

～ だれもが生き生き「元気な人間」～

健康いるま21計画



平成20年8月
入間市

だれもが生き生き「元気な人間」

の実現をめざして

近年、我が国は、生活環境の改善や医学の進歩により、平均寿命が急速に伸びています。しかし、一方では高齢化や生活習慣病、また、これらに起因した認知症、寝たきり等要介護状態になる方の増加が社会問題となっており、食生活や運動など、正しい生活習慣を身につけ、健康管理に留意するなど、生涯を通した健康づくりを進めていくことが求められています。

こうした状況の中、人間市では、将来都市像である「香り豊かな緑の文化都市」の実現に向け、第5次総合振興計画における大綱の一つとして、「幸せをわかちあうまち」を掲げ、「人々が健やかで、生きがいをもつとともに、助け合うことの大切さ素晴らしさを感じられるまち」をめざすため、健康福祉センターを活用し、保健・医療・福祉的機能の一体的な推進を図り、市民自らが主体的に取り組む健康づくりを支援しております。

このたび、「予防は最大の医療」の観点に立ち、市民一人ひとりが生涯にわたり健康づくりに主体的に取り組む、心身ともに健康で生きがいのある生活が送れるよう、また、地域社会全体で支え合いながら、市民のだれもが生き生きとした「元気な人間」のまちづくりを実現していくための健康づくり行動計画として、「健康いるま21計画」を策定いたしました。

今後は、この計画に基づいて、市民、地域との連携を図るのは勿論のこと、健康づくりを推進していくための核となる「健康づくりネットワーク」を構築し、市民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支え合う推進体制を整備してまいります。

最後に、この計画の策定にあたりまして、市民健康実態調査へご協力いただきました市民の皆様、熱心な論議を重ねていただきました「人間市健康福祉センター運営協議会」の委員の皆様、その他関係者の方々に心から感謝申し上げます。

平成20年8月

人間市長 木下 博

目次 健康いるま21計画～だれもが生き生き「元気な人間」～

第1章	計画の策定にあたって	
1	計画策定の趣旨	5
2	計画策定の背景（国や県の動向）	5
3	計画の性格と位置づけ	6
4	計画の期間	8
第2章	計画の基本的な考え方	
1	基本理念	11
2	基本目標	11
3	基本方針	11
4	対象分野	12
第3章	計画の推進体制	
1	計画の推進	17
2	役割分担と協働	18
3	評価	18
第4章	健康づくりの目標と取り組み計画	
1	栄養・食生活	21
2	身体活動・運動	28
3	休養・こころの健康	32
4	たばこ	38
5	アルコール	43
6	歯の健康	47
7	生活習慣病予防（メタボリックシンドロームの概念を中心に）	52
第5章	資料編	
1	人間市の現況	59
2	市民健康実態調査概要	68
3	パブリックコメント	89
4	策定体制	89
5	人間市健康福祉センター運営協議会委員名簿	90

第1章 計画の策定にあたって

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

近年の急速な高齢化、食生活の変化や運動量の減少などといった生活習慣の影響により、疾病全体に占めるがん、心臓病、糖尿病などの「生活習慣病」の割合が増えることが予想されます。また、生活習慣病は生命を脅かすほか、後遺症や重篤な合併症を引き起こし、身体機能や生活の質を低下させる原因となっています。

今後、これらの疾病の治療や介護に係る社会的な負担の増大が予測されている中、食生活や運動を始めとした、正しい生活習慣を身につけ、健康管理に留意するなど、生涯をとおした健康づくりを進めていくことが求められます。

本市においては、「予防は最大の医療」の観点にたち、平成11年に「健康福祉センター基本計画」を策定し、これを基本として健康福祉センターを建設し、平成15年度から数々の市民の健康づくり施策を実施してきました。そして、改めて「予防は最大最良の医療」との確信を得る中、健康づくり施策をより一層充実させることが重要となってきています。

そこで本市は、「健康とは、単に病気や虚弱でないことにとどまらず、たとえ病気や障害があっても、自己実現に向けて前向きに生きる状態」と考え、市民一人ひとりが生涯にわたり心身ともに健康で長生き（「健康寿命の延伸」）し、生きがいのある生活（「生活の質の向上」）を送れるよう、また、それぞれの状態や能力に応じた健康づくりに主体的に取り組めるよう、地域社会全体で支え合いながら「元気な人間」のまちづくりを実現していくための、市民の健康づくり行動計画「健康いるま21計画」を策定することとしました。

2 計画策定の背景（国や県の動向）

（1）国の動き

昭和53年からの第一次、昭和63年からの第二次健康づくり対策で、栄養・運動・休養についての指針の策定や健康診査体制の確立など、健康づくりの基盤整備を積極的に推進しました。

平成12年に第三次健康づくり対策として、健康寿命の延伸等を目指した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、具体的な目標を設定し、国民が主体的に取り組む健康づくりを社会全体が総合的に支援していくという方向性を示しました。平成15年に「健康増進法」が施行され、「健康日本21」は同法に基づく「国民の健康の増進のた

めの総合的な推進を図るための基本的な方針」として位置づけられました。

また、平成17年に「医療制度改革大綱」がまとめられ、今後は、治療重点の医療から、疾病の予防を重視した保健医療体系へと転換を図ることとされ、平成18年にはこの大綱に基づいた「医療制度改革関連法」が公布され、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、同法が施行される平成20年度から、医療保険者に生活習慣病予防を目的とするメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入した特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられました。

平成19年には、平成17年から開始した中間評価の結果を「健康日本21 中間評価報告書」として公表し、これを踏まえ各都道府県、市町村はそれぞれ「健康日本21」の見直しを図ることになりました。

（2）埼玉県の動き

本格的な少子・高齢化社会において、すべての県民がいきいき暮らせる活力ある社会の実現のために、平成10年に「健康づくり行動計画」を策定し、健康づくり施策を積極的に推進してきました。その後、国が「健康日本21」を策定したことを受けて、「健康づくり行動計画」を見直し、平成13年に「すこやか彩の国21プラン」を策定し、広く県民生活に関する様々な施策を健康づくりの視点から総合的にとらえ推進してきました。

また、平成17年に「すこやか彩の国21プラン」が中間年度を迎え、計画前半での取り組みを評価し、後半5年の取り組みを改定しています。

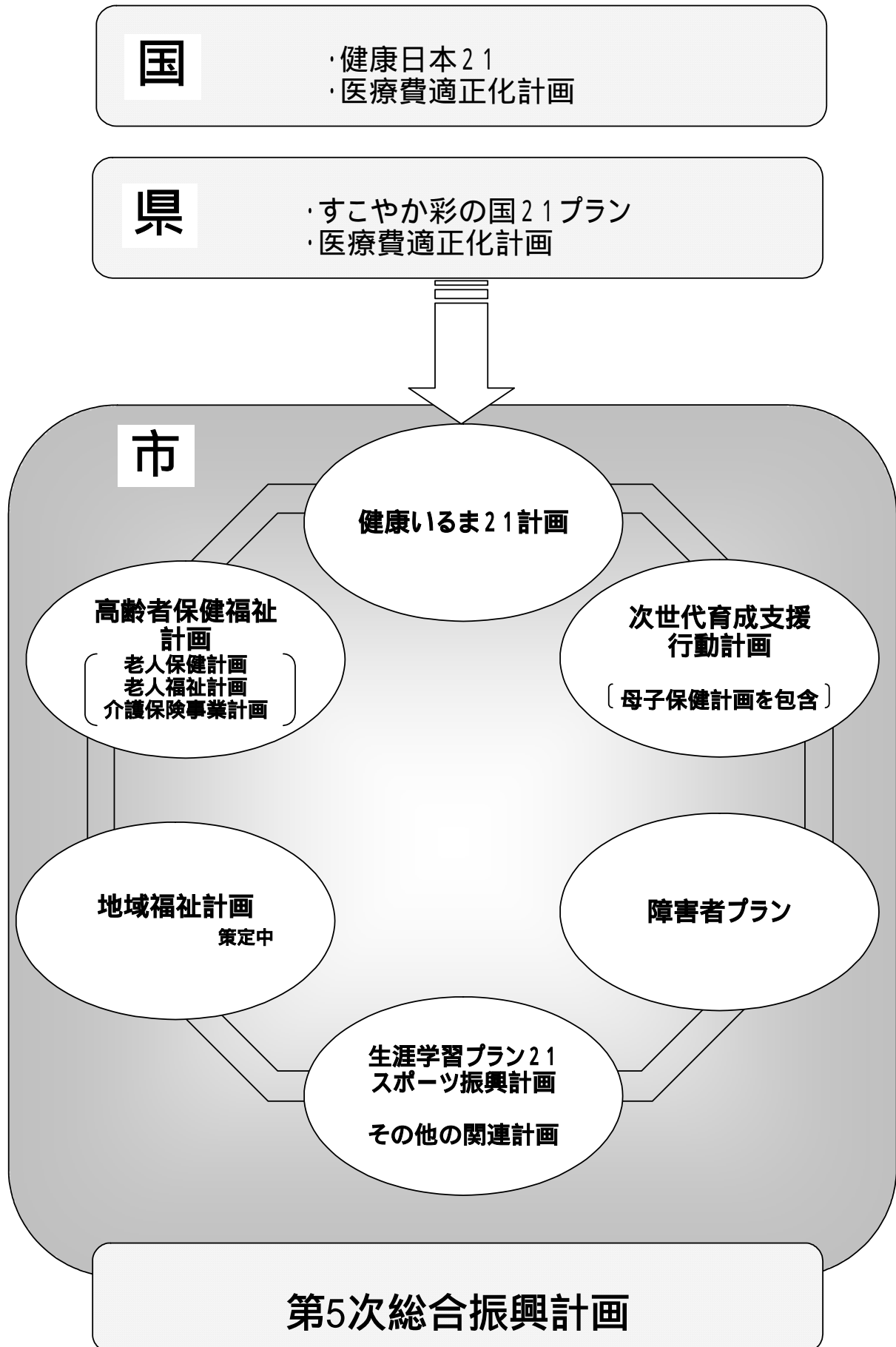
さらに、今般の国の動向を受け、「すこやか彩の国21プラン」の改定を行っています。

3 計画の性格と位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市計画として、入間市民の健康づくりを、市民(個人)、地域(団体、関係機関など)、行政(市)が一体となって総合的に推進するための行動計画です。

国の「健康日本21」及び「医療費適正化計画」、県の「すこやか彩の国21プラン」及び「医療費適正化計画」の理念はもとより、これらの計画内容や「第5次入間市総合振興計画」との整合を図るとともに、市の各種計画と相互に連携しながら推進していくものです。

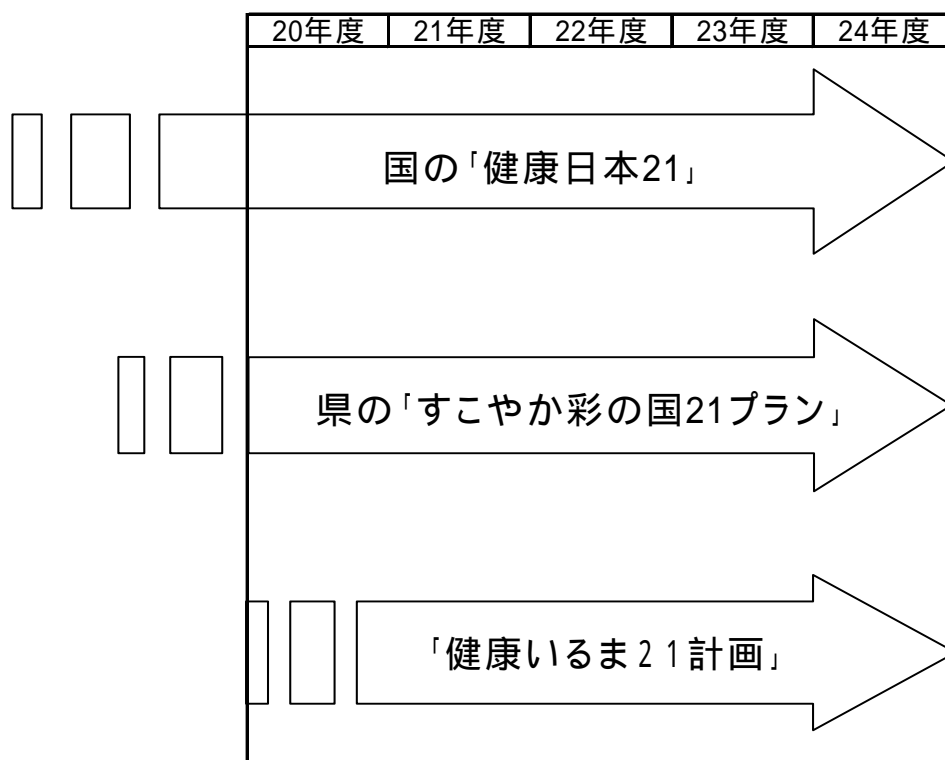
計画策定の基礎資料となる「市民健康実態調査」を18歳以上の市民を対象に行い、18歳以上の成人における健康増進計画として策定しました。また、18歳未満の市民の健康増進については、乳幼児から高校生も視野に入れた、入間市の子ども施策の総合的な計画「次世代育成支援行動計画」との整合を図りながら推進していきます。



4 計画の期間

本計画の期間は、平成 20 年度を初年度とし、平成 24 年度を最終目標年度とする 5 年間とします。

国の「健康日本 21」の最終評価及び県の「すこやか彩の国 21 プラン」の最終評価（計画の終期）との整合性を考慮したものです。



第2章 計画の基本的な考え方

第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

～だれもが生き生き「元気な人間」～

市民一人ひとりの「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目指し、生涯にわたり心身ともに健康で生きがいを持って元気に生活を送れるよう、主体的な健康づくりの取り組みを支援します。

2 基本目標

だれもが元気で長生き
だれもが元気で自立した生活
だれもが元気で互いに支え合い、認め合う

市民が、健康で明るく生き生きと生活できる「元気な人間」のまちづくりの実現を図るため、壮年期死亡の減少、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間（「健康寿命」）の延伸を目標に、市民総ぐるみで支え合う健康づくりを目指します。

3 基本方針

（１）「一次予防に重点をおいた健康づくりを推進する」

生活習慣病の発症や進行に、生活習慣が深くかかわっています。そこで、健康をさらに増進させ、疾病の発症を未然に防ぐ一次予防を重視した健康づくりを推進していきます。

（２）「市民(個人)、地域(団体、関係機関など)、行政(市)が総ぐるみで健康づくりを推進する」

健康づくりは本来、市民一人ひとりが健康の大切さを理解し、「自分の健康は自分で守り、つくる」という自覚を持ち、主体的に健康づ

くりに取り組むべき課題ですが、個人の努力だけでは限界があります。そこで、社会全体として健康づくりを支援していく環境づくりを推進していきます。

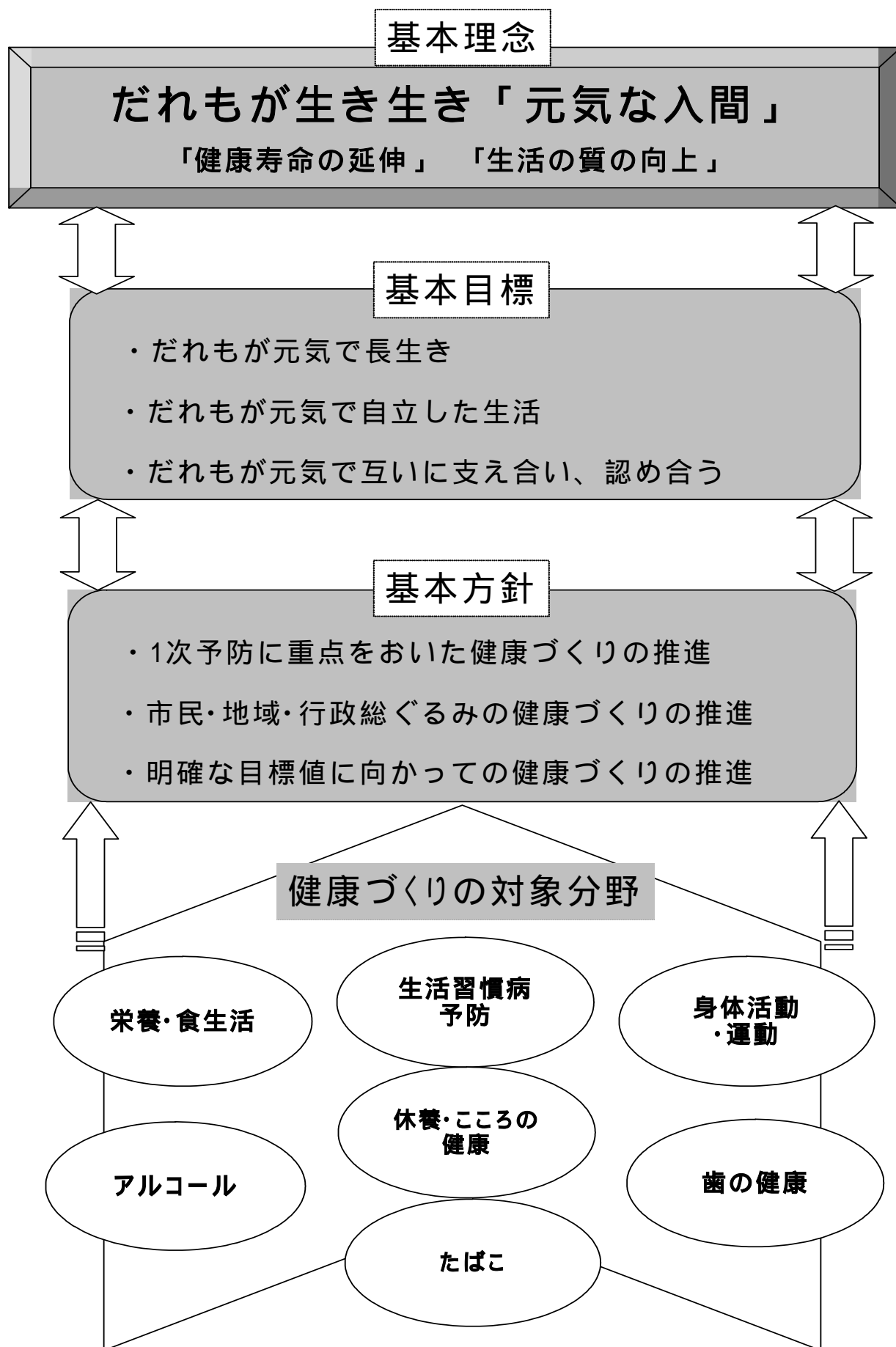
(3) 「明確な目標値に向かった健康づくりを推進する」

健康づくりを効果的に推進するためには、市民(個人)、地域(団体、関係機関など)、行政(市)が健康づくりに関する市民ニーズや情報を共有し、現状と課題に関する共通の認識を持つことが重要です。そこで、市民健康実態調査等の結果を基に、現状と課題を把握し、取り組むべき具体的な目標値を持った健康づくりを推進していきます。

4 対象分野

「健康いるま21計画」では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「生活習慣病予防」の7項目について、健康づくりの対象分野とし、「目標」と「取り組み計画」を定めました。また、本計画はメタボリックシンドロームの概念を導入し、生活習慣病予防に総合的に取り組みます。

さらに、がん検診、歯周疾患検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、健康手帳の交付、健康教育、健康相談、機能訓練、訪問指導ほか健康増進法に基づいて平成20年度から始まる、新たな健康増進事業にも積極的に取り組みます。



第3章 計画の推進体制

第3章 計画の推進体制

1 計画の推進

(1) 庁内組織の連携

本計画は、保健、医療、福祉、教育、労働など広範な分野にわたる総合的な取り組みです。したがって、市だけでなく県など他の行政機関、さらには地域の企業や各種団体、市民が相互に協力し推進していかなければなりません。そのため、市においても多様な関係部署が連携してその推進にあたっていきます。

(2) 市民、関係機関・団体との連携（健康づくりネットワークの構築）

心身ともに健康で生きがいのある生活の実現は、元来、市民一人ひとりが健康の大切さを理解し、主体的に健康づくりに取り組むべき課題です。しかし、一人だけの力では限界がありますので、家庭、地域、職場等を含めた社会全体としても、その取り組みを支援していく環境を整備することが重要となっています。

そこで、本計画を推進していくため、市民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支援する方策の一つとして、幅広い関係者を有機的に結び付け、相互に協力・連携し、地域社会全体として健康づくり活動を推進していきける「健康づくりネットワーク（支援組織）」を新たに構築していきます。

(3) 情報の提供

計画の内容や健康づくりに関する情報を、さまざまな機会を通じて提供し、市民一人ひとりの理解を深めていくことが必要です。広報いるまや入間市ホームページなどを通して、広く周知を図ります。

2 役割分担と協働

(1) 市民（個人）の役割

「自分の健康は自分で守り、つくる」という自覚をもって、健康的な生活習慣を身に付け生涯にわたり健康づくりに取り組みます。

家族はお互いの健康づくりに協力し、ともに健康づくりに取り組みます。

(2) 地域（団体、関係機関など）の役割

市民一人ひとりが主体的な健康づくりに取り組めるよう、地域で健康づくりを支援していきます。また、保健・医療・福祉の関係団体、機関及び行政との情報の共有化や協力連携を図り、健康づくりを支援していきます。

(3) 行政（市）の役割

市民の健康課題を把握し、その解決に取り組むとともに、市民の健康づくりや地域による健康づくりを支援する体制を順次構築します。

また、健康づくりに関する各種情報の提供や、団体、関係機関などとの連携を図るとともに、地域で行う健康づくり活動を積極的に支援していきます。

3 評価

各健康づくりの目標は5年後の目標値とし、その評価は健康福祉センター運営協議会の意見を求め行います。

また、年度毎に計画の実施状況を把握・点検し、事業の改善や見直しに反映していきます。

計画 実施 評価 改善（見直し）という過程を経ながら推進していきます。

第4章 健康づくりの目標と取り組み計画

1. 栄養・食生活

(1) 現状と課題

栄養・食生活は、健やかな成長や健康な心と体を保つ大切な条件の一つです。

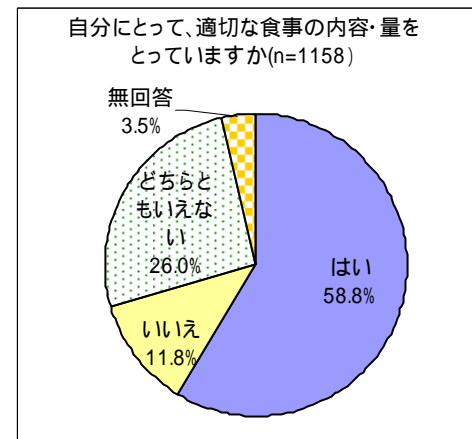
近年、ライフスタイルや食生活の多様化などに伴って、国内外から様々な種類の食材が供給されるとともに、外食やインスタント食品などを利用する人や調理済みの惣菜や弁当といった中食(なかしょく)を利用する人が増加する等、私たちの食生活も大きく変化しています。そうした中、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足など栄養の偏りや食習慣の乱れから不規則な食事や欠食などが見受けられ、肥満や生活習慣病の増加と若い女性を中心に過度のやせ傾向が問題となっています。

生涯にわたって健康で質の高い生活を送るため、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人を育む「食育」の視点を持った取り組みが必要となります。

食事に関する意識

市民健康実態調査によると、「自分にとって適切な食事の内容・量をとっている」と答えた人は58.8%で、約6割の人が適切な食事量やバランスに配慮しています。

国では、「自分にとっての適切な食事内容、量を知っている」人は71.0%、県では、「自分にとっての適切な食事内容、量を知っていますか」について、「よく知っている」、「なんとなく知っている」を合わせると86.5%でした。さらに多くの人が健康状態に配慮した食事の内容や量へ関心を持って適切な食事がとれることが大切です。

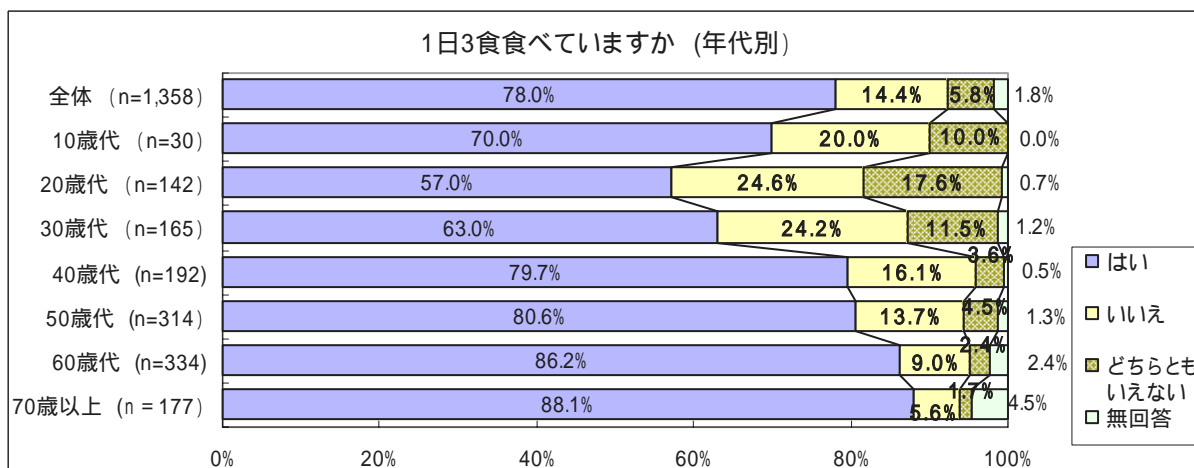


望ましい食生活習慣

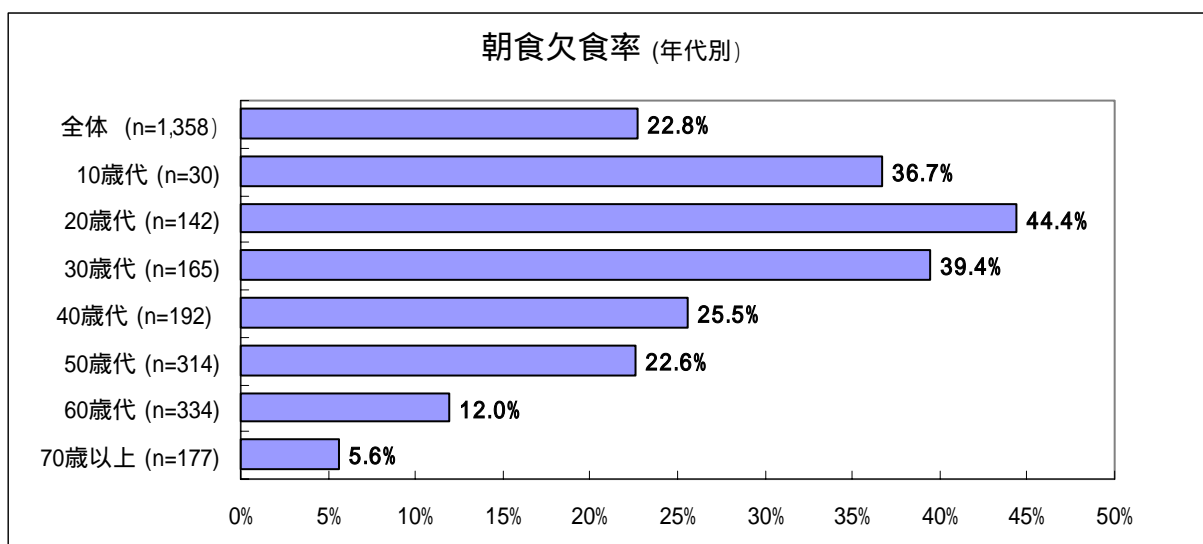
(ア) 3食(朝食・昼食・夕食)食べる習慣

市民健康実態調査によると、「1日3食食べている」と答えた人は、全体では78.0%でした。

年代別にみると20歳代が57.0%、30歳代が63.0%と若い年代に低い傾向が見受けられました。子どもの頃から1日3食食べる習慣を身につけていくことが必要です。



特に朝食についてしてみると、市民健康実態調査では、「朝食をとっていない」人の割合は「毎日朝食をとっていない」、「ほとんどとっていない」と答えた人を合わせると、全体で22.8%でした。年代別でみると20歳代が44.4%、30歳代が39.4%と若い年代に朝食の欠食率が高い傾向がみられました。

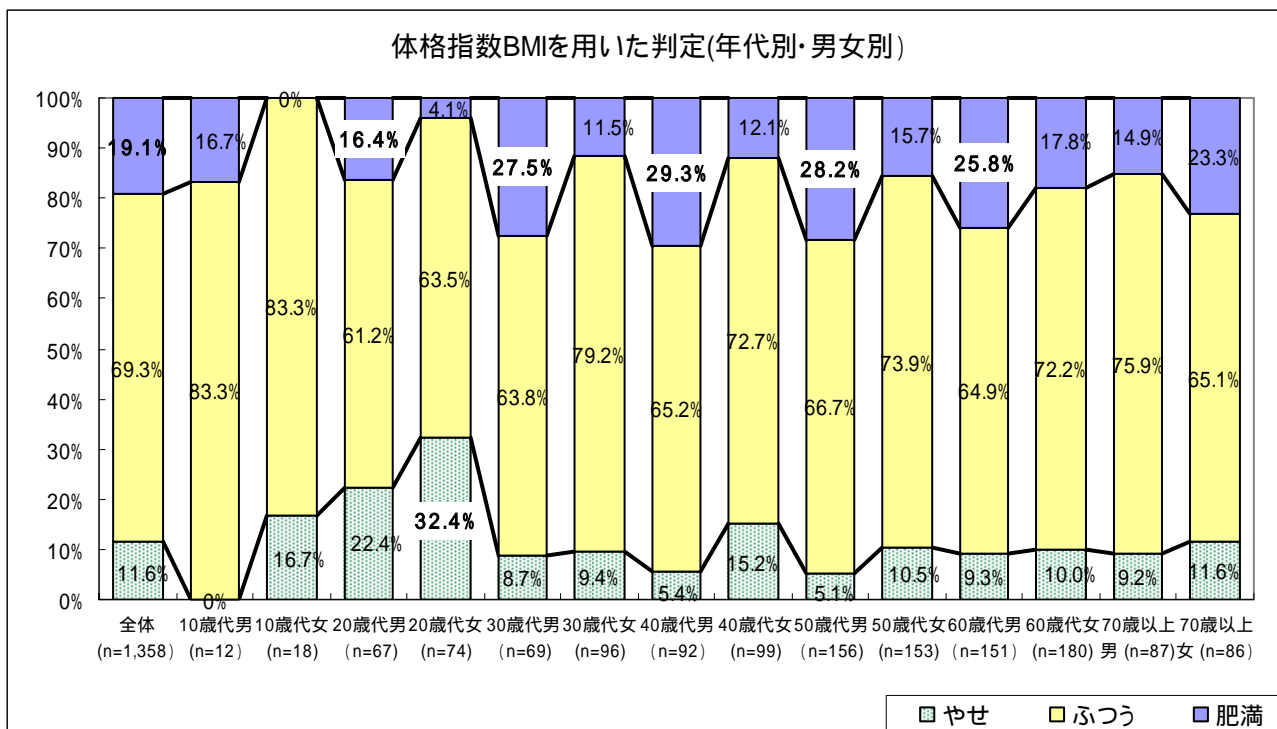


市民健康実態調査の身長と体重の回答をもとに求めたBMI(身長と体重から算出される標準体重を求める体格指数)から判断すると、全体では「肥満」の人が19.1%、「ふつう」の人が69.3%でした。しかし、20歳代~60歳代の男性に「肥満」が26.2%と多く、20歳代女性に「やせ」が32.4%と多いことが見受けられました。

また、BMI(体格指数)と自己評価の間で、男性では「肥満」であるのに「ふつう」「やせている」と認識したり、女性では「やせ」や「ふつう」であるのに「太っている」と認識したり評価にずれがありました。

生活習慣病を予防したり、無理な減量をせず健康で良好な食生活習慣を身につけるためにも、BMI(体格指数)の正しい認識を持って適正体重を維持していけるよう食事に心がけることが大切です。

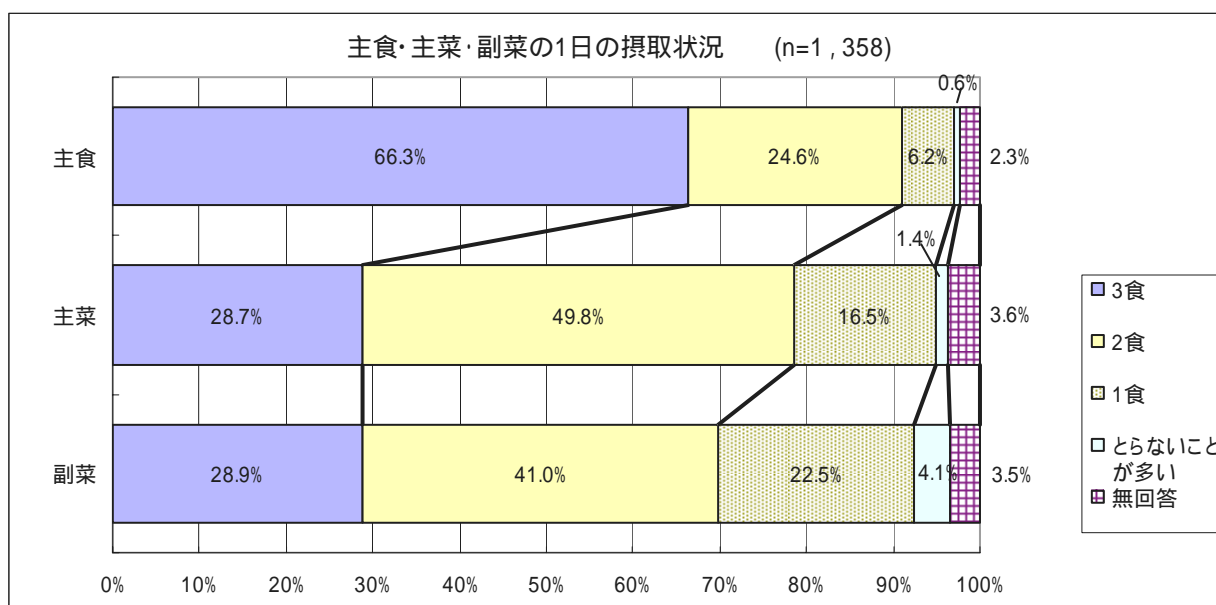
肥満度: 体格指数 BMI [体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)] により算出を用いて判定
 ・18.5未満 - やせ ・18.5~25未満 - ふつう ・25以上 - 肥満



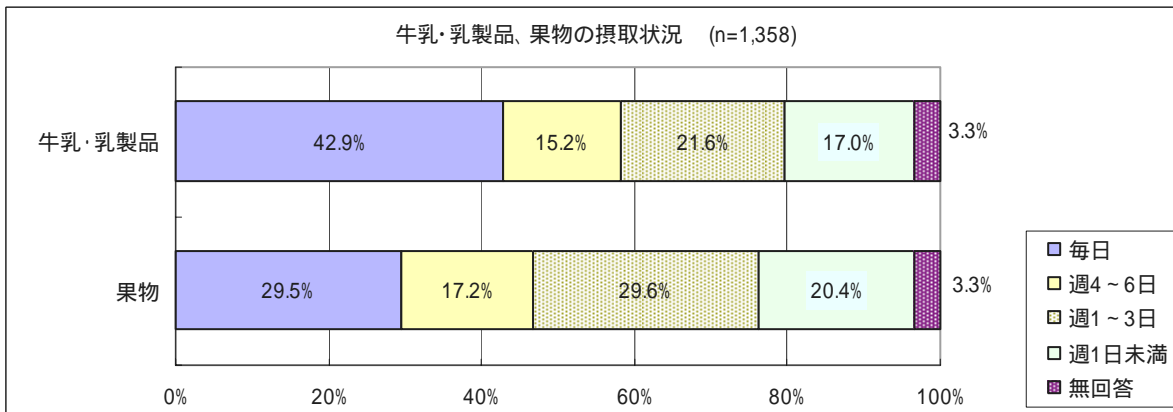
(イ) 食事のバランス状況

市民健康実態調査によると、「1日3食食べている」と答えた人は、主食では66.3%、主菜では28.7%、副菜では28.9%となっています。さらに、「1日3食とも主食・主菜・副菜をそろえて食べている」人の割合は19.0%と低い状況でした。

県の平成16年「県民の健康に関する実態調査」では、「主食・主菜・副菜のそろった食事を日に2回以上食べている人」は、49.3%でした。

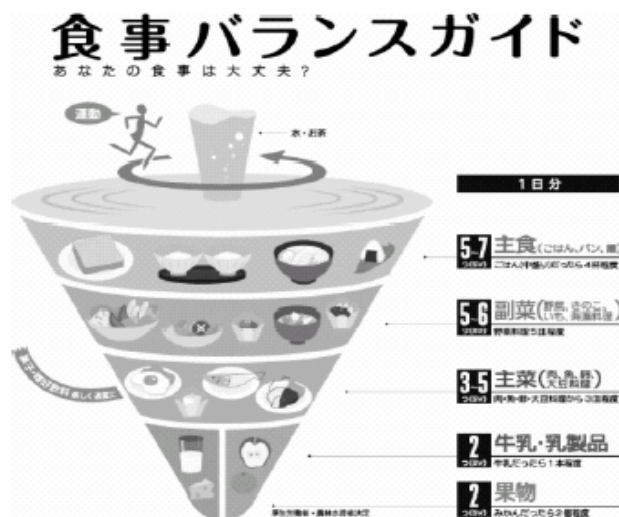


また、毎日食べることが望ましいとされている食品のうち、牛乳・乳製品、果物の摂取状況をきいたところ、「毎日とっている」と答えた人は「牛乳・乳製品」が42.9%、「果物」は29.5%となっています。



子どものころから1日3食とも主食・主菜・副菜をそろえて食べることに加えて牛乳・乳製品、果物を毎日摂取することも食事(栄養素)のバランスを調える上で重要です。

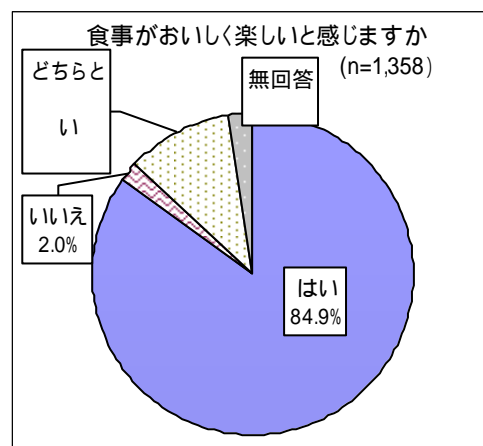
(この組み合わせは食生活指針を具体的な行動に移すためのものとして平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が作成した「食事 バランスガイド」をもとに分類したものです。)

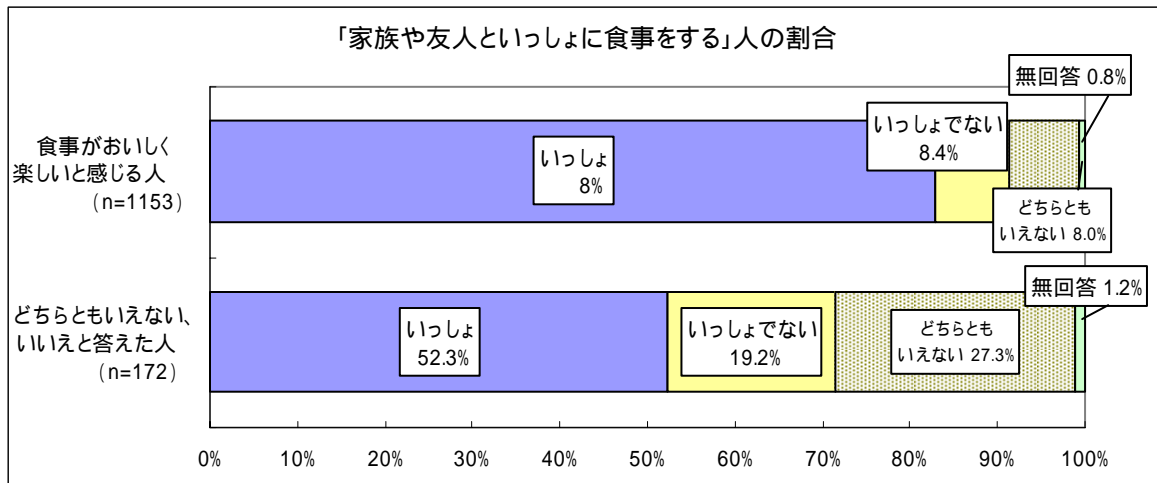


(ウ) 食事を楽しむ機会

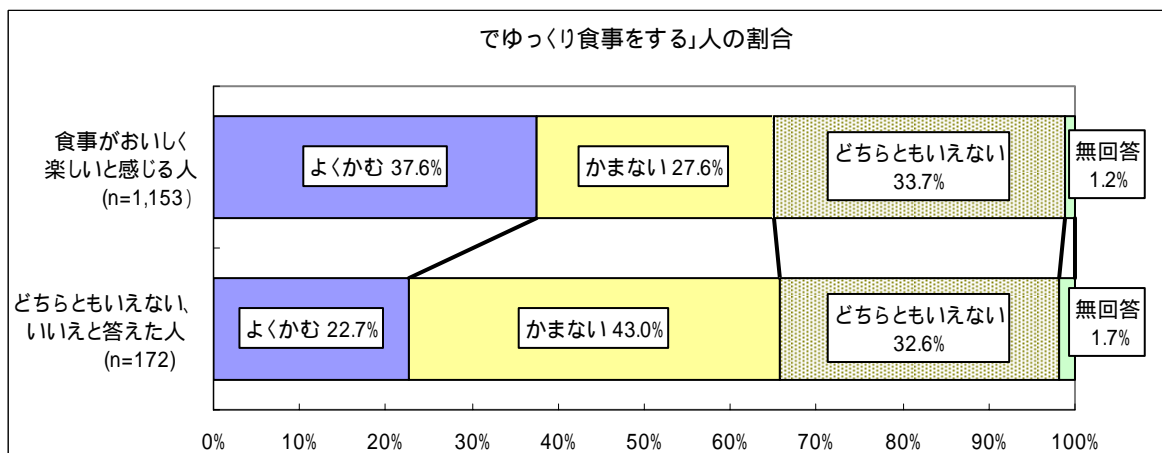
市民健康実態調査によると、「食事がおいしく楽しいと感じている」と答えた人は84.9%で、そのうち「家族や友人と一緒に食事をしている」と答えた人は82.8%でした。

家族形態やライフスタイルの変化とともに、「孤食」・「個食」という言葉を耳にするようになりましたが、食卓を囲んで家族や友人と食事することが食事の楽しさや食事の満足感を高めるために大切と考えられます。





また、「食事がおいしく楽しい」と感じている人のうち、「よくかんでゆっくり食事をしている」と答えた人の割合は 37.6% でした。よくかんでゆっくり食べることは、消化・吸収を促し、食べ物のおいしさをよく味わい食事を楽しむことができます。



楽しく食べることは、生活の質(QOL)の向上につながるものであり、身体的、精神的、社会的健康につながり、食生活全般の良好な状態を示す指標の一つです。

(2) 目標

食事に関する意識の向上

項目	目標値	人間市の現状	県の現状	国の現状
自分にとって適切な食事の内容・量をとっている人の割合	65%	58.8%	-	-

県、国の調査で、「自分にとって適切な食事の内容・量を知っている人の割合」についての設問を参考値として掲載

県：86.5% (平成 16 年「県民の健康に関する実態調査」)

国：71.0% (平成 16 年「国民健康・栄養調査」)

望ましい食生活習慣をする人の増加

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
朝食を欠食する人の割合	20.5%	22.8%	-	-
主食・主菜・副菜を1日3食食べる人の割合	主食 73% 主菜 32% 副菜 32%	主食 66.3% 主菜 28.7% 副菜 28.9%	-	-

「朝食を欠食する人の割合」について、県、国の調査と設問の構成が異なるため参考値として掲載

県:18.6%(平成16年「県民の健康に関する実態調査」)

国:10.5%(平成16年「国民健康・栄養調査」)

(3) 取り組みの方向

市民(個人)の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜のそろった食事をとるように心がけます ・自分にとって適切な食事の量を理解して食事をします ・朝食を食べ、1日3食の適切な食習慣を身につけます ・自分の適正体重を維持するようにします ・食事を家族や友人と楽しみながら、ゆっくり食べるようにします ・食品に関する各種情報を参考にしよう心がけます
地域(団体・関係機関など)の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な食事の量やバランスの知識と実践の普及・啓発に努めます ・企業、学校、職場での適切な栄養知識の普及・啓発や食品に関する各種情報の提供をします ・地域で生産された農産物の販売や食生活に活かす情報の提供に努めます ・家族や友人と一緒に食事ができる機会を増やします ・食生活について学習できる場・イベントを通じて「食」への関心を高めていきます
市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な食事の量やバランスの理解と実践を支援します (再掲:入間市次世代育成支援行動計画 適切な食生活に向けての支援) ・朝食の重要性や食生活に関する情報・知識の提供をし、望ましい食習慣への実践を支援します (再掲:入間市次世代育成支援行動計画 適切な食生活に向けての支援) ・食事を楽しむことについて情報を提供します (再掲:入間市次世代育成支援行動計画 食の体験活動の推進) ・健康づくりのためのボランティアを養成、支援します(食生活改善推進員協議会等)

	<ul style="list-style-type: none">・地域、学校、職場など関連機関との連携・調整を図り、効果的な事業の展開に努めます（食育の推進） （再掲：入間市次世代育成支援行動計画 適切な食生活に向けての支援、食の体験活動の推進）・乳幼児健康診査と乳幼児相談の強化・発育発達相談の実施 （再掲：入間市次世代育成支援行動計画 乳幼児期の子と家族の健康保持）・健康的な生活習慣の確立支援・事故予防の啓発 （再掲：入間市次世代育成支援行動計画 乳幼児期の子と家族の健康保持）
--	--

2. 身体活動・運動

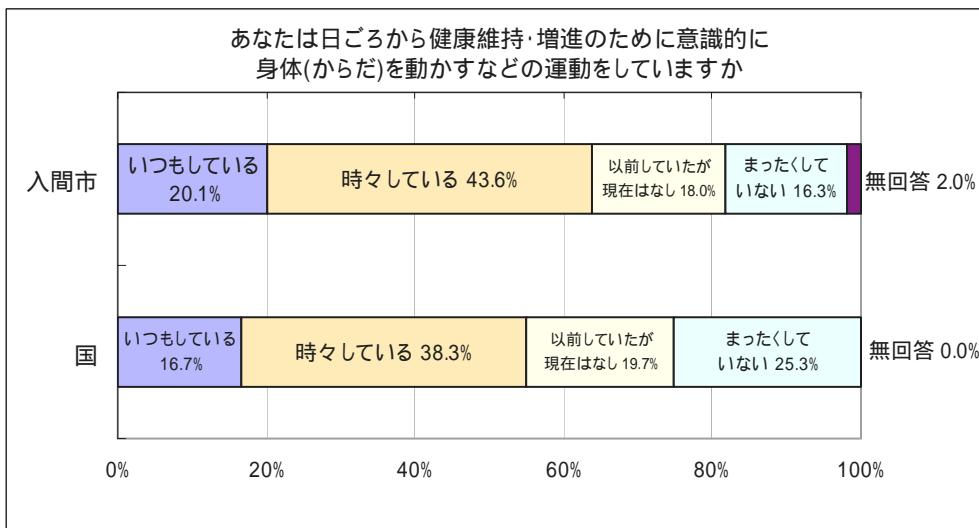
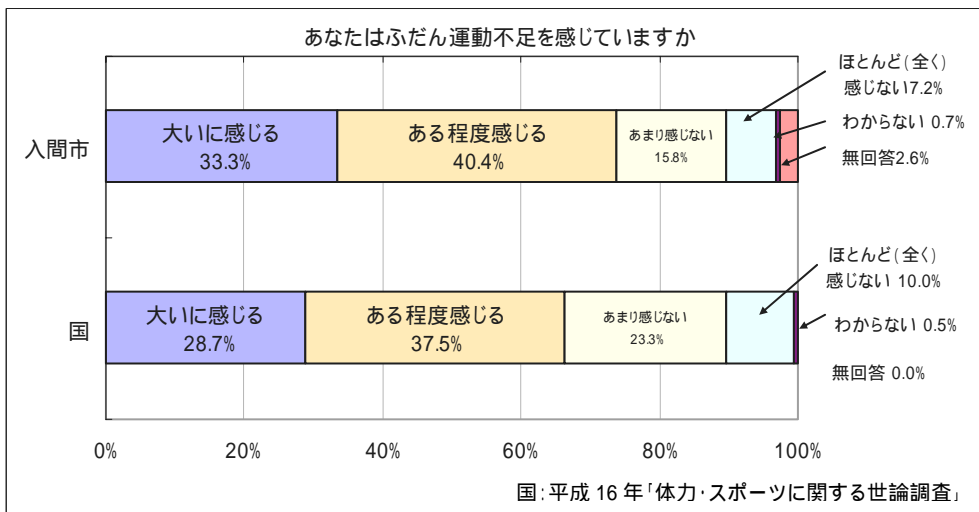
(1) 現状と課題

適度な運動習慣や意識的にからだを動かすようにすることは、身体活動能力を高めるだけでなく、生活習慣病の予防・改善、身体的自立能力の向上やストレスの解消など、社会生活を豊かにする上でさまざまな効果をもたらします。

運動に関する意識

市民健康実態調査によると、運動不足を感じている人（「大いに感じる」、「ある程度感じる」と答えた人）の割合は73.7%と、国の平成16年「体力・スポーツに関する世論調査」と比較するとやや高くなっています。

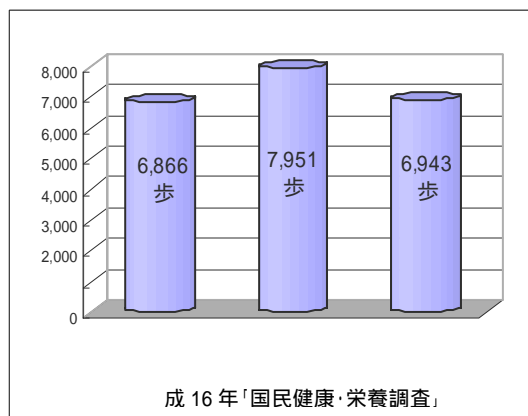
しかし、健康維持・増進のために意識的に身体(からだ)を動かすなどの運動をしている人（「いつもしている」、「時々している」と答えた人）の割合は63.7%と、国の平成15年「国民健康・栄養調査」よりもやや高くなっています。今後もさらに、運動不足にならないよう日ごろから、意識的にからだを動かすことが重要といえます。



日常生活の歩数

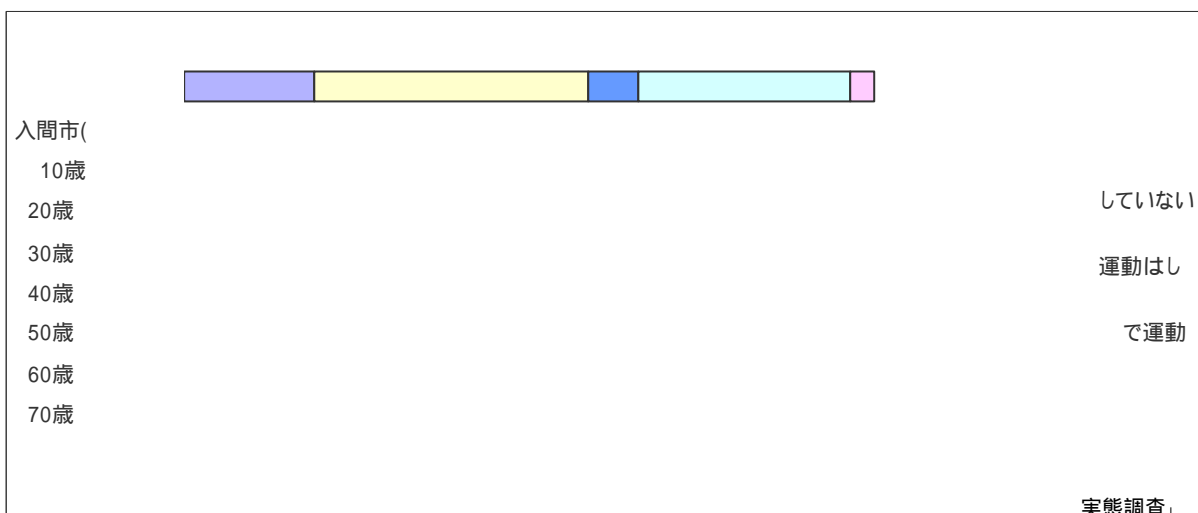
日常生活における歩数は、身体活動量を示すバロメーターの一つといえます。

市民健康実態調査によると、1日の平均歩数が6,866歩と、国および県の平均歩数と比べると少ないため、歩くことへの働きかけが今後の課題といえます。

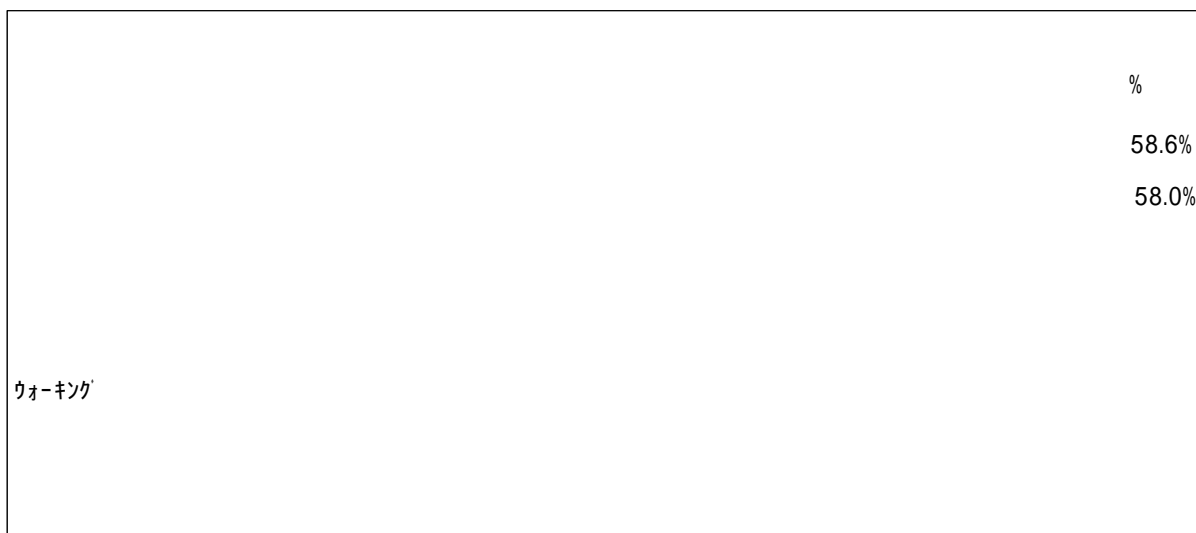


運動習慣

市民健康実態調査では、定期的な運動習慣（1回30分以上、週2回以上、1年以上）が身につけている人の割合は22.9%ですが、「運動習慣は満たしていないが運動はしている」と答えた人の割合は35.1%であり、全体の約6割の人は運動をしていると答えています。また、運動習慣ありと答えた人の割合は県よりやや高いといえますが、年代別にみると、若い世代の人ほど定期的な運動を行っている人の割合が低く、若いうちから運動習慣を身につけることが重要であるといえます。



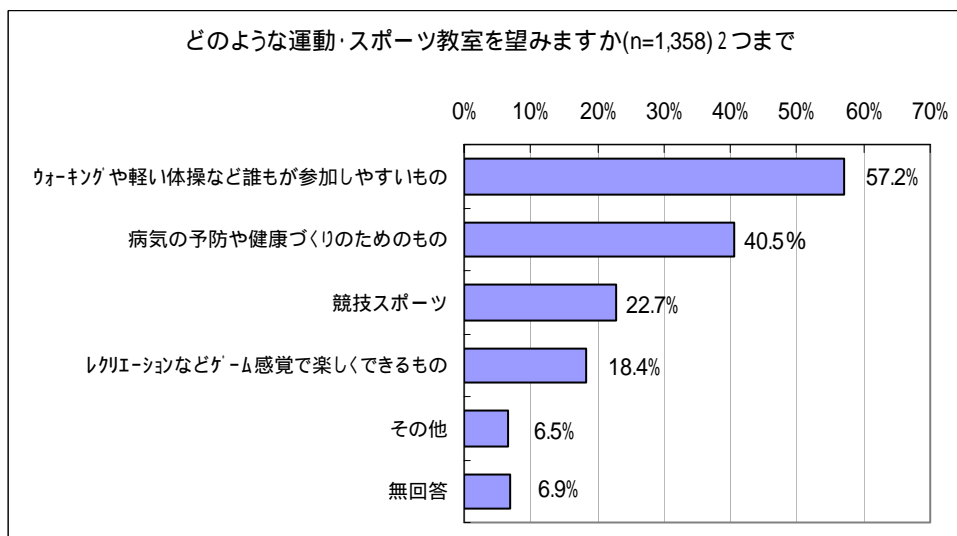
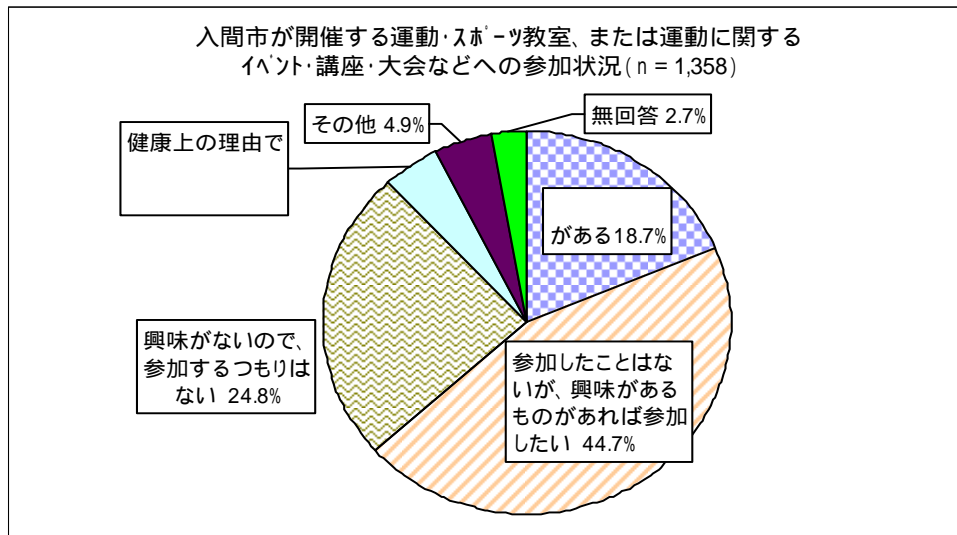
また、「運動習慣を身につけるために必要だと思うことは何ですか」という質問をしたところ、「身近に運動する場所がある」、「自分にあった運動方法や運動量がわかる」と回答した人が多く、社会資源の有効活用や適度な運動量・運動方法を理解していただくことが重要といえます。



運動・スポーツの参加状況

入間市が開催する「運動・スポーツ教室またはイベント・講座・大会」などへの参加状況について質問したところ、約半数の人が「参加したことはないが、興味があるものがあれば参加したい」と回答しています。

また、「どのような運動・スポーツ教室を望みますか」の質問に対し、「ウォーキングや軽い体操など誰もが参加しやすいもの」57.2%、「病気の予防や健康づくりのためのもの」40.5%、「競技スポーツ」22.7%の順になっています。市民のニーズに合った運動・スポーツ教室の開催が望まれています。



(2) 目標

運動に関する意識の向上

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状 1
運動不足を感じる人の割合	65%以下	73.7%	-	66.2%

健康づくりの目標と取り組み計画

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状 2
意識的にからだを動かすようにしている人の割合	70%以上	63.7%	-	58.9%

1国:平成16年「体力・スポーツに関する世論調査」

日常生活の歩数の増加

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
1日の平均歩数	7,500歩以上	6,866歩	7,951歩	6,943歩

県:平成14年「国民栄養調査」
国:平成16年「国民健康・栄養調査」

運動している人の増加

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
定期的な運動習慣がある人の割合	25%以上	22.9%	18.7%	-
運動習慣は満たしていないが運動している人の割合	40%以上	35.1%	39.9%	-

県:平成16年「県民の健康に関する実態調査」

運動・スポーツの参加状況の増加

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
運動・スポーツ教室、大会などの参加者の割合	20%以上	18.7%	-	-

(3) 取り組みの方向

市民(個人)の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活でできるだけ歩くことを心がけます ・楽しくからだを動かす工夫をします ・自分に合った適度な運動習慣を身につけます ・運動・スポーツに関するイベント・教室・講座等に積極的に参加します ・家族や仲間と一緒に楽しめる運動を見つけます
地域(団体・関係機関など)の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・誰もが身近で運動が楽しめる機会を提供します ・地域の自主グループ・サークル活動を推進します ・地域で支え合う体系づくりを目指します
市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動・運動に関する知識の普及・啓発や情報提供の充実を図ります ・スポーツ大会・イベント、健康や運動に関する教室などを開催します ・公園や歩道の整備をし、安全に歩行できるよう努めます ・自主グループの育成・支援をし、多くの人が参加できる機会を増やします ・運動・スポーツに関する指導者を養成・育成します ・関連各課や関連団体とのネットワークの構築を図ります

3. 休養・こころの健康

(1) 現状と課題

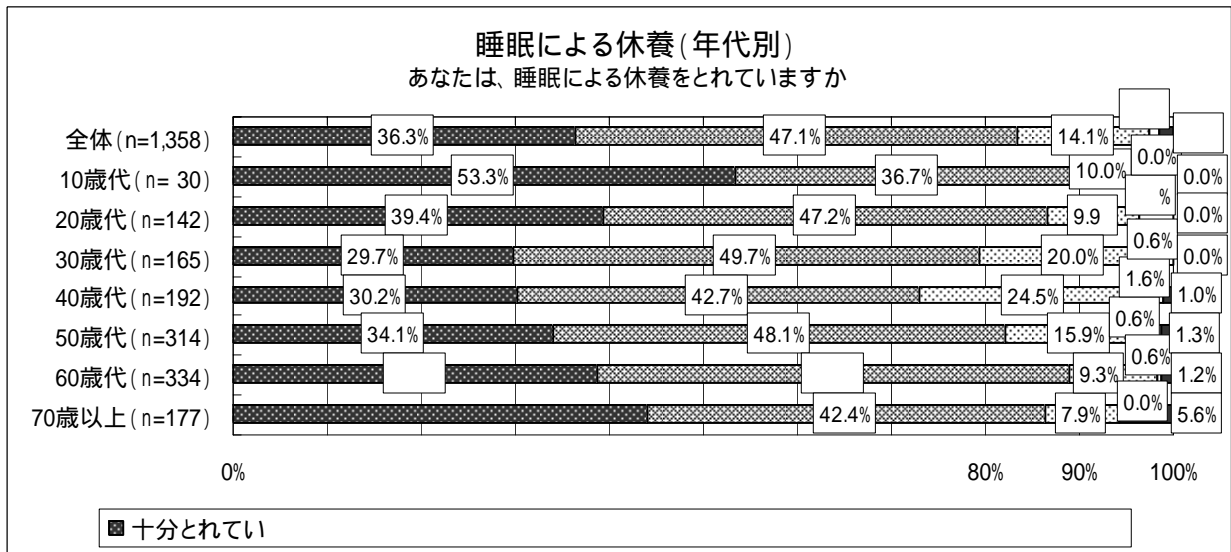
こころの健康は、生活の質を大きく左右します。十分な休養をとること、ストレスと上手につきあうことは、こころや体の健康を保つためには欠かせません。特に睡眠は休養のなかでも大切な要素です。また、「生きがいがある」と感じることも、生活の質を高めることに大きく関係しています。

睡眠状況

(ア) 睡眠による休養

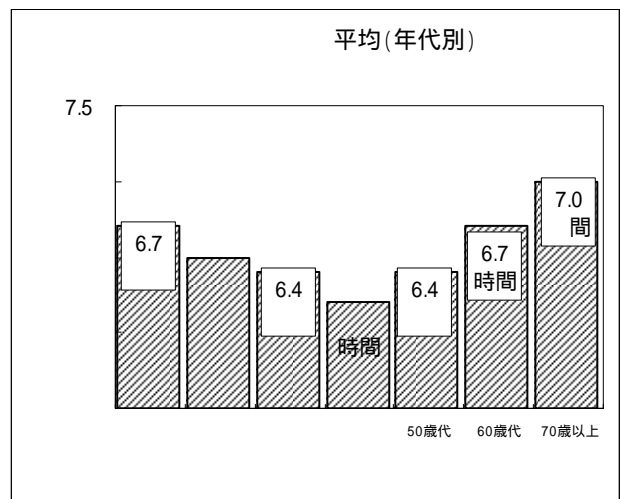
市民健康実態調査によると、「睡眠による休養をとれていますか」の問いに「あまりとれていない・まったくとれていない」と答えた人は、全体で 15.1% でした。

年代別にみると、特に 30 歳代が 20.6%、40 歳代が 26.1% と他の年代に比べ高い結果になっており、30 歳代、40 歳代の働き盛りの年代の睡眠による休養不足が問題といえます。



また、市民健康実態調査での 1 日の平均睡眠時間は、全体で 6.5 時間ですが、年代別では、40 歳代前後の年代が、他の年代と比べて少ない傾向にあります。

30 歳代、40 歳代の働き盛り層では、睡眠時間が少ない上、睡眠による休養も十分にとれていない人が多い傾向にあるといえます。睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。こころ



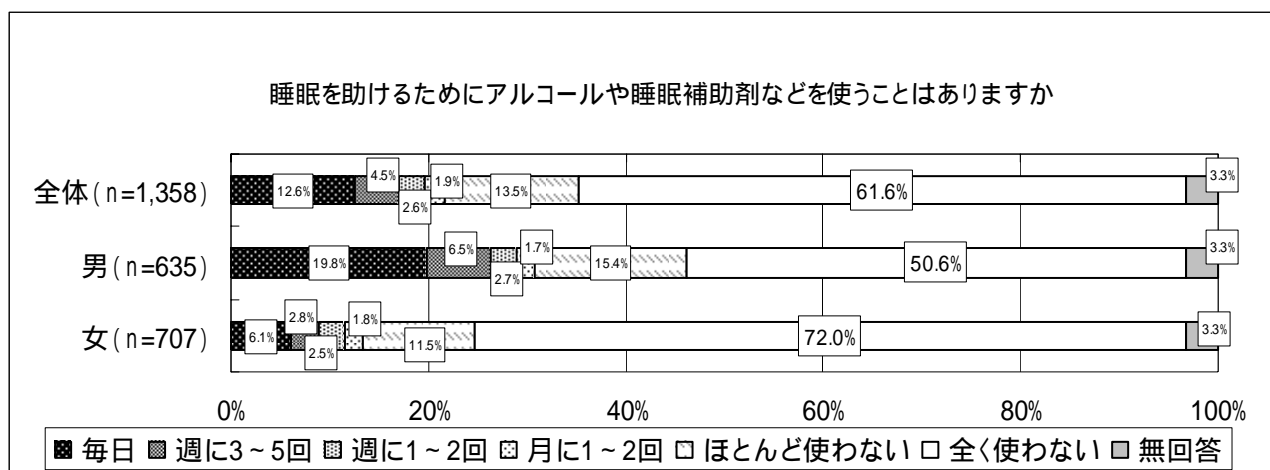
も体も健康な生活を送るために、快適な睡眠を確保することは重要です。

平成15年に厚生労働省により策定された「健康づくりのための睡眠指針」では、必ずしも睡眠時間にとらわれず、個人に合った快適な睡眠を確保するための生活習慣の工夫が推奨されています。

特に、働き盛りの年代に対しては、短い時間でも質のよい睡眠をとれるような生活習慣の工夫の周知をしていくことが必要です。

(イ) 睡眠を助けるためのアルコールや睡眠補助剤の使用頻度

市民健康実態調査によると、「睡眠を助けるためにアルコールや睡眠補助剤を使うことが週に1回以上ある」という睡眠に何らかの問題があると思われる回答をした人は、全体で19.7%でした。男女別では、女性が11.4%に対し、男性が29.0%と高い結果になっています。



アルコールには、寝つきをよくするという作用がある反面、眠りを浅くし、夜中に目覚める原因となるため、睡眠による休養の妨げになることもあります。

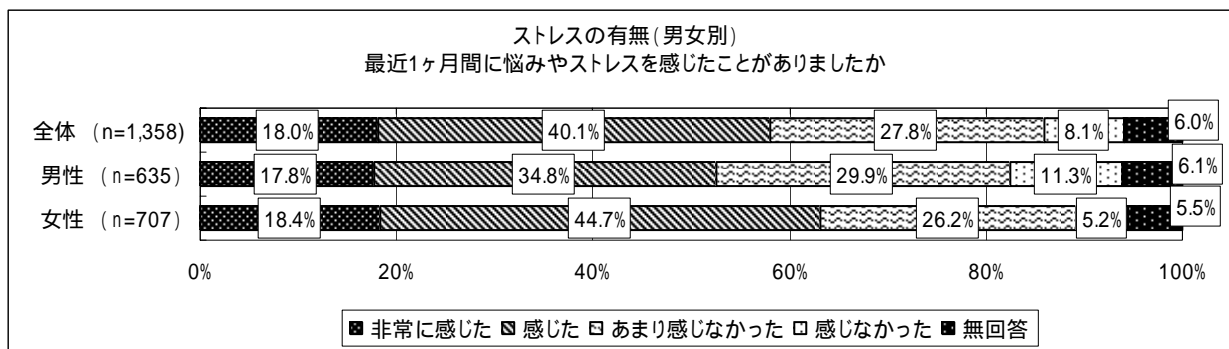
また、睡眠薬などの睡眠補助剤は、医師の指示のもと適正に使用すれば、睡眠障害に対して、大きな効果があり、安全性も高いものです。ただ、睡眠障害のなかには、生活習慣や睡眠環境を変えることで改善されるものもあるので、アルコールや睡眠補助剤などに頼らないためにも、睡眠に対する適切な知識を身につけることが必要です。

ストレス

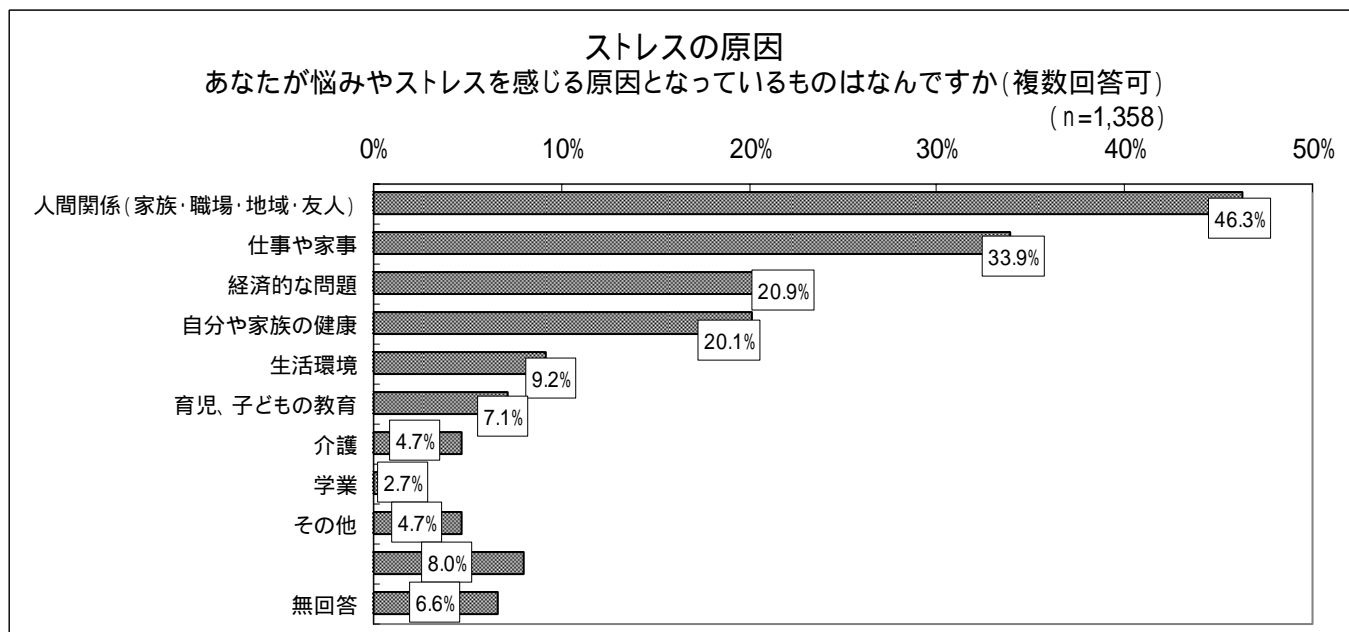
(ア) ストレスの有無

市民健康実態調査によると、「最近1ヶ月間に悩みやストレスを感じたことがありましたか」の問いに「非常に感じた・感じた」と答えた人は58.1%でした。

男女別でみると、男性が52.6%なのに対し、女性は63.1%であり、女性の方が高い結果でした。



ストレスの原因としては、「人間関係(家族・職場・地域・友人)」と回答した人が46.3%で最も多く、次いで、「仕事や家事」が33.9%、「経済的な問題」が20.9%です。



ストレスの感じ方やストレスの影響については、個人の性格や環境によっても違いがありますが、過度なストレスは、不安感やいらいら感、食欲不振、うつなどの心理的・生理的症状や胃潰瘍、高血圧症などの病気の原因ともなるため、健康の保持には、ストレスへの対策が重要となってきます。

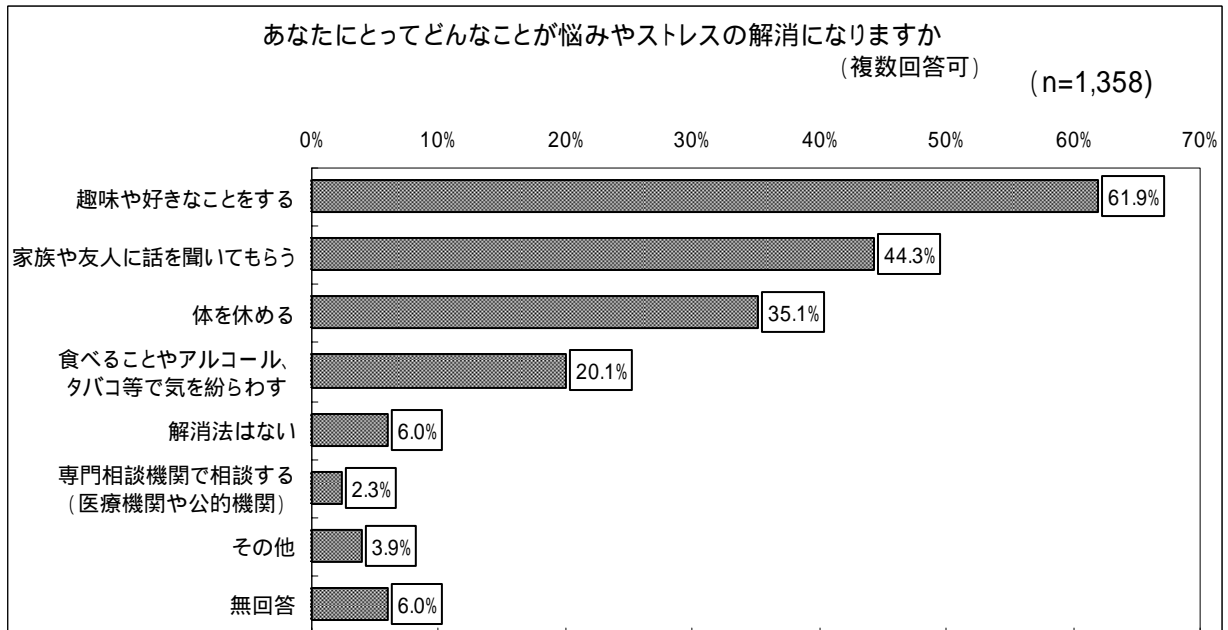
市民健康実態調査によると、個人が受けるストレスは、「家族」、「友人」、「職場」など身近な人間関係に大きく影響されています。また、社会問題化されている自殺予防の上でも、周囲のサポートなどの支え合う社会的環境づくりとともに、こころの健康に対する専門的な相談体制を充実させる必要があります。

(イ) ストレスの解消法

市民健康実態調査によると、ストレスの解消法としては、「趣味や好きなことをする」が一番多く、次いで「家族や友人に話を聞いてもらう」、「体を休める」という回答

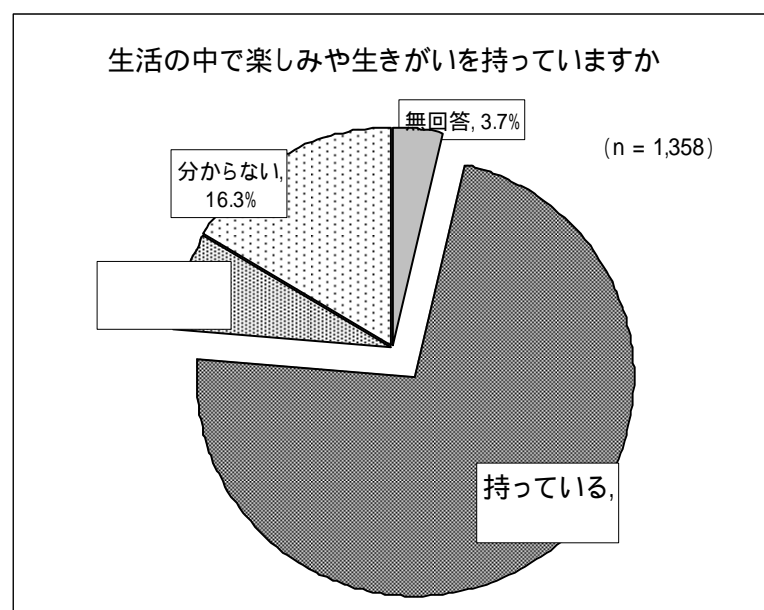
でした。

しかし、20.1%の人が「食べることやアルコール、タバコで気を紛らわす」と答えており、必ずしも、適切とはいえないストレスの解消法の人もあります。また、「解消法はない」と答えた人も6.0%おり、個人のストレス対処能力を高めることも必要です。

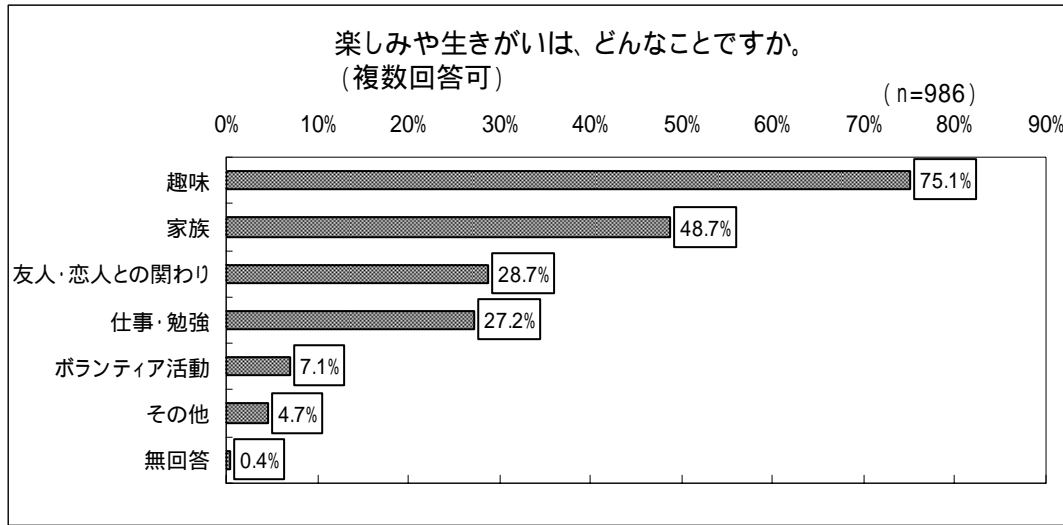


生きがい

市民健康実態調査によると、「生活の中で楽しみや生きがいを持っている人」は全体の72.6%でした。年代、性別による大きな違いはありません。



「持っている」と回答した人は、「楽しみや生きがい」の内容として「趣味」という回答が75.1%で1番多く、次いで「家族」が48.7%、「友人・恋人との関わり」が28.7%となっています。



健康に過ごすためには、楽しみや生きがいを持つことが大切です。日ごろから趣味などを楽しみ、生きがいづくりを心がけることが望ましいため、生きがいづくりの啓発や支援をしていくことが必要になってきます。

(2) 目標

睡眠への対応

項目	目標値	人間市の現状	県の現状	国の現状
睡眠によって休養が十分にとれていない人の割合	14%以下 (30歳代 18% 40歳代 24%)	15.1% (30歳代 20.6% 40歳代 26.1%)		21.2%
睡眠を助けるためにアルコールや睡眠補助剤を使うことがある人の割合	17%以下	19.7%		17.6%

国：平成15・16年「国民健康・栄養調査」

ストレスの軽減

項目	目標値	人間市の現状	県の現状	国の現状
最近 1 ヶ月にストレスを感じた人の割合	52%以下	58.1%		62.2%
ストレス解消法がない人の割合	現状値以下	6.0%		

国：平成 15 年「国民健康・栄養調査」

生きがいを持っている人の増加

項目	目標値	人間市の現状	県の現状	国の現状
楽しみや生きがいを持っている人の割合	80%以上	72.6%	70.4%	

県：平成 16 年「県民の健康に関する調査」

(3) 取り組みの方向

市民（個人）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠を十分にとり疲労回復に努めます ・家族や友人の関わり等ゆとりの時間を確保します ・趣味やボランティア活動などに積極的に取り組みます ・こころの健康に不調を感じたら、早めに相談するようにします
地域（団体・関係機関など）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での支え合い活動を積極的に推進します ・サークル活動を推進します ・休養をとりやすい環境の整備に努めます ・職場内での休養やこころの健康に関する知識の普及、啓発に努めます
市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠・疲労回復・ストレス解消法等の休養に関する知識や、生きがいづくりの重要性の普及・啓発を図ります ・休養不足がちな働き盛り層へのメンタルヘルスケア支援をします ・こころの健康問題に対する相談の充実を図ります ・趣味や生きがいづくりの機会の充実を図ります ・青少年の悩みごと相談（学童期、思春期における性、こころの相談）の充実 （再掲：次世代育成支援行動計画 性、こころの相談の充実） ・子どもの悩み相談体制の整備充実 （再掲：次世代育成支援行動計画 子どもの悩み相談体制の整備）

4. たばこ

(1) 現状と課題

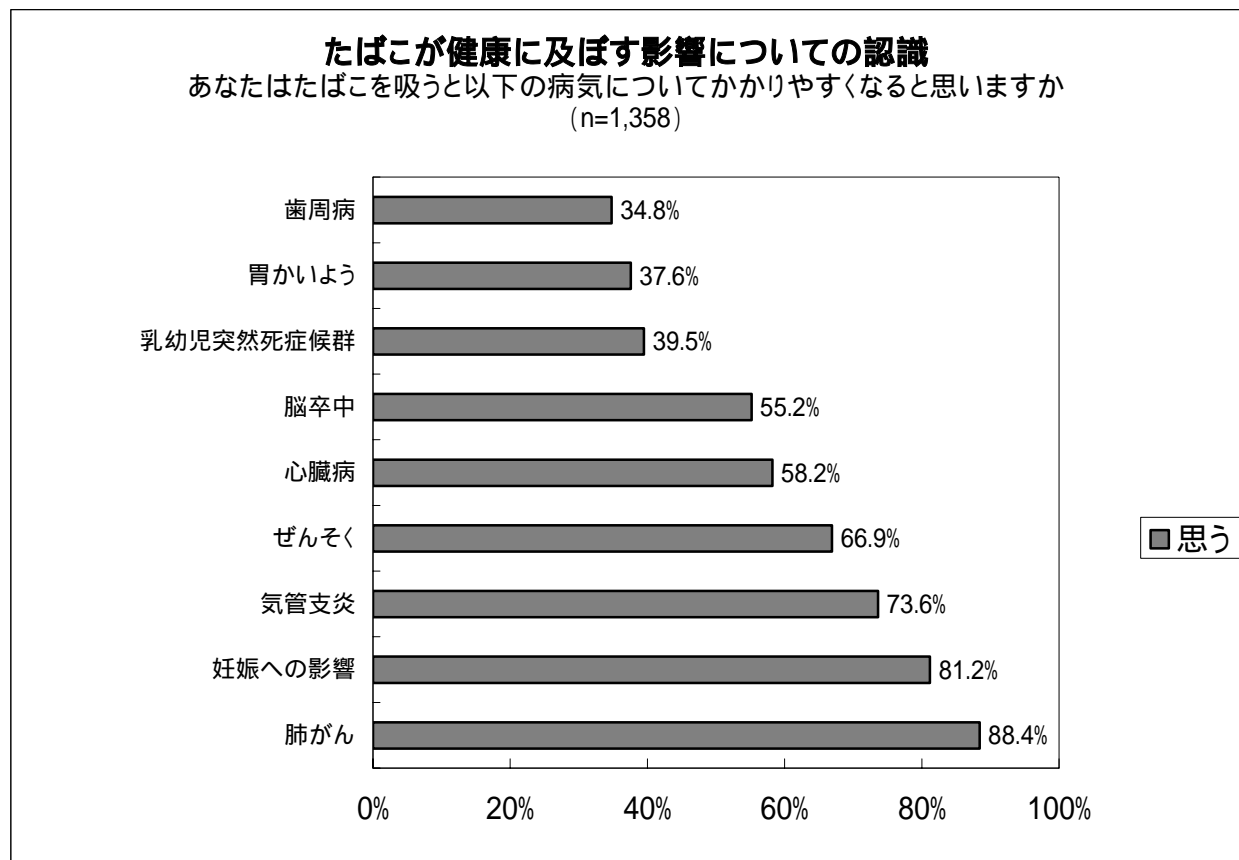
たばこは肺がんなど多くの病気の危険因子であり、喫煙者だけでなく副流煙によってたばこを吸わない人にも影響を及ぼします。また、一度吸い始めるとなかなか止められないため、たばこの健康被害への理解・知識の普及のほか、喫煙者の禁煙支援、受動喫煙防止の環境を整える取り組みが必要となります。

たばこが健康に及ぼす影響についての認識

たばこは肺がんや、慢性閉塞性肺疾患（ぜんそく、気管支炎）、心臓病、脳卒中、胃かいよう、歯周病などの多くの疾病、低出生体重児や流産・早産など妊娠に関連した異常や乳幼児への影響（乳幼児突然死症候群）などの危険因子です。

市民健康実態調査では、たばこが健康に及ぼす影響について肺がん 88.4%、妊婦への影響 81.2%、気管支炎 73.6%と認知度の高いものと、歯周病 34.8%、胃かいよう 37.6%、乳幼児突然死症候群 39.5%と認知度の低いものがありました。

たばこが健康に及ぼす影響について認知度の低かった項目は、国の平成 15 年「国民健康・栄養調査」、県の平成 16 年「県民の健康に関する調査」でも同様の傾向があり、たばこが及ぼす健康被害について理解することが必要です。

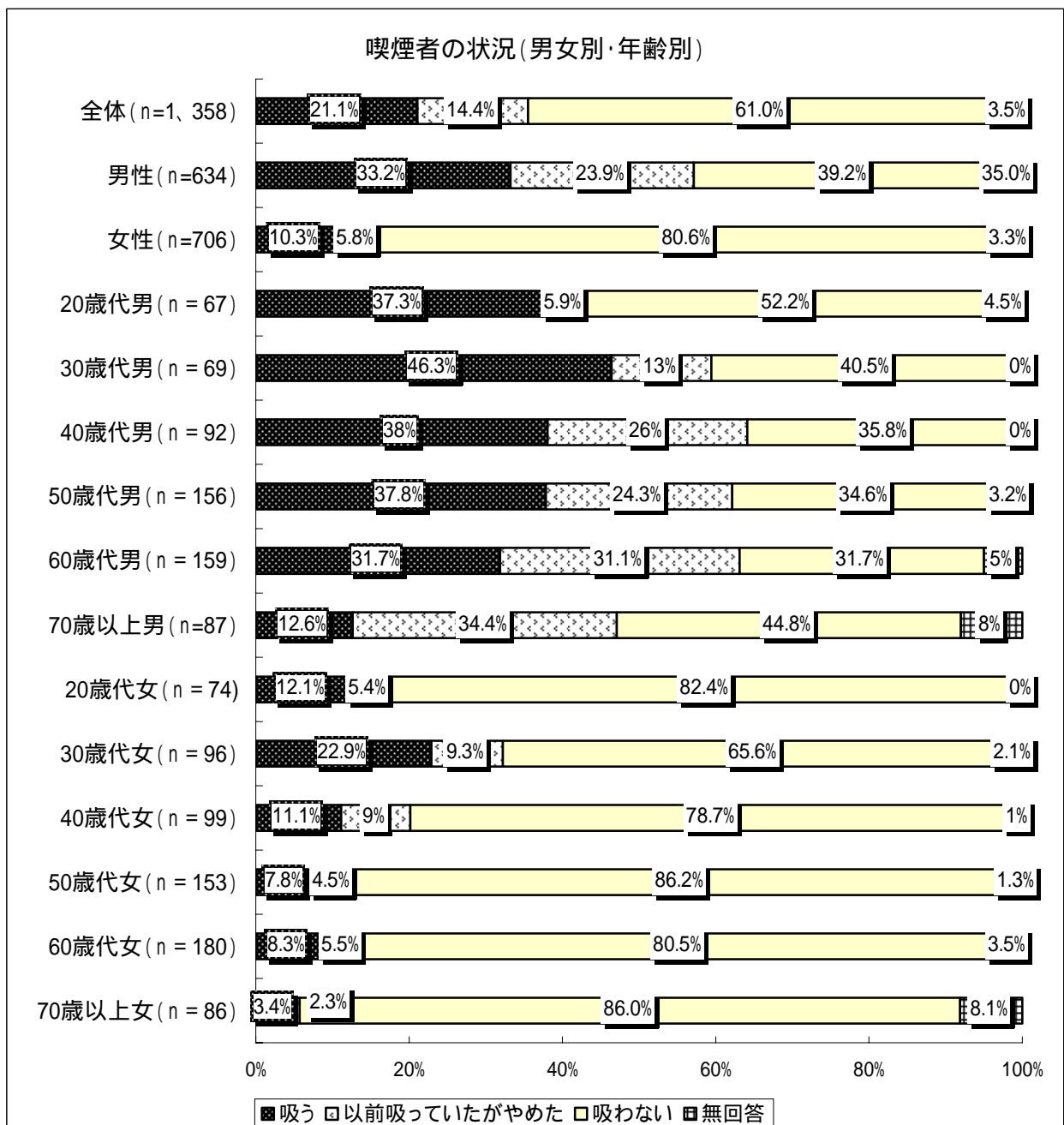


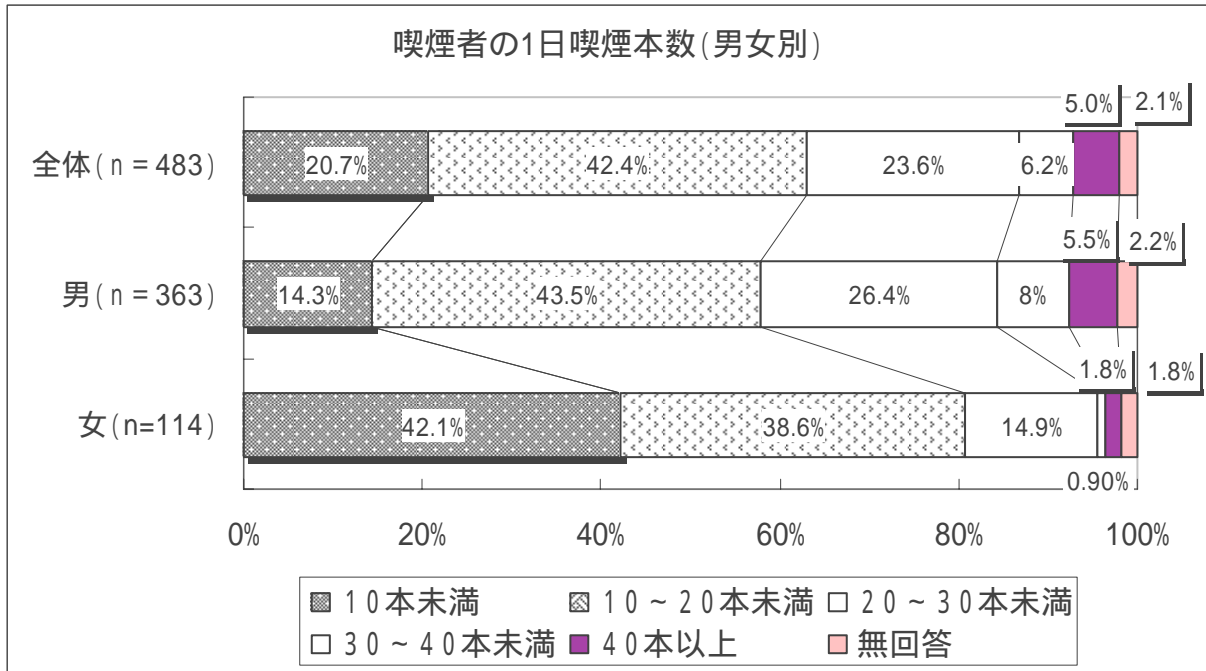
喫煙の状況

市民健康実態調査によると、成人の喫煙者の割合は男性 33.2%、女性 10.3%で、喫煙年数、1日の喫煙本数ともに女性より男性の方が高い傾向があります。

また、性別、年代別にみると男女ともに30歳代の喫煙している人の割合が高く、30歳代以降は喫煙している人の割合は徐々に減少し「以前吸っていたがやめた」と答えた人の割合が増加する傾向にあります。

喫煙年数が長く1日喫煙本数が多いと、肺がん等のたばこが原因となる病気の危険度は増加するので、禁煙を働きかけることが必要です。

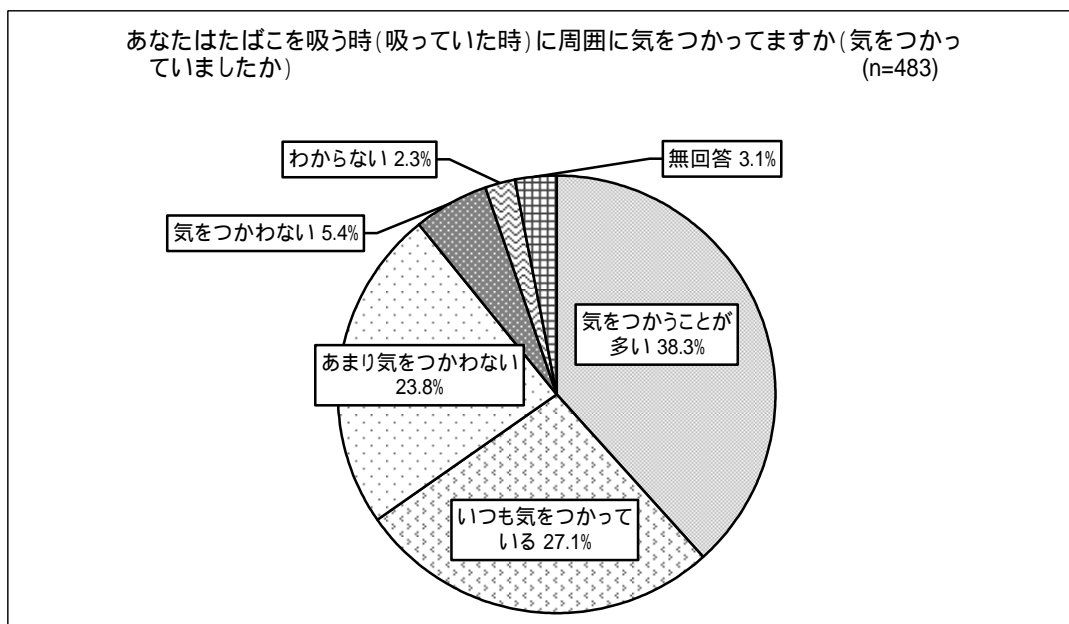




受動喫煙の状況

市民健康実態調査では、喫煙者または喫煙の経験のある人のうち「あなたはたばこを吸うときに周囲に気がつかっていますか」の問に、「気がつかうことが多い」と答えた人は38.3%、「いつも気がつかっている」と答えた人は27.1%と、喫煙者の65.4%は非喫煙者に配慮していますが、「あまり気がつかわない」と答えた人は23.8%、「気がつかわない」と答えた人は5.4%いました。

喫煙者がたばこによる健康被害の理解を深め、非喫煙者に配慮し分煙に取り組むよう働きかけることが必要です。



(2) 目標

たばこが健康に及ぼす影響についての知識の普及

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
歯周病	100%	34.8%	-	35.9%
乳幼児突然死症候群	100%	39.5%	75.4%	-
妊娠への影響	100%	81.2%	89.5%	83.2%
胃かいよう	100%	37.6%	-	33.5%
脳卒中	100%	55.2%	-	43.6%
心臓病	100%	58.2%	56.4%	45.8%
気管支炎	100%	73.6%	72%	65.6%
ぜんそく	100%	66.9%	60.2%	63.4%
肺がん	100%	88.4%	80.5%	87.5%

国:平成15年「国民健康・栄養調査」

県:平成16年「県民の健康に関する実態調査」

喫煙率の低下

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
喫煙者の割合(成人)	現状値 以下	男性 33.2% 女性 10.3%		男性 43.3% 女性 12.0%

国:平成16年「国民健康・栄養調査」

受動喫煙の防止

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
喫煙者がたばこを吸うとき周囲へ配慮する人の割合の増加	72%以上	65.4%		

(3) 取り組みの方向

市民（個人）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が及ぼす健康被害を理解し、喫煙をしません（吸い始めない） ・喫煙者は喫煙が及ぼす健康被害を理解し、禁煙・分煙に取り組みます ・家庭内で未成年者にたばこの害を教えます
地域（団体・関係機 関など）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者にはたばこを吸わせません、地域で見かけたら声をかけます ・未成年者にたばこは販売しません（自動販売機 対面販売、年齢確認） ・施設管理者は施設内の禁煙・分煙に努めます
市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこが及ぼす健康被害について、知識の普及・啓発や情報提供の充実を図ります ・入間市の公共施設の禁煙・分煙を推進します ・禁煙支援プログラムの周知及び実施をします ・未成年者への喫煙防止の取り組みをします <p style="text-align: center;">主体的に学ぶことができる場づくり(再掲:次世代育成支援行動計画)</p>

5. アルコール

(1) 現状と課題

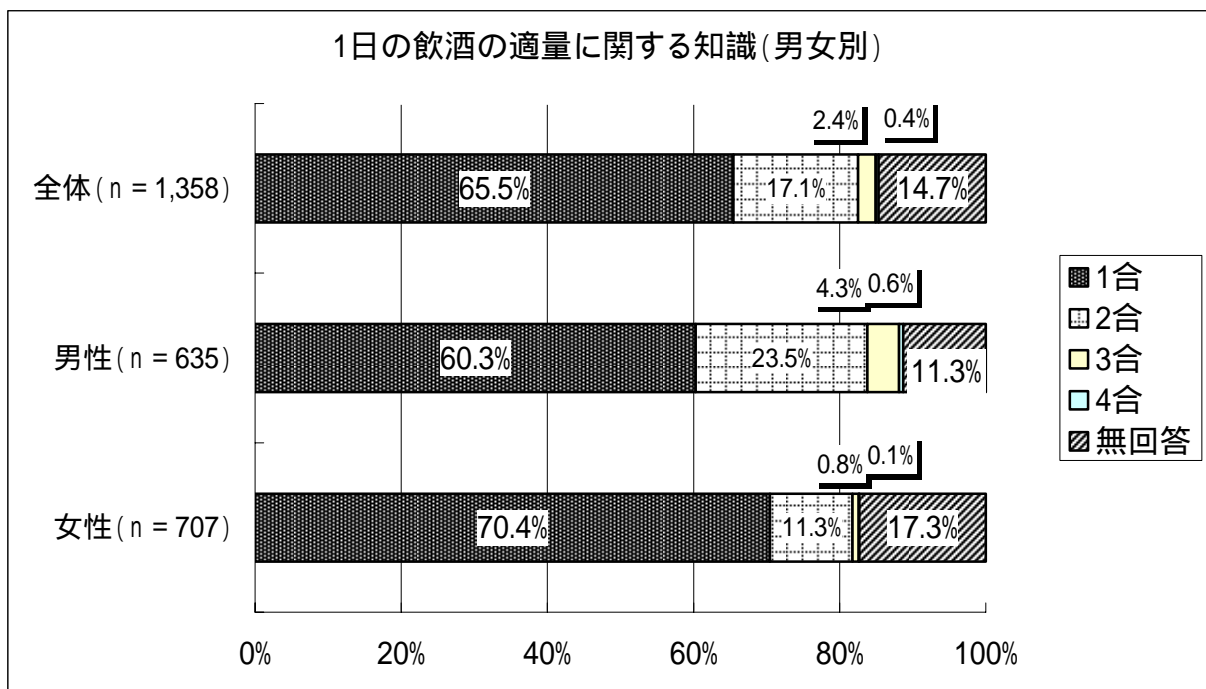
適度な量のアルコール摂取は身体に良い影響を及ぼすこともありますが、飲み過ぎは肝臓病、アルコール依存などを引き起こす恐れがあります。

アルコールの飲み過ぎにより健康を害さないため、飲酒の習慣のある人は適正な飲酒量を守るように気をつける必要があります。

1日の適正飲酒量の知識

国の平成15年「国民健康・栄養調査」によると、「適度な飲酒量が1日1合であると知っている人」の割合は男性48.6%、女性49.7%でした。

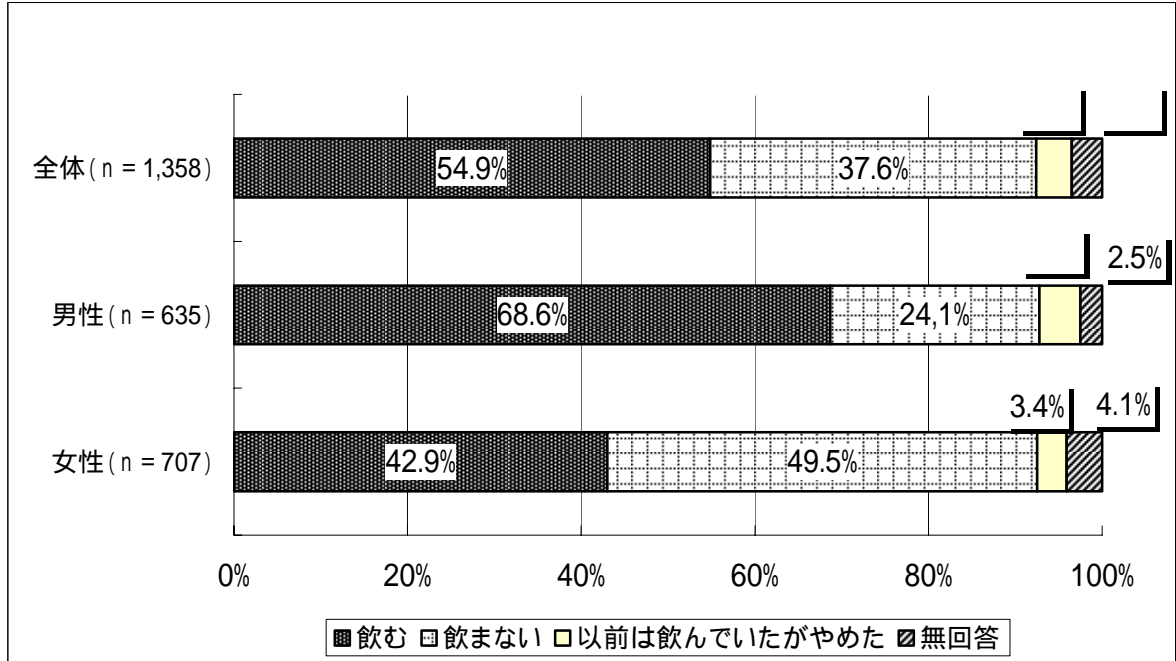
市民健康実態調査によると、1日の飲酒の適量について「1合」と答えた人の割合は、男性60.3%、女性70.4%、「2合」以上と答えた人は男性28.4%、女性12.2%でした。男性の方が女性より「2合」以上と答えた人の割合は多い状況です。国と比較すると良い結果でしたが、さらに適正飲酒量についての正しい理解をすることが重要です。



飲酒の状況

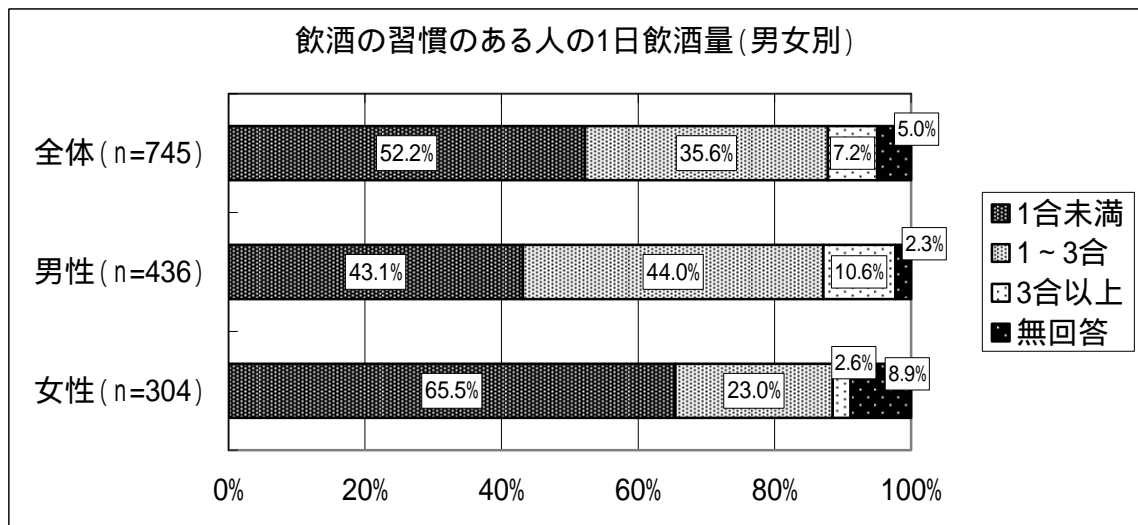
(ア) 飲酒の習慣

市民健康実態調査によると、成人の飲酒の習慣がある人の割合は 54.9% であり、男女別で見ると男性 68.6%、女性 42.9% と男性の方が割合の高い傾向があります。



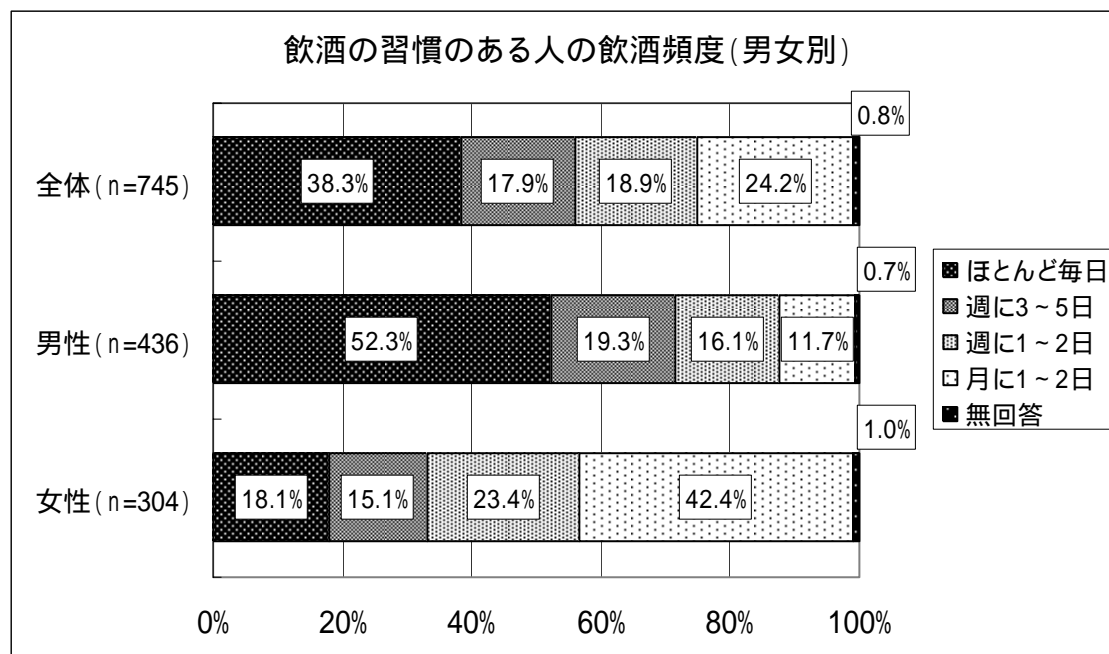
(イ) 多量に飲酒する人の割合

国の平成 16 年「国民健康・栄養調査」によると、1 日 3 合以上の多量飲酒する人の割合は男性 5.4%、女性 0.7% でした。市民健康実態調査によると、飲酒の習慣のある人のうち 1 日 3 合以上の多量飲酒する人の割合は、男性 10.6%、女性 2.6% と国と比較すると高い傾向があります。アルコールの飲みすぎにより健康を害さないため、多量に飲酒しないようにすることが必要です。



(ウ) 飲酒の頻度

市民健康実態調査によると、飲酒の習慣のある人のうち「ほとんど毎日飲酒する」と答えた人の割合は、男性 52.3%、女性 18.1%で男性の約半数がほとんど毎日お酒を飲んでいます。毎日飲酒をすることは肝臓に負担がかかるため健康を害したり習慣となる恐れがあります。週に 1～2日はお酒を飲まない日をつくるよう働きかける必要があります。



(2) 目標

適度な飲酒量の知識の普及

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
1日の飲酒の適量が「1合」と知っている人の割合	男性 100% 女性 100%	男性 60.3% 女性 70.4%	41.7%	男性 48.6% 女性 49.7%

国：平成 15 年「国民健康・栄養調査」

県：平成 16 年「県民の健康に関する実態調査」

多量に飲酒する人の減少

項目	目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
多量に飲酒する人の割合（3合以上）	男性 8%以下 女性 2%以下	男性 10.6% 女性 2.6%	10.8%	男性 5.4% 女性 0.7%
ほとんど毎日飲酒する人の割合	男性 41%以下 女性 14%以下	全体 38.3% 男性 52.3% 女性 18.1%	毎日飲酒する人 34.1%	

国：平成 16 年「国民健康・栄養調査」

県：平成 16 年「県民の健康に関する実態調査」

(3) 取り組みの方向

市民（個人）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲酒の適量を知り、健康を害するほど飲酒しません ・ 他人に飲酒を強要しません ・ 家庭で、未成年者に飲酒の害を教えます ・ 週に 1～2 日はお酒を飲まない日をつくります
地域（団体・関係機関など）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者へはお酒を販売しません（対面販売、年齢確認） ・ 適度な飲酒を勧めます
市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適量飲酒について、知識の普及・啓発、情報提供に努めます（飲酒の習慣のない人に飲酒を勧めるものではありません） ・ アルコール問題に関する相談窓口の充実を図ります ・ 未成年者への飲酒防止について取り組みます（再掲：次世代育成支援行動計画 主体的に学ぶことができる場づくり）

6. 歯の健康

(1) 現状と課題

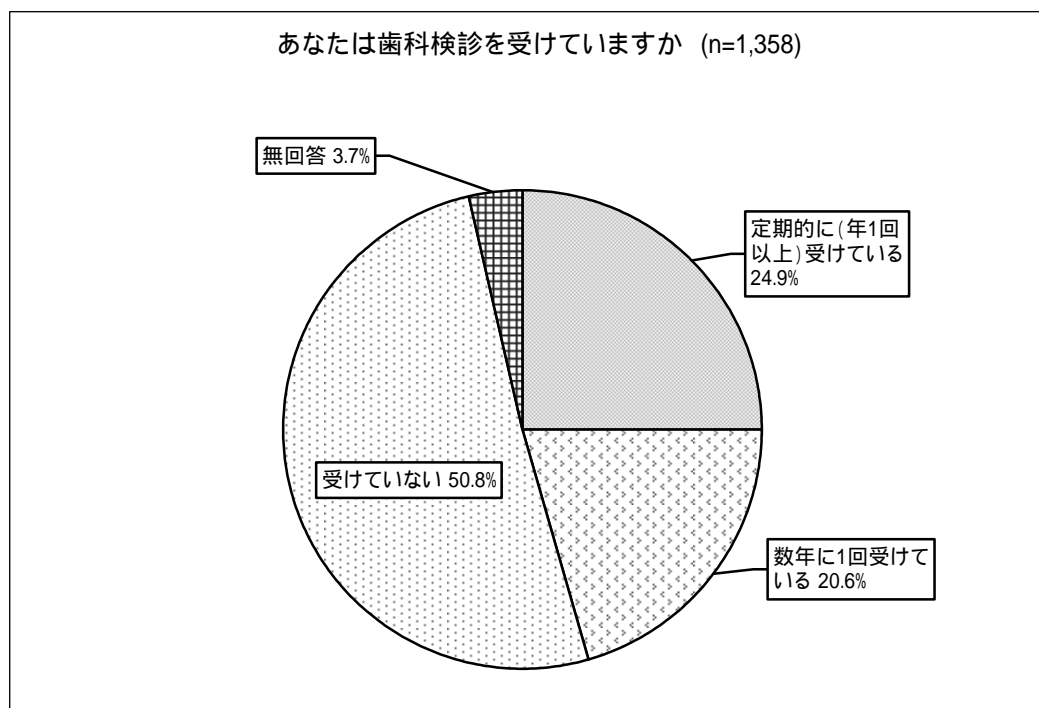
いつまでも健康を維持するためには、歯や口を大切にすることが大切です。

口は食べ物を取り入れたり、呼吸をしたり、言葉を話すのに重要な役割をもっています。また、歯は第一消化器官として取り入れた食べ物をかんだり、すりつぶしたりして胃や腸での消化・吸収を助けます。そのため1本でも多くの歯を残し、いつまでも自分の歯や口でおいしく食事がとれるよう、一人ひとりが口の健康を意識した日々の口腔ケアが重要です。

歯科検診の受診状況

市民健康実態調査によると、歯科検診の受診状況は「定期的に（年1回以上）受けている」と答えた人が全体の24.9%、「数年に1回受けている」人は20.6%となっています。また、「受けていない」と答えた人は50.8%と半数を占めていました。

普段から定期的な検診や専門的な口腔ケア（染め出しによる歯磨き指導や専門的歯石除去・歯面清掃、口腔衛生指導等）を受け、自分にあった口腔ケアを実践することは、歯周病を防ぎ健康な口腔内を維持することができるため、今後は定期的な検診の必要性を今まで以上に周知していくことが重要といえます。

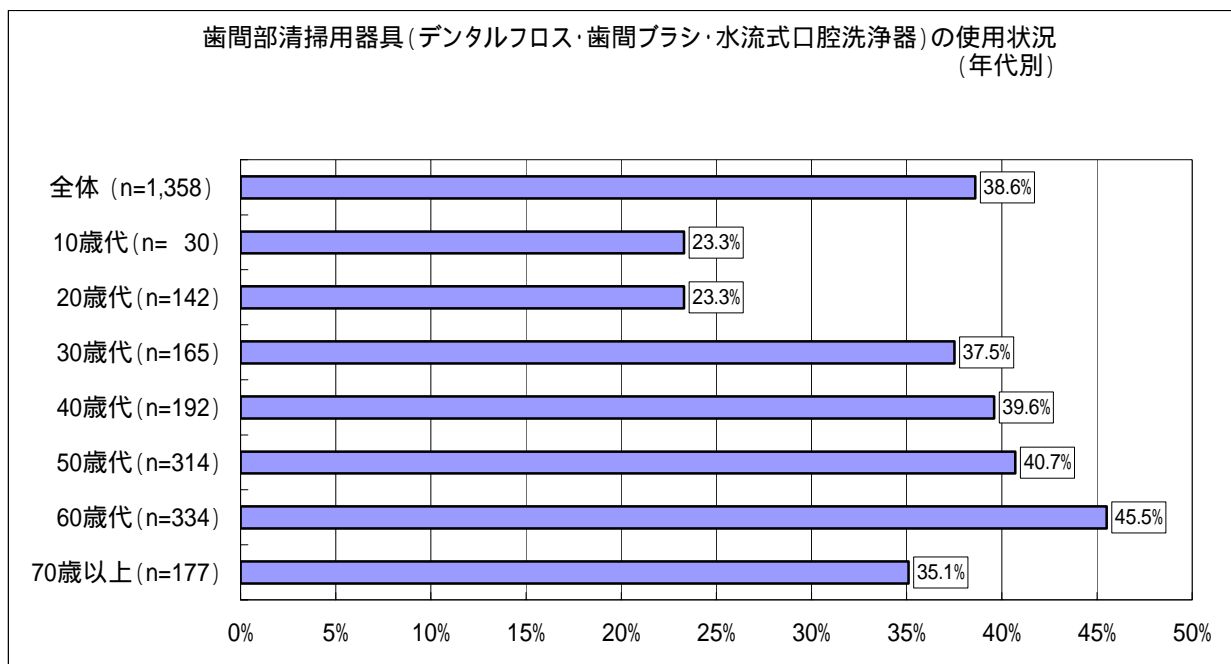


歯間部清掃用器具(デンタルフロス・歯間ブラシ・水流式口腔洗浄器)の使用状況

市民健康実態調査によると、「普通つまようじ」を含まない歯間部清掃用器具の使用者が、全体の38.6%でした。しかし、年代別にみると10歳代、20歳代とも23.3%と他の年代に比べ使用率は低い状況となっています。

日ごろの歯みがきに加え適切な歯間部清掃用器具の使用は、口腔内をより清潔に保つことができ、また、成人期に多い歯周病の予防にもつながります。

今後は、若い年代も含め適切な歯間部清掃用器具を使用することが必要です。



自分の歯を有する人の割合

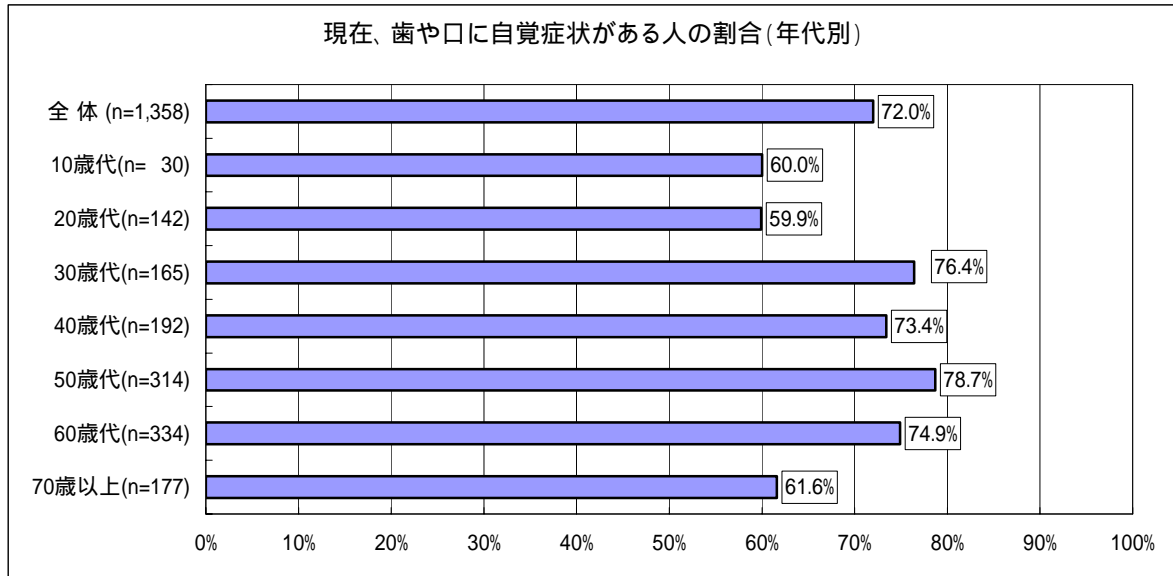
「健康日本21」では、歯の喪失防止として60歳で24本以上、80歳で20本以上(8020運動)自分の歯を保つことを目標に掲げています。

市民健康実態調査によると、60歳代で24本以上の歯を有する人が59.3%、70歳以上で20本以上の歯を有する人が50.8%で、60歳代は国の目標値(60歳で24本以上有する人50%以上)を上回る結果となりました。

今後、80歳で現在の歯を20本以上維持できるよう、個人に合った適切な口腔ケアを行うことが重要です。

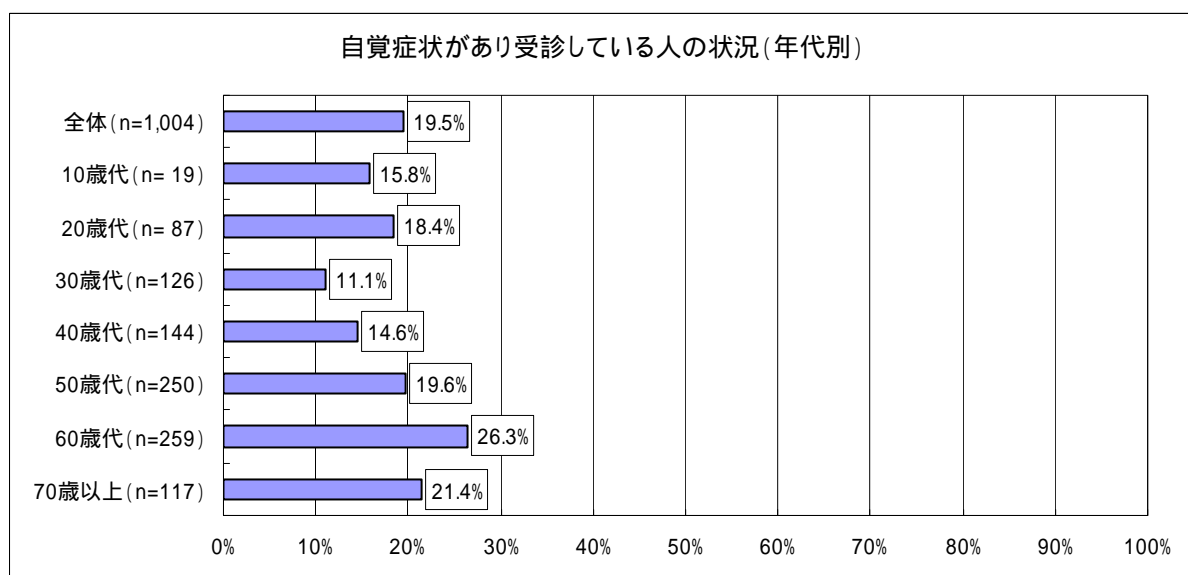
現在の歯や口の自覚症状と受診状況

市民健康実態調査によると、「歯の間に物がはさまる」「口臭が気になる」など、歯や口に自覚症状を感じている人の割合が全体で72.0%でした。年代別にみても自覚症状がある人は半数を超える結果となりました。



さらに、自覚症状がある人の受診の状況をみたとところ、受診している人が全体の19.5%でした。年代別にみると30歳代11.1%、40歳代14.6%と受診率は他の年代よりも低い状況となっています。

歯周病は痛みをすぐに伴わないため、気づいた時には症状が進行してしまいます。今後、健康な歯や口を維持するために早めに受診することが、重要といえます。



(2) 目標

定期的に歯科検診を受ける人の増加

項目	目標値	人間市の現状	県の現状	国の現状
定期的な歯科検診の受診者の割合	30%以上	24.9%	-	-

歯周疾患予防

歯間部清掃用器具の使用者の割合	42%以上	38.6%	-	-
-----------------	-------	-------	---	---

歯の喪失防止

自分の歯を有する人の割合	60歳代24本以上 65%以上	60歳代24本以上 59.3%	-	-
	70歳以上20本以上 56%以上	70歳以上20本以上 50.8%		

医療機関へ早期受診する人の増加

自覚症状があり受診している人の割合	21%以上	19.5%	-	-
-------------------	-------	-------	---	---

(3) 取り組みの方向

市民（個人）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食後に歯を磨く習慣を身につけます ・ 口の中を観察する習慣を身につけます ・ 歯や口に関する正しい知識や情報を得ます ・ 自分に合ったブラッシング方法、口腔ケアを行います ・ 1年に1度の定期検診を心がけます ・ 症状がでたら、早めに受診します
地域（団体・関係機 関など）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人に合った口腔ケアの指導を行います ・ 歯や口の健康づくりの普及啓発に努めます
市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯や口に関する正確な情報を提供します ・ 歯や口の悩み、歯科医院の紹介など相談体制の充実に努めます ・ 乳幼児健診や育児学級、両親学級にて歯みがき指導等を行います (再掲：次世代育成支援行動計画 乳幼児期の子と家族の健康の保持) ・ 市で行っている成人歯科検診の周知を図り、受診率向上に努めます ・ 地域や関係機関との連携を図ります

7. 生活習慣病予防(メタボリックシンドロームの概念を中心に)

(1) 現状と課題

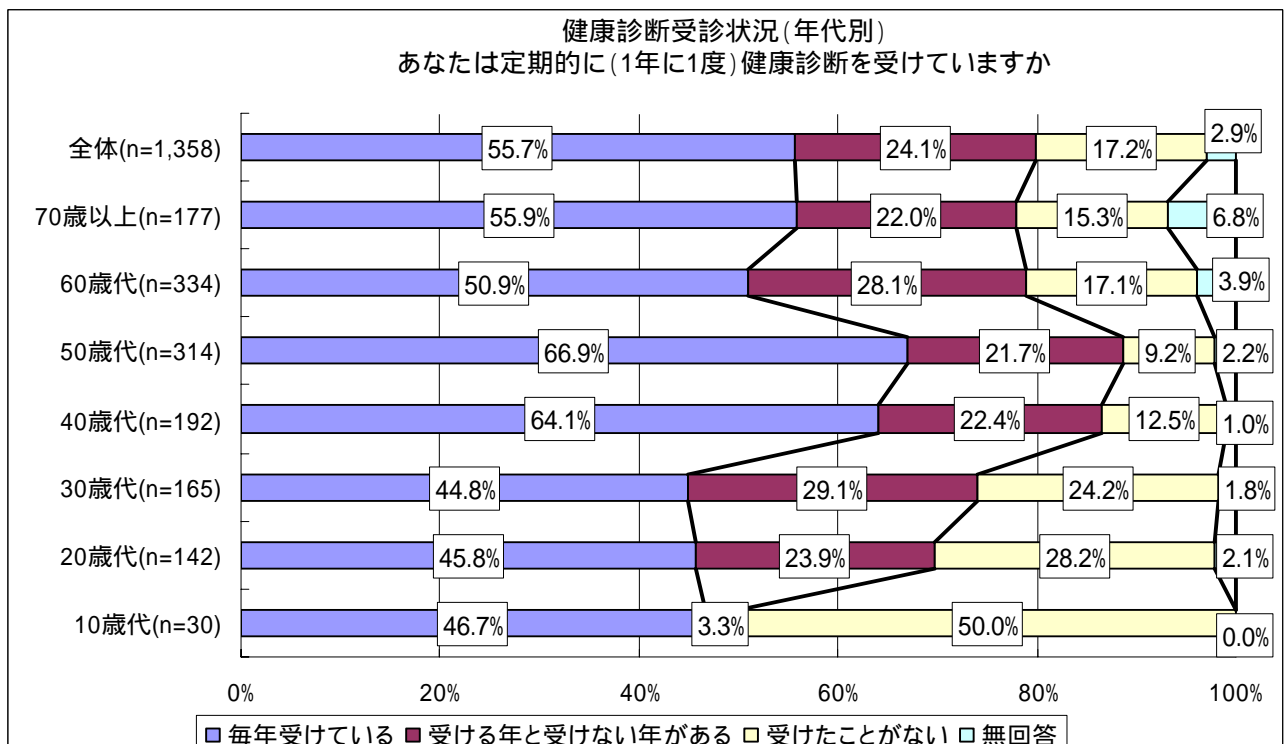
内臓脂肪型肥満が、糖尿病、心臓病、脳卒中、高血圧症などの生活習慣病の発症リスクを高めることが明らかとなっています。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せた状態を、メタボリックシンドロームといいます。

適切な生活習慣を身につけ、内臓脂肪を減らすことによって、生活習慣病の発症のリスクを低く抑えられます。そのため、メタボリックシンドロームの概念に着目した生活習慣病対策に取り組むことが重要です。

健康診断受診状況

市民健康実態調査によると、「健康診断を定期的に(1年に1度)受けている」人は全体の55.7%、「受ける年と受けない年がある」人は24.1%、「受けたことがない」人が17.2%となっています。また、年代別にみると若い世代の受診率が低い傾向がみられます。

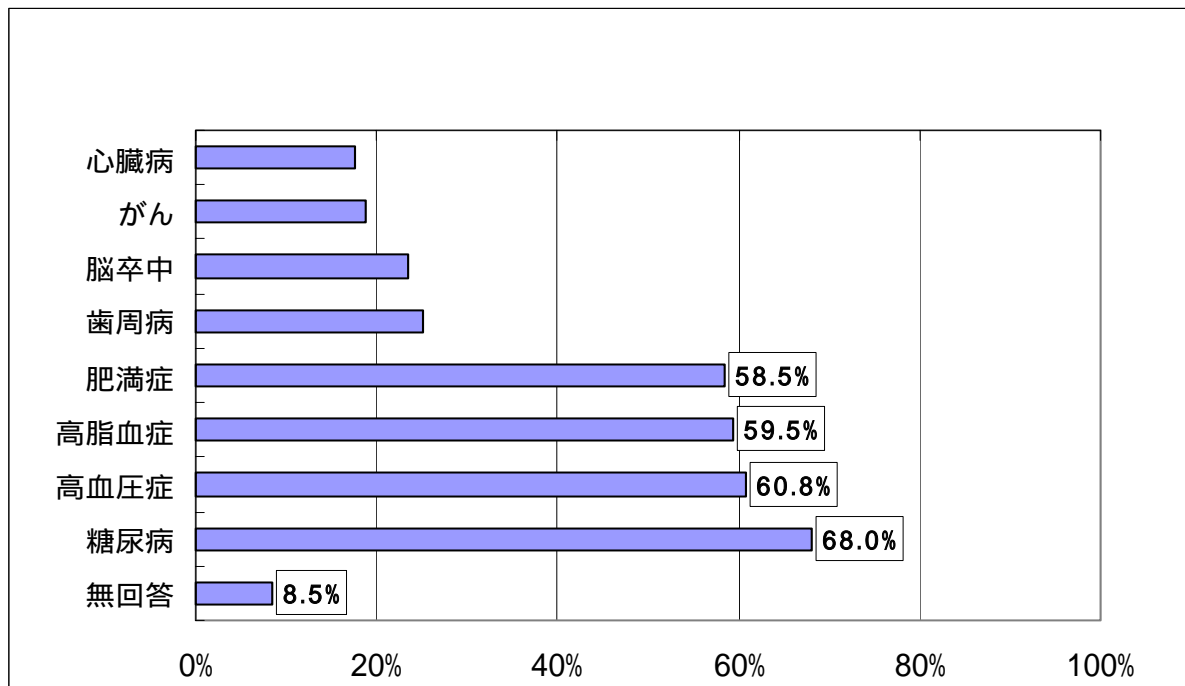


生活習慣病の予防には、自分自身の身体の状態を知ることが重要です。そのために、定期的に健康診断を受けることが大切で、健康診断を受ける人の割合を増やすことが課題となります。

生活習慣病・メタボリックシンドロームに関する状況

市民健康実態調査において、生活習慣と関連ある8つの疾患について認知度を聞いたところ、「心臓病」と答えた人が17.7%、「脳卒中」と答えた人が23.4%と低い状況でした。

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中といった命にかかわる疾病を急速に招きます。国では、メタボリックシンドロームを知っている人の割合を増やすことを目標としています。入間市でも生活習慣病の認知度とともにメタボリックシンドロームを知っている人の割合を上げていくことが課題です。



また、今後のメタボリックシンドロームに着目した健診体系の整備に伴い、国ではメタボリックシンドロームの該当者及び予備群を次のように定めています。

国が定めるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群

腹囲（へそ周り）が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上で

収縮期血圧値 130mmHg かつ/または 拡張期血圧値 85mmHg

HDL コレステロール値 < 40 mg/dl

かつ/または 中性脂肪値 150mg/dl

空腹時血糖値 110mg/dl

のうち

該当者は 2 つ以上の項目に当てはまる人

予備群は 1 つの項目に当てはまる人

国の平成 16 年の「国民健康・栄養調査」結果によると、全国の 40～74 歳につ

いては、男性の 2 人に 1 人、女性の 5 人に 1 人がメタボリックシンドロームが強く疑われる人または予備群と考えられます。

人間市のメタボリックシンドロームの該当者数と予備群数を推計するため、平成 18 年度基本健康診査結果に基づいて、肥満（BMI 25）に加えメタボリックシンドロームの危険因子が 1 項目の人及び 2 項目以上の人を挙げました。

これによると、平成 18 年度基本健康診査受診者のうち、肥満に加えて上記の～のうち 1 つの項目に当てはまる人の割合が 10.4%、肥満に加えて 2 つ以上の項目に当てはまる人の割合が 7.4%となっています。

メタボリックシンドローム推定状況

	割合
肥満 + 1 項目	10.4 %
肥満 + 2 項目以上	7.4 %
合計	17.8 %

（平成 18 年度人間市基本健康診査結果より）

メタボリックシンドロームに該当する人及び予備群に該当する人の数を減らすためには、定期的に健康診断を受け、さらにその結果に基づいて必要な保健指導を受けるよう十分普及啓発することが大切です。

さらに、市民が積極的に適切な生活習慣を身につけるため、正しい知識に関する普及・啓発を充実させるとともに、地域と連携を図った環境づくりが必要です。

(2) 目標

健康診断受診率の向上

項目	目標値	人間市の現状	県の現状	国の現状
定期的に健康診断を受けている市民の割合	61%以上	55.7%	-	-

生活習慣病・メタボリックシンドロームに関する状況

項目	目標値	人間市の現状	県の現状	国の現状
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	10%減 (H20 年比)	推定値 肥満 + 1 項目 10.4% 肥満 + 2 項目 7.4%	-	-

項目		目標値	入間市の現状	県の現状	国の現状
メタボリックシンドロームを認知している人の割合		80%以上	-	-	-
患生活習慣と関連している人の割合	心臓病	19%以上	17.7%	-	-
	がん	21%以上	18.7%	-	-
	脳卒中	26%以上	23.4%	-	-
	歯周病	28%以上	25.1%	-	-
	肥満症	64%以上	58.5%	-	-
	高脂血症	65%以上	59.5%	-	-
	高血圧症	67%以上	60.8%	-	-
	糖尿病	75%以上	68.0%	-	-

(3) 取り組みの方向

市民（個人）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1年に1度健康診断を受けます ・ 健診結果に応じて、医師や保健師などに相談します ・ 自ら、生活習慣を見直し生活習慣の改善や健康管理に取り組みます
地域（団体・関係機関など）の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の健康づくり情報交換を行います ・ 地域団体間で健康づくり活動の連携を推進します ・ 職場や学校で健康診断の必要性や結果に基づいた保健指導の重要性について周知を十分に図ります
市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診断・保健指導について周知を十分に図ります ・ 健診結果に合わせた保健指導を効果的に実施します ・ 生活習慣病やメタボリックシンドロームに関する正しい情報を提供します

第5章 資料編

第5章 資料編

1 入間市の現況

(1) 人口の状況

人口動態

平成18年における入間市の出生率は7.9（人口千対）、死亡率は6.5（人口千対）であり、埼玉県、全国より低い状況ですが、自然増加率の1.4（人口千対）は県より低く、全国より高い状況です。

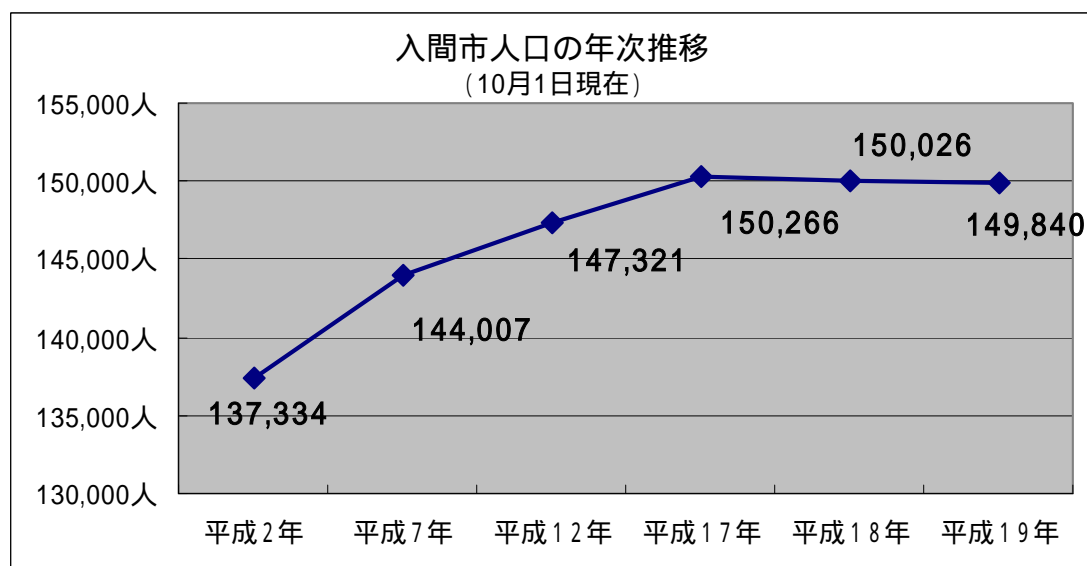
人口動態比較（H18年）

		出生	死亡	自然増加
入間市	数(人)	1,182	968	214
	率	7.9	6.5	1.4
埼玉県	数(人)	61,201	48,579	12,622
	率	8.8	7.0	1.8
全国	数(人)	1,092,674	1,084,450	8,224
	率	8.7	8.6	0.1

埼玉県・全国 厚生労働省「平成18年人口動態統計」
入間市 企画課・市民課「住民異動月報」

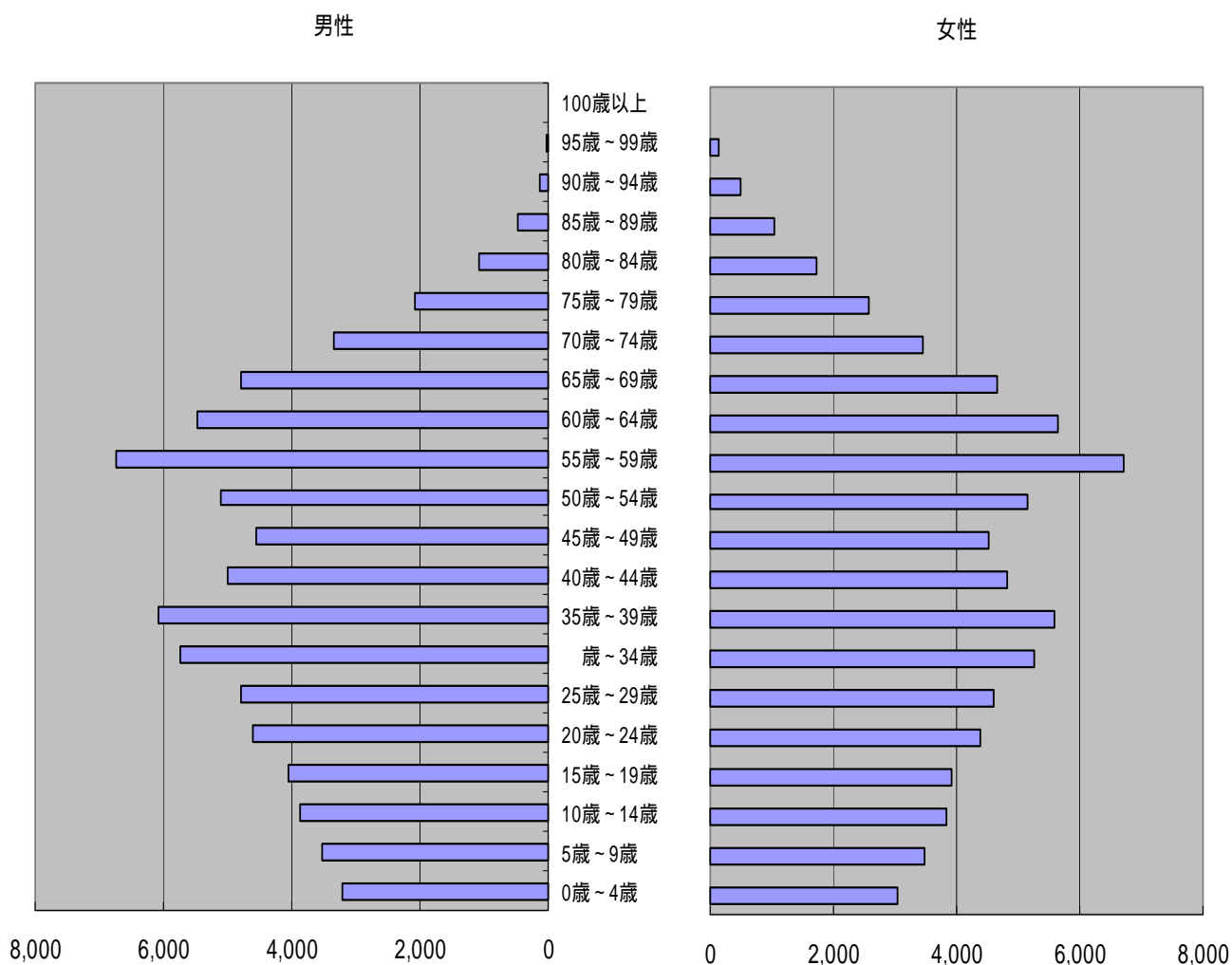
人口推移

入間市の人口は、平成2年から平成17年までを5年ごとにみると増加傾向にありましたが、平成17年以降は微減傾向を示しています。



企画課「住民基本台帳・外国人登録人口」

入間市の人口ピラミッド (H19.10.1 現在)



企画課「入間市の人口」

(2) 疾病の状況

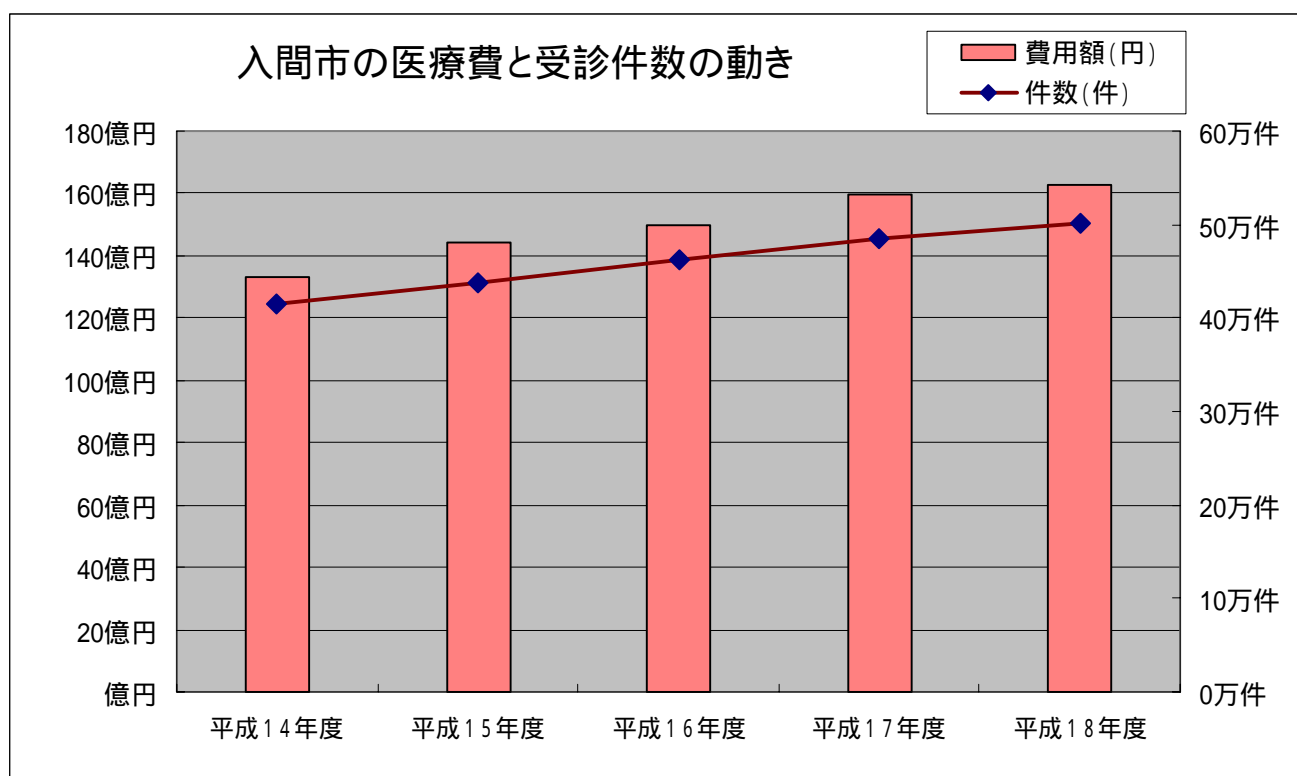
医療費

ア) 全体

入間市国民健康保険での受診による件数及び医療費(費用額)は、年々増加傾向にあります。

(ここでの費用額とは医科・歯科・調剤・施設療養費・訪問看護療養費・食事療養費・患者負担額・調剤一部負担額の合計)

	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成18年度
件数(件)	414,981	438,501	463,200	484,300	500,383
費用額(円)	13,311,712,380	14,443,239,180	14,978,620,880	15,979,873,740	16,289,869,514

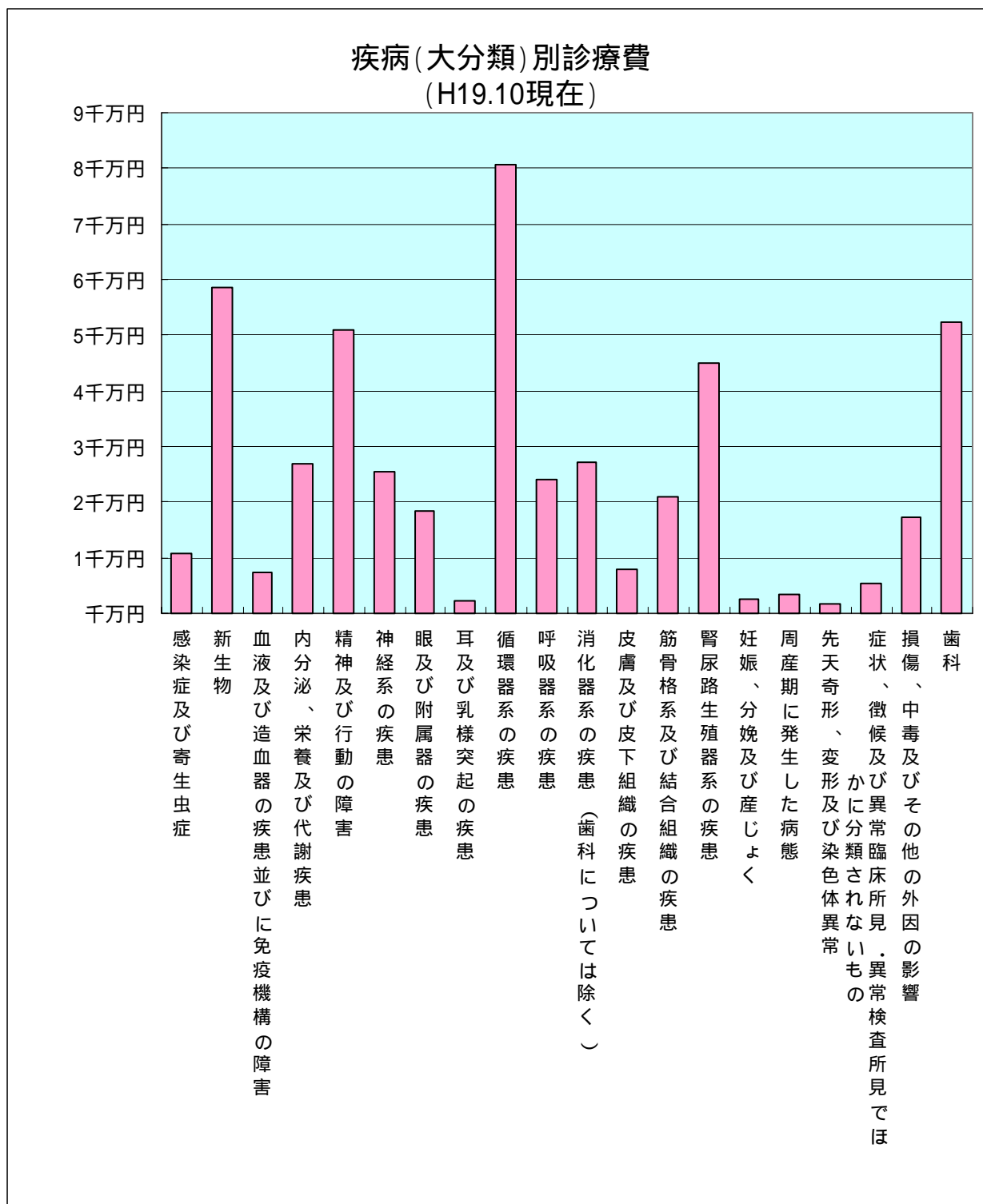


埼玉県国民健康保険団体連合会統計データ『埼玉の国保』

イ) 疾病別診療費

疾病別診療費をみると、循環器系の疾患に係る診療費が最も多く、次いで新生物、歯科、精神及び行動の障害の疾患に係る診療費が多い状況です。

(ここでの診療費とは医科・歯科・患者負担額・調剤一部負担額の合計)

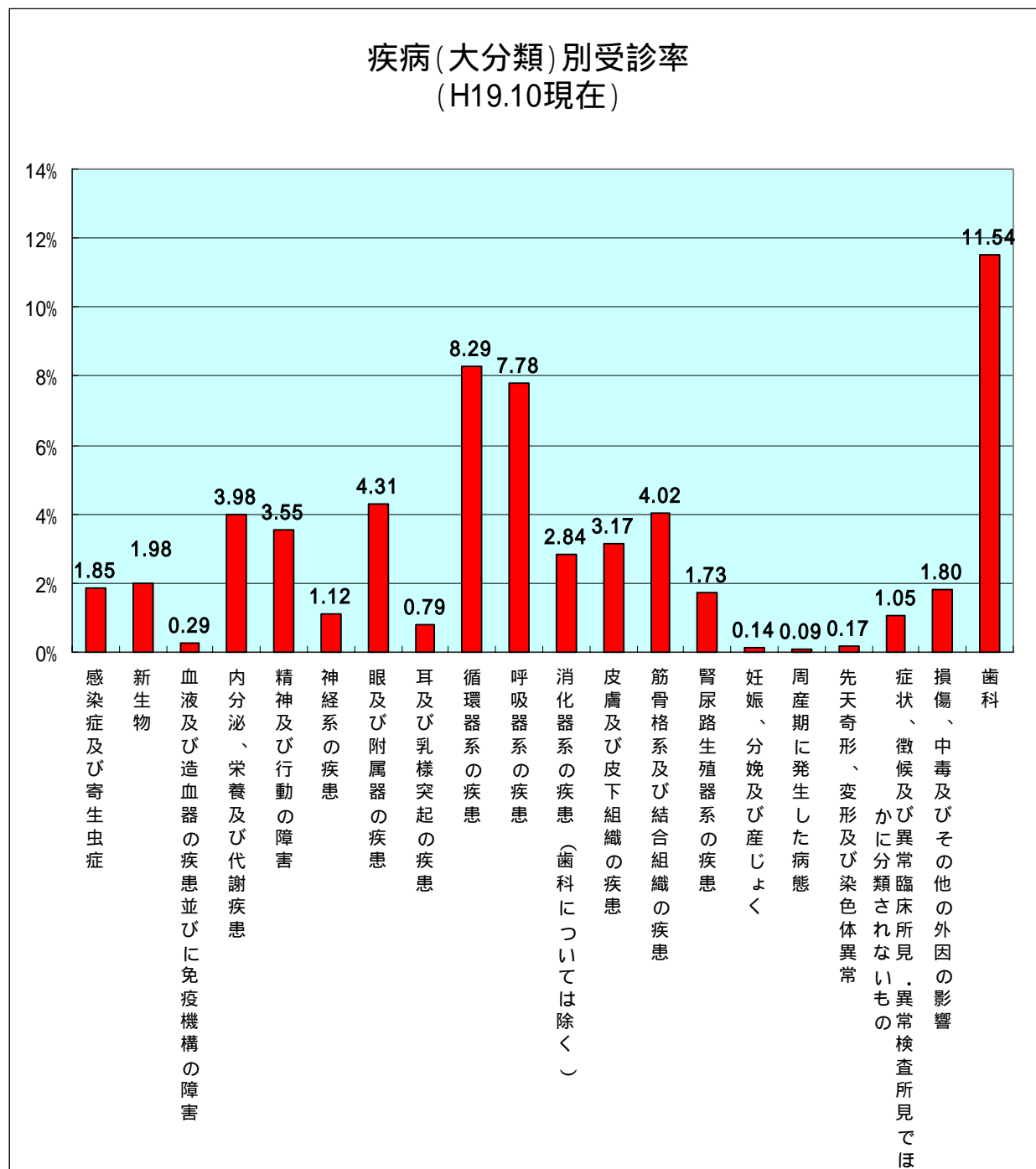


埼玉国民健康保険団体連合会

主要疾病の受診状況

ア) 疾病別受診率

疾病（大分類）別受診率をみると、歯科の受診率が最も多く、次に、循環器系、呼吸器系の疾患の順で多くなっています。

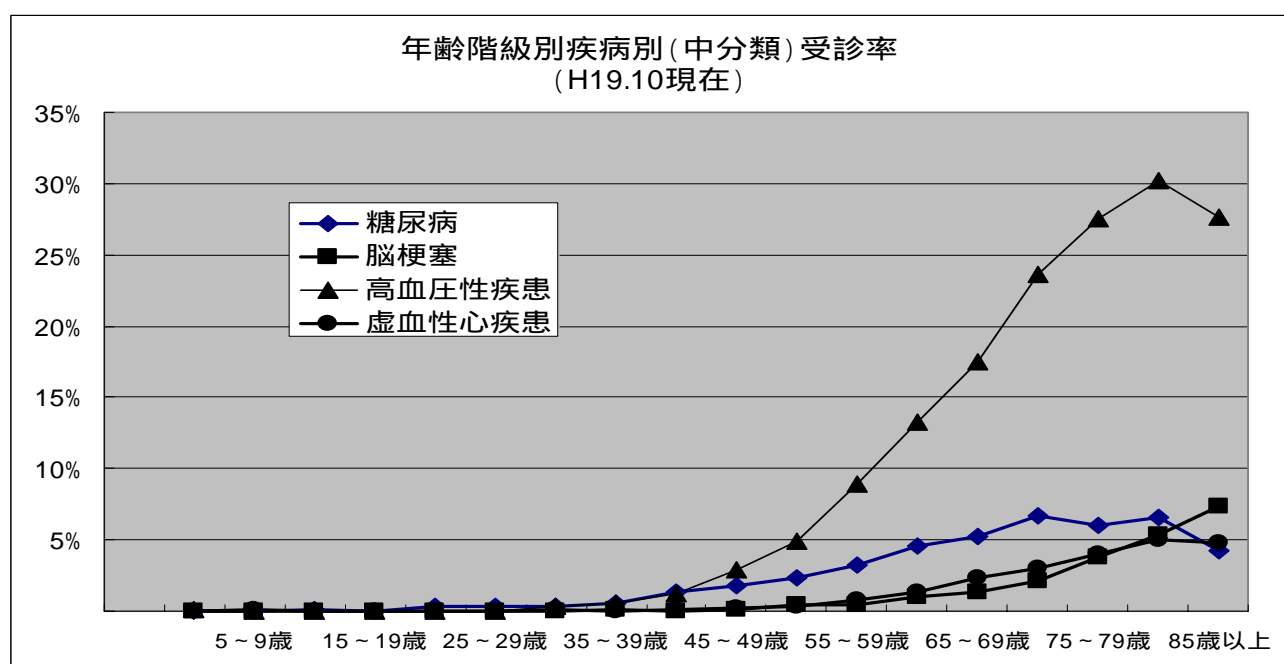
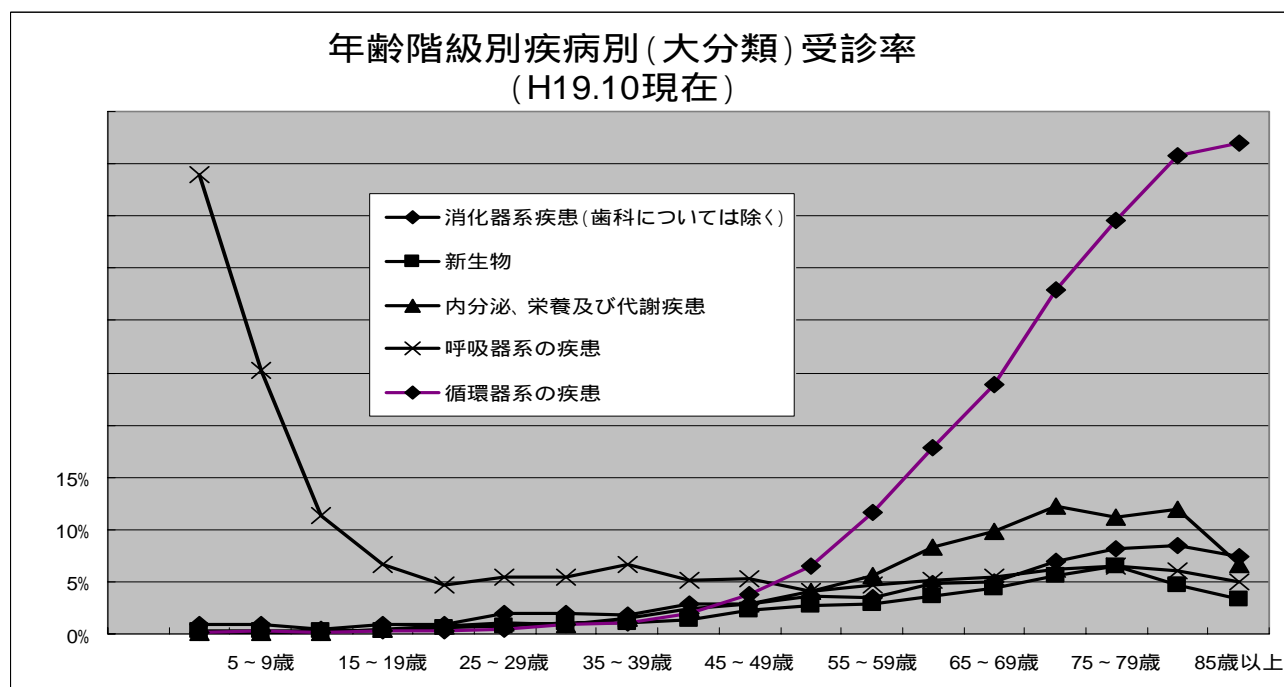


埼玉国民健康保険連合会

イ) 年齢階級別疾病別受診率

年齢階級別、疾病別受診状況をみると、若年では呼吸器系の疾患の受診率が高く、75歳までは年齢階級が高くなるに従って循環器系の疾患、内分泌・栄養及び代謝疾患、新生物、消化器系の疾患のいずれも受診率が高くなっています。

医療費、受診率とも高い循環器系の疾患をさらに「脳梗塞」「高血圧性疾患」「虚血性心疾患」、内分泌・栄養及び代謝疾患を「糖尿病」の中分類別にみた受診状況は、年齢階級が高くなるに従って45～75歳くらいまで受診率がいずれの疾患も高くなっています。

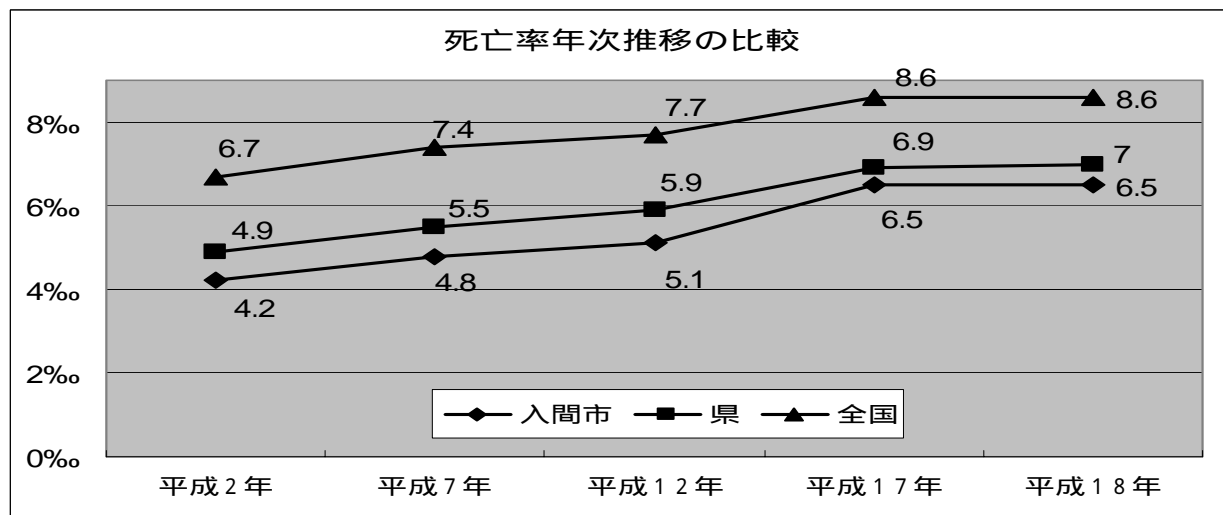


埼玉国民健康保険団体連合会

(3) 死亡の状況

死亡率の推移

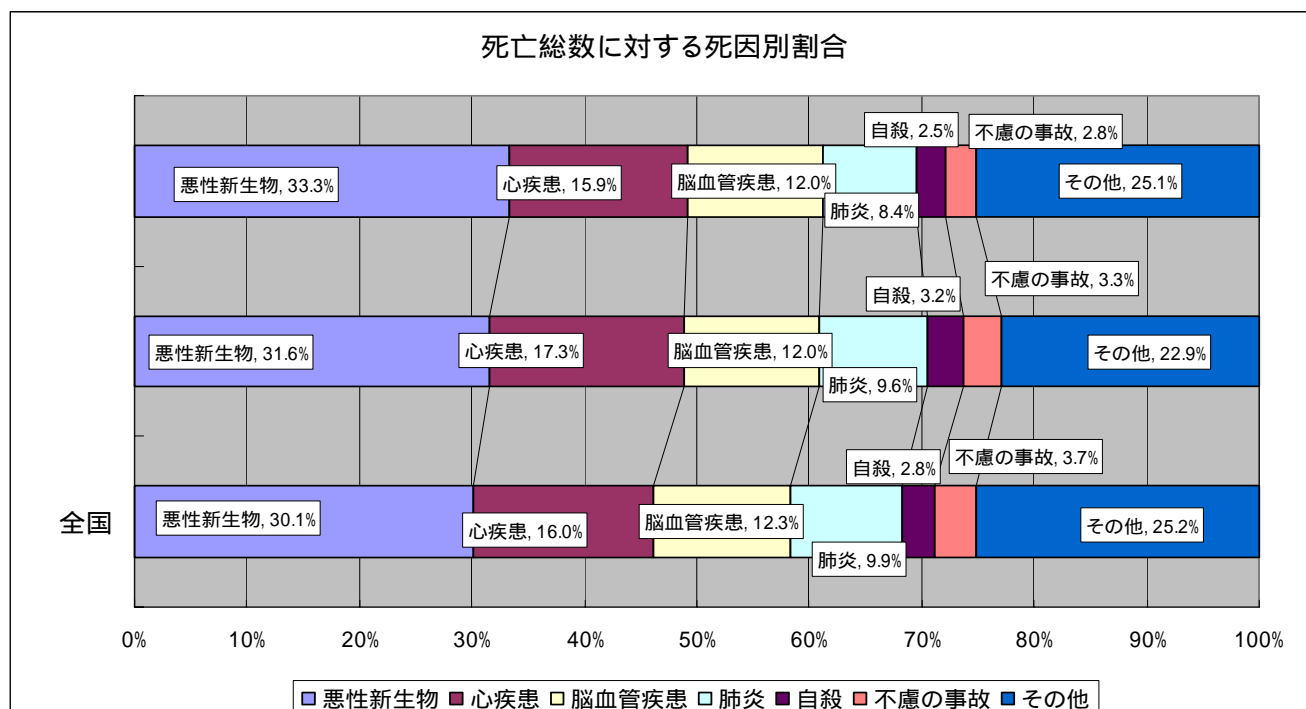
入間市の死亡率は、平成2年から平成17年までを5年ごとにみると増加傾向にあります。平成18年は横ばい傾向を示しています。



埼玉県・全国 厚生労働省「平成18年人口動態統計」
入間市 企画課・市民課「住民異動月報」

死因別死亡率

死亡総数に対する3大死因（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）の占める割合は、入間市は、61.2%、埼玉県は60.9%、全国は58.4%で、埼玉県と全国に比べると低い状況ですが、死亡総数に占める割合は半分以上であり大きな割合を占めています。



全国：厚生労働省「平成17年人口動態統計」、埼玉県・入間市：「平成17年埼玉県保健統計年報」

(4) 健康診査・がん検診の状況

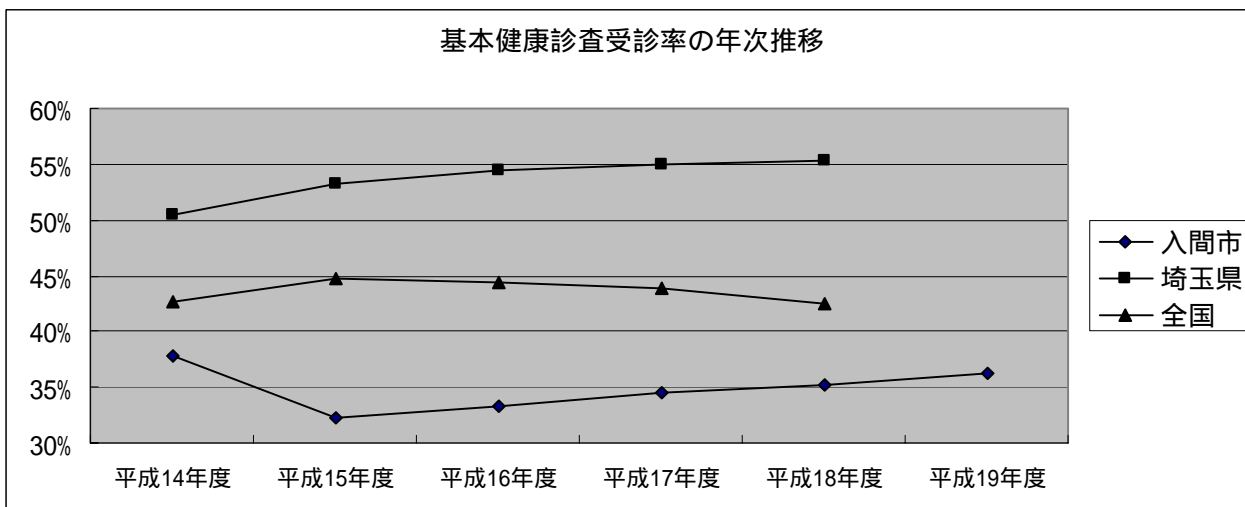
基本健康診査受診状況

入間市の基本健康診査の受診率の推移をみると、平成15年度以降増加傾向にあります。しかし、埼玉県及び全国の受診率に比べると低い状況です。

基本健康診査受診率の年次推移

区分	年度	入間市			埼玉県平均 受診率	全国平均 受診率
		対象者数	受診者数	受診率		
基本健康診査	14	27,074	10,220	37.75%	50.5%	42.6%
	15	27,556	8,877	32.20%	53.2%	44.8%
	16	28,111	9,380	33.37%	54.5%	44.4%
	17	28,576	9,864	34.52%	55.0%	43.8%
	18	28,959	10,171	35.12%	55.4%	42.4%
	19	29,388	10,629	36.17%	-	-

基本健康診査受診率の年次推移

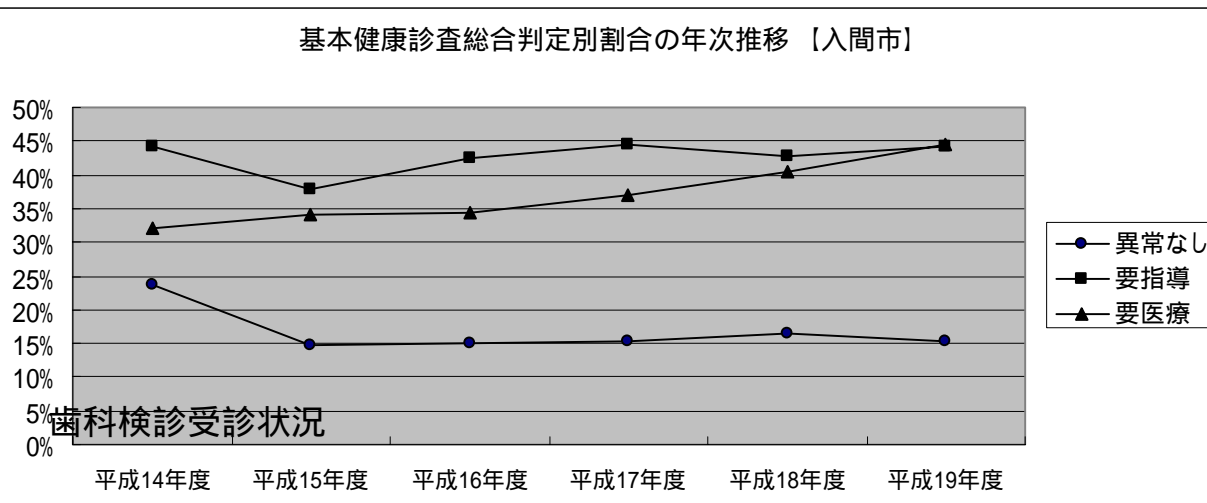


地域保健・老人保健事業報告

基本健康診査総合判定別割合の年次推移 【入間市】

区分	年度	判定結果別受診者数				判定結果構成比		
		異常なし	要指導	要医療	合計	異常なし	要指導	要医療
基本健康診査	14	2,410	4,522	3,288	10,220	23.6%	44.2%	32.2%
	15	1,499	3,881	3,497	8,877	14.7%	38.0%	34.2%
	16	1,539	4,330	3,511	9,380	15.1%	42.4%	34.4%
	17	1,555	4,541	3,768	9,864	15.2%	44.4%	36.9%
	18	1,672	4,378	4,121	10,171	16.4%	42.8%	40.3%
	19	1,572	4,506	4,551	10,629	15.4%	44.1%	44.5%

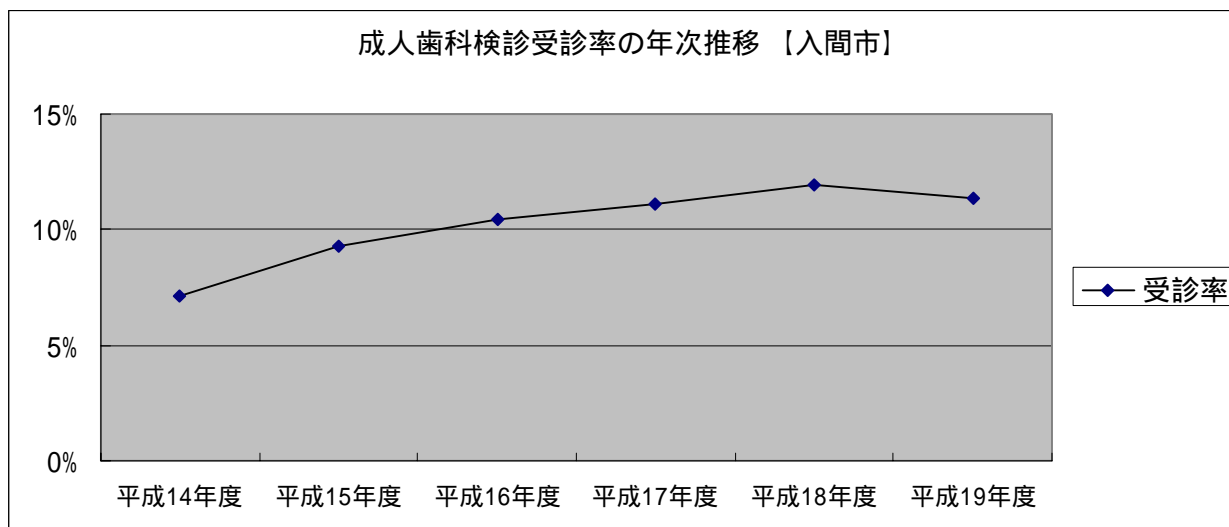
基本健康診査総合判定別割合の年次推移 【入間市】



歯科検診受診状況

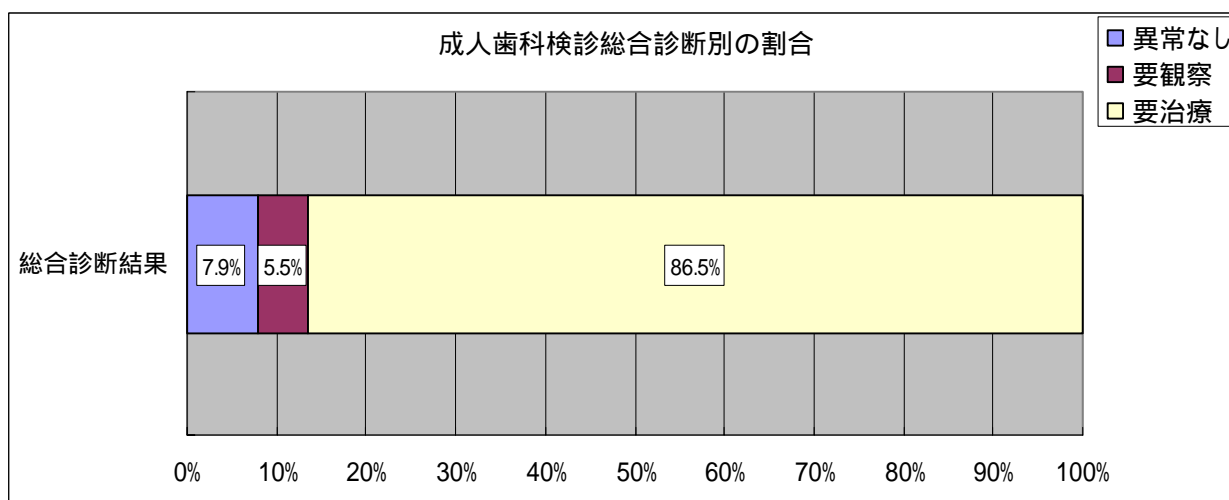
成人歯科検診受診率の年次推移 【入間市】

区分	年度	入間市		
		対象者数	受診者数	受診率
成人歯科検診	14	6,684	476	7.12%
	15	6,425	598	9.31%
	16	7,852	821	10.46%
	17	7,850	869	11.07%
	18	7,272	870	11.96%
	19	7,472	847	11.34%



成人歯科検診総合診断別の割合

入間市 (平成19年度)	対象者	受診者	総合診断結果				
			男	女	異常なし	要観察	要治療
	7,472	847	346	501	67	47	733



2 市民健康実態調査概要

調査の概要

調査の目的	健康いるま21計画の策定にあたり、健康に関する市民の意識、実態等を把握し、計画策定の基礎資料とすることを目的とする。
対象者	市内在住の満18歳以上の男女個人
対象者数	2,400人
有効回収数	1,358(56.6%)
抽出方法	住民基本台帳から等間隔無作為抽出(平成19年3月1日現在)
調査方法	郵送方式
実施時期	3月9日(金)~3月23日(金)
実施機関	入間市(健康福祉センター)

主な調査項目

基本属性(性別、年齢、家族構成、居住地区、職業、身長、体重など)
 健康感
 栄養・食生活
 身体活動・運動
 休養・こころの健康
 たばこ・アルコール
 歯の健康

回収状況

市民健康実態調査は、有効回収数が1,358票であり、回収率は56.6%であった。

選択項目	発送数	回収数	回収率
豊岡地区	907	501	55.2%
東金子地区	292	161	55.1%
金子地区	171	100	58.5%
宮寺・二本木地区	177	84	47.5%
藤沢地区	534	305	57.1%
西武地区	319	182	57.1%
地区不明		25	
合計	2,400	1,358	56.6%

健康いるま 21 計画に関する市民健康実態調査



I. あなた自身のことについておうかがいします

問1 あなたの性別を教えてください。

1. 男

2. 女

問2 あなたの年齢はどこにあてはまりますか。

1. 10歳代

5. 50歳代

2. 20歳代

6. 60歳代

3. 30歳代

7. 70歳以上

4. 40歳代

問3 あなたのご家庭は、次のうちどれにあたりますか。

1. 一人暮らし

4. 親と子ども夫婦（二世世代家族）

2. 夫婦のみ

5. 親と子ども夫婦と孫（三世世代家族）

3. 親と子ども

6. その他

問4 現在のあなたの就労状況はどれにあたりますか。（は1つだけ）

1. 自営業・自由業

5. 学生

2. 会社員（勤め人）

6. 無職

3. 家事専業

7. その他の職業

4. パート・アルバイト

問5 あなたはどちらにお住まいですか。

1. 豊岡地区	4. 宮寺・二本木地区
2. 東金子地区	5. 藤沢地区
3. 金子地区	6. 西武地区

地区名とお住まいの関係がご不明の場合、下表をご参照ください。

豊岡地区	大字扇町屋、豊岡1～5丁目、扇町屋1～5丁目、大字善蔵新田、東町1～7丁目、扇台1～6丁目、久保稲荷1～5丁目、大字黒須、黒須1～2丁目、河原町、春日町1～2丁目、宮前町、鍵山1～3丁目、大字高倉、高倉1～5丁目、向陽台1～2丁目
東金子地区	牛沢町、小谷田1～4丁目、上小谷田1～3丁目、森坂、大字小谷田、大字新久、大字狭山ヶ原
金子地区	大字木蓮寺、大字南峯、大字寺竹、大字西三ツ木、三ツ木台、大字上谷ヶ貫、大字下谷ヶ貫、大字花ノ木、大字中神、大字根岸、金子中央
宮寺・二本木地区	宮寺、大字二本木、大字高根、大字駒形富士山、大字狭山台
藤沢地区	大字上藤沢、大字下藤沢、東藤沢1～8丁目
西武地区	大字仏子、大字野田、大字新光

問6 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長 _____・_____cm	体重 _____・_____kg
------------------	------------------

問7 あなたは自分の体格をどのように感じますか。

1. やせている	4. やや、太っている
2. やや、やせている	5. 太っている
3. ふつう	

Ⅲ. 健康についておうかがいします。

問8 あなたは健康だと思いますか。

1. おおいに健康	3. あまり健康ではない
2. まあ健康	4. わからない

問 15 あなたは健康に不安があった場合どちらへ相談しますか。(複数回答可)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 医療機関・薬局 | 5. 相談先がわからない |
| 2. 市の健康相談 | 6. その他の相談先 |
| 3. 民間の健康相談 | 7. 相談しない |
| 4. 家族・知人 | |

問 16 生活習慣病であると思うものを選んでください。(複数回答可)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 糖尿病 | 5. 高血圧症 |
| 2. 脳卒中 | 6. 肥満症 |
| 3. 心臓病 | 7. 歯周病 |
| 4. 高脂血症 | 8. がん |

Ⅲ. 栄養・食生活についておうかがいします。

問17 日常の食生活の状況をお答えください。

(はそれぞれ1つずつ)

項目	はい	いいえ	どちらとも いえない
食事がおいしく楽しいと感じますか	1	2	3
1日3食食べていますか	1	2	3
よくかんでゆっくり食事をしていますか	1	2	3
家族や友人といっしょに食事をしていますか	1	2	3
自分にとって適切な食事の内容・量をとっていますか	1	2	3
塩分をとり過ぎないように、薄味にしていますか	1	2	3
動物性脂肪(脂身の多い肉やバター、アイスクリームなど)を控えていますか	1	2	3
油を使った料理(揚げ物や炒め物等)を控えていますか	1	2	3
栄養に配慮し、いろいろな食品を食べていますか	1	2	3
外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか	1	2	3

問 18 あなたは朝食をとっていますか。 (は1つだけ)
 (ここでいう朝食は、主食やおかずが組み合わさった内容です。)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 毎日とっている | 3. ほとんどとっていない |
| 2. 毎日とはっていない | |

問 19 あなたは1日のうち、食事の際に以下の料理をどのくらいとっていますか。
 (はそれぞれ1つずつ)

項目	3食	2食	1食	とらないことが多い
主食(ごはん・パン・めん類)	1	2	3	4
主菜(肉・魚・卵・大豆製品を多く含む料理)	1	2	3	4
副菜(野菜・海藻・きのこを多く含む料理)	1	2	3	4

問 20 あなたは次の食品をどのくらいの頻度でとっていますか。
 (はそれぞれ1つずつ)

項目	毎日	週4~6日	週1~3日	週1日未満
牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルト)	1	2	3	4
果物	1	2	3	4
大豆・大豆製品(納豆・豆腐・厚揚げ・がんもどき)	1	2	3	4

問 21 あなたは現在の食生活をどのように思いますか。 (は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. よい 問 23 へ | 3. 問題が多い 問 22 へ |
| 2. 少し問題がある 問 22 へ | |

問 22 あなたは自分の食生活について、今後どのようにしたいと考えていますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 今よりよくしたい | 3. 特に考えていない |
| 2. 今のままでよい | |

Ⅳ. 身体活動・運動についておうかがいします。

問 23 あなたはふだん運動不足を感じていますか。

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. 大いに感じる | 4. ほとんど(全く)感じない |
| 2. ある程度感じる | 5. わからない |
| 3. あまり感じない | |

問 24 あなたは日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

- | | |
|------------|---------------------|
| 1. いつもしている | 3. 以前していたが、現在はしていない |
| 2. 時々している | 4. まったくしていない |

問 25 あなたは日常生活活動量(買い物、家事、通勤・通学など)を増やすことによって、生活習慣病(がん、高血圧、糖尿病、高脂血症など)の予防になることを知っていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っている | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問 26 あなたは1日に合計してどのくらい歩いていますか。(買い物、家事、通勤・通学などを含む)

_____分 または _____歩

問 27 あなたは定期的な運動習慣(ウォーキングなどを含む)がありますか。

運動習慣とはおよそ週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合とします。

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. 運動習慣()あり | 3. 健康上の理由で運動はしていない |
| 2. 運動習慣()は満たして
いないが運動はしている | 4. 健康上以外の理由で運動はしていない |

問 28 入間市が開催する運動・スポーツ教室、または運動に関するイベント・講座・大会などへの参加意欲についておうかがいします。

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 1. 参加したことがある | 3. 興味がないので、参加するつもりはない |
| 2. 参加したことはないが、興味が
あるものがあれば参加したい | 4. 健康上の理由で参加できない |
| | 5. その他() |

問29 あなたが運動習慣を身につけるために必要だと思うことは何ですか。3つまで をしてください。

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 1. 自分にあった運動方法や
運動量がわかる | 5. 運動の指導者がいる |
| 2. 身近に運動する場所がある | 6. ウォーキング大会などのイベントで
運動するきっかけがある |
| 3. 一緒に運動をする仲間がいる | 7. その他 () |
| 4. 身近に参加しやすい運動教室がある | |

問30 入間市が運動・スポーツ教室を開催するとしたら、あなたはどのような教室を望みますか。2つまで をしてください。

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. 競技スポーツ ()
例：テニス、ソフトボールなど | 4. 病気の予防や健康づくりの
ためのもの |
| 2. ウォーキングや軽い体操など
誰もが参加しやすいもの | 5. その他 () |
| 3. レクリエーションなどゲーム感覚で
楽しくできるもの
例：フライングディスク、インディアカなど | |

V. 休養・こころの健康についておうかがいします。

問31 あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

_____時間くらい

問32 あなたは、睡眠による休養をとれていますか。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 3. あまりとれていない |
| 2. 十分ではないがとれている | 4. まったくとれていない |

問33 あなたの睡眠はどのような状況ですか。近いものを選んでください。(は1つだけ)

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. ぐっすり眠れている | 4. 朝早く目がさめてしまう |
| 2. なかなか寝つけない | 5. 熟睡感がない |
| 3. 眠りが浅く、夜中に
何度も目がさめる | 6. ほとんど眠れない |

問 34 睡眠を助けるためにアルコールや睡眠補助剤などを使うことはありますか。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 毎日 | 4. 月に1~2回 |
| 2. 週に3~5回 | 5. ほとんど使わない |
| 3. 週に1~2回 | 6. まったく使わない |

問 35 あなたは生活の中で楽しみや生きがいを持っていますか。

- | | | | |
|-----------|--------|----------|--------|
| 1. 持っている | 問 36 へ | 3. わからない | 問 37 へ |
| 2. 持っていない | 問 37 へ | | |

問 36 それは、どんなことですか。(複数回答可)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 趣味 | 4. 仕事・勉強 |
| 2. 家族 | 5. ボランティア活動 |
| 3. 友人・恋人との関わり | 6. その他() |

問 37 あなたは最近1ヶ月間に悩みやストレスを感じたことがありましたか。

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. 非常に感じた | 3. あまり感じなかった |
| 2. 感じた | 4. 感じなかった |

問 38 あなたが悩みやストレスを感じる原因になっているものは何ですか。(複数回答可)

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. 人間関係
(家族・職場・地域・友人) | 6. 生活環境 |
| 2. 仕事や家事 | 7. 介護 |
| 3. 経済的な問題 | 8. 学業 |
| 4. 自分や家族の健康 | 9. その他() |
| 5. 育児、子どもの教育 | 10. なし |

問 39 あなたにとってどんなことが悩みやストレスの解消になりますか。(複数回答可)

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. 家族や友人に話を聞いてもらう | 5. 食べることやアルコール、タバコ等で
気を紛らわす |
| 2. 体を休める | 6. 解消法はない |
| 3. 趣味や好きなことをする | 7. その他() |
| 4. 専門相談機関で相談する
(医療機関や公的機関) | |

VII. たばこ・アルコールについておうかがいします。

問 40 あなたはたばこを吸うと以下の病気についてかかりやすくなると思いますか。

(はそれぞれ1つずつ)

	思う	思わない	わからない
肺がん	1	2	3
ぜんそく	1	2	3
気管支炎	1	2	3
心臓病	1	2	3
脳卒中	1	2	3
胃かいよう	1	2	3
妊娠への影響	1	2	3
乳幼児突然死症候群	1	2	3
歯周病(歯そこのうろう)	1	2	3

問 41 あなたはどのような場所で分煙化を進めるべきだと思いますか。(複数回答可)

1. 職場	6. 公園
2. 体育館などの健康・スポーツ施設	7. 子どもの集まる場所
3. 医療機関の待合室	8. 妊婦のいる場所
4. 役所・銀行などの窓口やロビー	9. 路上
5. 飲食店	10. その他()

問 42 あなたは現在、たばこを吸っていますか。(は1つだけ)

1. 吸う 問 43 へ	3. 吸わない 問 47 へ
2. 以前吸っていたがやめた 問 43 へ	

問 43 あなたはたばこを1日にどのくらい吸いますか(吸っていましたか)。

1. 10本未満	4. 30本~40本未満
2. 10本~20本未満	5. 40本以上
3. 20本~30本未満	

問 44 あなたは何年間たばこを吸っていますか(吸っていましたか)。

1. 5年未満	4. 20年~30年未満
2. 5年~10年未満	5. 30年以上
3. 10年~20年未満	

問 45 あなたはたばこを吸うとき（吸っていたとき）に周囲に気を使っていますか（気を使っていましたか）。

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. いつも気を使っている | 4. 気を使わない |
| 2. 気を使うことが多い | 5. わからない |
| 3. あまり気を使わない | |

問 46 あなたはなぜたばこを吸いますか（吸っていましたか）。（複数回答可）

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. ストレス解消・気分転換のため | 5. ファッションとして |
| 2. 好きだから | 6. かっこいい |
| 3. なんとなく | 7. 習慣になっている |
| 4. ダイエットのため | |

問 47 あなたは禁煙治療に医療保険が適用されるのを知っていますか。

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

問 48 あなたは市が禁煙サポートをしているのを知っていますか。

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

問 49 あなたはお酒（洋酒・日本酒・ビールなど）を飲みますか。

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 飲む 問 50 へ | 3. 以前は飲んでいたがやめた 問 52 へ |
| 2. 飲まない 問 52 へ | |

問 50 あなたはお酒はどのくらいの頻度で飲みますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ほとんど毎日飲む | 3. 週に 1～2 日飲む |
| 2. 週に 3～5 日飲む | 4. 月に 1～2 日飲む |

問 51 日本酒換算にして、あなたは1日平均どのくらいの量を飲みますか。

- | | |
|-------------|----------|
| 1 . 1合未満 | 3 . 3合以上 |
| 2 . 1合～3合未満 | |

<参考例> 日本酒180ml = 1合
 ビール大瓶(633ml) = 1合
 缶ビール(500ml) = 0.8合
 缶ビール・酎ハイ(350ml) = 0.5合
 ワイン グラス1杯(120ml) = 0.5合
 焼酎25度 1杯(120ml) = 1合

問 52 あなたは1日のお酒の適量がどのくらいだと思いますか。

(問 51 の<参考例>をご参照ください)

日本酒換算して

- | | |
|--------|--------|
| 1 . 1合 | 3 . 3合 |
| 2 . 2合 | 4 . 4合 |

VII. 歯の健康についておうかがいします。

問 53 あなたは歯科検診を受けていますか。

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 1 . 定期的に(年1回以上)
受けている 問 55 へ | 3 . 受けていない 問 54 へ |
| 2 . 数年に1回受けている 問 54 へ | |

問 54 あなたが歯科検診を定期的に受けない主な理由は何ですか。(は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 . 必要ないと思う | 3 . どこに行ったらいいかわからない |
| 2 . 治療に結びつくから | 4 . その他() |

問 55 あなたは市で行なっている成人歯科検診(対象 40・50・60・70歳の方)を知っていますか。

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

問56 あなたは次の歯間部清掃用器具を使用していますか。最もよく使用するものはどれですか。(は1つだけ)

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. 使用していない | 4. 水流式口腔洗浄器 |
| 2. デンタルフロス・糸(付)ようじ | 5. 普通のつまようじ |
| 3. 歯間ブラシ | |

問57 現在、あなたの歯は何本ありますか。

_____本	「さし歯」は数えますが、「義歯(入れ歯)」は除きます。 「親知らず」を含めると、成人の歯は32本です。
--------	--

問58 現在、あなたの歯や口の状態で該当するものがありますか。(複数回答可)

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 歯が痛む、しみる | 5. 歯の間に物がはさまる |
| 2. 歯がぐらつく | 6. むし歯がある |
| 3. 口臭が気になる | 7. 歯が自然に抜けた |
| 4. 歯ぐきから血が出たり、腫れたりする | 8. 義歯(入れ歯)が合わない |
| | 9. 特にない |

問59 症状がある方におうかがいします。 現在、治療中ですか。

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

以上、ご協力いただきありがとうございました。

調査結果

集計結果の見方

次の点に留意してください。

集計は小数点第2位を四捨五入して算出したため、回答率が合計100%にならない場合があります。

n は、それぞれの設問に回答した標本の数(人数)をしめします。

一人の回答者が複数回答で行なう設問では、その比率の合計が100%を超える場合があります。

(.あなた自身のことについて)

n	問1 性別		
	男	女	無回答
1358	635 46.8%	707 52.1%	16 1.2%

n	問2 年齢							
	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	無回答
1358	30 2.2%	142 10.5%	165 12.2%	192 14.1%	314 23.1%	334 24.6%	177 13.0%	4 0.3%

n	問3 家族構成						
	一人暮らし	夫婦のみ	親と子ども	二世親と子ども(二世世代家族)	親と子ども夫婦と孫(三世世代家族)	その他	無回答
1358	81 6.0%	343 25.3%	692 51.0%	60 4.4%	98 7.2%	78 5.7%	6 0.4%

n	問4 就労状況							
	自営業・自由業	会社員(勤め人)	家事専業	パート・アルバイト	学生	無職	その他	無回答
1358	106 7.8%	437 32.2%	242 17.8%	217 16.0%	58 4.3%	246 18.1%	42 3.1%	10 0.7%

n	問5 居住地区						
	豊岡地区	東金子地区	金子地区	宮寺・二本木地区	藤沢地区	西武地区	無回答
1358	501 36.9%	161 11.9%	100 7.4%	84 6.2%	305 22.5%	182 13.4%	25 1.8%

n	問7 体格				
	やせている	やや、やせている	ふつう	やや、ふとっている	無回答
1214	82 6.0%	122 9.0%	535 39.4%	444 32.7%	31 2.3%

(.健康について)

n	問8 健康感				
	おおいに健康	まあ健康	あまり健康ではない	わからない	無回答
1358	110 8.1%	930 68.5%	274 20.2%	20 1.5%	24 1.8%

n	問9 治療中ですか		
	はい	いいえ	無回答
1358	466 34.3%	850 62.6%	42 3.1%

n	問10 健康のために心がけていること										
	眠過る食事受定期増健康る運酒配歯その他特に心が無	る	る	受	増	る	酒	配	歯	その他	特に心
1358	694 51.2%	695 50.9%	511 37.5%	264 19.5%	461 32.9%	190 13.9%	279 20.5%	19 2.4%	169 12.4%	30 2.2%	

n	問11 かかりつけ医	
	いる	無回答
1358	606 44.6%	30 2.2%

n	問12 定期的な健診の受診状況			
	毎年受けている	年受ける年と受けない	受けたことがない	無回答
1358	757 55.7%	327 24.1%	234 17.2%	40 2.9%

n	問13 健診後の相談状況			
	ある	ない	相談の場を知らない	無回答
1084	547 50.5%	505 46.6%	24 2.2%	8 0.7%

n	問14 健康に関する情報源									
	テレビ	新聞	友人・知人	雑誌	医療機関	専門誌	インターネット	市の公共情報	その他	無回答
1358	1066 78.5%	645 47.4%	432 31.9%	346 25.4%	384 28.2%	82 6.0%	241 17.7%	91 6.7%	31 2.2%	68 5.0%

n	問15 健康に不安があった場合の相談先							
	医療機関・薬局	市の健康診断	民間の健康相談	家族・知人	相談先がわからない	その他	相談しない	無回答
1358	1093 80.5%	39 2.8%	15 1.1%	609 44.9%	70 5.2%	23 1.7%	32 2.4%	29 2.1%

n	問16 生活習慣病であると思うもの								
	糖尿病	脳卒中	心臓病	高脂血症	高血圧症	肥満症	歯周病	がん	無回答
1358	921	320	242	806	827	792	341	252	114
	68.0%	23.4%	17.7%	59.5%	60.8%	58.5%	25.1%	18.7%	8.5%

(. 栄養・食生活について)

n	問17-1 食事が楽しく感じるか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	1153	27	145	33
	84.9%	2.0%	10.7%	2.4%

n	問17-2 1日3食食べているか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	1059	195	79	25
	78.0%	14.4%	5.8%	1.8%

調査数	問17-3 よくかんでいるか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	477	392	447	42
	35.1%	28.9%	32.9%	3.1%

n	問17-4 家族や友人と食事をするか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	1051	131	141	35
	77.4%	9.6%	10.4%	2.6%

n	問17-5 適切な内容・量の摂取			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	798	160	353	47
	58.8%	11.8%	26.0%	3.5%

調査数	問17-6 薄味にしているか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	609	365	347	37
	44.8%	26.9%	25.6%	2.7%

n	問17-7 動物性脂肪を控えているか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	670	325	328	35
	49.3%	23.9%	24.2%	2.6%

n	問17-8 油料理を控えているか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	565	392	364	37
	41.6%	28.9%	26.8%	2.7%

調査数	問17-9 栄養に配慮しているか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	816	170	338	34
	60.1%	12.5%	24.9%	2.5%

n	問17-10 栄養表示を参考にしているか			
	はい	いいえ	どちらともいえない	無回答
1358	285	728	307	38
	21.0%	53.6%	22.6%	2.8%

n	問18 朝食をとっているか			
	毎日とっている	毎日とはとっていない	ほとんどとっていない	無回答
1358	1024	168	141	25
	75.4%	12.4%	10.4%	1.8%

調査数	問19-1 主食の摂取状況				
	3食	2食	1食	とらないことが多い	無回答
1358	901	334	84	8	31
	66.3%	24.6%	6.2%	0.6%	2.3%

調査数	問19-2 主菜の摂取状況				
	3食	2食	1食	とらないことが多い	無回答
1358	390	676	224	19	49
	28.7%	49.8%	16.5%	1.4%	3.6%

n	問19-3 副菜の摂取状況				
	3食	2食	1食	とらないことが多い	無回答
1358	393	557	305	56	47
	28.9%	41.0%	22.5%	4.1%	3.5%

n	問20-1 牛乳・乳製品の摂取状況				
	毎日	週4～6日	週1～3日	週1日未満	無回答
1358	582	206	294	231	45
	42.9%	15.2%	21.6%	17.0%	3.3%

n	問20-2 果物の摂取状況				
	毎日	週4～6日	週1～3日	週1日未満	無回答
1358	400	234	402	277	45
	29.5%	17.2%	29.6%	20.4%	3.3%

n	問20-3 大豆・大豆製品の摂取状況				
	毎日	週4～6日	週1～3日	週1日未満	無回答
1358	376	407	427	114	34
	27.7%	30.0%	31.4%	8.4%	2.5%

n	問21 現在の食生活			
	よい	少し問題がある	問題が多い	無回答
1358	518	665	119	56
	38.1%	49.0%	8.8%	4.1%

n	問22 問題ありのうち今後の食生活について			
	今よりよくしたい	今のままでよい	特に考えていない	無回答
784	520	65	198	1
	66.3%	8.3%	25.3%	0.1%

(. 運動・身体活動について)

n	問23 運動不足を感じているか					
	大いに感じる	ある程度感じる	あまり感じない	ほとんど(全く)感じない	わからない	無回答
1358	452	548	215	98	10	35
	33.3%	40.4%	15.8%	7.2%	0.7%	2.6%

n	問24 日頃の身体活動状況				
	いつもしている	時々している	在以前していいのだが、現状	まったくしていない	無回答
1358	273	592	245	221	27
	20.1%	43.6%	18.0%	16.3%	2.0%

n	問25 生活活動量と生活習慣病予防の関係		
	知っている	知らなかった	無回答
1358	1006 74.1%	330 24.3%	22 1.6%

n	問27 定期的な運動習慣				
	運動習慣あり	いい運動習慣が運動は満足して	は健康上の理由で運動	運動は以上以外の理由で	無回答
1358	311 22.9%	476 35.1%	119 8.8%	370 27.2%	82 6.0%

n	問28 スポーツイベントへの参加意欲					
	参加したことがある	が興味があるが参加したことはない	加味がついたものは、ない	健康上の理由で参加できない	その他	無回答
1358	254 18.7%	607 44.7%	337 24.8%	58 4.3%	66 4.9%	36 2.7%

n	問29 運動習慣を身につけるために必要だと思うこと									
	法や運動量が増える	自分にあつた運動方法	が身近にある場所	間一がに運動をする仲間	運動教室がある	運動の指導者がいる	どのイベントがある	ウーキング大会など	その他	無回答
1358	787 58.0%	796 58.6%	564 41.5%	408 30.0%	269 19.8%	117 8.6%	86 6.3%	91 6.7%		

n	問30 どのような教室を望むか					
	競技スポーツ	加体ウオウどレく病その無 し操オーでけリ気の他回 やすずキムエーのの防やも健 のもやグの覚で楽シヨのも が軽やので楽しな	競 技 ス ポ ー ツ	加 体 ウ オ ウ ど レ く 病 気 の 防 や 健 康 づ	そ の 他	無 回 答
1358	309 22.8%	777 57.2%	250 18.4%	551 40.6%	89 6.6%	95 7.0%

(. 休養・こころの健康について)

n	問32 睡眠による休養				
	十分とれている	てい分ではないがとれ	あまりとれていない	まったくとれていない	無回答
1358	493 36.3%	639 47.1%	192 14.1%	14 1.0%	20 1.5%

n	問33 睡眠の状況						
	ぐっすり眠れている	なかなか寝つけない	何度か目がさめる	眠りが浅く、夜中に	ま朝早く目がさめてし	熟睡感がない	ほとんど眠れない
1358	745 54.9%	93 6.8%	200 14.7%	150 11.0%	122 9.0%	3 0.2%	45 3.3%

n	問34 睡眠補助剤などの使用状況						
	毎日	週に3~5回	週に1~2回	月に1~2回	ほとんど使わない	まったく使わない	無回答
1358	171 12.6%	61 4.5%	35 2.6%	26 1.9%	184 13.5%	836 61.6%	45 3.3%

n	問35 生活の中での生きがい			
	持っている	持っていない	わからない	無回答
1358	986 72.6%	101 7.4%	221 16.3%	50 3.7%

問36 それはどんなことが							
n	趣味	家族	友人・恋人との関わり	仕事・勉強	ボランティア活動	その他	無回答
986	740 75.1%	480 48.7%	283 28.7%	268 27.2%	70 7.1%	46 4.7%	4 0.4%

問37 悩みやストレス					
n	非常に感じた	感じた	あまり感じなかった	感じなかった	無回答
1358	245 18.0%	544 40.1%	378 27.8%	110 8.1%	81 6.0%

問38 悩みやストレスの原因											
n	人間関係(友人・職場・地域・家族)	仕事や家事	経済的な問題	自分や家族の健康	育児、子どもの教育	生活環境	介護	学業	その他	なし	無回答
1358	629 46.3%	461 33.9%	284 20.9%	273 20.1%	97 7.1%	125 9.2%	64 4.7%	36 2.7%	64 4.7%	108 8.0%	90 6.6%

問39 悩みやストレスの解消方法									
n	家族や友人に話を聞いてもらう	体を休める	趣味や好きなことをする	専門機関(医療機関)や公的機関で相談	専門家に相談する	気分を紛らす	食生活やタバコやアルコールで解消法はない	その他	無回答
1358	602 44.3%	476 35.1%	840 61.9%	31 2.3%	273 20.1%	81 6.0%	53 3.9%	81 6.0%	

(. たばこ・アルコールについて)

問40-1 たばこと肺がんの関係				
n	思う	思わない	わからない	無回答
1358	1200 88.4%	32 2.4%	43 3.2%	83 6.1%

問40-2 たばことぜんそくの関係				
n	思う	思わない	わからない	無回答
1358	908 66.9%	135 9.9%	188 13.8%	127 9.4%

問40-3 たばこと気管支炎の関係				
n	思う	思わない	わからない	無回答
1358	1000 73.6%	84 6.2%	153 11.3%	121 8.9%

問40-4 たばこと心臓病の関係				
n	思う	思わない	わからない	無回答
1358	790 58.2%	132 9.7%	296 21.8%	140 10.3%

問40-5 たばこと脳卒中の関係				
n	思う	思わない	わからない	無回答
1358	749 55.2%	117 8.6%	346 25.5%	146 10.8%

問40-6 たばこと胃潰瘍の関係				
n	思う	思わない	わからない	無回答
868	510 58.8%	84 9.7%	153 17.6%	121 13.9%

n	問40-7 たばこの妊婦への影響			
	思う	思わない	わからない	無回答
1358	1103 81.2%	27 2.0%	70 5.2%	158 11.6%

n	問40-8 たばこと乳幼児突然死症候群の関係			
	思う	思わない	わからない	無回答
1358	537 39.5%	111 8.2%	511 37.6%	199 14.7%

n	問40-9 たばこと歯周病の関係			
	思う	思わない	わからない	無回答
1358	473 34.8%	213 15.7%	492 36.2%	180 13.3%

n	問41 分煙化を進めるべき場所										
	職場	スポーツ施設	体育館などの健康・医療機関の待合室	役所・銀行などの窓口	飲食店	公園	子どもの集まるところ	妊婦のいるところ	路上	その他	無回答
1358	798 58.8%	745 54.9%	982 72.3%	717 52.8%	766 56.4%	472 34.8%	999 73.6%	965 71.1%	610 44.9%	106 7.8%	127 9.4%

n	問42 現在、たばこを吸っているか			
	吸う	めいた前吸っていたがやめた	吸わない	無回答
1358	287 61.0%	196 21.1%	828 14.4%	47 3.5%

n	問43 1日どれくらい吸っている(た)か					
	10本未満	10本〜20本未満	20本〜30本未満	30本〜40本未満	40本以上	無回答
483	100 20.7%	205 42.4%	114 23.6%	30 6.2%	24 5.0%	10 2.1%

n	問44 何年間吸っている(た)か					
	5年未満	5年〜10年未満	10年〜20年未満	20年〜30年未満	30年以上	無回答
483	33 6.8%	69 14.3%	110 22.8%	111 23.0%	155 32.1%	5 1.0%

n	問45 周囲に気がつかっているか					
	いつも気を使っている	気を使うことが多い	あまり気を使わない	気を使わない	わからない	無回答
483	131 27.1%	185 38.3%	115 23.8%	26 5.4%	11 2.3%	15 3.1%

n	問46 たばこを吸う理由							
	ストレス解消・気分転換のため	好きだから	なんとなく	ダイエットのため	ファッションとして	かっこいい	習慣になっている	無回答
483	294 60.9%	120 24.8%	109 22.6%	4 0.8%	4 0.8%	12 2.5%	243 50.3%	14 2.9%

n	問47 禁煙治療		
	知っている	知らない	無回答
1358	305 22.5%	955 70.3%	98 7.2%

n	問48 禁煙サポート		
	知っている	知らない	無回答
1358	110 8.1%	1147 84.5%	101 7.4%

n	問49 お酒を飲むか			
	飲む	飲まない	や以前は飲んでしたが	無回答
1358	745 54.9%	511 37.6%	55 4.1%	47 3.5%

n	問50 頻度				
	ほとんど毎日飲む	週に3～5日飲む	週に1～2日飲む	月に1～2日飲む	無回答
745	285 38.3%	133 17.9%	141 18.9%	180 24.2%	6 0.8%

n	問51 お酒の量			
	1合未満	1合～3合未満	3合以上	無回答
745	389 52.2%	265 35.6%	54 7.2%	37 5.0%

n	問52 適量だと思う量				
	1合	2合	3合	4合	無回答
1358	889 65.5%	232 17.1%	33 2.4%	5 0.4%	199 14.7%

(. 歯の健康について)

n	問53 歯科検診受診状況			
	定期的に受けている(年1回以上)	数年に1回受けている	受けていない	無回答
1358	338 24.9%	280 20.6%	690 50.8%	50 3.7%

n	問54 歯科検診を受けない理由				
	必要ないと思う	治療に結びつくから	かどこに行ったらいいかわからない	その他	無回答
970	237 24.4%	214 22.1%	141 14.5%	332 34.2%	46 4.7%

n	問55 成人歯科検診		
	知っている	知らない	無回答
1358	361 26.6%	942 69.4%	55 4.1%

n	問56 歯間部清掃器具使用状況					
	使用していない	デンタルフロス・糸(付)ようじ	歯間ブラシ	水流式口腔洗浄器	普通のつまようじ	無回答
1358	485 35.7%	157 11.6%	346 25.5%	20 1.5%	280 20.6%	70 5.2%

n	問58 歯や口の状態									
	歯が痛む、しみる	歯がぐらつく	口臭が気になる	歯ぐきから腫れたり血が出たりする	歯の間に物がはさまる	むし歯がある	歯が自然に抜けた	義歯(入れ歯)が合わない	特にない	無回答
1358	221 9.7%	128 5.6%	277 12.1%	272 11.9%	697 30.5%	240 10.5%	21 0.9%	78 3.4%	312 13.6%	42 1.8%

n	問59 現在、治療中か		
	はい	いいえ	無回答
1004	196 19.5%	717 71.4%	91 9.1%

3 パブリックコメント

健康いるま 21 計画素案に対する市民意見募集の実施

概要

人間市健康福祉センター運営協議会及び健康づくり計画策定部会で協議し、策定した「健康いるま 21 計画（素案）」を公表し、広く市民の意見を募集しました。

健康福祉センター、市政情報コーナー、各公民館、市公式ホームページ及び健康福祉センターホームページにおいて公表し、意見募集を行ないました。

募集期間

平成 20 年 5 月 15 日から平成 20 年 6 月 3 日の 20 日間

募集対象者

市内に在住、在勤、在学する方、市内に事務所等を有する方

4 策定体制

人間市健康福祉センター運営協議会

健康いるま 21 計画の原案の協議・決定をしました。人間市健康福祉センター運営協議会は、条例により、市民の健康づくり及び地域福祉の向上に関する事項について協議するために設置されており、委員は以下により構成されています。

医師会、歯科医師会、薬剤師会、公募委員、肢体不自由児者父母の会、社会福祉法人「創和」、食生活改善推進員協議会、民生委員・児童委員協議会、東京福祉大学、東京家政大学、早稲田大学、連合区長会、母子愛育会、NPO 法人えじそんくらぶ

健康づくり計画策定部会

健康福祉センター（健康管理課、親子支援課、健康福祉課）の所長、次長、課長、リーダーで構成する健康づくり計画策定部会を設置し、計画策定に必要な調査、研究を行いました。

5 入間市健康福祉センター運営協議会委員名簿

任期 平成 17 年 7 月 1 日～平成 19 年 6 月 30 日

任期 平成 19 年 7 月 1 日～平成 21 年 6 月 30 日

職名	氏名	所属等	職名	氏名	所属等
	飯沼 巖	民生委員・児童委員協議会		上野 容子	東京家政大学 文学部教授
	泉田 行信	公募委員		木村 木	食生活改善推進員協議会
	上野 容子	東京家政大学 文学部助教授		黒澤 俊明	連合区長会
	黒澤 俊明	連合区長会	副会長	小島 やい子	母子愛育会
副会長	小島 やい子	母子愛育会		阪上 孝子	公募委員
	関 治康	公募委員		佐藤 啓吾	公募委員
	高山 恵子	NPO 法人 えじそんくらぶ代表		下村 次男	民生委員・児童委員協議会
	寺師 良樹	医師会		寺師 良樹	医師会
	寺本 君代	肢体不自由児者父母の会		寺本 君代	肢体不自由児者父母の会
	中村 好男	早稲田大学 スポーツ科学部教授		中村 好男	早稲田大学 スポーツ科学部教授
	中山 恵	薬剤師会		中山 恵	薬剤師会
	松井 幸子	社会福祉法人「創和」		福田 哲哉	歯科医師会
	真山 毅	歯科医師会		松井 幸子	社会福祉法人「創和」
	望月 加奈子	食生活改善推進員協議会	会長	柳 辰男	東京福祉大学教授
会長	柳 辰男	公募委員		山本 寛	公募委員

～ だれもが生き生き 元気な人間 ～

健康いるま21計画

平成20年8月

発行 人間市
編集 人間市健康福祉センター
埼玉県人間市上藤沢730-1

電話

健康管理課 04-2966-5511

親子支援課 04-2966-5512

健康福祉課 04-2966-5513

FAX番号 04-2966-5514

