

第5章 計画の推進・評価

1．計画の推進

健康づくりをとりまく諸問題は町民生活及び行政分野ともに広範囲にわたっており、本計画を効果的、総合的に推進するためには、行政内部及び各種団体・学校・企業等の連携と町民の理解と協力が不可欠です。

町民と行政とが一体となった体制づくりを行い、本計画を推進します。

2．計画の推進体制

本計画に掲げた理念や取り組みの実現を目指すためには、各種団体、企業などとの連携、協力体制を充実するとともに、町民の健康づくり、生きがいづくりに向けたグループ、団体等のネットワークづくりを促進します。

3．計画の評価及び進行管理

この計画は実行性のあるものとして推進していくために、計画期間の中間年度である平成21年度をめどに中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。さらに最終年度である平成26年度には最終評価を行うものとします。

1 . 設置要綱

健康かわまた 21 計画策定委員会設置要綱

平成 15 年 7 月 1 日

川俣町訓令第 21 号

(設置)

第 1 条 町は、21 世紀における町民総ぐるみの健康づくりの推進をめざして、総合的な健康づくり施策を構築するために必要な事項を協議し、川俣町の健康施策の基本となる計画を策定するため、健康かわまた 21 計画策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 策定委員会は、次の事項について協議する。

- (1) 町民総ぐるみの健康づくり施策の構築に関する計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) その他健康づくり推進に係る必要な事項に関すること。

(組織)

第 3 条 策定委員会は 10 名以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係者
- (2) 行政機関等関係者
- (3) 学識経験者
- (4) その他町長が必要と認めた者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、委嘱の日から平成 17 年 3 月 31 日までとする。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 策定委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長は委員の互選により選出し、副委員長は委員のうちから委員長が指名する。

(運営)

第 6 条 策定委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集する。

2 委員長は、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長に事故あるときその職務を代理する。

(検討部会)

第 7 条 策定委員会に付議する事案の調査・検討及び健康づくり推進に係る事項について協議調整する機関として、検討部会を設置する。

- 2 検討部会は、24 名以内をもって組織する。
- 3 部会員は、別表に掲げる団体または専門的知識を有する者等のうちから町長が委嘱する。
- 4 部会員の任期は、委嘱の日から平成 17 年 3 月 31 日までとする。
- 5 検討部会は、必要に応じて保健センター所長が招集する。
- 6 検討部会の座長は、保健センター所長とする。

(意見の聴取)

第 8 条 策定委員会及び検討部会は、意見聴取等のため必要に応じて関係者の出席を求めることができる。

(庶務)

第 9 条 策定委員会の庶務は、保健福祉課において処理する。

(雑則)

第 10 条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関して必要な事項は別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

2 . 策定委員会名簿

健康かわまた 21 計画策定委員会 名簿

番号	区 分	氏 名	所 属
1	保健医療関係者	高橋 健夫	高橋内科クリニック
2	保健医療関係者	武藤 茂生	むとうこどもクリニック
3	保健医療関係者	加藤 幸正	加藤歯科医院
4	保健医療関係者	桜井 英夫	川俣薬局
5	行政機関等関係者	戸田 文士	小中学校長会
6	学識経験者	誉田 文子	社会教育委員
7	行政機関等関係者	小椋 祐子	県北保健福祉事務所 (健康増進グループ)
8	行政機関等関係者	清野 隆彦	川俣町役場

3 . 検討部会員名簿

健康かわまた 21 計画検討部会員 名簿

番号	団 体 名	氏 名
1	川俣町連合婦人会	斎藤 幸子
2	〃	佐藤 ヨシ
3	川俣町ボランティア登録団体 (川俣町赤十字奉仕団委員長)	佐藤 ノブ子
4	川俣町ボランティア登録団体 (手話サークルきのこ代表)	高橋 忠夫
5	川俣町社会福祉協議会 (川俣町社会福祉協議会評議員)	高橋 一康
6	川俣町老人クラブ連合会	遠藤 幹也
7	〃	大内 操
8	川俣町食生活推進協議会	氏家 洋子
9	川俣町保健協力員	森 澄子
10	〃	菅野 ひろみ
11	川俣町民生委員協議会	氏家 幸雄
12	〃	渡辺 とくい
13	中央消防署南分署	宮口 友作
14	保育園保護者会	山口 功
15	川俣町幼稚園 PTA 連絡協議会	菅野 福明
16	川俣町 PTA 連絡協議会	菅野 信一
17	川俣飯野農業協同組合	渡辺 道江
18	川俣町商工会	菅野 正彰 (平成 15 年 4 月 1 日～平成 16 年 9 月 5 日)
		藤野 圭史 (平成 16 年 9 月 6 日～平成 17 年 3 月 31 日)
19	育児サークル	高橋 由紀子
20	一般公募による	三浦 浩子
21	〃	菅野 恵美子
22	〃	紺野 雅浩

4 . 策定体制

組 織 名	メ ン バ ー	役 割
健康づくり推進協議会	医師会・歯科医師会・保健委員・保健協力員・老人クラブ連合会・婦人団体連絡協議会・民生委員協議会・体育協会・行政区長協議会・社会福祉協議会・商工会・福島県織物同業会・県北保健福祉事務所長・議会議長・議会厚生委員長・教育長・中央公民館長	・計画の協議、連絡・調整
健康かわまた21計画策定委員会	保健医療関係者(医師2名・歯科医師・薬剤師)・行政機関等関係者(助役・県北保健福祉事務所職員・学校長会代表)・学識経験者(社会教育委員)	・計画の原案作成 ・健康づくり推進に関する協議
検討部会	川俣町連合婦人会・川俣町ボランティアセンター登録団体・川俣町社会福祉協議会・川俣町老人クラブ連合会・川俣町食生活改善推進協議会・川俣町保健協力員・川俣町民生委員・消防署(南分署)・保育園保護者会・川俣町幼稚園 PTA 連絡協議会・川俣町 PTA 連絡協議会・川俣飯野農業協同組合・川俣町商工会・育児サークル・公募による一般町民若干名	・住民アンケート項目の検討 ・施策体系・目標値の検討 ・計画の原案検討
事務局	保健福祉課保健福祉係 保健センター	・健康かわまた21計画策定に関する事務

5 . 策定スケジュール

年 月 日	主 な 内 容
平成 15 年 7 月 30 日	健康づくり推進協議会 ・健康かわまた 21 計画概要について
8 月 6 日	策定委員会 ・委嘱状交付 ・健康かわまた 21 計画概要について
9 月 2 日	検討部会 ・委嘱状交付 ・健康かわまた 21 計画概要について ・住民アンケート項目の検討依頼
9 月 2 日	策定委員会及び検討部会合同研修会 講演「健康かわまた 21 計画策定に向けて」 講師 県北保健福祉事務所長 長澤 脩一 氏
9 月 19 日	検討部会 ・住民アンケート項目の検討
10 月 1 日	検討部会 ・住民アンケート項目の決定
10 月 20 日	保健協力員 ・住民アンケート配布依頼（回収期限：11 月 7 日）
12 月 12 日	策定委員会及び検討部会合同開催 アンケート調査報告
平成 16 年 1 月 16 日	検討部会：分野別・ライフステージごとの課題・取り組みの検討 ・栄養、食生活 ・身体活動、運動 ・休養、こころの健康
2 月 6 日	検討部会：分野別・ライフステージごとの課題・取り組みの検討 ・たばこ ・アルコール ・歯の健康
3 月 1 日	検討部会：分野別・ライフステージごとの課題・取り組みの検討 ・生活習慣病（がん・循環器病・糖尿病）
3 月 30 日	策定委員会 ・ 検討部会各分野の検討内容の検証
4 月 5 日～23 日	ヒアリング調査
6 月 24 日	健康づくり推進協議会 ・健康かわまた 21 計画策定スケジュールについて
10 月 8 日	検討部会 ・委嘱状交付 ・各種団体の取り組みの検討

11月12日	<p>検討部会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種団体の取り組みの検討 ・計画の構成案の検討
12月3日	<p>策定委員会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画素案の検討
12月10日	<p>健康づくり推進協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画素案
12月22日	<p>検討部会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・素案の検討
平成17年3月18日	<p>策定委員会及び検討部会合同開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・素案の説明 ・計画の承認 ・計画の答申

6. アンケート調査票

川俣町 健康づくり計画策定のための アンケート調査

アンケート調査ご協力をお願い

日頃から、町行政へのご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

川俣町では、生活習慣病の予防対策に重点をおいた、町民健康づくり計画として、平成15年度・16年度に「健康かわまた21」計画を策定いたします。この計画は病気になる前に予防する（第1次予防）ことを目的とした計画です。

つきましては、町民の皆様の健康に対する意識などを把握し、健康かわまた21計画を策定するための資料とすることを目的に、アンケート調査を実施いたします。調査の結果は計画策定の基本資料としてのみ利用し、他に使用することはありません。

大変お忙しいところ、お手数をおかけし誠に恐縮ではございますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成15年10月

川俣町長 古川 道郎

ご記入にあたってのお願い

このアンケートは無記名となっていますので、あなたのお名前の記入は不要です。

ご本人のお考えをお聞きしたいので、出来るだけご本人が記入してください。

回答は、あてはまる数字を で囲み、()には、数字または必要な事項をご記入ください。鉛筆でもボールペンでも結構です。

【回収について】

記入後は、お手数ですが名前ラベルを取って、アンケート用紙を返信用封筒にいれ、必ず封をしてください。

回収は、アンケートを配布しました保健協力員に、10月31日(金)までにお渡しください。

【調査に関するお問い合わせ先】 川俣町保健センター
〒960 - 1463 川俣町字樋ノ口12番地
電 話：024 - 565 - 2279

あなたご自身についておたずねします。

問 1 あなたの年齢はおいくつですか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 . 10 歳代 | 5 . 50 歳代 |
| 2 . 20 歳代 | 6 . 60 歳代 |
| 3 . 30 歳代 | 7 . 70 歳代 |
| 4 . 40 歳代 | |

問 2 あなたの性別はどちらですか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|-------|-------|
| 1 . 男 | 2 . 女 |
|-------|-------|

問 3 あなたのお住まいの地区はどこですか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 . 川俣地区 | 7 . 秋山地区 |
| 2 . 鶴沢地区 | 8 . 小島地区 |
| 3 . 小神地区 | 9 . 飯坂地区 |
| 4 . 東福沢地区 | 10 . 大綱木地区 |
| 5 . 西福沢地区 | 11 . 小綱木地区 |
| 6 . 羽田地区 | 12 . 山木屋地区 |

問 4 あなたの家族構成はどれですか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 . ひとり暮らし | 4 . 3 世代以上同居 |
| 2 . 夫婦 2 人暮らし | 5 . その他 () |
| 3 . 2 世代同居 | |

問 5 あなたのお仕事 (職業) についてお答えください。

(は 1 つだけ)

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1 . 勤め (常勤) | 5 . 家事専業 |
| 2 . 勤め (パート、アルバイト等) | 6 . 無職 |
| 3 . 自営・農業 | 7 . その他 () |
| 4 . 学生 | |

問 6 あなたの身長、体重についてお答えください。

- | |
|-------------|
| ・身長 () c m |
| ・体重 () k g |

問 7 あなたは健康であると感じていますか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 . とても健康である | 3 . あまり健康でない |
| 2 . まあまあ健康である | 4 . 健康でない |

問 8 健康に関して、何か不安をお持ちですか。

(はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 . 体力が衰えてきた | 6 . 心筋梗塞・糖尿病などが怖い |
| 2 . ストレスがたまる・精神的に疲れる | 7 . 持病がある |
| 3 . ガンにかかるのが怖い | 8 . ぼけが不安 |
| 4 . 肥満が気になる | 9 . その他 () |
| 5 . 歯が気になる | 10 . 特に不安はない |

食生活についてお答えください。

問 9 あなたは朝食を食べていますか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 . 毎日食べている | 4 . ほとんど食べていない |
| 2 . 週 4~5 回食べている | 5 . その他 () |
| 3 . 週 2~3 回食べている | |

問 10 **問 9 で 1 ~ 3 に答えた方。**朝食はどのようなものですか。

(は 1 つだけ)

- | |
|--------------------------|
| 1 . 主に家で手づくりしているものを食べている |
| 2 . 主に市販のものを食べている |
| 3 . その他 () |

問 11 あなたは間食 (夜食を含む) をしますか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 . 毎日 2 回以上 | 3 . 週に 2~3 回 |
| 2 . 毎日 1 回 | 4 . ほとんどしない |
| 3 . 週に 4~5 回 | |

問 12 あなたは、外食やてんやものをとる回数ほどの程度ですか
(コンビニ等で弁当や惣菜を購入することも含む)
(は 1 つだけ)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 毎日 | 4. 月に 1 回程度 |
| 2. 週に 3~4 回程度 | 5. ほとんどない |
| 3. 週に 1 回程度 | 6. その他() |

問 13 あなたは外食や食品購入の時、栄養成分表示や食品添加物表示を
参考にしていますか。
(は 1 つだけ)

- | |
|---------------|
| 1. 必ず参考にする |
| 2. 時々参考にする |
| 3. ほとんど参考にしない |

問 14 あなたは現在の食事をどのように思いますか。
(は 1 つだけ)

- | | |
|------------------|---|
| 1. 特に問題がない | |
| 2. 少し問題がある(具体的に: |) |
| 3. 問題が多い(具体的に: |) |
| 4. わからない | |

問 15 あなたは食事で気をつけていることがありますか。
(はいくつでも)

- | |
|------------------------|
| 1. 主食・主菜・副菜のバランスを考えている |
| 2. 野菜を多くとるようにしている |
| 3. 脂肪分を控えている |
| 4. 塩分を控えている |
| 5. 糖分を控えている |
| 6. カルシウムをとるようにしている |
| 7. 3食きちんと食べる |
| 8. カロリーを計算した食事をしている |
| 9. よく噛んで食べる |
| 10. 間食を控えている |
| 11. その他() |
| 12. 特に何も気をつけていない |

用語の
説明

主食とは:米、パン、麺類など。
主菜とは:主となるおかず。
副菜とは:その他のおかず。

問 16 あなたは、自分の食事について今後どのようにしたいですか。
(は 1 つだけ)

- 1. 改善したい (具体的に :)
- 2. 今のままで良い
- 3. 特に考えていない

運動についてお答えください。

問 17 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康のために運動していますか。
(は 1 つだけ)

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

問 18 **問 17 で 1、2 に答えた方。**どのような内容の運動をしていますか。

(はいくつでも)

- 1. ウォーキング 適度に歩くこと
- 2. 各種スポーツ (具体的に :)
- 3. ゲートボール、グラウンドゴルフ
- 4. ジョギング 軽く走ること
- 5. 体操・ストレッチング 柔軟体操
- 6. サイクリング 自転車を運転すること
- 7. 水泳
- 8. その他 ()

問 19 **問 17 で 1、2 に答えた方。**運動回数はどれくらいですか。
(は 1 つだけ)

- 1. ほとんど毎日
- 2. 週 3 日以上
- 3. 週 1 日以上
- 4. その他 ()

問 20 **問 17 で 1、2 に答えた方。**1 回の運動時間はどれくらいですか。

- 1. 運動時間 (約) 分

問 21 **問 17 で 1、2 に答えた方。**運動はどれくらい続けていますか。
(は 1 つだけ)

- 1. 6 ヶ月未満
- 2. 6 ヶ月 ~ 1 年
- 3. 1 年 ~ 3 年
- 4. その他 ()

問 22 問 17 で 3、4 に答えた方。運動をしていない理由は何ですか。
(はいくつでも)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 . 時間に余裕がない | 7 . 体の調子が悪い |
| 2 . 運動が苦手 | 8 . 経済的に余裕がない |
| 3 . 仲間がいない | 9 . 自分に合った運動がわからない |
| 4 . 仕事や家事で十分 | 10 . 施設、設備がない |
| 5 . 医師からの運動制限 | 11 . その他 () |
| 6 . 子育てや介護のため出来ない | |

休養・心の健康づくりについてお答えください。

問 23 あなたは最近、不満、悩み、ストレスなどがありますか。
(は 1 つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 . 大いにある | 4 . あまりない |
| 2 . 多少ある | 5 . 全くない |
| 3 . 以前はあった | 6 . その他 () |

問 24 問 23 で 3 に答えた方。あなたはどのようにストレスを解消して
いますか。(はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1 . 気晴らしをする (買い物、娯楽等) | 4 . 休日に十分休む |
| 2 . 運動やスポーツをする | 5 . ひたすら寝る |
| 3 . 酒を飲む | 6 . その他 () |

問 25 問 23 で 1、2 に答えた方。相談できる人や相談できる機関はあ
りますか。

(は 1 つだけ)

- | |
|-------------------|
| 1 . ある (具体的に :) |
| 2 . ない |

問 26 あなたは、休養をとれていますか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 . 十分にとれている | 3 . あまりとれていない |
| 2 . まあまあとれている | 4 . 全くとれていない |

問 27 あなたは、睡眠がとれていますか。

(は 1 つだけ)

- 1 . 十分にとれている (具体的に : 時間位)
- 2 . まあまあとれている (具体的に : 時間位)
- 3 . あまりとれていない (具体的に : 時間位)
- 4 . ほとんどとれていない (具体的に : 時間位)

問 28 あなたは、眠りを助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬やアルコールを飲んだりしますか。

(は 1 つだけ)

- 1 . 常に飲む (ほとんど毎日)
- 2 . たびたび飲む (週に数回)
- 3 . 時々飲む (月に数回)
- 4 . めったに飲まない (年に数回)
- 5 . 全く飲まない

たばこについてお答えください。

問 29 あなたは、たばこを吸いますか。

(は 1 つだけ)

- 1 . 吸わない
- 2 . 以前は吸っていたが、今は吸わない
- 3 . 吸う 【具体的に : 1 日 () 本】
- 4 . よく吸う 【具体的に : 1 日 () 本】
- 5 . とてもよく吸う 【具体的に : 1 日 () 本】

問 30 **問 29 で 3、4、5 に答えた方。** たばこを吸い始めたのはいつ頃ですか。 (は 1 つだけ)

- 1 . 10 歳代前半
- 2 . 10 歳代後半
- 3 . 20 歳代
- 4 . 30 歳代
- 5 . 40 歳代
- 6 . 50 歳代
- 7 . 60 歳代
- 8 . 70 歳以上

問 31 問 29 で 3、4、5 に答えた方。たばこについてあなたのお気持ちを聞かせください。

(は 1 つだけ)

- 1 . たばこをやめようとは思わない
- 2 . 本数を減らしたいと思っている
- 3 . やめたいと思っているが、なかなかやめられない
- 4 . たばこをやめるための方法をぜひとも知りたい
- 5 . その他 ()

問 32 喫煙が影響すると思われる疾患すべてに をつけてください。

(はいくつでも)

- | | |
|----------|---------------|
| 1 . 肺がん | 6 . 胃潰瘍 |
| 2 . 喘息 | 7 . 歯周病 |
| 3 . 気管支炎 | 8 . 妊娠に関連した異常 |
| 4 . 心臓病 | 9 . よくわからない |
| 5 . 脳卒中 | 10 . その他 () |

問 33 たばこの煙 (副流煙) が、たばこを吸わない人の健康に与える影響についてあなたはどのように思いますか。

(は 1 つだけ)

- 1 . 健康に影響はないと思う
- 2 . 健康に悪い影響があるが、それほど大きな影響ではないと思う
- 3 . 健康に非常に悪い影響があると思う
- 4 . わからない

お酒についてお答えください。

問 34 あなたは、お酒をどの程度飲みますか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1 . 毎日 | 4 . ほとんど飲まない |
| 2 . 週に 4 ~ 5 日 | 5 . まったく飲まない |
| 3 . 週に 2 ~ 3 日 | |

問 35 問 34 で 1、2、3 (飲む) に答えた方。お酒は 1 日どのくらいの量を飲みますか。(1 日あたりの量)

(は 1 つだけ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 . 1 合未満 | 3 . 2~3 合未満 |
| 2 . 1~2 合未満 | 4 . 3 合以上 |

目 安

日本酒 1 合 (180ml) を換算すれば、
= ビール中ビン : 1 本 (500ml)
= ウイスキー : シングルで 2 杯。またはダブルで 1 杯 (約 50ml)
= 焼酎 : 0.5 合 (約 90ml)
= ワイン : 1 合 (180ml)

問 36 問 34 で 1、2、3 (飲む) に答えた方。お酒についてあなたのお気持ちをお聞かせください。

(は 1 つだけ)

- | |
|------------------------------|
| 1 . お酒をやめようとは思わない |
| 2 . 量を減らそうと思っている |
| 3 . やめたいと思っているが、なかなかやめられない |
| 4 . 現在の量が適切なので、このままで良いと思っている |
| 5 . その他 () |

歯の健康についてお答えください。

問 37 歯や口の中で気になることがありますか。

(はいくつでも)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 . 歯が痛む・しみる | 8 . 歯並び |
| 2 . 歯がぐらつく | 9 . 噛み合わせ |
| 3 . 歯ぐきの出血・はれ | 10 . 入れ歯が合わない |
| 4 . 食べ物がはさまる | 11 . 歯が抜けたままの状態である |
| 5 . 口臭 | 12 . 気になることはない |
| 6 . 粘るような不快感 | 13 . その他 () |
| 7 . 虫歯 | |

問 38 過去 1 年以内に、日常または歯科医院で次のようなことを経験したことはありますか。

(はいくつでも)

- 1 . 歯石をとる
- 2 . 歯みがきの個人指導
- 3 . 歯間ブラッシングやデンタルフロス (糸ようじ) 使用
- 4 . フッ素入り歯みがき剤の使用
- 5 . 何もしていない

問 39 あなたの歯は現在何本ありますか。(差し歯も自分の歯として数えます。)
(大人の歯は全部で 28 ~ 32 本あります。)

() 本

問 40 あなたは、1 日何回歯をみがいていますか。

(は 1 つだけ)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 . 毎食後に磨く | 3 . 1 回も磨かないときがある |
| 2 . 1 日 1 回は磨く | 4 . その他 () |

検診についてお答えください。

問 41 過去 1 年以内にどのような検診を受けましたか。

(町・職場・病院等での検診も含む)

(はいくつでも)

- | | |
|------------|--------------|
| 1 . 基本健康診査 | 8 . 歯科検診 |
| 2 . 胃がん検診 | 9 . 骨粗しょう症検診 |
| 3 . 大腸がん検診 | 10 . 前立腺がん検診 |
| 4 . 肺がん検診 | 11 . 人間ドック |
| 5 . 乳がん検診 | 12 . 受けていない |
| 6 . 子宮がん検診 | 13 . その他 () |
| 7 . 結核検診 | |

問 42 **問 41 で 12 に答えた方。** その理由はなんですか。
(はいくつでも)

- 1 . 健康で問題がないから
- 2 . 忙しく時間がないから (時間が合わない)
- 3 . 過去に受けたが問題がなかったから
- 4 . かかりつけ医に相談しているから
- 5 . いまさら受けても無駄だと思うから
- 6 . 結果があまり当てにならないから
- 7 . その他 ()

服薬についてお答えください。

問 43 あなたは最近、治療などのために薬を飲んでいますか。
(は 1 つだけ)

- 1 . 飲んでいない
- 2 . 時々、必要に応じて飲む
- 3 . ほとんど毎日飲んでいるが、薬の内容や副作用のことはあまり良くわからない
- 4 . ほとんど毎日飲んでおり、薬の内容や副作用のことを良く理解して飲んでいる

問 44 **問 43 で 2、3、4 に答えた方。** 飲んでいる薬の種類は何ですか。
(はいくつでも)

- 1 . 医師から処方された薬
- 2 . 市販の薬
- 3 . その他 (具体的に :)

問 45 **健康のために飲んでいるものはありますか。** (はいくつでも)

- 1 . 特に飲んでいない
- 2 . サプリメント (栄養補助食品)
- 3 . 栄養ドリンク
- 4 . 薬草茶
- 5 . 薬草酒 (養命酒、オトギリ草酒など)
- 6 . 野菜ジュース
- 7 . 黒酢、りんご酢など
- 8 . その他 ()

健康づくりについてお答えください。

問 46 あなたは、健康や食生活に関する教室・講座に参加していますか。
(は 1 つだけ)

- 1 . 現在参加している
- 2 . 以前参加したことがある
- 3 . 参加したことがない

問 47 問 46 で 3 に答えた方。その理由はなんですか。
(はいくつでも)

- 1 . 健康で問題がないから
- 2 . 仕事などが忙しく時間がないから (時間が合わない)
- 3 . 過去に参加したが役に立たなかったから
- 4 . かかりつけ医に相談しているから
- 5 . あまり神経質になりたくないから
- 6 . いまさら参加しても無駄だと思うから
- 7 . その他 ()

問 48 あなたは健康づくりのための教室や学習会を開催するとしたら
参加したいですか。 (は 1 つだけ)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 . ぜひ参加したい | 4 . あまり参加したくない |
| 2 . 参加してもよい | 5 . わからない |
| 3 . その他 () | |

問 49 問 48 で 1、2 に答えた方にお聞きします。どのような内容に興味
がありますか。興味のあるものすべてに をつけてください。
(はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 . 肥満の解消 | 8 . 痴呆の予防 |
| 2 . 生活習慣病の予防 | 9 . 介護と寝たきり予防 |
| 3 . 健康体操・ウォーキング | 10 . 生きがいと健康 |
| 4 . 健康料理教室 | 11 . 心の健康 |
| 5 . たばこと健康 | 12 . 健康と生活・自然環境 |
| 6 . アルコールと健康 | 13 . その他 () |
| 7 . 歯の健康 | |

健康や生きがいについてお答えください。

問 50 あなた自身のこれからの健康や生きがいについて、日頃から何か考えていることはありますか。

(は 1 つだけ)

- 1 . 考えている (具体的に :)
- 2 . ある程度は考えている (具体的に :)
- 3 . あまり考えていない
- 4 . まったく考えていない

問 51 あなた自身のこれからの健康や生きがいのために、現在何か実施していることはありますか。 (は 1 つだけ)

- 1 . 積極的にしている (具体的に :)
- 2 . ある程度は実施している (具体的に :)
- 3 . あまり実施していない
- 4 . まったく実施していない

問 52 ご自分や家族の健康づくりを進めるために、今後どのようなことをしていきたいですか。 (はいくつでも)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 . 禁煙する | 10 . 塩分をひかえる |
| 2 . 飲酒を適度にする | 11 . 意識的に体を動かす |
| 3 . 定期的に健康診査を受ける | 12 . 積極的に外出する |
| 4 . 地域活動に参加する | 13 . インスタント食品をひかえる |
| 5 . 肥満予防に努める | 14 . 清涼飲料水をひかえる |
| 6 . 早寝・早起きをする | 15 . 運動の習慣をつける |
| 7 . 睡眠時間を十分にとる | 16 . 姿勢を正しくする |
| 8 . 朝食を毎朝とる | 17 . 過剰なダイエットをひかえる |
| 9 . ストレス解消法を身につける | 18 . その他 () |

あなたの考えをお聞かせください。

問 53 健康づくりに関して、今後行政や職場、学校に要望することがありますか。また、健康なまちづくりについて自由なご意見をお書きください。

あなたの貴重なお考えを生かしてまいります。
ご協力ありがとうございました。

7. アンケート調査結果

問5 あなたの年齢はいくらですか。				
	10歳代			197
	20歳代			152
	30歳代			174
	40歳代			180
	50歳代			172
	60歳代			113
	70歳代			04
	不明			07

問6 あなたの性別はどちらですか。				
	男			425
	女			482
	不明			92

問7 あなたの住まいの地区はどこですか。				
	川貝地区			352
	鶴見地区			131
	小神地区			44
	東富沢地区			52
	西富沢地区			28
	羽田地区			54
	秋山地区			45
	小島地区			52
	飯成地区			90
	大綱村地区			25
	小綱村地区			40
	山木屋地区			78
	不明			10

問8 あなたの家族構成はどれですか。				
	ひと暮らし			44
	夫婦暮らし			97
	2世代同居			512
	3世代以上同居			217
	その他			95
	不明			36

問9 あなたの仕事(職業)についてお答えください。				
	勤め(専勤)			407
	勤め(パートアルバイト等)			104
	自営 農業			109
	学生			190
	家事専業			65
	無職			103
	その他			1.1
	不明			12

問10 身長 体重(BMI(肥満度))	185以下	186~249	250以上	未記入	
男性	10歳代	20.3	62.1	136	29
	20歳代	14.2	61.4	21.4	29
	30歳代	2.7	65.7	31.5	-
	40歳代	2.1	65.2	30.5	2.1
	50歳代	1.2	69.8	24.1	4.8
	60歳代	1.8	73.5	24.5	-
	70歳代	-	50.0	50.0	-
女性	10歳代	19.4	64.8	46	11.1
	20歳代	22.9	62.0	5.7	6.9
	30歳代	10.6	66.0	13.6	9.7
	40歳代	4.1	60.8	28.8	6.2
	50歳代	3.3	66.2	28.1	2.2
	60歳代	7.1	66.1	25.0	1.8
	70歳代	-(-)	33.3	33.3	33.3

問1 あなたは健康だと感じていますか。		
	とても健康である	214
	まあまあ健康である	627
	あまり健康ではない	113
	健康ではない	35
	不明	12

問2 健康に関して 何か不安をお持ちですか。		
	体力が衰えてきた	342
	ストレスがたまる 精神的に疲れる	379
	ガンにかかるのが怖い	107
	肥満が気になる	238
	歯が気になる	212
	心筋梗塞 糖尿病などが怖い	113
	持病がある	81
	ほかか不安	82
	その他	29
	特に不安はない	191
	不明	23

問3 あなたは朝食を食べますか。		
	毎日食べている	761
	週1-2回食べている	67
	週3-4回食べている	56
	ほとんど食べていない	104
	その他	04
	不明	09

問4 問9で1~3に答えた方 朝食どのようなものですか。		
	主に家で手づくりしているものを食べている	815
	主に外食のものを食べている	125
	その他	47
	不明	13

問5 あなたは夕食(夜食を含む)をしますか。		
	毎日回以上	116
	毎日回	250
	週4~5回	56
	週2~3回	195
	ほとんどしない	369
	不明	13

問6 あなたは 外食やてんやものをとる回数ほどの程度ですか。		
	毎日	50
	週3~4回程度	131
	週2回程度	331
	月2回程度	248
	ほとんどない	211
	その他	20
	不明	10

問7 あなたは外食や食品購入の時 栄養成分表示や食品添加物表示を参考にしていますか。		
	必ず参考にする	88
	時々参考にする	435
	ほとんど参考にしない	456
	不明	21

問8 あなた自身の食事をどのように思っていますか。		
	特に問題はない	545
	少し問題がある	215
	問題が多い	45
	わからない	168
	不明	27

問5 あなたは食事(食)をこなしていることがありますか。(%)		
主食(米・麦類)のバランスを考えている		28.2
野菜を多くとるようにしている		48.9
脂肪を控えている		22.0
塩分を控えている		26.2
糖質を控えている		15.7
カルシウムをとるようにしている		19.3
食卓ちゃんと食べる		41.3
カロリーを計算した食事をしている		3.1
よく噛んで食べる		13.7
間食を控えている		19.1
その他		1.1
特に気を付けていない		19.4
不明		1.7
問6 あなたは自分の食事について今後どのようにしたいですか。		
改善したい (具体的に:)		23.1
今のままで良い		36.4
特に考えていない		38.0
不明		2.5
問7 あなたは日頃から日常生活の中で、健康のために運動していますか。		
いっしょにしている		15.8
時々している		27.7
以前はしていたが現在はしていない		16.4
まったくしていません		38.0
不明		2.0
問8 問7で、2に答えた方、どのような内容の運動をしていますか。		
ウォーキング		34.1
各種スポーツ		34.5
ゲームボール、クレーンゲーム		0.4
ジョギング		9.4
体操・ストレッチング		23.9
サイクリング		8.8
水泳		1.4
その他		8.8
不明		2.0
問9 問7で、2に答えた方、運動回数はいくらですか。		
ほとんど毎日		38.4
週日以上		22.4
週日以上		28.8
その他		5.3
不明		5.1
問10 問7で、2に答えた方、1回の運動時間はいくらですか。		
0~19		10.0
20~39		28.0
40~59		7.6
60~79		15.5
80~99		5.9
100~119		0.8
120~139		15.3
140~159		0.8
160~179		0.0
180~199		5.3
200~219		0.6
220~239		0.0
240~259		1.0
260~279		0.0
280~299		0.0
300以上		0.2
不明		9.0

問11 問7で、2に答えた方、運動はどれくらい続けますか。(%)		
6ヶ月未満		7.3
6ヶ月~1年		6.9
1年~3年		16.2
その他		8.9
不明		60.7
問12 問7で、4に答えた方、運動をしていない理由は何ですか。		
時間に余裕がない		59.4
運動が苦手		17.1
仲間がない		7.2
仕事や家事で十分		26.1
医師からの運動制限		1.1
子育てや介護のため出来ない		6.4
体の調子が悪い		6.2
経済的に余裕がない		8.2
自分に合った運動が見つからない		15.2
施設・設備がない		11.7
その他		5.5
不明		3.1
問13 あなたは最近、不満・悩み・ストレスなどがありますか。		
大にある		20.5
多少ある		46.6
以前はあった		2.1
あまりない		21.9
全くない		6.6
その他		0.5
不明		1.7
問14 問13で3に答えた方、あなたほどのストレスを解消していますか。		
気持ちよくなる(買い物、娯楽等)		45.8
運動やスポーツをする		8.3
酒を飲む		20.8
休日に十分休む		8.3
ひたすら寝る		33.3
その他		16.7
不明		4.2
問15 問13で、2に答えた方、相談できる人や相談できる機関はありますか。		
ある		53.2
ない		42.2
不明		4.6
問16 あなたは休養をとっていますか。		
十分に取れている		21.7
まあまあ取れている		51.0
あまり取れていない		23.4
全く取れていない		2.2
不明		1.7
問17 あなたは睡眠がとれていますか。		
十分に取れている		32.5
まあまあ取れている		52.9
あまり取れていない		12.2
ほとんど取れていない		0.7
不明		1.7
問18 あなたは、眠りを助けるために、睡眠薬や安眠剤などの薬やアルコールを飲んだりしますか。		
常に飲む(ほとんど毎日)		12.2
たばしば飲む(週に数回)		4.5
時々飲む(月に数回)		8.0
めったに飲まない(年に数回)		10.0
全く飲まない		63.4
不明		1.9

(%)

問9 あなたはたばこを吸いますか？		
	吸わない	61.7
	以前は吸っていたが、今は吸わない	6.4
	吸う	23.4
	よく吸う	4.0
	とてもよく吸う	2.8
	不明	1.8
問10 問9で、4、5に答えた方、たばこを吸い始めたのは、何歳ですか？		
	10歳前半	4.7
	10歳後半	41.3
	20歳代	46.3
	30歳代	3.5
	40歳代	1.2
	50歳代	0.9
	60歳代	0.0
	70歳以上	0.0
	不明	2.1
問11 問9で、4、5に答えた方、たばこをこころであなたのお辞めをお願ひください！		
	たばこをやめようとは思わない	9.4
	本意を減らしたと思ってる	7.5
	やめたと思ってるがなかなかやめられない	8.8
	たばこをやめるための方法をせしめられた	1.2
	その他	0.6
	不明	72.6
問12 喫煙が影響すると思われる疾患すべてに、を付けてください！		
	肺がん	88.0
	喘息	44.1
	気管支炎	60.8
	心臓病	33.1
	脳卒中	29.6
	胃潰瘍	19.5
	歯周病	19.5
	妊娠に関連した異常	52.9
	よくわからない	7.3
	その他	1.2
	不明	5.4
問13 たばこの煙草の煙草が、たばこを吸わない人の健康に与える影響を、こころであなたはどう思いますか？		
	健康に影響がないと思う	2.4
	健康に悪い影響があるが、それほど大きな影響ではないと思う	20.8
	健康に非常に悪い影響があると思う	67.9
	わからない	5.7
	不明	3.3
問14 あなたは、お酒をどの程度飲みますか？		
	毎日	16.1
	週4～5日	6.5
	週2～3日	9.5
	ほとんど飲まない	31.6
	まったく飲まない	34.0
	不明	2.3
問15 問14で、2、3(飲む)に答えた方、お酒を日どのくらいの量を飲みますか？		
	1合未満	36.0
	1～2合未満	34.6
	2～3合未満	24.1
	3合以上	4.7
	不明	0.6

(%)

問16 問14で、2、3(飲む)に答えた方、お酒をこころであなたのお辞めをお願ひください！		
	お酒をやめようとは思わない	12.7
	量を減らそうと思ってる	4.8
	やめたと思ってるがなかなかやめられない	1.2
	現在の量が適切なので、このままで良いと思ってる	12.6
	その他	0.4
	不明	68.2
問17 歯の口の中で気になることがありますか？		
	歯が痛む・しみる	21.3
	歯がくらく	8.1
	歯ぐきの出血はれ	14.2
	食べ物がはさまる	34.6
	口臭	24.0
	粘るような不快感	3.1
	虫歯	24.6
	歯並び	17.5
	噛み合わせ	11.7
	入れ歯が合わない	3.9
	歯が抜けたままの状態である	11.9
	気になることはない	19.7
	その他	2.8
	不明	3.9
問18 過去1年以内に、日常または歯科医院でのようなことを経験したことがありますか？		
	歯石をとる	19.9
	はみがきの個人指導	6.0
	歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)の使用	7.5
	フッ素入り歯みがき剤の使用	14.6
	なにもしてない	56.7
	不明	9.1
問19 あなたは、歯の歯肉(歯ぐき)は、どのくらい腫れていますか？		
	0～1	1.4
	2～3	0.5
	4～5	0.4
	6～7	0.8
	8～9	0.6
	10～11	0.5
	12～13	1.2
	14～15	1.2
	16～17	1.7
	18～19	1.0
	20～21	4.3
	22～23	2.6
	24～25	5.9
	26～27	9.8
	28～29	30.8
	30～31	17.1
	32以上	7.7
	不明	12.5
問20 あなたは、1日何回歯を磨きますか？		
	毎食後に磨く	26.9
	1日1回磨く	50.0
	1回も磨かないときがある	5.3
	その他	14.4
	不明	3.4

(%)

問1 過去半年以内どのような健康診断を受けましたか。		(%)
基本健康診断		522
胃がん検診		179
大腸がん検診		154
肺がん検診		95
乳がん検診		63
子宮がん検診		127
結核検診		172
歯検診		135
骨粗しょう症検診		14
前立腺がん検診		05
人間ドック		56
受診していない		272
その他		19
不明		31
問2 問1で2に答えた方、その理由は何ですか。		(%)
健康で問題ないから		00
忙しな時間がないから(時間がない)		00
過去に受診した問題がなかったから		00
かかりつけ医に相談しているから		00
いまだ受診しても無駄だと思うから		00
結果があまりあてにならないから		00
その他		12
不明		988
問3 あなたは高血圧、治療などのために薬を飲んでますか。		(%)
飲んでいない		59.1
時々、必要に応じて飲む		18.5
ほとんど毎日飲んでいますが、薬の内容や副作用のことはあまり気がかりではない		5.2
ほとんど毎日飲んでおり、薬の内容や副作用のことを良く理解して飲んでる		12.2
不明		5.2
問4 問3で2,3,4に答えた方、飲んでる薬の種類は可ですか。		(%)
医師から処方された薬		74.9
市販の薬		30.3
その他		1.0
不明		2.2
問5 健康のために飲んでるものがありますか。		(%)
特に飲んでいない		50.8
サプリメント(栄養補助食品)		15.2
栄養ドリンク		13.9
薬草茶		5.0
薬草酒(命酒、オトノ草酒など)		2.3
野菜ジュース		11.0
黒糖、りんご酢など		9.6
その他		5.0
不明		8.5
問6 あなたは、健康や生活に関する教室、講座に参加していますか。		(%)
現在参加している		2.1
以前参加したことがある		7.9
参加したことがない		85.9
不明		4.1
問7 問6で3に答えた方、その理由は何ですか。		(%)
健康で問題ないから		25.5
仕事などで忙しい時間がないから(時間がない)		36.9
過去に参加した回数がいなかったから		0.4
かかりつけ医に相談しているから		6.9
あまり時間がないから		18.3
いまだ参加しても無駄だと思うから		3.8
その他		9.2
不明		17.1

(%)

問8 あなたは健康づくりのための教室や学習会を開催するとしたら参加したいですか。		(%)
ぜひ参加したい		5.5
参加してもいい		27.6
その他		3.0
あまり参加したくない		28.3
わからない		31.2
不明		4.4
問9 問8で1,2に答えた方をお願いします。どのような内容に興味がありますか。興味のあるものすべてにチェックください。		(%)
肥満の解消		37.3
生活習慣病の予防		45.6
健康体操・ウォーキング		38.6
健康講座		34.6
たばこ健康		14.7
アルコール健康		9.7
歯の健康		15.3
癌の予防		23.9
介護と看取り予防		20.1
生きがいを健康		23.6
心の健康		29.5
健康と生活 自然環境		23.9
その他		0.8
不明		0.8
問10 あなた自身の才からの健康性気が1により、日頃から考えていることはありますか。		(%)
考える		11.2
ある程度は考えている		13.2
あまり考えていない		60.8
まったく考えていない		9.2
不明		5.5
問11 あなた自身の才からの健康性気が10のために、現在実践していることはありますか。		(%)
積極的にしている		6.3
ある程度は実践している		10.2
あまり実践していない		48.0
まったく実践していない		28.9
不明		6.7
問12 ご自分や家族の健康づくりを始めるために、今後どのようなことをしたいですか。		(%)
禁煙する		14.7
飲酒を適量にする		14.7
定期的に健康診断を受ける		37.9
地域種に参加する		7.3
肥満予防に努める		30.7
早寝 早起きをする		26.0
睡眠時間を十分にとる		49.8
朝食を噛み砕く		29.0
ストレス解消法を身につける		34.0
塩分を減らす		32.8
意識的に体を動かす		34.5
積極的に外に出る		13.8
インスタント食品を減らす		27.8
清涼飲料水を減らす		13.1
運動の習慣をつける		34.5
姿勢を正す		25.9
適量のダイエットを減らす		3.1
その他		2.5
不明		5.2

8. ヒアリング調査の実施

(目的)

健康かわまた 21 計画策定にあたり、地域・職域・行政等がより一体となった総合的な計画とするため、ヒアリング調査を実施するものとする。

(実施団体) 対象団体等 (17 団体)

対象団体	該当する内容	
川俣町保健委員会	環境衛生活動を通しての健康づくり	
ボランティア団体	J A 川俣飯野のぞみ会	ミニディサービス、施設ボランティア
	小島寿ボランティアサークル	寝たきり老人友愛訪問
	ボランティアわたげサークル	施設訪問
	鶴沢ふれあいクラブ	かわまたホーム・光風園奉仕慰問活動
	いきいきサロン谷沢	地域の老人子ども若者との交流会活動
	栗婦 O B サークル	地域高齢者との交流ふれあい
川俣町赤十字奉仕団	福祉施設清掃活動、敬老会支援活動	
身体障害者福祉会	障害者の健康維持、増進 (バリアフリー)	
手をつなぐ親の会	障害者の健康維持、増進 (バリアフリー)	
達南地区精神障害者地域家族会 (花塚会)	障害者の健康維持、増進 (バリアフリー)	
川俣町シルバー人材センター	労働を通しての生きがい、健康づくり	
川俣町体育協会	運動を通しての健康づくり	
川俣町スポーツ少年団	子どものときからの体力づくり	
民間企業	(株)日ビス福島製造所	福利厚生など
	川俣精機(株)	福利厚生など
	川俣メタル(株)	福利厚生など

対象課 (5 課)

対象課	該当する内容
企画財政課	まちづくりの視点からの健康づくり
教育委員会	生涯学習、社会参加の促進等 (心と体の健康づくり) : 各地区公民館事業・文化団体連絡協議会についても回答可能な範囲内で回答をもらう。 学校教育の中での健康指導、栄養指導
町民課	消防や防災など町民の生命や健康を守る。 環境面からの健康づくり (公害・水質確保等)
建設課	バリアフリー、公園・緑化の整備など
産業振興課	水確保のための森林管理指導、健康ブランド作物や商品の開発等

(実施方法)

アンケート方式 (対象団体のみ)

(実施期間)

平成 16 年 4 月 5 日 ~ 23 日

(回収件数)

上記 22 件中、15 件より回答