

資料編

このページは白紙です

アンケート調査の概要

1 調査の目的

本計画の策定にあたり、町民の健康づくりに関する意識と生活習慣の実態を把握するために、アンケート調査を実施しました。

2 調査設計

(1) 調査対象者：成人アンケート

①九重町内に住んでいる 20 歳以上の町民 2,400 名※

母子アンケート

②九重町内の小学校に通学している小学 5 年生 91 名

③九重町内の中学校に通学している中学 2 年生 64 名

④高校 2・3 年生相当の年齢の方 216 名

⑤乳幼児保護者 324 名

⑥小学生保護者 100 名

⑦中学生保護者 100 名

⑧高校生保護者 100 名

※①20 歳以上町民 2,400 名の地域別・年代別内訳

	男性	女性	合計
20 歳代	200	200	400
30 歳代	200	200	400
40 歳代	200	200	400
50 歳代	200	200	400
60 歳代	200	200	400
70 歳以上	200	200	400
合 計	1,200	1,200	2,400

(2) 調査期間：平成 24 年 9 月～10 月

(3) 調査方法：20 歳以上の町民

→郵送配布・郵送回収による郵送調査方式

小・中学生

→学校を通じて配布した調査票による本人記入方式

高校生

→郵送配布・郵送回収による郵送調査方式

乳幼児保護者

→こども園を通じて配布した調査票による本人記入方式

在家庭分は郵送配布・郵送回収による郵送調査方式

小・中・高保護者

→郵送配布・郵送回収による郵送調査方式

3 回収結果

区分	調査対象者数 (配布数)	有効回収数	有効回収率
①20 歳以上町民	2,400	880	36.7%
②小学5年生	91	76	83.5%
③中学2年生	64	62	96.9%
④高校2・3年生	216	81	37.5%
⑤乳幼児保護者	324	176	54.3%
⑥小学生保護者	100	58	58.0%
⑦中学生保護者	100	47	47.0%
⑧高校生保護者	100	59	59.0%
合 計	3,395	1,439	42.4%

4 結果の見方

- 回答結果は、小数第2位を四捨五入して、それぞれの割合を示しています。このため、単数回答（複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式であっても合計値が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答（複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対するそれぞれの割合を示しています。そのため、合計が100.0%を超える場合があります。
- 設問の選択肢について、長い文を簡略化している場合があります。
- 前回調査とは、「健康ここのえ21計画」を策定するために平成14年8月に実施した調査を示します。

各指標の現状について

こころの健康／自殺予防

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
学童・思春期	悩みや心配事を誰かに相談できる子どもを増やす	小学生	65.7%	78.9%	
		中学生	53.1%	71.0%	
		高校生	79.0%	79.0%	
	悩みを相談できる電話相談があることを知っている子どもを増やす	小学生	—	男子 44.1% 女子 61.9%	
		中学生	—	男子 70.8% 女子 73.7%	
		高校生	—	男子 59.5% 女子 69.8%	
青壮年期	毎日の生活が楽しいと感じる人を増やす	男性	73.2%	72.7%	
		女性	71.6%	72.5%	
	不安、悩み、ストレスなどを自分にあった方法で対処できている人を増やす	男性	—	71.9%	※「十分できている」「何とかできている」回答
		女性	—	74.6%	
	この1ヶ月間、笑顔になった人を増やす	男性	—	79.5%	※笑顔が1日1回程度以上
		女性	—	89.5%	
	ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人がいる人を増やす	男性	57.0%	73.9%	
		女性	82.6%	86.2%	
	つらいとき、人に相談するのは恥ずかしいと思う人を減らす	男性	—	30.1%	
		女性	—	15.9%	
	何らかの地域活動・ボランティア活動をしている人を増やす	男性	—	41.4%	
		女性	—	23.1%	
	世代間の交流がある人を増やす	男性	—	69.5%	
		女性	—	61.4%	
	趣味やボランティア活動など、「心の張り」となるものがある人を増やす	男性	58.1%	59.8%	
		女性	59.1%	58.4%	
	普段の睡眠で休養がとれている人を増やす	男性	65.2%	76.7%	※「十分」「まあまあ」回答
		女性	28.8%	77.5%	
	自殺による死亡者数	64歳以下	12人 (H8～H12)	9人 (H18～H22)	西部保健所調べ
	自殺年齢調整死亡率(玖珠郡)	壮年期男性	86.3(H9)	43.8(H21)	大分県健康指標計算システム

こころの健康／自殺予防

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
高齢期	今の生活に満足している人を増やす	65歳以上	82.4%	79.1%	
	必要とされていると感じる人を増やす	65歳以上	75.8%	82.2%	
	人とのつきあいを楽しいと感じる人を増やす	65歳以上	87.5%	81.1%	
	生きがい(趣味、サークル活動、スポーツ、レク、寿大学、老人クラブ、ボランティア)のある人を増やす	65歳以上	40.5%	33.4%	
	何らかの地域活動・ボランティア活動をしている人を増やす	65歳以上	—	30.6%	
	自殺による死亡者数	65歳以上	10人 (H8～H12)	8人 (H18～H22)	西部保健所調べ
	自殺年齢調整死亡率(玖珠郡)	老年期男性	65.7(H9)	56.2(H19)	大分県健康指標計算システム
	認知症による新規要介護者認定者数	40歳以上	—	45人(H23)	ふれあい生活課調べ

がん対策

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
青壮年期	がん検診を必ず毎年受けている人を増やす	男性	22.6%	22.9%	
		女性	30.5%	34.4%	
	周りに健診やがん検診を受けることを勧めてくれる人がいる人を増やす	男性	68.1%	67.1%	
		女性	74.4%	81.7%	
	要精密者の、医療機関の受診率を増やす	がん検診受診者	87.4%	胃がん 88.9% 大腸がん 84.1% 肺がん 94.9% 子宮がん 80.6% 乳がん 93.8% (H22)	地域保健健康増進事業報告
	がんによる死亡者数	64歳以下	35人 (H8～H12)	18人 (H18～H22)	西部保健所調べ
	がん年齢調整死亡率(玖珠郡)	壮年期	140.6(H20)	89.3(H21)	西部保健所調べ

糖尿病・脳血管疾患の予防

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
青壮年期	肥満者の割合を減らす	男性	23.3%	28.1%	
		女性	15.9%	10.5%	
	市町村の定期検診や、職場や学校の定期健診を必ず毎年受けている人を増やす	男性	49.2%	59.0%	
		女性	52.1%	57.2%	
	メタボリックシンドロームという言葉やその意味を知っている人(青壮年期＋高齢期)を増やす	男性	—	65.5%	
		女性	—	74.9%	
	地域や職場で健康について学習する機会がある人を増やす	男性	29.9%	30.9%	
		女性	32.6%	35.3%	
	新規要介護認定者数	64 歳以下	—	5 人(H23)	ふれあい生活課調べ
	糖尿病で、新たに人工透析を始めた人	国保	—	1 人(H23)	ふれあい生活課調べ
	糖尿病で、新たに視覚障がい者となった人	身体障害者手帳発行者	1 人	2 人(H23)	ふれあい生活課調べ
	糖尿病の有病率	国保	—	16.75%	大分県国保連合会「生活習慣病の実態」
	要精密者の、医療機関の受診率を増やす	基本健診・特定健診受診者	血圧 40.0% 血糖値 67.7%	血圧 45.7% 血糖値 56.7% (H23)	保健センター調べ
	健康への友の会(糖尿病教室 OB 会)の会員数	全年齢	88 名	0 名	保健センター調べ

次世代育成

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳幼児期	子育てが楽しいと感じる保護者を増やす	乳幼児健診受診者	4 カ月 98.5% 7 カ月 94.8% 1.6 カ月 92.9%	4 カ月 95.7% 1.6 カ月 91.2% 3 歳 91.8%	
	ゆったりとした気持ちで子どもと接することができる保護者を増やす	乳幼児健診受診者	35.7%	4 カ月 84.8% 1.6 カ月 86.8% 3 歳 81.9%	
	育児に自信が持てないことがある母親を減らす	母親	—	32.9%	

次世代育成

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状 (H24)	備考
乳 幼 児 期	虐待していると思う保護者を減らす	乳幼児健診 受診者	20.1%	1.6 カ月 8.8% 3 歳 6.5%	
	子どものことを誰かに相談できる人 がいる保護者を増やす	乳幼児健診 受診者	89.4%	4 カ月 95.7% 1.6 カ月 98.5% 3 歳 93.4%	
	育児に積極的に参加する父親を増 やす	乳幼児保護者	48.2%	48.3%	
	母親の相談相手、精神的支えにな っている父親を増やす	乳幼児保護者	66.8%	59.7%	
	地域の方から声をかけられることが ある保護者を増やす	乳幼児保護者	—	80.7%	
	起床時間が6時台までの幼児を増 やす	1 歳以上幼 児保護者	23.8%	44.6%	
	就寝時間が20 時台までの幼児を増 やす	1 歳以上幼 児保護者	6.3%	12.7%	
	幼児にテレビやDVD等を1 日 2 時 間以上見せる保護者を減らす	2 歳以上幼 児保護者	68.9%	60.4%	
	忙しいなどの理由で、子どもにテレ ビやDVD等を見せておくことが「よく ある」保護者を減らす	乳幼児保護者	15.1%	19.5%	
	ゲームを1 日平均 30 分以上してい る幼児を減らす	3 歳以上幼 児保護者	77.1%	83.3%	※ゲームを(よく・ 時々)している幼児 について
	子どもと一緒に外で遊ぶ保護者を 増やす	乳幼児保護者	78.1%	81.3%	
	子どもとよく遊ぶ父親を増やす	乳幼児保護者	—	49.4%	※時々ある 39.2%
	周囲に子どもが安心して遊べる場 所があると答える保護者を増やす	乳幼児保護者	57.5%	60.8%	
	年齢の近い子どもと遊ぶ機会があ ると答える保護者を増やす	乳幼児保護者	64.4%	72.7%	
	麻疹報告数	西部医療圏域	—	0 人 (H23)	西部保健所調べ
	1 歳 6 ヶ月児の麻疹の予防接種の 完了率を増やす	1 歳 6 ヶ月児 健診受診者	44.3%	76.5%(H23)	保健センター調べ
	予防接種の受け方がわかる保護者 を増やす	9～10 ヶ月児 相談受診者	84.5%	80.5%(H23)	保健センター調べ
	3 歳児健診受診率	3 歳児健診 対象者	95.2%	87.1%(H23)	保健センター調べ
	適正体重児を維持する	3 歳児健診 受診者	97.2%	100.0%	保健センター調べ
	健診に対して満足している保護者を 増やす	乳幼児保護者	70.0%	72.5%	※「ためになった」「信 頼安心できた」と回答

次世代育成

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳幼児期	病院に行くような事故に遭ったことがない子どもを増やす	乳幼児保護者	61.3%	61.9%	
	事故防止対策をしている家庭を増やす	乳幼児保護者	66.3%	59.7%	
	浴室のドアに、子どもが1人で開けることができないような工夫をしている家庭を増やす	乳幼児保護者	—	25.0%	
	チャイルドシートの着用率を高める	乳幼児保護者	80.4%	89.8%	
	事故防止に関する学習経験がある保護者を増やす	乳幼児保護者	27.6%	32.4%	
	救急法について知っている保護者を増やす	乳幼児保護者	64.3%	67.6%	
	子どもの急病時に困ったことがある保護者を減らす	乳幼児保護者	32.2%	40.3%	
	休日・夜間の県内の医療機関の情報を提供するホームページ「おおいた医療情報ほっとネット」を知っている保護者を増やす	乳幼児保護者	—	35.2%	
	「大分県子ども救急電話相談」があることを知っている保護者を増やす	乳幼児保護者	—	45.5%	
	「小児救急ハンドブック」を活用している保護者を増やす	乳幼児保護者	—	29.5%	
学童・思春期	自分のことが好きと思う子どもを増やす	小学生	76.9%	93.4%	
		中学生	55.4%	50.0%	
		高校生	77.4%	76.5%	
	子どもと学校のことや友達のことなどについて話す事が「よくある」保護者を増やす	小学生保護者	—	57.1%	
		中学生保護者	—	53.2%	
		高校生保護者	—	54.2%	
	1日平均30分以上子どもと話す保護者を増やす	小学生保護者	—	91.4%	
		中学生保護者	—	78.7%	
		高校生保護者	—	72.9%	
	1日にテレビやDVD等を2時間以上見る子どもを減らす	小学生	76.9%	72.4%	
		中学生	83.8%	74.2%	
	ゲームを1日平均30分以上している子どもを減らす	小学生	89.5% (H19)	92.7%	※ゲームを(よく・時々)している子どもについて
		中学生	94.8% (H19)	95.1%	

次世代育成

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
児童・思春期	放課後や休みの日など外で遊んだり運動を「よくする」子どもを増やす	小学生	—	男子 85.3% 女子 40.5%	
		中学生	—	男子 62.5% 女子 50.0%	
		高校生	—	男子 37.8% 女子 23.3%	
	裸眼視力 1.0 未満の者	小学生	—	23.3%(H23)	※教育委員会「児童生徒定期健康診断調査票」
		中学生	—	22.7%(H23)	
	矯正視力測定者	小学生	—	6.2%(H23)	
		中学生	—	17.6%(H23)	

リプロダクティブヘルス

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳幼児期	妊娠出産に満足している母親を増やす	乳幼児母親	82.4%	96.3%	
	妊娠、出産に関する職場の理解があると感じる母親を増やす	乳幼児母親	17.1%	53.0%	
	母性健康管理指導事項連絡カードを知っている働く母親を増やす	乳幼児母親	29.9%	19.3%	
	産前産後の休暇を取ることができる母親を増やす	乳幼児母親	77.1%	48.3%	
	妊娠中、マタニティマークを知っていた母親を増やす	乳幼児母親	—	67.7%	
	妊娠中に相談相手がいなかった母親を減らす	乳幼児母親	2.5%	2.4%	
	生後1ヵ月時の栄養法が母乳の割合を増やす	乳幼児保護者	—	母乳 42.6% 人工乳 11.4% 混合 45.5%	
	妊娠 11 週までの妊娠届出率	母子手帳 交付者	52.2%	68.1%(H23)	地域保健健康増進 事業報告
	出生数に占める低出生体重児の割合	全出生児	10.3%	10.5%(H20)	大分県公衆衛生年鑑
児童・思春期	身体が変化することがうれしいと思う小・中学生を増やす	小学生	27.8%	26.3%	
		中学生	44.6%	51.6%	
	自分の体が大人へと変化することがうれしいと思う高校生を増やす	男子	—	10.8%	
		女子	—	11.6%	

リプロダクティブヘルス

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
学 童・ 思 春 期	身体の変化の仕組み(月経や射精)について知っている小学生を増やす	男子	26.4%	76.5%	
		女子	60.0%	90.5%	
	性交によって性感染症などの病気にかかるおそれがあると思う中学生を増やす	男子	29.9%	41.7%	
		女子	60.4%	31.6%	
	性に関する正しい知識をもつ高校生を増やす	高校生	避妊法 58.1% 性感染症 46.8%	避妊法 77.5% 性感染症 43.8%	
	性のことでお父さんやお母さんと話すことがある小学生を増やす	男子	42.3%	17.6%	
		女子	29.1%	16.7%	
	性のことでわからないとき先生や専門家、保護者に相談する中学・高校生を増やす	中学生	2.9%	35.5%	
		高校生	8.0%	29.6%	
	性についての情報が先生や専門家、保護者からはいち中・高校生を増やす	中学生	20.3%	61.3%	
		高校生	34.7%	75.3%	
	エイズは性感染症に含まれると思う中学・高校生を増やす	中学男子	—	41.7%	
		中学女子	—	31.6%	
		高校男子	—	78.4%	
		高校女子	—	72.1%	
	子どもに性について話したり教える保護者を増やす	小中高保護者	53.1%	49.4%	
	学校でどのような性教育が行われているかを知っている保護者を増やす	小中高保護者	77.0%	61.0%	
	性についての正しい知識を持つための学習会をする機会が「必要だと思う」保護者を増やす	小学生保護者	—	67.2%	
		中学生保護者	—	48.9%	
		高校生保護者	—	61.0%	
	夫婦で子どもへの性教育の方針について話す事がある保護者を増やす	小中高保護者	38.1%	34.8%	
	妊娠中絶経験者数(西部医療圏)	20 歳未満	24 人(H11)	7 人(H20)	西部保健所調べ
	クラミジア感染症報告数(西部医療圏)	15～19 歳	1 人(H13)	0 人(H24)	西部保健所調べ
青 壮 年 期	「毎日の生活が楽しい」と感じる人を増やす	男性	73.2%	72.7%	
		女性	71.6%	72.5%	
	更年期障害との上手な付き合い方を知っている人を増やす	男性	8.4%	4.4%	
		女性	24.2%	20.7%	
	更年期障害や更年期の快適な過ごし方について学習の機会がある人を増やす	男性	8.4%	5.7%	
		女性	13.6%	10.5%	
	性について相談できる場所を知っている人を増やす	男性	10.6%	7.6%	
		女性	13.4%	9.0%	

喫煙

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状 (H24)	備考
乳幼児期	妊娠しているとわかった時にタバコを吸っていた母親を減らす	乳幼児母親	—	12.2%	
	妊娠中に喫煙する妊婦を減らす	乳幼児母親	3.0%	1.2%	
	タバコを吸っている父親(同居家族)を減らす	乳幼児保護者	—	46.3%	
	子どものいるところで喫煙をする家族がいる家庭を減らす	乳幼児保護者	46.2%	18.8%	
	受動喫煙に対する周囲の配慮について満足する妊婦を増やす	乳幼児母親	5.5%	65.2%	
	出生数に占める低出生体重児の割合	全出生児	10.3%	10.5%(H20)	大分県公衆衛生年鑑
学童・思春期	喫煙について経験がある、中・高校生をなくす	中学生	15.4%	0.0%	
		高校生	24.2%	4.9%	
	たばこが体に悪いと知っている小学生を増やす	男子	94.3%	88.2%	
		女子	92.7%	97.6%	
	たばこを吸うと身体に害があると思う中・高校生を増やす	中学生	84.6%	95.2%	
		高校生	53.2%	96.3%	
	喫煙の誘いをはっきり断ることができる中・高校生を増やす	中学生	81.5%	88.7%	
		高校生	62.9%	88.9%	
	子どもにタバコの害について話す保護者を増やす	小学生保護者	76.0%	62.1%	
		中学生保護者	82.9%	78.7%	
		高校生保護者	86.4%	79.7%	
	子どもの前で喫煙する家族がいる家庭を減らす	小中高保護者	56.6%	38.4%	
青壮年期	「たばこの煙で不快な思いをしている」人を減らす	男性	41.7%	56.2%	
		女性	57.0%	78.7%	
	喫煙する人を減らす	男性	47.7%	40.2%	
		女性	10.2%	8.1%	
	たばこを吸うことをやめようと思う人を増やす	男性	45.1%	45.0%	
		女性	59.3%	55.6%	
	家庭や職場で分煙を実行している人を増やす	男性	45.1%	73.0%	
		女性	66.7%	88.9%	
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、どんな病気か知っている人を増やす	男性	—	8.8%	
		女性	—	10.7%	
	肺・気管のがんによる死亡者数	全年齢	23人 (H11～14)	24人 (H19～22)	西部保健所調べ
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)による死亡者数	全年齢	15人 (H9～11)	13人 (H20～22)	西部保健所調べ

飲 酒

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳幼児期	妊娠中、授乳中にお酒を飲む母親を減らす	乳幼児母親	16.1%	7.9%	
学童・思春期	月に1～2回以上お酒を飲んでいる中・高校生を減らす	中学生	13.0%	6.5%	
		高校生	33.9%	34.4%	
	子どもの時からお酒を飲むことは悪いことだと思う小学生を増やす	男子	79.2%	85.3%	
		女子	83.6%	83.3%	
	未成年のときからの飲酒が健康に害を及ぼすと思う中・高校生を増やす	中学生	55.4%	62.9%	
		高校生	41.9%	72.8%	
	飲酒の誘いを断ることができる中・高校生を増やす	中学生	50.0%	61.3%	
		高校生	21.0%	58.0%	
	未成年のときからの飲酒が健康に害を及ぼすと思う保護者を増やす	小中高保護者	72.6%	80.5%	
		小学生保護者	8.8%	6.9%	
		中学生保護者	26.8%	10.6%	
青壮年期	「週7日以上」お酒を飲む人を減らす	男性	42.3%	36.9%	
		女性	10.5%	7.2%	
	1回に飲むお酒の量が「1合未満」の量を守っている人を増やす	男性	31.0%	31.8%	
		女性	72.7%	57.4%	
	飲酒の適量を1合未満だと思う人を増やす	男性	38.8%	40.5%	
		女性	47.9%	48.5%	
	酒のもてなしを断れる雰囲気である地域や職場を増やす	男性	56.5%	58.2%	
		女性	60.9%	54.8%	
	アルコールに関する問題で困ったときの相談先を知っている人を増やす	男性	18.2%	13.7%	
		女性	11.7%	12.9%	

運 動

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳 幼 児 期	子どもと一緒に外で遊ぶ保護者を増やす	乳幼児保護者	78.1%	81.3%	
	子どもとよく遊ぶ父親を増やす	乳幼児保護者	—	よく 49.4% 時々 39.2%	
	周囲に子どもが安心して遊べる場所があると答える保護者を増やす	乳幼児保護者	57.5%	60.8%	
	適正体重児を維持する	3歳児健診受診者	97.2%	100.0%	保健センター調べ
学 童 ・ 思 春 期	体を動かすことや運動を楽しんでいる子どもを増やす	小学生	88.0%	89.5%	
		中学生	82.3%	79.0%	
		高校生	77.4%	81.5%	
	1日30分以上の運動を週3回以上する子どもを増やす	中学生	86.9%	83.9%	
		高校生	40.3%	50.6%	
	外でよく遊ぶ小学生を増やす	男子	69.8%	82.4%	
		女子	41.8%	50.0%	
	骨折をしたことのある子どもを減らす	小学男子	17.0%	20.6%	
		小学女子	16.4%	16.7%	
		中学男子	37.7%	25.0%	
		中学女子	17.0%	26.3%	
	子どもが運動できる場所や機会は「十分ある」と答える保護者を増やす	小学生保護者	—	43.1%	
		中学生保護者	—	48.9%	
		高校生保護者	—	37.3%	
青 壮 年 期	「身体を動かすことや運動を楽しみ」と感じる人を増やす	男性	70.3%	70.3%	
		女性	74.1%	72.2%	
	肥満者の割合を減らす	男性	23.3%	28.1%	
		女性	15.9%	10.5%	
	1日30分以上の運動を「週3回以上」実践している人を増やす	男性	19.1%	19.7%	
		女性	17.2%	13.2%	
	1日30分以上の運動を「まったくしない」人を減らす	男性	37.5%	36.5%	
		女性	37.7%	42.8%	
	仕事の前後や合間などに、体操をしている人を増やす	男性	22.4%	23.7%	
		女性	19.1%	24.6%	

運 動

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
青 壮 年 期	日常生活において、歩行または歩行と同等の身体活動を1日1時間以上実施している人を増やす	男性	—	36.1%	
		女性	—	36.2%	
	万歩計を利用している人(青壮年期＋高齢期)を増やす	男性	—	14.5%	
		女性	—	20.2%	
	運動しようと思うとき、一緒に運動する仲間がいる人を増やす	男性	37.0%	42.2%	
		女性	51.3%	44.0%	
	運動しようと思うとき、周りの目が気になる人を減らす	男性	23.5%	29.7%	
		女性	36.6%	41.3%	
	運動しようと思うとき、安全に歩ける歩道などの施設が身近にある人を増やす	男性	41.2%	43.4%	
		女性	43.2%	39.8%	
	ロコモティブシンドロームという言葉やその意味を知っている人(青壮年期＋高齢期)を増やす	男性	—	9.1%	
		女性	—	7.7%	
高 齢 期	1年以内に転んだことのある人を減らす	非要介護認定高齢者	—	27.8%	ふれあい生活課調べ
	骨折による新規要介護認定者数	新規要介護認定者	—	10人(H23)	ふれあい生活課調べ
	転倒に対する不安が大きい人を減らす	非要介護認定高齢者	—	48.5%	ふれあい生活課調べ

歯の健康

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳 幼 児 期	離乳食を発達に応じて段階的に進めることができる保護者を増やす	乳幼児保護者	80.0%	—	今後調査
	好ましいおやつを与える保護者を増やす	乳幼児保護者	牛乳・乳製品 60.0% 果物 55.0%	牛乳・乳製品 44.6% 果物 56.7%	
	好ましくないおやつを与える保護者を減らす	乳幼児保護者	スナック菓子 51.9% チョコレート等 40.6%	スナック菓子 55.4% チョコレート等 35.7%	
	おやつの与え方に「特に気を付けていない」保護者を減らす	乳幼児保護者	19.4%	18.5%	

歯の健康

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳幼児期	決めた時間以外に祖父母や周囲の人がお菓子を与えることがよくあると答えた保護者を減らす	乳幼児保護者	23.1%	22.9%	
	3歳児歯科健診時むし歯保有率を減らす	3歳児健診受診者	71.3%	38.5%(H22)	保健センター調べ
	断乳を1歳半までに完了する母親を増やす	1.6歳児健診受診者	—	—	今後調査
	3歳までにフッ素塗布を受けたことがある子どもを増やす	3歳児健診受診者	84.6%	89.7%(H23)	保健センター調べ
学童・思春期	歯や口の中のことで悩み事がある子どもを減らす	小学生	72.2%	67.1%	
		中学生	66.2%	71.0%	
		高校生	59.4%	70.4%	
	何でもよく噛んで食べることができる子どもを増やす	小学生	77.8%	72.4%	
		中学生	56.2%	62.9%	
		高校生	62.9%	75.3%	
	1年間子どもの歯や歯茎のことで困った保護者を減らす	小中高保護者	35.4%	36.6%	
	毎食後歯を磨く子どもを増やす	小中高高校生	朝食 79.7% 昼食 8.3% 夕食 79.0%	朝食 89.0% 昼食 12.3% 夕食 91.3%	
	正しい歯の磨き方を知っている子どもを増やす	小学生	71.3%	73.7%	
		中学生	49.2%	58.1%	
		高校生	53.2%	55.6%	
	好ましいおやつを食べている小学生を増やす	小学生	—	牛乳・乳製品 14.3% 果物 27.1%	
	好ましくないおやつを食べている小学生を減らす	小学生	—	スナック菓子 67.1% チョコレート等 51.4%	
	子どもの間食を選ぶとき、種類や量を「いつも考えている」保護者を増やす	小学生保護者	—	29.3%	
	子どもにむし歯ができたら痛みなどの症状がなくても歯科医院に連れて行く保護者を増やす	小中高保護者	78.8%	86.6%	
	一人あたりの平均むし歯本数を減らす	12歳	中1 4.91本 (H11)	2.54本 (H23)	教育委員会「児童生徒定期健康診断調査票」

歯の健康

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
青 壮 年 期	「何でもよく噛んで食べることができる」 人を増やす	男性	67.4%	58.6%	
		女性	72.9%	79.3%	
	「歯や口の中について悩み事がある」 人を減らす	男性	47.2%	51.0%	
		女性	54.5%	63.2%	
	80 歳で 20 本以上、自分の歯が残って いる人を増やす	80 歳	7.1%	15.4%	※
	60 歳で 24 本以上、自分の歯が残って いる人を増やす	60 歳男性	30.9%	7.7%	※
		60 歳女性	31.6%	41.7%	
	定期的に歯科検診を受けている人を増 やす	男性	12.9%	14.9%	
		女性	13.8%	20.1%	
	歯間ブラシ以外に歯間部清掃用器具 を使用している人を増やす	男性	16.2%	21.3%	
		女性	21.2%	33.5%	
	毎食後、歯を磨く(義歯を含む)人を増 やす	男性	29.3%	35.7%	
		女性	49.8%	56.0%	
	かかりつけの歯科診療所や病院の歯 科がある人を増やす	男性	66.3%	65.5%	
		女性	76.9%	79.0%	
	適切な歯磨きの方法を知っている人を 増やす	男性	52.5%	60.6%	
		女性	71.6%	75.7%	

※ 該当年齢の回答数が少ないため、比較困難

栄養・食生活

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
乳 幼 児 期	喜んで食事をする子どもを増やす	乳幼児保護者	—	93.2%	
	だいたい毎日排便する子どもを増やす	乳幼児保護者	—	85.4%	
	バランスよく食品を選んだり準備できる保護者を増やす	乳幼児保護者	77.9%	80.7%	
	家族そろって食事をしている割合(朝食)を増やす	乳幼児保護者	—	よくそろう 33.1% 時々そろう 35.7%	
	家族そろって食事をしている割合(夕食)を増やす	乳幼児保護者	—	よくそろう 59.2% 時々そろう 29.3%	
	間食することで食事が食べられないことがある子どもを減らす	乳幼児保護者	よくある 7.5% 時々ある 60.6%	よくある 12.7% 時々ある 57.3%	
	子どもと一緒に料理やおやつ作りをする割合を増やす	乳幼児保護者	—	よくある 7.3% 時々ある 60.6%	
	適正体重児を維持する	3歳児健診受診者	97.2%	100.0%	保健センター調べ
学 童 ・ 思 春 期	食事が楽しいと感じる子どもを増やす	小学生	72.2%	80.3%	
		中学生	63.8%	62.9%	
		高校生	85.5%	74.1%	
	適正体重者を増やす	小学生	69.4%	55.8%	
		中学生	67.7%	80.6%	
		高校生	66.1%	69.1%	
	主食、主菜、副菜がそろった食事を食べている子どもを増やす	中学生	—	82.3%	※「ほとんど毎食」 「そろうことが多い」
		高校生	—	72.8%	
	緑黄色野菜をほとんど毎日食べている子どもを増やす	小学生	34.0%	57.9%	
		中学生	32.5%	51.6%	
		高校生	53.8%	43.2%	
	朝食を毎日食べている子ども(平日)を増やす	小学生	86.1%	93.4%	
		中学生	77.7%	87.1%	
		高校生	77.4%	85.1%	
	朝食を毎日食べている子ども(学校が休みの日)を増やす	小学生	68.5%	80.3%	
		中学生	47.7%	61.3%	
		高校生	53.2%	65.4%	
	朝食の代わりに嗜好品で済ますことがある子どもを減らす	小学生	—	14.4%	※「よくある」「時々ある」
		中学生	—	35.5%	
		高校生	—	43.2%	

栄養・食生活

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
学 童・ 思 春 期	夜 9 時以降に食事をすることがある子どもを減らす	小学生	—	23.7%	※「ほとんど毎日」 「時々」
		中学生	—	45.1%	
		高校生	—	53.1%	
	だいたい毎日午前中に排便する子どもを増やす	小学生	—	22.4%	
		中学生	—	33.9%	
	嫌いなものでも食べようと努力する子ども(自宅)を増やす	小学生	—	61.8%	
		中学生	—	40.3%	
	嫌いなものでも食べようと努力する子ども(学校)を増やす	小学生	—	67.1%	
		中学生	—	56.5%	
	給食をほとんど残さずに食べている子どもを増やす	小学生	—	65.8%	
		中学生	—	43.5%	
	バランスのよい食事について知っている子どもを増やす	中学生	47.7%	66.1%	
		高校生	64.5%	71.6%	
	自分でバランスよく食品を選び、食事作りをする自信がある高校生を増やす	男子	—	40.5%	※「ある」「少しある」
		女子	—	60.5%	
	家で料理をする・手伝うことがある子どもを増やす	小学生	—	77.6%	※「ある」「時々ある」
		中学生	—	64.5%	
		高校生	—	49.4%	
	家族がよくそろって食事する子ども(朝食)を増やす	小学生	—	53.9%	
		中学生	—	32.3%	
		高校生	—	42.0%	
	家族がよくそろって食事する子ども(夕食)を増やす	小学生	—	67.1%	
		中学生	—	62.9%	
		高校生	—	56.8%	
	おうちの料理の味は給食と比べて濃いと答えた子どもを減らす	小学生	—	7.9%	
		中学生	—	14.5%	
	外食や中食を週に 1 回以上利用する子どもを減らす	中学生	—	22.6%	
		高校生	—	45.7%	
	外食や中食を利用するとき栄養のバランスを「ほとんど考えない」高校生を減らす	男子	—	59.5%	
		女子	—	32.6%	
	外食や中食を利用するとき栄養のバランスを「ほとんど考えない」保護者を減らす	小学生保護者	—	36.2%	
		中学生保護者	—	42.6%	
		高校生保護者	—	23.7%	
	弁当や総菜などを購入するとき栄養成分表示を参考にしない高校生を減らす	男子	—	83.7%	※「しない」「あまりしない」
		女子	—	39.5%	

栄養・食生活

ライフ ステージ	指標	対象	(H14)	現状(H24)	備考
学童・思春期	弁当や総菜などを購入するとき栄養成分表示を参考にしない保護者を減らす	小学生保護者	—	43.1%	※「しない」「あまりしない」
		中学生保護者	—	70.2%	
		高校生保護者	—	40.7%	
	バランスよく食品を選んだり準備できる保護者を増やす	小学生保護者	84.0%	84.5%	
		中学生保護者	68.3%	72.3%	
		高校生保護者	72.7%	66.1%	
青壮年期	「食事が楽しい」と感じる人を増やす	男性	74.3%	76.3%	
		女性	77.1%	83.5%	
	肥満者の割合を減らす	男性	23.3%	28.1%	
		女性	15.9%	10.5%	
	やせ傾向の人を減らす	20 歳代女性	23.2%	10.5%	
	主食、主菜、副菜がそろった食事を、ほとんど毎食食べる人を増やす	男性	43.9%	29.3%	
		女性	38.4%	26.6%	
	緑黄食野菜を、ほとんど毎日食べる人を増やす	男性	31.9%	29.3%	
		女性	42.4%	47.6%	
	夜9時以降に食事をする人が、よくある人を減らす	男性	32.8%	24.1%	
		女性	17.0%	13.2%	
	朝食を、ほとんど毎日食べる人を増やす	男性	79.2%	77.5%	
		女性	84.8%	83.2%	
	自分でバランスよく食品を選んだり、食事を準備することができる人を増やす	男性	27.1%	32.1%	
		女性	66.9%	73.4%	
	外食(弁当購入を含む)のときに、栄養バランスをいつも考えている人を増やす	男性	7.5%	12.4%	
		女性	22.0%	23.4%	
	夕食後に間食をとることが週に3回以上ある人(青壮年期+高齢期)を減らす	男性	—	22.9%	
		女性	—	20.2%	
	薄味でおいしく食べられる工夫を知っている人(青壮年期+高齢期)を増やす	男性	—	43.1%	
		女性	—	71.1%	
	自分の適正体重を知っている人(青壮年期+高齢期)を増やす	男性	—	79.7%	
		女性	—	86.9%	
	家族や友人といっしょに食事を「ほぼ毎日」している人(青壮年期+高齢期)を増やす	男性	—	70.4%	
		女性	—	74.9%	
	弁当や惣菜など購入するとき、カロリーなど栄養成分の表示を「いつも参考にしている」人(青壮年期+高齢期)を増やす	男性	—	6.8%	
		女性	—	18.6%	

食育

ライフ ステージ	内 容	対 象	H24・2012 年 (割合)
乳幼児期	子どもの「食育」で大切なこと	乳幼児保護者	バランスよく食べる 92.0% 食べ物を無駄にしないこと 81.3% 感謝の心を育てること 77.3% 食事のマナーを守ること 68.8% 好き嫌いをなくすこと 61.4% 作物を育てたり、家畜の世話をする体験 47.2% 食材や食品の選び方を学ぶこと 35.2% 郷土料理や行事食などの食文化を学ぶこと 31.8% 料理についての知識や技術の習得 22.2%
	安全な食を守るため心がけていることや実行していること	乳幼児保護者	なるべく手作りする 83.0% 原産地を確認する 62.5% 地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する 50.6% 食品の表示をよく読む 38.1% 家庭菜園で栽培する 30.7% なるべく加工度の低い食品を利用する 29.0% 気になる添加物を使っている食品は利用しない 26.7% 無農薬・減農薬の野菜・果物を利用する 25.0%
	九重町の特産を知っている保護者を増やす	乳幼児保護者	知っている 47.7% 少し知っている 46.0%
	九重町の郷土料理や行事食を子ども世代に伝えたいと思う保護者を増やす	乳幼児保護者	伝えたい 23.9% 出来れば伝えたい 50.6%
学童期・思春期	九重町特産の食材を「知っている」子どもを増やす	小学生	男子 35.3% 女子 31.0%
		中学生	男子 37.5% 女子 36.8%
		高校生	男子 32.4% 女子 39.5%
	九重町特産の食材を「知っている」保護者を増やす	小中高保護者	小 48.3% 中 44.7% 高 59.3%

食育

ライフ ステージ	内 容	対象	H24・2012 年 (割合)
学 童 期 ・ 思 春 期	九重町の郷土料理や行事食を「知らない」子どもを減らす	小学生	男子 41.2% 女子 26.2%
		中学生	男子 37.5% 女子 21.1%
		高校生	男子 40.5% 女子 9.3%
	九重町の郷土料理や行事食を子ども世代に伝えたい(すでに伝えた)と思う保護者を増やす	小中高保護者	小 27.6% 中 31.9% 高 27.1%
	行事食が食卓に「ほぼ毎年登場する」保護者を増やす		小 58.2% 中 49.0% 高 51.8%
	安全な食を守るため、あなたが心がけていることや実行していること「なるべく手作りする」		小 79.3% 中 80.9% 高 76.3%
	「原産地を確認する」		小 72.4% 中 53.2% 高 64.4%
	「地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する」		小 56.9% 中 51.1% 高 50.8%
	「食品の表示をよく読む」		小 36.2% 中 19.1% 高 39.0%
	「気になる添加物を使っている食品は利用しない」		小 29.3% 中 29.8% 高 42.4%
	「なるべく加工度の低い食品を利用する」		小 31.0% 中 19.1% 高 23.7%
	「無農薬・減農薬の野菜・果物を利用する」		小 25.9% 中 14.9% 高 18.6%
	「家庭菜園で栽培する」		小 27.6% 中 27.7% 高 30.5%

食育

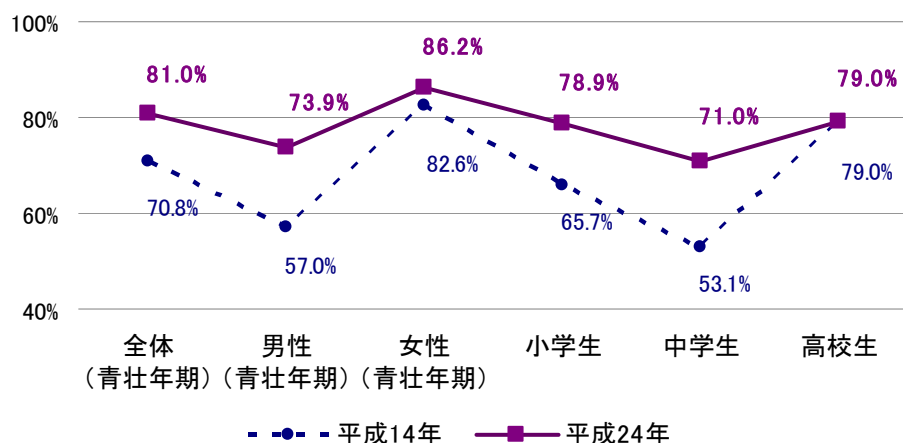
ライフ ステージ	内 容	対象	H24・2012 年 (割合)
青壮年期・高齢期	安全な食を守るため、あなたが心がけていることや実行していること 「なるべく手作りする」	20 歳以上	男性 34.0% 女性 79.6%
	「原産地を確認する」		男性 32.5% 女性 65.5%
	「地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する」		男性 31.9% 女性 56.6%
	「食品の表示をよく読む」		男性 23.9% 女性 42.2%
	「気になる添加物を使っている食品は利用しない」		男性 19.5% 女性 32.3%
	「なるべく加工度の低い食品を利用する」		男性 13.5% 女性 27.5%
	「無農薬・減農薬の野菜・果物を利用する」		男性 26.2% 女性 39.4%
	「家庭菜園で栽培する」		男性 33.8% 女性 46.9%
	九重町特産の食材を「知っている」人を増やす		男性 43.6% 女性 51.1%
	行事食が食卓に「ほぼ毎年登場する」人を増やす		男性 40.1% 女性 50.4%
	九重町の郷土料理や行事食を子ども世代に伝えたいと思う人を増やす		男性 15.1% 女性 22.4%
	家庭では、買いすぎ、作りすぎ、食べ残しによって出る、食べ物のゴミを減らすよう「いつも心がけている」人を増やす		男性 47.5% 女性 56.2%

アンケート調査結果（抜粋）

<休養・こころについて>

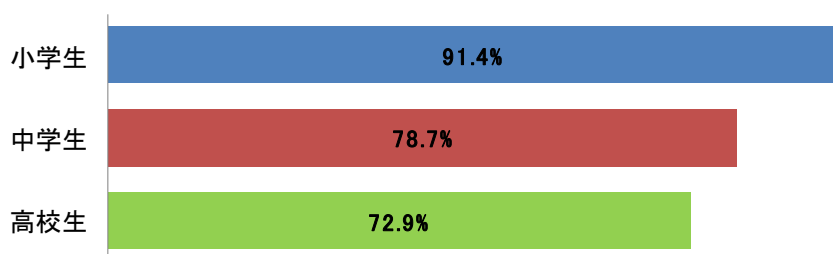
①ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人がいる割合

（解説）「相談できる人」の割合は、高校生では平成14年調査に比較して変化がありませんが、他の年代についてはすべて増えています。



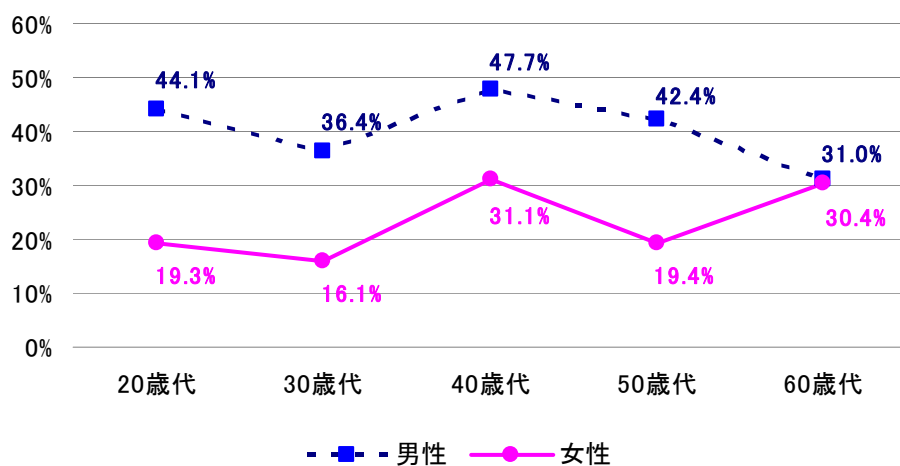
②1日平均30分以上子どもと話す保護者の割合

（解説）学年が上がるほど、保護者と「1日平均30分以上話す」割合が少なくなっています。



③何らかの地域活動・ボランティア活動をしている人の割合

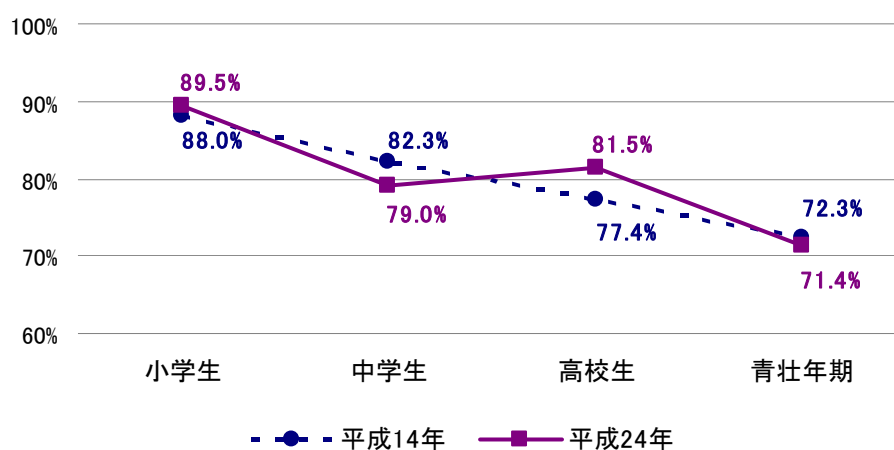
（解説）男性では60歳代と30歳代、女性では20歳代・30歳代・50歳代の割合が低い。



<運動について>

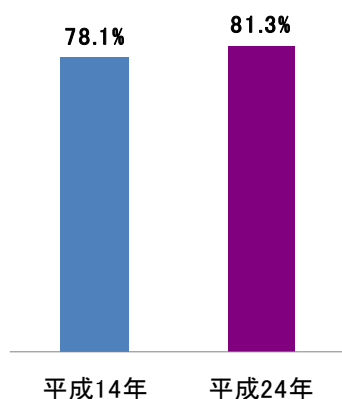
①からだを動かすことや運動を楽しんでいる割合

(解説) 各世代ともに年齢が上がるにつれて、割合が減っています。



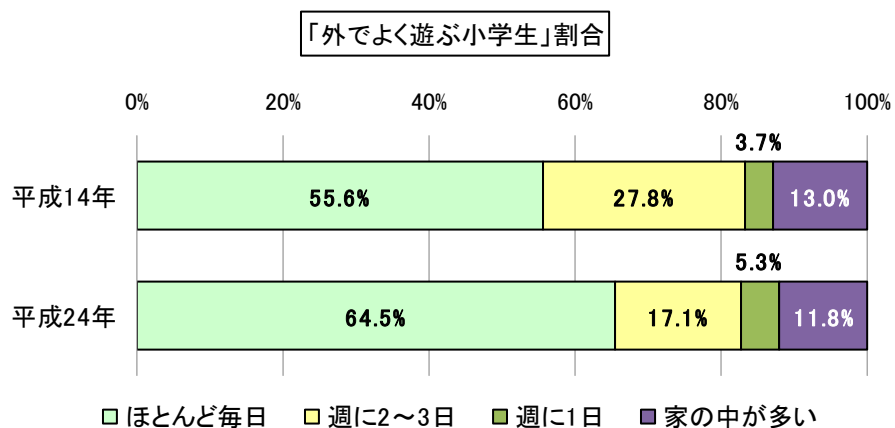
②子どもと一緒に外で遊ぶ保護者の割合

(解説) 子どもと一緒に外で遊ぶ保護者の割合は14年度よりも増えています。



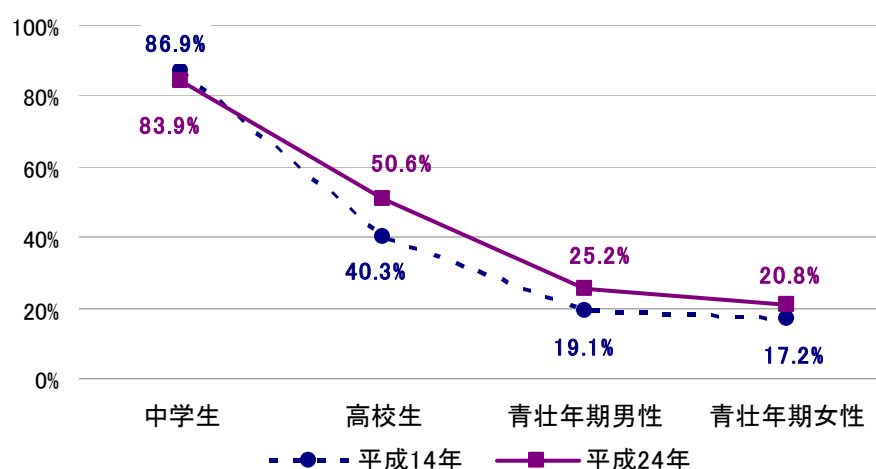
③外で良く遊ぶ小学生の割合

(解説) 毎日外でよく遊ぶ割合は、平成14年より10%程度増えています。



④一日 30 分以上の運動（部活動含）を週 3 回以上行っている割合

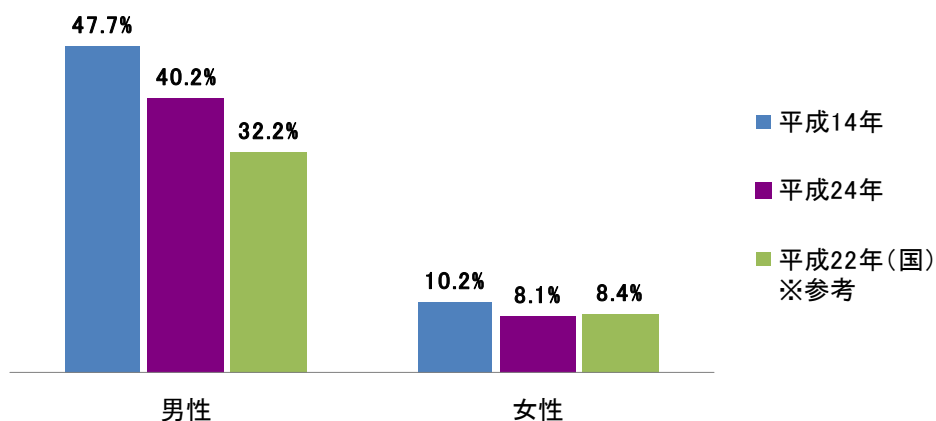
（解説）平成 14 年と比較すると、「一日 30 分以上の運動を週 3 回以上行っている」割合はすべての年代で増加しています。



<喫煙について>

①たばこを吸う人の割合

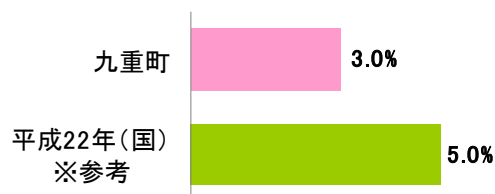
（解説）平成 14 年と比較すると男女ともに減少していますが、「国の割合」よりは高い。



②妊娠中の喫煙の割合

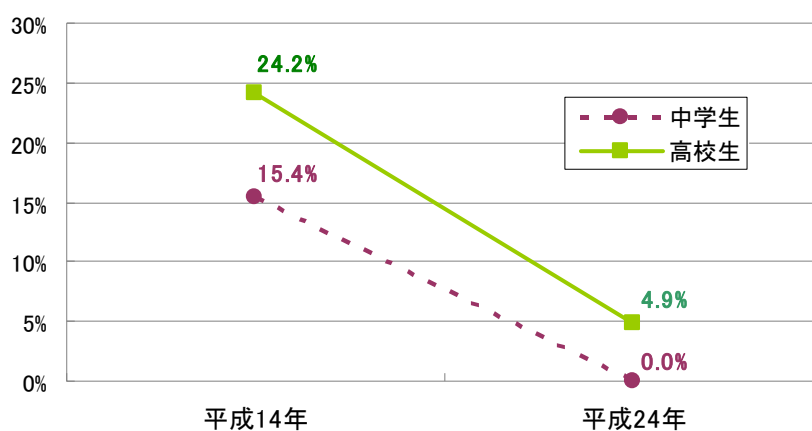
※母子健康手帳交付時のアンケートより

（解説）九重町の妊娠中の喫煙状況は国（5%）の数値より低い（3%）状況です。



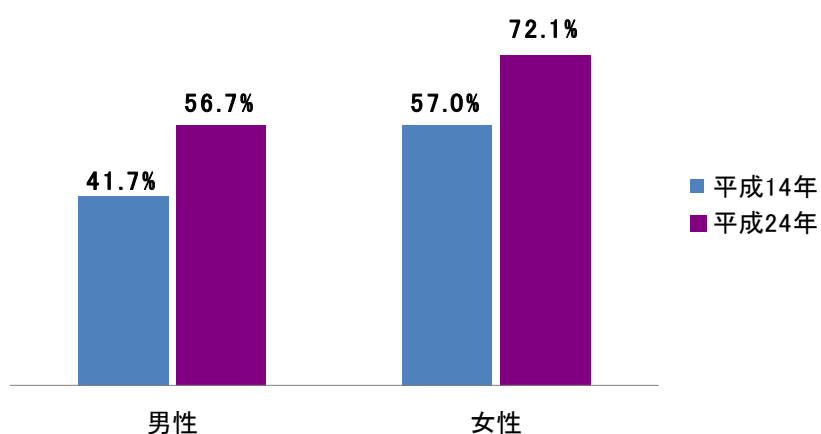
③中学生・高校生の喫煙経験の割合

(解説) 中学生は0%、高校生も大幅に減少しています。



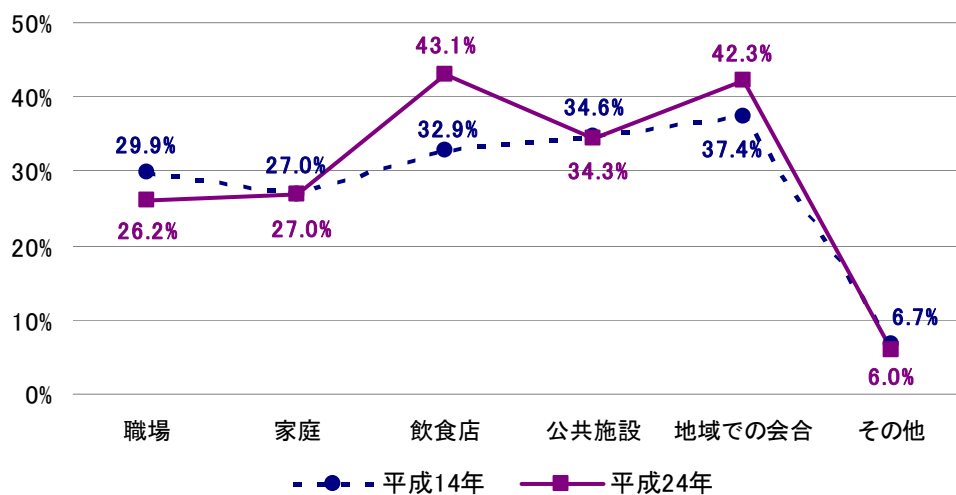
④他人のたばこで不快な思いをしたことがある人の割合

(解説) 男女ともに、不快な思いをした人の割合が増えています。



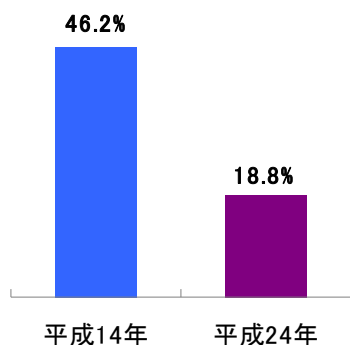
⑤他人のたばこで不快な思いをした場所の割合

(解説) 他人のたばこで不快な思いをした場所で最も多かったのは、「飲食店」で、続いて、地域での会合・公共施設・家庭・職場の順で高くなっています。



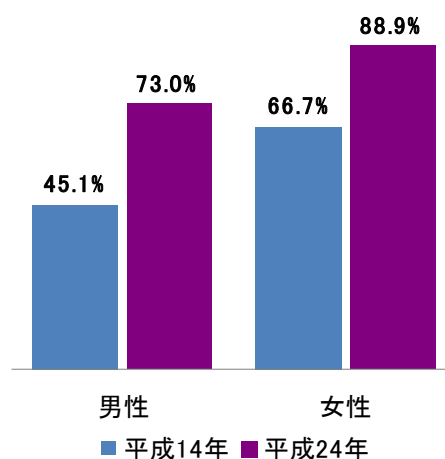
⑥子どものいる所で喫煙する家族がいる
家庭の割合

(解説) 年々減少しています。



⑦家庭や職場で分煙を実行している割合
(成人)

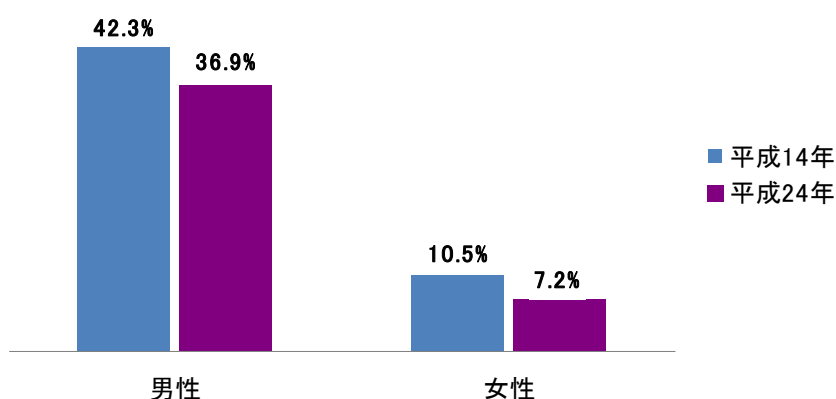
(解説) 男女ともに「家庭や職場で分煙を実行している人」の割合は増加しています。



<飲酒について>

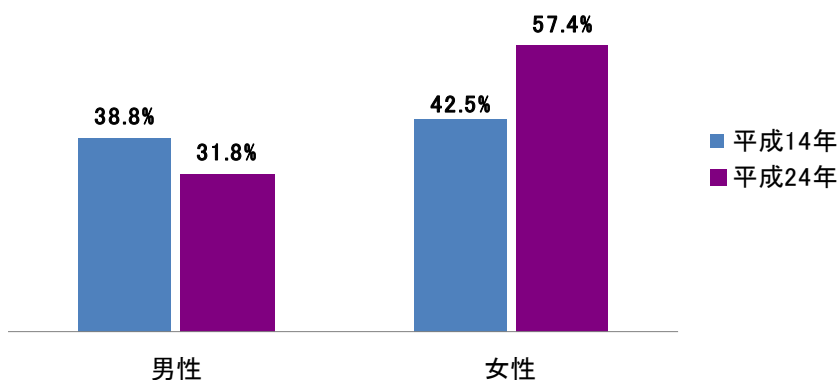
①毎日お酒を飲む人の割合

(解説) 「週7日以上」お酒を飲む人は、男女とも減っています。



②1日あたり飲むお酒の量が「1合未満」の量を守っている割合

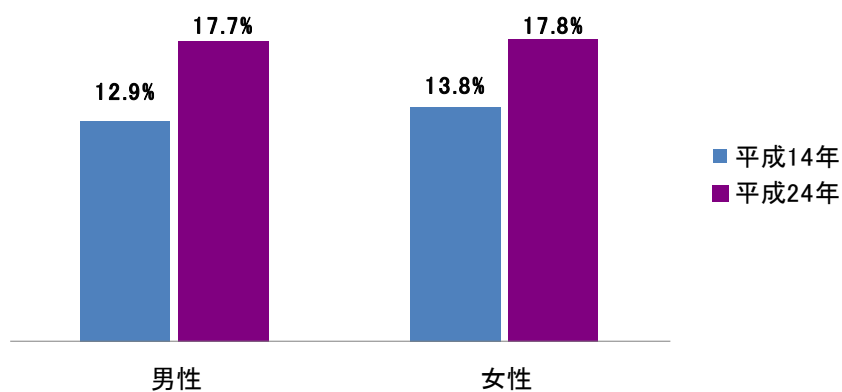
(解説) 女性の「1合未満の量を守っている人」の割合は増えていますが、男性は減少しています。



< 歯の健康について >

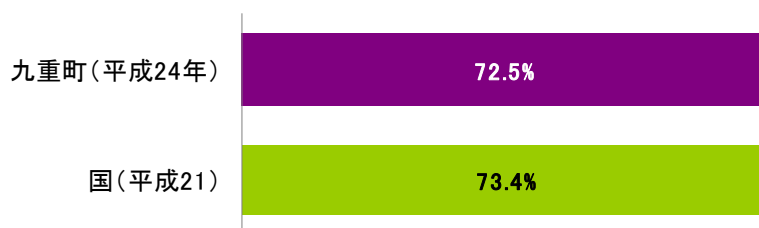
①定期的に歯科検診を受けている割合

(解説) 男女ともに平成 14 年より増加しています。



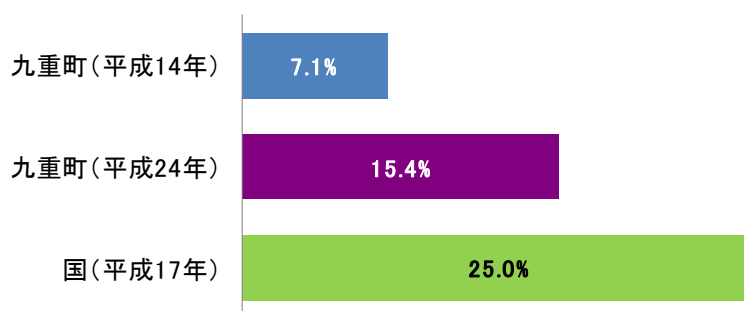
②60 歳代で何でもよく噛んで食べることができる人の割合

(解説) 国の割合と比較しても、ほとんど変わらない状況です。



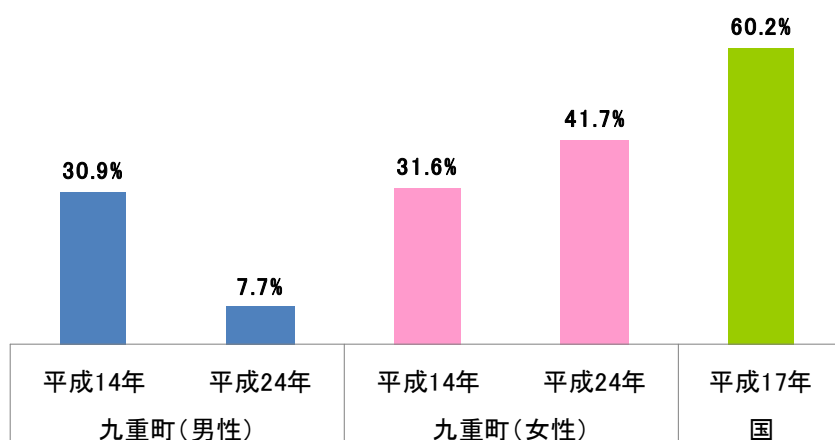
③80 歳で 20 本以上、自分の歯が残っている人の割合

(解説) 平成 14 年よりは増加していますが、国 (平成 17 年) と比較すると低くなっています。



④60歳で24本以上、自分の歯が残っている人の割合

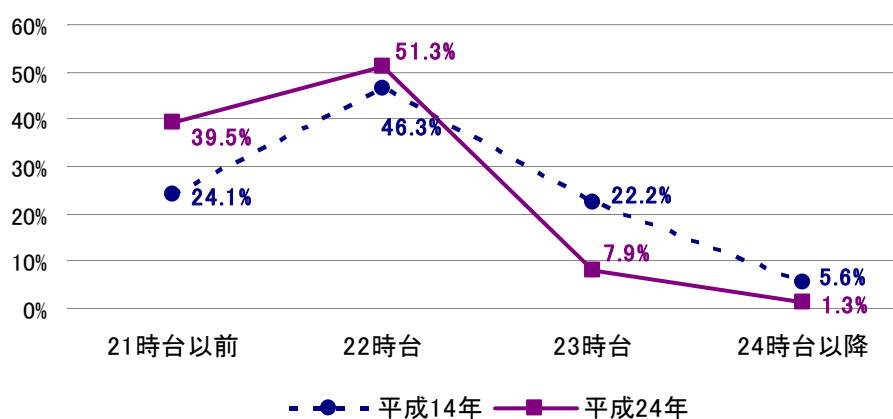
(解説) 男女とも国の平成17年(60.2%)より低い。特に男性は平成14年(30.9%)に対して平成24年(7.7%)は減少しています。



<次世代について>

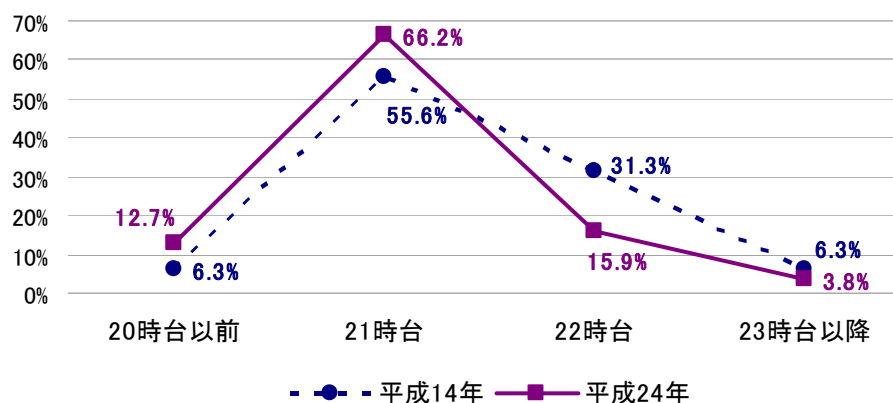
①平日の小学生の就寝時間の割合

(解説) 平成14年と比較すると、21時台以前、22時台までに就寝する小学生が増えています。

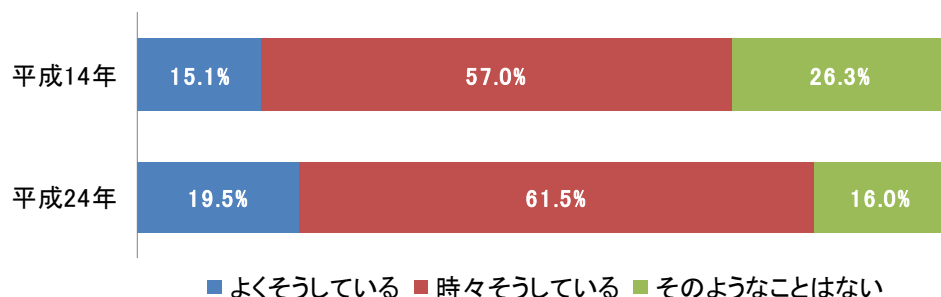


②平日の乳幼児の就寝時間の割合

(解説) 20時台以前、21時台までに就寝する乳幼児が平成14年より増えています。



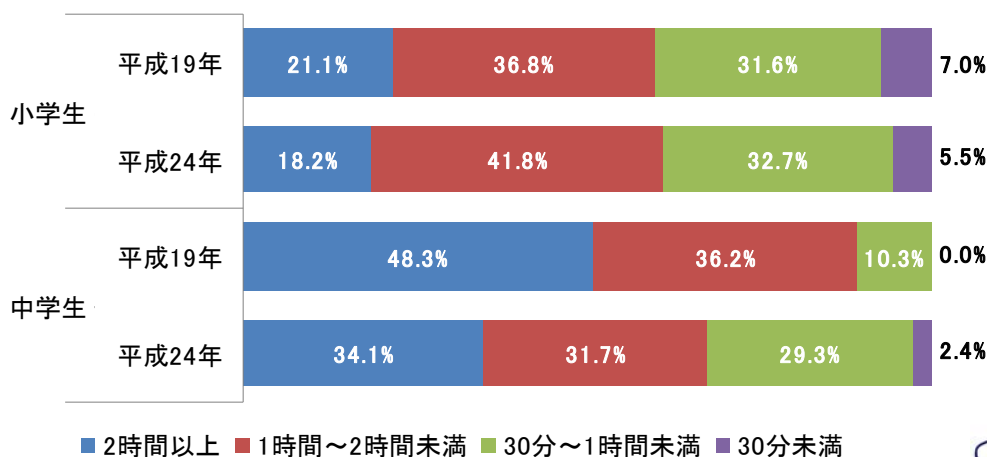
③忙しいなどの理由で子どもにテレビやDVD等を見せておくことがよくある乳幼児保護者の割合
(解説)「よくそうしている乳幼児保護者」と「時々そうしている乳幼児保護者」で全体の8割。



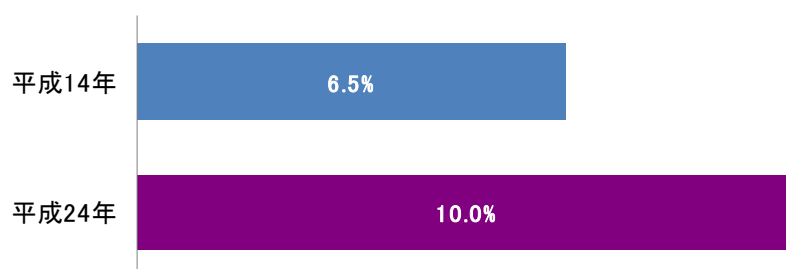
④ゲームを1日平均「30分以上」している小学生・中学生・幼児の割合

(解説)小学生、中学生ともに全体の95%以上が1日平均「30分以上」ゲームをしています。

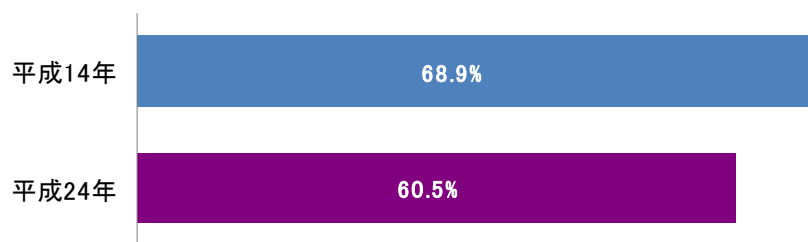
3歳以上の幼児についても83.3%(平成14年77.1%)の幼児が1日平均30分以上ゲームをしています。(※幼児の数値はグラフ化されておらずコメントのみです。)



⑤(乳幼児2歳未満の)子どもにテレビやDVD等を見せていない乳幼児保護者の割合
(解説)平成14年と比較すると増えています。



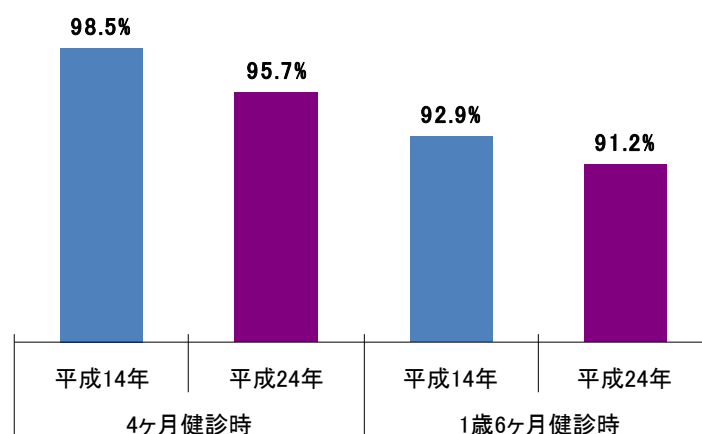
- ⑥（乳幼児2歳以上の幼児に）テレビやDVD等を1日平均2時間以上見せている乳幼児保護者の割合
（解説）平成14年と比較すると減っています。



⑦子育てが楽しいと感じる乳幼児保護者の割合

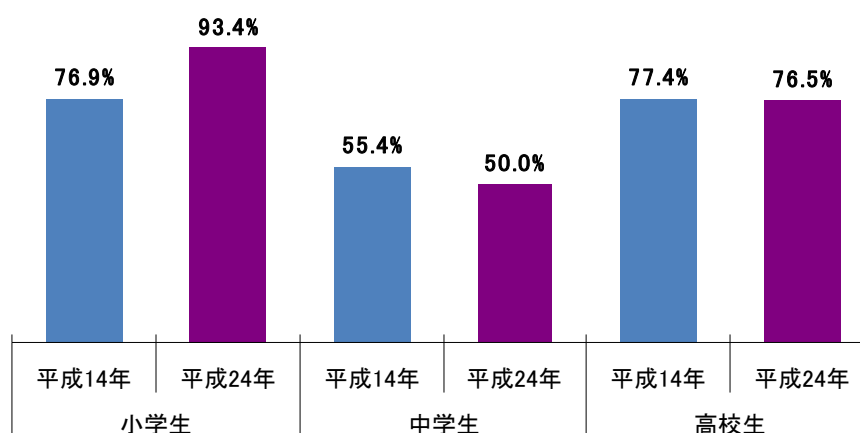
（※乳幼児健診時のアンケートより）

（解説）平成14年と比較すると、減少していますが、9割以上の方が「子育てが楽しい」と感じています。



⑧自分のことが好きと思う小学生・中学生・高校生の割合

（解説）小学生は平成14年より「自分のことが好きと思う人」の割合が増えています、中学生・高校生は減少しています。



<性について>

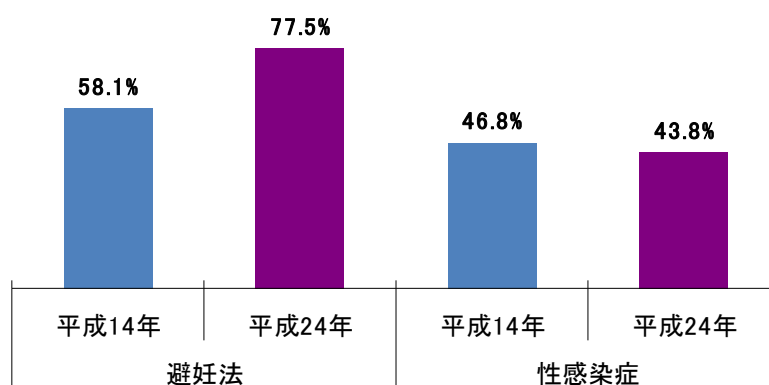
①妊娠・出産について満足している人の割合

(解説)「満足している人」は増加しています。



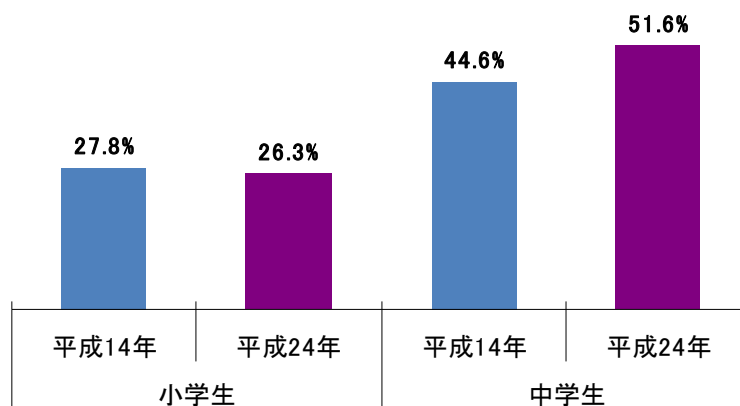
②性（避妊法や性感染症）に関する正しい知識を持っている高校生の割合

(解説) 避妊法に関する知識は高くなっていますが、性感染症に関する知識は低下しています。



③身体が変化することがうれしいと思う小学生・中学生の割合

(解説) 中学生の「うれしい」と思う割合は増加していますが、小学生は低下しています。



用語解説

<ア行>

一次予防

病気の発症を予防すること。

二次予防

病気を早期発見・早期治療することで、病気の重症化を予防すること。

三次予防

病気にかかってしまっても、日常生活を障がいする状態を予防こと。

HTLV-1

ヒトT細胞白血病ウイルス (Human T-cell Leukemia Virus Type 1) の略称で、血液中の白血球のひとつであるリンパ球に感染するウイルスです。

このウイルスは、感染しても全く自覚症状がありませんが、一度感染するとリンパ球の中で生き続け、感染者のごく一部の方に白血病やリンパ腫などの病気を起こします。感染経路は、主に母親から子どもへの母乳を介した母子感染です。空気感染はありません。

<か行>

給食農園

児童が給食用に野菜等を栽培するための農園。自分たちが育て収穫した野菜を調理して食べること、野菜本来の味を味わうことができ、食の選択能力を身につけることができます。

健康増進法

国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため、制定された法律（平成15年5月1日施行）、「基盤整備」「情報提供の推進」「生涯を通じた保健事業の一体的推進」を柱としています。

<さ行>

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

慢性気管支炎、肺気腫など、長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称。

歯周病

成人に多くみられる歯と歯の周辺の疾患のことです。歯肉炎・歯周炎（いわゆる歯槽膿漏疾）などがあります。歯と口に留まらず全身の病気と関連し、特に糖尿病との合併症が問題視されています。

自然死産と人工死産

人工死産とは、胎児の母体内生存が確実であるときに、人工的死産処置（胎児又は付属物に対する措置及び陣痛促進剤の使用）を加えたことにより死産に至った場合をいい、それ以外はすべて自然死産とする。

なお、人工的処置を加えた場合でも、次のものは自然死産とする。

- (1) 胎児を出生させることを目的とした場合
- (2) 母体内の胎児が生死不明か、又は死亡している場合

受動喫煙

自分でタバコを吸うことを「能動喫煙」といい、タバコを吸わない人がタバコの煙の混ざった空気を吸わされることを「受動喫煙」といいます。能動喫煙はとても体に悪いことがわかっていますが、受動喫煙も想像以上に大きな健康影響があることがわかっています。ほんの少しでもタバコの臭いがすれば、そこは受動喫煙の危険区域です。

食育

様々な経験を通じて「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。

<た行>

地産地消

「地域生産、地域消費」を略した言葉で「地域でとれた生産物をその地域で消費する」という意味で使われます。

特定健康診査・特定保健指導

医療制度改革に伴い、平成 20 年 4 月から国民健康保険や健康保険組合などすべての医療保険者において実施が義務づけられたもの。糖尿病などの生活習慣病、特にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群・該当者の早期発見と、進行・発症の予防を主な目的としています。

<な行>

中食

市販の弁当やそう菜のような、家庭外で調理・加工されたものを、家庭や職場などに持ち帰って、そのまま食べられる日持ちのしない食品のこと。

乳児死亡

生後 1 年未満の死亡。

認知症

生後いったん正常に発達した種々の知的機能の低下により、日常生活・社会生活を営むことが困

難になっている状態をいいます。

<は行>

8020（ハチマルニイマル）運動

生涯にわたり（80歳で）自分の歯を20本以上保つことにより、食物をよく噛み砕いて食べる能力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動のことです。

BMI

体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出される体格指数のこと。“Body Mass Index”の略称で、「肥満度を測るための国際的な指標です。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としています。

PDCAサイクル

品質改善や、業務改善活動などで広く活用されているマネジメント手法のひとつで、「計画（Plan）」「実行（Do）」「評価（Check）」「改善（Action）」のプロセスを順に実施していくもの。最後のActionまでたどり着いたら、再度Planのプロセスに戻り、繰り返し改善を続けていくので、「PDCAサイクル」と名づけられています。

フッ化物塗布

フッ化物溶液を歯の表面に塗ることです。方法は、歯ブラシ法・綿球法・イオン導入法などがあります。

フッ化物はフッ素を含む化合物のことで、歯質を強化し、むし歯になりにくくする効果があります。

分煙

喫煙場所を空間的に分け、または分煙装置や換気扇などを使用することにより非喫煙者が喫煙者のたばこの煙を吸わないようにすることです。

平均寿命

基準となる年の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の者が平均的に見て今後何年生きられるかという期待値を表したものを平均余命（へいきんよみょう）といい、特に0歳の平均余命を平均寿命といいます。

放課後子ども教室

すべての子どもを対象として、安心・安全な子どもの居場所を提供し、地域の方々の参画を得て、子どもたちとともに勉強やスポーツ、文化芸術活動、地域住民との交流活動等の取組をするものです。

放課後児童クラブ

就労等により保護者が昼間家庭にいない小学校低学年の児童を中心に、授業の終了後に適切な遊びや生活の場を与えて、児童の健全育成を図るものをいいます。

<ま行>

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいいます。

メディアリテラシー

新聞やテレビなどの内容をきちんと読みとりマスメディアの本質や影響について幅広い知識を身につけ、批判的な見方を養い、メディアそのものを創造できる能力のこと。

<ら行>

リプロダクティブヘルス

家族計画、母子保健、思春期保健を含む生涯を通じた性と生殖に関する健康のこと。

1994年の国連人口開発会議で確立された「妊娠・出産・避妊などについて、女性自らが決定権を持つ」という考え方が基本になります。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態です。

《策定委員会名簿》

	氏名	所属	備考
1	矢 原 澄 郎	玖珠郡医師会代表	委員長
2	田 代 潤	玖珠郡歯科医師会長	
3	穴 井 洋一郎	町民が考える九重町町づくり会議	
4	日 野 由紀子	〃	
5	森 敦 子	食生活改善推進協議会会長	副委員長
6	野 依 栄 子	母子保健推進員代表	
7	安 達 国 良	西部保健所長	

事務局	保健福祉センター	所 長 江藤 清子 グループリーダー 時松 洋一 主任保健師 廣田 裕子 主任保健師 畑山 伸恵
-----	----------	---

《作業部会名簿》

1. 乳幼児期部会

所 属	氏 名	所 属	氏 名
子ども園保護者会	麻生友美	教育振興課	佐藤なぎさ
母子保健推進員	時松はるみ	子ども園	森ひで子
児童館	清竹清子	ふれあい生活課(福祉)	後藤栄美
		保健センター	小野久美子

2. 学童・思春期部会

所 属	氏 名	所 属	氏 名
P T A 連 合 会	田中卓一郎	西部保健所	深田郁
主任児童委員	鶴原時美	社会教育課	後藤大
食生活改善推進協議会	川西桂子	教育振興課	友松直和
養護教諭代表	阿部智美	保健センター	廣田裕子
玖珠農業高校（養護教諭）	滝石万里子		
森高校（養護教諭）	河原さゆり		

3. 働く世代、高齢期部会

所 属	氏 名	所 属	氏 名
J A 玖珠九重	佐藤恵子	西部保健所	辛嶋淳子
区長会	藤澤昌由 (会長)	建設課	佐藤隆一
民生委員	芝田英征	ふれあい生活課(国保)	帆足公夫
食生活改善推進協議会	竹尾悦子	保健センター	高倉奈緒子
老人クラブ連合会	武田正利		
ここのえ夢クラブ	梅木宏美		
社会福祉協議会（専門員）	高橋留美子		

4. 食育部会

所 属	氏 名	所 属	氏 名
母親クラブ(チャムチャム)	麻生明美	西部保健所(栄養士)	首藤睦子
食生活改善推進協議会	高倉京子 (副会長)	社会教育課	小田執司
商工会	高倉直人	農林課	帆足一悦
J A 九重飯田	清竹響子	商工観光課	中村譲二
ボランティア協議会	吉富芳香	企画調整課	佐藤信一
野上小学校(栄養教諭)	衛藤ひろ子	保健センター	畑山伸恵
		保健センター	清松万貴

このページは白紙です

第 2 次健康ここのえ 21 計画

(九重町健康増進計画・食育推進計画)

発行年月 平成 25 年 3 月

発 行 者 九重町

編 集 保健福祉センター

〒879-4895

大分県玖珠郡九重町大字後野上 17-1

電話 0973-76-3838

ここのえ健康づくり



か条

㊦は町章

笑 顔



十分な睡眠と休養を。ストレス対処法を身につけよう。

人 と交流



家族や地域の方々とのかかわりを大切に。

受 けよう健診



1年に1回は、健康状態をチェックしよう。

禁 煙・適正飲酒



子どもと妊婦の前からタバコをなくそう。アルコールは適量で週1回以上の休肝日を。

楽 しくいい汗を



毎日の運動習慣でいつまでも若々しく。

計 ることからはじめよう



体重、血圧、歩数を計ろう。

バ ランス食を



バランスのとれた食事を心がけよう。腹八分目。

必 ず朝食を



朝食を毎日食べよう。野菜を3食しっかりと。

健 口



よく噛んで食べよう。定期的歯科検診を。