50.0%以上	一般町民調査
	女性	50.0%	60.0%以上	一般町民調査



第5章 計画の進行管理

第5章 計画の進行管理

1 進行管理

本計画を推進し、適切に施策を実施していくため、関係各課及び保健・医療・福祉・教育等の関係機関が健康づくりの意識を共有し、主体的に役割を実践かつ協働で施策を推進します。計画の進行管理については、事業担当課に進捗状況の確認を行うとともに、目標値の達成状況などについては、アンケート調査などにより評価し、目標達成に向けた課題の整理と取組内容の見直しや修正を行います。なお、法制度 改正など社会状況の変化があった場合は、随時、内容を見直すこととします。

「健康まつぶし21計画（第2次）」を具体的かつ効率的に推進していくために、PDCAサイクルを取り入れていきます。

図5-1 PDCAサイクルのイメージ図



2 総合評価

計画の最終年度である平成40（2028）年度には最終評価を行い、設定した目標の達成状況を把握し、次に目指していくべき方向性を検証し、次の計画づくりに反映させていきます。





資料編



資料編

1 計画策定の流れ

年	項 目	内 容
平成 28 年度	アンケート調査の実施	小・中学校調査①
平成 29 年度	アンケート調査の実施	○乳幼児保護者調査 ○小・中学校調査② ○一般町民調査
	アンケート集計・分析・報告書作成	2月～3月 アンケート集計・分析、報告書の作成
平成 30 年度	広報による公募	広報 4 月号 健康づくり推進協議会委員を募集
	第 1 回 健康づくり推進協議会 平成 30 年 5 月 22 日（火）	○委員の委嘱 ○健康まつぶし 2 1 計画の概要説明 ○アンケート調査結果について ○2 次計画のコンセプト・計画の方向性について
	第 1 回 庁舎内策定委員会 平成 30 年 7 月 12 日（木）	○健康まつぶし 2 1 計画の概要説明 ○2 次計画のコンセプト・計画の方向性 ○平成 28 年度各課アンケート調査報告 10 年計画でできることとは。 8 月各課より回答を回収。
	第 2 回 庁舎内策定委員会 平成 30 年 10 月 12 日（金）	○各課の取組について協議。
	第 2 回 健康づくり推進協議会 平成 30 年 11 月 27 日（火）	○素案の説明 ○意見交換
	パブリックコメントの実施 平成 30 年 12 月 18 日（火）～ 平成 31 年 1 月 22 日（火）	○意見への回答 ○計画案の修正等
	第 3 回 健康づくり推進協議会 平成 31 年 2 月 21 日（木）	○修正後の計画案の提示 ○健康まつぶし 2 1 計画（第 2 次）承認
	「健康まつぶし 2 1 計画（第 2 次）」決定	

2 松伏町健康づくり推進協議会委員名簿

(順不同・敬称略)

	選出団体・職名等	氏 名	備考
保健医療団体	吉川松伏医師会副会長	◎ 草 場 亮 輔	6月7日まで
		◎ 宮 里 良 乃	6月8日から
	松伏町歯科医師会会長	○ 吉 田 修	
体育団体	体育協会会長	増 田 秀 雄	
保健衛生等団体	母子愛育会会長	鈴 木 光 子	
	食生活改善推進員協議会会長	田 口 美恵子	
春日部保健所	所長	山 川 英 夫	
住民代表	公募	今 井 新 吉	
	公募	阿 部 敬 子	
	公募	石 原 みどり	
松伏町	住民ほけん課長	青 谷 正 勝	
	いきいき福祉課長	坂 巻 正 士	
	教育総務課長	沖 田 啓 子	

委嘱期間：平成30年5月22日～平成31年3月31日

◎：会長 ○：副会長

3 庁舎内策定委員会名簿

	所 属	氏 名
1	住民ほけん課	玉 木 和 謙
2	いきいき福祉課	小野塚 貢
3	すこやか子育て課	中 野 裕 子
4	環境経済課	倉 持 愛 美
5	教育総務課	溝 上 靖 代
6	教育文化振興課	戸 張 匡 啓
7	新市街地整備課	後 藤 秀 徳

4 用語解説

【あ】

◆悪性新生物

がんや悪性腫瘍を示す。体内で発生し、過剰に増えてしまった組織（＝腫瘍）を「新生物」と呼び、がん細胞などの悪性のものを、「悪性新生物」という。生活習慣病の1つ。

【か】

◆共食

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事。

◆筋骨格系及び結合組織の疾患

筋肉や骨・軟骨・腱・血液などの疾患。関節症、脊椎障害 等が含まれる。

◆健康格差

所得や学歴といった個人の社会背景によって健康状態が異なること。

◆健康増進法

国民の健康維持と現代病予防を目的として平成 14 年に成立された法律。平成 30 年には法改正され、受動喫煙対策が盛り込まれた。国民が生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないと規定されている。

◆後期高齢者

75 歳以上の高齢者。65 歳～74 歳の高齢者は前期高齢者という。

◆国勢調査

総務省統計局が主体となり行う、人口や世帯に関する全国一斉の調査。本調査は 10 年、簡易調査は 5 年毎に行う。

【さ】

◆在宅歯科保健

体が不自由、病気で寝たきりなど、歯科医院への通院が難しい方を対象に、歯科医師、歯科衛生士等が自宅に伺い、健診、診療、保健指導を行う。

◆脂質異常症

血液中の脂質が異常に高い状態をいう。中性脂肪値、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）値が高い場合とHDLコレステロール（善玉コレステロール）値が低い場合が該当。この状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などさまざまな生活習慣病の危険性が高まる。

◆歯周病

歯茎に炎症が起きた初期段階の歯肉炎と、炎症が進んで歯を支える骨にまで影響する歯周炎がある。細菌や毒素が体内に入り込むと全身に悪影響を及ぼし、生活習慣病のリスクを高める。逆に、糖尿病などの生活習慣病は歯周病を悪化させる。

◆自然減

人口動態において、出生児数より死亡者数が多くなっている状態。

◆自然動態

一定期間中における人口変動の状態。出生・死亡・結婚・離婚がその要因。

◆周産期

妊娠 22 週から出生後 7 日未満までの期間。

◆受動喫煙

たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」とがある。煙には多くの有害物質が含まれ、その量は主流煙よりも副流煙の方に、数倍から数十倍も多いことが分かっている。この副流煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」という。

◆食育

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。食育基本法では、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられている。

◆食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病予防の基本である食生活改善を普及するため、地域に根ざした活動を行っているボランティア。

◆人口移行過程

年代別の人口構成が、ある状態から他の状態へ移っていくこと。

◆人口動態

一定期間中における人口の変化。出生・死亡・移動・結婚・離婚の数で把握する。

◆人口ピラミッド

男女別に年齢ごとの人口を表したグラフのこと。

◆身体活動量

身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。身体活動量＝運動量＋生活活動量（運動以外の職業や家事活動上のもの）

◆整合性

論理に矛盾がなく、一貫していること。

◆精神保健

精神疾患の有無に関わらず、こころの健康を保持・増進させること及びそのための実践活動。

【た】

◆地産地消

地元で生産されたものを地元で消費すること。

◆適正体重

健康的で標準的な体重のことをいう。適正体重＝身長（m）×身長（m）×22 となる。
BMI*（ボディ・マス・インデックス）という体格指数では22を指す。

※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m） 25以上は肥満、18.5未満はやせと判定。

◆糖尿病性腎症

糖尿病の合併症の一つで、血液をろ過する働きが悪くなるなど腎臓の機能が低下した状態。多くの場合、進行し腎不全（人工透析）に陥る。

◆特定健康診査

平成20年4月から医療保険者に義務付けられた、40歳～74歳の加入者を対象として実施するメタボリックシンドロームに着目した健診。腹囲計測（内臓脂肪面積）、血圧測定、脂質検査、血糖検査などの項目を検査することで、生活習慣病のリスク保有者を抽出する。

【な】**◆内蔵脂肪症候群（メタボリックシンドローム）**

→メタボリックシンドローム

◆脳血管疾患

脳動脈に動脈硬化などの異常が原因で起こる病気。脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などがある。松伏町では死亡原因の第3位となっている。

【は】**◆敗血症**

血液の中に細菌が侵入することでおこる生体反応。全身症状を伴い、ショックや著しい臓器障害をきたす場合は死に至る場合もある。

◆パブリックコメント

行政機関が規制の制定や改廃をするときに原案を公表し、住民等の意見を求め、それを考慮し決定する制度。

◆フッ化物の応用

フッ素を利用し、むし歯の発生を防ぐ。フッ素の利用方法には、フッ素配合歯みがき剤、フッ素塗布（フッ素を歯に直接塗る方法で年に数回塗布する）、フッ素洗口（4歳以上からフッ素洗口液でブクブクうがいをする）がある。

【ま】**◆慢性閉塞性肺疾患**

→COPD

◆メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

肥満、なかでも内臓の周りに脂肪がついている人が、脂質異常や高血圧、高血糖のいずれか2つ以上をあわせ持っている状態をいう。

【やらわ・A～Z】

◆COPD（慢性閉塞性疾患）

たばこの煙など毒素の吸入により、肺の炎症や機能低下を引き起こし、次第に呼吸が困難になっていく病気。「肺の生活習慣病」とも言われる。息切れやしつこく続く慢性の咳や痰などの症状がみられる。

◆QOL（生活の質）

一般に、一人ひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということをも尺度としてとらえる概念。

5 アンケート票

(1) 平成 28 年度 小・中学校調査①<小学校>

【H28 年度】

小学校

学年

児童数

人

回答者数

人

★全校児童（1 年生～6 年生）対象で、学年毎に集計してください。男女の区別はないです。

歯科	一人平均 DMF 歯数		乳歯・永久歯 本（平成 28 年 12 月現在）				
			永久歯のみ 本（平成 28 年 9 月現在）				
	むし歯 処置 歯率	乳歯・永久歯 （平成 28 年 12 月現在）	むし歯本数	本	処置歯	本	処置歯率 %
		永久歯のみ （平成 28 年 9 月現在）	むし歯本数	本	処置歯	本	処置歯率 %
1 日の歯磨き回数			回答者数	人	1 回	人	割合 %
					2 回	人	割合 %
					3 回	人	割合 %
体の健康	肥満の子 （春の健診終了後のデータ）		回答者数	人	肥満児	人	割合 %
	毎日便が出る子の割合		回答者数	人	毎日出る	人	割合 %
	外から帰った時、うがいや手洗いを毎日している子の割合		回答者数	人	実施している子	人	割合 %
栄養	朝ごはんを毎日食べている子の割合		回答者数	人		人	割合 %
身体活動	毎朝 7 時までに起床している子の割合		回答者数	人	7 時までに起床	人	割合 %
	外遊びをする子の割合 （1 時間以上）		回答者数	人	1 時間以上遊ぶ	人	割合 %
	就寝時間	○夜 9 時までに就寝する低学年（1～3 年） 回答者数 人、9 時までに就寝 人、割合 %					
		○夜 10 時までに就寝する高学年（4～6 年） 回答者数 人、10 時までに就寝 人、割合 %					
	毎日テレビ・DVD(2 時間以上)を見る子		回答者数	人		人	割合 %
	毎日ゲーム・スマホ(2 時間以上)をしている子		回答者数	人		人	割合 %
たばこ	喫煙者のたばこの煙を吸うだけでも体に悪いことを知っている子の割合		回答者数	人	知っている	人	割合 %
	自分がたばこを吸うと健康に悪いと知っている子の割合		回答者数	人	知っている	人	割合 %
お酒	未成年者がお酒を飲むと健康に悪いことを知っている子の割合 （脳の発育が悪くなる、記憶力・判断力の低下など）		回答者数	人	知っている	人	割合 %

※「毎日」、「毎朝」、「就寝時間」について(目安)・・・1 週間のうち、おおよそ 8 割(例：平日 4 日以上)

(2) 平成 28 年度 小・中学校調査①<中学校>

【H28 年度】

中学校

学年

生徒数

人

回答者数

人

★全校生徒（1 年生～3 年生）対象で、学年毎に集計して下さい。男女の区別はありません。

歯科	一人平均 DMF 歯数 (平成 28 年 9 月現在)	本			
	むし歯処置歯率 (平成 28 年 9 月現在)	虫歯本数	本	処置歯	本
	1 日の歯磨き回数	回答者数	人	1 回	人
				2 回	人
				3 回	人
体の健康	肥満の子 (春の健診終了後のデータ)	回答者数	人	肥満児	人
	毎日便が出る子の割合	回答者数	人	毎日出る	人
	外から帰った時、うがいや手洗いを毎日している子の割合	回答者数	人	実施している子	人
栄養	朝ごはんを毎日食べている子の割合	回答者数	人	人	割合 %
身体活動	毎朝 7 時までに起床している子の割合	回答者数	人	7 時までに起床	人
	毎夜 11 時までに就寝する子の割合	回答者数	人	11 時までに就寝	人
	毎日テレビ・DVD(2 時間以上)を見る子	回答者数	人	人	割合 %
	毎日ゲーム・スマホ(2 時間以上)をしている子	回答者数	人	人	割合 %
たばこ	喫煙者のたばこの煙を吸うだけでも体に悪いことを知っている子の割合	回答者数	人	知っている	人
	自分がたばこを吸うと健康に悪いと知っている子の割合	回答者数	人	知っている	人
お酒	未成年者がお酒を飲むと健康に悪いことを知っている子の割合 (脳の発育が悪くなる、記憶力・判断力の低下など)	回答者数	人	知っている	人

※「毎日」、「毎朝」、「就寝時間」について(目安)・・・1 週間のうち、おおよそ 8 割(例：平日 4 日以上)

(3) 平成 29 年度 乳幼児保護者調査＜4 か月児・9 か月児健診＞

松伏町では、健康まつぶし21計画に基づき健康づくりを進めています。
平成29年度は、計画の見直し年となっておりますので、下記のアンケートにご協力ください
ますようお願いいたします（乳幼児健診で回収させていただきます）。

《4 か月児・9 か月児健診対象の方へのアンケート》

◎お子様の対象健診に○を付けてください ➡ 4 か月児健診 ・ 9 か月児健診
下記、あてはまるものに○を付けてください。

1、食事中のテレビについて	消している		ついている
2、1歳までおやつは必要がないことを知っている	知っている		知らない
3、お子さんの歯が生えたら、あるいは歯が生えている場合むし歯予防に努めたいと思っていますか	はい		いいえ
4、早寝・早起きなど基本的な生活リズムを意識していますか	はい		いいえ
5、父・母について 朝食は毎日食べていますか	父	食べている	食べていない
	母	食べている	食べていない
6、父・母について たばこを吸っていますか	父	吸っていない	吸っている
	母	吸っていない	吸っている
7、6で「吸っている」と回答した方のうち、受動喫煙への配慮はありますか	ある （屋外で吸っている）		ない （屋内で吸っている）

◎健診対象のお子さんの妊娠時についてお聞きします。

- 1、妊娠中、お酒を飲みましたか。
飲まなかった 数回飲んだ （月に1回程度飲んだ ・ 週に1回以上飲んだ）
- 2、妊娠中お酒を飲むとお腹の赤ちゃんに害があることを知っていましたか。
知っていた 知らなかった
- 3、妊娠中、たばこを吸いましたか。
吸わなかった 吸った
- 4、妊娠中にたばこを吸うとお腹の赤ちゃんに害があることを知っていましたか。
知っていた 知らなかった
- 5、妊娠中、受動喫煙や分煙に対して気を付けていましたか。
気を付けていた 気を付けていなかった
- 6、妊娠中、歯磨きをしていましたか。
1日3回した 1日2回した 1日1回した
- 7、妊娠中、歯間ブラシやフロス（糸ようじ）を使用し口の中の清潔に心がけていましたか。
心がけていた あまり心がけていなかった 心がけていなかった
- 8、妊娠中、歯科健診を受診しましたか。
受診した 受診しなかった 治療していた

(4) 平成 29 年度 乳幼児保護者調査＜1 歳 8 か月児・3 歳 4 か月児健診＞

松伏町では、健康まつぶし 21 計画に基づき健康づくりを進めています。
平成 29 年度は、計画の見直し年となっておりますので、下記のアンケートにご協力くださいようお願いいたします（乳幼児健診で回収させていただきます）。

《1 歳 8 か月児・3 歳 4 か月児健診対象の方へのアンケート》

◎お子様の対象健診に○を付けてください ➡ 1 歳 8 か月児健診 ・ 3 歳 4 か月児健診
下記、あてはまるものに○を付けてください。

1、お子さんは、朝食を食べていますか	食べている		食べていない
2、父母について 朝食は食べていますか	父	食べている	食べていない
	母	食べている	食べていない
3、お子さんの食事は、 主食・主菜・副菜（2 回以上/日）そろえていますか。	そろえている		そろえていない
4、食事時のテレビについて	消している		ついている
5、お子さんの必要食事量について	知っている		知らない
6、家族そろって一緒に（3 回以上/週）食事を食べていますか。	食べている		食べていない
7、父・母について たばこを吸っていますか	父	吸っていない	吸っている
	母	吸っていない	吸っている
8、7で「吸っている」と回答した方のうち、受動喫煙への配慮はありますか。	あり （屋外で吸っている）		なし （屋内で吸っている）
9、お子さんのむし歯予防に努めていますか。	はい		いいえ
10、9 で「はい」と答えた方はむし歯予防で気を付けている事すべてに○をつけて下さい。 ・保護者による仕上げ磨き ・フッ化物の利用（歯科医でのフッ素塗布・フッ素入り歯磨き粉等の使用） ・歯科医での定期健診 ・ジュースなどの飲み物を控えている ・お菓子を控えている ・その他（ ）			
11、早寝・早起きなど基本的な生活リズムを意識していますか。	はい		いいえ

裏面につづく

◎健診対象のお子さんの妊娠時についてお聞きます。

- 1、妊娠中、お酒を飲みましたか。
飲まなかった 数回飲んだ (月に1回程度飲んだ ・ 週に1回以上飲んだ)
- 2、妊娠中お酒を飲むとお腹の赤ちゃんに害があることを知っていましたか。
知っていた 知らなかった
- 3、妊娠中、たばこを吸いましたか。
吸わなかった 吸った
- 4、妊娠中にたばこを吸うとお腹の赤ちゃんに害があることを知っていましたか。
知っていた 知らなかった
- 5、妊娠中、受動喫煙や分煙に対して気を付けていましたか。
気を付けていた 気を付けていなかった
- 6、妊娠中、歯磨きをしていましたか。
1日3回した 1日2回した 1日1回した
- 7、妊娠中、歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使用し口の中の清潔に心がけていましたか。
心がけていた あまり心がけていなかった 心がけていなかった
- 8、妊娠中、歯科健診を受診しましたか。
受診した 受診しなかった 治療していた

《以下は回答不要です》(保健センター記入欄)

◆1歳8か月児健診対象者

朝7時～8時までに起床している(朝7時前も含)	はい	いいえ
1日1時間以上外遊びをしている	はい	いいえ
テレビ・ビデオ・DVD等は2時間未満である	はい	いいえ
お子さんの仕上げ磨きをしている	はい	いいえ
子育ては「負担に感じない」「負担はあるが楽しい」(2枚目3の設問 「感じない」と「a」に○がついていれば「はい」に○)	はい	いいえ
子育てをいつも負担と感じる (2枚目3の設問 <u>いつもを選択し</u> 、aに○がついておらずb・c・d・eを選択)	いいえ	はい b・c・d・e

◆3歳4か月児健診対象者

母は(または父は)子どもとよく遊んでいる	はい	いいえ
お子さんの仕上げ磨きをしている	はい	いいえ
朝7時～8時までに起床している(朝7時前も含)	はい	いいえ
1日1時間以上外遊びをしている	はい	いいえ
テレビ・ビデオ・DVD等は2時間未満である	はい	いいえ
育児を「楽しい」「普通」と感じている	はい	いいえ
育児を大変・不安と感じる	いいえ	大変・不安

(5) 平成 29 年度 小・中学校調査②

2 学年

小学生用アンケート

★質問 であてはまるもの 1 つに〇 をつけてください。

問1 あなたのせいべつ

- 1、おとこ 2、おんな

問2 「朝ごはん」は、いつもどのように食べる人が多いですか。

- | | |
|---|---|
| 1、家族 <small>かぞく</small> そろって食べる | 2、大人 <small>おとな</small> の家族 <small>かぞく</small> の誰 <small>たれ</small> かと食べる |
| 3、子ども <small>こども</small> (兄弟 <small>きょうだい</small> 姉妹 <small>し妹</small>) だけで食べる | 4、自分 <small>じぶん</small> 1 人だけで食べる |
| 5、食べていない | 6、その他 () |

問3 「夜ごはん」は、いつもどのように食べる人が多いですか。

- | | |
|---|---|
| 1、家族 <small>かぞく</small> そろって食べる | 2、大人 <small>おとな</small> の家族 <small>かぞく</small> の誰 <small>たれ</small> かと食べる |
| 3、子ども <small>こども</small> (兄弟 <small>きょうだい</small> 姉妹 <small>し妹</small>) だけで食べる | 4、自分 <small>じぶん</small> 1 人だけで食べる |
| 5、食べていない | 6、その他 () |

問4 しょくじ 食事はよくかんで食べていますか。

- 1、10 回くらい 2、20 回くらい 3、30 回くらい

問5 おうちでの しょくじ 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などあいさつをしていますか。

- 1、している 2、時々している 3、しないで食べる

5 学年

小学生用アンケート

★質問 であてはまるもの 1 つに ○ をつけてください。

問1 あなたのせいべつ

- 1、男 2、女

問2 「朝ごはん」は、いつもどのように食べる人が多いですか。

- | | |
|---|---|
| 1、家族 <small>かぞく</small> そろって食べる | 2、大人 <small>おとな</small> の家族 <small>かぞく</small> の誰 <small>たれ</small> かと食べる |
| 3、子ども <small>こども</small> (兄弟 <small>きょうだい</small> 姉妹 <small>し妹</small>) だけで食べる | 4、自分 <small>じぶん</small> 1 人だけで食べる |
| 5、食べていない | 6、その他 () |

問3 「夜ごはん」は、いつもどのように食べる人が多いですか。

- | | |
|---|---|
| 1、家族 <small>かぞく</small> そろって食べる | 2、大人 <small>おとな</small> の家族 <small>かぞく</small> の誰 <small>たれ</small> かと食べる |
| 3、子ども <small>こども</small> (兄弟 <small>きょうだい</small> 姉妹 <small>し妹</small>) だけで食べる | 4、自分 <small>じぶん</small> 1 人だけで食べる |
| 5、食べていない | 6、その他 () |

問4 しょくじ 食事はよくかんで食べていますか。

- 1、10 回くらい 2、20 回くらい 3、30 回くらい

問5 おうちでの しょくど 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などあいさつをしていますか。

- 1、している 2、時々している 3、しないで食べる

中学2年生用アンケート

★質問 しつもん であてはまるもの1つに○をつけてください。

問1 あなたの性別

- 1、 男 2、 女

問2 「朝食」は、いつもどのように食べることが多いですか。

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 1、家族そろって食べる | 2、大人の家族の誰かと食べる |
| 3、子ども（兄弟姉妹）だけで食べる | 4、1人で食べる |
| 5、食べていない | 6、その他（ ） |

問3 「夕食」は、いつもどのように食べることが多いですか。

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 1、家族そろって食べる | 2、大人の家族の誰かと食べる |
| 3、子ども（兄弟姉妹）だけで食べる | 4、1人で食べる |
| 5、食べていない | 6、その他（ ） |

問4 食事はよくかんで食べていますか。

- 1、10回くらい 2、20回くらい 3、30回くらい

問5 自宅での食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などあいさつをしていますか。

- 1、している 2、時々している 3、しないで食べる

問6 毎食（朝・昼・夕）野菜を食べていますか。

- 1、毎食食べている 2、毎食ではないが食べている 3、ほとんど食べていない

(6) 平成 29 年度 一般町民調査

健康まつぶし21計画

生活習慣に関するアンケート調査表

平成30年1月調査

◎次の質問について、該当する番号に○をつけてください。

1. あなたご自身についておたずねします

問1 あなたの年齢は何歳代ですか？

1. 20歳代	2. 30歳代
3. 40歳代	4. 50歳代
5. 60歳～64歳	6. 65歳以上

問2 あなたの性別はどちらですか？

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問3 あなたの主たる職業は何ですか？【○は1つ】

1. 勤め人	2. 農業
3. 自営業（農業を除く）	4. パート・アルバイト・内職
5. 主婦（主夫）	6. 無職
7. 学生	8. その他（ ）

問4 あなたのお住まいはどちらですか？

1. 金杉、華比地、魚沼、大川戸
2. 松伏、松葉、ゆめみ野、ゆめみ野東、田中
3. 上赤岩、下赤岩、田島

問5 あなたの世帯の状況は？

1. ひとり暮らし	2. 夫婦のみ
3. 2世代（親と子）	4. 3世代（親・子・孫）
5. 4世代（親・子・孫・ひ孫）	6. その他（ ）

問6 あなたは、健康だと感じていますか？【○は1つ】

1. とても健康である	2. まあ健康である
3. あまり健康ではない	4. 健康ではない

問7 あなたにとって「健康とは」どのようなものですか？【○はいくつでも】

1. 食事がおいしいと感じる	2. よく眠ることができる
3. からだの調子がよい	4. 運動ができる
5. 不満やストレスがない	6. 趣味や生きがいがある
7. 笑顔でいられる	8. 前向きに考えられる
9. 毎日が楽しい	10. その他（ ）

健康まつぶし21計画

問15 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重*の維持に気をつけていますか？【〇は1つ】

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 気をつけている | 2. まあまあ気をつけている |
| 3. あまり気をつけていない | 4. 気をつけていない |

※【適正体重とは】 健康的で標準的な体重で 身長(m)×身長(m)×2.2で出た値

問16 一口に何回くらい噛んで食べていますか？

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 10回以下 | 2. 20回程度 | 3. 30回以上 |
|----------|----------|----------|

問17 食育*に関心がありますか？

- | | | |
|----------|--------------|----------|
| 1. 関心がある | 2. まあまあ関心がある | 3. 関心がない |
|----------|--------------|----------|

※【食育とは】 食に関する教育。食料の生産方法やバランスのよい摂取方法、食品の選び方、食卓や食器などの食環境を整える方法、さらに食に関する文化など、広い視野から食について教育すること。

問18 食育に関係したボランティア活動、サークル、学習会等があったら、活動したいですか？【〇は1つ】

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. すでに活動している | 2. 是非活動したい |
| 3. 今は難しいが今後活動してみたい | 4. 活動したくない |

問19 食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食品）を軽減するために取り組んでいることはありますか？【〇はいくつでも】

- | |
|------------------------------------|
| 1. 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する |
| 2. 冷凍保存を活用する |
| 3. 料理を作り過ぎない |
| 4. 飲食店等で注文し過ぎない |
| 5. 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する |
| 6. 残さず食べる |
| 7. 取り組んでいることはない |
| 8. その他（ ） |



3. 運動についておたずねします

問20 健康の維持・増進のために1日30分以上の運動をどのくらいしていますか？【〇は1つ】

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1. 週4日以上 | 2. 週2～3日 |
| 3. 月数日 | 4. 全くしていない⇒(問22に進んでください) |

健康まつぶし21計画

問21 普段、どのような運動をしていますか？【〇はいくつでも】

1. ウォーキング
2. ジョギング・マラソン
3. 自転車・サイクリング
4. 水泳・水中運動
5. 球技（野球・サッカー・テニス・卓球など）
6. 体操（ラジオ体操・ストレッチなど）
7. エアロビクス・ダンベル等
8. 室内運動機器の利用（ルームランナー・エアロバイクなど）
9. ゴルフ・バードゴルフ等
10. ヨガ
11. ご近所さん体操
12. ノルディックウォーキング
13. コーディネーショントレーニング
14. その他（ ）



問22 生活している中で、よく動いている方だと思いますか？【〇は1つ】

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. よく動いている | 2. わりと動いている |
| 3. あまり動いていない | 4. ほとんど動かない |

問23 同世代の人より体力的に自信があると感じていますか？

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 感じている | 2. 感じていない |
|----------|-----------|

4. あなたの心の健康や休養についておたずねします



問24 最近、前向きな気持ちでいられますか？【〇は1つ】

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. はい | 2. まあ前向きである |
| 3. あまり前向きでない | 4. いいえ |

問25 ここ1か月に心の底から笑ったことがありますか？【〇は1つ】

- | | |
|------------|------------|
| 1. 何度もあった | 2. ときどきあった |
| 3. あまりなかった | 4. なかった |

問26 心の張りとなる趣味や生きがい（地域活動への参加など）がありますか？

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問27 リフレッシュできる時間を持っていますか？【〇は1つ】

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 週に1回以上 | 2. 月に2～3回 |
| 3. 月に1回程度 | 4. ほとんどない |

1. 強く感じる 2. 少し感じる
3. あまり感じない 4. 感じない

1. いる 2. いない

1. 仕事上のこと	2. 家事や育児
3. 人間関係（職場・学校・近所）	4. 家族との関係
5. 自分の健康、病気等	6. 家族の健康、病気、介護等
7. 経済的なこと	8. 自分の容姿や体型
9. その他（	

1. 解消できている 2. ある程度は解消できている
3. あまり解消できていない 4. 解消できていない

1. 友人・家族とおしゃべり	2. 買い物
3. 飲食	4. 運動・スポーツ
5. 囲碁・将棋・ゲーム	6. 睡眠
7. 入浴	8. 読書・映画
9. 園芸・工芸・絵画・写真・日曜大工等	10. 茶道・華道・料理等の習い事
11. 旅行	12. 自然散策・散歩
13. 飲酒	14. 喫煙
15. その他()	16. 特になし

1. 5時間以下	2. 6～7時間
3. 8～9時間	4. 10時間以上

1. 十分取れている 2. まあまあ取れている
3. あまり取れていない 4. 取れていない

1. できる 2. とくどきでける
3. あまりできない 4. ほんとんどでない

5. 歯の健康についておたずねします

問36 過去1年間に歯科健康診査（治療目的は除く）を受けましたか？

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問37 歯医者さんや歯科衛生士さんによる歯石除去などの口腔清掃を過去1年間に受けたことがありますか？

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問38 1日何回、歯を磨きますか？【○は1つ】

- | | |
|---------|-------------|
| 1. 3回以上 | 2. 2回 |
| 3. 1回 | 4. 磨かない日もある |
| 5. 磨かない | |

問39 歯ブラシの他に口腔の清潔のために何を使っていますか【○はいくつでも】

- | | |
|----------|------------------|
| 1. 歯間ブラシ | 2. デンタルフロス（糸ようじ） |
| 3. 洗口液 | 4. 特に使っていない |

問40 80歳なっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」が推進されていますが、知っていますか？

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|



6. たばこ・アルコールについておたずねします

問41 普段、たばこを吸いますか？【○はいくつでも】

- | |
|----------------------------|
| 1. たばこを吸っている → 1日（ 本） |
| 2. 禁煙または節煙したいと思っているが実行できない |
| 3. 節煙に取り組んでいる |
| 4. 以前吸っていたが、今は吸っていない |
| 5. これまで、全く吸ったことがない |

問42 喫煙によって病気の発生の危険性が上がることを知っていますか？

危険性が上がることを知っていたものを全てお選びください。【○はいくつでも】

- | | | |
|--------|--------------|-------------------|
| 1. 肺がん | 2. ぜんそく | 3. 気管支炎 |
| 4. 心臓病 | 5. 脳卒中 | 6. 胃潰瘍・胃がん |
| 7. 歯周病 | 8. 妊娠に関連した異常 | 9. COPD（慢性閉塞性肺疾患） |

健康まっぶし21計画

問43 ここ1か月で、受動喫煙の機会がありましたか？

1. はい 2. いいえ
↓
場所はどこでしたか？【○はいくつでも】

1. 家庭	2. 職場
3. 学校	4. 飲食店
5. ゲームセンター・娯楽施設	6. 公共機関
7. 路上	8. 公園、通学路
9. その他（	）

問4.4 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか？【○は1つ】

1. ほぼ毎日飲む	2. ときどき飲む
3. あまり飲まない	4. 飲まない

問45 実際に飲むお酒の量は、日本酒にすると1日あたりどれくらいですか？
【Qは1つ】

1. 1合未満	2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満	4. 3合以上

日本酒1合（180ml）程度とは、

- ビール（中びん）・・・1本（500ml）
○焼酎・・・0.6 合（110ml）
○缶チューハイ・・・1.5 缶（520ml）
○ウイスキー・・・ダブル 1 杯（60ml）
○ワイン・・・グラス 1.5 杯（180ml）

問46 節度ある適度な飲酒として、1日に日本酒1合(180ml)程度が、適正量で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
----------	-----------



7. 健診（検診）についておたずねします

問47 健康診断（採血や診察等）は受けていますか？【1つに○】

1. 1年に1回受けている	2. 2年に1回受けている
3. 3年に1回受けている	4. 受けていない（4年以上受けていない）

問48 前問47で「4. 受けていない」と回答した方のみにお聞きします。

受けていない理由は何ですか？【〇はいくつでも】

1. 受ける機会がなかった
2. 費用がかかるため
3. 受け方が分からなかった
4. 仕事等が忙しく受診できなかった
5. 病院に通院しているから
6. 補助対象外年齢だから
7. その他()

問49 過去1年間に受けたがん検診を教えてください【〇はいくつでも】

1. 胃がん 2. 大腸がん
3. 肺がん 4. 子宮がん
5. 乳がん 6. その他（ ）
7. 受けていない

問50 前問49で「7. 受けていない」と回答した方のみにお聞きします。

受けていない理由は何ですか？【○はいくつでも】

1. 年齢的に対象ではなかったから 2. 費用がかかるから
3. 受け方が分からなかったから 4. 忙しかったから
5. がんが見つかるのが怖いから 6. 検査が大変そうだから
7. 健康に自信があるから 8. 心配なときは医療機関で受診できるから
9. すでに治療を受けているから
10. 乳がん・子宮がん検診は2年に1回だから
11. その他（ ）

その他、健康増進のための、ご意見やご要望をお聞かせください。



松 伏 町 健 康 増 進 ・ 食 育 推 進 ・ 歯 科 保 健 推 進 計 画
健 康 ま つ ぶ し 2 1 計 画 （ 第 2 次 ）

平成 3 1 年 3 月 策 定

発 行	松 伏 町
企画・編集	松 伏 町 すこやか子育て課 健康増進担当 （保健センター）
〒343-0111	埼玉県北葛飾郡松伏町大字松伏 428 番地
	Tel 048-992-3170
	Fax 048-991-2878
