

# 第4次健康くれ21

(健康増進計画・食育推進計画)

(案)

令和6年●月

呉市



## はじめに

近年、医療技術の進歩、社会保障の充実等により、日本の健康寿命が着実に延伸してきてきました。一方で、少子化・高齢化が進展による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、地域のつながりの希薄化等の社会の多様化に対して、生活の質（ＱＯＬ）にも配慮した社会全体での取組が求められています。

本市ではこれまで『健康寿命日本一のまち「くれ」の実現』を目指し、適塩食による健康生活の推進や、全国に先駆けて実施したデータヘルス計画の推進による効果的な健康づくりの支援などを行ってまいりました。

このたび策定した「第４次健康くれ２１（健康増進計画・食育推進計画）」では、前計画に引き続き『健康寿命日本一のまち「くれ」の実現』を基本目標として、市民がいつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくために、家族、地域、職場、行政が協働し、（１）個人の行動と健康状態の改善、（２）社会環境の質の向上、（３）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進、（４）健康な心身を育む食育の推進を基本的な方向として、様々な健康づくり活動の支援に取り組めます。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重な御意見、御提言をいただきました「呉市保健福祉審議会」、「呉市保健福祉審議会保健所専門分科会」、「『健康くれ２１』市民推進会議」の委員を始め、関係機関・団体の皆様、また、アンケート調査に御協力いただきました多くの市民の皆様に厚く御礼を申し上げます。

## 目次

第1章 計画の概要（総論） .....	1
1 策定の趣旨 .....	1
2 計画の位置付け及び計画期間 .....	2
3 SDGsとの関連性.....	3
第2章 呉市の現状 .....	4
第3章 前計画の評価と考察.....	10
1 呉市健康増進計画 .....	10
2 呉市食育推進計画 .....	15
第4章 計画の理念・目標・施策推進の方針 .....	18
1 目指すべき姿 .....	18
2 基本目標.....	18
3 基本的な方向 .....	19
4 施策の推進方針 .....	20
5 施策の体系 .....	22
6 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり .....	23
第5章 健康増進計画 .....	26
1 身体活動・運動 .....	26
2 栄養・食生活 .....	31
3 歯と口腔の健康 .....	32
4 飲酒・喫煙.....	39
5 生活習慣病発症・重症化予防 .....	46
6 こころの健康 .....	52
第6章 食育推進計画 .....	57
1 生涯を通じた食育の推進.....	57
2 食環境整備体制の推進.....	63
第7章 計画の推進体制 .....	68
1 計画の推進体制 .....	68
2 推進組織.....	68
3 進行管理及び評価 .....	68

資料	69
1 用語解説	69
2 市民アンケート結果	73
3 計画策定の経緯	97
4 呉市保健福祉審議会条例	98
5 呉市保健福祉審議会運営規程	101
6 「健康くれ21」市民推進会議設置要綱	102
7 呉市保健福祉審議会・保健所専門分科会名簿	104
8 「健康くれ21」市民推進会議委員名簿	106
9 呉市保健福祉審議会答申	107
10 市民意見公募（パブリックコメント）結果	108



# 第1章 計画の概要（総論）

## 1 策定の趣旨

わが国の健康増進に係る取組として、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、地方公共団体、保険者、企業、教育機関、民間団体等の多様な主体による活動に加え、データヘルス・ICTの利活用、社会環境整備、ナッジ理論（知らず知らずのうちに人々に行動を促す仕組み）やインセンティブ等の新しい要素を取り入れた諸活動の成果により、健康寿命は着実に延伸してきました。

一方で、平成25年度から令和5年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」（以下「健康日本21（第二次）」という。）においては、主に一次予防に関する指標、一部の性・年齢階級についての指標が悪化している等の課題や、健康増進に関するデータの見える化・活用や国及び地方公共団体におけるPDCAサイクルの推進が不十分であること等の課題が指摘されています。加えて、少子化・高齢化による総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出等による社会の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション(DX)の加速、次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応の進展等の社会変化が予想されています。

そこで国は、これらを踏まえ、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、令和6年度から令和17年度までの「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」(以下「健康日本21(第三次)」という。)を推進することとしています。

食育の推進においては、国は平成17年6月に食育基本法(平成17年法律第63号)を制定し、以後15年にわたり、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者ととともに食育を推進しています。第4次食育推進基本計画では、基本的な方針として三つの重点事項を掲げ、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGsの考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしています。

広島県の健康ひろしま21及び第3次広島県食育推進計画は本年度が計画の最終年度となるため、現計画の評価や進捗状況を踏まえ、次期計画を策定しているところです。

呉市では、平成30年3月に「第3次健康くれ21(健康増進計画・食育推進計画)」を策定し、市民の健康づくりや食育の推進を支援する取組を行ってきました。

当該計画は、本年度が最終年度であることから、市民アンケート調査を実施し、計画目標の達成状況や取組内容について評価を行うとともに、国の「健康日本21(第三次)」及び県の動向を踏まえ、市民の健康の保持・増進を図るため、現計画を引き継ぐ「第4次健康くれ21(健康増進計画・食育推進計画)」を策定します。

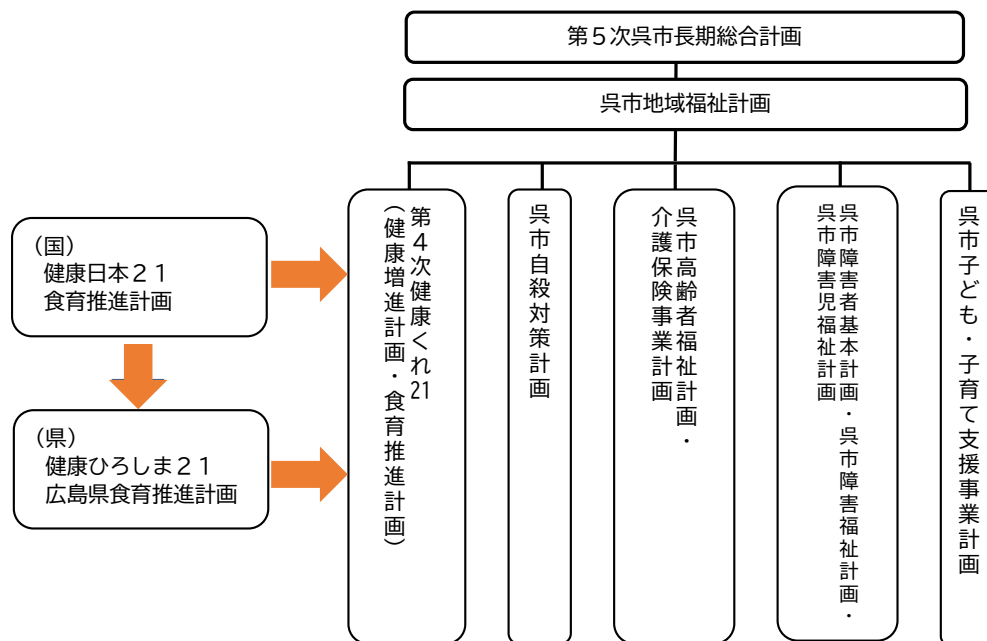
なお、健康増進計画と食育推進計画は、相互に共通する分野の取組が多いことから、第4次計画においても一体的に策定し、運動・こころ・食育等の各分野で健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を目指します。

## 2 計画の位置付け及び計画期間

### (1) 計画の位置付け

この計画は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）に定める市町村の健康増進計画として、また、食育基本法による市町村の食育推進計画として策定するものです。

なお、この計画は、第 5 次呉市長期総合計画を上位計画として位置付け、市民の健康に関する支援を行うため、他の関連する計画と整合性を図りながら策定することとします。



### (2) 計画期間

計画期間は、令和 6 年度から令和 11 年度までの 6 年間とします。なお、国や県の動向に留意し、必要に応じて見直しを行います。

区分		H30	H31 (R1)	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
健康増進計画	呉市	第3次健康くれ21						第4次健康くれ21					
	国	健康日本21 (第二次) H25~						健康日本21 (第三次) ~R17					
	広島県	健康ひろしま21 (第2次) H25~						健康ひろしま21 (第3次) ~R17					
食育推進計画	呉市	第3次健康くれ21						第4次健康くれ21					
	国	第3次食育推進基本計画 H28~			第4次食育推進基本計画			第5次食育推進基本計画					
	広島県	広島県食育推進計画 (第3次)						広島県食育推進計画 (第4次)					
呉市長期総合計画		第4次呉市長期総合計画 H23~			第5次呉市長期総合計画~R12								



### 3 SDGsとの関連性

SDGs (Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

平成 27 年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられており、17 のゴール、169 の目標で構成されています。

本計画においては、このSDGsの17のゴールのうち、「2 飢餓をゼロに」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「12 つくる責任 つかう責任」、「17 パートナーシップで目標を達成しよう」などが関連する目標として挙げられます。

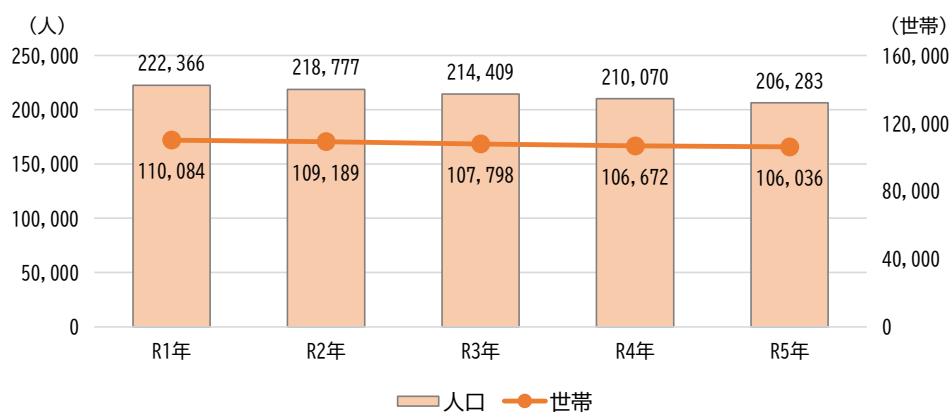
## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 第2章 呉市の現状

### 1 人口・世帯の状況

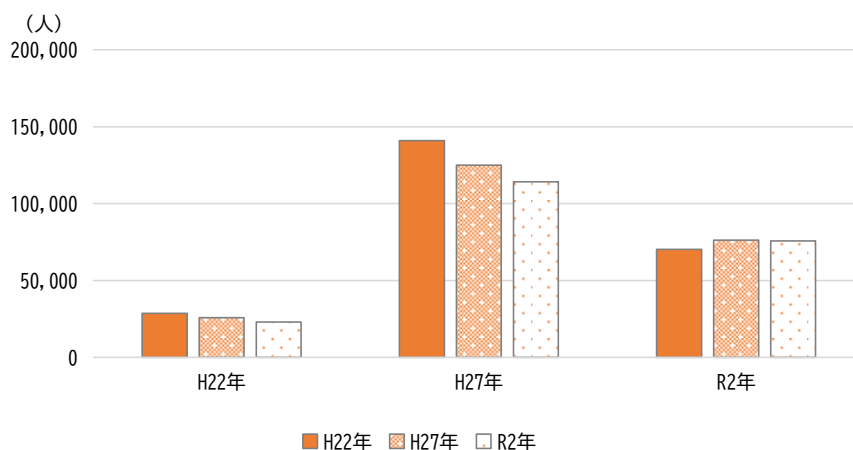
令和5年9月末の人口は206,283人、世帯数は106,036世帯で、減少傾向にあります。



資料：住民基本台帳（各年9月末）

### 2 年齢別（3区分）人口

令和2年の65歳以上人口は75,706人で、全体の35.3%となり、高齢化が更に進んでいます。



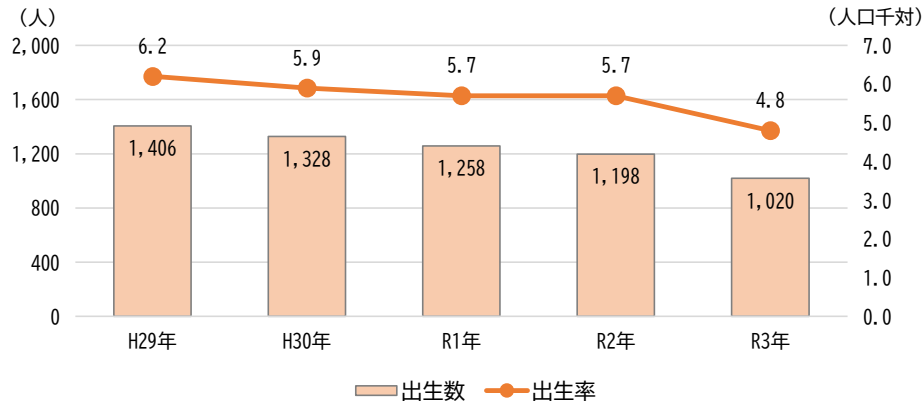
区分	年少人口 (0~14歳)		生産年齢人口 (15~64歳)		老年人口 (65歳以上)	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
H22年	28,669	11.9	140,886	58.7	70,210	29.3
H27年	25,905	11.3	124,928	54.7	76,204	33.3
R2年	23,037	10.7	114,245	53.2	75,706	35.3

資料：国勢調査

### 3 出生数・出生率

令和3年の出生数は1,020人で減少傾向にあります。

出生率（人口千対）は4.8で、全国及び広島県よりも低い状況です。



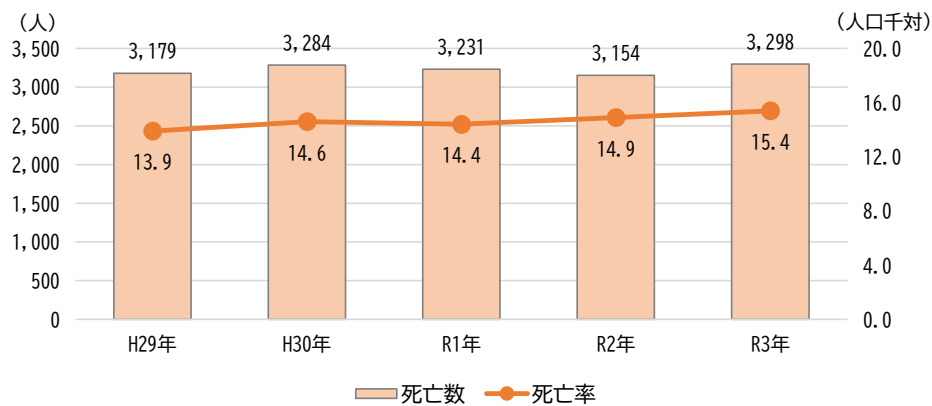
区分		H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
出生数	呉市	1,406人	1,328人	1,258人	1,198人	1,020人
出生率 (人口千対)	呉市	6.2	5.9	5.7	5.7	4.8
	広島県	7.9	7.7	7.3	7.1	6.8
	全国	7.6	7.4	7.0	6.8	6.6

資料：人口動態統計年報

### 4 死亡数・死亡率

令和3年の死亡数は3,298人で横ばい状態です。

死亡率（人口千対）は15.4で、全国及び広島県よりも高い状況です。



区分		H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
死亡数	呉市	3,179人	3,284人	3,231人	3,154人	3,298人
死亡率 (人口千対)	呉市	13.9	14.6	14.4	14.9	15.4
	広島県	11.0	11.3	11.3	11.0	11.6
	全国	10.8	11.0	11.2	11.1	11.7

資料：人口動態統計年報

## 5 死因別死亡数・死亡率

死因別死亡数・死亡率（人口10万対）の推移は、次のとおりです。

令和3年は、1位：がん，2位：心疾患，3位：老衰，4位：脳血管疾患，5位：肺炎です。

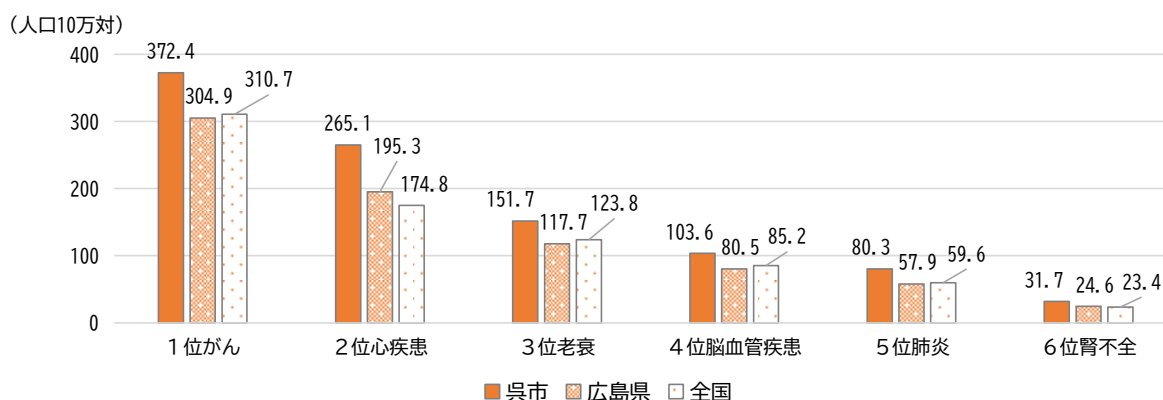
区分	H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
がん	810人	771人	798人	770人	798人
	355.4	343.0	360.2	357.6	372.4
心疾患	503人	529人	511人	516人	568人
	220.7	235.4	230.6	239.6	265.1
肺炎	259人	245人	281人	176人	172人
	113.7	109.0	126.8	81.7	80.3
脳血管疾患	276人	259人	239人	229人	222人
	121.1	115.2	107.9	106.3	103.6
老衰	240人	266人	295人	343人	325人
	105.3	118.4	133.1	159.3	151.7
腎不全	76人	103人	83人	70人	68人
	33.3	45.8	37.5	32.5	31.7
COPD* (慢性閉塞性肺疾患)	40人	39人	40人	32人	49人
	17.6	17.4	18.1	14.9	22.9
自殺	44人	39人	52人	42人	31人
	19.3	17.4	23.5	19.5	14.5

※上段は死亡数，下段は死亡率（人口10万対）

\*COPD：コラム P43

資料：人口動態統計年報

死因別死亡率（人口10万対）は、がん，心疾患，脳血管疾患及び腎不全といった生活習慣病による死亡率が全国及び広島県よりも高い状況です。



資料：人口動態統計年報

## 6 がん部位別死亡数

がんの部位別死亡数の推移は、次のとおりです。

令和3年は、1位：肺がん、2位：胃がん、3位：膵がん、4位：大腸がん、5位：肝がんです。

区分	H29年	H30年	R1年	R2年	R3年
肺がん	181人	131人	149人	150人	162人
胃がん	68人	98人	95人	91人	91人
膵がん	86人	62人	68人	68人	77人
大腸がん	78人	65人	65人	79人	71人
肝がん	75人	77人	66人	66人	66人
乳がん	36人	24人	32人	32人	24人
子宮頸がん	10人	14人	15人	13人	10人

資料：人口動態統計年報

令和3年の男性・女性のがんの部位別死亡数は、次のとおりです。

男性では、肺がん、胃がん、肝がんの順、女性では、肺がん、膵がん、大腸がんの順です。

### 【男性：部位別死亡数】

区分	R3年
肺がん	118人
胃がん	60人
肝がん	41人
大腸がん	36人
膵がん	34人
直腸がん	20人
胆のうがん	15人

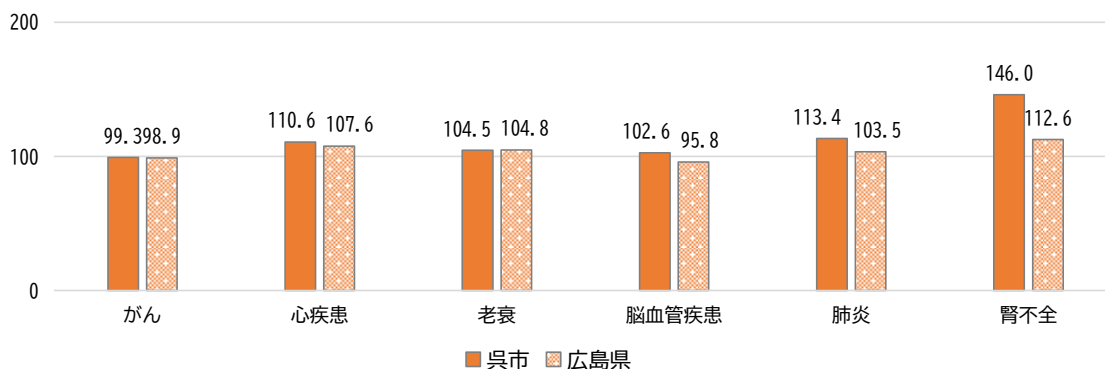
### 【女性：部位別死亡数】

区分	R3年
肺がん	44人
膵がん	43人
大腸がん	35人
胃がん	31人
肝がん	25人
乳がん	24人
子宮頸がん	10人

資料：人口動態統計年報

## 7 標準化死亡比（平成 27 年から令和元年）

主な死因の標準化死亡比は、全国平均を 100 とすると、心疾患、脳血管疾患及び腎不全といった生活習慣病による死亡率が広島県よりも高い状況です。



資料：人口動態統計年報

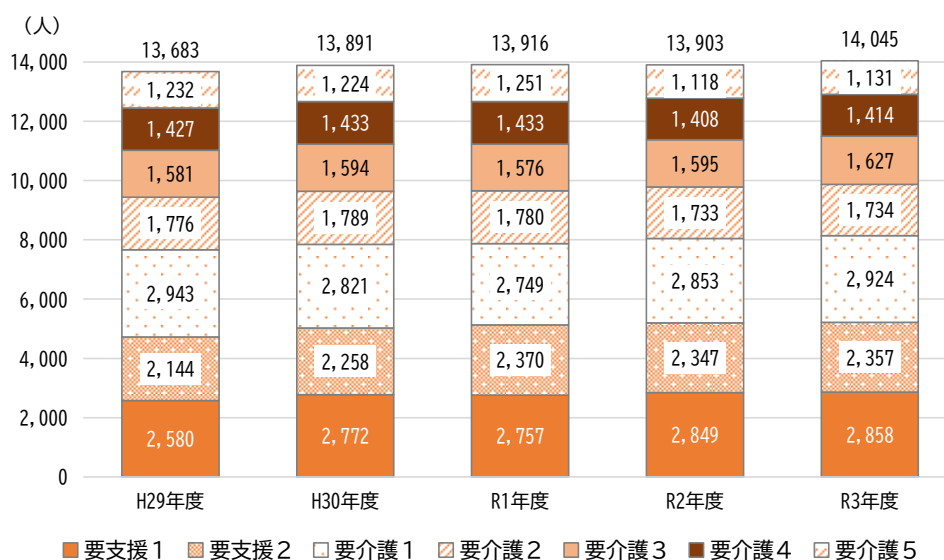
### 【標準化死亡比】

異なった年齢構成を持つ地域間でも、死亡率の比較が可能となるように全国を **100** として計算された数値のことです。

標準化死亡比は低い方が望ましく、**100** を超えていれば、年齢構造の違いを考慮してもなお、死亡率が全国よりも高いことを示します。

## 8 要介護（要支援）認定者数

令和 3 年度の要介護（要支援）認定者数は 14,045 人で横ばいの状態です。

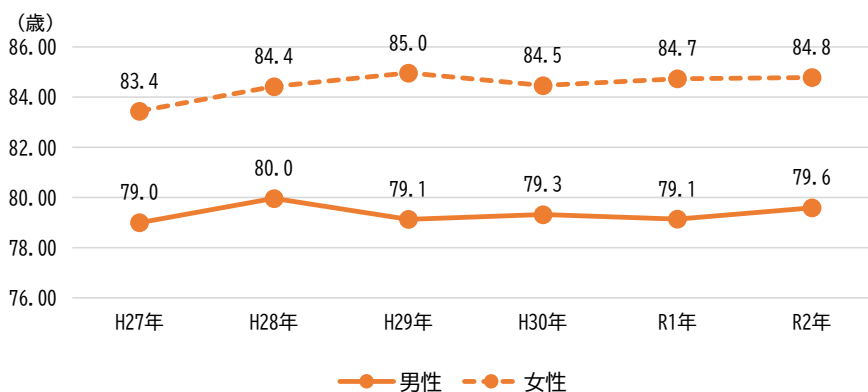


資料：介護保険事業状況報告（各年度末）

## 9 平均寿命・健康寿命

令和2年の健康寿命は、男性は79.6年、女性は84.8年。5年前の平成27年と比較すると、男性は0.6年延び、女性は1.4年延びています。国や広島県の日常生活動作が自立している期間の平均は令和2年で国が男性80.1年、女性84.4年、広島県が男性80.7年、女性85.0年（国民健康保険中央会算出 令和2年平均自立期間）であり、大きな差はありません。

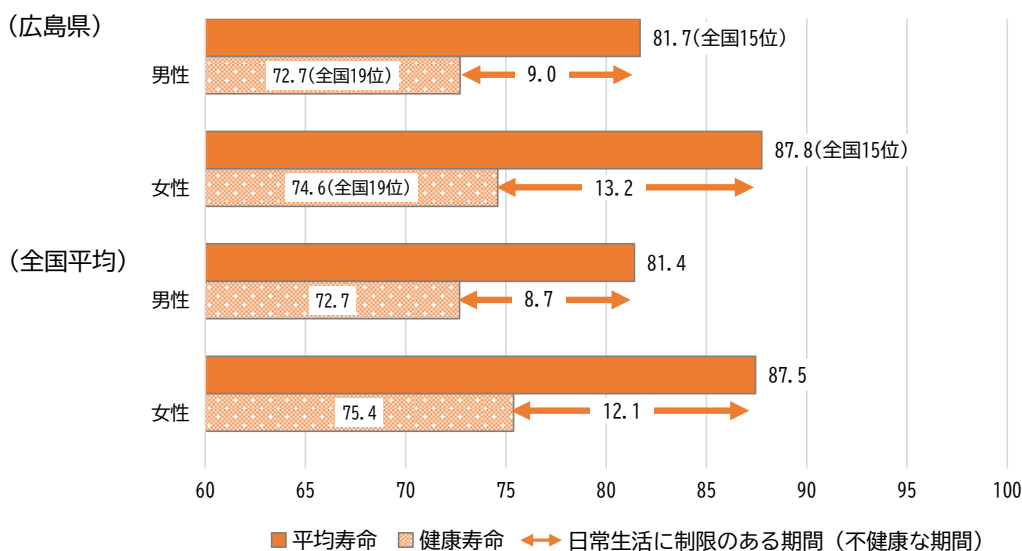
【呉市の健康寿命の推移（客観的指標）】



資料：厚生労働省研究班「健康寿命の算定方法の方針」により算出

令和元年の広島県の健康寿命は、男性は72.7年（全国19位）、女性は74.6年（全国43位）です。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.0年、女性13.2年で、全国平均と比べ、男性で0.3年、女性で1.1年大きい状況です。

【広島県・全国の健康寿命（令和元年）】



資料：健康寿命の令和元年値について（厚生労働省）

### 【健康寿命】

国や都道府県は、国民生活基礎調査のデータから「日常生活に制限のない期間の平均」を算出し、これを健康寿命とします（主観的指標）。

市町村は、国民生活基礎調査のデータが利用できないため、介護保険の情報（要介護2～5の認定者数）を用いて「日常生活動作が自立している期間の平均」を算出し、これを健康寿命とします（客観的指標）。

## 第3章 前計画の評価

### 1 呉市健康増進計画

#### (1) 数値目標の設定

8つの重点分野を掲げ、「市の行動目標」として17項目、「目標とする項目」として31項目の数値目標を掲げ、目標の達成に向けて取組を進めてきました。

#### (2) 評価の結果

令和4年度の市の取組及び「呉市健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査」（以下「呉市アンケート調査」といいます。）の結果、達成状況は次のとおりです。

市の行動目標では、◎「目標に達した」と、○「目標に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の約64.7%（11項目／17項目）、目標とする項目では、◎「目標に達した」と、○「目標に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の約48.3%（14項目／29項目）となり、それぞれ改善が見られました。

#### 【市の行動目標の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標に達した	9項目	52.9%
○	目標に達していないが改善傾向にある	2項目	11.8%
△	改善していない	6項目	35.3%
合 計		17項目	—

#### 【目標とする項目の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標に達した	7項目	24.1%
○	目標に達していないが改善傾向にある	7項目	24.1%
△	改善していない	15項目	51.7%
—	判定不能	（2項目）	—
合 計		29項目	—

※「—」判定不能は、基準値・目標値が不明であるもの及びアンケート調査未実施等によるもの。



### (3) 評価

※は H28 年度数値

1 身体活動・運動		基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【運動習慣の定着】市の行動目標					
いつでもどこでも +10(プラステン)運動の普及啓発(コラム P26)		73 回※	126 回	100 回	◎
目標とする項目					
運動習慣のある人の割合の増加(1回30分以上の運動を週2回以上)	20~64 歳	設定なし	調査内容の変更により 数値なし	男性 34.0% 女性 33.0%	—
	65 歳以上	設定なし	調査内容の変更により 数値なし	男性 35.0% 女性 26.0%	—
日常生活の中で、意識的に体を動かすようにしている人の割合の増加		70.8%	74.2%	76.0%	○
+10(プラステン)運動について知っている人の割合の増加		20.1%	25.9%	25.0%	◎
2 栄養・食生活 【食育推進計画に含む】					
3 歯と口の健康					
【歯科疾患の予防】市の行動目標					
むし歯予防の啓発		13 回※	16 回	14 回	◎
歯周病予防の啓発		18 箇所※	12 箇所	19 箇所	△
目標とする項目					
3 歳児でむし歯のない子どもの割合の増加		84.2%※	90.9%	85.0%	◎
12 歳児一人平均むし歯数の減少		0.76 本※	0.83 本	減らす	△
過去1年間に歯科検診を受診した人の増加		61.6%	62.6%	65.0%	○
【口腔機能の維持・向上】市の行動目標					
健康教育(口腔機能の育成・維持)		8 回※	3 回	9 回	△
目標とする項目					
歯や口の状態についてほぼ満足している人(15 歳以上)の割合の増加		34.3%	27.6%	39.0%	△
60 歳代における咀嚼 <sup>そしゃく</sup> 良好者の割合の増加		66.3%	75.9%	71.0%	◎

4 こころの健康	基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価	
【こころの健康づくり】市の行動目標					
こころの健康づくりの啓発	206 回※	234 回	220 回	◎	
目標とする項目					
睡眠による休養が十分にとれていない人の割合の減少	26.7%	40.0%	25.0%	△	
不安・ふさぎこみがある人の割合の減少	32.6%	30.1%	31.0%	◎	
【自殺対策】市の行動目標					
ゲートキーパー養成研修	8 回※	11 回	10 回	◎	
目標とする項目					
自殺者の減少（人口 10 万人対）	13.7 (H27)	19.5 (R2)	11.8	△	
5 たばこ・アルコール					
【たばこ】市の行動目標					
幼児健康診査での啓発	設定なし	67 回	53 回	◎	
公共施設を受動喫煙防止対策	98.1%※	100.0%	100.0%	◎	
COPDの周知	35.7%※	25.4%	80.0%	△	
目標とする項目					
喫煙率の減少	成人男性	25.7%	37.1%	20.1%	△
	成人女性	3.8%	3.7%	3.2%	○
妊娠中の喫煙をなくす	3.3%※	2.0%	0.0%	○	
未成年者の喫煙をなくす (未成年者：20 歳未満)	1.8%	0.6%	0.0%	○	

5 たばこ・アルコール		基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【アルコール】市の行動目標					
適正飲酒についての啓発		279 回※	140 回	290 回	△
妊婦への禁酒指導		98.6%※	98.7%	100.0%	○
目標とする項目					
生活習慣病のリスクを高める 飲酒をしている人の割合の減少	成人男性	13.3%	35.0%	12.1%	△
	成人女性	7.7%	18.6%	7.1%	△
妊娠中の飲酒をなくす		0.9%※	1.0%	0.0%	△
6 健康チェック					
【がん検診・健康診査の受診】市の行動目標					
健康づくり事業における健診啓発		212 回※	218 回	222 回	○
目標とする項目					
がん検診の受診率向上	胃がん検診	4.9%※	3.0%	40.0%	△
	肺がん検診	4.5%※	3.0%	40.0%	△
	大腸がん 検診	4.8%※	3.6%	40.0%	△
	子宮頸がん 検診	22.6%※	22.5%	50.0%	△
	乳がん検診	13.2%※	11.9%	50.0%	△
呉市国民健康保険加入者の特定健康診査受 診率の向上		24.7%※	26.3% (R3)	48.0%	○
この1年間で健康診査を受けた人の割合の 増加		72.4%	80.7%	77.0%	◎

7 生活習慣病等の重症化予防	基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【生活習慣病等の重症化予防】市の行動目標				
生活習慣病等重症化予防プログラム実施人数割合	定員の 84.0%※	定員の 55.7%	定員の 90.0%	△
骨粗しょう症治療中断者への受診勧奨人数	233 人	358 人	増やす (2割)	◎
目標とする項目				
生活習慣病等重症化予防プログラム実施者の検査値の維持改善割合	7割※	8.8割 (R3)	8割	◎
骨粗しょう症治療中断者への受診再開割合	35.0%	28.3%	増やす (5割)	△
【認知症対策】市の行動目標				
理解を深めるための普及啓発を行った回数	91 回※	144 回	120 回	◎
目標とする項目				
認知症サポーター養成講座受講者数(累計)	14,479 人※	18,794 人	18,800 人	○
8 介護予防と社会参加				
【介護予防教室の推進と社会活動参加】市の行動目標				
介護予防教室等の増加	119 コース※	93 コース	131 コース	△
週1回以上の住民主体の通いの場の増加	21 か所※	90 か所	45 か所	◎
目標とする項目				
介護予防教室等参加人数の増加(延べ参加人数)	33,616 人※	22,101 人	37,200 人	△
地域サロン開催回数の増加	2,517 回※	2,903 回	2,800 回	◎

## 2 呉市食育推進計画

### (1) 数値目標の設定

3つの重点分野を掲げ、「市の行動目標」として12項目、「目標とする項目」として12項目の数値目標を掲げ、目標の達成に向けて取組を進めてきました。

### (2) 評価の結果

令和4年度の市の取組及び呉市アンケート調査の結果、達成状況は次のとおりです。

市の行動目標では、◎「目標に達した」と、○「目標に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の約54.5%（6項目／11項目）、目標とする項目では、◎「目標に達した」と、○「目標に達していないが改善傾向にある」の合計が、全体の25.0%（3項目／12項目）となりそれぞれ改善が見られました。

#### 【市の行動目標の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標に達した	6項目	54.5%
○	目標に達していないが改善傾向にある	0項目	0.0%
△	改善していない	5項目	45.5%
—	判定不能（調査方法の変更により評価しないものを含む）	（1項目）	—
合 計		11項目	—

※「—」判定不能は、基準値・目標値が不明であるもの及びアンケート調査未実施等によるもの。

#### 【目標とする項目の評価】

評価区分		該当項目数（割合）	
◎	目標に達した	2項目	16.7%
○	目標に達していないが改善傾向にある	1項目	8.3%
△	改善していない	9項目	75.0%
合 計		12項目	—

### (3) 評価

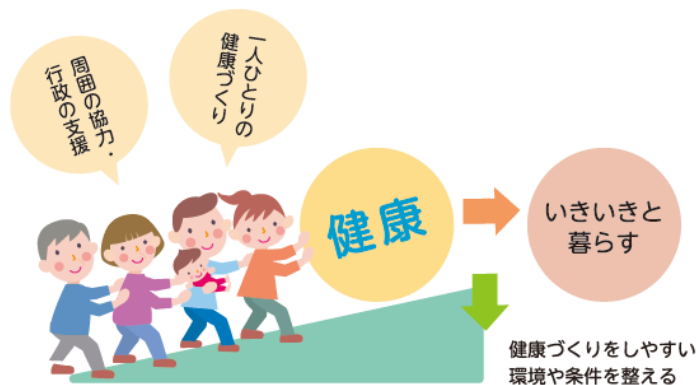
※は H28 年度数値

2 栄養・食生活		基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【食生活】市の行動目標					
朝ごはんを食べよう運動		100.0%	100.0%	100.0%	◎
食事ガイドバランスの普及		20 回	4 回	25 回	△
目標とする項目					
朝食を毎日食べている人の割合の増加	15 歳以上	88.0%	88.1%	93.0%	○
	小学校6年生	91.5%	87.2%	100.0%	△
	中学校3年生	85.0%	83.7%	100.0%	△
栄養バランスと量を常に考えている人の割合の増加		33.2%	26.2%	38.0%	△
【食の安全・安心】市の行動目標					
H A C C P 衛生管理の普及促進		設定なし	61.4%	20.0%	◎
食品表示法の周知		2 回※	10 回	4 回	◎
リスクコミュニケーションの充実		2 回※ 432 人	1 回 28 人	2 回 440 人	△
目標とする項目					
食の安全に関する知識を持っている人の割合の増加		47.5%	40.5%	55.0%以上	△
【生活習慣病等の予防・改善】市の行動目標					
世代に応じた適塩及び減塩の教室の回数		33 回※	4 回	38 回	△
適塩生活応援店舗数		4 店舗※	19 店舗	14 店舗	◎
「減塩」, 「野菜プラス一皿」の普及啓発		設定なし	イベント, 教室 で実施 467 回	400 回	◎
目標とする項目					
呉市の減塩の取組を知っている市民の割合の増加		45.9%	33.1%	50.0%	△
特定健康診査での尿検査による推定食塩摂取量の平均値		8.19g	8.77g	8.0g 未満	△
野菜を十分に食べている人の割合の増加		34.1%	29.3%	40.0%	△

2 栄養・食生活		基準値 (H29 年度)	現状値 (R4 年度)	目標値 (R4 年度)	評価
【共食の推進】市の行動目標					
共食に関する啓発実施数		60 回※	56 回	63 回	△
目標とする項目					
普段、家族と一緒に食事をして いる子どもの割合	年長児	97.7%	98.9%	H29 基準値 から増やす	◎
	小学校6年生	96.8%	96.3%		△
	中学校3年生	89.0%	92.4%		◎
【地産地消の推進と食文化の継承】市の行動目標					
水産教室		26 回※	5 回	26 回	△
農業体験		6 回※	6 回	6 回	◎
学校給食における地場産業の導入（地場産物の活用状況調査（食品数ベース）		24.3%	調査未実施	30.0%	調査方法の変更に より評価しない
目標とする項目					
地元の食材を意識して購入している人の割合の増加		43.5%	36.5%	48.0%	△

## 第4章 計画の理念・目標・施策推進の方針

第4次健康くれ21は、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民の健康課題に対応した施策を計画的に実施していきます。



### 【ヘルスプロモーション】

豊かな人生を目指して、健康を支援する環境づくりを行うとともに、家族や地域、職場、行政、みんなで力を合わせて取り組む健康づくりのことをいいます。

資料：健康日本21ホームページ「地域における健康日本21実践の手引き」

### 1 目指すべき姿

誰もが、住み慣れた地域で健やかに安心して暮らし続けることができるまち

### 2 基本目標

健康寿命日本一のまち「くれ」の実現

市民がいつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、できるだけ長期間、心身ともに健康な状態を保つことが重要です。呉市では適塩食による健康生活の推進や、全国に先駆けて実施したデータヘルス計画の推進による効果的な健康づくりの支援などを行うことにより、『健康寿命日本一のまち「くれ」の実現』を目指してきました。今後も、家族や地域、職場、行政が協働して、『健康寿命日本一のまち「くれ」の実現』を目指して取り組んでいきます。

#### 「健康寿命の目標値」

国の健康日本21(第二次)の目標と同様に、次のとおりとします。

区分		現状値 令和2年	目標値 令和10年
健康寿命 (日常生活動作が自立している期間の平均)	男性	79.59年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
	女性	84.78年	



## 「呉市の平均寿命・健康寿命」

(単位：年)

区分	平均寿命		健康寿命		日常生活動作が自立していない期間（不健康な期間）	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
H27 年度	79.94	85.78	79.00	83.44	0.94	2.34
H28 年度	81.05	86.97	79.96	84.42	1.09	2.55
H29 年度	80.13	87.39	79.13	84.96	1.01	2.43
H30 年度	80.28	86.85	79.32	84.46	0.97	2.39
R1 年度	80.10	87.23	79.14	84.73	0.96	2.50
R2 年度	80.62	87.18	79.59	84.78	1.02	2.40

資料：厚生労働省研究班「健康寿命の算定方法の指針」により算出

### 3 基本的な方向

#### (1) 個人の行動と健康状態の改善

市民の健康増進を推進するに当たって、身体活動・運動，栄養・食生活，歯と口腔の健康，飲酒・喫煙に関する生活習慣の改善に加え，生活習慣の定着等によるがん，生活習慣病の発症予防，合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関して引き続き取組を進めていきます。

一方で，生活習慣病にならなくても，日常生活に支障を来す状態となることもあります。ロコモティブシンドローム，やせ，メンタル面の不調等は生活習慣病が原因となる場合がありますが，そうでない場合も含めてこれらを予防することが重要です。また，すでにかん等の病気を抱えている人も含め，「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から，生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけではない健康づくりが重要です。これらを踏まえ，生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取組を推進します。

#### (2) 社会環境の質の向上

就労，ボランティア，通いの場などの居場所づくりや社会参加の取組に加え，市民それぞれがより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備や心の健康を守るための環境整備を行うことで，社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上を図ります。健康な食環境や身体活動・運動を促す環境を始めとする自然に健康になれる環境づくりを推進します。

また，誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備として，保健・医療・福祉等へのアクセスの確保に加え，PHR（パーソナルヘルスレコード）を始めとする自らの健康情報を入手できるインフラ整備，科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築等，多様な主体が健康づくりに取り組むよう促します。

### (3) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けてきた可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。これらを踏まえて、胎児期から老齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりであるライフコースアプローチについて、健康づくりに関連する計画等と連携しながら取組を進めていきます。

### (4) 健康な心身を育む食育の推進

食は生きる上での基本であり、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていくための重要な役割を果たしています。そのため、市・市民・地域団体・事業者などがそれぞれの役割を果たしつつ、健全な食生活を支える持続可能な環境づくりに資する食育の推進を市民一体となり取り組んでいきます。

## 4 施策の推進方針

### (1) 健康増進計画

健康は、生活の質を決定する重要な要素です。生涯にわたり健やかで心豊かに生活していくためには、健康に関する各分野において、生活習慣の改善が必要となります。

そこで、健康づくりに関する施策については、次の6分野を重点分野と定め、それぞれの目指すべき姿を目標に具体的施策を体系化し、家庭、学校、職場、地域などの社会全体で健康づくりを推進することができるよう支援します。

#### 【重点分野と目指すべき姿】

重点分野	目指すべき姿
1 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分に合った運動や身体活動を増加させる方法を知り、継続的に実践することができる。</li><li>・地域で気軽に体を動かす機会、健康づくりのための知識を得る機会、自身の筋肉量・筋力などを知る機会を持ち、活用することができる。</li></ul>
2 栄養・食生活	【食育推進計画に含める。】
3 歯と口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分にあった口腔ケア方法を身に付け、継続することができる。</li><li>・口腔機能を健康に保ち、生涯自分の歯（口）でおいしく食べることができる。</li></ul>
4 飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"><li>・適正飲酒を心掛け、妊娠中はお酒を飲まない。</li><li>・喫煙の影響及びそれに伴う健康被害を知り、たばこを吸わない。</li><li>・受動喫煙について正しく理解し、受動喫煙防止に努める。</li></ul>
5 生活習慣病発症・重症化予防	<ul style="list-style-type: none"><li>・定期的に健診・がん検診を受診することで、自分の健康状態を把握し、病気の発症予防に生かすことができる。</li><li>・病気について知り、支援を受けることで自ら病気の重症化予防に取り組むことができる。</li></ul>
6 こころの健康	<ul style="list-style-type: none"><li>・睡眠に関する正しい知識を理解し、十分な休養をとることができる。</li><li>・自分自身や身近な人のこころの不調に気づき、周囲の人や専門機関に相談できる。</li></ul>

## (2) 食育推進計画

「食」は健康づくりの基本であり、生涯にわたっていきいきと暮らすために、重要な役割を担っています。市民一人一人が自らの食について考え、食に関する正しい知識と大切にする心を持ち、食を正しく選択できるよう、食育を総合的に推進していきます。

市民の食育推進に関する施策については、次の2分野を重点分野と定め、それぞれの目指すべき姿を目標に具体的施策を体系化し、食に関わる機関と連携し、社会全体で食育を推進することができるよう支援します。

### 【重点分野と目指すべき姿】

重点分野	目指すべき姿
1 生涯を通じた食の推進	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 1日3食、子どもから高齢者までライフステージに応じたバランスのよい食事をすることができる。</li><li>・ 生活習慣病等の予防や改善につながる食事ができる。</li></ul>
2 食環境整備体制の推進	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 食に関心を持ち、様々な体験や情報等を通して、食への感謝の気持ちを育むことができる。</li></ul>

### 【食育】

食育基本法では、「食育」を次のように位置付けています。

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。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です。

## 5 施策の体系

### 第4次健康くれ21計画

目指すべき姿：誰もが、住み慣れた地域で健やかに安心して暮らし続けることができるまち

基本目標：健康寿命日本一のまち「くれ」の実現

基本的な方向：

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| 1 個人の行動と健康状態の改善            | 2 社会環境の質の向上     |
| 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進 | 4 健康な心身を育む食育の推進 |

施策の推進方針：

健康増進計画【重点分野具体的取組】

- |                 |          |           |         |
|-----------------|----------|-----------|---------|
| 1 身体活動・運動       | 2 栄養・食生活 | 3 歯と口腔の健康 | 4 飲酒・喫煙 |
| 5 生活習慣病発症・重症化予防 | 6 こころの健康 |           |         |

食育推進計画【重点分野具体的取組】

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 生涯を通じた食の推進 | 2 食環境整備体制の推進 |
|--------------|--------------|

#### 健康増進計画【重点6分野】

#### 〈重点分野及び主な施策（具体的取組）〉

1 身体活動・運動  
【運動習慣の定着・運動】  
「いつでもどこでも+10(プラステン)運動」の推進  
ロコモティブシンドローム予防のための普及啓発

4 飲酒・喫煙  
【適正飲酒の推進】  
妊婦への禁酒指導  
適正飲酒についての啓発  
【禁煙の推進・受動喫煙防止】  
妊婦への禁煙指導  
健康教育

2 栄養・食生活  
食育推進計画に含める

5 生活習慣病発症・重症化予防  
【発症予防】  
健診のアクセシビリティの向上  
ヘルスサポートくれ推進事業（コラム P51）  
【重症化予防】  
糖尿病性腎症重症化予防  
骨粗しょう症治療再開勧奨

3 歯と口腔の健康  
【歯科疾患の予防】  
むし歯予防の啓発  
歯周病予防の啓発  
【口腔機能の獲得・維持・向上】  
健康教育（口腔機能の育成・獲得）

6 こころの健康  
【こころの健康づくり】  
こころの健康づくりの啓発

#### 食育推進計画【重点2分野】

#### 〈重点分野及び主な施策（具体的取組）〉

1 生涯を通じた食育の推進  
【栄養・食育の健康づくり】  
朝ごはん食べよう運動

2 食環境整備体制の推進  
【食環境整備体制の推進】  
食育に関する啓発

## 6 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### ●ライフコースアプローチを踏まえた健康増進事業

分野	取組の主体	胎児期	乳幼児期	学齢期		成年期	高齢期
		妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)
身体活動・ 運動	市民	体調に合わせて適度な運動に取り組もう	親子遊びで体を動かす習慣を付けよう	運動する楽しさを知り、遊びやスポーツを通じて基礎体力を付けよう		生活の中で意識して身体活動を増やそう  自分に合った運動を継続しよう ウォーキングなどの有酸素運動のほか、筋力トレーニングなどで筋肉量を維持しよう	
	呉市・ 関係団体等	子育て世代への生活習慣病予防教室				30歳代女性 健診 骨密度測定	ロコモティブシンドローム・フレイル予防教室 サロンや女性会等での健康教室 生活習慣病予防健康教室(病態別) 生活習慣病予防教室(筋力アップ)
		健康に関する身体活動・運動について健康教育・健康相談・啓発など情報発信					
栄養・ 食生活	市民 呉市・ 関係団体等	食育推進計画に含む					
歯と口腔の 健康	市民	むし歯予防・歯周病予防の口腔ケア習慣を身に付け、継続しよう		よくかむことの大切さを知り、実践しよう		フッ化物を使ったむし歯予防を実践しよう	口腔機能を維持して、オーラルフレイル予防に取り組みよう(コラムP35)
	呉市・ 関係団体等	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しよう	妊婦歯科健診	幼児歯科健診	児童生徒定期健康診断	歯周病検診	オーラルフレイル予防についての健康教育・健康相談・啓発
		定期歯科健診の受診についての普及啓発 むし歯予防・歯周病予防についての健康教育・健康相談・普及啓発など					
飲酒・喫煙	市民	たばこは吸わないように、お酒は飲まないようにしよう	たばこ・アルコールの害について理解しよう		たばこを吸わないようにしよう  お酒は20歳まで飲まないようにしよう お酒は適量を超えないようにしよう		
	呉市・ 関係団体等	たばこの煙にさらされないようにしよう					
		母子手帳交付時の禁煙・禁酒指導	アルコール・たばこの害についての啓発、健康教育			適正飲酒についての啓発、健康相談、健康教育	
		禁煙週間行事・イエローグリーンリボン運動(コラムP41)					

分野	取組の主体	胎児期	乳幼児期	学齢期	成年期			高齢期
		妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
生活習慣病 発症・ 重症化予防	市民	生活習慣病とその予防について理解し、必要に応じて生活習慣を見直そう	正しい生活習慣を身に付けよう	健康に関する知識を持ち、自分の健康に関心を持とう		定期的に健診を受診し、セルフチェックしよう 生活習慣病について正しく知り、予防しよう	定期的に健診を受診し、必要に応じて適切な医療を受けよう	疾病について知り、定期的な受診と重症化を予防しよう  かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持とう
	呉市・ 関係団体等	ヘルスサポートくれ推進事業						
		妊産婦健診	乳幼児健診 新生児聴覚検査			健診のアクセシビリティの向上		呉市地域総合チーム医療及び 呉市骨粗しょう症重症化予防プロジェクトの推進
こころの 健康	市民	出産・育児に向けて不安を解消し、相談しよう 睡眠について正しく理解し、十分な休養をとろう 自分や身近な人のこころの不調を感じたときは相談しよう 家族や地域の中ですこやかなこころに育てよう 自分に合った健康的な方法で不安やストレスと上手に付き合おう						
	呉市・ 関係団体等	妊娠・出産包括支援事業 くれ子育てねっと 子育てヘルパー派遣 妊産婦メンタルヘルス講演会 スクールカウンセラーの派遣、適応指導教室「つばき学級」 子どものこころの相談、思春期相談 精神保健福祉相談、市民相談、消費生活相談 乳幼児の育児支援強化(ちびっ子教室) 思春期ふれあい体験 快眠教室・快眠講演会、心のサポーター養成研修 発達障害児等相談(児童療育相談) 睡眠とこころの健康に関する健康教育・健康相談・訪問指導・普及啓発の実施						

●ライフコースアプローチを踏まえた食育推進事業

分野	取組の主体	胎児期	乳幼児期	学齢期	成年期		高齢期	
		妊娠・ 出産期	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～14歳)	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
生涯を通じた食育の推進	市民	1日3食バランス(主食・主菜・副菜)のとれた食習慣を身に付け、自分の適量を知り、実践しよう						
		適正体重を維持するため食事量を意識しよう						
生涯を通じた食育の推進	市民	食の情報や安全性についての知識を身に付けよう	早寝早起き朝ごはんを定着させよう	間食や飲み物の取りすぎに気を付けよう				良質なたんぱく質をとり、低栄養を予防しよう
		野菜をとり、うす味を心掛けよう	素材そのものの味を知ろう	野菜の効用を知り、何でも食べられるようになろう				
生涯を通じた食育の推進	市民	素材の持ち味を生かし、適塩を実践しよう						
		自分の食生活を見直し、生活習慣病予防のため野菜をとろう						
生涯を通じた食育の推進	呉市・関係団体等	妊婦教室・妊婦パートナー教室	乳幼児健診 育児相談 食育教室 離乳食教室	適塩給食	高校生骨粗しょう症予防事業	減塩プログラム	30歳代骨密度結果相談	
		適塩講演会						
生涯を通じた食育の推進	呉市・関係団体等	健康に関する栄養について健康教育・健康相談・啓発など情報発信						
食環境整備体制の推進	市民	食事の時間を大切にし、家族・地域・職場等での共食を楽しもう						
		郷土料理を知り、家庭でも取り入れよう	郷土料理を知り、味わおう		郷土料理を知り、家庭等でも取り入れ、伝えよう			
食環境整備体制の推進	市民	地域の食材を取り入れ、旬の味を楽しもう	いろいろな食材があることを知ろう 農林漁業体験を通じて食材を知ろう		地域の食材を取り入れ旬の味を楽しもう			
		食べ残しを出さないような食生活を実践しよう	食べ残しは「もったいない」と感じる気持ちを持つ		食べ残しを出さないような食生活を実践しよう			
食環境整備体制の推進	呉市・関係団体等	食育に関する理解と正しい知識・情報の提供						
		地産地消の推進、食に関する体験活動の促進						
食環境整備体制の推進	呉市・関係団体等	食品ロス削減の啓発						

# 第5章 健康増進計画

## 1 身体活動・運動

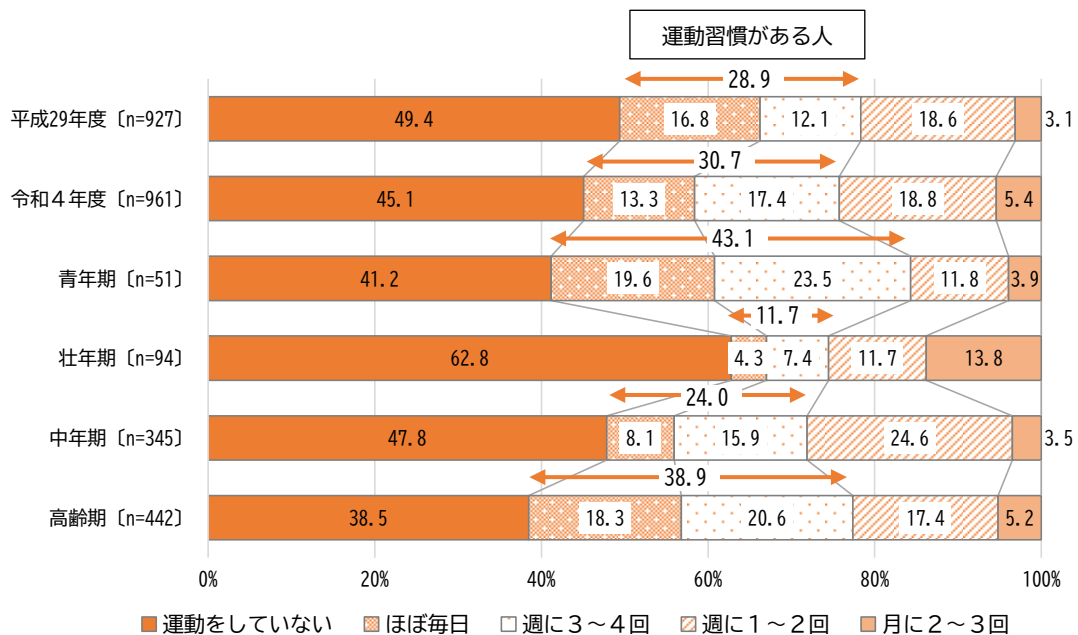
### (1) 現状と課題

#### ア 運動習慣の定着

呉市アンケート調査では、運動習慣がある※と回答した人の割合は全体で 30.7%で、平成 29 年調査と比較すると 1.8 ポイント増加しています。ライフステージ別に見ると、壮年期が 11.7%、次いで中年期は 24.0%と低い状況です。

※1日合計 30 分以上・週 3 回以上

【運動習慣がある人の割合（平成 29 年調査との比較・ライフステージ別）】



資料：呉市アンケート調査

### 「+10（プラステン）」今より 10 分多くからだを動かして、健康寿命を延ばしましょう！

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症などのリスクを下げるすることができます。今より 10 分多く体を動かして、健康寿命をのばしましょう。

こんなことから始めてみよう！

家事の動作を大きくしてみよう



階段を使って移動



家族や友人とウォーキング



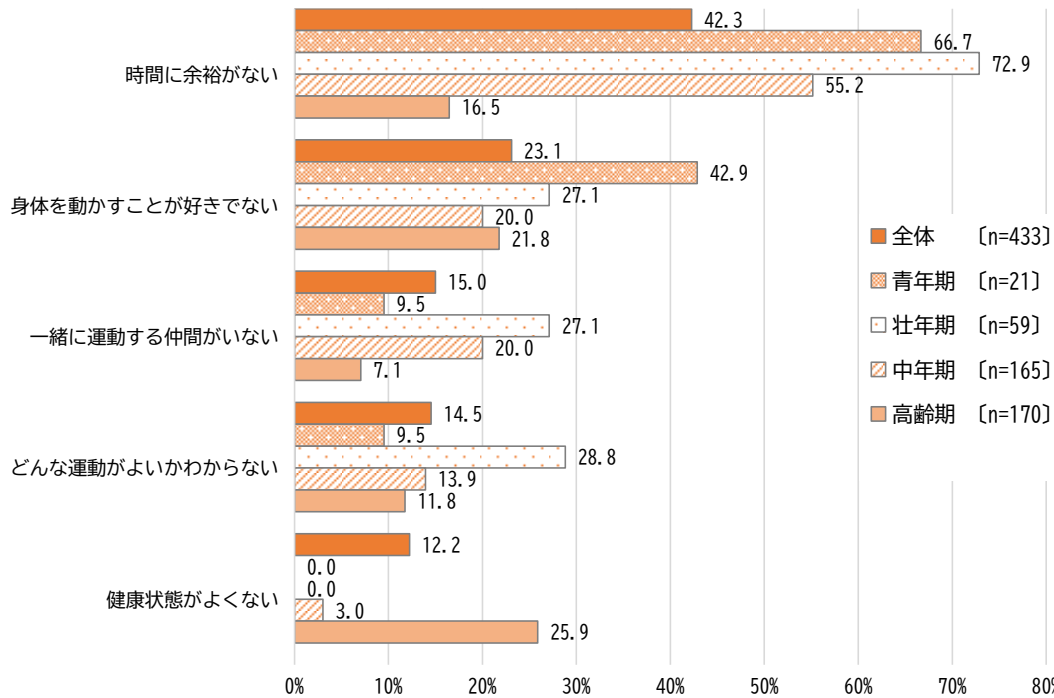
サイクリング





運動をしていない理由として「時間に余裕がない(42.3%)」「身体を動かすことが好きでない(23.1%)」「一緒に運動する仲間がない(15.0%)」などが挙げられました。ライフステージ別にみると、青年期・壮年期・中年期ともに「時間に余裕がない」を挙げる人の割合が高く、時間に余裕がない人の運動習慣の定着が課題です。

【運動をしていない理由（上位5項目）】

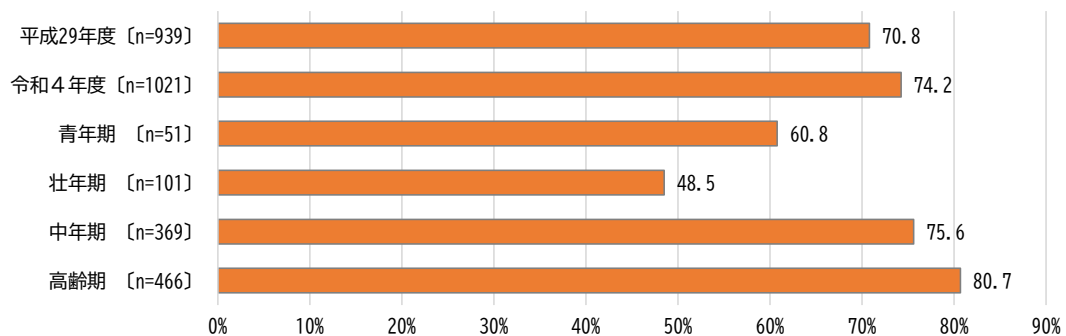


資料：呉市アンケート調査

## イ 日常生活活動

呉市アンケート調査では、「日常生活の中で意識的に体を動かすようにしている」と回答した人の割合は、全体で74.2%と平成29年調査と比較して3.4ポイント増加していますが、前回目標値76.0%（P11に記載）に達していません。ライフステージ別に見ると、壮年期は48.5%と一番低く、平成29年調査時よりも10.4ポイント減少しています。壮年期の日常生活活動量の低下が問題です。

【日常生活の中で、意識的に体を動かすようにしている人の割合（平成29年調査との比較・ライフステージ別）】



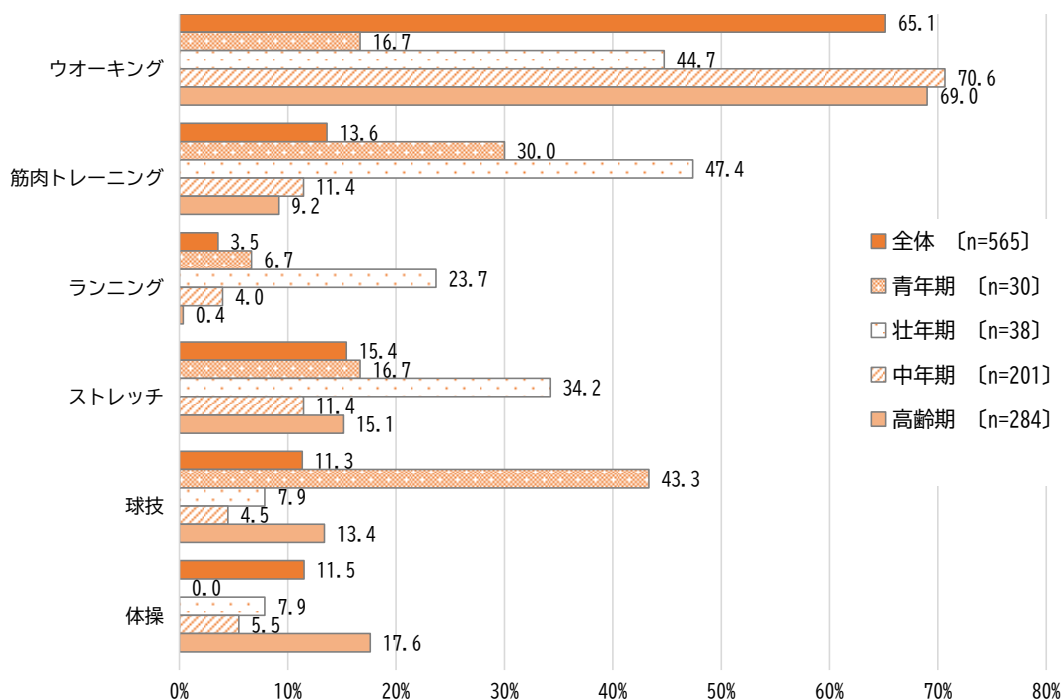
資料：呉市アンケート調査

## ウ 運動の種類

呉市アンケート調査では、現在運動している人の運動内容は「ウォーキング（65.1%）」「ストレッチ（15.4%）」「筋肉トレーニング（13.6%）」などが挙げられました。

ライフステージ別にみると、中年期・高齢期はウォーキングをしている人の割合がともに約7割を占めており、一方、筋肉トレーニングをしている人の割合はともに1割前後と低く、中年期・高齢期には筋肉トレーニングが定着していないことがわかります。

【運動の種類】



資料：呉市アンケート調査

## (2) 目指すべき姿

- ・自分に合った運動や身体活動を増加させる方法を知り、継続的に実践することができる。
- ・地域で気軽に体を動かす機会、健康づくりのための知識を得る機会、自身の筋肉量・筋力などを知る機会を持ち活用することができる。

### 令和5年度 呉市環境と健康のポスター・標語コンクール（呉市公衆衛生推進協議会）

「みんなで げんきに  
たいそうを」  
呉市立明立小学校 1年1組  
末廣 亜紗さん



### (3) 施策の方向性

- ・身体活動量を増やすことは生活習慣病予防だけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があります。しかし近年、日常生活の中で体を動かす機会が減少しており、意識的に体を動かす必要があります。全ての市民が身体活動・運動の必要性に気づき、自分に合った方法で継続できるよう支援していきます。幅広い世代に対し体を動かすことの重要性、「いつでもどこでも+10（プラステン）運動」を始め、無理なく継続できる具体的な身体活動・運動の方法を普及啓発していきます。
- ・ロコモティブシンドロームは筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起こり日常生活に何らかの障害が発生している状態を指し、要支援・要介護の大きな原因となります。ロコモティブシンドロームを予防するためには、ウォーキングなどの有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングをすることが重要です。幅広い世代に対しロコモティブシンドロームの正しい知識や筋力トレーニングの具体的な方法などを普及啓発していきます。
- ・運動に関わる団体や運動普及推進協議会等の関係機関と協力して地域に根ざした活動を実施していきます。

### (4) 成果指標と目標値

#### ●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
運動習慣化のための普及啓発	141 回	200 回	10 回/年の増加

※「普及・啓発」の内容：地域で実施する健康教室や、運動普及推進員の行事でのチラシ配布やパネル展示等

目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
運動習慣者の割合（1日合計30分以上週3回以上）	30.7%	33.0%	現状値の1%/年の増加
日常生活の中で、意識的に体を動かすようにしている人の割合	74.2%	79.0%	現状値の1%/年の増加
+10（プラステン）運動について知っている人の割合	25.9%	28.0%	現状値の1%/年の増加

※「現状値の1%/年増加」の考え方：現状値を基準とした増加率により目標値を設定

#### 運動普及推進協議会の活動



## 【運動習慣の定着・運動】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	「いつでもどこでも+10（プラステン）運動」の推進	「いつでもどこでも+10（プラステン）運動」で運動の重要性を普及啓発するとともに、具体的な運動の方法、日常生活の工夫を提案します。	地域保健課
2	ロコモティブシンドローム予防のための普及啓発	健康教室などを通じ、筋力トレーニングの方法や短時間でできる運動、日常生活での工夫など、ロコモティブシンドロームを予防するための正しい知識を普及啓発します。また、筋肉量や筋力を知る機会を提供します。	地域保健課
3	壮年期・中年期への健康づくりの支援	子育て世代や働く世代に、運動や活動量を増やすことの大切さを普及啓発します。また、自身の筋肉量や骨密度を知る機会を提供し、自身の身体状況を把握し、生活習慣改善のきっかけづくりをします。	地域保健課
4	運動普及推進協議会の支援	各地域で活躍する運動普及推進員を養成するとともに、地域での運動を通じた健康づくりの活動を支援します。	地域保健課
5	「呉市のウォーキング手帳」等の配布と活用の促進	市内のウォーキングコース手帳やウォーキング手帳を配布し、運動量と歩数の増加を促します。	地域保健課
6	安芸灘とびしま海道サイクリングイベント事業補助	安芸灘地域において実施される大規模なサイクリングイベントに対し補助金を交付します。	スポーツ振興課
7	呉市民体育大会	地域・職域・クラブ単位に分かれて参加するスポーツ競技会（25種目）を実施します。	スポーツ振興課
8	呉市体育祭	市民スポーツの祭典として、地区体育（スポーツ）協会ごとの地区対抗戦として大会を実施します。	スポーツ振興課
9	ロードレース“くれ”	性別・年齢別に設定したコースを走る大会を実施します。	スポーツ振興課
10	スポーツ少年団事業	様々な競技を通じて、団員同士の交流を図るとともに、競技力や基礎体力の向上を目指します。	スポーツ振興課
11	ファミリー健康体力向上事業	スポーツを親しむ習慣を身に付け、心身の健康の保持、増進のため、家族それぞれの体力等を測定します。	スポーツ振興課
12	呉市スポーツ協会事業	呉市の各種スポーツ事業の振興を図るため、選手強化事業・スポーツ大会を実施します。また、全国大会等に出場する選手に派遣補助金を助成します。	スポーツ振興課
13	呉市公衆衛生推進協議会事業	子どもから大人まで誰もが知っているラジオ体操を各地区で実施します。	地域協働課

### 子育て世代を対象とした生活習慣病予防教室



生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養などの生活習慣が発症・進行に大きく影響します。子育て世代等の若年層を対象に生活習慣病予防教室を開催しています。

## 2 栄養・食生活

第6章 食育推進計画に含みます。



栄養に関する情報体験等



共食



料理体験

### 「食育」とは

さまざまな体験を通して、  
「食べる力」＝「生きる力」  
を育てていくための取組のこと



伝統的食文化



食料の生産・  
流通・消費

【毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」】

【呉市食育のイラスト】

「食」という字には、「人を良くする」、「人に良い」という意味が込められています。

また、食べるということは体だけでなく「心の栄養」も養うという意味を込めて、「ハート」とキーワードの「笑顔」で表現しています。



毎月19日は食育の日

### 3 歯と口腔の健康

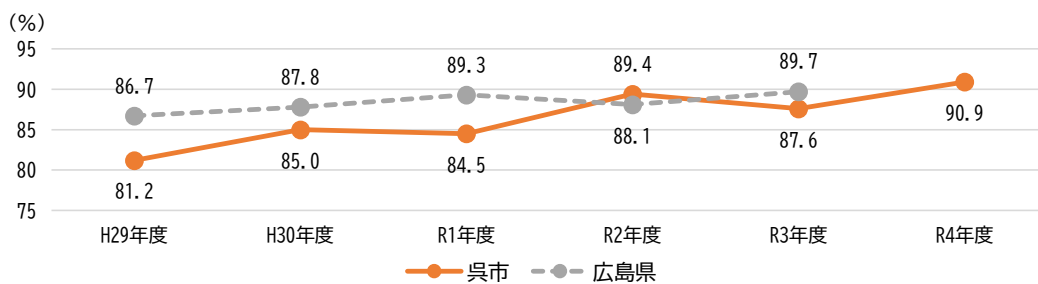
#### (1) 現状と課題

##### ア 歯科疾患の予防

3歳児でむし歯のない子どもの割合は、令和4年度 90.9%で、前回目標値 85.0%（P11に記載）を上回る良好な状況です。しかし、むし歯が全くない3歳児がいる一方で、4本以上のむし歯がある3歳児が依然多く、むし歯が進行して重症化している可能性があることが懸念されます。

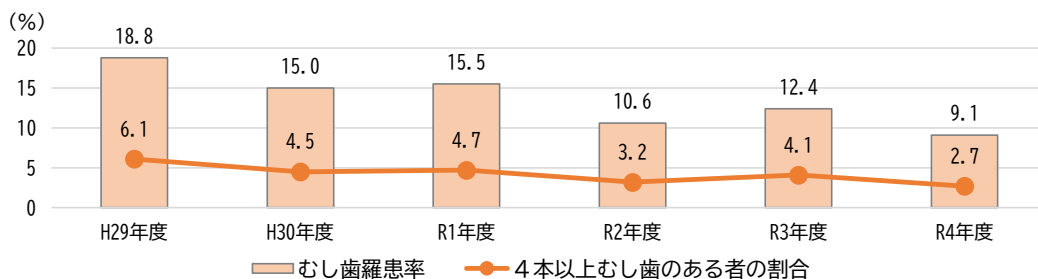
12歳児（中学1年）の一人平均むし歯数は、令和4年度 0.83本で、平成28年調査時の0.76本よりもやや増加し、むし歯のある児童・生徒が一定の割合で推移していることが確認でき、歯と口腔の健康についての関心が必ずしも高くはなく、日常の口腔ケアが十分ではない状況です。

【3歳児でむし歯のない子どもの割合】



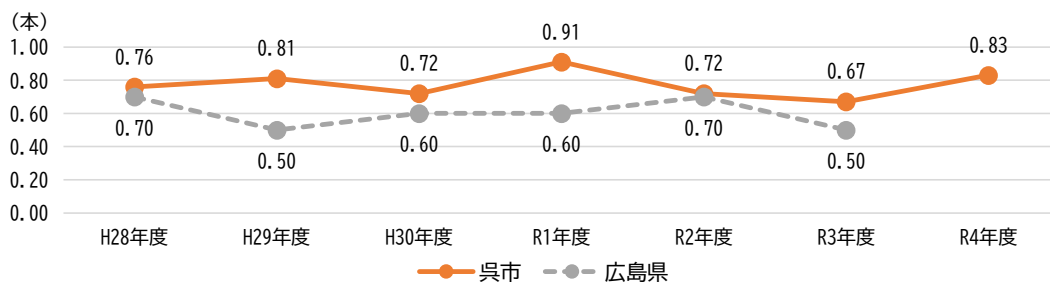
資料：呉市3歳児健康診査，地域保健・健康増進事業報告

【3歳児で4本以上むし歯のある子どもの割合】



資料：呉市3歳児健康診査

【12歳児一人平均むし歯数】

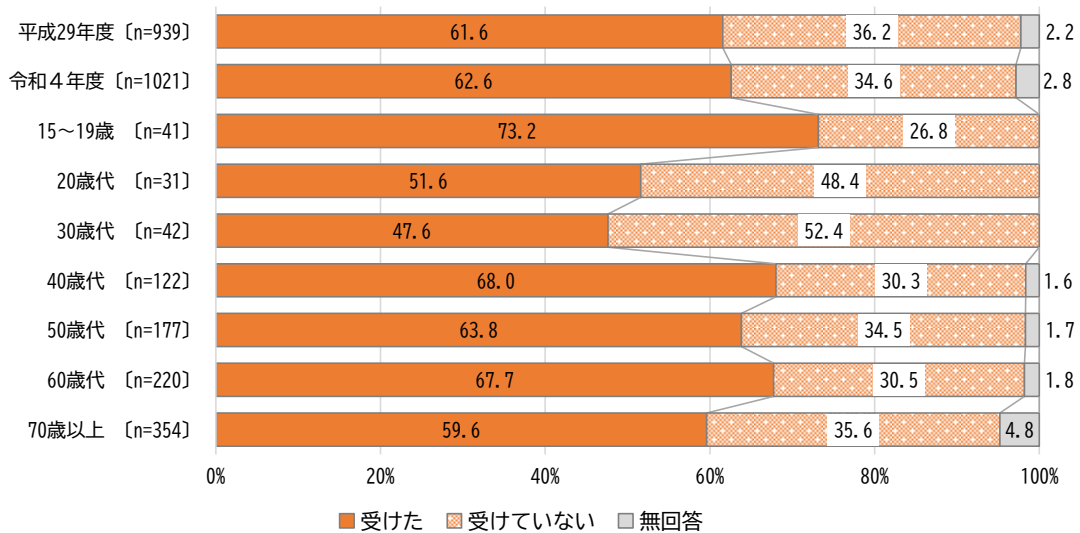


資料：学校保健統計調査，学校歯科保健調査

成人の歯科健診の状況については、呉市アンケート調査から、この1年間に歯科健診を受けた人の割合は、令和4年度 62.6%で、前回目標値 65.0%（P11 に記載）には達していません。

特に 20 歳・30 歳代は、歯科健診を受けていない人の割合が他の年代と比べて高く、この年代を含め、全体として歯科健診の受診率を上げることが課題です。

【この1年間に歯科健診を受けた人の割合】



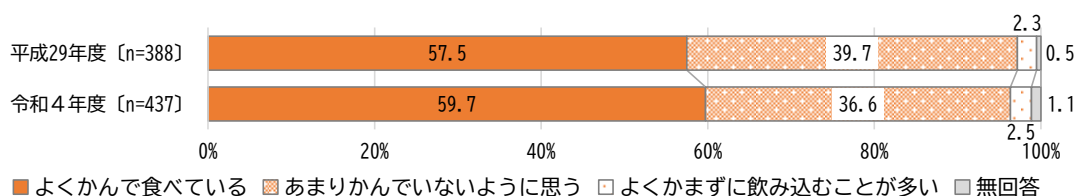
資料：呉市アンケート調査

### イ 口腔機能の獲得・維持・向上

呉市アンケート調査では、「子どもがよくかんで食べていると思う」と回答した年長児の保護者の割合は、59.7%で平成 29 年調査の 57.5%から少し増加しています。小学6年生では 55.5%，中学3年生では 57.7%が「よくかんで食べている」と回答しています。しかし、いまだによくかんで食べる習慣が定着していない年長児・小中学生が約4割程度います。

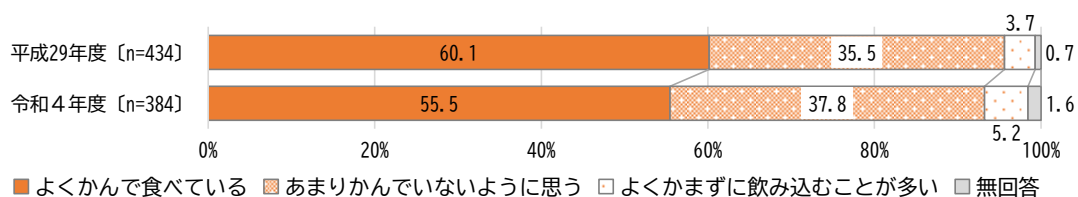
また、高齢者の状況については、80 歳以上で 20 本以上自分の歯がある人の割合は、令和4年度 37.9%です。かんで食べるときの状態については、高齢期では、何でもかんで食べることができる人の割合が他のライフステージと比べて低いことが問題です。

【咀嚼について（年長児）】



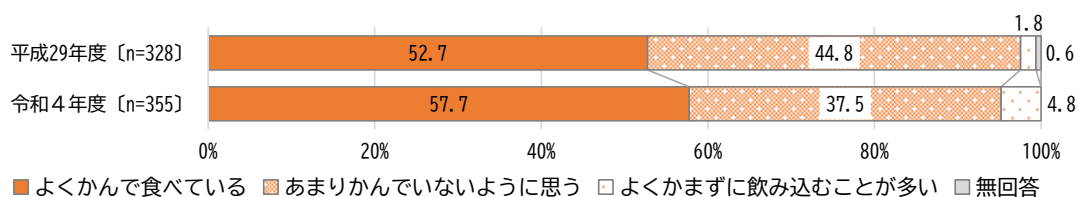
資料：呉市アンケート調査

### 【咀嚼について（小学6年生）】



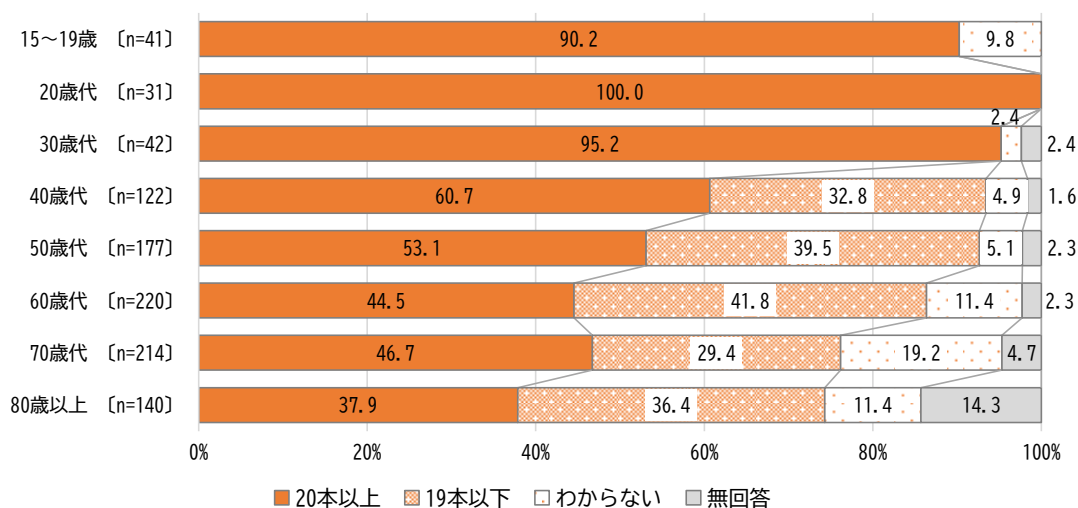
資料：呉市アンケート調査

### 【咀嚼について（中学3年生）】



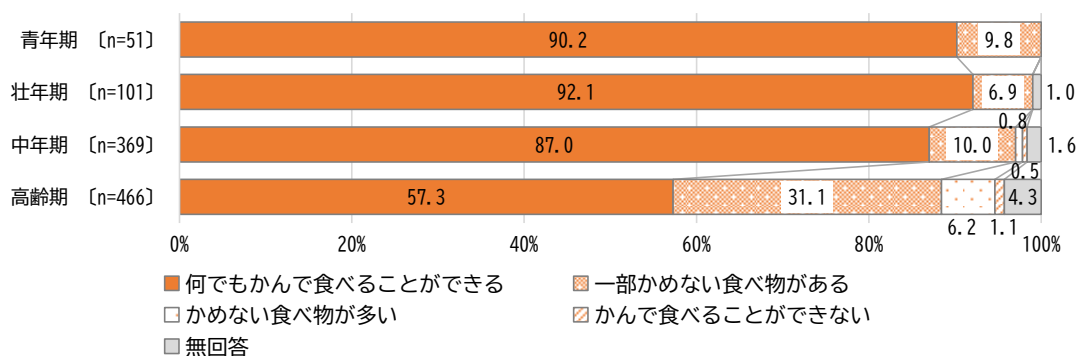
資料：呉市アンケート調査

### 【現在の歯の本数（年代別）】



資料：呉市アンケート調査

### 【かんで食べる時の状態について（ライフステージ別）】



資料：呉市アンケート調査



## (2) 目指すべき姿

- ・自分にあった口腔ケア方法を身に付け、継続することができる。
- ・口腔機能を健康に保ち、生涯自分の歯（口）でおいしく食べることができる。

## (3) 施策の方向性

### 【歯科疾患の予防】

- ・市民が、むし歯予防に効果的な方法であるフッ化物の利用について正しい知識を習得できるように普及啓発に取り組みます。また、歯周病予防に効果的な方法である歯間清掃道具を取り入れた口腔ケアが継続して実践できるように情報発信の手段を工夫し、普及啓発に取り組みます。
- ・乳幼児期から切れ目のない歯と口の健康づくりを推進するために、保育所、幼稚園、学校、地域など様々な機関と連携、協力していく体制を整備します。
- ・生涯にわたり、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることの重要性について普及啓発に取り組みます。

### 【口腔機能の獲得・維持・向上】

- ・口腔機能の健全な育成・獲得は大切であり、生涯自分の歯と口で食べることができるよう乳幼児健康診査等で「かむ・のみこむこと」を重点にした保健指導を充実させ、啓発に取り組みます。
- ・保育所、幼稚園、学校、地域など様々な機関と連携して健康教室を実施し、「よくかんで食べることの大切さ」の普及啓発に取り組みます。
- ・「8020（ハチマルニイマル）運動」の普及を目指し、高齢期に歯の喪失や口腔機能が低下した状態（※オーラルフレイル）が進行しないように、歯と口腔の健康への関心や意識を高め、具体的な行動ができるように働き掛けます。
- ・口腔機能は、全身の健康に密接に関係しており、その状態を維持するために、ライフステージごとの特性に応じた適切な口腔機能の維持向上についての知識を普及啓発します。

## オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは生活環境の変化などにより、口への健康意識が低下することから始まります。滑舌が悪くなる、かめない食品が増える、食事中にむせるなどのささいな衰えが生じるようになり、これを放置してしまうと食欲が低下したり、食べる食品が偏ったりします。この状態が長く続くとフレイルの危険性が高まります。そして、この一連の過程をオーラルフレイルと言います。

オーラルフレイル予防のために

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- 2 口のささいな衰えに気をつけましょう！
- 3 バランスのとれた食事をしましょう！



#### (4) 成果指標と目標値

##### ●目標

##### 【歯科疾患の予防】

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
むし歯予防・歯周病予防の啓発	28 回	34 回	1 回/年の増加

目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
3 歳児でむし歯のない子どもの割合	90.9%	93.0%	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値から算出
12 歳児一人平均むし歯数	0.83 本	0.63 本	全国値（令和 3 年度）を準用
歯間清掃道具を使用している人（15 歳以上）の割合	50.8%	53.8%	現状値の 1%/年の増加
過去 1 年間に歯科健診を受診した者の割合	62.6%	79.0%	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値から算出

##### 【口腔機能の獲得・維持・向上】

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
口腔機能の育成・獲得の啓発（健康教育）	3 回	9 回	1 回/年の増加

目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
60 歳代における咀嚼良好者の割合	75.9%	80.0%	歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第 2 次）の目標値から準用
80 歳以上で 20 本以上の自分の歯を有する者の割合	37.9%	51.6%	歯科疾患実態調査（令和 4 年）結果の数値を準用

##### 【歯科疾患の予防】

■重点項目

	項目	内容	関係部署
1	むし歯予防の啓発	乳幼児を持つ保護者を対象に歯と口の健康に関する講話や相談を実施します。	地域保健課
2	歯周病予防の啓発	歯周病予防についての正しい知識の普及啓発のため、講話や相談、パネル展示等を実施します。	地域保健課

	項目	内容	関係部署
3	妊婦歯科健康診査	妊婦を対象に、市内の歯科医療機関で歯科健康診査を実施します。	地域保健課
4	歯と口の健康週間	歯科医師会が実施する事業に対して支援し、市民に歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を実施します。	地域保健課 福祉保健課 呉市歯科医師会
5	幼児健康診査（歯科）	1歳6か月児、3歳児健康診査において、口腔の状況をチェックし、保護者に対して口腔機能の発達状況に応じた助言を行います。また、むし歯予防のための食生活習慣や歯みがき方法などについても啓発します。	地域保健課
6	フッ化物を使用したむし歯予防	1歳6か月児健康診査受診者の保護者のうち、希望する人にフッ化物塗布を行い、フッ化物の正しい知識の啓発やむし歯予防の促進を図ります。	地域保健課
7	就学時健康診断（歯科）	就学予定児に対して健康診断を行い、その結果に基づき保健上必要な助言を行います。	学校安全課
8	児童生徒定期健康診断（歯科）	児童生徒の健康状態を正しく把握し、心身の健康増進を図るために、健康診断を実施します。	学校安全課
9	歯みがき指導	小学校及び義務教育学校において、養護教諭等による正しい歯みがきの指導を実施します。	学校安全課
10	学校歯科保健優良校及び優良児童の表彰	児童定期健康診断の結果から歯科保健の優良な学校や優良児童を表彰し、歯の健康に関する意識の啓発を実施します。	学校安全課

### 子育て支援センターでの「歯科衛生士のお話」



乳幼児期の歯みがきや食べ方について歯科衛生士が保護者からの相談に応じています。



### 歯間清掃道具で歯周病を予防しよう！

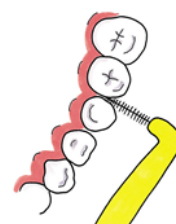
歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいため歯垢（プラーク）が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃道具を使って歯垢を取り除くことが重要です。



デンタルフロス

歯間ブラシ

歯間清掃道具など



歯間ブラシの使用方法

歯肉を傷つけないようにゆっくりと斜めに挿入します。歯間ブラシを水平にして歯面にそわせて2～3回往復させて清掃します。

【口腔機能の獲得・維持・向上】

■は重点項目

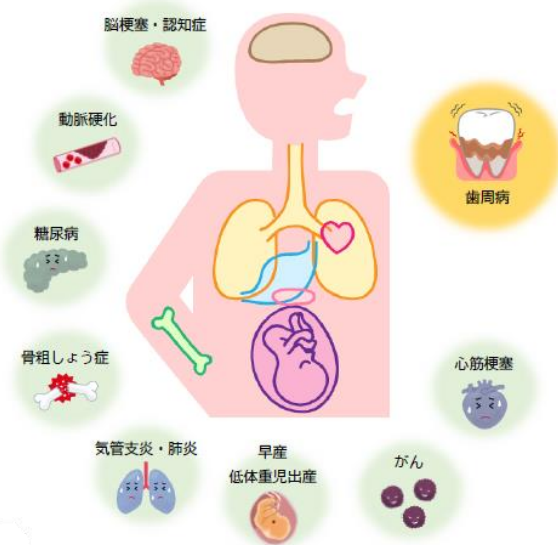
	項目	内容	関係部署
1	健康教育（口腔機能の育成・獲得）	乳幼児を持つ保護者や園児を対象に、発達段階に合わせた離乳期の食べ方やよくかんで食べることの大切さについて、健康教育を実施します。	地域保健課
2	歯周病検診	歯の喪失予防のため、節目年齢（40・50・60・70歳）に達した人を対象に、市内の歯科医療機関で検診を実施します。	福祉保健課
3	「8020」いい歯の表彰	歯科医師会と共催して、80歳以上で20本以上の歯を保っている市民を表彰します。	福祉保健課 呉市歯科医師会

こども園・保育所での「かむ習慣づくり教室」

「よくかんで食べることの大切さ」「歯みがき・うがいの方法」「お口の体操」など、歯と口腔の健康に大切な生活習慣について園児や保護者向けに健康教室を実施しています。



歯周病と全身疾患の関係



口の中には 300~500 種類の細菌が住みついています。細菌が口の中に残った糖からむし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を歯の周りに作ります。

歯周病の原因菌は、気管や歯周ポケットから血管の中に入り込み全身へと送られます。動脈硬化やがんなどの病気の引き金になったり、妊婦の方の早産や低体重児出産にも関係しているといわれています。また、最近では歯周病の予防や治療が、認知症の発症や進行を遅らせることも報告されています。

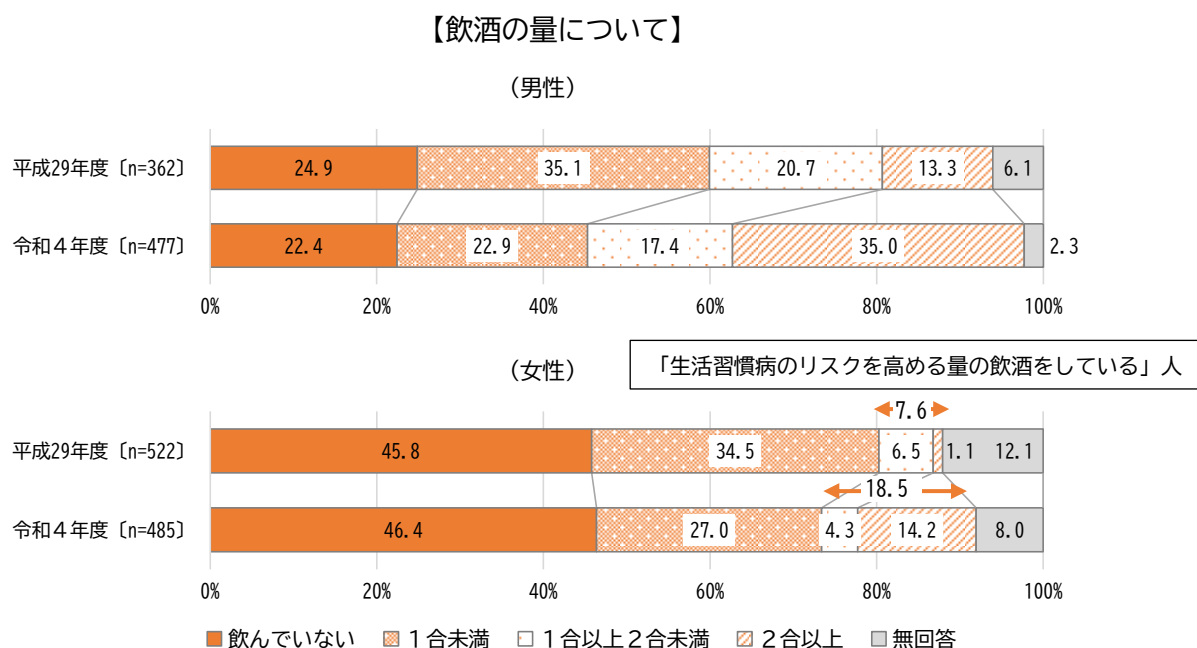
## 4 飲酒・喫煙

### (1) 現状と課題

#### ア 飲酒

##### (ア) 飲酒の量

飲酒をしている人のうち、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしているとされる人は、男性で1日当たり日本酒2合以上、女性で1日当たり日本酒1合以上飲む人です。呉市アンケート調査では、該当する人の割合が男性 35.0%、女性 18.5%で、平成 29 年調査と比較すると男性 21.7 ポイント、女性 10.9 ポイント高く、引き続き、適正飲酒についての啓発が必要です。



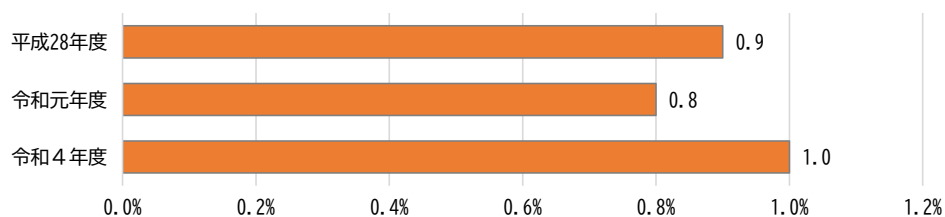
※『飲んでいない』は「以前飲んでいたがやめた」及び「飲んだことがない」と回答した方の合計

資料：呉市アンケート調査

##### (イ) 母親の妊娠中の飲酒率

健やか親子21のアンケート調査では、母親の妊娠中の飲酒率は、平成 28 年度調査と比較すると、0.9%から 1.0%へ増加しています。しかし妊娠中の飲酒は胎児への影響が大きいことから、飲酒をしてしまう妊婦がいることが問題です。

##### 【母親の妊娠中の飲酒率】



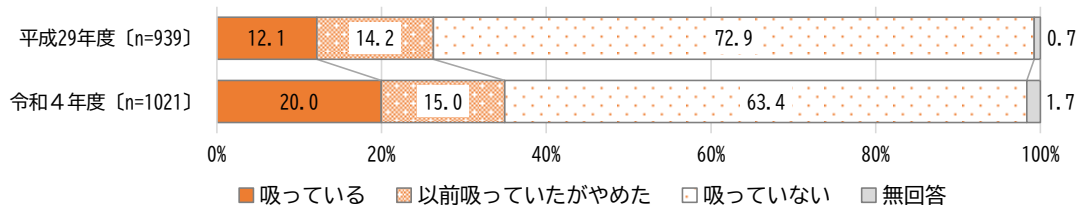
資料：健やか親子21（呉市データ）

## イ 喫煙

### (ア) 喫煙率

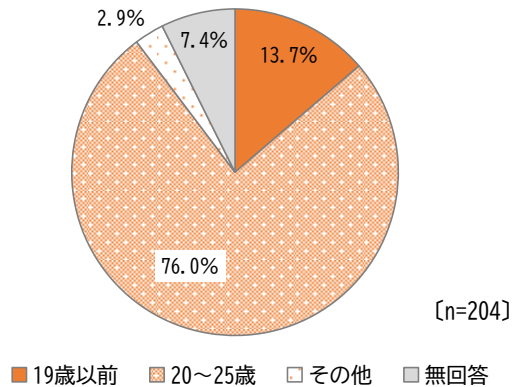
呉市アンケート調査では、「吸っている」と回答した人の割合が20.0%で、平成29年調査より7.9ポイント増加しています。また、喫煙を始めた年齢は20～25歳が76.0%を占めています。若いときからの喫煙は、健康リスクを高めるほか、よりニコチン依存症に陥りやすいことが問題です。

【喫煙について】



資料：呉市アンケート調査

【喫煙を始めた年齢】



資料：呉市アンケート調査

### 喫煙・飲酒に関連した普及啓発活動

#### ☆受動喫煙防止啓発 (幼児健康診査)



#### ☆喫煙予防教室



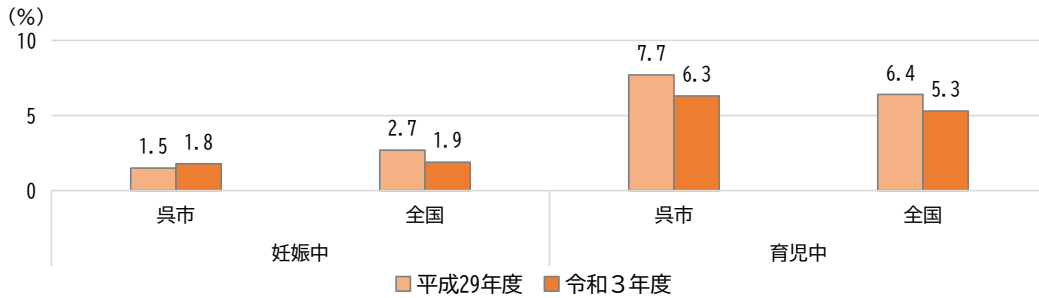
#### ☆20歳未満の飲酒防止の啓発



### (イ) 妊娠中・育児中における両親の喫煙率

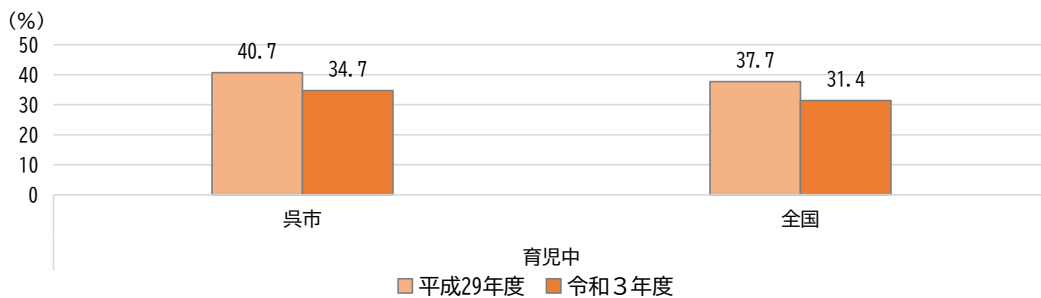
健やか親子21のアンケートでは、母親の妊娠中の喫煙率は1.8%で平成29年調査よりも増加していますが、育児中の喫煙率は6.3%で平成29年の調査よりも低下しています。また、父親の育児中の喫煙率は34.7%で平成29年の調査より低下しています。子どもの健康を守るため、妊娠中の喫煙をなくし、家庭から受動喫煙をなくすことが課題です。

【妊娠中・育児中における母親の喫煙率】



資料：健やか親子21

【育児中における父親の喫煙率】



資料：健やか親子21

### イエローグリーンリボン運動～大切な人をたばこの煙から守ろう～

受動喫煙による健康被害は深刻で、喫煙する人の家族は肺がんになる危険性が高くなり、とくに妊婦や子どもへの影響は大きくなります。

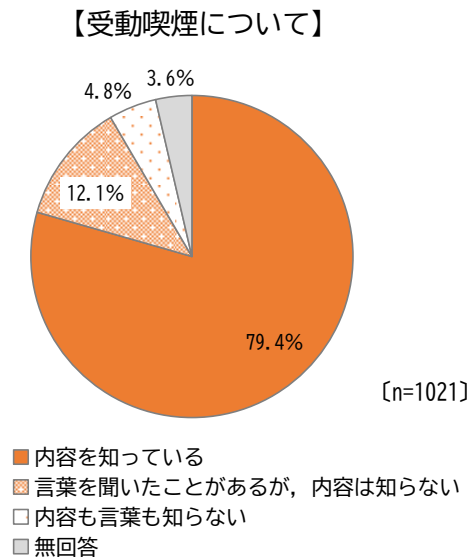
イエローグリーン（黄緑）は「受動喫煙をしたくない・させたくない」気持ちを表す色です。

このリボンを見かけたら、たばこを近くで吸わないでください。そして受動喫煙の防止について考えてみてください。受動喫煙の防止は、あなたの大切な人を守ります。



### (ウ) 受動喫煙

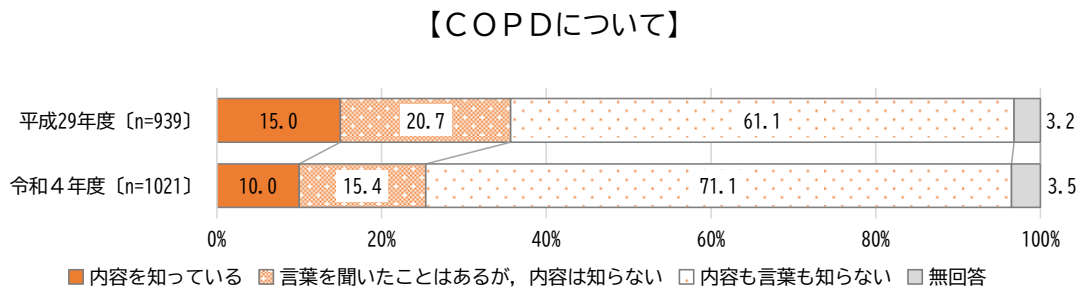
呉市アンケート調査では、受動喫煙について「内容を知っている」と回答した人の割合は 79.4%ですが、「言葉を聞いたことがあるが、内容を知らない」と回答した人の割合は 12.1%、「内容も言葉も知らない」と回答した人の割合は 4.8%を占めています。受動喫煙について周知の徹底ができていない状況です。



資料：呉市アンケート調査

### (エ) COPD（慢性閉塞性肺疾患）

呉市アンケート調査では、COPDについて「内容を知っている」と回答した人は 10.0%で平成 29 年調査より 5 ポイント低下しています。COPDは、喫煙の影響により、重大な健康障害を起こすおそれがあることを認知している人の割合が低い状況です。



資料：呉市アンケート調査



## (2) 目指すべき姿

- ・適正飲酒を心掛け、妊娠中はお酒を飲まない。
- ・喫煙の影響及びそれに伴う健康被害を知り、たばこを吸わない。
- ・受動喫煙について正しく理解し、受動喫煙防止に努める。

## (3) 施策の方向性

### 【飲酒】

- ・過度な飲酒は、生活習慣病のリスクを高めることが明らかになっています。特に、女性は男性に比べて、アルコールによる健康障害を引き起こしやすいといわれています。このため、適正飲酒の普及啓発に取り組みます。
- ・妊娠中の飲酒は妊娠合併症のリスクだけでなく、胎児性アルコール症候群や発育障害を引き起こす可能性があることから、妊婦への禁酒指導を行います。
- ・20歳未満の飲酒は身体的発育に影響を及ぼすだけでなく、社会的問題を引き起こしやすくなります。このため、若い世代に向けて、20歳未満の飲酒が法律で禁止されている理由を認識するよう飲酒防止の啓発に努めます。

### 【喫煙】

- ・喫煙は、疾病や死亡に大きく影響するとされています。市民の喫煙による健康への影響を防ぐため、喫煙率の減少に向け、喫煙による健康被害及び禁煙に関する普及啓発に取り組みます。また、小・中学校などと連携し、20歳未満の喫煙が法律で禁止されている理由を認識するよう喫煙防止の啓発・情報提供に取り組みます。
- ・受動喫煙防止に取り組めるよう、受動喫煙の正しい知識の普及啓発や妊婦への禁煙指導、幼児健診等で子どもと保護者に対して受動喫煙防止について啓発します。
- ・COPDは、喫煙が最大の発症要因であり、早期発見が重要です。COPDが予防可能な生活習慣病であることの理解促進を図る取組が必要です。健康教室や禁煙週間行事で、COPD及び受動喫煙の普及啓発に取り組みます。

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう！

最大の原因は  
たばこ

肺の機能が低下し、呼吸困難を招くCOPD（慢性閉塞性肺疾患）。中高年に多く、最近ではこのCOPDにかかり、死亡する人が増えています。年齢とともに呼吸機能は低下するものですが、以下の項目に当てはまる場合はCOPDの疑いもあるため注意が必要です。

1つでも当てはまる人は要注意！

- ・坂道や階段の上り下りで、息切れするようになった。
- ・せきやたんが多く、なかなか治らない。
- ・喫煙経験がある。

⇒「もしかして、COPDかな？」と思ったら、早めに受診して適切な治療を受けましょう

#### (4) 成果指標と目標値

##### 【飲酒】

##### ●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
適正飲酒についての啓発	140 回	290 回	現状値，総合健診回数
妊婦への禁酒指導	98.7%	100.0%	全妊婦対象

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
生活習慣病のリスクを高める飲酒 をしている人の割合	成人男性	35.0%	12.1%	健康日本 2 1（第 三次）の目標値から算出
	成人女性	18.6%	7.1%	
妊娠中の飲酒をなくす		1.0%	0.0%	健康日本 2 1（第 三次）の目標値から準用

##### 【適正飲酒の推進】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	妊婦への禁酒指導	母子健康手帳交付時に啓発パンフレットを配布し，アルコールの害について啓発します。	地域保健課
2	適正飲酒についての啓発	総合健診や健診結果説明会，地区での健康相談において，適正飲酒について啓発します。	地域保健課
3	若い世代への飲酒についての啓発	若い世代を対象に健康教室やパンフレットを配布し，アルコールの害について普及啓発することで 20 歳未満の飲酒予防を図ります。	地域保健課
4	アルコールと健康についての学習	小学校体育科領域，中学校保健体育科分野，高等学校保健体育科科目保健において，アルコールの害について学習します。	学校安全課

#### 適正飲酒を知ろう！

適正飲酒とは、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えないこと」をいいます。適正飲酒を超える飲酒習慣はがんの発生率を高めるほか，生活習慣病との関係も指摘されています。飲酒習慣を見直し，お酒と上手に付き合しましょう。



適正飲酒の目安（1日平均純アルコール 20g 程度）

お酒の種類	ビール	日本酒	焼酎	ワイン
アルコール度数	5%	15%	25%	12%
純アルコール量 20g 程度の量	ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)	グラス1/2 (100ml)	グラス2杯 (210ml)

## 【喫煙】

### ●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
喫煙防止のための啓発	67 回	80 回	幼児健康診査・育児教室回数
受動喫煙の認知度の向上	79.4%	84.2%	現状値の1%/年の増加
COPDの啓発	118 回	150 回	総合健診等回数

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）	成人男性	37.1%	30.6%	健康日本21（第三次）の目標値から算出
	成人女性	3.7%	2.3%	
妊娠中の喫煙をなくす		2.0%	0.0%	健康日本21（第三次）の目標値から準用
20歳未満の人の喫煙をなくす		0.6%	0.0%	

## 【禁煙の推進・受動喫煙防止】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	妊婦への禁煙指導	母子健康手帳交付時に啓発パンフレットを配布し、禁煙について指導します。	地域保健課
2	健康教育	3歳児健康診査や子育て支援センターにて乳幼児を持つ保護者や園児を対象に、喫煙予防及び受動喫煙防止の健康教育を実施します。また、若い世代を対象に喫煙予防教室やパンフレットを配布し、20歳未満の喫煙予防を図るとともに、受動喫煙についても普及啓発します。	地域保健課
3	禁煙週間行事	禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせて禁煙情報コーナーを設置するなど、禁煙について普及啓発します。併せてCOPDの普及啓発も行います。	地域保健課
4	イエローグリーンリボン運動	母子健康手帳交付、健康教室、禁煙週間行事などで受動喫煙啓発チラシ及びイエローグリーンリボンを配布し、受動喫煙防止の普及啓発を行います。	地域保健課
5	禁煙ステッカーによる啓発	禁煙対策をしている事業所に禁煙ステッカーを配布します。	地域保健課
6	たばここと健康についての学習	小学校体育科領域、中学校保健体育科分野、高等学校保健体育科科目保健において、喫煙の害について学習します。	学校安全課

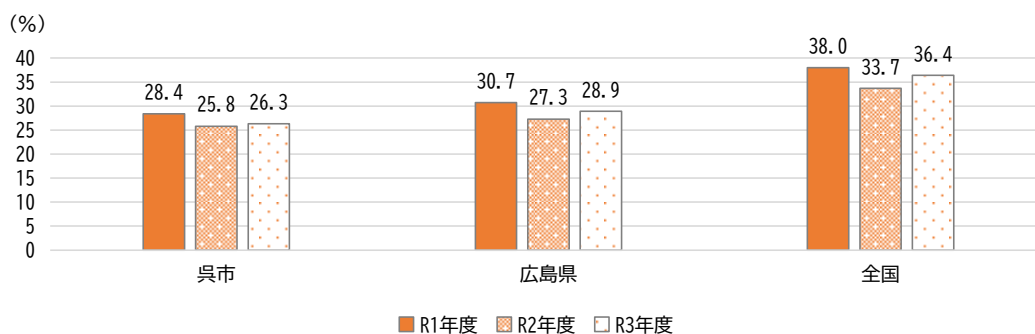
## 5 生活習慣病発症・重症化予防

### (1) 現状と課題

#### ア 生活習慣病発症予防

生活習慣病やがんは、自覚症状に乏しいため、定期的に健康診査やがん検診を受診することで、自分の健康状態を把握でき、病気の発症を予防することにつながり、早期発見・早期治療のために有効な手段となります。本市では全国及び広島県と比較して、健康診査やがん検診の受診率が低い状況にあります。

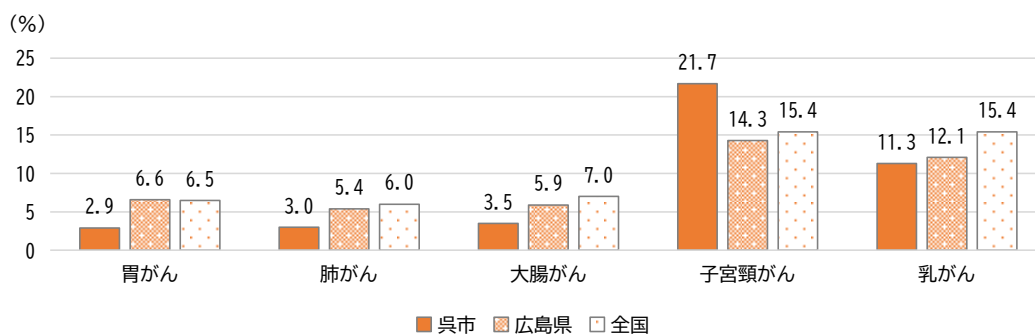
【特定健診受診率推移】



資料：厚生労働省公表資料（全国）

広島県国民健康保険団体連合会提供資料（広島県，呉市）

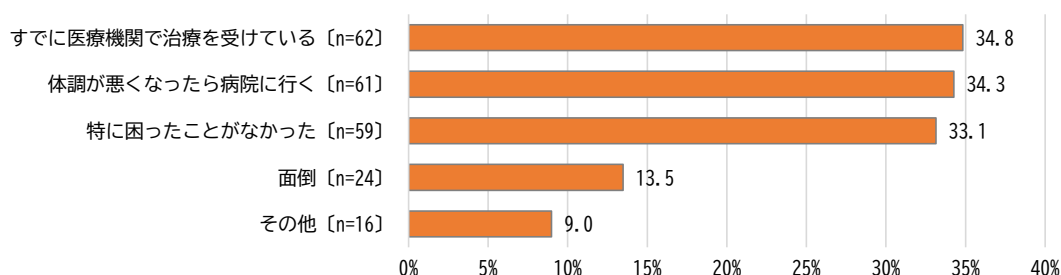
【がん検診受診率比較（令和3年度）】



資料：地域保健・健康増進事業報告

呉市アンケート調査では、健康診査を受けていない理由として、「すでに医療機関で治療を受けている」「体調が悪くなったら病院に行く」「特に困ったことがなかった」と回答した人が高く、健診の有効性について理解を高める必要があります。

### 【健康診査を受けていない理由（上位5項目）】



資料：呉市アンケート調査

また、がん検診で精密検査が必要となった人の受診率の状況は胃がんや肺がんでは県より高い状況ですが、子宮頸がんや乳がんでは県、国と比較しても低い状況であり、早期治療につながりにくくなる可能性があります。

### 【精密検査受診率（令和2年度）】

(%)

区分	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
呉市	87.2	82.3	68.8	36.9	68.2
広島県	86.7	76.2	69.7	65.6	87.7
全国	84.4	82.6	70.2	76.6	89.8

資料：地域保健・健康増進事業報告

### イ 生活習慣病重症化予防

糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病は進行すると命に関わる合併症を引き起こしたり、要介護状態となる可能性があります。後期高齢者のうち要支援・要介護者の疾病別医療費は骨折に次いで心疾患、腎不全、脳梗塞が多い状況です。

### 【呉市後期高齢者の要支援・要介護度別の疾患別医療費（令和3年度）】

順位	介護度なし (29,903人)			要支援あり (5,227人)			要介護あり (9,653人)		
	疾病名	医療費 (円)	割合 (%)	疾病名	医療費 (円)	割合 (%)	疾病名	医療費 (円)	割合 (%)
1	腎不全	1,585,011,331	7.7	骨折	532,472,814	8.5	骨折	1,264,805,632	8.3
2	その他の心疾患	1,347,369,556	6.5	その他の心疾患	524,218,147	8.4	その他の心疾患	1,070,525,240	7.0
3	その他の悪性新生物<腫瘍>	1,072,629,015	5.2	腎不全	419,025,454	6.7	脳梗塞	708,631,778	4.6
4	その他の消化器系の疾患	941,129,366	4.6	骨の密度及び構造の障害	299,764,104	4.8	その他の消化器系の疾患	692,098,208	4.5
5	高血圧性疾患	923,111,953	4.5	関節症	281,043,071	4.5	アルツハイマー病	680,570,511	4.5
	⋮			⋮			⋮		
	計	20,621,216,419	100.0	計	6,270,204,250	100.0	計	15,245,702,830	100.0

資料 呉市健康管理増進システム

## (2) 目指すべき姿

- ・定期的に健診・がん検診を受診することで、自分の健康状態を把握し、病気の発症予防に生かすことができる。
- ・病気について知り、支援を受けることで、自ら病気の重症化予防に取り組むことができる。

## (3) 施策の方向性

### 【発症予防】

- ・生活習慣病やがんの発症を予防するために、定期的に健診・がん検診を受診することで、自分の健康状態を把握できるよう、地域の健康づくり事業、イベントなどの様々な機会でも市民団体や、民間企業との連携により、受診の必要性を啓発していきます。さらに、健診・がん検診を受けやすい環境整備として、個別がん検診実施機関の拡充、集団健診の土・日開催、がん検診無料クーポン券の配布などを実施し、健診・がん検診の受診率の向上を図ります。また、健診・がん検診を受診した結果、精密検査が必要になった人に対し、医療機関の受診を勧め、病気の早期発見・早期治療を目指します。

### 【重症化予防】

- ・生活習慣病の重症化を予防するためには、適切な早期治療に加え、食生活や運動などの習慣の改善が必要であり、病気への正しい理解と生活改善への動機付けによる継続的な取組の支援が必要です。病気に関する知識の提供や重症化予防に取り組むための支援を行うため、健康・医療情報の分析を活用した呉市地域総合チーム医療や、要支援・要介護の要因である骨折を予防するための骨粗しょう症重症化予防プロジェクト等を、医療関係者と連携して推進します。

## (4) 成果指標と目標値

### ●目標

#### 【発症予防】

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
健康づくり事業における健診啓発	218 回	231 回	現状値の1%/年の増加

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
健診・がん検診の 受診率向上	呉市国民健康保険加入者の 特定健康診査	27.6% (速報値)	42.2%	第4期特定健康診査等実施計画の目標値から準用
	胃がん検診	3.0%	60.0%	健康日本21（第三次）の目標値から準用

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
健診・がん検診の 受診率向上	肺がん検診	3.0%	60.0%	健康日本21（第三 次）の目標値から準用
	大腸がん検診	3.6%	60.0%	
	子宮頸がん検診	22.5%	60.0%	
	乳がん検診	11.9%	60.0%	
	骨粗しょう症検診	3.6%	15.0%	
がん検診精密検査 受診率の向上	胃がん検診	95.9% (R3)	90.0%以上	第4次広島県がん対策 推進計画の目標値から 準用
	肺がん検診	70.7% (R3)		
	大腸がん検診	57.3% (R3)		
	子宮頸がん検診	44.3% (R3)		
	乳がん検診	81.7% (R3)		
この1年間で健康診査を受けた人の割合		80.7%	85.5%	現状値の1%/年の増加

#### 【重症化予防】

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
生活習慣病等重症化予防プログラム実施人数割合	55.7%	定員の80.0%	過去プログラムの実績 による
骨粗しょう症治療中断者への受診勧奨人数	358人	380人	現状値の1%/年の増加

目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
生活習慣病重症化予防プログラム実施者の検査 値の維持改善割合	75.9%	80.0%	過去プログラムの実績 による
骨粗しょう症治療中断者の受診再開割合	28.3%	33.0%	現状値の1%/年の増加

## (5) 市の取組

### 【発症予防】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	がん検診	がんの早期発見・早期治療のために健診を実施します。	福祉保健課
2	健診のアクセシビリティの向上	個別健診実施機関の拡充や集団健診の土日健診を実施します。	福祉保健課
3	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳になる女性を対象とした骨粗しょう症検診を実施します。	福祉保健課
4	がん検診要精密者への受診勧奨	がん検診の結果、要精密検査と判定された人に受診勧奨を行い、早期受診を促します。	福祉保健課 地域保健課
5	ヘルスサポートくれ推進事業	呉市の健康づくりに意欲的に取り組む企業や団体とともに健診の受診啓発や生活習慣病やがんについての知識の普及啓発を行います。	福祉保健課
6	健診の受診勧奨	健診未受診者に対して、葉書や電話による受診勧奨を行います。	福祉保健課
7	健診受診の周知・啓発	定期的な健診受診の必要性や健診の内容、受診方法などの分かりやすい情報の提供に取り組みます。	福祉保健課
8	生活習慣病等発症予防事業の実施	呉市国民健康保険被保険者の健康情報から生活習慣病の発症リスクの高い者に対し、疾病の発症を防ぐための生活習慣改善の保健指導を実施します。	福祉保健課
9	国民健康保険被保険者への人間ドック助成	国民健康保険被保険者で40・50・60歳の対象者に特定健康診査を継続受診するきっかけとして人間ドック助成を行います。	福祉保健課
10	30歳代女性健診	30歳代女性に対し、基本健診やがん検診を実施します。	福祉保健課
11	がん検診の無料クーポン券の配布	子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を対象者に配布します。	福祉保健課
12	受診勧奨者フォロー事業	特定健康診査の結果、受診勧奨値に該当する人に受診勧奨や保健指導を行います。	福祉保健課 地域保健課

### 【重症化予防】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	糖尿病性腎症等重症化予防 (呉市地域総合チーム医療)	国民健康保険被保険者の健康情報から対象疾患の治療を受けている人に対し、病気の重症化、発症・再発を防ぐための生活習慣改善の保健指導を実施します。	福祉保健課 高齢者支援課
2	CKD重症化予防 (呉市地域総合チーム医療)		
3	脳卒中再発予防 (呉市地域総合チーム医療)		
4	心筋梗塞(狭心症)発症・再発予防 (呉市地域総合チーム医療)		
5	骨粗しょう症治療再開勧奨	骨粗しょう症の治療を中断している人に対し、受診再開支援を実施します。	福祉保健課 高齢者支援課



## ヘルスサポートくれ推進事業

呉市では市民の健康づくりの推進のため、企業、市民団体、高等教育機関等の団体が主体的かつ積極的に行う取組に対し、呉市が協力・連携することにより健康づくり事業がより効果的・効率的に実施される、「ヘルスサポートくれ推進事業」を実施しています。今までの取組として、公益財団法人と民間事業者との世界骨粗鬆症デーのブルーライトアップ、大学と民間事業者との「がん検診受診促進イベント」等を実施しました。

今後も市民の健康づくりの推進のため、様々な取組を支援すること、及び登録団体の増加に努めます。



## 健診とがん検診

呉市が行う健診は、特定健康診査（メタボリックシンドロームに着目した健診。血液検査や尿検査など）とがん検診があり、保健センターやまちづくりセンターなどで実施する集団健診と、各医療機関で実施する個別健診があります。

毎年1回健診を受けることで、自分の体の状態を知り、健康管理や生活習慣の改善に役立てましょう。

集団健診の様子



呉市健康診査ご案内

令和5年度  
呉市健康診査ご案内

呉市の健診には特定健診（基本健診）やがん検診などがあります。  
令和5年4月1日～令和6年3月31日までにそれぞれ1回受けることができます。

健診（検診）の種類	対象者	料金（自己負担）	無料健診
① 健診 ② 血液検査 ③ 尿検査 ④ 血圧 ⑤ 血糖検査 ⑥ 尿糖検査 ⑦ 尿蛋白検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 国民健康保険被保険者（特定健診：40歳～74歳）</li> <li>② 後期高齢者医療被保険者（基本健診：75歳以上）</li> <li>③ 特定健康診査受診者（基本健診：40歳以上）</li> <li>④ 20～29歳の女性（基本健診：産科検診のみ）</li> <li>⑤ 高齢者医療被保険者、生活保護受給者、障害者（基本健診：75歳以上）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 無料</li> <li>② 無料</li> <li>③ 無料</li> <li>④ 無料</li> <li>⑤ 無料</li> <li>⑥ 無料</li> <li>⑦ 無料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 無料</li> <li>② 無料</li> <li>③ 無料</li> <li>④ 無料</li> <li>⑤ 無料</li> <li>⑥ 無料</li> <li>⑦ 無料</li> </ul>
胃がん検診（胃がん検診キット）	50歳以上の複数年齢になる人	3,400円	無料
肺がん検診（胸部レントゲン）	40歳以上	1,700円	無料
肺がん検診（胸部CT）	40歳以上	400円	600円
大腸がん検診（検便）	40歳以上	300円	500円
前立腺がん検診（尿検査）	40歳以上の男性	300円	無料
乳がん検診（40歳以上の女性） （乳房超音波）	40歳以上の女性	1,000円	1,700円
乳がん検診（乳房超音波）	30～39歳の女性	1,000円	無料
子宮頸がん検診（検便）	20歳以上の女性	900円	1,000円
骨粗しょう症検診 （骨密度測定）	40～45・50～55・60～65・70歳になる女性	400円	1,700円
糖尿病検診	40～50～60～70歳になる人	900円	無料
肝臓ウイルス検査（B型肝炎）	高年齢の人で男性1回も検査を受けたことがない人	無料	無料

※ 料金は税込です。料金はあくまで目安です。料金はあくまで目安です。料金はあくまで目安です。  
※ 検診は、検診センター、保健センター、各医療機関で実施されます。検診の申し込みは、検診センター、保健センター、各医療機関へお問い合わせください。  
※ 検診を受ける際は、検診券を持参してください。検診券は、検診センター、保健センター、各医療機関へお問い合わせください。

## 6 こころの健康

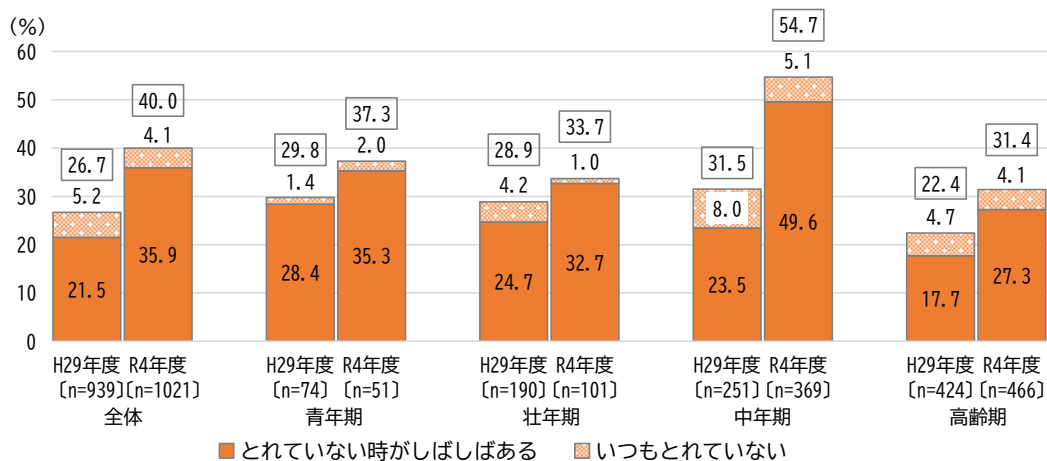
### (1) 現状と課題

#### ア 睡眠と休養

呉市アンケート調査では、睡眠による休養が十分とれていないと回答した人の割合は40.0%で、平成29年調査と比較すると13.3ポイント増加し、前回目標値25.0%（P12に記載）以下に達していません。また、ライフステージ別に見ると、中年期が54.7%と半数を超えているとともに、青年期では約4割、壮年期と高齢期では3割を超え、平成29年調査よりも増加しています。1日の睡眠時間では、どのライフステージでも「5時間以上6時間未満」の回答が最も多く、特に中年期においては約6割を占めており、全体的に睡眠時間が十分とれていない人が多い状況です。

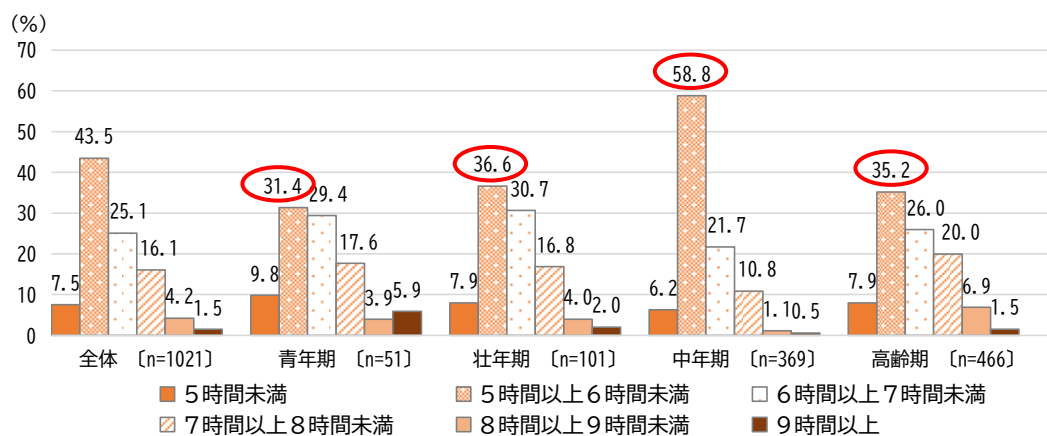
また、「健康維持・増進のためにやってみたいこと」では、「十分な睡眠・休養」と回答した人の割合が46.7%と2番目に多く、半数近い人が睡眠や休養に関心を持っています。このことから、睡眠への関心は高い一方で、実践につながっていない状況です。

【睡眠による休養について】



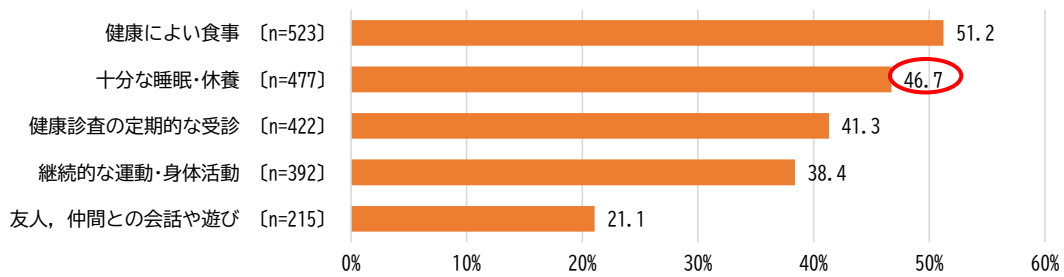
資料：呉市アンケート調査

【1日の睡眠時間】



資料：呉市アンケート調査

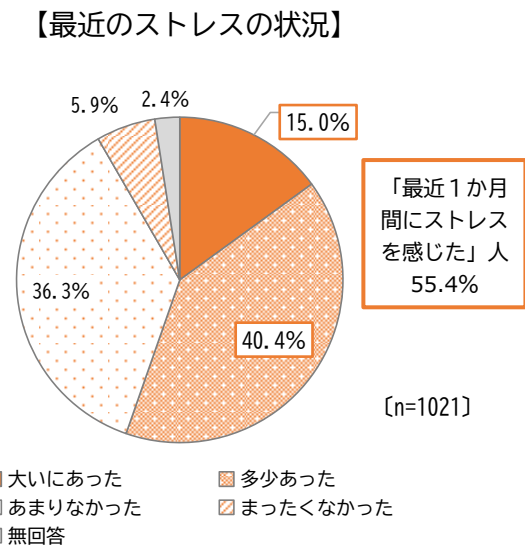
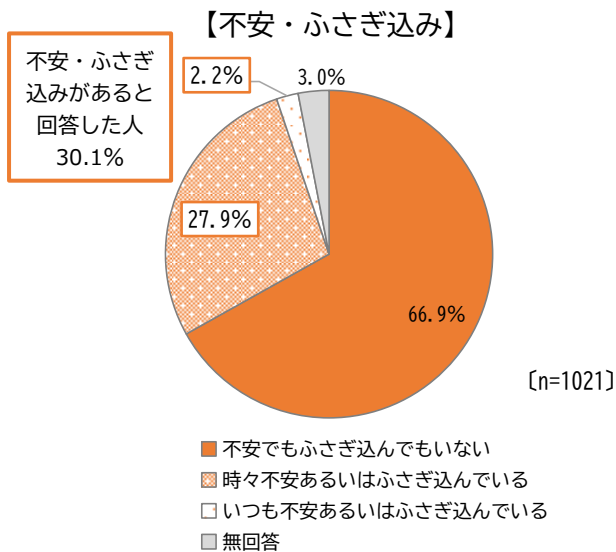
### 【健康維持・増進のためにやってみたいこと（上位5項目）】



資料：呉市アンケート調査

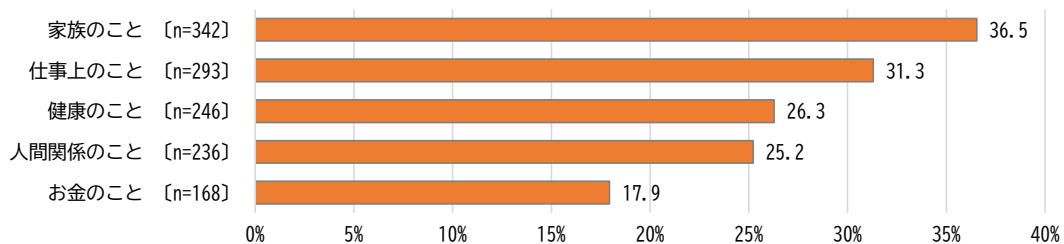
### イ 不安・ふさぎ込み

呉市アンケート調査では、「時々不安あるいはふさぎ込んでいる」、「いつも不安あるいはふさぎ込んでいる」と回答した人の割合は 30.1%で、前回目標値 31.0%（P12 に記載）以下を達成しています。また、「最近1か月間にストレスを感じたか」の問いに「大いにあった」、「多少あった」と回答した人の割合は 55.4%で、平成 29 年調査と比較すると 9.1 ポイント減少しています。ストレスを感じる主な原因は「家族のこと」が 36.5%と最も高く、「仕事上のこと」が 31.3%、「健康のこと」が 26.3%と続いています。不安やストレスと上手に付き合っていくためには、自分に合った対処方法を知っておく必要があります。また、専門の相談機関につなげるために、相談しやすい環境を整備することも重要です。



資料：呉市アンケート調査

### 【ストレスの原因（上位5項目）】



資料：呉市アンケート調査

## (2) 目指すべき姿

- ・睡眠に関する正しい知識を理解し、十分な休養をとることができる。
- ・自分自身や身近な人のこころの不調に気づき、周囲の人や専門機関に相談できる。

## (3) 施策の方向性

- ・こころの健康はいきいきと自分らしく生きるために必要な要素の一つです。生涯を通じてこころの健康を保つため、睡眠と休養に関する正しい知識やストレスへの対処方法について普及啓発に取り組みます。
- ・こころの不調に対応するためには、メンタルヘルスや精神疾患について正しく理解することが必要です。自身や身近な人のこころの不調に気づき周囲に相談できることで、誰もが安心して暮らしていけるよう、普及啓発を行うとともに、相談しやすい環境整備や関係機関との連携を図ります。
- ・自殺対策に関しては第2次呉市自殺対策計画と連動して推進していきます。

## (4) 成果指標と目標値

### ●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
こころの健康づくりの啓発	234 回	250 回	現状値の1%/年の増加

※「啓発」の内容：地域で実施する健康教室やチラシ配布・パネル展示等

目標とする項目	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
睡眠による休養が十分にとれている人の割合	58.3%	71.3%	健康日本21（第三次）の目標値より算出
睡眠時間が十分に確保できている人の割合	45.4%	54.2%	健康日本21（第三次）の目標値より算出
不安・ふさぎこみがある人の割合	30.1%	28.3%	現状値の1%/年の減少

### 【こころの健康づくり】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	こころの健康づくりの啓発	こころの健康について理解を深め、心身ともに健やかに過ごせるよう啓発します。	地域保健課
2	精神保健福祉相談（来所・電話等）	こころの健康や精神的な悩みについて、精神科医、保健師、精神保健福祉士等が相談に応じます。	地域保健課
3	訪問指導（こころの健康づくり）	精神障害者及びその家族を訪問し、相談指導を行います。	地域保健課

	項目	内容	関係部署
4	心のサポーター養成事業	メンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識と理解を持ち、身近な人に対して支援を行う「心のサポーター」を養成します。	地域保健課
5	快眠でこころと身体の健康づくり	こころの健康における睡眠の重要性について、快眠教室・快眠講演会などを開催し広く啓発し、生活習慣の改善のための支援を行います。	地域保健課
6	妊娠・出産包括支援事業（子育て世代包括支援センターえがお）	安心して子育てができるために、妊娠から出産・育児にわたる悩み等について切れ目のない支援を行います。	地域保健課
7	思春期ふれあい体験学習	性と生命と育児について学ぶため、小・中学生を対象に、乳幼児と触れ合う体験を提供します。	地域保健課
8	母親のこころの健康支援	新生児・乳児家庭訪問時に、EPDS（産後うつ質問票）を活用して、産後の母親のメンタルヘルスや育児に関する不安を早期に把握して支援します。	地域保健課
9	妊産婦メンタルヘルス講演会	産前産後の生理的な気持ちの変化を本人や周囲の援助者が理解し、セルフケアの方法や受援力を身に付けるための支援を行います。	地域保健課
10	子どものこころの健康づくり相談	育児不安、児童虐待、いじめ等、親と子どものこころの問題について、早期発見・早期対応を目的として、専門家（児童精神科医・心理療法士）による相談を行います。	地域保健課
11	くれ子育てねっと	子育て支援サービスの情報のほか、地域情報交流サイト「くれバステル」、育児サークルの紹介など、子育てに関する情報をインターネット上で提供します。	こども支援課
12	子育てヘルパー派遣事業	乳幼児等を抱えて養育が困難になっている家庭に対し、子育てヘルパーを派遣し、家事の援助や技術指導を行います。	こども支援課
13	家庭教育相談（来所）	子育てに悩んでいる保護者に相談の機会を提供します。	文化振興課
14	発達障害児等相談（児童療育相談）	専門医が、発達障害等があると思われる児童とその家族の相談に応じ、適切な指導・助言を行います。	障害福祉課 地域保健課
15	乳幼児の育児支援強化（ちびっ子教室）	健康診査等で要経過観察と診断された乳幼児の保護者及び育児不安を持つ保護者を対象に教室を実施し、育児の不安を軽減します。	地域保健課
16	思春期相談	思春期の子どもを対象に、思春期特有の身体やこころ、性に関する不安や悩みなどについて相談に応じ、子どもが健やかに成長していくことを支援します。	地域保健課
17	スクールカウンセラーの派遣	いじめ、不登校及び問題行動等に対応するため、児童生徒とその保護者及び教職員の相談役として、専門的な立場から支援するカウンセラーを、学校の要請に応じて派遣します。	学校安全課
18	「つばき学級」	小・中学校及び義務教育学校の不登校児童生徒に対してカウンセリング、集団生活への適応指導、学習の援助を行います。	学校安全課
19	ソーシャルクラブ	在宅精神障害者の社会復帰のため、集団指導を実施します。	地域保健課
20	精神障害者家族会の育成・支援	精神障害者の家族の交流、情報交換、勉強会等を行います。	地域保健課
21	市民相談・消費生活相談	日常生活の困りごとや消費生活相談を実施します。	市民窓口課

## 十分な睡眠時間について

私たちの生活において、十分な睡眠や余暇活動は、心身の健康に欠かせない重要なものです。睡眠不足は、日中の眠気や疲労の蓄積だけでなく、ホルモン分泌や自律神経機能にも影響し、不眠の存在自体がうつ病等の精神疾患の発症リスクを高めるという報告もあります。

また、慢性的な睡眠の問題は、肥満や高血圧、脳・心臓疾患等の生活習慣病の発症リスクを高めるとともに、症状を悪化させることも知られています。

(右図)



資料：厚生労働省 e-ヘルスネット

睡眠時間と健康寿命の関連については、近年、勤労世代においては睡眠不足（6時間未満）、高齢世代においては過剰な床上（寝床で過ごす）時間（8時間以上）なども寿命短縮に影響することが明らかになっています。このことを踏まえ、健康日本21（第三次）では、「十分な睡眠時間」について次のように設定されています。

年齢区分	十分な睡眠時間
20歳以上 60歳未満	6時間以上9時間未満
60歳以上	6時間以上8時間未満

呉市では、快眠によるこころと体の健康づくりを目的に、快眠教室や快眠講演会を開催し、啓発活動を行っています。

快眠でこころと体の  
健康づくり事業の様子



# 第6章 食育推進計画

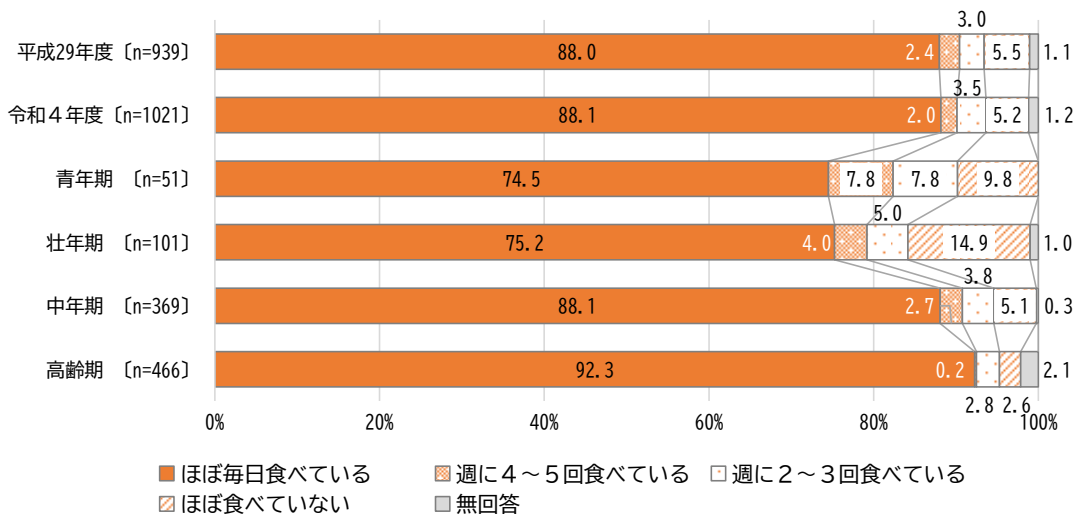
## 1 生涯を通じた食育の推進

### (1) 現状と課題

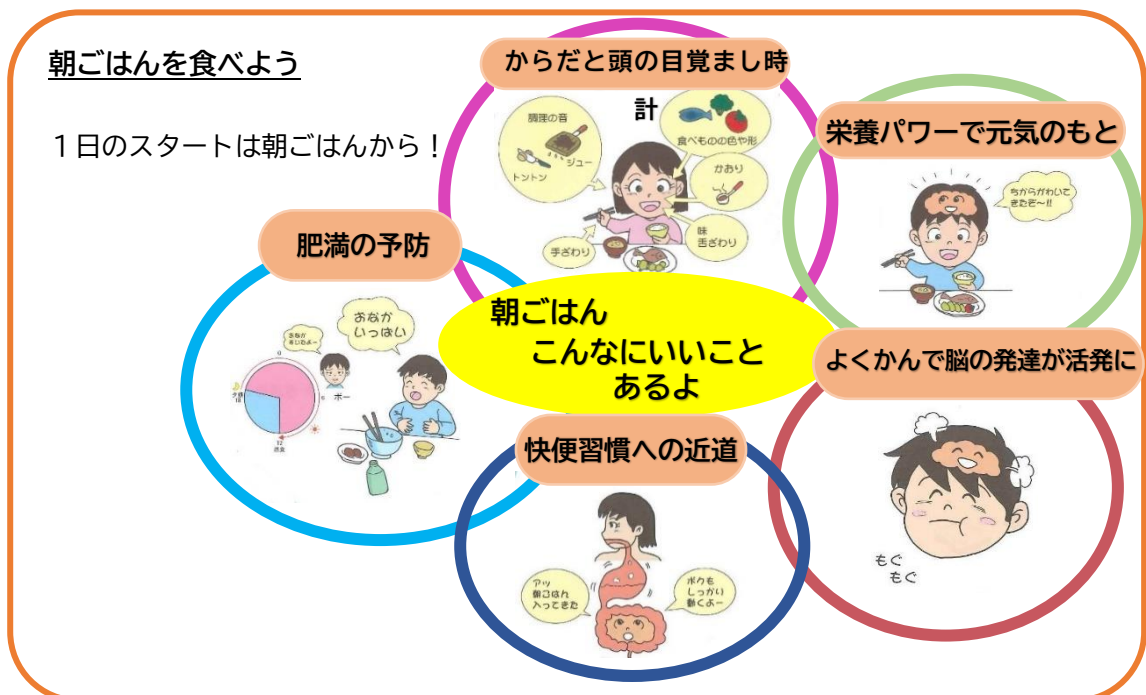
#### ア 朝食

呉市アンケート調査では、「ほぼ毎日食べている」と回答した15歳以上の人の割合は88.1%で、平成29年調査から0.1ポイントの微増になっていますが、前回目標値93.0%（P16に記載）には達していません。また、ライフステージ別では青年期・壮年期の「ほぼ毎日食べている」と回答した人の割合が他のライフステージと比較して少なく、学生や働き盛り世代の欠食が増加しています。

【朝食について】



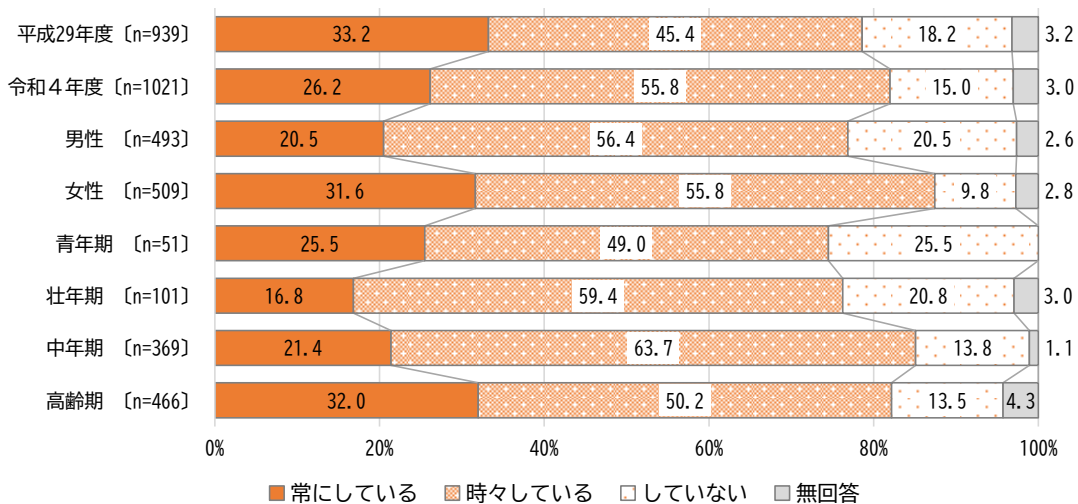
資料：呉市アンケート調査



## イ 栄養のバランスや食事の量

呉市アンケート調査では、「ふだん、栄養のバランスや食事の量を考えて食べていますか」の問いに「常にしている」と回答した人の割合は26.2%と平成29年調査33.2%より7ポイント減少し、前回目標値38.0%（P16に記載）に達していません。また、男女別・ライフステージ別で比較すると、「していない」と回答した人の割合が、男性と青年期・壮年期に多く、栄養のバランスや食事の量について意識していないことが分かります。

【栄養バランスや食事の量について】



資料：呉市アンケート調査

## ランチョンマット

バランスのとれた食事ができるように、ランチョンマットに「何を」「どれだけ」食べたら良いか表したものを使用し啓発しています。

### 大人編



### 子ども編

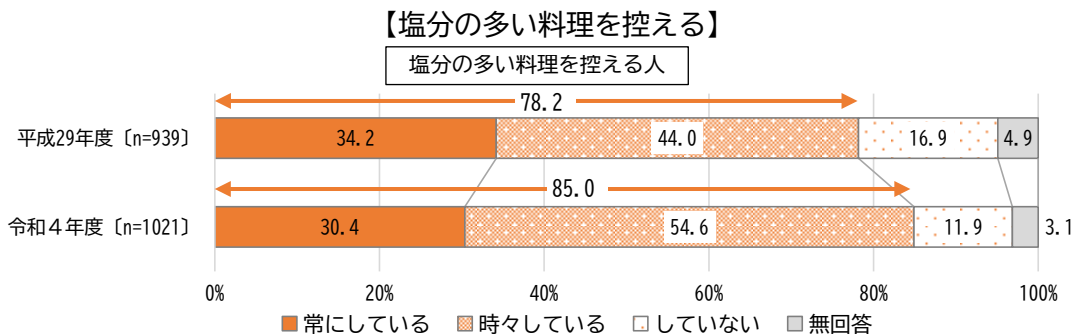
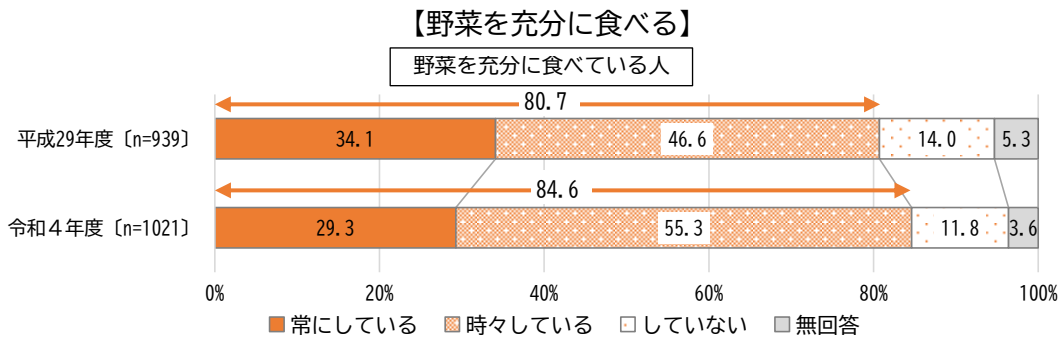




## ウ 野菜の摂取量・塩分量

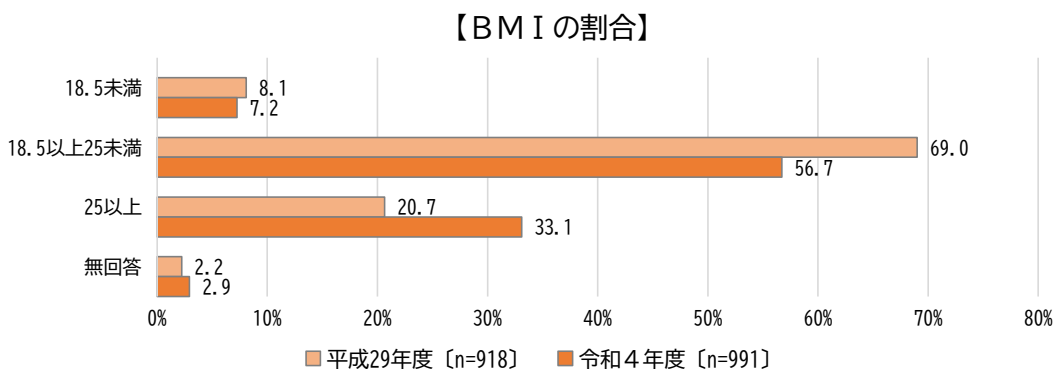
呉市アンケート調査では、野菜を十分に食べている人（充分とは野菜料理を1日5皿、350gが目安）は平成29年調査との比較では約4ポイント増加していますが、日本人1日の野菜摂取量は、男性288.3g、女性273.6g\*と男女ともに国の目標摂取量350gに70g程度少ない状況です。また、塩分の多い料理を控える人は平成29年調査との比較では約7ポイント増加していますが、日本人1日の塩分摂取量は男性10.9g 女性9.3g\*と国の目標摂取量7g未滿より多い状況です。野菜摂取不足や塩分の過剰摂取について、それぞれが意識し、実行できていません。

※資料：令和元年国民健康・栄養調査



## エ 適正体重

呉市アンケート調査では、BMI 18.5以上25.0未滿の割合は、平成29年調査と比較すると約12ポイント適正体重の人が減少しています。その中でBMI 18.5未滿（やせ）は減少していますが、BMI 25.0以上（肥滿）の割合は増加しています。適正体重の人の減少は、肥滿ややせ・低栄養等につながり、生活習慣病を招き健康を損ねることが問題です。



## (2) 目指すべき姿

- ・ 1日3食，子どもから高齢者までライフステージに応じたバランスのよい食事をする  
ことができる。
- ・ 生活習慣病等の予防や改善につながる食事ができる。

## (3) 施策の方向性

- ・ 朝食をとる習慣が定着するように，幼児期から高齢期まで継続的にその必要性や効果に  
ついて普及啓発し，「朝ごはん食べよう運動」（早寝・早起き・朝ごはん）の推進に取り  
組めます。
- ・ 生活習慣病に関わる疾患（動脈硬化・心疾患・がん等）を予防・改善していくためには，  
若い頃から適切な量の塩分を摂取すると同時に，野菜を必要量摂取することが重要です。  
そのため，幅広い世代に調味料を減らすなどの適塩の必要性と，野菜不足を補うため，  
1皿で野菜が約70g 摂取できる取組「適塩ぷらす野菜 de 食育推進事業」の普及啓発をし  
ます。
- ・ 子どもから高齢者まで，いきいきと生活ができるように，一人一人が「何を」「どれだ  
け」食べたらよいかを示す呉市版「食事バランスガイド」や「ランチョンマット」を普  
及啓発し，肥満や若年者のやせ・高齢者の低栄養の問題も合わせて改善できるように取  
り組めます。

## (4) 成果指標と目標値

### ●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
朝ごはん食べよう運動	100.0%	100.0%	小学校・中学校による 普及啓発
「食事バランスガイド・ランチョンマット」 「適塩・減塩」「野菜ぷらす1皿」の普及啓発	467 回	495 回	現状値の1%/年の増加
世代に応じた適塩及び減塩の教室の回数	4 回	10 回	1 回/年の増加

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
朝食を毎日食べている 人の割合	15 歳以上	88.1%	93.4%	現状値の1%/年の増加
	小学校6年生	87.2%	100.0%	学校での取組目標を準 用
	中学校3年生	83.7%	100.0%	
栄養とバランスや食事の量を常にしている人の 割合		26.2%	27.8%	現状値の1%/年の増加
野菜を十分に食べる人の割合		84.6%	89.7%	現状値の1%/年の増加
塩分の多い料理を控える人の割合		85.0%	90.1%	現状値の1%/年の増加

## 【栄養・食育の健康づくり】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	朝ごはん食べよう運動	「早寝・早起き・朝ごはん」が定着し、実践できるよう取り組みます。	こども施設課 学校安全課 地域保健課
2	食事バランスガイド・ランチオンマットの普及啓発	一人一人が「何」を「どれだけ」食べたらよいか、呉市版バランスガイドやランチオンマットを使用しながら、広く啓発します。	地域保健課
3	世代に応じた適塩及び減塩の教室の開催	世代別に対応した適塩・減塩に特化した教室を開催します。	地域保健課
4	3色栄養の啓発	乳幼児を対象にバランスのよい食事がとれるよう、3色栄養（主食・主菜・副菜の揃った食事）について啓発します。	こども施設課 地域保健課
5	保育所・給食だよりの発行	保護者に対し、食育に関する情報を提供します。	こども施設課 学校安全課 地域保健課
6	離乳食教室	乳児期から幼児期に掛けて正しい食生活が確立されるよう支援します。	地域保健課
7	食育教室	乳幼児及びその保護者に対して正しい食習慣を身に付けるため教室を開催します。	地域保健課 こども施設課
8	給食学習会	栄養教諭等を中心として保護者や地域の方に、学校給食の理解や子どもの正しい食生活についての知識を普及します。	学校安全課
9	「適塩・減塩」「野菜がらす一皿」の普及啓発	適塩・減塩・野菜についてイベントや教室、ホームページ等で幅広く啓発活動を実施します。	地域保健課
10	減塩プログラム（高血圧重症化予防教室）	特定健康診査でハイリスク者に対し、減塩に特化した教室を実施します。	地域保健課
11	健診結果事後指導	病態別健康教室や個別・集団での栄養相談を実施します。	地域保健課
12	学校での「適塩給食」の実施	文部科学省の学校給食実施基準に基づき適塩給食を実施します。	学校施設課
13	学校等でのオリジナルリーフレットを活用した生活習慣病予防の授業の開催	市のオリジナルリーフレットを活用した授業、調理実習等を実施します。	学校教育課 学校安全課

## 適塩ぱらす野菜 de 食育推進事業の紹介

### ☆ちよいい足し野菜と適塩キャンペーン

全市民対象に野菜摂取量のアップや適塩について啓発しています。  
パネル展示や毎年適塩レシピ集を発行しています。

パネル展示の様子



適塩レシピ集



### ☆適塩プラス野菜でスキルアップ事業

推定食塩摂取量検査をすることで自分がとっている塩分量を知ることができ、ハイリスク者には減塩に特化した教室や、世代に応じた適塩教室を実施しています。

適塩教室の様子

あなたは  
塩分を何グラム  
とっていますか？

しょう油・ソースなどの調味料はかけるよりつけることで塩分を減らせます。

大さじ1杯 塩分2.6g

呉市では特定健診を受けると、尿検査により1日の推定食塩摂取量がわかります!!  
※費用は無料です。

～1日8g未満を目指しましょう～

毎日プラス! 血の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。現状は1日あたり280gとれているので、もう1割が必要です。野菜に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出する効果があります。

呉市健康課 地域健康課 082-93540



バランスのとれた食事プラス

「バランスのとれた食事とは、主食(ごはん)・主菜・副菜をそろえることで、一汁二菜が基本となります。」

適塩生活

主食 食塩・食酢・醤油など、身体に蓄積し、害を及ぼします。

副菜 醤油をたっぷり入れると、食塩を摂取しやすくなります。

主菜 肉・パン・めん類などの調味料で、食塩を摂取しやすくなります。

汁物 野菜をたっぷり入れると、食塩を摂取しやすくなります。

1日1回、牛乳・乳製品・果物をとりましょう!

呉市健康課 地域健康課 082-93540

### ☆みんなで食育! ひろげよう食のわ

適塩に関する連携を図り、子どもから大人までの食育に関する情報を提供しています。

給食施設啓発ポスター

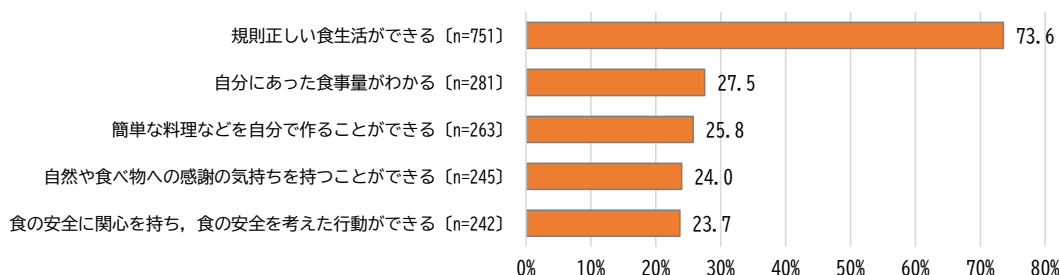
## 2 食環境整備体制の推進

### (1) 現状と課題

#### ア 食育を推進するために必要なこと

呉市アンケート調査では、食育を推進するために必要と感じていることとして、「規則正しい食生活ができる」と回答した人の割合が73.6%と最も多く、次に「自分にあった食事が分かる」、「簡単な料理などを自分で作ることができる」、「自然や食べ物への感謝の気持ちを持つことができる」、「食の安全に関心を持ち、食の安全を考えた行動ができる」の順になります。

【食育に必要なことについて（上位5項目）】

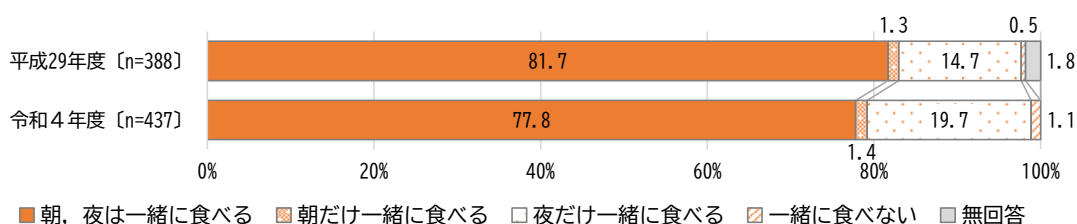


資料：呉市アンケート調査

#### イ 共食

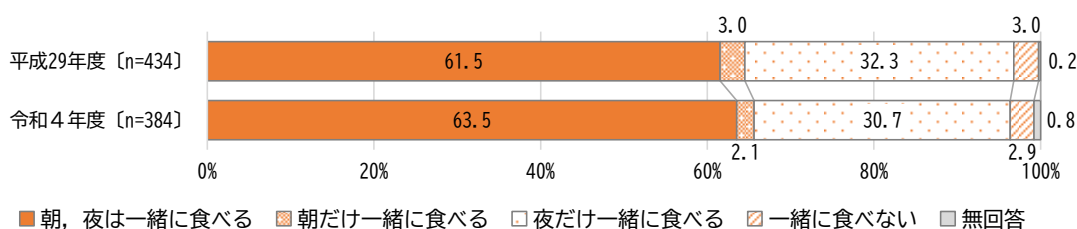
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため示された行動指針「新しい生活様式」への対応に伴う暮らし方や働き方の変化によって、家族と過ごす時間に変化が見られる中、呉市アンケート調査では年長児、小学6年生の大きな変化は見られませんが、中学3年生は「朝、夜は一緒に食べる」と回答した人が平成29年調査（39.0%）と比較して50.7%と改善が見られます。しかし、いまだに家族と一緒に食事をしない子どもがいます。

【共食について（年長児）】



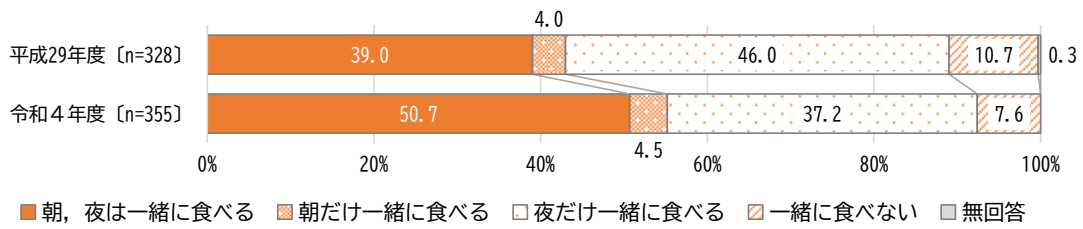
資料：呉市アンケート調査

【共食について（小学6年生）】



資料：呉市アンケート調査

### 【共食について（中学3年生）】



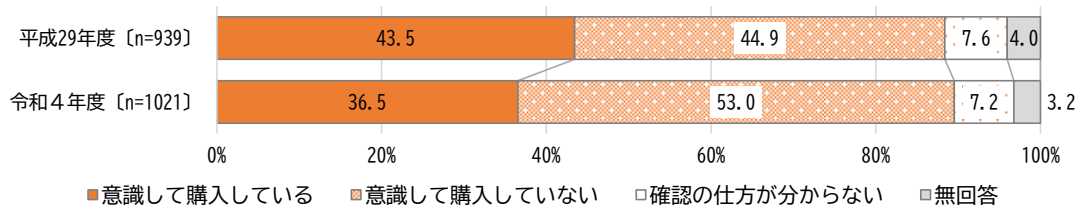
資料：呉市アンケート調査

### ウ 地元の食材

呉市アンケート調査では、地元の食材を「意識して購入している」と回答した人は36.5%、「意識して購入していない」と回答した人は53.0%です。

また、平成29年調査と比べて、「意識して購入している」と回答した人が7ポイント減少しており、地元の食材への関心が低い傾向にあります。

### 【地元の食材について】

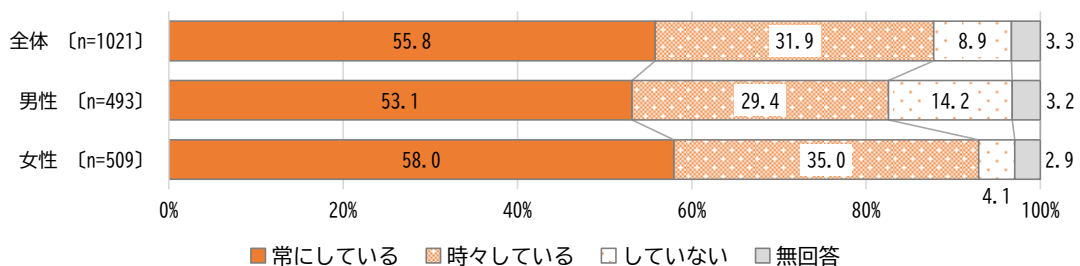


資料：呉市アンケート調査

### エ 食品ロス

呉市アンケート調査では、食生活全般で食べ残し(食品ロス)がないようにしている程度 of 問いに「常にしている」と回答した人の割合が全体では55.8%、男性では53.1%、女性では58.0%です。女性の方が男性より食べ残しの意識は高く、市民一人一人が「食品ロス」の現状やその削減の必要性についての認識を深め、無駄や廃棄を減らすことが必要です。

### 【食べ残しについて】



資料：呉市アンケート調査

## (2) 目指すべき姿

- ・食に関心を持ち、様々な体験や情報等を通して、食への感謝の気持ちを育むことができる。

## (3) 施策の方向性

- ・家庭内はもちろん地域、職場等で、コミュニケーションをとりながら、食事の楽しさや、食に関する情報・知識、伝統や文化などを伝える重要な場である「共食」の大切さを理解してもらえるよう普及啓発を行います。
- ・地域の農水産物は、安全で新鮮な食料を供給することができますが、生産から消費に至るまでの様々な食体験や生産者と消費者の交流を通して、食べ物への感謝の気持ちや、生産の活性化につながるよう地産地消の推進に取り組みます。
- ・日々の食事は、自然の恩恵や様々な人に支えられていることを知り、食べ残し等、食品ロスを減らす環境に配慮する取組を実施します。
- ・食に関わる団体や関係機関・ボランティア等と協力し、個人や地域など、食育推進の実践につながる環境を整備できるよう取り組んでいきます。

## (4) 成果指標と目標値

### ●目標

市の行動目標	現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
食育に関する啓発回数	302 回	320 回	現状値の1%/年の増加
水産教室	5 回	5 回	実施回数の維持
農業体験	6 回	6 回	実施回数の維持
学校給食における地場産物を使用する都道府県の割合	60.3%	90.0%	第4次食育推進計画の目標値を準用

目標とする項目		現状値 R4 年度	目標値 R10 年度	目標設定の考え方
普段、家族と一緒に食事をしている子どもの割合	年長児	98.9%	増やす	令和4年度の現状値から増やす
	小学校6年生	96.3%		
	中学校3年生	94.7%		
地元の食材を意識して購入している人の割合		36.5%	38.7%	現状値の1%/年の増加
食べ残し（食品ロス）がないよう、常に行っている人の割合		55.8%	59.2%	現状値の1%/年の増加

## 【食環境整備体制の推進】

■は重点項目

	項目	内容	関係部署
1	食育に関する啓発	「食育の日」「食育月間」に展示や啓発用チラシの配布を行い、共食の大切さを啓発します	地域保健課
2	水産教室	地元の水産物に関心を持ってもらうため、小学校5年生等を対象に水産業について紹介します。	農林水産課
3	農業体験・食農支援事業	小学生を対象に、生産農家の指導の下、児童が田植えや苗の定植から収穫までの作業を体験します。農作物栽培の苦労や収穫の喜びを体験することで、農作物が自分たちの食卓に出てくるまでの行程、農業に対する興味や食の大切さへの理解を深めます。	農林水産課
4	学校給食における地場産物の導入	地域の食文化の伝承や生産者への理解を深めるため、地場農水産物や郷土料理を給食に導入します。	学校施設課
5	地産地消のPR	市内の農水産物や、その加工品の情報を発信し、市民が安心して食することができる、地元の農水産物の消費を促進します。	農林水産課
6	農作物収穫体験型イベント	農業との触れ合いや市民の心身の健康の増進を図るため、各種イベントを実施します。	農林水産課
7	水産まつり	生産者と消費者の交流や地元の水産物を普及するため、水産まつりを開催します。	農林水産課
8	食生活改善推進員の活動の支援	地域で親子の教室、郷土料理、食文化の伝達を行っている食のボランティア団体の支援を行います。	地域保健課
9	保育所、認定こども園、学校給食での郷土料理等の導入	郷土料理、行事食等を給食献立に取り入れます。	こども施設課 学校安全課 学校施設課
10	菜園活動	保育所、認定こども園、幼稚園の幼児を対象に、いのちの大切さや自然の恵みを伝えるため、野菜等の栽培を実施します。	こども施設課
11	食品ロスの啓発	小学生を対象に、食品ロスや削減方法を学習する出前トークや、「食べきってクレス店」に登録している飲食店を対象に、食品ロス削減に向けた啓発を行います。	環境政策課

### 「呉氏のおうちで3010運動」を実践しましょう！

食品ロスとは、食べ残しや手つかず等、食べられるのに捨てられる食品のことで、約半分は、家庭から出ています。



毎月10日と30日に冷蔵庫の中をチェック!!

「呉氏のおうちで3010運動」とは、冷蔵庫の中を整理して、食品が使い切れるよう、家庭から発生する食品ロスを削減する運動です。



地元の郷土料理を取り入れた給食



小学校給食の様子



地産地消



農業体験



水産教室



水産まつり

## 第7章 計画の推進体制

### 1 計画の推進体制

健康づくりは、市民一人一人が健康に関する意識を高め主体的に取り組むべき課題ですが、市民が気軽に取り組むことができるよう、市全体で支える仕組みが必要です。

そのため、関係団体や関係諸機関等と連携しながら、保健分野に限らず関係する担当課が連携し、全庁的に計画の推進に取り組み、市民の健康づくりの推進を図ります。

### 2 推進組織

市民団体の代表者で構成する「健康くれ21市民推進会議」及び「保健所専門分科会」市職員の代表で構成する「健康くれ21庁内推進会議」で構成されています。

#### (1) 健康くれ21市民推進会議

各市民団体と呉市との間で、市民の健康づくりの推進について意見交換を行い、連携して健康づくりに関する各種事業を推進します。

#### (2) 保健所専門分科会

計画について必要な提言を行い、市民の健康づくりを総合的かつ効果的に推進します。

#### (3) 健康くれ21庁内推進会議

市の関係各課が意見交換を行いながら連携・協力し、市民の健康づくりに関する具体的な施策を推進します。

### 3 進行管理及び評価

この計画の基本理念や基本目標の実現を目指すため、各重点分野で掲げた市の行動目標や目標とする項目の進捗状況や達成度について進行管理を行います。

また、計画最終年度の令和11年度には、目標達成状況などの総合的な評価を行い、以後の本市の健康づくりにおける取組に反映させていきます。

## 資料

### 1 用語解説

#### アルファベット

BMI (ボディ・マス・インデックス)	肥満の判定に用いられる体格指数のことをいいます。 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) であらわされ、18.5 未満を「低体重 (やせ)」、18.5 以上 25 未満を「標準」、25 以上を「肥満」としています。
CKD (シーケーディ)	慢性腎臓病のことで、腎機能の慢性的な低下や、尿たんぱくが継続して出る状態をいいます。CKDの進行は、人工透析や腎移植、脳血管疾患、心疾患の発症リスクとなっています。
PHR (パーソナルヘルスレコード)	個人の健康・医療・介護に関する情報のことです。

#### あ行

アクセシビリティ	年齢や身体障害の有無に関係なく、誰でも必要とする情報に簡単にたどり着け、利用できることです。
新しい生活様式	新型コロナウイルス感染症予防対策として、厚生労働省が発表した日常生活の中で取り入れていただきたい実践例のことです。
インセンティブ	人々の意思決定や行動を変化させるような要因や報酬のことを示します。
運動普及推進員	地域において、健康づくりのための運動の普及と運動習慣の定着を目的としてボランティア活動をする人のことをいいます。 地区運動普及推進協議会は、ウォーキング会、体力測定会、健康教室などを開催し、健康づくりを推進しています。
栄養バランス	栄養バランスのとれた食事とは、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を組み合わせた食事のことをいいます。
オーラルフレイル	オーラル（口腔）のフレイル（虚弱）という意味で、高齢になって、口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の機能が虚弱になることをいいます。

#### か行

かかりつけ歯科医	歯の治療、歯に関する相談、定期健診など、歯と口の健康を日常的にトータルサポートしてくれる身近な歯科医師、歯科医療機関のことをいいます。
共食	家族や友達が食卓を囲んで楽しくコミュニケーションしながら食事をとることをいいます。
筋力トレーニング	筋力や筋持久力の維持向上を目的として、筋肉に一定の負荷をかける運動のことをいいます。
呉市長期総合計画	呉市のまちづくりの指針として策定している計画のことをいいます。令和3年度からの10年間の計画である第5次計画では、『誰もが住み続けたい、行ってみたい、人を惹きつけるまち「くれ」』を将来都市像として定め、まちづくりを進めることとしています。
ゲートキーパー	地域や職場などの身近なところで悩んでいる人に気付き、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

健康増進法	国民の健康づくりや疾病予防を積極的に推進するため、制定された法律のことをいいます。 国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないことなどが規定されています。
健康チェック	身体の健康状態を医学的及び客観的に確認することで、本計画では、がん検診や健康診査を受けることをいいます。
口腔機能	食べる、話す、感情表現、呼吸するなどの機能のことをいいます。
高血圧	血圧が慢性的に正常値より高い状態をいいます。心疾患や脳血管疾患などの発症リスクとなっています。
心のサポーター	メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことをいいます。
骨粗しょう症	骨の組織が粗くなり、スカスカになる病気のことをいいます。骨粗しょう症になると、骨がもろくなることで、骨折しやすく、寝たきりの原因にもなります。

## さ行

歯間部清掃道具	デンタルフロス、歯間ブラシなど、歯ブラシだけでは清掃しにくい歯と歯の間を清掃する道具のことをいいます。
歯周病	歯ぐきが炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気のことをいいます。歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が原因で、成人の約80%が罹っているといわれています。
12歳児一人平均むし歯数	永久歯がほぼ生えそろう12歳児（中学1年生）の平均むし歯数のことをいいます。 これは、現在むし歯である歯の数と、治療中や治療済みのむし歯を含めた数です。
受動喫煙	副流煙（たばこの先から立ちのぼる煙）を自分の意志とは無関係に吸い込んでしまうことをいいます。煙には多くの有害物質が含まれており、その量は本人が吸う主流煙よりも副流煙の方に、数倍から数十倍も多いことがわかっています。
食育基本法	食をめぐる現状に対処し、食育を国民運動として推進するために制定された法律のことをいいます。
食事バランスガイド	1日にどれだけ食べたらいいか、ひと目でわかる食事の目安です。バランスよく食事がとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。
食生活改善推進員	地域の中で、バランスのとれた食生活を定着させることを目的に、ボランティア活動をする人のことをいいます。
健やか親子21	21世紀の母子保健の取組の方向性と目標や指標を定め、関係機関、団体が一体となって取り組む国民運動計画のことをいいます。
生活習慣病	食事や運動、飲酒、喫煙など、生活習慣によって引き起こされる病気のことをいいます。心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、骨粗しょう症、歯周病、がんなどがこれにあたります。
精神疾患	脳の機能的、器質的障害によって引き起こされる病気のことをいいます。統合失調症や躁うつ病、神経症、パニック障害、適応障害などがこれにあたります。
セルフケア	自分の体調や心の状態について知り、心身ともに良い状態を保つことができるよう自分で管理することをいいます。

咀嚼	口の中で食べ物をよくかみくだき、唾液を分泌させて食べ物とよく混ぜ合わせ、飲み込みやすい大きさや状態にすることをいいます。
----	--

## た行

胎児性アルコール症候群	妊娠中の母親の習慣的なアルコール摂取によって、お腹の中の赤ちゃんにアルコールの影響（害）が及び、生まれてくる子どもに障害を引き起こすことをいいます。
地産地消	その地域で作られた農産物、水産物を、その地域で消費することをいいます。
適正体重	BMIの値が標準（18.5以上25未満）のことをいいます。
デジタルトランスフォーメーション（DX）	AI、IoT、ビッグデータ等のデジタル技術を用いて、社会や生活の形・スタイルが良い方向に変わることをいいます。
糖尿病	インスリン（糖の代謝に関係するホルモン）が正常に作用しないため、血糖値が慢性的に高くなってしま病気のことをいいます。血糖値が高いままだと、糖尿病性腎症や糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害などの合併症を引き起こしてしまいます。
糖尿病性腎症	糖尿病の合併症のひとつで、腎臓にある糸球体という細かな血管が壊れ、網の目が破れたり詰まったりして老廃物をろ過することができなくなる病気のことをいいます。人工透析を受ける原因のうち、最も多い割合を占めています。
特定健康診査	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診のことをいいます。 40歳～74歳の人には医療保険者が、75歳以上の人には後期高齢者医療広域連合が実施することになっています。

## な行

ナッジ理論	人々に選択する余地を残しながらも、より良い方向に行動を誘導しようとする手法のことをいいます。
ニコチン依存症	血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう病気のことをいいます。

## は行

8020（ハチマルニイマル）運動	厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕いておいしく食べることができ、いきいきとした生活を送ることができるといわれています。
発育不全	体重増加と体の成長の遅れのことをいい、発達や成熟の遅れにつながります。
フッ化物	フッ素の化合物のことをいいます。継続的に歯に使用すると、フッ素が歯に取り込まれ、酸に強い歯を作ります。 むし歯予防に使用するには、フッ化物配合歯みがき剤、フッ化物塗布、フッ化物洗口という方法があります。
+10（プラステン）	健康づくりのために、今より毎日プラス10分、体を動かすことから始めようという考え方をいいます。
フレイル	加齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態。

ヘルスサポートくれ推進事業	市民の健康づくりの推進のため、企業、市民団体、口頭養育言い管の団体が主体的かつ積極的に行う取り組みに対し、呉市が協力・連携することにより健康づくり事業がより効果的・効率的に実施される取組です。
---------------	--

## ま行

むし歯	むし歯菌（ミュータンス菌）が歯の表面に付いた食べ物の残りを食べて酸をつくり、その酸の作用によって歯を溶かした状態のことをいいます。
メンタルヘルス	こころの健康状態のことを言います。

## ら行

ライフコースアプローチ	各ライフステージを対象にした対策にとどまらず、胎児期から高齢期に至るまでの人の一生を通して継続した対策を講じることです。
ロコモティブシンドローム	体を動かす運動器（骨、関節・筋肉など）の機能が衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になり、要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態のことをいいます。
ランチョンマット	バランスのとれた食事ができるように、ランチョンマットに主食・主菜・副菜・もう一品を表しているものです。

## 2 呉市アンケート調査結果

### (1) 市民アンケート調査の概要

- 調査対象者：市内に居住する15歳以上市民（令和4年6月1日現在）
- 調査施設：呉市全域
- 調査期間：令和4年11月
- 調査方法：自記式郵送調査方法（郵送による調査票の配布と回収）
- 抽出方法：無作為抽出
- 配布・回収結果：

配布数	回収数（回収率）
2,000票	1,023票（51.2%）

### (2) 幼稚園・保育所・認定こども園アンケート調査の概要

- 調査対象者：呉市の幼稚園・保育所（園）・認定こども園の年長児の保護者
- 調査施設：（幼稚園：焼山こぼと幼稚園・とくふう幼稚園・やよい幼稚園）（保育所：呉聖園マリア園・救世軍呉保育所・きらきら音戸保育園・ときわ保育園・中新開保育所・安浦中央保育所・三坂地保育所）（認定こども園：呉あそか幼稚園・西方寺こども園・スカウトランドひまわり幼稚園・さくらがおか幼稚園・天応めぐみ園・宮ヶ迫保育園・宝徳幼稚園）
- 調査期間：令和4年11月
- 調査方法：幼稚園・保育所（園）・認定こども園より調査票の配布と回収
- 抽出方法：管理担当課と協議（地域性を考慮）
- 配布・回収結果：

配布数	回収数（回収率）
473票	437票（92.4%）

### (3) 小学校6年生アンケート調査の概要

- 調査対象者：呉市の小学校6年生
- 調査施設：警固屋・呉中央・昭和中央・明德・広・郷原・安登・豊
- 調査期間：令和4年11月
- 調査方法：小学校より調査票の配布と回収
- 抽出方法：管理担当課と協議（地域性を考慮）
- 配布・回収結果：

配布数	回収数（回収率）
401票	384票（95.8%）

### (4) 中学校3年生アンケート調査の概要

- 調査対象者：呉市の中学校3年生
- 調査施設：和庄・吉浦・音戸・白岳・川尻・豊浜
- 調査期間：令和4年11月
- 調査方法：中学校より調査票の配布と回収
- 抽出方法：管理担当課と協議（地域性を考慮）
- 配布回収結果：

配布数	回収数（回収率）
392票	355票（90.6%）

## (5) 市民アンケート調査単純集計結果

### 問1 性別【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	男性	493	48.3
2	女性	509	49.9
3	答えたくない	5	0.5
4	無回答	14	1.4
	全体	1021	100

### 問1 年代別【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	15～19 歳	41	4.0
2	20 歳代	31	3.0
3	30 歳代	42	4.1
4	40 歳代	122	11.9
5	50 歳代	177	17.3
6	60 歳代	220	21.5
7	70 歳以上	354	34.7
8	無回答	34	3.3
	全体	1021	100

### 問1 ライフステージ【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	青年期 (15～24 歳)	51	5.0
2	壮年期 (25～44 歳)	101	9.9
3	中年期 (45～64 歳)	369	36.1
4	高齢期 (65 歳以上)	466	45.6
5	無回答	34	3.3
	全体	1021	100

### 問2 あなたがお住まいの地区は、次のどれに該当しますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	中央	245	24.0
2	吉浦	39	3.8
3	警固屋	27	2.6
4	阿賀	46	4.5
5	広	157	15.4
6	仁方	29	2.8
7	宮原	45	4.4
8	天応	21	2.1
9	昭和	189	18.5
10	郷原	16	1.6
11	下蒲刈	17	1.7
12	川尻	32	3.1
13	音戸	49	4.8
14	倉橋	14	1.4
15	蒲刈	11	1.1
16	安浦	45	4.4
17	豊浜	3	0.3
18	豊	11	1.1
19	無回答	25	2.4
	全体	1021	100

### 問2 地区別【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	中央	245	24.0
2	天応・吉浦	60	5.9
3	昭和	189	18.5
4	宮原・警固屋	72	7.1
5	東部	248	24.3
6	川尻・安浦	77	7.5
7	安芸灘	42	4.1
8	音戸・倉橋	63	6.2
9	無回答	25	2.4
	全体	1021	100

### 問3 BMI ≥ 25 の割合【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	18.5 未満	74	7.2
2	18.5 以上 25 未満	579	56.7
3	25 以上	338	33.1
4	無回答	30	2.9
	全体	1021	100

### 問4 理想とする体重から見た BMI ≥ 25 の割合【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	18.5 未満	32	3.1
2	18.5 以上 25 未満	900	88.1
3	25 以上	42	4.1
4	無回答	47	4.6
	全体	1021	100

### 問5 現在の就業状況【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	会社員・会社役員・公務員	294	28.8
2	自営業	96	9.4
3	パート・アルバイト	135	13.2
4	家事従事者	153	15.0
5	学生 (中学生・高校生・大学生・短大生・専門学校生)	42	4.1
6	無職	284	27.8
7	無回答	17	1.7
	全体	1021	100

### 問6 家族構成について【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ひとり暮らし	94	9.2
2	夫婦のみの世帯	416	40.7
3	親子二世帯世帯	404	39.6
4	親・子・孫三世帯以上の世帯	41	4.0
5	その他の世帯	49	4.8
6	無回答	17	1.7
	全体	1021	100



問7 地域の活動の参加について、現在参加している活動はありますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	趣味（手芸、音楽、料理等）	85	8.3
2	運動（グランドゴルフ等）	81	7.9
3	町内・自治会への活動	234	22.9
4	ボランティア等の市民活動	43	4.2
5	学習会や研修会	20	2.0
6	特に参加していない	585	57.3
7	その他	19	1.9
8	無回答	42	4.1
	全体	1021	100

問8 地域の活動の参加について、今後参加してみたい活動はありますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	趣味（手芸、音楽、料理等）	150	14.7
2	運動（グランドゴルフ等）	83	8.1
3	町内・自治会への活動	109	10.7
4	ボランティア等の市民活動	179	17.5
5	学習会や研修会	85	8.3
6	特に参加していない	449	44.0
7	その他	14	1.4
8	無回答	74	7.2
	全体	1021	100

問9 最近1か月間のあなたの健康についてお答えください。【〇はそれぞれの項目で1つ】

①からだの健康状態

No.	カテゴリ	回答数	%
1	とても健康である	253	24.8
2	まあまあ健康である	623	61.0
3	あまり健康でない	96	9.4
4	健康でない	30	2.9
5	無回答	19	1.9
	全体	1021	100

②こころの健康状態

No.	カテゴリ	回答数	%
1	とても健康である	297	29.1
2	まあまあ健康である	582	57.0
3	あまり健康でない	99	9.7
4	健康でない	21	2.1
5	無回答	22	2.2
	全体	1021	100

③不安・ふさぎ込み

No.	カテゴリ	回答数	%
1	不安でもふさぎ込んでもいない	683	66.9
2	時々不安あるいはふさぎ込んでいる	285	27.9
3	いつも不安あるいはふさぎ込んでいる	22	2.2
4	無回答	31	3.0
	全体	1021	100

④生活習慣病

No.	カテゴリ	回答数	%
1	生活習慣病があり、治療している	282	27.6
2	病気があるとは言われたが、特に治療していない	131	12.8
3	特に病気はない	533	52.2
4	無回答	75	7.3
	全体	1021	100

問10 定期的に運動していますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	している	565	55.3
2	していない	433	42.4
3	無回答	23	2.3
	全体	1021	100

問10-1 問10で「している」とお答えの方にコロナ前と現在を比較して運動（1日合計30分以上）はどのくらいの頻度でしていますか。【〇はそれぞれの項目で1つ】

a. コロナ前

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ毎日	128	22.7
2	週に3～4回	167	29.6
3	週に1～2回	181	32.0
4	月に2～3回	52	9.2
5	無回答	37	6.5
	全体	565	100

b. 現在

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ毎日	114	20.2
2	週に3～4回	102	18.1
3	週に1～2回	172	30.4
4	月に2～3回	121	21.4
5	無回答	56	9.9
	全体	565	100

問10-2 問10で「している」とお答えの方にどのような運動をしていますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ウォーキング	368	65.1
2	筋肉トレーニング	77	13.6
3	ランニング	20	3.5
4	ストレッチ	87	15.4
5	球技	64	11.3
6	体操	65	11.5
7	その他	60	10.6
8	無回答	12	2.1
	全体	565	100

問 10-3 問 10 で「していない」とお答えの方に運動をしていない理由は何ですか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	時間に余裕がない	183	42.3
2	身体を動かすことが好きでない	100	23.1
3	一緒に運動する仲間がない	65	15.0
4	どんな運動がよいかわからない	63	14.5
5	健康状態がよくない	53	12.2
6	運動する施設がない	23	5.3
7	費用がかかる	32	7.4
8	運動することを考えたことがない	40	9.2
9	運動をする必要がない	17	3.9
10	効果があると思えない	8	1.8
11	その他	32	7.4
12	無回答	33	7.6
	全体	433	100

問 11 日常生活の中で、意識的にからだを動かすようにしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	している	758	74.2
2	していない	233	22.8
3	無回答	30	2.9
	全体	1021	100

問 12 身近に運動ができる場や機会があると感じていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	感じている	511	50.0
2	あまり感じていない	461	45.2
3	無回答	49	4.8
	全体	1021	100

問 12-1 問 12 で「あまり感じていない」とお答えの方に何が不足していると思いますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	いつでも運動ができる施設	220	47.7
2	安全な歩道・ウオーキングコース	170	36.9
3	運動教室	42	9.1
4	運動のイベント	26	5.6
5	運動に関する情報	65	14.1
6	その他	33	7.2
7	無回答	64	13.9
	全体	461	100

問 13 呉市の公園に設置している健康遊具を使ったことがありますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ある	351	34.4
2	ない	631	61.8
3	無回答	39	3.8
	全体	1021	100

問 13-1 問 13 で「ある」とお答えの方に健康遊具をどのくらいの頻度で利用していますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ毎日	4	1.1
2	週に3～4回	46	13.1
3	週に1～2回	43	12.3
4	月に2～3回	32	9.1
5	月に1回以下	215	61.3
6	無回答	11	3.1
	全体	351	100

問 14 手軽にできるウオーキングをさらに広めるとしたら何が必要だと思いますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	子どものころからの歩く習慣づくり	397	38.9
2	ウオーキング効果の啓発活動	270	26.4
3	地域団体・企業などへの働きかけ	101	9.9
4	車の利用を控え、徒歩や自転車を利用することの呼びかけ	119	11.7
5	安全な歩道・ウオーキングコースの整備	464	45.4
6	ウオーキング教室の開催	70	6.9
7	大会イベントの開催	70	6.9
8	ウオーキングに関する情報	126	12.3
9	ポイントによる特典制度	121	11.9
10	その他	27	2.6
11	無回答	74	7.2
	全体	1021	100

問 15 健康寿命を延ばす取組として、+10(プラステン)運動が推進されていますが、内容について知っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	内容を知っている	51	5.0
2	言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない	213	20.9
3	内容も言葉も知らない	718	70.3
4	無回答	39	3.8
	全体	1021	100

問 16 最近1か月間にストレスを感じたことがありますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	大いにあった	153	15.0
2	多少あった	412	40.4
3	あまりなかった	371	36.3
4	まったくなかった	60	5.9
5	無回答	25	2.4
	全体	1021	100

問 16-1 問 16 で「大いにあった」「多少あった」「あまりなかった」とお答えの方にどのようなことにストレスを感じましたか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	健康のこと	246	26.3
2	仕事上のこと	293	31.3
3	家族のこと	342	36.5
4	お金のこと	168	17.9
5	周りの生活環境のこと	95	10.1
6	人間関係のこと	236	25.2
7	自然災害のこと	50	5.3
8	その他	33	3.5
9	無回答	27	2.9
	全体	936	100

問 16-2 問 16 で「大いにあった」「多少あった」「あまりなかった」とお答えの方にストレスを感じたときどう対応していますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	趣味・スポーツをする	195	20.8
2	睡眠をとる	288	30.8
3	お酒を飲む	206	22.0
4	人としゃべったり、話をきいてもらう	502	53.6
5	じっと耐える	160	17.1
6	その他	45	4.8
7	無回答	34	3.6
	全体	936	100

問 16-3 問 16 で「大いにあった」「多少あった」「あまりなかった」とお答えの方にストレスは解消できましたか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼできていると思う	381	40.7
2	あまりできていない	252	26.9
3	無回答	303	32.4
	全体	936	100

問 17 1日の睡眠時間は何時間ですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	5時間未満	77	7.5
2	5時間以上6時間未満	444	43.5
3	6時間以上7時間未満	256	25.1
4	7時間以上8時間未満	164	16.1
5	8時間以上9時間未満	43	4.2
6	9時間以上	15	1.5
7	無回答	22	2.2
	全体	1021	100

問 18 睡眠による休養は十分とれていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	とれている	228	22.3
2	まあまあとれている	368	36.0
3	とれていない時がしばしばある	367	35.9
4	いつもとれていない	42	4.1
5	無回答	16	1.6
	全体	1021	100

問 19 あなたは、たばこを吸いますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	吸っている	204	20.0
2	以前吸っていたがやめた	153	15.0
3	吸っていない	647	63.4
4	無回答	17	1.7
	全体	1021	100

問 19-1 問 19 で「吸っている」とお答えの方にたばこを吸うことをやめたいと思いますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	やめたいとは思わない	37	18.1
2	本数を減らしたいと思っている	124	60.8
3	やめたいと思っている	40	19.6
4	無回答	3	1.5
	全体	204	100

問 19-2 問 19 で「吸っている」とお答えの方にいつ頃からたばこを吸い始めましたか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	19歳以前	28	13.7
2	20~25歳	155	76.0
3	その他	6	2.9
4	無回答	15	7.4
	全体	204	100

問 20 あなたは、受動喫煙について知っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	内容を知っている	811	79.4
2	言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない	124	12.1
3	内容も言葉も知らない	49	4.8
4	無回答	37	3.6
	全体	1021	100

問 21 あなたが受動喫煙の対策が十分でないと思う場所はどこですか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	飲食店	379	37.1
2	遊技場	113	11.1
3	商業施設・商店	85	8.3
4	公園	92	9.0
5	職場	43	4.2
6	喫煙者のいる家庭	269	26.3
7	十分でない場所はない	122	11.9
8	その他	65	6.4
9	無回答	129	12.6
	全体	1021	100

問 22 ビール、日本酒、ウイスキーなどのお酒類を飲みますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	飲んでいる	610	59.7
2	以前飲んでしたがやめた	132	12.9
3	飲んだことがない	248	24.3
4	無回答	31	3.0
	全体	1021	100

問 22-1 問 22 で「飲んでいる」とお答えの方に  
お酒類を飲む回数はどの程度ですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ毎日	185	30.3
2	週に3～5回	118	19.3
3	週に1～2回	177	29.0
4	月に1～2回	72	11.8
5	年に数回	53	8.7
6	無回答	5	0.8
	全体	610	100

問 22-2 問 22 で「飲んでいる」とお答えの方に  
ふだん、1日(1回)に、日本酒に換算してどれくら  
い飲みますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	1合未満	245	40.2
2	1合以上2合未満	105	17.2
3	2合以上	239	39.2
4	無回答	21	3.4
	全体	610	100

問 23 現在、あなたの歯や口の状態についてどのよ  
うに感じますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ満足している	282	27.6
2	やや不満足だが、日常生活には 困らない	629	61.6
3	不自由や苦痛を感じている	80	7.8
4	無回答	30	2.9
	全体	1021	100

問 23-1 問 23 で「やや不満足だが、日常生活には  
困らない」又は「不自由や苦痛を感じている」とお  
答えの方に

どのような不満足、不自由、苦痛がありますか。  
【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	痛みや不快感が気になる	145	20.5
2	口臭が気になる	136	19.2
3	食べる、味わう、飲み込む面で 不便である	53	7.5
4	話す面で不便である	23	3.2
5	歯並びや歯の色が気になる	196	27.6
6	口の中が乾く	117	16.5
7	歯と歯の間にものがはさまる	395	55.7
8	入れ歯が合わない	52	7.3
9	その他	33	4.7
10	無回答	21	3.0
	全体	709	100

問 24 かねで食べる時の状態について、どのよう  
に感じていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	何でもかねで食べることができる	747	73.2
2	一部かめない食べ物がある	202	19.8
3	かめない食べ物が多い	34	3.3
4	かねで食べることができない	8	0.8
5	無回答	30	2.9
	全体	1021	100

問 25 現在、あなたの歯は何本ありますか。【〇は  
1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	20本以上	544	53.3
2	19本以下	324	31.7
3	わからない	107	10.5
4	無回答	46	4.5
	全体	1021	100

問 26 あなたは、歯を磨くとき、歯ブラシと一緒に  
歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使っ  
ていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	使っている	519	50.8
2	使っていない	469	45.9
3	無回答	33	3.2
	全体	1021	100

問 27 歯周病は全身の健康と深い関係があることを知っていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	知っている	710	69.5
2	聞いたことはあるがよくわからない	230	22.5
3	知らない	49	4.8
4	無回答	32	3.1
	全体	1021	100

問 28 あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受けた	639	62.6
2	受けていない	353	34.6
3	無回答	29	2.8
	全体	1021	100

問 29 この1年間で健康診査を受けましたか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	勤務先・学校で受けた	393	38.5
2	市の健診(集団又は個別)で受けた	214	21.0
3	自費で(医療機関で)受けた	216	21.2
4	受けていない	178	17.4
5	無回答	20	2.0
	全体	1021	100

問 29-1 問 29 で「市の健診 (集団又は個別)で受けた」「自費で (医療機関で)受けた」「受けていない」とお答えの方に健康診査の結果についてお答えください。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	異常なし	520	63.2
2	医療機関への受診をすすめられた	77	9.4
3	生活習慣病についての指導があった	181	22.0
4	その他	31	3.8
5	無回答	14	1.7
	全体	823	100

問 29-2 問 29 で「市の健診 (集団又は個別)で受けた」「自費で (医療機関で)受けた」「受けていない」とお答えの方に健康診査の後、食事や生活習慣についての指導を受けましたか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受けた	196	23.8
2	受けていない	611	74.2
3	無回答	16	1.9
	全体	823	100

問 29-3 問 29 で「市の健診 (集団又は個別)で受けた」「自費で (医療機関で)受けた」「受けていない」とお答えの方に「今後 (今後も)、食事や生活習慣についての指導を受けたいですか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受けたい	292	35.5
2	受けたくない	505	61.4
3	無回答	26	3.2
	全体	823	100

問 29-4 問 29 で「市の健診 (集団又は個別)で受けた」「自費で (医療機関で)受けた」「受けていない」とお答えの方に健康診査の結果を、ふだんの健康管理の参考に使っていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	参考にしている	669	81.3
2	参考にしていない	136	16.5
3	無回答	18	2.2
	全体	823	100

問 29-5 問 29 で「市の健診 (集団又は個別)で受けた」「自費で (医療機関で)受けた」「受けていない」とお答えの方に健康診査の結果で指摘を受けたことについて、医療機関を受診しましたか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受診した	304	36.9
2	受診していない	468	56.9
3	無回答	51	6.2
	全体	823	100

問 29-6 問 29 で「受けていない」とお答えの方にこの1年間で、健康診査を受けていない理由は何ですか。【○はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	仕事・介護などで都合がなかった	15	8.4
2	受診方法がわからなかった	8	4.5
3	特に困ったことがなかった	59	33.1
4	もし、悪い結果がでたらこわい	11	6.2
5	異常がある、過去に異常があった	3	1.7
6	体調が悪くなったら病院に行く	61	34.3
7	検査や診察が苦痛、恥ずかしい	5	2.8
8	面倒	24	13.5
9	お金もったいない	10	5.6
10	すでに医療機関で治療を受けている	62	34.8
11	その他	16	9.0
12	無回答	11	6.2
	全体	178	100

問 30 この1年間で何のがん検診をどこで受けましたか。【〇はそれぞれの項目で1つ】

①肺がん検診

No.	カテゴリ	回答数	%
1	勤務先・学校で受けた	158	15.5
2	市の健診(集団又は個別)で受けた	162	15.9
3	自費で(医療機関で)受けた	74	7.2
4	受けていない	512	50.1
5	無回答	115	11.3
	全体	1021	100

①この1年間で、肺がん検診を受けていない理由

No.	カテゴリ	回答数	%
1	仕事・介護などで都合がつかなかった	27	5.3
2	受診方法がわからなかった	15	2.9
3	特に困ったことがなかった	242	47.3
4	もし、悪い結果がでたら怖い	7	1.4
5	異常がある、過去に異常があった	3	0.6
6	体調が悪くなったら病院に行く	62	12.1
7	検査や診察が苦痛、恥ずかしい	7	1.4
8	面倒	14	2.7
9	お金がもったいない	14	2.7
10	すでに医療機関で治療を受けている	30	5.9
11	その他	44	8.6
12	無回答	47	9.2
	全体	512	100

②胃がん検診

No.	カテゴリ	回答数	%
1	勤務先・学校で受けた	162	15.9
2	市の健診(集団又は個別)で受けた	130	12.7
3	自費で(医療機関で)受けた	106	10.4
4	受けていない	514	50.3
5	無回答	109	10.7
	全体	1021	100

②この1年間で、胃がん検診を受けていない理由

No.	カテゴリ	回答数	%
1	仕事・介護などで都合がつかなかった	25	4.9
2	受診方法がわからなかった	22	4.3
3	特に困ったことがなかった	212	41.2
4	もし、悪い結果がでたら怖い	10	1.9
5	異常がある、過去に異常があった	1	0.2
6	体調が悪くなったら病院に行く	64	12.5
7	検査や診察が苦痛、恥ずかしい	21	4.1
8	面倒	12	2.3
9	お金がもったいない	16	3.1
10	すでに医療機関で治療を受けている	36	7.0
11	その他	48	9.3
12	無回答	47	9.1
	全体	514	100

③大腸がん検診

No.	カテゴリ	回答数	%
1	勤務先・学校で受けた	156	15.3
2	市の健診(集団又は個別)で受けた	163	16.0
3	自費で(医療機関で)受けた	85	8.3
4	受けていない	508	49.8
5	無回答	109	10.7
	全体	1021	100

③この1年間で、大腸がん検診を受けていない理由

No.	カテゴリ	回答数	%
1	仕事・介護などで都合がつかなかった	26	5.1
2	受診方法がわからなかった	14	2.8
3	特に困ったことがなかった	216	42.5
4	もし、悪い結果がでたら怖い	9	1.8
5	異常がある、過去に異常があった	2	0.4
6	体調が悪くなったら病院に行く	61	12.0
7	検査や診察が苦痛、恥ずかしい	18	3.5
8	面倒	14	2.8
9	お金がもったいない	17	3.3
10	すでに医療機関で治療を受けている	37	7.3
11	その他	45	8.9
12	無回答	49	9.6
	全体	508	100

④子宮頸がん検診【女性のみ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	勤務先・学校で受けた	32	6.3
2	市の健診(集団又は個別)で受けた	32	6.3
3	自費で(医療機関で)受けた	61	12.0
4	受けていない	332	65.2
5	無回答	52	10.2
	全体	509	100

④この1年間で、子宮頸がん検診を受けていない理由

No.	カテゴリ	回答数	%
1	仕事・介護などで都合がつかなかった	17	5.1
2	受診方法がわからなかった	5	1.5
3	特に困ったことがなかった	137	41.3
4	もし、悪い結果がでたら怖い	36	10.8
5	異常がある、過去に異常があった	0	0.0
6	体調が悪くなったら病院に行く	30	9.0
7	検査や診察が苦痛、恥ずかしい	17	5.1
8	面倒	7	2.1
9	お金がもったいない	16	4.8
10	すでに医療機関で治療を受けている	16	4.8
11	その他	30	9.0
12	無回答	21	6.3
	全体	332	100

⑤乳がん検診【女性のみ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	勤務先・学校で受けた	34	6.7
2	市の健診(集団又は個別)で受けた	29	5.7
3	自費で(医療機関で)受けた	41	8.1
4	受けていない	351	69.0
5	無回答	54	10.6
	全体	509	100

⑤この1年間で、乳がん検診を受けていない理由

No.	カテゴリ	回答数	%
1	仕事・介護などで都合がつかなかった	19	5.4
2	受診方法がわからなかった	5	1.4
3	特に困ったことがなかった	143	40.7
4	もし、悪い結果がでたらこわい	28	8.0
5	異常がある、過去に異常があった	0	0.0
6	体調が悪くなったら病院に行く	35	10.0
7	検査や診察が苦痛、恥ずかしい	19	5.4
8	面倒	4	1.1
9	お金もったいない	28	8.0
10	すでに医療機関で治療を受けている	18	5.1
11	その他	29	8.3
12	無回答	23	6.6
	全体	351	100

⑥前立腺がん検診【男性のみ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	勤務先・学校で受けた	19	3.9
2	市の健診(集団又は個別)で受けた	28	5.7
3	自費で(医療機関で)受けた	43	8.7
4	受けていない	344	69.8
5	無回答	59	12.0
	全体	493	100

⑥この1年間で、前立腺がん検診を受けていない理由

No.	カテゴリ	回答数	%
1	仕事・介護などで都合がつかなかった	8	2.3
2	受診方法がわからなかった	17	4.9
3	特に困ったことがなかった	192	55.8
4	もし、悪い結果がでたらこわい	24	7.0
5	異常がある、過去に異常があった	0	0.0
6	体調が悪くなったら病院に行く	24	7.0
7	検査や診察が苦痛、恥ずかしい	1	0.3
8	面倒	7	2.0
9	お金もったいない	7	2.0
10	すでに医療機関で治療を受けている	17	4.9
11	その他	19	5.5
12	無回答	28	8.1
	全体	344	100

問 31 呉市では保健センターやまちづくりセンターで行う集団健診と医療機関で行う個別健診があることを知っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	知っている	677	66.3
2	知らない	324	31.7
3	無回答	20	2.0
	全体	1021	100

問 31-1 問 31 で「知っている」とお答えの方にどの健診を受けましたか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	集団健診(保健センター・まちづくりセンター等)	225	33.2
2	個別健診(医療機関)	189	27.9
3	両方	22	3.2
4	受けていない	230	34.0
5	無回答	11	1.6
	全体	677	100

問 31-2 問 31-1 で「集団健診(保健センター・まちづくりセンター等)」「個別健診(医療機関)」「両方」とお答えの方にどの健診(検診)を受けましたか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	特定健診(基本健診)	336	76.9
2	肺がん検診	219	50.1
3	大腸がん検診	226	51.7
4	胃がん検診	207	47.4
5	子宮頸がん検診	75	17.2
6	乳がん検診	74	16.9
7	前立腺がん検診	50	11.4
8	骨粗鬆症検診	28	6.4
9	歯周病検診	34	7.8
10	無回答	19	4.3
	全体	437	100

問 32 問 29~31 のすべてに「受けていない」とお答えの方に何があれば健診(検診)を受けようと思いますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	土・日・祝日の健診	13	10.6
2	夜間健診	3	2.4
3	会場への送迎	8	6.5
4	料金無料	45	36.6
5	近くの医療機関で受けられる	40	32.5
6	スーパー等商業施設での健診	2	1.6
7	健診受診者へのポイント付与などの特典	6	4.9
8	その他	23	18.7
9	無回答	22	17.9
	全体	123	100

問 33 生活習慣病はどんな病気があるか知っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	知っている	919	90.0
2	知らない	80	7.8
3	無回答	22	2.2
	全体	1021	100

問 33-1 問 33 で「知っている」とお答えの方にどの病気が生活習慣病だと思いますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	糖尿病	780	84.9
2	高血圧症	806	87.7
3	脂質異常症	494	53.8
4	がん	121	13.2
5	骨粗鬆症	162	17.6
6	肺炎	32	3.5
7	アルツハイマー病	28	3.0
8	歯周病	233	25.4
9	無回答	32	3.5
	全体	919	100

問 34 生活習慣病について日頃気を付けていることはありますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	食事	776	76.0
2	運動	547	53.6
3	適正なアルコール摂取	177	17.3
4	禁煙	107	10.5
5	定期的な健診の受診	284	27.8
6	定期的な医療機関の受診	263	25.8
7	その他	21	2.1
8	無回答	52	5.1
	全体	1021	100

問 35 生活習慣病で治療をしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	治療していない	669	65.5
2	治療している	282	27.6
3	過去治療したことがあるが今はしていない	40	3.9
4	無回答	30	2.9
	全体	1021	100

問 35-1 問 35 で「過去治療したことがあるが今はしていない」とお答えの方に今治療していない理由は何ですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	治った（医師の了解のもと治療終了）	17	42.5
2	効果がわからずやめた	4	10.0
3	面倒	6	15.0
4	なんとなく	8	20.0
5	その他	5	12.5
6	無回答	0	0.0
	全体	40	100

問 35-2 問 35-1 で「効果がわからずやめた」「面倒」「なんとなく」とお答えの方に治療を再開する気持ちはありますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	おおいにある	3	16.7
2	ある	5	27.8
3	すこしある	5	27.8
4	あまりない	3	16.7
5	全くない	2	11.1
6	無回答	0	0.0
	全体	18	100

問 36 骨粗鬆症がどのような病気か知っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	知っている	940	92.1
2	知らない	64	6.3
3	無回答	17	1.7
	全体	1021	100

問 37 骨粗鬆症の具体的な症状や情報でどのような事を知っていますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	骨がもろくなりちょっとしたことで骨折しやすくなる	943	92.4
2	骨折しても痛みや自覚症状がないことがある	201	19.7
3	男性より女性の方が発症する可能性が高い	580	56.8
4	骨折して寝たきりの原因になる	510	50.0
5	放っておくと悪化して寿命が短くなる	120	11.8
6	糖尿病などの生活習慣と関連がある	162	15.9
7	無回答	46	4.5
	全体	1021	100



問 38 骨粗鬆症に対してどのような不安がありますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	骨折して寝たきりになること	793	77.7
2	身体に痛みが生じること	241	23.6
3	寝たきりで要介護になり家族に迷惑がかかること	527	51.6
4	趣味や運動が制限されること	234	22.9
5	治療費がかかること	216	21.2
6	特にない	54	5.3
7	無回答	51	5.0
	全体	1021	100

問 39 呉市が実施している骨粗鬆症検診を知っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	知っている	158	15.5
2	知らない	841	82.4
3	無回答	22	2.2
	全体	1021	100

問 39-1 問 39 で「知っている」とお答えの方に呉市の骨粗鬆症検診を受けたことがありますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受けたことがある	56	35.4
2	受けたことはない	101	63.9
3	無回答	1	0.6
	全体	158	100

問 39-2 問 39-1 で「受けたことがある」とお答えの方に結果はどうでしたか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	異常なし	28	50.0
2	要指導（骨量減少）	10	17.9
3	要精密検査	1	1.8
4	無回答	17	30.4
	全体	56	100

問 39-3 問 39-2 で「要指導（骨量減少）」又は「要精密検査」とお答えの方に検診後、医療機関を受診しましたか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受診した	9	81.8
2	受診していない	2	18.2
3	無回答	0	0.0
	全体	11	100

問 40 骨粗鬆症で治療をしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	治療していない	840	82.3
2	治療している	52	5.1
3	過去治療したことがあるが今はしていない	17	1.7
4	無回答	112	11.0
	全体	1021	100

問 40-1 問 40 で「過去治療したことがあるが今はしていない」とお答えの方に今治療していない理由は何ですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	治った（医師の了解のもと治療終了）	2	11.8
2	効果がわからずやめた	5	29.4
3	面倒	2	11.8
4	なんとなく	6	35.3
5	その他	2	11.8
6	無回答	0	0.0
	全体	17	100

問 40-2 問 40-1 で「効果がわからずやめた」「面倒」「なんとなく」とお答えの方に治療を再開する気持ちはありますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	おおいにある	4	30.8
2	ある	1	7.7
3	すこしある	4	30.8
4	あまりない	4	30.8
5	全くない	0	0.0
6	無回答	0	0.0
	全体	13	100

問 41 朝食を食べていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ毎日食べている	900	88.1
2	週に4～5回食べている	20	2.0
3	週に2～3回食べている	36	3.5
4	ほぼ食べていない	53	5.2
5	無回答	12	1.2
	全体	1021	100

問 42 この2, 3年で食生活は変わりましたか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	変わらない	778	76.2
2	変わった	228	22.3
3	無回答	15	1.5
	全体	1021	100

問 42-1 問 42 で「変わった」とお答えの方に  
何が変わりましたか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	家で食べる回数が増えた	116	50.9
2	外食が増えた	17	7.5
3	デリバリーを利用するようになった	3	1.3
4	総菜や弁当を利用する回数が増えた	82	36.0
5	その他	58	25.4
6	無回答	3	1.3
	全体	228	100

問 43 外食・中食を選ぶとき、「栄養成分表示」を  
参考にしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	104	10.2
2	時々している	454	44.5
3	していない	427	41.8
4	無回答	36	3.5
	全体	1021	100

問 44 呉市の適塩・減塩の取組を知っていますか。  
【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	知っている	338	33.1
2	知らない	649	63.6
3	無回答	34	3.3
	全体	1021	100

問 45 ふだん、栄養のバランスや食事の量を考えて  
食べていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	267	26.2
2	時々している	570	55.8
3	していない	153	15.0
4	無回答	31	3.0
	全体	1021	100

問 46 あなたの食生活全般で、次のことがらをどの  
程度実行していますか。【〇はそれぞれの項目で1  
つ】

①主食（ごはん・パン・麺類），主菜（肉・魚・  
卵・大豆製品などを使ったメイン料理），副菜（野  
菜・きのこ・いも・海草類などの小鉢）などを組み  
合わせて食べる

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	461	45.2
2	時々している	453	44.4
3	していない	72	7.1
4	無回答	35	3.4
	全体	1021	100

②野菜を十分に食べる（充分とは野菜料理を1日5  
皿，350gが目安）

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	299	29.3
2	時々している	565	55.3
3	していない	120	11.8
4	無回答	37	3.6
	全体	1021	100

③牛乳・乳製品・小魚など，カルシウムを積極的に  
とる

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	421	41.2
2	時々している	479	46.9
3	していない	88	8.6
4	無回答	33	3.2
	全体	1021	100

④脂っこい料理はひかえる

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	229	22.4
2	時々している	624	61.1
3	していない	136	13.3
4	無回答	32	3.1
	全体	1021	100

⑤塩分の多い料理はひかえる

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	310	30.4
2	時々している	557	54.6
3	していない	122	11.9
4	無回答	32	3.1
	全体	1021	100

問 47 あなたの食生活全般で、次のことがらをどの程  
度実行していますか。【〇はそれぞれの項目で1つ】

①菓子や甘い飲み物をほどほどにする

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	270	26.4
2	時々している	604	59.2
3	していない	114	11.2
4	無回答	33	3.2
	全体	1021	100

②食事を決まった時間にとる

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	502	49.2
2	時々している	414	40.5
3	していない	79	7.7
4	無回答	26	2.5
	全体	1021	100

③食べ残し（食品ロス）がないようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	570	55.8
2	時々している	326	31.9
3	していない	91	8.9
4	無回答	34	3.3
	全体	1021	100

④健康につながる商品（カロリーオフ、塩分・糖分カットなど）やグッズ（減塩しょう油さしなど）を利用している

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常にしている	208	20.4
2	時々している	437	42.8
3	していない	344	33.7
4	無回答	32	3.1
	全体	1021	100

問 48 食育に関してどのようなことが必要だと思いますか。【〇は3つまで】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	規則正しい食生活ができる（1日3食、決まった時間に食べるなど）	751	73.6
2	簡単な料理などを自分で作ることができる	263	25.8
3	自然や食べ物への感謝の気持ちを持つことができる	245	24.0
4	自分にあった食事がわかる	281	27.5
5	食の安全に関心を持ち、食の安全を考えた行動ができる	242	23.7
6	食材を知り、食べ物を選択することができる	191	18.7
7	農水産業や地域の食文化、食の歴史を理解することができる	27	2.6
8	インターネット（SNS）などで、食に関して必要な情報を取り入れることができる	35	3.4
9	特になし	28	2.7
10	その他	10	1.0
11	無回答	103	10.1
	全体	1021	100

問 49 食育を推進するにあたり、行政に最も取り組んでほしいことは何ですか。【〇は2つまで】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	体験活動（親子料理教室や農水産業体験教室など）	263	25.8
2	食育に関する普及啓発（シンポジウム、講演会などの開催や情報提供など）	129	12.6
3	給食などにおける地場産農水産物の利用促進	419	41.0
4	関係者の研修（保育所、幼稚園、学校などの保育士、教諭、栄養士など）	89	8.7
5	情報の公開（食品の安全性など）	293	28.7
6	特になし	162	15.9
7	その他	12	1.2
8	無回答	121	11.9
	全体	1021	100

問 50 あなたは、「食品の安全性に関する知識」を十分に持っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	持っている	67	6.6
2	どちらかといえば持っている	346	33.9
3	どちらかといえば持っていない	326	31.9
4	持っていない	146	14.3
5	わからない	100	9.8
6	無回答	36	3.5
	全体	1021	100

問 51 あなたは、地元の食材を意識して購入していますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	意識して購入している	373	36.5
2	意識して購入していない	541	53.0
3	確認の仕方がわからない	74	7.2
4	無回答	33	3.2
	全体	1021	100

問 52 あなたは今までに認知症の人と接したことがありますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ある	608	59.5
2	ない	337	33.0
3	わからない	43	4.2
4	無回答	33	3.2
	全体	1021	100

問 52-1 問 52 で「ある」とお答えの方に  
どのような経験をしたことがありますか。【〇はい  
くつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	家族の中に認知症の人がいる (いた)	230	37.8
2	親戚の中に認知症の人がいる (いた)	276	45.4
3	近所付き合いのなかで、認知症 の人と接したことがある	197	32.4
4	医療・介護の現場で働いている (いた)ため、認知症の人と接 したことがある	90	14.8
5	医療・介護の現場以外の仕事を 通じて、認知症の人と接したこ とがある	39	6.4
6	街中などで、たまたま認知症の 人を見かけたことがある	60	9.9
7	わからない	5	0.8
8	その他	4	0.7
9	無回答	7	1.2
	全体	608	100

問 53 もしあなたが認知症になったらどうしたい（ど  
うしてもらいたい）ですか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	誰にも知られたくない	61	6.0
2	これまでどおり家族と一緒に暮 らしたい	526	51.5
3	今までの仕事や趣味などを続け たい	171	16.7
4	友人や近所の人とのつきあいを 続けたい	167	16.4
5	何らかの地域活動に参加したい	61	6.0
6	認知症の人が入る施設で暮らし たい	270	26.4
7	家族に介護をしてもらいたい	263	25.8
8	わからない	131	12.8
9	その他	23	2.3
10	無回答	36	3.5
	全体	1021	100

問 54 もしまわりに認知症の人がいたら、あなたはど  
んなことができると思いますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	話し相手になる	523	51.2
2	会った時に挨拶する	452	44.3
3	買い物の付き添いや荷物の運搬 を手伝う	312	30.6
4	そうじや調理などの家事を手伝 う	108	10.6
5	ゴミ出しの声かけ、手伝い	178	17.4
6	地域の集まりへのお誘い	73	7.1
7	病院の受診のつきそい	107	10.5
8	災害時などに避難を手伝う	197	19.3
9	何か力になりたいがどうしてい いかわからない	119	11.7
10	自分にできることは何もない	50	4.9
11	その他	16	1.6
12	無回答	37	3.6
	全体	1021	100

問 56 あなたは「成年後見制度」について、どのよ  
うなことを知っていますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	「成年後見制度」は、認知症、 知的障害、精神障害などの理由 で判断能力が不十分な方の権利 や財産を守る制度である	581	56.9
2	本人の判断能力の程度により 「後見」、「保佐」、「補助」の 3類型がある	106	10.4
3	将来の判断能力の低下に備え、 元気な時にあらかじめ後見人 となる人を決めておく「任意後見 制度」がある	219	21.4
4	言葉を聞いたことはあるが、内 容は知らない	163	16.0
5	内容も言葉も知らない	193	18.9
6	わからない	0	0.0
7	その他	2	0.2
8	無回答	45	4.4
	全体	1021	100

問 57 高齢者に対して、どのようなイメージを持っていますか。【〇は3つまで】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	経験や知恵が豊かである	362	35.5
2	ボランティアや地域の活動で、社会に貢献している	153	15.0
3	貯蓄や住宅などの資産があり、経済的に余裕がある	52	5.1
4	時間にしばられず、好きなことに自由に取り組める	254	24.9
5	健康的な生活習慣を実践している	81	7.9
6	心身がおとろえ、健康面での不安が大きい	536	52.5
7	収入が少なく、経済的な不安が大きい	203	19.9
8	周囲の人とのふれあいが少なく、孤独である	291	28.5
9	古い考え方にとらわれがちである	207	20.3
10	わからない	33	3.2
11	その他	9	0.9
12	無回答	82	8.0
	全体	1021	100

問 58 健康に関することについてお伺いします。

【〇はそれぞれの項目で1つ】

①あなたは自分の健康に関心がありますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	関心がある	577	56.5
2	少しは関心がある	388	38.0
3	あまり関心がない	37	3.6
4	無回答	19	1.9
	全体	1021	100

②あなたの職場や学校は、あなたの健康づくりについて協力的ですか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	287	50.6
2	いいえ	92	16.2
3	わからない	174	30.7
4	無回答	14	2.5
	全体	567	100

③困ったことがあったとき、どこに相談しますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	家族、知人、友人	598	58.6
2	かかりつけ医（薬剤師、看護師等を含む）	357	35.0
3	呉市保健所（保健センター、保健出張所）	8	0.8
4	呉市役所（市民センター等）	10	1.0
5	呉市社会福祉協議会	4	0.4
6	自治会、民生委員、女性会、老人クラブ等	5	0.5
7	地域包括センター、居宅介護支援事業所等	9	0.9
8	その他	10	1.0
9	無回答	20	2.0
	全体	1021	100

④買い物や散歩、仕事などのために1日あたりどのくらい外出していますか

a. コロナ前

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ毎日	503	49.3
2	週に3～4回	250	24.5
3	週に1～2回	203	19.9
4	月に2～3回	25	2.4
5	無回答	40	3.9
	全体	1021	100

b. 現在

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほぼ毎日	421	41.2
2	週に3～4回	154	15.1
3	週に1～2回	229	22.4
4	月に2～3回	127	12.4
5	無回答	90	8.8
	全体	1021	100

⑤体重、運動、食事などの健康アプリなど活用していますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	活用している	153	15.0
2	聞いたことはあるが、活用していない	507	49.7
3	知らない	326	31.9
4	無回答	35	3.4
	全体	1021	100

⑥「健康くれ21計画」について知っていますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	内容を知っている	15	1.5
2	言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	149	14.6
3	内容も言葉も知らない	816	79.9
4	無回答	41	4.0
	全体	1021	100

⑦ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知っていますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	内容を知っている	88	8.6
2	言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	165	16.2
3	内容も言葉も知らない	730	71.5
4	無回答	38	3.7
	全体	1021	100

⑧フレイル（虚弱）について知っていますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	内容を知っている	107	10.5
2	言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	203	19.9
3	内容も言葉も知らない	672	65.8
4	無回答	39	3.8
	全体	1021	100

⑨オーラルフレイル（口腔機能低下）について知っていますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	内容を知っている	101	9.9
2	言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	215	21.1
3	内容も言葉も知らない	665	65.1
4	無回答	40	3.9
	全体	1021	100

⑩COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか

No.	カテゴリ	回答数	%
1	内容を知っている	102	10.0
2	言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない	157	15.4
3	内容も言葉も知らない	726	71.1
4	無回答	36	3.5
	全体	1021	100

問 59 健康に関する情報収集は何を活用していますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	テレビ, ラジオ, 新聞	796	78.0
2	雑誌, パンフレット	178	17.4
3	インターネット	330	32.3
4	市政だより	173	16.9
5	トレーニングジム等の運動施設	27	2.6
6	かかりつけ医からの情報提供	179	17.5
7	介護予防の教室等	16	1.6
8	その他	26	2.5
9	無回答	41	4.0
	全体	1021	100

問 60 あなたが健康維持・増進のためにやってみようと思うことは何ですか。【〇は3つまで】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	健康診査の定期的な受診	422	41.3
2	健康によい食事	523	51.2
3	継続的な運動・身体活動	392	38.4
4	十分な睡眠・休養	477	46.7
5	飲酒の量や回数の抑制, 禁酒	29	2.8
6	たばこの量の抑制, 禁煙	34	3.3
7	健康づくりを学ぶ教室や講座への参加	56	5.5
8	ボランティア活動など, 生きがい活動	57	5.6
9	友人, 仲間との会話や遊び	215	21.1
10	特になし	54	5.3
11	その他	7	0.7
12	無回答	78	7.6
	全体	1021	100

## (6) 幼稚園・保育園アンケート調査単純集計結果

問1 お子さんは、朝食を食べていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほとんど毎日食べている	416	95.2
2	週4～5回食べている	9	2.1
3	週2～3回食べている	8	1.8
4	ほとんど食べていない	4	0.9
5	無回答	0	0.0
	全体	437	100

問1-1 問1で、「週4～5回食べている」「週2～3回食べている」「ほとんど食べていない」と答えたお子さんについて

食べない日があるのはなぜだと思われますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	食べる時間がない	2	9.5
2	おなかがすいていない	14	66.7
3	食事の支度ができていない	0	0.0
4	わからない	0	0.0
5	その他	1	4.8
6	無回答	4	19.0
	全体	21	100

問2 お子さんは、ふだん家族と一緒に食事をしていきますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	朝、夜は一緒に食べる	340	77.8
2	朝だけ一緒に食べる	6	1.4
3	夜だけ一緒に食べる	86	19.7
4	一緒に食べない	5	1.1
5	無回答	0	0.0
	全体	437	100

問3 お子さんの食生活でどのようなことに気をつけていますか。【「はい」「いいえ」どちらかに○】

①主食・主菜・副菜の入った食事になっている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	387	88.6
2	いいえ	45	10.3
3	無回答	5	1.1
	全体	437	100

②野菜を食べるようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	405	92.7
2	いいえ	25	5.7
3	無回答	7	1.6
	全体	437	100

③牛乳・乳製品を摂るようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	339	77.6
2	いいえ	92	21.1
3	無回答	6	1.4
	全体	437	100

④あいさつ（いただきます、ごちそうさま）

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	395	90.4
2	いいえ	35	8.0
3	無回答	7	1.6
	全体	437	100

⑤食べ残しがないようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	346	79.2
2	いいえ	85	19.5
3	無回答	6	1.4
	全体	437	100

⑥好き嫌いがないようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	338	77.3
2	いいえ	93	21.3
3	無回答	6	1.4
	全体	437	100

問4 家庭で、おやつ時間は決めていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	きちんと決めている	47	10.8
2	だいたい決めている	285	65.2
3	決めていない	101	23.1
4	無回答	4	0.9
	全体	437	100

問5 そのおやつはどのような種類のものですか。【○はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	スナック菓子	372	85.1
2	アイスクリーム	294	67.3
3	くだもの	193	44.2
4	牛乳	118	27.0
5	ジュースなど	185	42.3
6	洋菓子（クッキー、ケーキ、チョコなど）	326	74.6
7	和菓子（団子、まんじゅうなど）	139	31.8
8	ファーストフード（ハンバーガーなど）	11	2.5
9	その他	28	6.4
10	無回答	4	0.9
	全体	437	100

問6 お子さんの食事について、ふだんから、味の濃い（塩辛い）料理を控えていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	常に行っている	131	30.0
2	時々している	247	56.5
3	していない	55	12.6
4	無回答	4	0.9
	全体	437	100

問7 お子さんは治療をしていないむし歯がありますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	1本もない	349	79.9
2	1～2本ある	65	14.9
3	3～4本ある	8	1.8
4	5本以上ある	12	2.7
5	無回答	3	0.7
	全体	437	100

問8 お子さんの歯みがきの様子はどうですか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	自分からすすんでみがく	106	24.3
2	言われるとみがく	294	67.3
3	なかなかみがこうとしない	30	6.9
4	無回答	7	1.6
	全体	437	100

問9 フッ素入りの歯みがき剤を使っていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	使っている	360	82.4
2	使っていない	64	14.6
3	わからない	10	2.3
4	無回答	3	0.7
	全体	437	100

問10 お子さんは食べる時、よくかんで食べていると思いますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	よくかんで食べている	261	59.7
2	あまりかんでいないように思う	160	36.6
3	よくかまずにのみこむことが多い	11	2.5
4	無回答	5	1.1
	全体	437	100

問11 お子さんのかかりつけの歯科医師はいますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	332	76.0
2	いいえ	76	17.4
3	何ともいえない	25	5.7
4	無回答	4	0.9
	全体	437	100

問12 お子さんは、保育所（園）・幼稚園の歯科健診以外に、定期的に歯科健診を受けていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受けている	287	65.7
2	受けていない	146	33.4
3	無回答	4	0.9
	全体	437	100

問13 同居している家族でたばこを吸う人はいますか。【○はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	誰も吸わない	269	61.6
2	父	144	33.0
3	母	33	7.6
4	おじいさん	16	3.7
5	おばあさん	9	2.1
6	兄・姉	2	0.5
7	その他	2	0.5
8	無回答	6	1.4
	全体	437	100

問14 たばこの煙は子どもに対して害があると思いますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	そう思う	424	97.0
2	そう思わない	3	0.7
3	わからない	7	1.6
4	無回答	3	0.7
	全体	437	100

問15 たばこの煙から子どもを守るためにどんなことが必要だと思いますか。今やっていることも含め選択してください。【○はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	子どもの前でたばこを吸わない	376	86.0
2	外出先では禁煙施設を利用する	263	60.2
3	たばこの害について教育する	229	52.4
4	外（道路や公園など）に灰皿を置かない	160	36.6
5	その他	37	8.5
6	無回答	10	2.3
	全体	437	100



## (7) 小学校6年生アンケート調査単純集計結果

問1 性別はどちらですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	男	166	43.2
2	女	197	51.3
3	答えたくない	14	3.6
4	無回答	7	1.8
	全体	384	100

問2 あなたの学校はどこですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	警固屋小学校	25	6.5
2	呉中央小学校	85	22.1
3	昭和中央小学校	71	18.5
4	明德小学校	15	3.9
5	広小学校	92	24.0
6	郷原小学校	55	14.3
7	安登小学校	26	6.8
8	豊小学校	8	2.1
9	無回答	7	1.8
	全体	384	100

問3 <肥満度> 【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	低体重～標準体重	303	78.9
2	軽度肥満	22	5.7
3	中等度肥満	16	4.2
4	高度肥満	4	1.0
5	無回答	39	10.2
	全体	384	100

問4 あなたは標準体型だと思いますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	やせていると思う	62	16.1
2	標準だと思う	151	39.3
3	太っていると思う	101	26.3
4	わからない	66	17.2
5	無回答	4	1.0
	全体	384	100

問5 あなたは、外で体を使って遊んだり、運動（学校の部活動、体操教室など）をしていますか。（体育の授業を除く）【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	276	71.9
2	いいえ	91	23.7
3	無回答	17	4.4
	全体	384	100

問5 問5で「はい」と答えた方

(1) どれくらいしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	週5回以上	72	26.1
2	週3～4回	95	34.4
3	週1～2回	97	35.1
4	月1～2回	8	2.9
5	その他	0	0.0
6	無回答	4	1.4
	全体	276	100

問5 問5で「はい」と答えた方

(2) どんな運動をしていますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	学校でのクラブ活動	49	17.8
2	学校以外でのスポーツクラブ（野球、サッカー、バスケットなど）	129	46.7
3	公園などで友だちと遊ぶ	174	63.0
4	その他	49	17.8
5	無回答	3	1.1
	全体	276	100

問5 問5で「いいえ」と答えた方

(3) 外で遊んだり、運動をしていないのはなぜですか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	塾などで時間がないから	21	23.1
2	疲れて運動できないから	17	18.7
3	運動することが嫌いだから	28	30.8
4	テレビゲームやパソコンなど室内での遊びの方が楽しいから	41	45.1
5	その他	11	12.1
6	特に理由はない	21	23.1
7	無回答	1	1.1
	全体	91	100

問6 あなたは、朝食を食べていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほとんど毎日食べている	335	87.2
2	週4～5回食べている	24	6.3
3	週2～3回食べている	8	2.1
4	ほとんど食べていない	15	3.9
5	無回答	2	0.5
	全体	384	100

問6-1 問6で、「週4~5回食べている」「週2~3回食べている」「ほとんど食べていない」と答えた方

食べない日があるのはなぜですか【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	食べる時間がない	25	53.2
2	おなかがすいていない	24	51.1
3	太りたくない	5	10.6
4	朝食の用意ができていない	5	10.6
5	その他	5	10.6
6	無回答	1	2.1
	全体	47	100

問7 あなたは、ふだん家族の誰かと一緒に食事をしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	朝、夜は一緒に食べる	244	63.5
2	朝だけ一緒に食べる	8	2.1
3	夜だけ一緒に食べる	118	30.7
4	一緒に食べない	11	2.9
5	無回答	3	0.8
	全体	384	100

問7-1 問7で、「朝だけ一緒に食べる」「夜だけ一緒に食べる」「一緒に食べない」と答えた方一緒に食べない主な理由はなんですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	習い事のため	17	12.4
2	親の仕事の都合	68	49.6
3	その他	44	32.1
4	無回答	8	5.8
	全体	137	100

問8 あなたは食生活でどのようなことに気をつけていますか。【「はい」「いいえ」とどちらかに〇】

①食べ過ぎないようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	232	60.4
2	いいえ	143	37.2
3	無回答	9	2.3
	全体	384	100

②主食・主菜・副菜の入った食事をしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	311	81.0
2	いいえ	68	17.7
3	無回答	5	1.3
	全体	384	100

③野菜を食べるようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	314	81.8
2	いいえ	65	16.9
3	無回答	5	1.3
	全体	384	100

④牛乳・乳製品をとるようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	254	66.1
2	いいえ	123	32.0
3	無回答	7	1.8
	全体	384	100

問9 この2、3年で次のような食生活の変化はありましたか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	変わっていない	168	43.8
2	おやつ回数が増えた	54	14.1
3	家で食事をする回数が増えた	26	6.8
4	食べる量が増えた	168	43.8
5	インスタント食品や市販の弁当を食べる回数が増えた	46	12.0
6	決まった時間に食べなくなった	42	10.9
7	その他	9	2.3
8	無回答	2	0.5
	全体	384	100

問10 あなたが、市販の食品など買う時、栄養成分表示（カロリー、糖分、塩分など）を見ますか。

【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	いつも見る	43	11.2
2	時々見る	131	34.1
3	ほとんど見ない	169	44.0
4	見方がわからない	39	10.2
5	無回答	2	0.5
	全体	384	100

問11 あなたは、塩分の多い物をとりすぎないように気をつけていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	いつも気をつけている	98	25.5
2	時々気をつけている	199	51.8
3	気をつけていない	85	22.1
4	無回答	2	0.5
	全体	384	100

問12 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシと一緒に歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	使っている	167	43.5
2	使っていない	211	54.9
3	無回答	6	1.6
	全体	384	100

問 13 歯みがきの時、歯肉から血が出ることがありますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほとんど出ない	209	54.4
2	時々出ることがある	164	42.7
3	いつも出る	5	1.3
4	無回答	6	1.6
	全体	384	100

問 14 フッ素入りの歯みがき剤を使っていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	使っている	234	60.9
2	使っていない	42	10.9
3	わからない	101	26.3
4	無回答	7	1.8
	全体	384	100

問 15 食べる時、よくかんで食べていると思いますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	よくかんで食べている	213	55.5
2	あまりかんでいないように思う	145	37.8
3	よくかまずに、のみ込むことが多い	20	5.2
4	無回答	6	1.6
	全体	384	100

問 16 一緒に住んでいる家族でたばこを吸う人はいますか。【○はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	誰も吸わない	205	53.4
2	父	129	33.6
3	母	47	12.2
4	おじいさん	23	6.0
5	おばあさん	10	2.6
6	兄・姉	5	1.3
7	その他	11	2.9
8	無回答	9	2.3
	全体	384	100

問 17 他人のたばこの煙はあなたにとって有害であると思いますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	害があると思わない	37	9.6
2	多少あるだろうが、たいしたことがない	57	14.8
3	害があると思う	253	65.9
4	わからない	30	7.8
5	無回答	7	1.8
	全体	384	100

問 18 ふだん何時ごろに寝ることが多いですか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	午後9時より前	20	5.2
2	午後9～10時まで	150	39.1
3	午後10～11時まで	147	38.3
4	午後11～午前0時まで	45	11.7
5	午前0時過ぎ	13	3.4
6	無回答	9	2.3
	全体	384	100

問 19 1日の睡眠時間は何時間ですか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	5時間より少ない	7	1.8
2	5時間以上6時間未満	24	6.3
3	6時間以上7時間未満	60	15.6
4	7時間以上8時間未満	119	31.0
5	8時間以上9時間未満	128	33.3
6	9時間以上	38	9.9
7	無回答	8	2.1
	全体	384	100

問 20 自分で睡眠がとれていると思いますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	十分とれている	153	39.8
2	まあまあとれている	176	45.8
3	あまりとれていない	40	10.4
4	まったくとれていない	9	2.3
5	無回答	6	1.6
	全体	384	100

## (8) 中学校3年生アンケート調査単純集計結果

問1 性別はどちらですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	男	177	49.9
2	女	170	47.9
3	答えたくない	3	0.8
4	無回答	5	1.4
	全体	355	100

問2 あなたの学校はどこですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	和庄中学校	78	22.0
2	吉浦中学校	51	14.4
3	音戸中学校	56	15.8
4	白岳中学校	106	29.9
5	川尻中学校	51	14.4
6	豊浜中学校	8	2.3
7	無回答	5	1.4
	全体	355	100

問3 <肥満度>

No.	カテゴリ	回答数	%
1	低体重～標準体重	306	86.2
2	軽度肥満	15	4.2
3	中等度肥満	10	2.8
4	高度肥満	4	1.1
5	無回答	20	5.6
	全体	355	100

問4 あなたは標準体型だと思いますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	やせていると思う	61	17.2
2	標準だと思う	165	46.5
3	太っていると思う	94	26.5
4	わからない	35	9.9
5	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問5 現在の健康状態はいかがですか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	よい	175	49.3
2	ふつう	173	48.7
3	よくない	7	2.0
4	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問6 あなたは、外で体を使って遊んだり、運動（学校の部活動、体操教室など）をしていますか。（体育の授業を除く）【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	181	51.0
2	いいえ	163	45.9
3	無回答	11	3.1
	全体	355	100

問6 問6で「はい」と答えた方

(1) どれくらいしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	週5回以上	44	24.3
2	週3～4回	58	32.0
3	週1～2回	55	30.4
4	月1～2回	20	11.0
5	その他	2	1.1
6	無回答	2	1.1
	全体	181	100

問6 問6で「はい」と答えた方

(2) どんな運動をしていますか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	学校でのクラブ活動	43	23.8
2	学校以外でのスポーツクラブ（野球、サッカー、バスケットなど）	69	38.1
3	公園などで友だちと遊ぶ	65	35.9
4	その他	46	25.4
5	無回答	7	3.9
	全体	181	100

問6 問6で「いいえ」と答えた方

(3) 外で遊んだり、運動をしていないのはなぜですか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	塾などで時間がないから	59	36.2
2	疲れて運動できないから	53	32.5
3	運動することが嫌いだから	40	24.5
4	テレビゲームやパソコンなど室内での遊びの方が楽しいから	56	34.4
5	その他	18	11.0
6	特に理由はない	35	21.5
7	無回答	1	0.6
	全体	163	100

問7 あなたは、朝食を食べていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほとんど毎日食べている	297	83.7
2	週4～5回食べている	30	8.5
3	週2～3回食べている	9	2.5
4	ほとんど食べていない	19	5.4
5	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問7-1 問7で、「週4~5回食べている」「週2~3回食べている」「ほとんど食べていない」と答えた方  
 食べない日があるのはなぜですか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	食べる時間がない	25	43.1
2	おなかがすいていない	29	50.0
3	太りたくない	2	3.4
4	朝食の用意ができていない	7	12.1
5	その他	4	6.9
6	無回答	5	8.6
	全体	58	100

問8 あなたは、ふだん家族の誰かと一緒に食事をしていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	朝、夜は一緒に食べる	180	50.7
2	朝だけ一緒に食べる	16	4.5
3	夜だけ一緒に食べる	132	37.2
4	一緒に食べない	27	7.6
5	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問8-1 問8で、「朝だけ一緒に食べる」「夜だけ一緒に食べる」「一緒に食べない」と答えた方  
 一緒に食べない主な理由はなんですか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	習い事のため	50	28.6
2	部活のため	3	1.7
3	親の仕事の都合	101	57.7
4	その他	41	23.4
5	無回答	12	6.9
	全体	175	100

問9 あなたは食生活でどのようなことに気をつけていますか。【「はい」「いいえ」とどちらかに〇】

①食べ過ぎないようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	204	57.5
2	いいえ	146	41.1
3	無回答	5	1.4
	全体	355	100

②主食・主菜・副菜の入った食事をしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	272	76.6
2	いいえ	78	22.0
3	無回答	5	1.4
	全体	355	100

③野菜を食べるようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	294	82.8
2	いいえ	56	15.8
3	無回答	5	1.4
	全体	355	100

④牛乳・乳製品を摂るようにしている

No.	カテゴリ	回答数	%
1	はい	238	67.0
2	いいえ	113	31.8
3	無回答	4	1.1
	全体	355	100

問10 この2、3年で次のような食生活の変化はありましたか。【〇はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	変わっていない	182	51.3
2	おやつ回数が増えた	56	15.8
3	家で食事をする回数が増えた	45	12.7
4	食べる量が増えた	107	30.1
5	インスタント食品や市販の弁当を食べる回数が増えた	48	13.5
6	決まった時間に食べなくなった	46	13.0
7	その他	11	3.1
8	無回答	2	0.6
	全体	355	100

問11 あなたが、市販の食品など買う時、栄養成分表示（カロリー、糖分、塩分など）を見ますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	いつも見る	33	9.3
2	時々見る	126	35.5
3	ほとんど見ない	180	50.7
4	見方がわからない	16	4.5
5	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問12 あなたは、塩分の多い物を取りすぎないように気をつけていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	いつも気をつけている	76	21.4
2	時々気をつけている	195	54.9
3	気をつけていない	84	23.7
4	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問13 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシと一緒に歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。【〇は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	使っている	105	29.6
2	使っていない	250	70.4
3	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 14 歯みがきの時、歯肉から血が出ることがありますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	ほとんど出ない	233	65.6
2	時々出ることがある	119	33.5
3	よく血が出る	3	0.8
4	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 15 フッ素の入りの歯みがき剤を使っていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	使っている	174	49.0
2	使っていない	28	7.9
3	わからない	151	42.5
4	無回答	2	0.6
	全体	355	100

問 16 食べる時、よくかんで食べていると思いますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	よくかんで食べている	205	57.7
2	あまりかんでいないように思う	133	37.5
3	よくかまずに、のみ込むことが多い	17	4.8
4	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 17 あなたは、中学校の歯科健診以外に定期的に歯科健診を受けていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	受けている	154	43.4
2	受けていない	201	56.6
3	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 18 一緒に住んでいる家族でたばこを吸う人はいますか。【○はいくつでも】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	誰も吸わない	204	57.5
2	父	113	31.8
3	母	42	11.8
4	おじいさん	19	5.4
5	おばあさん	7	2.0
6	兄・姉	12	3.4
7	その他	1	0.3
8	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 19 他人のたばこの煙はあなたにとって有害であると思いますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	害があると思わない	35	9.9
2	多少あるだろうが、たいしたことがない	57	16.1
3	害があると思う	258	72.7
4	わからない	5	1.4
5	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 20 あなたは、受動喫煙という言葉を知っていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	言葉も意味も知っている	169	47.6
2	言葉は聞いたことがある	82	23.1
3	知らない	104	29.3
4	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 21 ふだん何時ころに寝ることが多いですか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	午後9時より前	1	0.3
2	午後9～10時まで	23	6.5
3	午後10～11時まで	85	23.9
4	午後11～午前0時まで	155	43.7
5	午前0時過ぎ	91	25.6
6	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 22 1日の睡眠時間は何時間ですか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	5時間より少ない	10	2.8
2	5時間以上6時間未満	63	17.7
3	6時間以上7時間未満	135	38.0
4	7時間以上8時間未満	107	30.1
5	8時間以上9時間未満	35	9.9
6	9時間以上	5	1.4
7	無回答	0	0.0
	全体	355	100

問 23 ふだんとっている睡眠で休養が十分取れていますか。【○は1つ】

No.	カテゴリ	回答数	%
1	十分取れている	71	20.0
2	まあまあ取れている	210	59.2
3	あまり取れていない	65	18.3
4	まったく取れていない	9	2.5
5	無回答	0	0.0
	全体	355	100

### 3 計画策定の経緯

年月日	内容
令和4年11月1日 ～11月18日	○アンケート調査の実施 ・市民アンケート・幼稚園，保育所，認定こども園児の保護者 ・小学校6年生・中学校3年生
令和5年6月16日	「健康くれ21」庁内推進会議 ○計画策定について協議
令和5年6月21日	「健康くれ21」市民推進会議 ○計画策定について審議
令和5年7月5日	呉市保健福祉審議会 ○計画策定について諮問
令和5年7月13日	呉市保健福祉審議会保健所専門分科会 ○計画策定について審議
令和5年8月22日	呉市議会（民生委員会） ○計画策定について報告
令和5年11月9日	呉市保健福祉審議会保健所専門分科会 ○計画（素案）及びパブリックコメント（市民意見公募）の実施について審議
令和5年12月11日	呉市議会（民生委員会） ○計画（素案）及びパブリックコメントの実施について報告
令和5年12月20日 ～同6年1月19日	○パブリックコメントの実施
令和6年1月31日	「健康くれ21」市民推進会議 ○パブリックコメントの結果等について報告 ○計画（案）について審議
令和6年2月1日	呉市保健福祉審議会保健所専門分科会 ○パブリックコメントの結果等について報告 ○計画（案）について審議
令和6年2月8日	呉市保健福祉審議会 ○パブリックコメントの結果等について報告 ○計画（案）について審議 ○答申
令和6年3月6日 （予定）	呉市議会（民生委員会） ○パブリックコメントの結果等及び計画（案）について報告

## 4 呉市保健福祉審議会条例

平成 12 年 3 月 10 日条例第 12 号改正

平成 25 年 6 月 27 日条例第 21 号

平成 28 年 1 月 7 日条例第 11 号

平成 28 年 12 月 26 日条例第 64 号

令和 5 年 7 月 4 日条例第 21 号

### 呉市保健福祉審議会条例

(設置)

第 1 条 社会福祉法（昭和 26 年法律第 45 号）第 7 条第 1 項の規定に基づき、呉市保健福祉審議会（以下「審議会」という。）を置く。

(調査審議事項)

第 1 条の 2 審議会は、社会福祉法第 7 条第 1 項に規定する社会福祉に関する事項のほか、次に掲げる事項の調査審議を行うものとする。

- (1) 社会福祉法第 12 条第 1 項に規定する児童福祉及び精神障害者福祉に関する事項
- (2) 子ども・子育て支援法（平成 24 年法律第 65 号）第 72 条第 1 項各号に掲げる事項
- (3) 就学前の子どもに関する教育、保育等の総合的な提供の推進に関する法律（平成 18 年法律第 77 号）第 25 条に規定する同法第 17 条第 3 項、第 21 条第 2 項及び第 22 条第 2 項に関する事項
- (4) 前 3 号に掲げるもののほか、保健福祉に関する事項で市長が必要と認める事項

(委員)

第 2 条 審議会は、委員 20 人以内で組織し、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 関係団体の代表者
- (2) 学識経験者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 市議会の議員
- (5) 社会福祉事業に従事する者
- (6) その他市長が必要と認める者

2 特別の事項を調査審議するため必要があるときは、審議会に臨時委員を置くことができる。

(委員の任期)

第 3 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

3 臨時委員の任期は、第 1 項の規定にかかわらず、特別の事項の調査審議が終了するまでとする。

(会長及び副会長)

第 4 条 審議会に、会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員のうちから互選する。

3 会長は、会務を総理し、会議の議長となる。



4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 審議会の会議は、必要に応じて会長が招集する。

2 審議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 審議会の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 臨時委員を置いた場合における前2項の規定の適用については、臨時委員は、委員とみなす。

(専門分科会)

第6条 審議会に、次に掲げる専門分科会を置く。

(1) 民生委員審査専門分科会

(2) 障害者福祉専門分科会

(3) 児童福祉専門分科会

(4) 高齢者福祉専門分科会

(5) 保健所専門分科会

2 専門分科会に分科会長を置き、会長が審議会に諮って審議会の委員のうちから指名する。

3 専門分科会の委員及び臨時委員（第1項第1号の民生委員審査専門分科会にあっては委員に限る。）は、会長が指名する。

4 分科会長は、当該専門分科会の会務を掌理し、当該専門分科会における審議の状況及び結果を審議会に報告する。

5 専門分科会の会議については、前条の規定を準用する。

(審査部会)

第6条の2 前条第1項第2号の障害者福祉専門分科会に社会福祉法施行令（昭和33年政令第185号）第3条第1項の審査部会を置く。

2 審査部会に部会長を置き、会長が審議会に諮って医師たる委員のうちから指名する。

3 審査部会の委員及び臨時委員は、医師たる委員及び臨時委員のうちから会長が指名する。

4 部会長は、審査部会の会務を掌理し、審査部会における審議の状況及び結果を審議会に報告する。

(意見の聴取等)

第7条 審議会及び専門分科会は、必要に応じ委員及び臨時委員以外の者に会議への出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 審議会の庶務は、福祉保健部福祉保健課において処理する。

2 専門分科会の庶務は、当該部会の関係課において処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、会長が審議会に諮って定める。

付 則

この条例は、平成 12 年 4 月 1 日から施行する。

付 則（平成 25 年 6 月 27 日条例第 21 号）

この条例は、公布の日から施行する。

付 則（平成 28 年 1 月 7 日条例第 11 号）

（施行期日）

1 この条例は、平成 28 年 4 月 1 日から施行する。

（経過措置）

2 この条例の施行の際現に呉市保健福祉審議会の委員である者は、改正後の呉市保健福祉審議会条例（以下「新条例」という。）第 2 条第 1 項の規定により呉市保健福祉審議会の委員に委嘱され、又は任命されたものとみなす。この場合において、その委嘱され、又は任命されたものとみなされた委員の任期は、新条例第 3 条第 1 項の規定にかかわらず、平成 28 年 7 月 2 日までとする。

付 則（平成 28 年 12 月 26 日条例第 64 号）

この条例は、公布日から施行する。

付 則（令和 5 年 7 月 4 日条例第 21 号）

この条例は、公布の日から施行する。

## 5 呉市保健福祉審議会運営規程

### 呉市保健福祉審議会運営規程

(趣旨)

第1条 この規程は、呉市保健福祉審議会条例（平成12年呉市条例第12号。以下「条例」という。）第9条の規定に基づき、呉市保健福祉審議会（以下「審議会」という。）の運営について必要な事項を定めるものとする。

(専門分科会)

第2条 審議会は、条例第6条第1項の規定により、専門分科会を置き、その所掌事務は次のとおりとする。

名称	所掌事務
民生委員審査専門分科会	民生委員の委嘱・解嘱等の適否に関すること。
障害者福祉専門分科会	身体障害者の保健福祉に関すること。 知的障害者の保健福祉に関すること。 精神障害者の保健福祉に関すること。
児童福祉専門分科会	児童の保健福祉に関すること。 母子、父子及び寡婦の保健福祉に関すること。
高齢者福祉専門分科会	高齢者の保健福祉に関すること。 介護保険に関すること。
保健所専門分科会	呉市保健所の運営に関すること。

(副分科会長)

第3条 各専門分科会に、副分科会長を1名置き、分科会長が指名する。

2 副分科会長は、分科会長を補佐し、分科会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(補則)

第4条 この規程に定めるもののほか、審議会の運営に関して必要な事項は、会長が審議会に諮って定める。

付 則

この規程は、平成12年7月25日から実施する。

付 則

この規程は、平成28年4月1日から実施する。

## 6 「健康くれ21」市民推進会議設置要綱

「健康くれ21」市民推進会議設置要綱

(設置)

第1条 健康寿命の延伸に向け、市民と行政が一体となった健康づくり運動である「健康くれ21」を市民が主体的かつ効果的に展開できることを目的とした「健康くれ21」市民推進会議（以下「市民推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 市民推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 「健康くれ21」の推進に関すること。
- (2) 健康づくりに関する各種事業の推進及び総合的な調整に関すること。
- (3) その他市民推進会議が必要と認める事務

(組織)

第3条 市民推進会議は、会長、副会長及び委員で構成する。

- 2 委員は、別表に掲げる団体及び機関に属する者のうちから選出する。
- 3 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。
- 4 会長及び副会長は、委員の互選により選出する。
- 5 会長は、会務を総理する。
- 6 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 市民推進会議の会議は、会長が必要に応じて招集し、主宰する。

- 2 会長は、必要があると認めるときは、市民推進会議の会議に委員以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。
- 3 市民推進会議の会議は、会長が特に必要と認めた場合は、特定事項に関係ある委員のみで開催することができる。

(ワーキンググループ)

第5条 「健康くれ21」の推進に当たり、必要に応じてワーキンググループを置くことができる。

- 2 ワーキンググループは、リーダー及びメンバーで構成し、それぞれ別表に掲げる団体及び機関の長が指名する。
- 3 リーダーは、ワーキンググループの会議を必要に応じて招集し、主宰する。
- 4 リーダーは、必要と認めるときは、ワーキンググループの会議にメンバー以外の者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(庶務)

第6条 市民推進会議の庶務は、福祉保健部福祉保健課で処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、市民推進会議の運営に関して必要な事項は、会長が別に定める。

付 則

この要綱は、平成 15 年 8 月 4 日から実施する。

改 正 平成 17 年 4 月 1 日

改 正 平成 30 年 4 月 1 日

改 正 令和元年 7 月 25 日

別表（第 3 条，第 5 条関係）

団 体 名・機 関 名

呉市歩け歩け協会  
一般社団法人呉市医師会  
呉市健康運動推進協議会連合会  
一般社団法人呉市歯科医師会  
呉市自治会連合会  
社会福祉法人呉市社会福祉協議会  
呉市消費者協議会  
呉市女性連合会  
一般社団法人呉市私立幼稚園協会  
呉市すこやか子育て協会  
呉市赤十字奉仕団  
一般社団法人呉市地方卸売市場協会  
呉市 P T A 連合会  
呉市保育連盟  
呉市民生委員児童委員協議会  
一般社団法人呉市薬剤師会  
呉商工会議所  
呉市老人クラブ連合会  
一般社団法人広島県生活衛生同業組合連合会呉支部  
公益社団法人広島県栄養士会芸予支部  
公益社団法人広島県看護協会呉支部  
一般社団法人広島県歯科衛生士会呉・竹原地区会  
一般社団法人広島県食品衛生協会呉支所  
ほのぼのネット  
呉市食生活改善連絡協議会

## 7 呉市保健福祉審議会・保健所専門分科会名簿

【保健福祉審議会】

(敬称略)

	氏名	団体・機関役職名
関係団体の代表者	玉木正治	呉市医師会会長
	西田弘明	呉市歯科医師会会長
	大塚幸三	呉市薬剤師会会長
	古江由紀枝	呉市民生委員児童委員協議会会長
	柳曾隆行	呉商工会議所専務理事
	友井輝道	呉市自治会連合会副会長
	佐藤光子	呉市女性連合会副会長・呉市赤十字奉仕団委員長
	鈴木孝雄	呉市老人クラブ連合会会長
	川中克幸	呉市身体障害者福祉協会会長
	中川潤二	呉市手をつなぐ育成会会長
	若野文江	呉市保育連盟会長
	辻 佑子	呉市教育委員会教育委員
	隅谷敬子	広島県看護協会理事
学識経験者	山内京子	広島文化学園大学看護学部学部長
関係行政機関の職員	森野晴洋	広島県西部厚生環境事務所呉支所長
市議会の議員	檜垣美良	呉市市議会議員
社会福祉事業に従事する者	河野隆司	呉市社会福祉協議会常務理事兼事務局長
	新田英樹	呉市社会福祉施設連絡協議会会長

任期 令和5年2月24日～令和7年2月23日

## 【保健所専門分科会】

(敬称略)

	氏名	団体・機関役職名
審議会委員	西田弘明	呉市歯科医師会会長
	大塚幸三	呉市薬剤師会会長
	柳曾隆行	呉商工会議所専務理事
	友井輝道	呉市自治会連合会副会長
	隅谷敬子	広島県看護協会理事
専門分科会委員	寺坂 薫	国家公務員共済組合連合会呉共済病院長
	石井哲朗	一般社団法人呉市医師会副会長
	川崎一良 (~R6.1)	呉警察署長
	大脇俊彦 (R6.1~)	呉警察署 警務課長
	則宗啓司 (~R6.1)	広警察署長
	田中隆史 (~R6.1)	広警察署 警務課長
	下谷秀之	広島県生活衛生同業組合連合会呉支部長
	宍戸俊介	一般社団法人広島県食品衛生協会呉支所長
	坂口 守	呉市立中学校長会長
	安宗 誠	呉市小学校長会長

## 8 「健康くれ21」市民推進会議委員名簿

【関係団体・機関】

(敬称略)

	役職名	氏名
呉市歩け歩け協会	会 長	上 村 博
呉市医師会	会 長	玉 木 正 治
呉市健康運動推進協議会連合会	会 長	世 羅 繁 治
呉市歯科医師会	会 長	西 田 弘 明
呉市自治会連合会	監 査	齋 藤 晴 彦
呉市社会福祉協議会	事務局長	河 野 隆 司
呉市消費者協議会	理 事	中村久美子 (~R6.1)
	会 長	清 田 清 美 (R6.1~)
呉市食生活改善連絡協議会	会 長	平 原 廣 子
呉市女性連合会・赤十字奉仕団	会 計	堤 田 ゆ き 子
呉市私立幼稚園協会	理 事 長	熊 谷 栄 治
呉市すこやか子育て協会	常務理事	兼 田 弥 生
呉市地方卸売市場協会	会 長	中 下 壮 平
呉市PTA連合会	副 会 長	脇 原 園 美
呉市保育連盟	会 長	若 野 文 江
呉市民生委員児童委員協議会	会 長	古 江 由 紀 枝
呉市薬剤師会	会 長	大 塚 幸 三
呉商工会議所	事務局長	兼 田 勝 彦
呉市老人クラブ連合会	会 長	鈴 木 孝 雄
広島県生活衛生同業組合連合会呉支部	支 部 長	下 谷 秀 之
広島県栄養士会芸予支部	副支部長	河 合 朋 子
広島県看護協会呉支部	支 部 長	西 岡 初 子
広島県歯科衛生士会呉・竹原地区会	会 長	黒 田 景 子
広島県食品衛生協会呉支所	支 所 長	宍 戸 俊 介
ほのぼのネット	代 表	伊 藤 富 二 江

任期 令和5年7月1日~令和7年6月30日



## 9 呉市保健福祉審議会答申

令和6年2月8日

呉市長 新原 芳明 様

呉市保健福祉審議会  
会長 玉木 正治

### 第4次健康くれ21（健康増進計画・食育推進計画）について

諮問のあった「第4次健康くれ21（健康増進計画・食育推進計画）」は適当と認める。  
ただし、審議の過程で出された意見等を取りまとめ、次のとおり要望を付す。

#### 《要望事項》

- 1 身体活動量の増加や社会活動への参加は、生活習慣病予防だけではなく、メンタルヘルスや生活の質（QOL）の改善にも効果があることから、自分に合った身体活動量や運動の増加方法について啓発を行うとともに、地域で気軽に体を動かせる場や、健康づくりのための知識を得る機会の確保に努めること。
- 2 健康診査やがん検診の受診により、自分の健康状態を把握することは、心身の健康な状態を維持するために重要であることから、健診機会や個別健診実施機関の拡充、健診に関する正しい知識の啓発に取り組むこと。
- 3 「食」は、健康な生活を送るための重要な要素であることから、ライフステージに応じた、適切な塩分摂取や野菜の十分な摂取などバランスの良い食事に関する正しい知識の啓発に取り組むこと。

## 10 市民意見公募（パブリックコメント）結果

本計画がより良いものとなるよう、計画案に対する市民意見公募（パブリックコメント）を次の期間において実施しました。

公表日	・ 令和5年12月20日（水）
意見募集期間	・ 令和5年12月20日（水）～令和6年1月19日（金）
計画案の周知方法	・ 呉市ホームページへの掲載 ・ 呉市役所2階福祉保健課窓口，各市民センター（支所），市役所本庁舎1階シビックモール
意見の提出方法	・ 郵送，ファクシミリ，電子メール，電子申請又は持参による
意見数	・ 0件