

安中市健康増進計画・安中市食育推進計画

いきいき安中健康21

(第3次)

令和6年3月
安中市

はじめに

安中市では、平成12年に国より示された「二十一世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の趣旨を踏まえ、平成18年3月「安中市健康増進計画（いきいき安中健康21）」を、平成26年度から令和5年度までを計画期間とした「安中市健康増進計画・安中市食育推進計画（いきいき安中健康21）（第2次）」を策定し、市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりと生活の質の向上を目指した食生活や運動をはじめとした生活習慣改善の取り組みを図ってきました。



第2次計画の最終評価として、令和4年度に「いきいき安中健康21アンケート」を実施し、第2次計画の取り組みを評価、検証するとともに、課題を整理し、目標設定やその達成に向けた施策も見直しを行いました。

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（Inclusion）とより実効性をもつ取組の推進（Implementation）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た、「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）」の趣旨を踏まえ、令和6年度から17年度までを計画期間とした「安中市健康増進計画・安中市食育推進計画（いきいき安中健康21）（第3次）」を新たに策定することとなりました。

今後も、様々な課題を乗り越え、人と企業に愛され「選ばれる安中市」に躍進するため、関係機関と連携を図りながら健康づくり事業に取り組んで参ります。

結びに、本計画の策定に際し、御尽力を賜りました安中市健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、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、関係機関、関係団体の方々に心から厚く御礼を申し上げます。

令和6年3月

安中市長

岩井均

目 次

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2

第2章 各種統計による本市の現状

1. 人口の推移	3
2. 出生率の比較	3
3. 年齢構成（人口ピラミッド）	4
4. 高齢化率の変化	4
5. 疾病構造の変化	5
6. 平均自立期間	5
7. 医療費の状況	6
8. 介護保険の状況	8
(1) 要介護（要支援）認定者数・認定率の推移	8
(2) 前期高齢者と後期高齢者の要介護（要支援）認定率	8
9. 特定健診・特定保健指導実施状況	9
10. がん検診実施状況	10
(1) がん検診受診率	10
(2) がん検診精密検査受診率	10

第3章 計画の内容

1. がん	11
2. 循環器疾患	15
3. 糖尿病	21
4. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）	26
5. こころの健康	29
6. 次世代の健康	32
7. 高齢者の健康	35
8. 栄養・食生活（食育推進計画）	38
9. 身体活動・運動	42
10. 休養	46
11. 飲酒	49
12. 喫煙	55
13. 歯・口腔の健康	61

第4章 計画の推進

1. 関係機関との連携体制の強化……………68
2. 計画の推進体制……………69

資料編

1. 計画策定経過……………71
2. 安中市健康づくり推進協議会設置要綱……………72
3. 安中市健康づくり推進協議会委員名簿……………73
4. 安中市健康増進計画意向調査集計結果……………74

第1章 第3次計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

我が国は、生活水準の向上や保健・医療技術の進歩により平均寿命が大幅に伸び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、がんや循環器疾患などの生活習慣病が増加し、疾病構造は大きく変化してきています。さらに、少子高齢社会を迎え、後期高齢者の人口が増加していく中で、ますます医療費や介護の負担の増加が見込まれ、介護のための社会的負担を減らすことが求められています。

こうした状況下、国においては、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動」（以下「健康日本21」という。）が策定され、「すべての国民が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会」の実現のため、壮年期死亡の減少、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸及び生活の質の向上を目指し、一人ひとりが自由な意思決定に基づいて健康を増進する新たな国民健康づくり運動が始まりました。平成15年には、この運動の根拠法となる「健康増進法」が施行され、国民の健康寿命の延伸により注力されることとなりました。

また、平成20年の「高齢者の医療の確保に関する法律」の施行により、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的に、40歳から74歳までの医療保険加入者を対象とした「特定健康診査・特定保健指導」が開始され、さらには、「食育基本法」や「自殺対策基本法」、「がん対策基本法」、「歯科口腔保健の推進に関する法律」など、時代の変化に応じた健康づくり対策を進めるための法的整備が進められました。国の計画である健康日本21も平成25年度から第2次計画、令和6年度からは第3次計画が策定され、一層の推進が図られています。

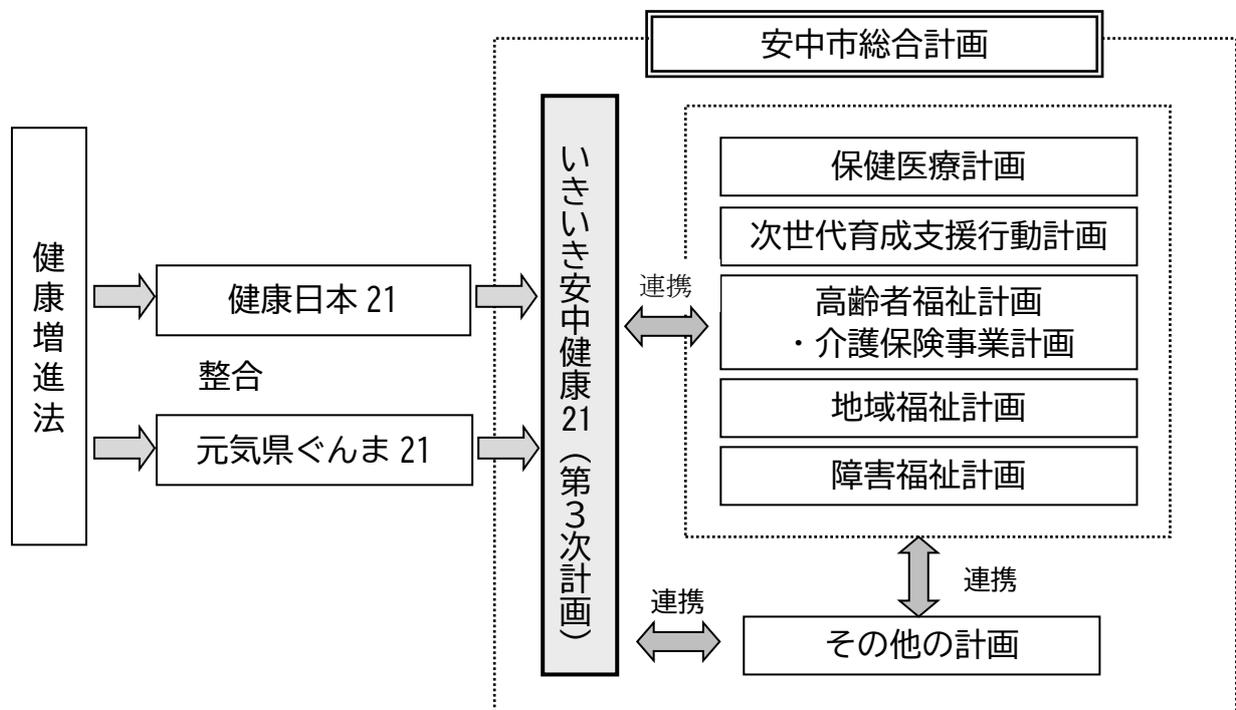
本市においては、国の計画を受けて、平成18年3月の合併前にそれぞれ旧市町で策定されていた計画を継承・両立し、安中市健康増進計画「いきいき安中健康21」を策定した上で、平成26年度から令和5年度は第2次計画を推進し、市民一人ひとりの生涯にわたる健康づくりと生活の質の向上を目指した食生活や運動をはじめとした生活習慣改善の取り組みを図ってきました。

今回、第2次計画の最終評価として、令和4年度に「いきいき安中健康21アンケート」を実施し、その結果を基に今後の課題やそれに対する取り組みの必要性が浮かび上がってきました。このような経過を踏まえ、国の基本方針や群馬県の計画との整合を図りながら、市民の健康づくり運動のさらなる推進を図っていくため、令和6年度からの新たな計画となる「いきいき安中健康21（第3次計画）」を策定するものです。

2. 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」に基づき、国が定めた「健康日本 21」及び群馬県が策定した「元気県ぐんま 21」を踏まえて策定する「市町村健康増進計画」として整合を図っていきます。

さらに、本市におけるまちづくりの基軸となる総合計画をはじめとして、関連計画とも連携を保ち、健康推進施策の基本的な計画として市民の健康づくりを推進していきます。



3. 計画の期間

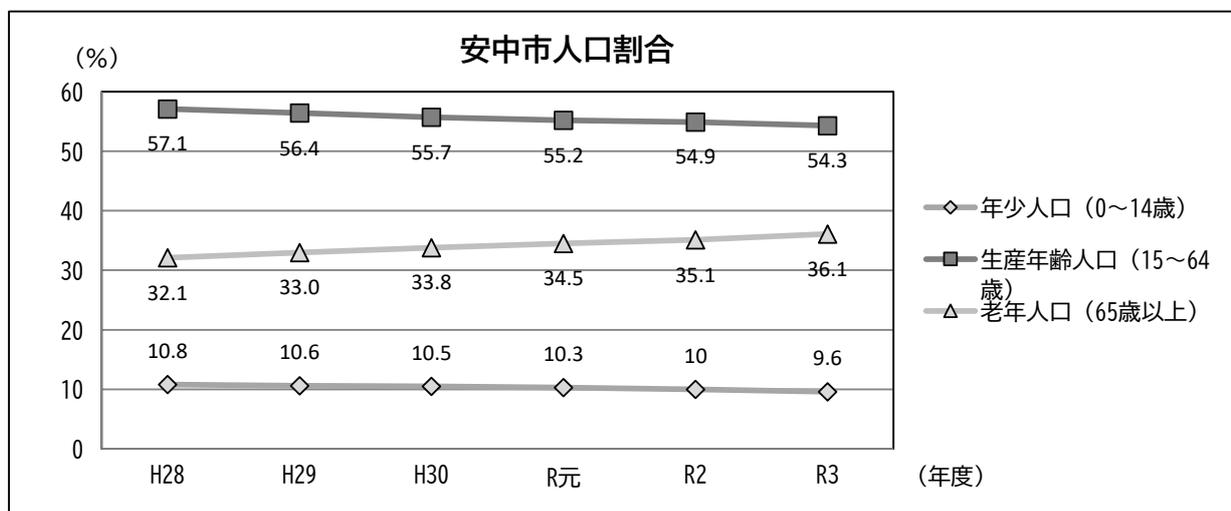
本計画の期間は、令和6年度から17年度の12年間とします。

なお、本計画で掲げる目標の達成状況の評価内容や、国や県の動向などを注視し、社会情勢の変化に応じて、効果的な計画の推進に努めます。

第2章 各種統計による本市の現状

1. 人口の推移

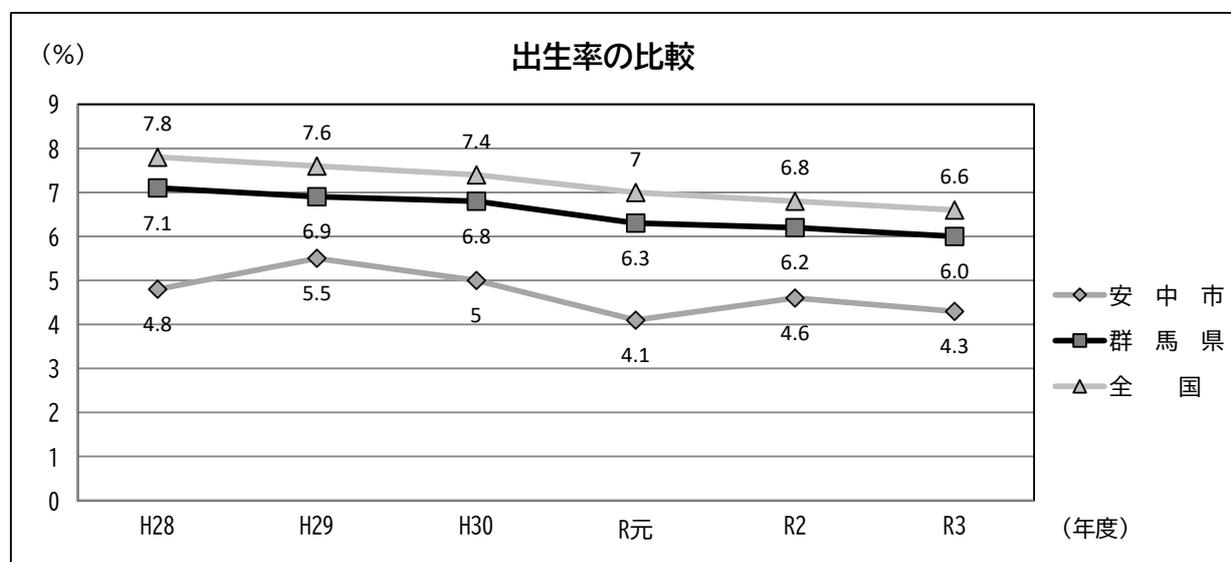
安中市の年少人口・生産年齢人口は平成28年度と令和3年度を比較するとそれぞれ1.2ポイント、2.8ポイント減少しています。それに対し、老年人口は4ポイント増加しており、少子高齢化が進んでいます。



(資料：令和4年度安中市保健事業活動実績)

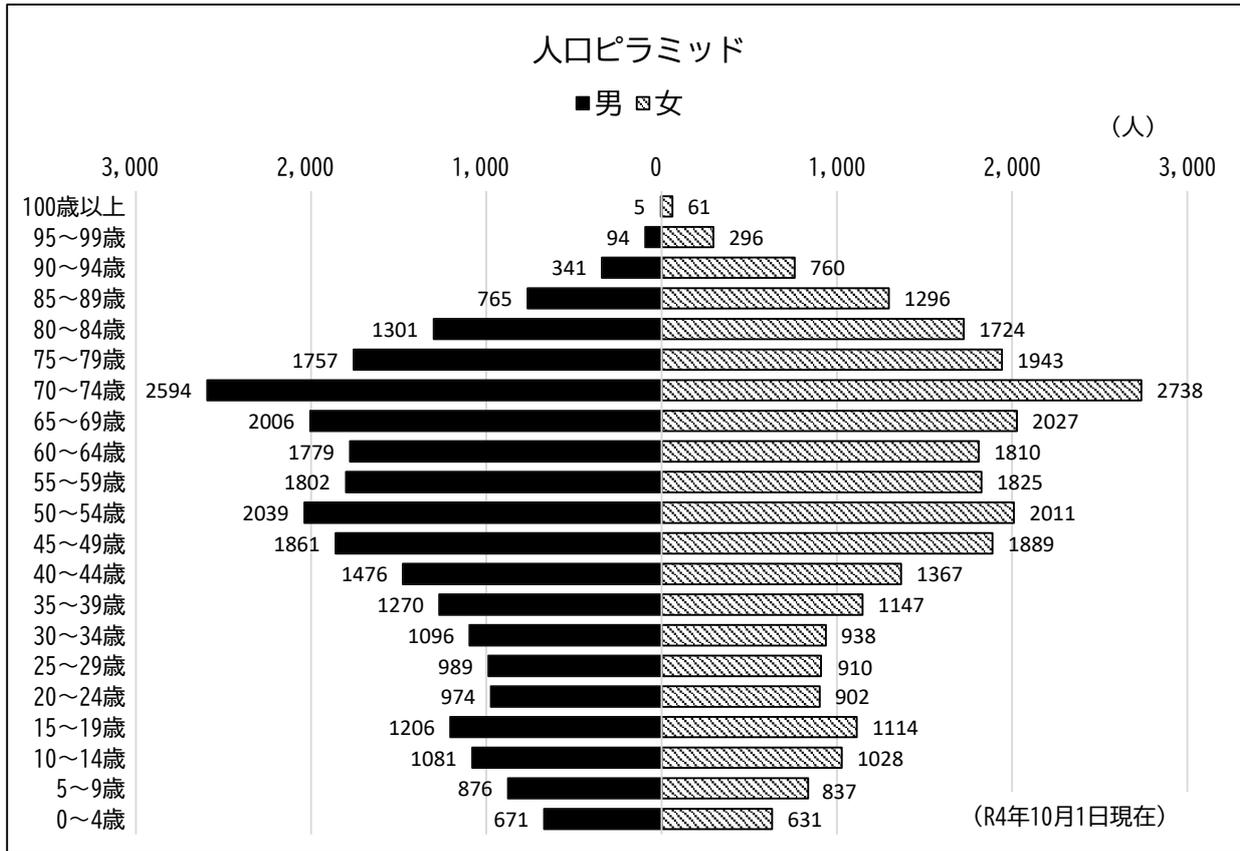
2. 出生率の比較

安中市の出生率は平成28年度と令和3年度を比較すると0.5ポイント減少しています。また、群馬県・国と比較しても、出生率が低く、少子化の傾向がみられます。



(資料：令和4年度安中市保健事業活動実績、令和2年度・3年度群馬県人口動態)

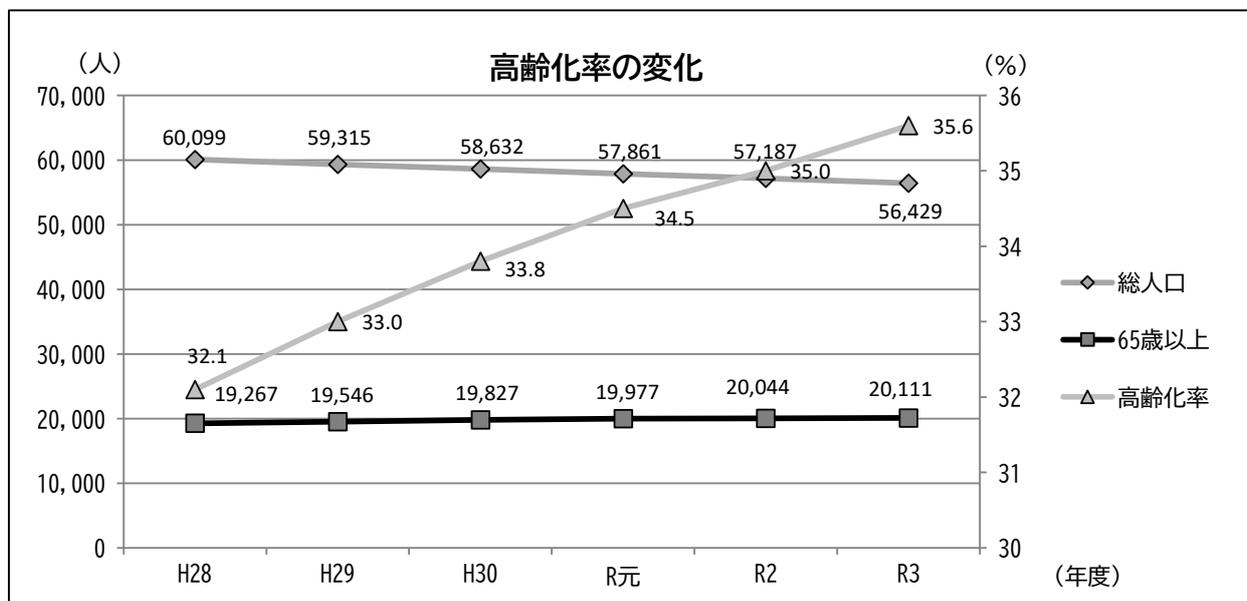
3. 年齢構成（人口ピラミッド）



(資料：「市町村・男女・年齢(各歳・5歳階級) 別人口」群馬県統計課人口社会係)

4. 高齢化率の変化

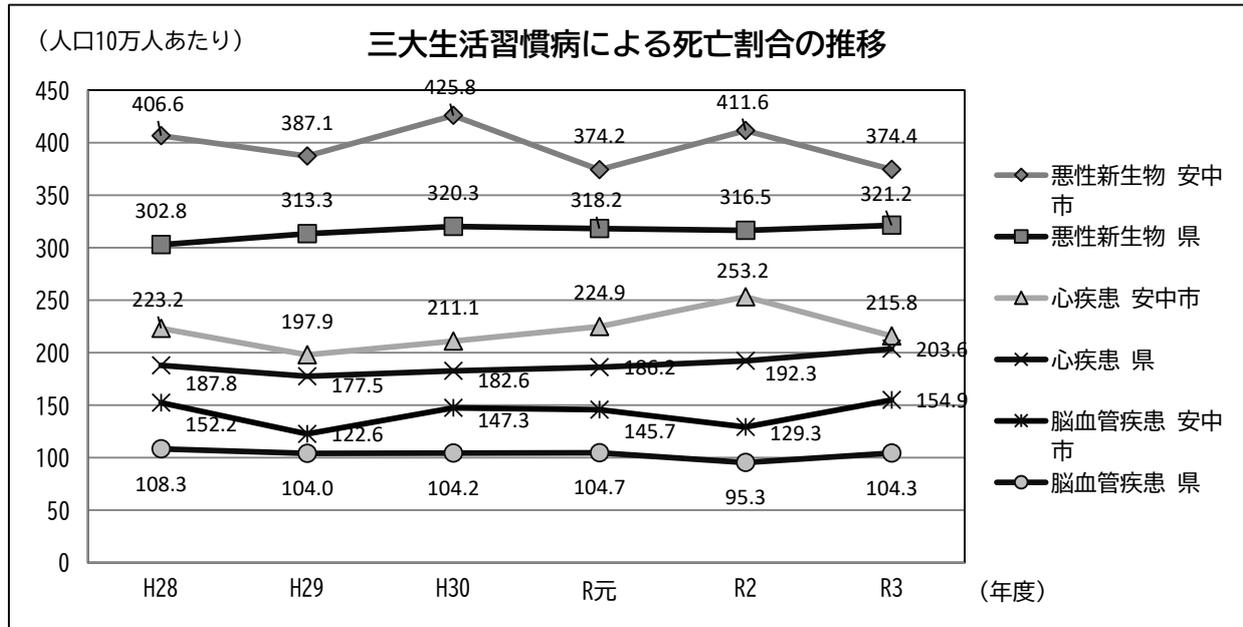
安中市の高齢化率は毎年増加傾向にあり、令和3年度は35.6ポイントとなっており、約3人に1人が65歳以上となっています。



(資料：安中市介護保険事業計画)

5. 疾病構造の変化

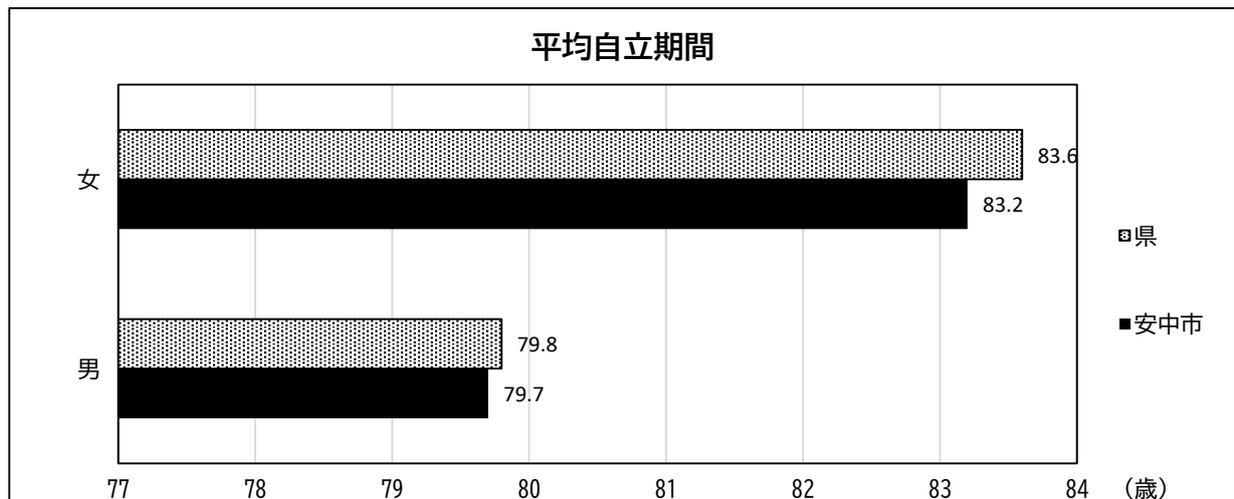
三大死因を群馬県と比較するとすべての疾患において市が上回っています。特に悪性新生物の割合が大きくみられます。



(資料：群馬県人口動態統計概況)

6. 平均自立期間

県と比較すると安中市は男性はほとんど差異はありませんが、女性は短い傾向にあります。



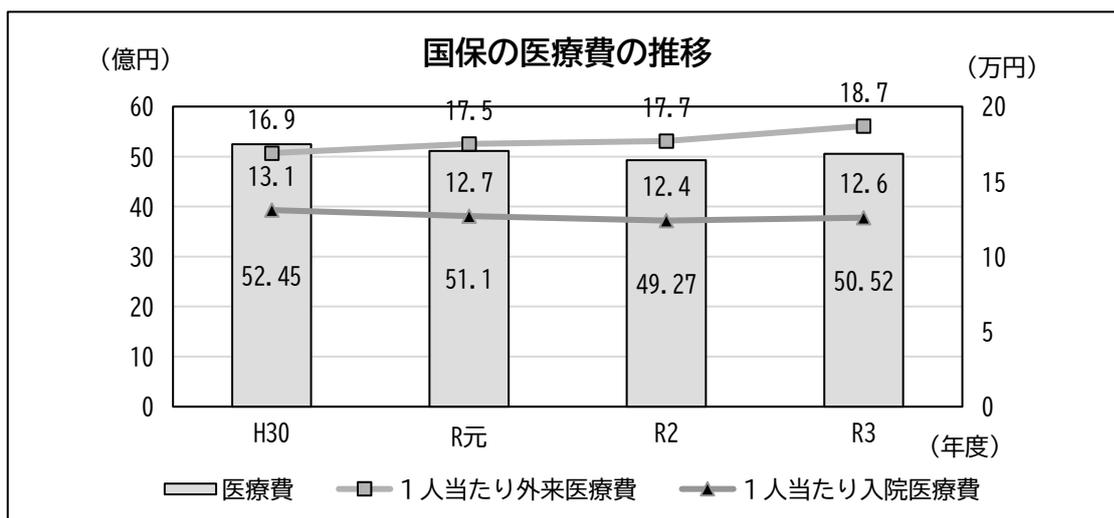
(資料：国保データベースシステム)



◆ 「平均自立期間」とは・・・

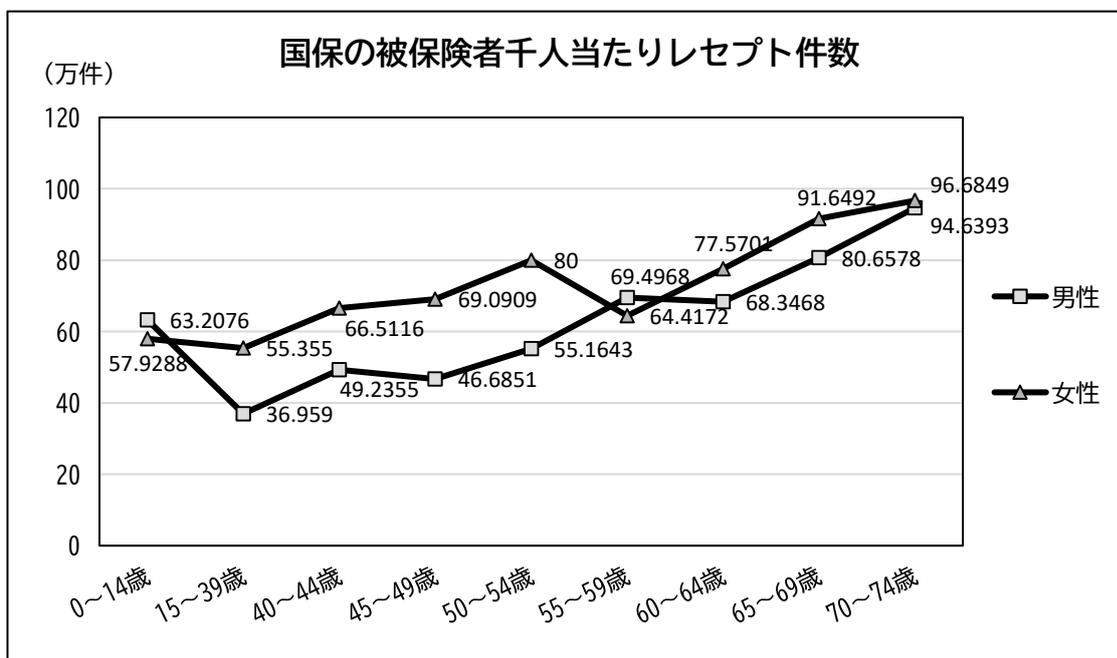
平均自立期間とは、0歳の平均余命から要介護2以上になるまでの平均期間。
健康寿命の補完的指標を示します。

7. 医療費の状況



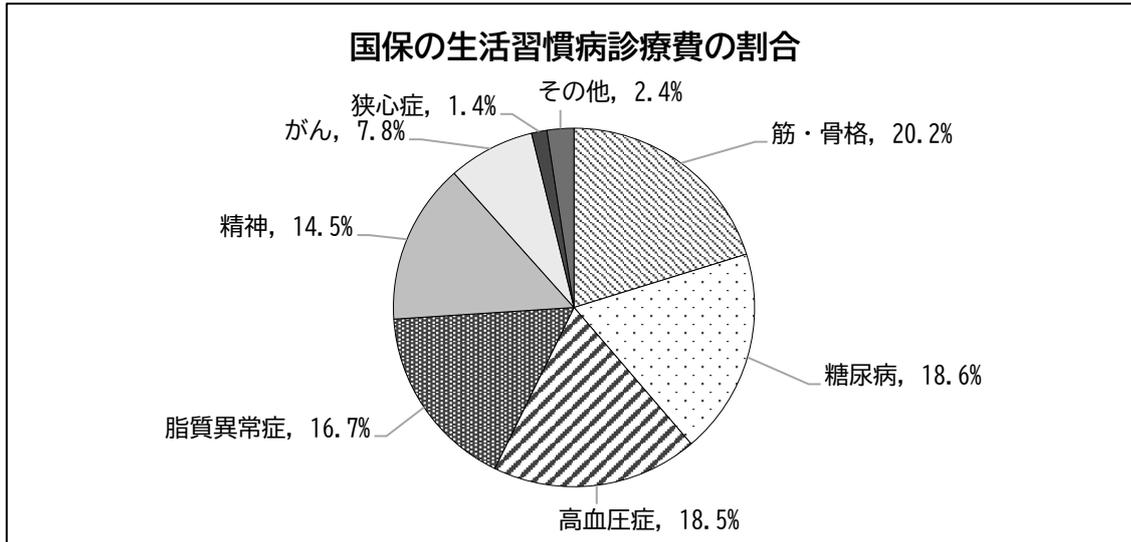
(資料：国保データベースシステム「健康スコアリング(医療)」)

安中市国民健康保険における医療費は、約50億円前後を推移しています。また、外来医療費は年々増加傾向にあり、令和3年度は約18万7千円でした。



(資料：令和4年5月分国保データベースシステム「疾病別医療費分析(大分類)」)

被保険者千人当たりレセプト件数は、50~54歳までは主に女性が男性より多いですが、55~59歳からは男性が女性を上回り、加齢とともに増える傾向にあります。



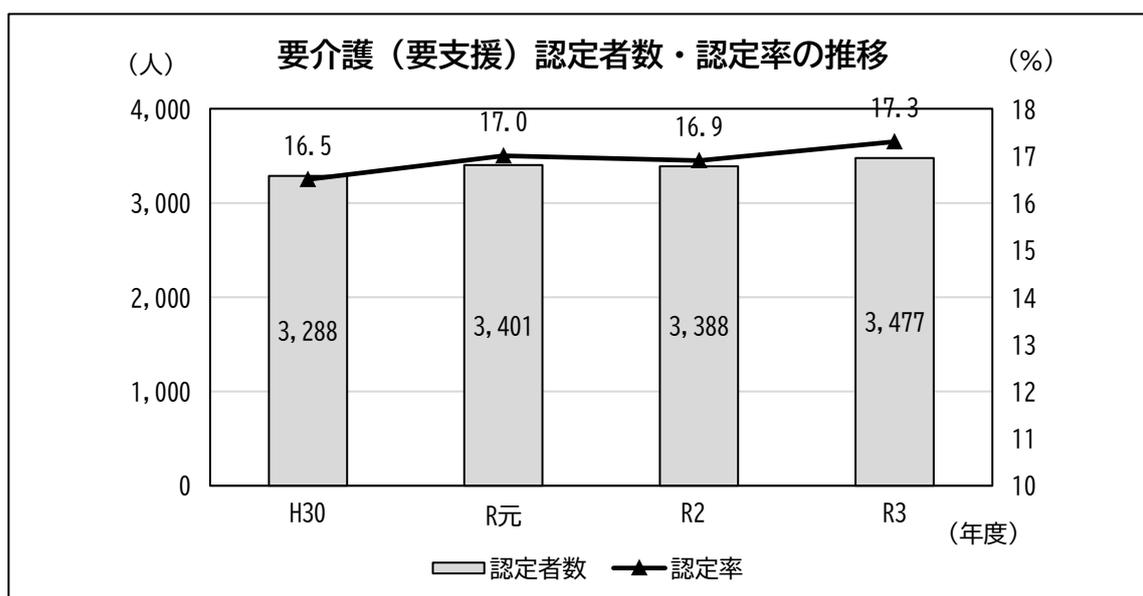
(資料：令和4年5月分国保データベースシステム「疾病別医療費分析（生活習慣病）」)

安中市国保疾病別の診療費では、筋・骨格や、糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病が約7割を占めています。

8. 介護保険の状況

(1) 要介護（要支援）認定者数・認定率の推移

高齢者人口の増加に伴い、安中市の要介護（要支援）認定者数は増加し、令和3年度の介護保険における第1号被保険者のうち、要介護（要支援）認定者数は3,477人となっています。また、要介護認定率（要介護認定率：第1号被保険者数に占める要介護（要支援）認定者数の割合）は、17.3%となっています。



(資料：介護保険事業状況報告 各年度末現在)

(2) 前期高齢者と後期高齢者の要介護（要支援）認定率

安中市の前期高齢者と後期高齢者の要介護（要支援）認定率（令和3年度末現在）を見ると、前期高齢者が3.7%であるのに対して、後期高齢者は30.1%となっており、要介護（要支援）認定率は約8.1倍となっています。

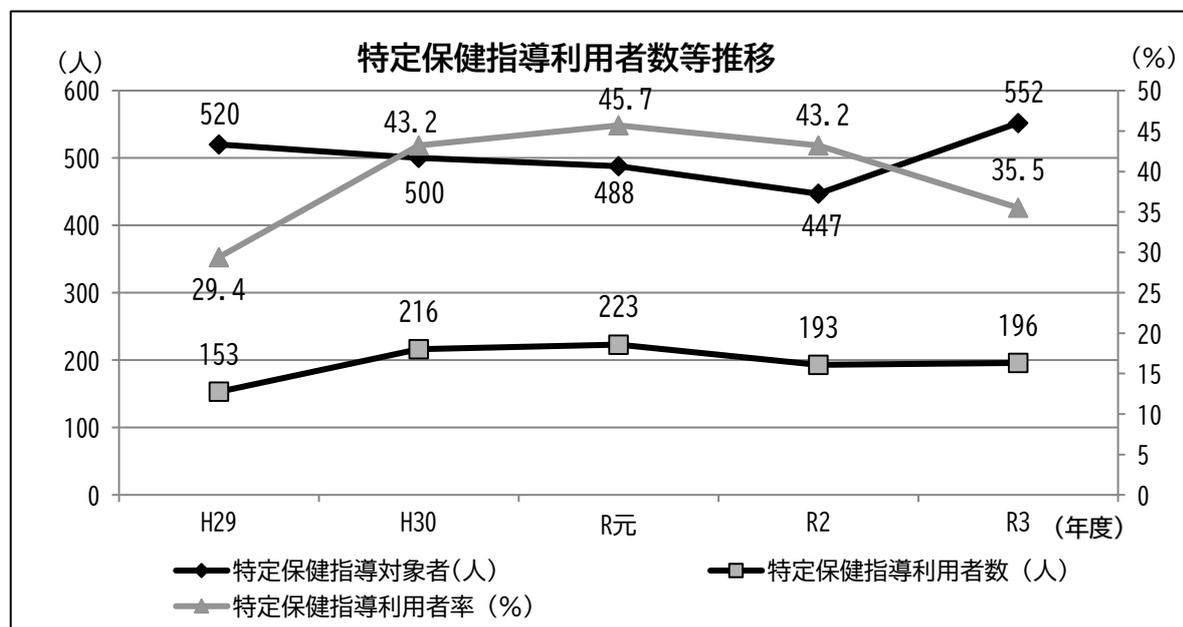
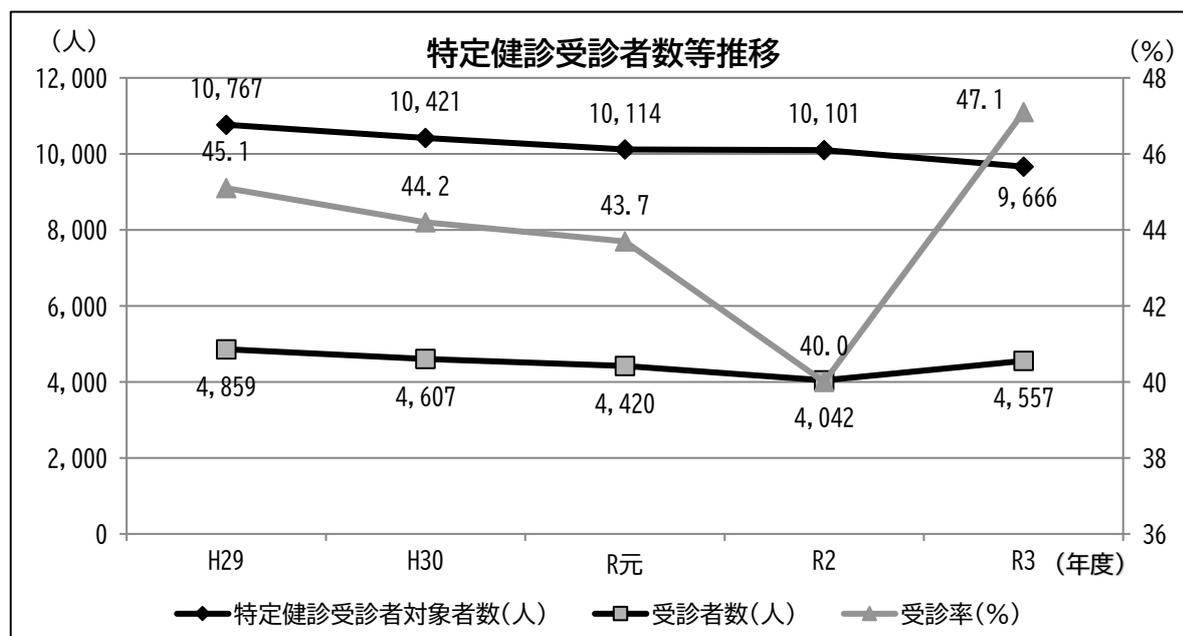
区分	人口 (第1号被保険者)	要介護（要支援）認定者数	要介護（要支援）認定率
前期高齢者	9,724人	358人	3.7%
後期高齢者	10,349人	3,119人	30.1%

(資料：介護保険事業状況報告 令和4年3月現在)

9. 特定健診・特定保健指導実施状況

法定報告状況

	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度
特定健診受診者対象者数	10,767	10,421	10,114	10,101	9,666
特定健診受診者数 (%)	4,859(45.1)	4607(44.2)	4420(43.7)	4042(40.0)	4557(47.1)
情報提供	4339	4107	3932	3595	4005
動機付け支援	421	403	394	364	453
積極的支援	99	97	94	83	99
特定保健指導対象者	520	500	488	447	552
特定保健指導利用者数 (%)	153(29.4)	216(43.2)	223(45.7)	193(43.2)	196(35.5)
特定保健指導終了者数 (%)	163(31.3)	204(40.8)	221(45.3)	177(39.6)	185(33.5)



10. がん検診実施状況

(1) がん検診受診率

令和2年度より隔年受診の胃がん内視鏡検診を導入したため、その年度から胃がんバリウム検診の受診率の低下が顕著となっています。

平成29年度より集団検診で肺がん検診を導入しました。個別検診では結核検診も継続して実施しています。

子宮頸がん検診は、平成30年度までは子宮がん検診として実施していました。

(%)

検診名	対象	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度
胃がんバリウム検診	40歳以上	3.7	3.2	3.0	2.5	2.4
胃がん内視鏡検診*	50歳以上				0.7	1.9
大腸がん検診	40歳以上	13.7	13.1	13.4	13.2	13.6
肺がん検診	40歳以上	8.6	7.6	7.1	6.0	5.8
子宮頸がん検診	20歳以上女性	12.5	12.4	12.5	12.0	11.5
乳がん検診*	40歳以上女性	17.0	17.2	17.4	16.0	15.4
前立腺がん検診	50歳以上男性	21.3	21.2	21.2	20.1	20.8

(資料：安中市保健事業活動実績)

*受診間隔：隔年

※胃・大腸・子宮・乳がん検診受診率は、平成27年度までは群馬県健康増進事業におけるがん検診の対象者数（推計値）をもとに算出していたが、平成28年度より検診対象者が全住民に変更になった。そのため第3次計画における受診率の分母は、全住民における検診対象者とした。

(2) がん検診精密検査受診率

がん検診精密検査受診率は検診の種類により数値に違いはありますが、概ね80～90%を維持しています。

(%)

検診名	対象	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度
胃がんバリウム検診	40歳以上	86.2	84.1	85.8	82.2	82.3
胃がん内視鏡検診*	50歳以上					100
大腸がん検診	40歳以上	69.1	67.2	65.1	64.8	58.4
肺がん検診	40歳以上		83.6	100	91.2	93.5
子宮頸がん検診	20歳以上女性	85.0	100	96.6	94.1	100
乳がん検診*	40歳以上女性	96.2	98.4	95.5	95.7	86.3
前立腺がん検診	50歳以上男性	46.2	42.9	42.6	43.8	43.4

(資料：地域保健・健康増進事業報告におけるがん検診プロセス指標)

*受診間隔：隔年

※精密検査受診率は、それぞれの年度の前年度の受診率に対する精密検査受診率の報告をする「地域・健康増進事業報告におけるがん検診プロセス指標」をもとに算出。

※前立腺がん検診の精密検査受診率は、安中市保健事業活動実績より算出。

第3章 計画の内容

1. が ん

目指すべき方向

- ・食生活や運動などの生活習慣を改善してがんの予防に努め、がん検診を定期的に受診する。

現状と目標

項 目		現 状	第2次計画 の評価	目 標
がん検診を受診している人の割合 (令和3年度安中市保健事業活動実績)	胃がん ※2	4.0%	未達成	増加
	大腸がん	13.6%	未達成	増加
	肺がん	5.8%	－ ※1	増加
	乳がん	15.4%	未達成	増加
	子宮頸がん	11.5%	未達成	増加
がん検診の精密検査を受ける人の割合 (令和2年度分地域保健・健康増進事業報告におけるがん検診プロセス指標)	胃がん ※3	79.1%	未達成	増加
	大腸がん	58.4%	未達成	増加
	肺がん	93.5%	－ ※1	増加
	乳がん	86.3%	未達成	増加
	子宮頸がん	100%	達成	現状維持
悪性新生物が死因の人の割合(10万人当たり) (令和3年度群馬県人口動態統計概況・安中市)		374.4	未達成	増加抑制

※1 肺がん検診の項目は第2次計画になく、第3次計画より追加のため評価は空欄とした。

※2、3 胃がん検診項目の算出方法について。※2：受診者数/対象者数。※3：精密検査受診者/精密検査対象者数。(令和3年度報告プロセス指標調査より、50歳以上のバリウム検査・内視鏡検査対象者、受診者、精密検査対象者、精密検査受診者数を集計し、算出した)

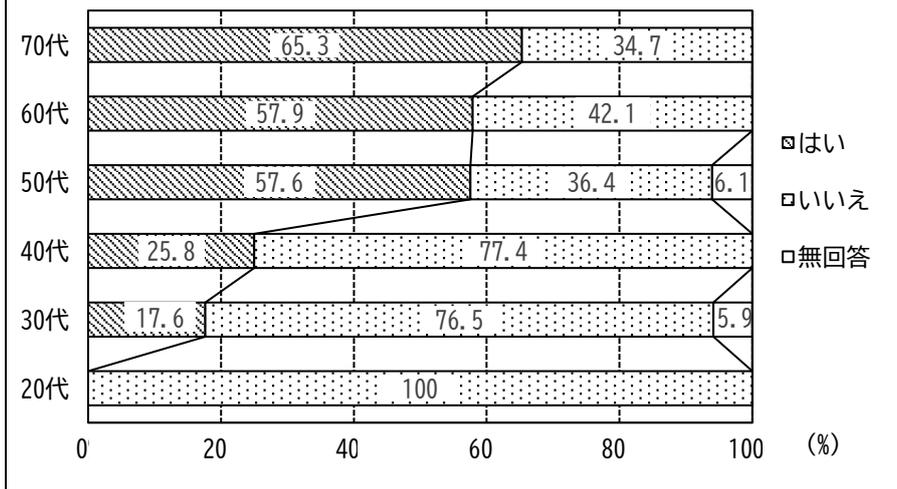
地域・家庭の取り組み

- ・ 定期的にがん検診を積極的に受けるようにしましょう。
- ・ がん検診を受診し精密検査となったら、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・ 食生活に気をつけ、運動と休養を取り入れながら、規則正しい生活を送りましょう。
- ・ 自己検診法を学び、早期発見に努め、気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

市の取り組み

- ・ ホームページ等で、がんに関する情報提供をします。
- ・ 休日検診や各地区公民館において検診を行い、市民が受診しやすい体制づくりを行います。
- ・ 精密検査未受診者に通知や電話等にて受診勧奨を行い、精密検査受診率の向上に努めます。
- ・ がん早期発見のため、自己検診法について市民に健康教育を行います。(リーフレット配布等)
- ・ 栄養と食生活や休養と睡眠等、がん予防に関する情報を市民に周知し、普及啓発の強化を図ります。

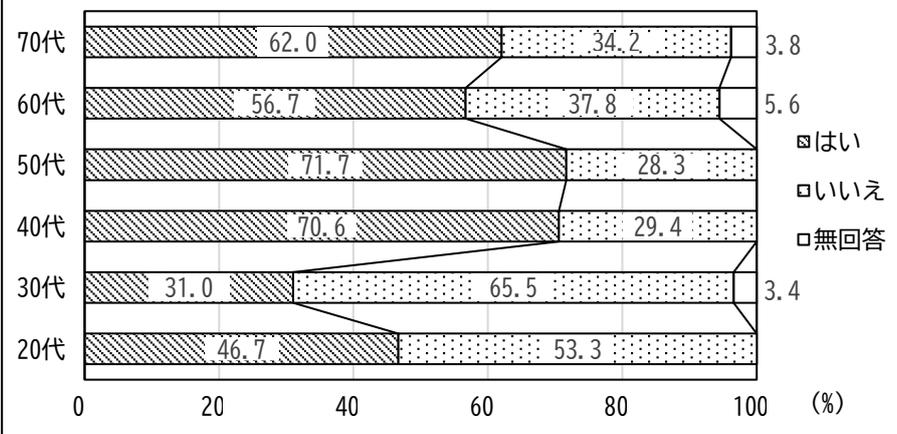
がん検診を1年に1回受けている割合（男性）



現状
・若い年代ほどがん検診を受けている人が少ない傾向にあります。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

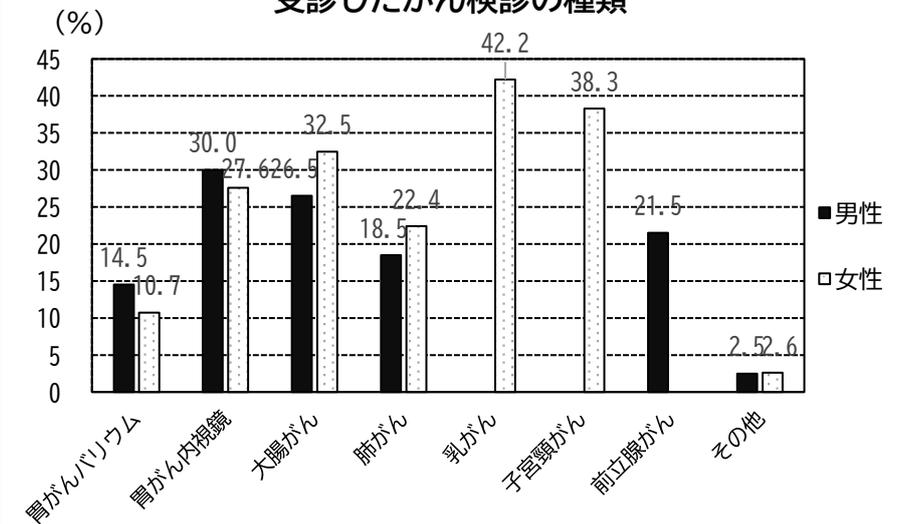
がん検診を1年に1回受けている割合（女性）



現状
・女性の方が若い年代でもがん検診を受けている割合が多くみられます。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

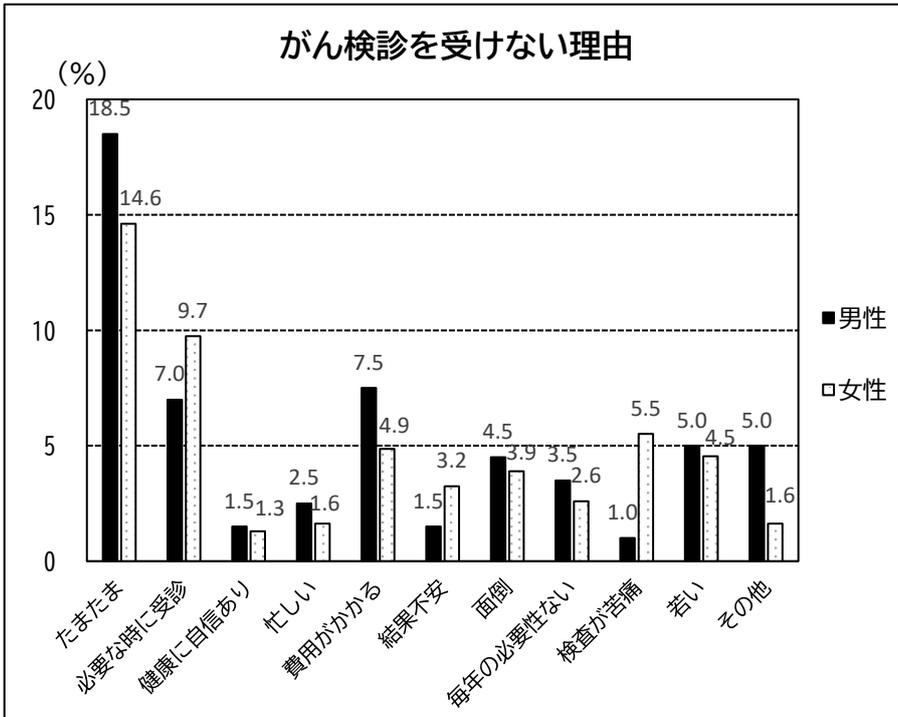
受診したがん検診の種類



現状
・アンケート結果で、男性では胃がん内視鏡検診を受診した人が最も多く、女性では乳がん検診・子宮頸がん検診といった婦人科の検診を受けている人が多くみられました。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

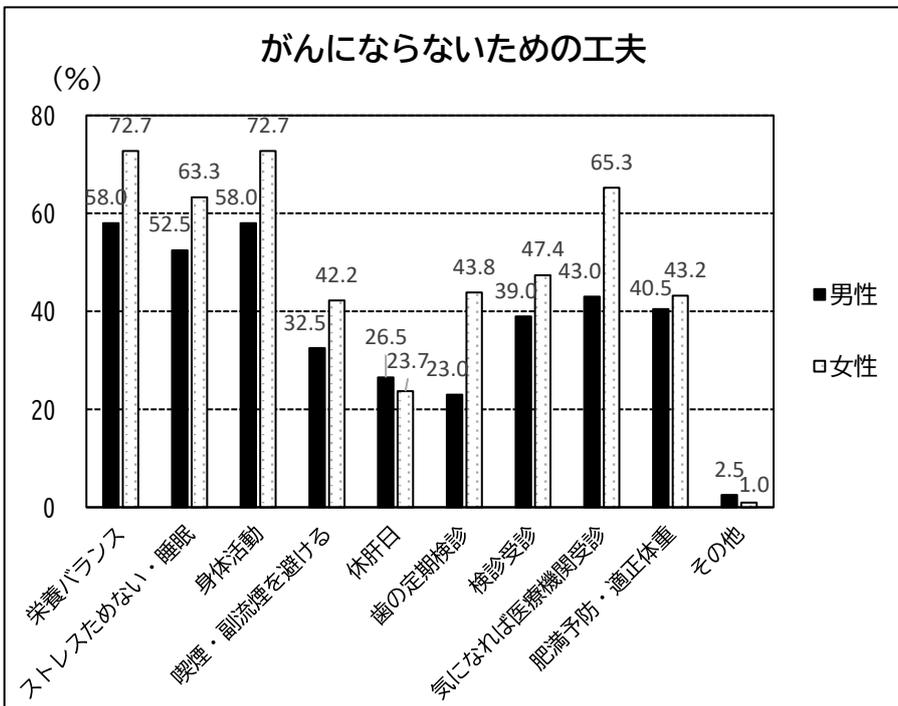
がん検診を受けない理由



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・がん検診を受けない理由は男女とも「たまたま受けていない」が一番多く、次に「必要な時はいつでも医療機関を受診できる」、「費用がかかり、経済的負担がある」が続きました。

がんにならないための工夫



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・がんにならないために気をつけていることは男女とも「栄養バランスと食生活」、「身体活動・運動習慣」が高い結果となりました。

2. 循環器疾患

目指すべき方向

- ・ 1年に1回は特定健康診査を受ける。
- ・ 特定健康診査の結果、異常を指摘された場合には事後指導や治療を必ず受ける。
- ・ 自分の適正体重を知り維持する。

現状と目標

項目	現状	第2次計画 の評価	目標
1年に1回特定健診を受ける人の割合 (令和3年度法定報告※1)	47.1%	未達成	60%以上
1年に1回健診を受けている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	80.9%	未達成	増加
特定保健指導利用者数の割合 (令和3年度法定報告※1)	35.5%	未達成	60%以上
自分の適正体重を知っている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	70.0%	未達成	増加

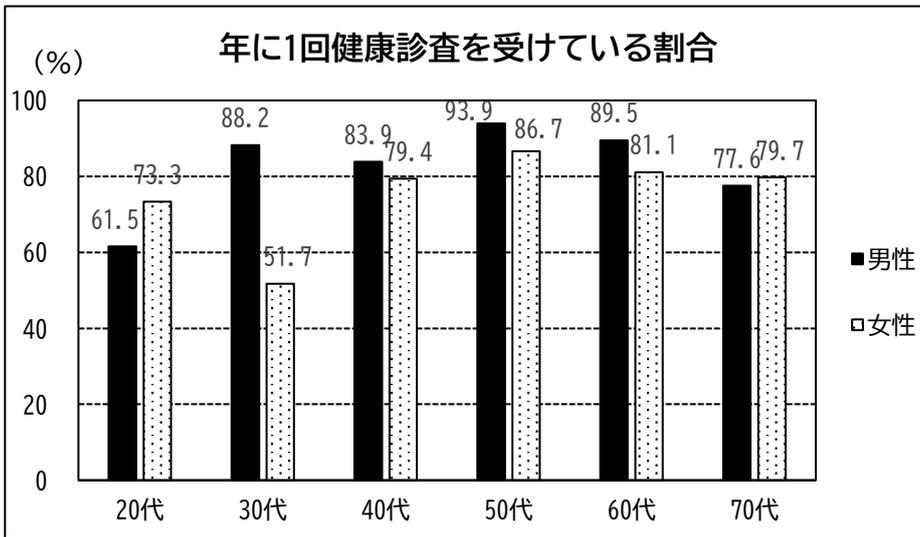
※1 特定健診、人間ドック、事業主健診を含む。

地域・家庭の取り組み

- ・ 1年に1回は特定健康診査を受け、健康管理に役立てましょう。
- ・ メタボリックシンドローム（内臓肥満症候群）予防に役立つ、生活習慣病対策を実践しましょう。
- ・ 特定保健指導の対象者は、必ず特定保健指導を受け生活習慣病を予防しましょう。
- ・ 異常を指摘された場合には、健康教室、健康相談等の保健指導、検査、治療を受けましょう。
- ・ 高血圧症や脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病について、正しい理解をしましょう。
- ・ 自分の適正体重を知りましょう。

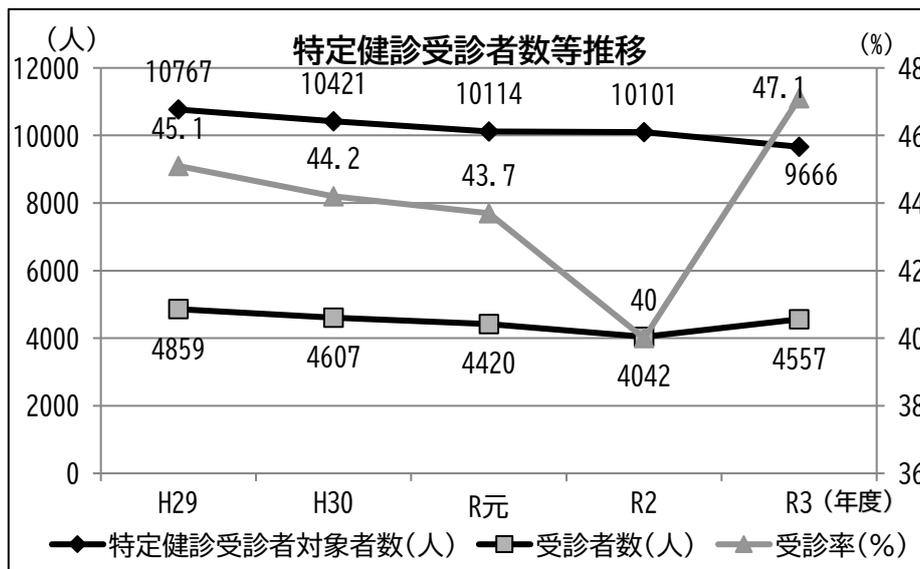
市の取り組み

- ・ ホームページ等で循環器疾患に関する情報提供を行います。
- ・ 特定健診とがん検診を同日に受診することが出来る複合健診や休日健診等を実施し、受診率向上に効果的な体制整備を行います。
- ・ 健康増進法に基づく健康診査や若年層を対象とした健康診査を充実します。
- ・ 特定健診や特定保健指導の未受診者・未利用者の動向を把握し受診率・利用率向上に努めます。
- ・ 特定健診の結果を基に生活習慣病を見直し、食事や運動など健康的な生活習慣に役立てるよう支援します。（健診結果相談会・健康教育・健康相談・特定保健指導等）
- ・ 高血圧症や脂質異常症について正しく理解し、医療受診が必要な場合は受診するよう支援し、重症化予防に努めます。



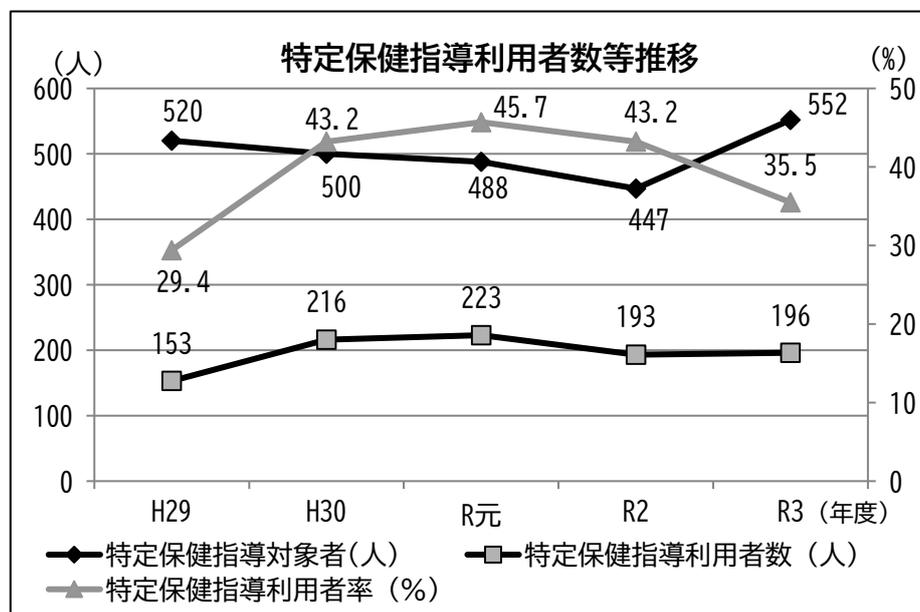
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・男性では20歳代の受診率が低く、女性では30歳代の受診率が低い傾向にありました。



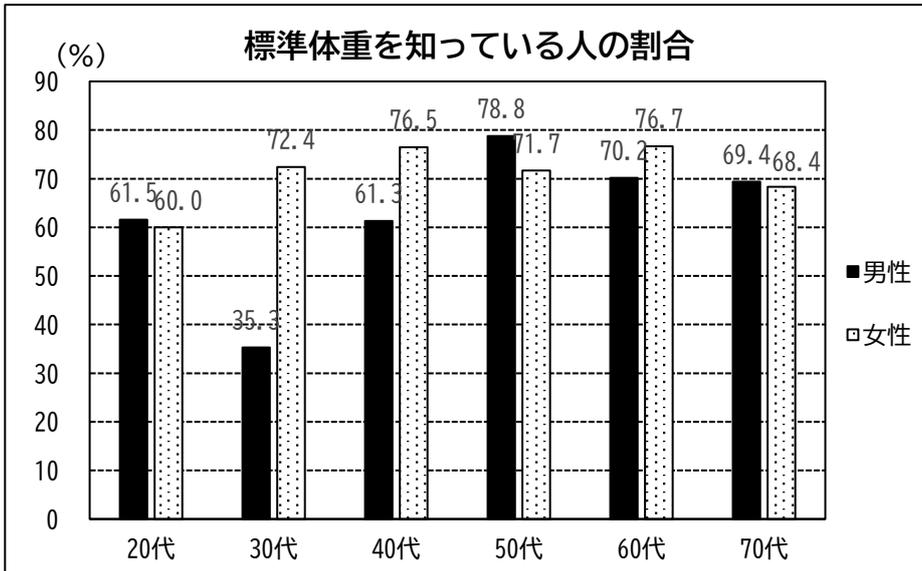
(資料：平成29年度～令和3年度法定報告)

現状
 ・対象者は、ほぼ横ばいでした。
 ・受診率は、年々減少傾向でしたが、令和3年度は47.1%に上昇しました。



(資料：平成29年度～令和3年度法定報告)

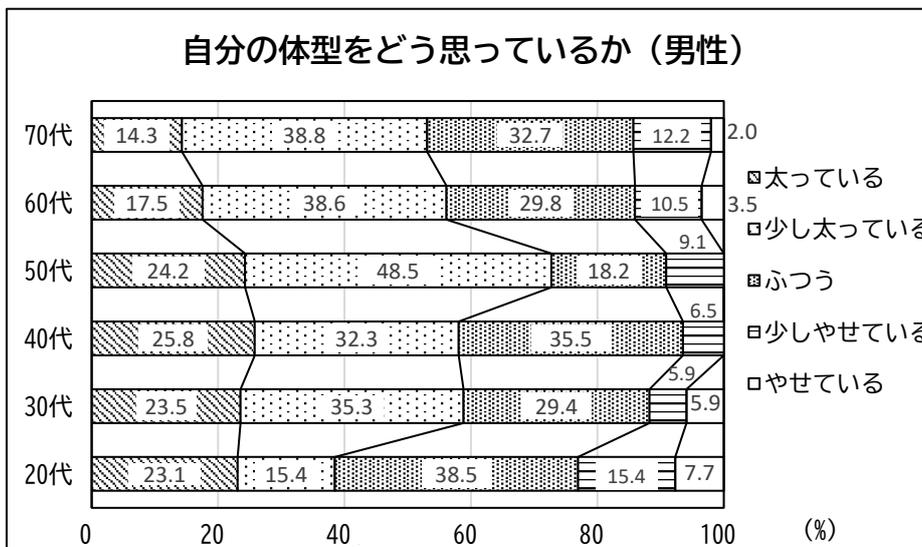
現状
 ・対象者は横ばい、減少傾向でしたが、令和3年度は受診率の増加に伴い増加しました。
 ・特定保健指導利用者数は横ばいです。
 ・特定保健指導利用者率は令和元年度に45.7%に増加し、その後は低下傾向にあります。



現状

- ・男性は標準体重を知っている人の割合が若い人の方が低い傾向にありました。
- ・標準体重を知っている人は、全体の70.0%でした。

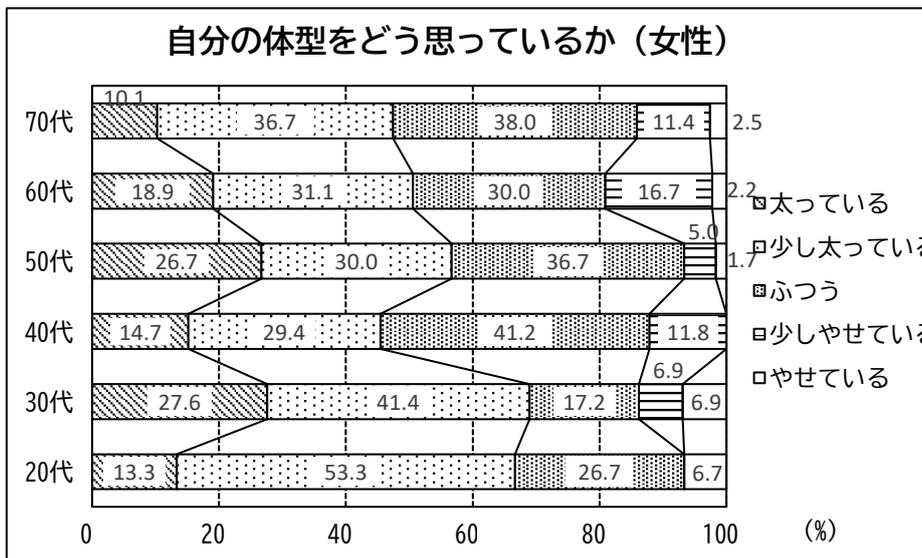
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)



現状

- ・自分の体型を、「太っている」「少し太っている」と思っている人は、50代で多くいました。
- ・「やせている」と思っている人は、若年層で多くいました。

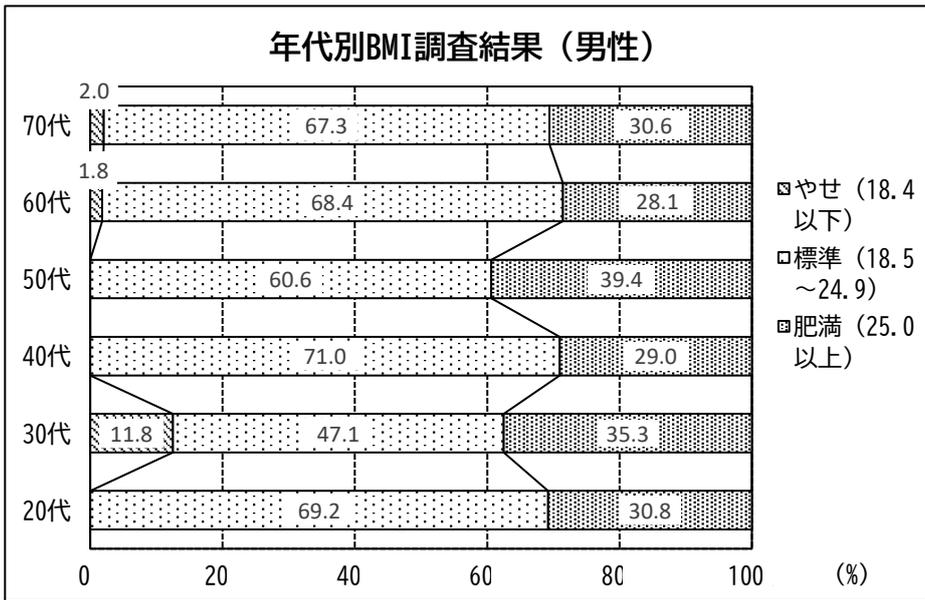
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)



現状

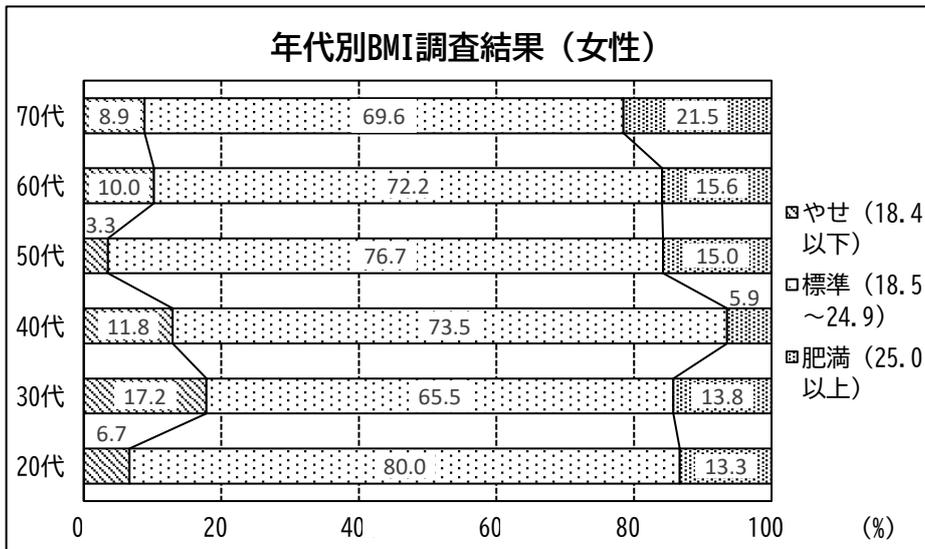
- ・自分の体型を、「太っている」「少し太っている」と思っている人は、若年層で多くいました。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)



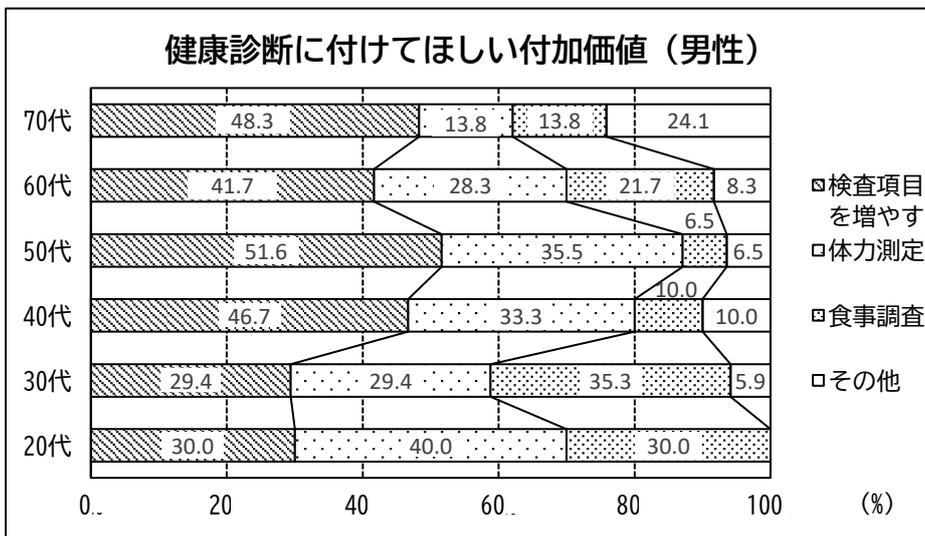
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・本人の主観では、太っていると感じている人が50代で特に多かったが、実際の体格指数は、どの年代も肥満傾向は3割程度となっていました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

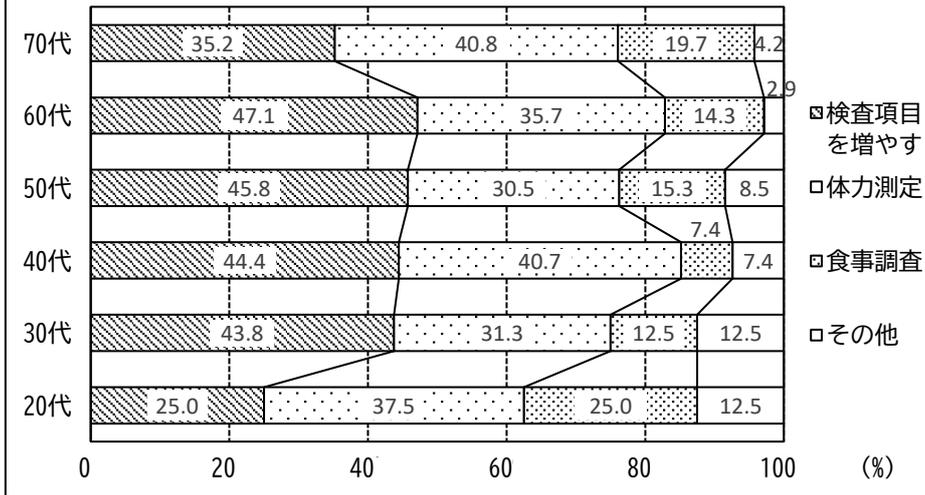
現状
 ・加齢とともに、肥満の割合が増加していました。
 ・約7割が標準体重でした。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・検査項目の増加、若い年代では胃内視鏡検査の要望が多くありました。

健康診断に付けてほしい付加価値（女性）



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・目の検査・がんの検査など、検査項目の増加への要望が高くなっていました。

3. 糖尿病

目指すべき方向

- ・糖尿病の有病者を減らす。

現状と目標

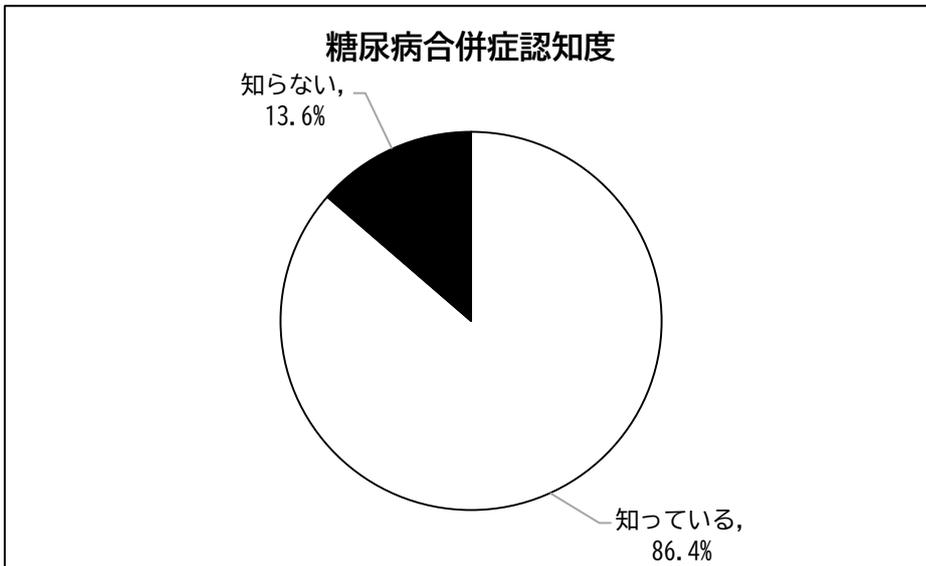
項目	現状	第2次計画 の評価	目標
糖尿病の合併症を知っている人の割合 (いきいき安中健康 21 アンケート)	86.4%	未達成	増加
メタボリックシンドロームが糖尿病の 有病率を減らすための判断基準のひと つであることを知っている人の割合 (いきいき安中健康 21 アンケート)	71.0%	達成	増加
糖尿病の有病者の件数 (全年齢・入院、入院外含む) (令和4年5月分 KDB システム「糖尿病のレセ プト分析」)	男性 933 件 女性 760 件	—	減少

地域・家庭の取り組み

- ・肥満を解消しましょう。
- ・年に1回は、特定健康診査を受診して、健診結果を健康管理に役立てましょう。
- ・糖尿病の治療を自己判断で中断することは止めましょう。
- ・自分の適正体重を維持出来る食事量を理解しましょう。

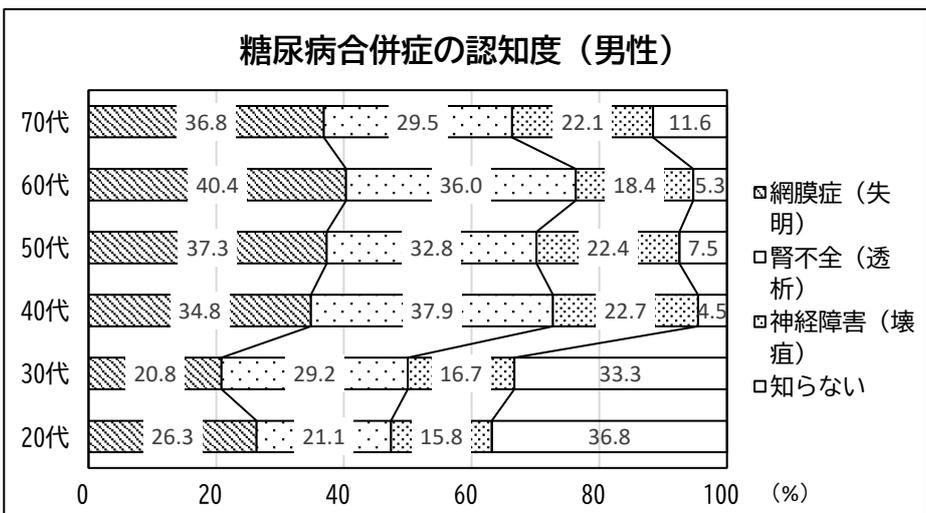
市の取り組み

- ・ ホームページ等で糖尿病に関する情報提供を行います。
- ・ 特定健康診査の結果から生活習慣病を見直し、食事や運動など健康的な生活習慣に役立てるよう支援します。(健診結果相談会・健康教育・健康相談・特定保健指導等)
- ・ 糖尿病について正しく理解し、医療受診が必要な場合は受診するよう支援する重症化予防事業を行い、重症化予防に努めます。
- ・ 市内医療機関による特定健診の充実を図ります。



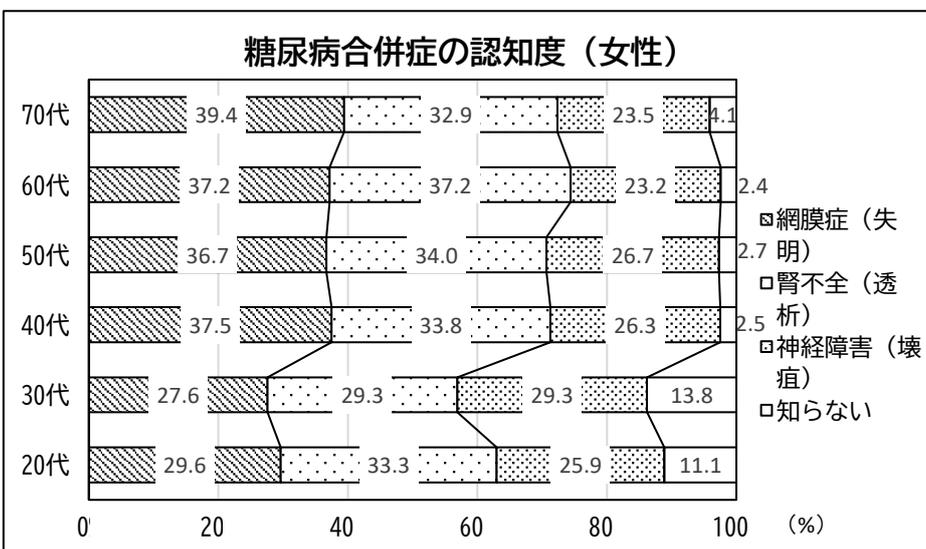
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・網膜症、腎不全、神経障害といった糖尿病の合併症があると知っている人が86.4%でした。



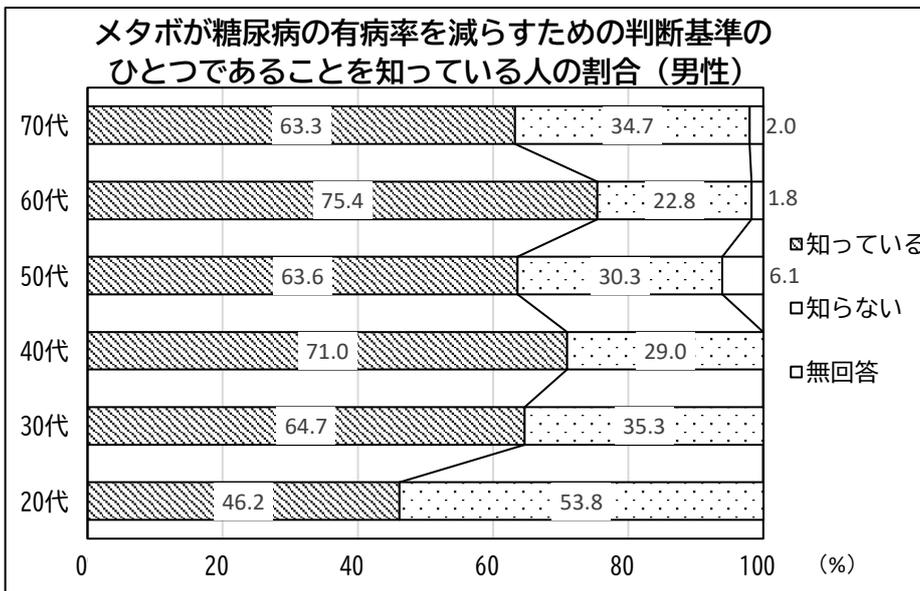
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・20代、30代で合併症を知らない人の割合が3割以上いました。



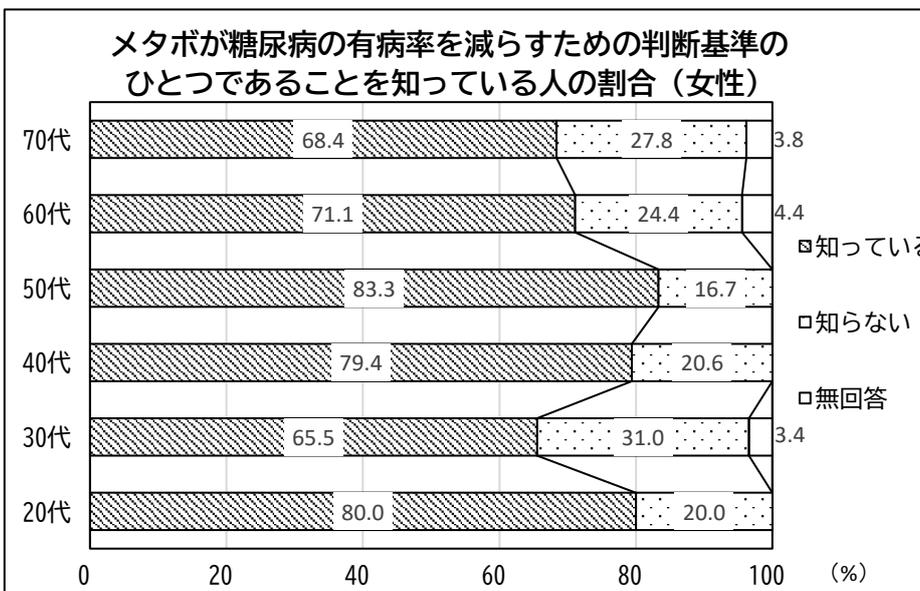
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・各年齢層とも網膜症 (失明)、腎不全 (透析)、神経障害 (壊疽) の合併症を知っている人が多いいました。



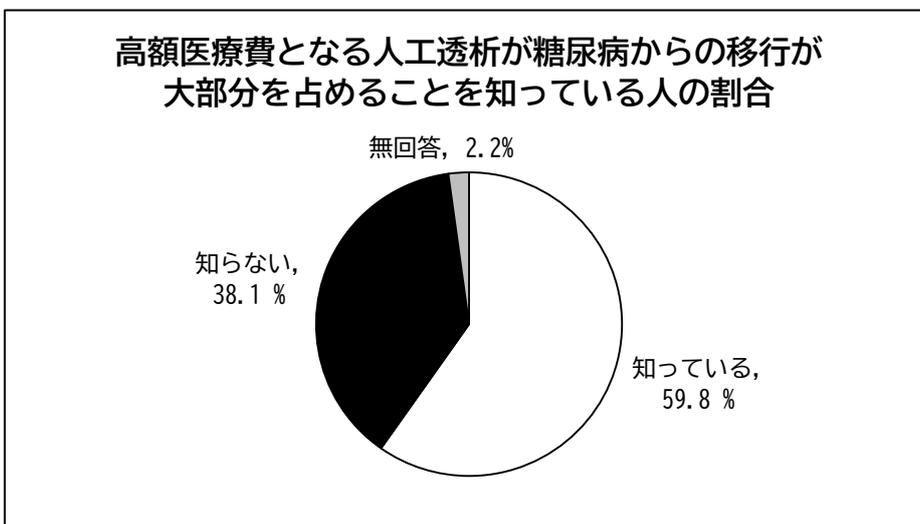
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・若齢層にて、メタボリックシンドロームが糖尿病の有病率を減らすための判断基準のひとつであることを、知らない人が多くいました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

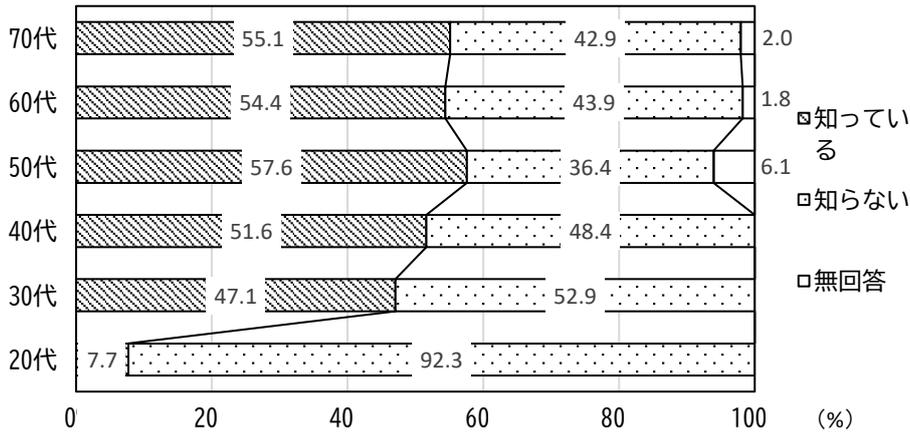
現状
・男性と比較して女性の方がメタボリックシンドロームが糖尿病の有病率を減らすための判断基準のひとつであることを知っている人が多くいました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・医療費が高額となる人工透析が、糖尿病からの移行が大部分を占めていることを知っている人が約6割いました。

人工透析が糖尿病からの移行が大部分であることを知っている人の割合（男性）

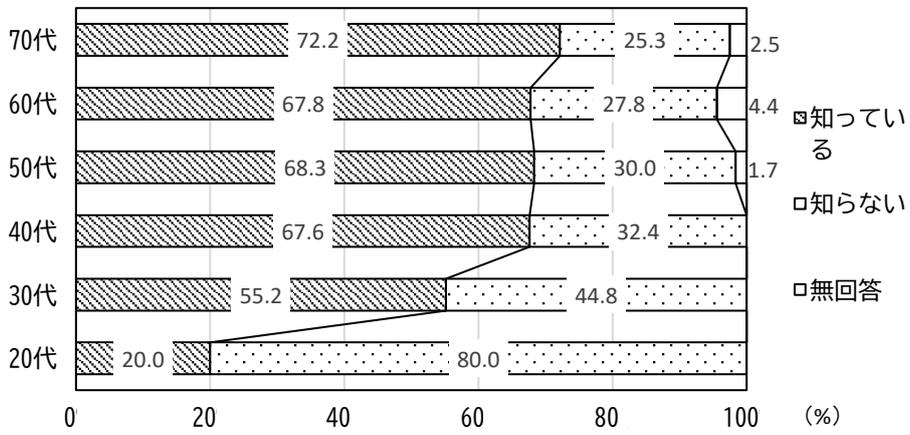


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・若齢層の人ほど、医療費が高額となる人工透析が、糖尿病からの移行が大部分を占めていることを知らない人が多くいました。

人工透析が糖尿病からの移行が大部分であることを知っている人の割合（女性）

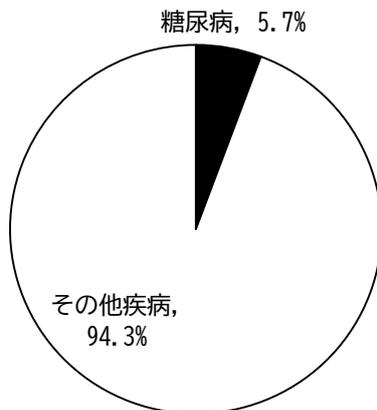


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・若齢層の人ほど、医療費が高額となる人工透析が糖尿病からの移行が大部分を占めていることを、知らない人が多くいました。

糖尿病有病者の割合



(資料：令和4年5月分国保データベースシステム「糖尿病のレセプト分析」)

現状

・5月分の疾病件数の約5.7%が糖尿病の有病者となりました。

4. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

目指すべき方向

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っている人の割合を増やす。

現状と目標

項目	現状	第2次計画の評価	目標
慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度の向上 （いきいき安中健康21アンケート）	40.3%	—	増加
慢性閉塞性肺疾患（COPD）有病者数の減少 （令和4年5月分国保総合システム累積レセプト情報）	男性：83件 （入院：3件、入院外：80件） 女性：63件 （入院：1件、入院外：62件）	—	減少

地域・家庭の取り組み

- COPDの原因や症状について正しい知識を持ち、予防に努めましょう。
- 家族や身近な友人、職場の同僚などの喫煙者に禁煙するよう働きかけましょう。
- 禁煙希望者は、確実に禁煙しましょう。

市の取り組み

- ホームページ等で、COPDに関する情報提供を行います。
- COPDの認知度の向上のために、各種イベントの開催等により、COPDの名称と病気に関する知識を普及啓発します。



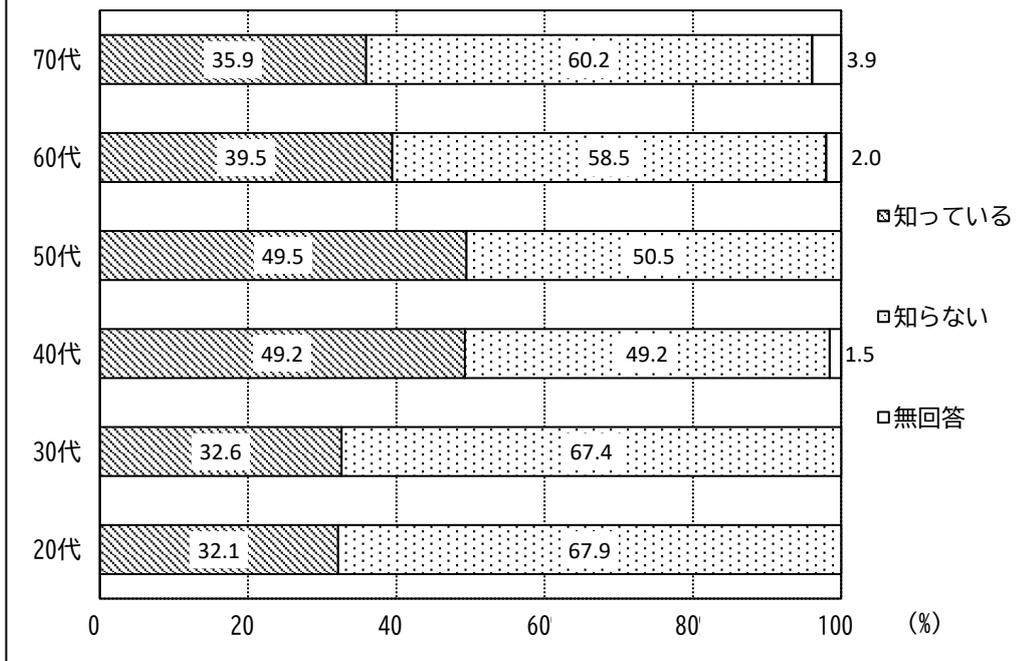
COPD※（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として徐々に呼吸障害が進行していきます。全国では、530 万人以上の患者がいると推計されています。COPD は 20 年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。日本でも過去の喫煙率上昇の影響が COPD による死亡者数を増加させてきたと考えられます。

40 歳以上の喫煙歴のある方で、一日に何度も咳をする、一日に何度も黄色や粘りのある痰が出る、階段や坂道で息切れしやすい、現在タバコを吸っている、または吸っていたなどの症状がある方は、COPD 予備群の可能性がります。思い当たる方は、まずはかかりつけ医を受診し、必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。

※COPD：chronic obstructive pulmonary disease

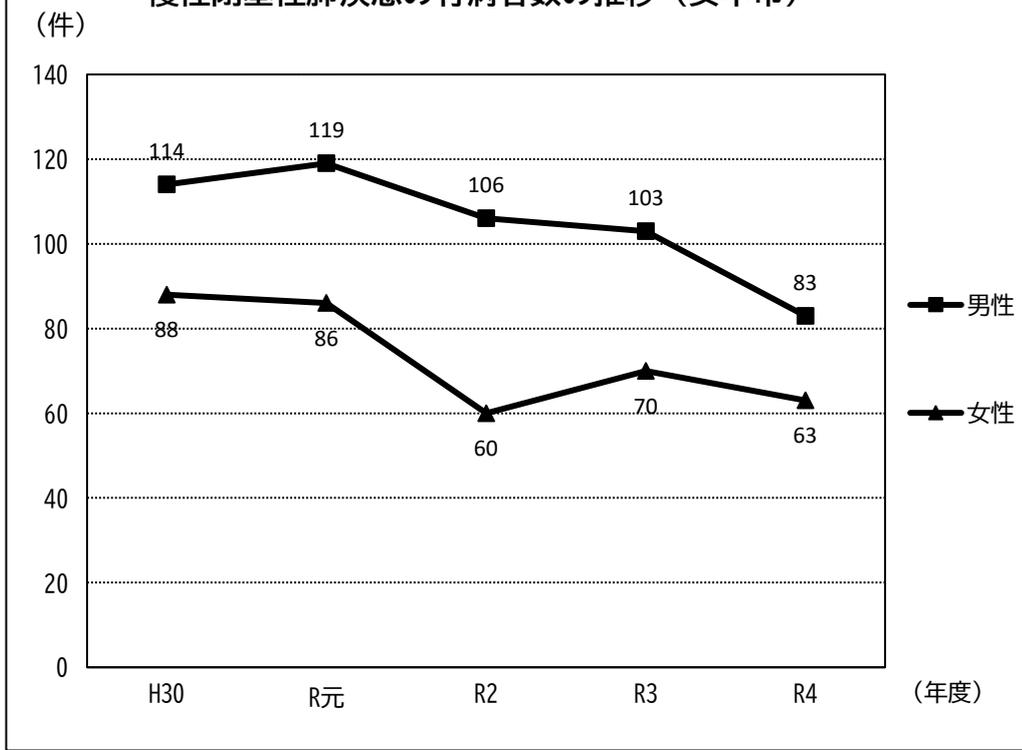
慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度



現状
 ・COPDを知っている人の割合は、40代・50代で多く、約5割でした。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

慢性閉塞性肺疾患の有病者数の推移（安中市）



現状
 ・女性より男性の方が、COPDの有病者数は多い結果でした。
 ・男性は、令和元年度の119件をピークに、COPDの有病者数は減少傾向にあります。

(資料：各年度5月分国保総合システム累積レセプト情報)

5. こころの健康

目指すべき方向

- ・ 家族や職場などの人間関係をより良くし、ストレスの原因を減らす。

現状と目標

項目	現状	第2次計画の評価	目標
最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	56.4%	達成	減少
ストレスをうまく処理できている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	58.3%	達成	増加
年間自殺者数 (内閣府「令和4年地域における自殺の基礎資料」)	9件	達成	減少
ゲートキーパー養成者数 (安中保健福祉事務所「令和元年度ゲートキーパー養成講座受講者数」)	113人	達成	増加

地域・家庭の取り組み

- ・ 自分なりのストレス解消法（趣味など）を見つけ、生活の中に取り入れましょう。
- ・ 家族や仲間との交流を深め、悩んだ時に相談できる関係を築きましょう。
- ・ こころの不調を感じた時には、一人で悩みを抱え込まず、早めに保健福祉事務所・保健センターなどに相談したり、専門医を受診しましょう。
- ・ 家族や身近な友人、職場の同僚などに悩みを抱えている人がいる

場合には、親身に話を聞いた上で、周りの人と一緒に見守り、必要に応じて専門家への相談へつなげるなどの支援を心がけましょう。

- ・ゲートキーパー養成講座に積極的に参加しましょう。

市の取り組み

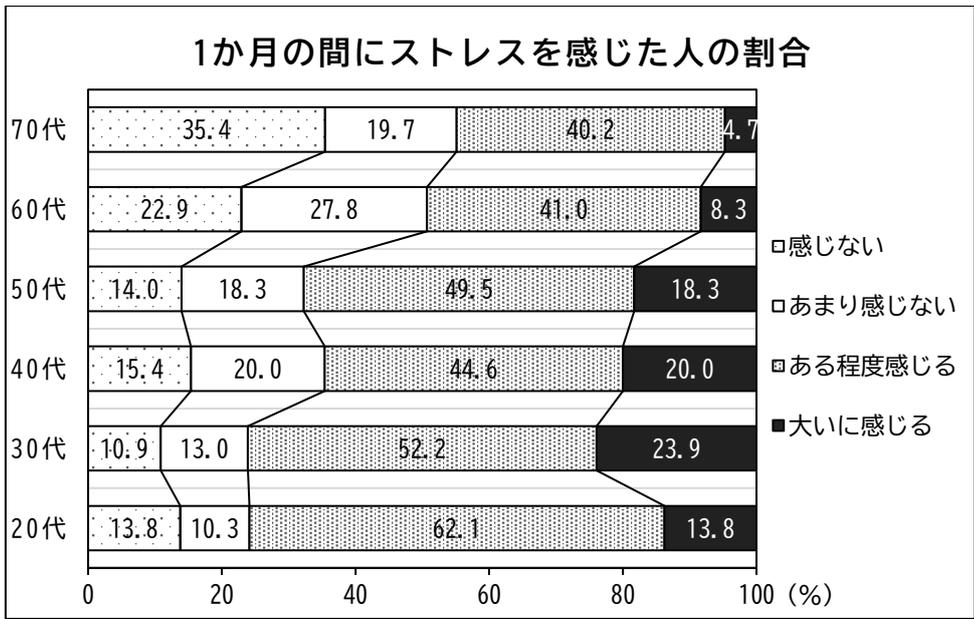
- ・広報やホームページ等で、こころの健康に関する情報提供を行います。
- ・相談体制の充実を図ります。（こころの健康相談等）
- ・精神保健講演会の開催等により、こころの健康を保つための日常生活の見直し及びうつ病等の精神疾患についての正しい知識の普及啓発を行います。
- ・県と連携した自殺対策（ゲートキーパー養成講座の開催等）の推進に努め、自殺者を減少させます。
- ・育児不安に関する相談体制の充実を図ります。



ゲートキーパーとは・・・

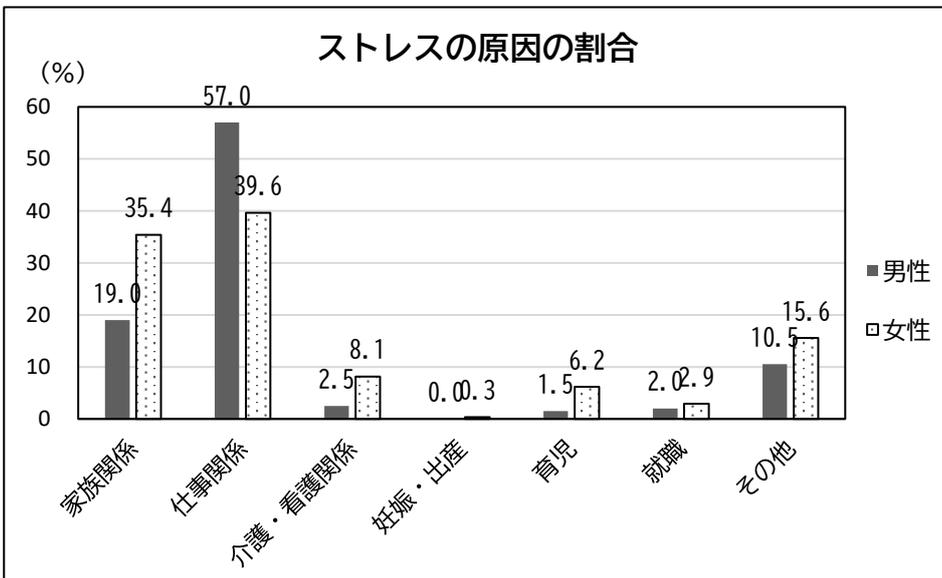
自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。安中市においても、「ゲートキーパー養成講座」が実施され、保健医療福祉従事者、民生委員、児童委員などに対して研修会が実施されるなど、支援の輪は広がっています。



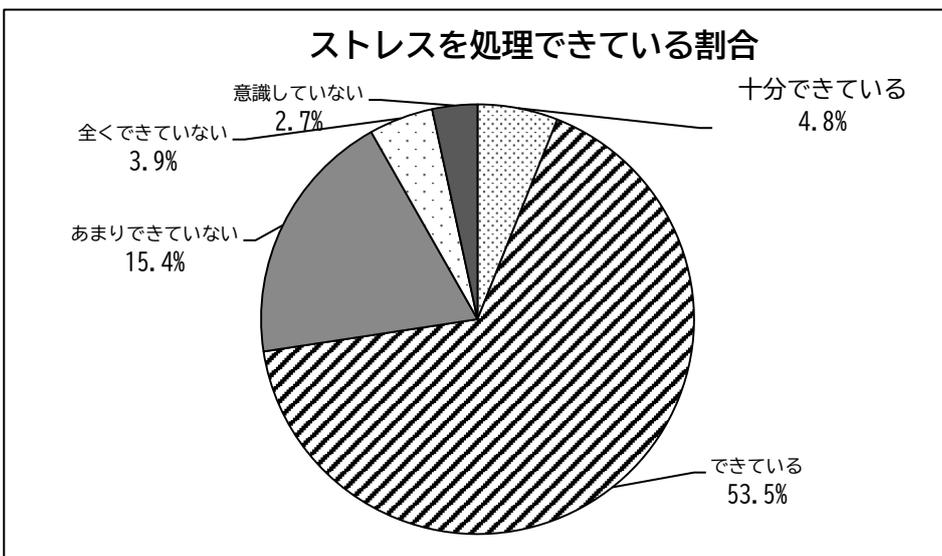
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・ここ1か月の間、ストレスを感じた人は全体的に多い傾向にあります。
 ・特に20・30代の若年層では、ある程度または大いにストレスを感じている人の割合が70%以上と高い結果でした。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・ストレスの原因の第1位は、男性・女性ともに仕事関係でした。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・ストレスを十分処理できている、または処理できている人の割合は約60%と、半数以上でした。

6. 次世代の健康

目指すべき方向

- ・妊娠前・妊娠期の心身の健康管理に注意し、適正な体重管理に努める。
- ・子どもの頃から食生活や運動などに関する正しい生活習慣を身につけ、成人期における生活習慣病の発症を防ぐ。
- ・子どもの成長や家族の健康のための栄養や食事について、必要な知識・技術の習得を図る。

現状と目標

項目	現状	第2次計画 の評価	目標
肥満傾向にある子どもの割合 *肥満傾向 +20%以上 (令和4年度学校保健統計調査 より算出)	小学生の肥満傾向率 男 13.8% 女 9.2% 中学生の肥満傾向率 男 15.0% 女 10.6%	未達成	減少
全出生数の低出生体重児 (2500g未満)の割合 (令和4年度出生届より算出)	9.35%	達成	減少

地域・家庭の取り組み

- ・子どもの頃から食事・運動・休養の健康的な生活習慣を身につけましょう。
- ・正しい生活習慣を身につけ、心身の健康の保持増進につなげましょう。
- ・妊娠前、妊娠中の健康管理に注意し、適正な体重管理に努めましょう。

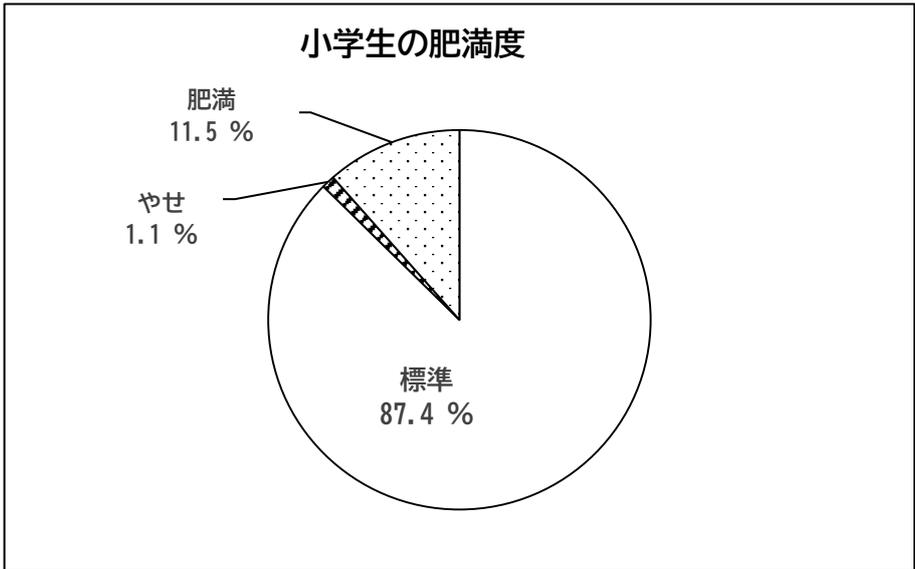
市の取り組み

- ・ホームページ等で、次世代の健康に関する情報提供をします。
- ・相談体制の充実を図ります。
- ・妊娠届出時、パパママ教室など、妊婦と接する機会に正しい食生活の知識や喫煙・飲酒の見直しなど、妊婦と胎児の健康を守るための情報提供、指導を行います。
- ・将来の生活習慣病につながる子どもの肥満を防ぐため、親子の食育教室等、料理を介した食育の普及を食生活改善推進員と連携して行います。



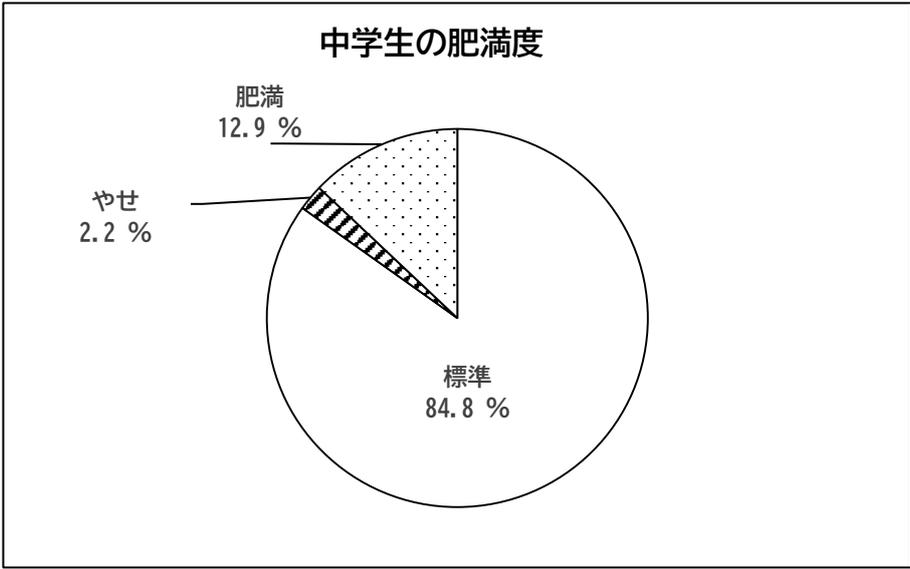
女性の健康課題について・・・

日本の若い女性の「やせ」が問題になっています。やせは本人の健康だけでなく、次世代の子どもの健康へも影響を及ぼすこともあるため、適切な体重管理が必要です。「やせ」は栄養不足の結果と言えます。体に必要な栄養が不足すると筋肉量の低下などとともに、月経異常や無月経などが起こることもあります。骨量が低下して骨粗鬆症になったり、卵巣が正常に機能しなくなったりすると不妊にもつながります。また、女性が「やせ＝低栄養」状態で妊娠した場合、2500g未満の低出生体重児の出産につながることもあります。自分自身の健康だけでなく、将来生まれてくる子どもの健康のためにも、低栄養にならない食生活とともに、適切な体重管理を心がけましょう。



現状
・肥満傾向の割合は全体の11.5%でした。

(令和4年度学校保健統計調査より算出)



現状
・肥満傾向の割合は全体の12.9%でした。

(令和4年度学校保健統計調査より算出)

7. 高齢者の健康

目指すべき方向

- ・ 自立した生活を送り、日常の活動・運動を通じて、健やかな身体をつくり、生涯いきいきと過ごせる。

現状と目標

項目	現状	第2次計画の評価	目標
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合 (いきいき安中健康 21 アンケート)	34.0%	—	増加
腰痛症及び坐骨神経痛のある高齢者の件数 (令和4年5月国保総合システム累積レセプト情報)	494件 (65歳以上入院・入院外件数)	—	減少
運動習慣がある高齢者の割合 (いきいき安中健康 21 アンケート)	66.3%	—	増加

地域・家庭の取り組み

- ・ 運動に関する情報に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。
- ・ 筋力や体力が低下しないように、運動習慣を身につけましょう。
- ・ 健康づくりのため、地域活動や教室等に積極的に参加しましょう。
- ・ 介護予防に関するボランティア活動に関心を持ち、すすんで参加しましょう。
- ・ 積極的に外出の機会をつくり、社会参加しましょう。

市の取り組み

- ・ 広報やホームページ等で運動に関する情報提供をします。
- ・ 運動指導事業や運動教室等について広く周知します。
- ・ ロコモティブシンドローム予防について普及啓発し、市民の関心を高めます。
- ・ 介護予防に関する関心を高め、ボランティア活動できる人材を育成します。



◆「ロコモティブシンドローム」とは・・・

運動器（筋肉・骨・関節・椎間板等）の障害のために要介護となる危険の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。（通称：ロコモ）

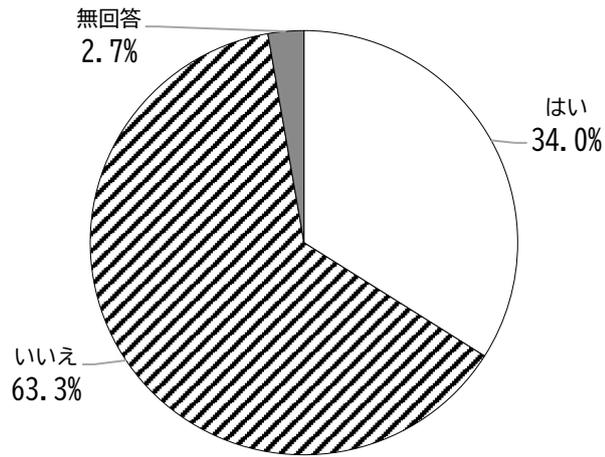
ロコモを引き起こす代表的な疾患に変形性関節症と骨粗鬆症があります。ロコモは歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態であり、生活の質をおとします。

自分の足でいつまでも元気に歩き続けていくためにも、ロコモを予防することが必要です。

◆「安中元気いきいき体操」とは・・・

平成 28 年、安中市合併 10 周年を記念して「安中元気いきいき体操」を作成しました。この体操は、1 番から 3 番までで構成されており、介護予防から健康づくりまで幅広く活用できます。また、各セッションの区切りが明確なので、体操 1 だけ行うといったことも可能です。自宅で手軽に行える「安中元気いきいき体操」を行い、体を動かす機会を作りましょう。

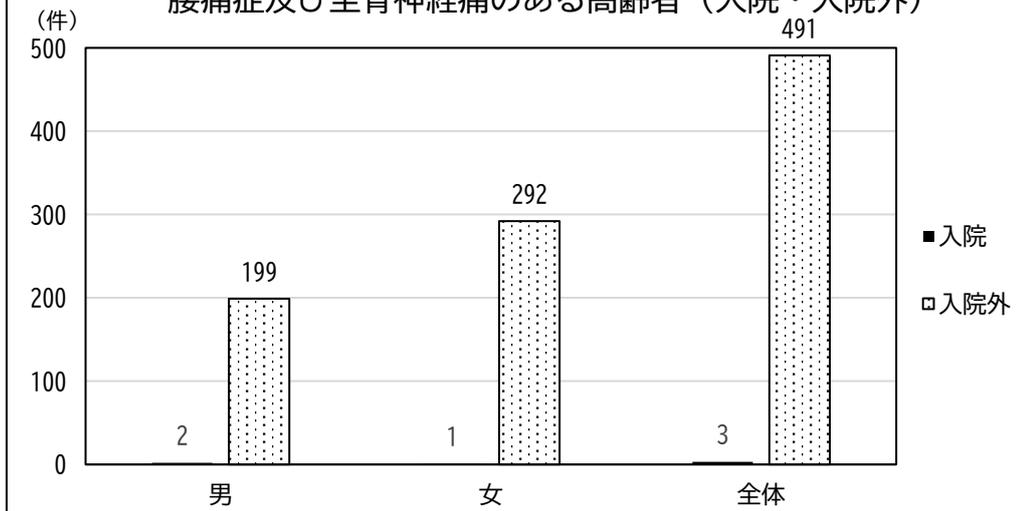
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合



現状
 ・ロコモティブシンドロームを知っている人の割合は約3割と、認知度は低い傾向にあります。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

腰痛症及び坐骨神経痛のある高齢者（入院・入院外）



現状
 ・腰痛症及び坐骨神経痛で医療にかかっている高齢者は、女性が多い傾向でした。

(資料：令和4年5月分国保総合システム累積レセプト情報)

8. 栄養・食生活（食育推進計画）

目指すべき方向

- ・ 栄養素の適切な量と質を理解し、生活習慣病予防のための食生活や共食の大切さの知識を広める。

現状と目標

項目	現状	第2次計画の評価	目標
主食・主菜・副菜が揃った食事を1日1回以上、毎日とる人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	76.1%	未達成	増加
毎日朝食を食べる人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	82.8%	未達成	増加
野菜を使用した料理を毎食食べている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	27.8%	未達成	増加
1日1回、家族と食事を毎日とる人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	69.5%	未達成	増加
自分の適正体重を維持できる食事量を知っている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	66.8%	未達成	増加

地域・家庭の取り組み

- ・ 主食・主菜・副菜が揃っているか、作る時や食べる時に確認しましょう。
- ・ 朝食を食べる習慣をつけましょう。
- ・ 1日1回は家族と一緒に食事をとりましょう。
- ・ 塩分摂取量を減らし、野菜は1日350g以上食べましょう。まずは毎食、野菜料理を1皿以上食べましょう。
- ・ 自分の適正体重を知り、維持しましょう。

市の取り組み

- ・ 広報やホームページ等で、栄養・食生活・食育に関する情報提供をします。
- ・ 生活習慣病予防のための食生活に関する正しい情報と自分の適正体重や一日の食事量に関する知識を普及啓発します。
- ・ 食を通じた健康づくりと食育活動を推進する食生活改善推進員等の活動を支援し、連携を図ります。
- ・ 生活習慣病予防や肥満防止の対策を目的とした料理教室を開催し、野菜の摂取量を増やすメニューを普及します。
- ・ 食事作りや共食を通し、子どもの頃から良好な食習慣が身につく取り組みを推進します。



食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは・・・

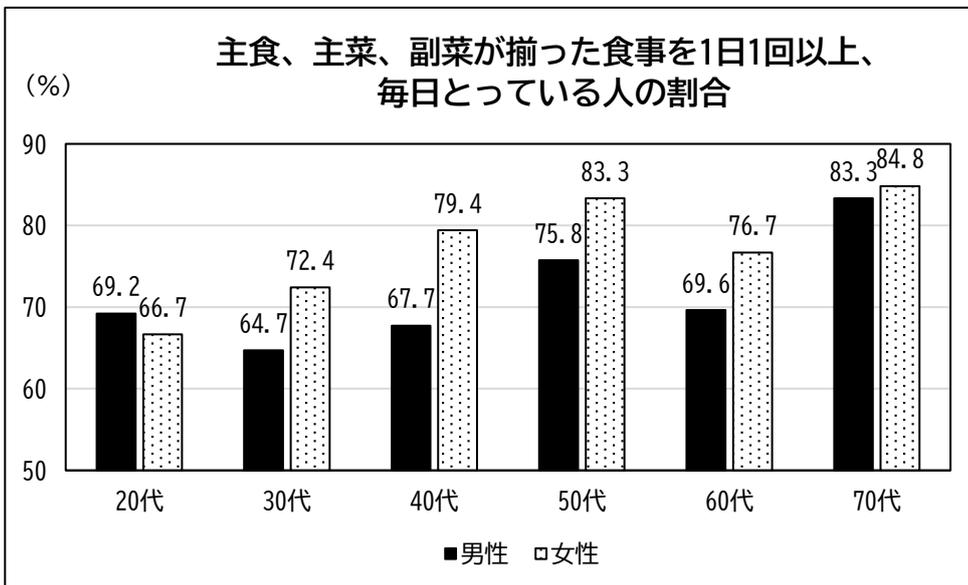
わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めてきました。食生活改善推進員は、現在会員約10万3千人。全国1,263市町村（令和4年4月現在）に協議会組織を持って活動をすすめています。なお、平成24年度から新たに男性会員の加入が決定されたことにより、地域住民に対し生涯を通じた食育の推進、健康づくりの担い手としての活躍がますます広がって行くことが期待されています。市町村が1年間養成する健康大学を卒業した後に入会します。

◆食育推進基本計画とは・・・

国においては、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための法律として、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月に「食育推進基本計画」が策定されました。令和3年3月に、令和3年度からおおむね5年間を計画期間とする「第4次食育推進基本計画」が策定されました。

食育基本法では「食育」を、

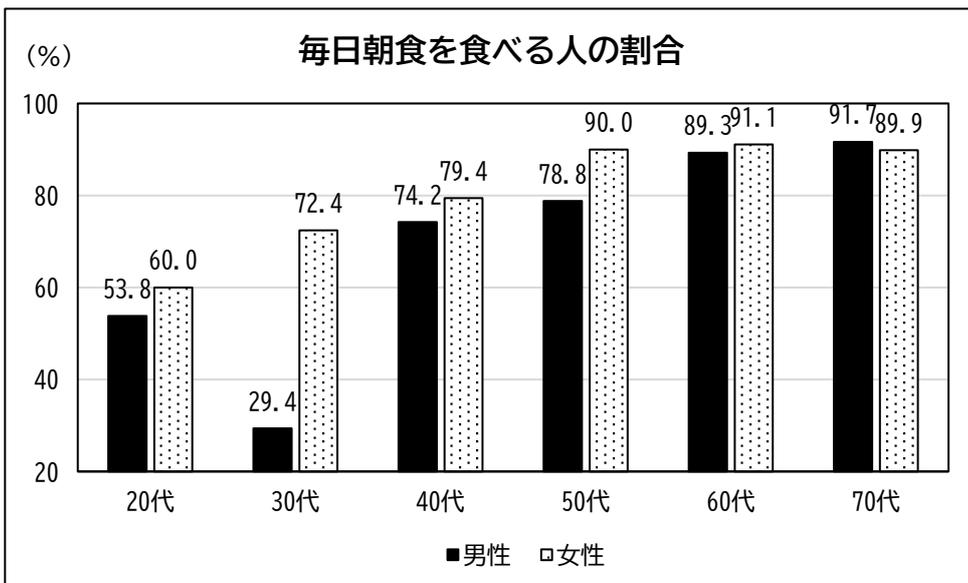
- ① 生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの。
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置づけています。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

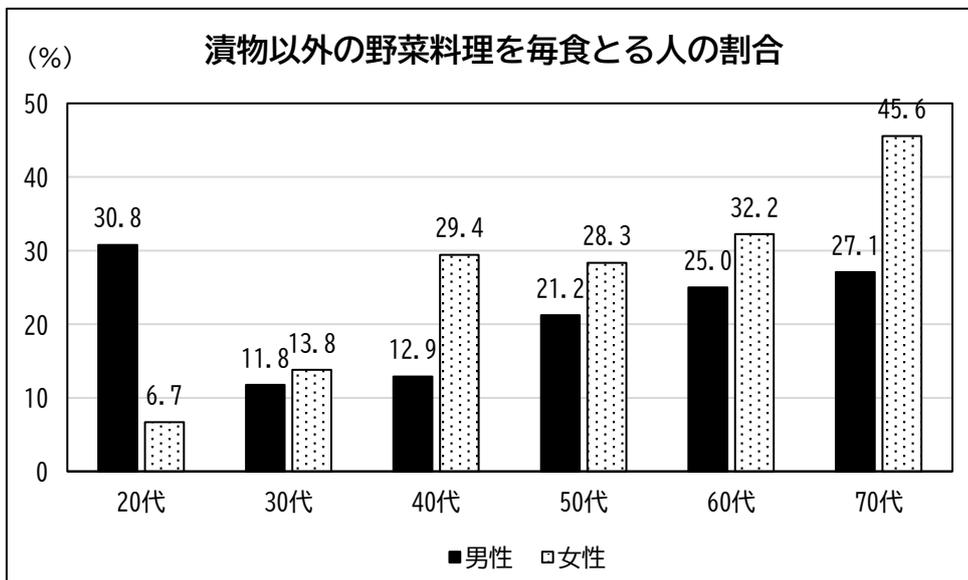
- ・男性は全体的に少ない傾向がみられました。
- ・女性は40代以上で約80%と高い結果でした。
- ・年代が上がると、割合も比較的高くなる傾向がみられ、特に70代では男女ともに80%以上でした。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

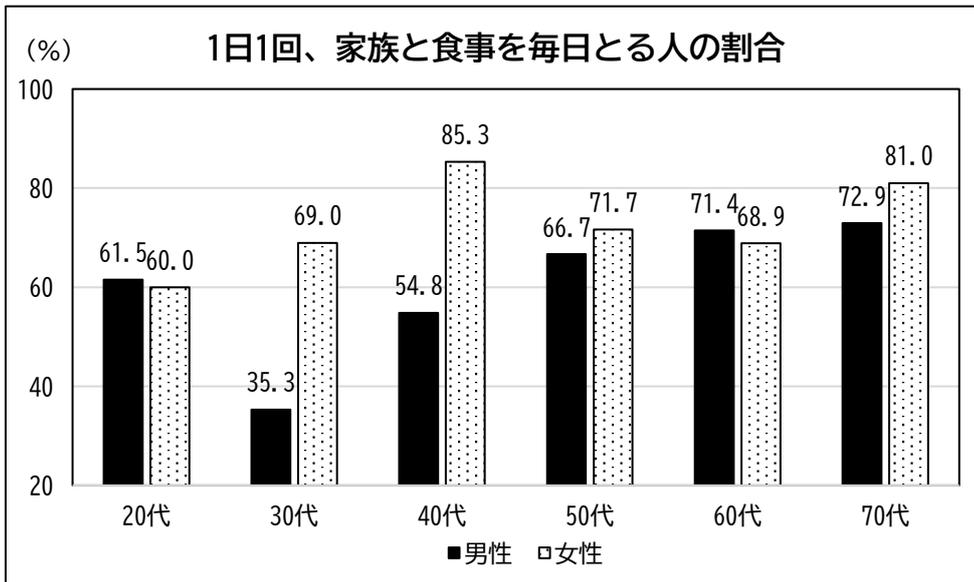
- ・男女とも20代30代の若い世代で割合が少ない傾向がみられました。特に30代男性で約30%と顕著に少ない結果でした。
- ・年代が上がると、欠食率も低くなる傾向がみられました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

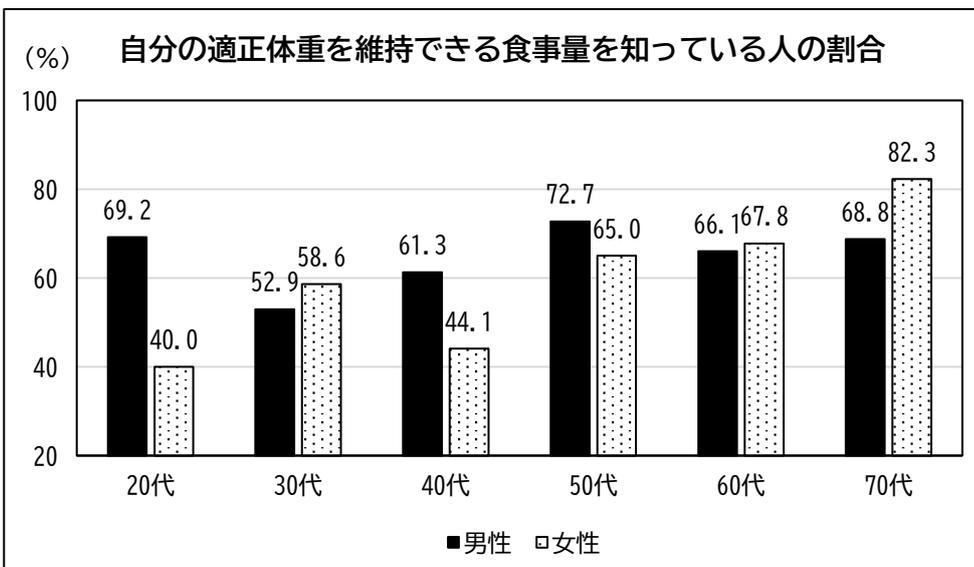
- ・男性は全体的に少ない傾向がみられました。
- ・野菜を毎食食べている人は、全体でも23.7%と少ない傾向がみられました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

- ・女性は男性に比べて、1日1回、家族と食事を摂る割合が高くなっていました。
- ・男性の30代は40%以下と低い結果でした。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

- ・適正体重を維持できる食事量を知っている割合は、全体で62.4%と半数以上を占めていました。

9. 身体活動・運動

目指すべき方向

- ・運動習慣がある人を増やす。
- ・身近な場所で運動している人を増やす。

現状と目標

項目	現状	第2次計画の評価	目標
運動習慣がある人の割合 (いきいき安中健康 21 アンケート)	53.7%	未達成	増加
週に3日以上運動している人の割合 (いきいき安中健康 21 アンケート)	32.8%	達成	増加
1日に30分以上運動している人の割合 (いきいき安中健康 21 アンケート)	62.9%	未達成	増加
1回30分以上の汗をかく運動を、週2日以上、 1年以上実施している人の割合 (令和4年度安中市国民健康保険特定健康診査受診者結果)	44.6%	未達成	増加

地域・家庭の取り組み

- ・地域のイベントや運動教室等に参加して、一緒に運動をしながら励まし合える仲間をつくりましょう。
- ・身体活動・運動の意義を理解し、工夫して日常生活における身体活動量を増やしましょう。
- ・安中市の歴史と自然に親しみながら歩くことを意識しましょう。

市の取り組み

- ・ 広報やホームページ等で、身体活動・運動に関する情報提供を行います。
- ・ 健康づくりを目的とした住民向け運動教室を開催するなど、子どもから高齢者まで、多様な世代が参加できる運動の機会を提供し、市民の運動習慣の確立に努めます。

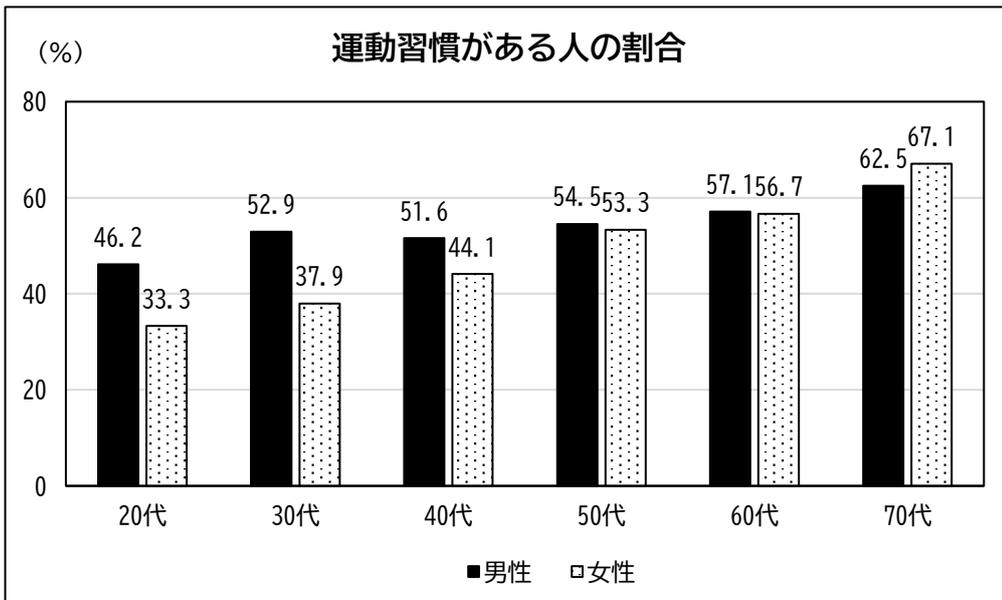


G-WALK+とは…

群馬県公式健康アプリ「G-WALK+ (ジーウォークプラス)」は、日々の健康づくりをサポートするアプリです。

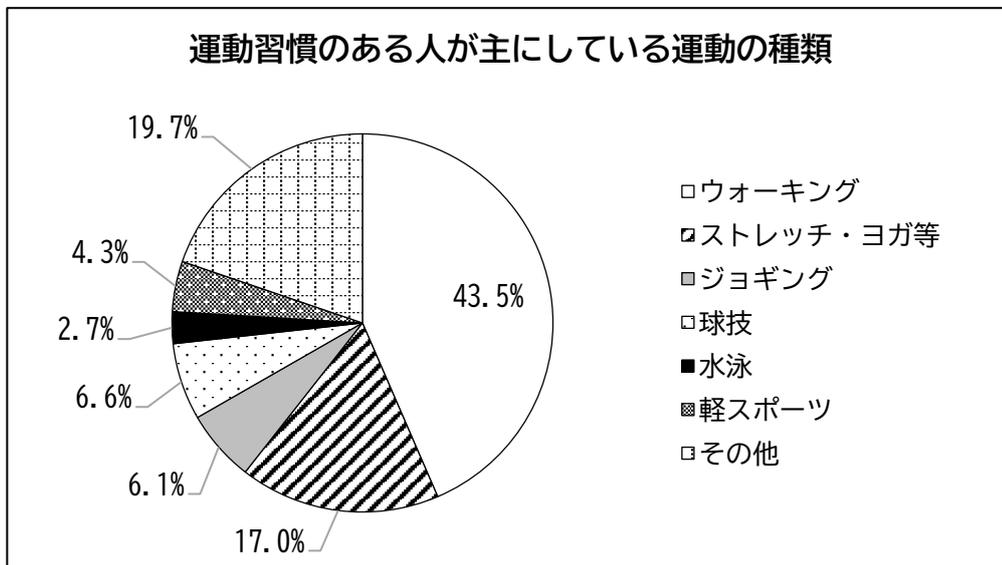
スマートフォンを持ち歩くと歩数が自動的に記録されます。自宅で取り組めるエクササイズ動画の配信や、バーチャルウォーキングも体験できます。

個人の健康づくりの取組(歩数、体重等の入力、健康イベントへの参加等)により、「健康ポイント」が貯まり、貯まったポイントは抽選で「特典」と交換することができます。



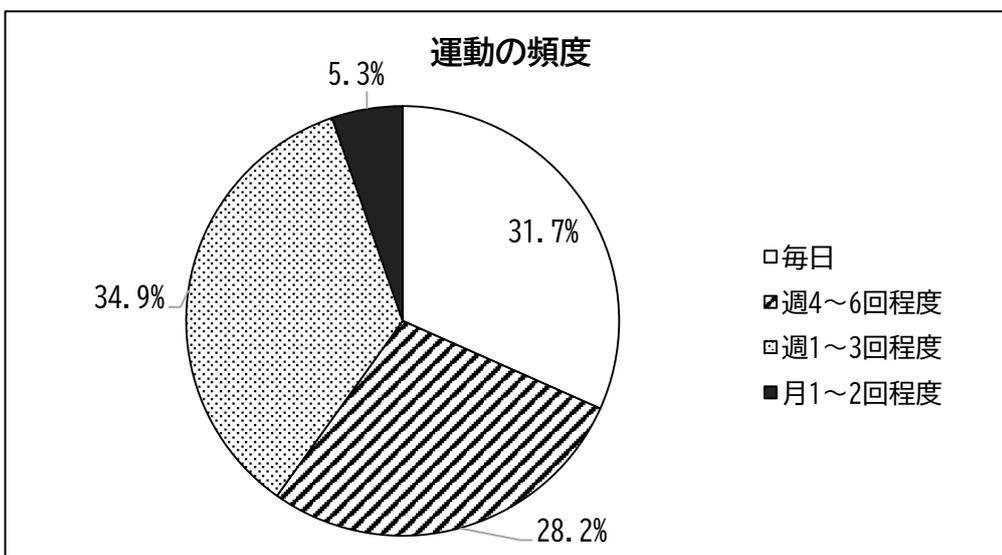
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・20代は、各年代に比べ運動習慣のある人が少なくなっていました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

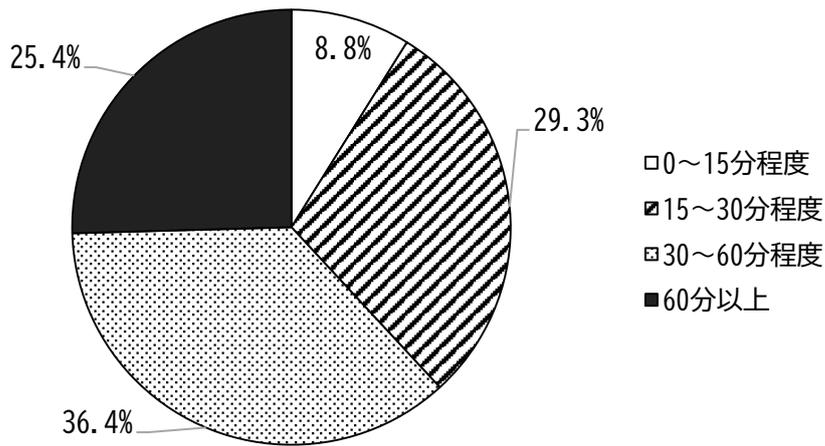
現状
・ウォーキングをしている人が最も多く、次にストレッチ・ヨガ等が多い結果でした。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・運動習慣のある人のうち、週に4回以上運動する人の割合は、59.9%と半数以上でした。

運動習慣のある人の1日あるいは1回の運動時間

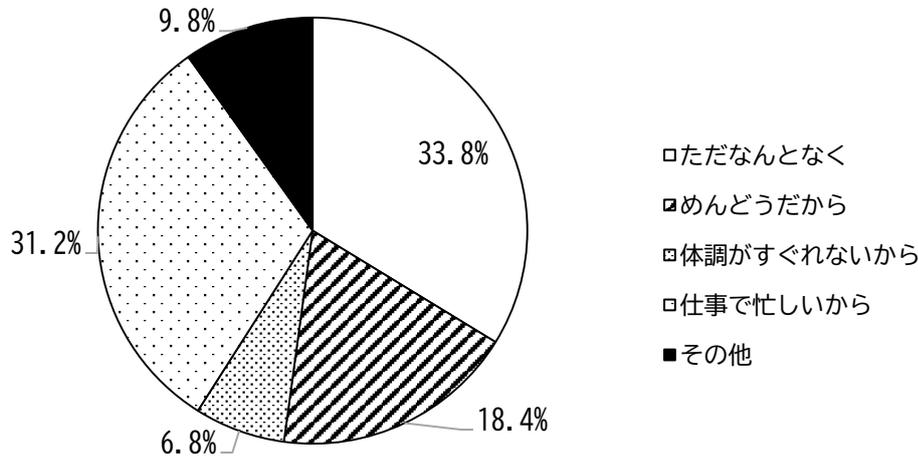


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・運動時間の割合は、30～60分程度が最も多く、次に15～30分程度が多かったです。

運動習慣のない人が現在運動をしていない理由

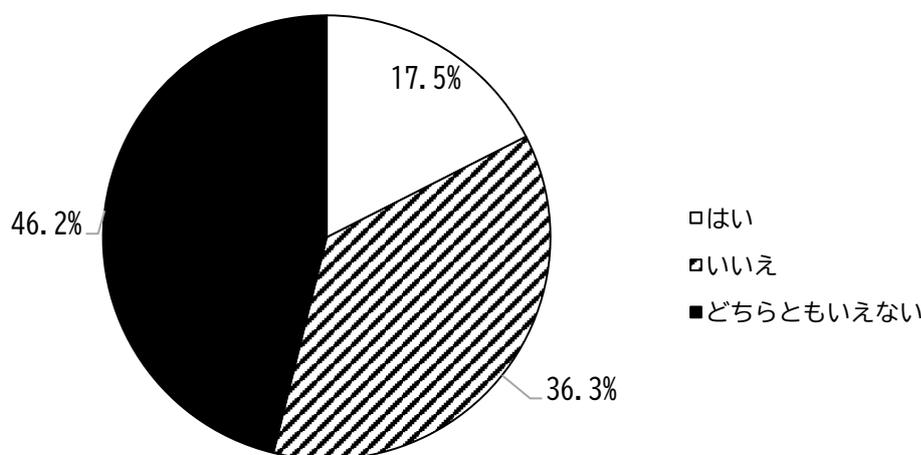


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・運動をしていない理由は、ただなんとなくが多く、次に仕事で忙しいからという理由が多かったです。

市内に運動施設や場所、歩道が整っていると思う人の割合



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・市内で運動できる場所が整っていると思う人は、17.5%と低い結果でした。

10. 休養

目指すべき方向

- ・ こころの健康を保つため、各個人の健康や環境に応じた休養を日常生活の中に適切に取り入れ、正しい生活習慣の確立を推進する。
- ・ 睡眠不足、睡眠障害が、肥満・高血圧・糖尿病など生活習慣病の発症や悪化要因であることの周知、啓発を図る。

現状と目標

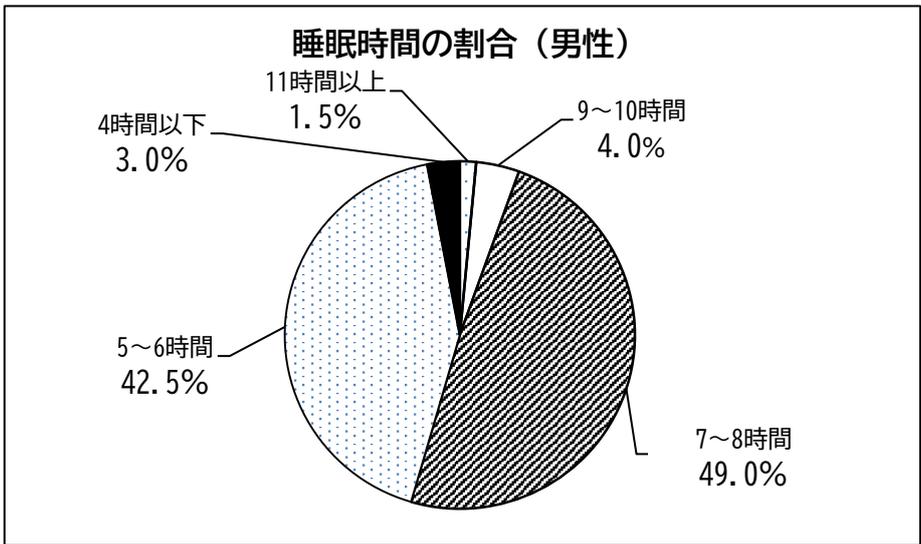
項目	現状	第2次計画の評価	目標
睡眠による休養をとれていない人の割合 (いきいき安中健康21 アンケート)	32.4%	未達成	減少
睡眠の確保のため、睡眠剤や酒類を飲む人の割合 (いきいき安中健康21 アンケート)	21.6%	未達成	減少

地域・家庭の取り組み

- ・ 睡眠による休養を十分にとるよう心がけましょう。
- ・ 過労働や睡眠不足、睡眠障害を取り除く等、心身の健康管理に努めましょう。
- ・ 家族の健康を保持しながら、生活のための時間を確保できる環境を整備しましょう。
- ・ 自分の時間を見つけ、リフレッシュできるようにしましょう。

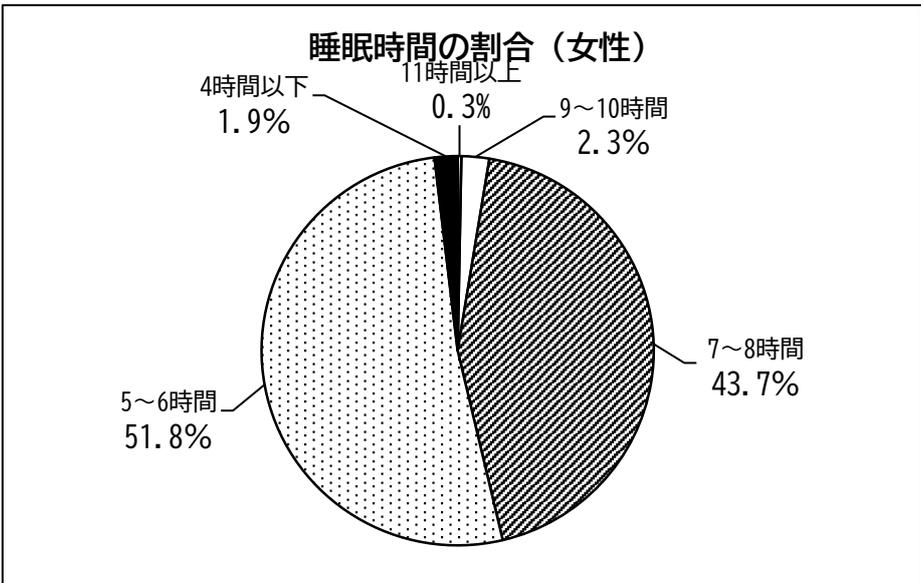
市の取り組み

- ・ ホームページ等で、休養に関する情報提供をします。
- ・ 睡眠による休養の重要性や良質な睡眠を取るための工夫、効果的なストレスの対処法等、知識の普及啓発を行います。
- ・ 相談体制の充実を図ります。



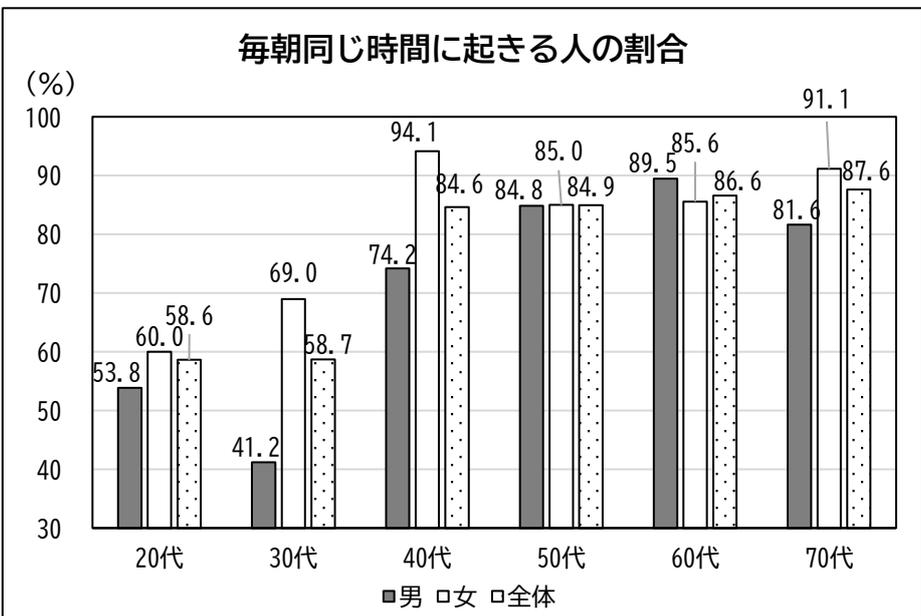
（資料：いきいき安中健康21アンケート結果）

現状
 ・ほとんどの人が、5～8時間の睡眠がとれていました。



（資料：いきいき安中健康21アンケート結果）

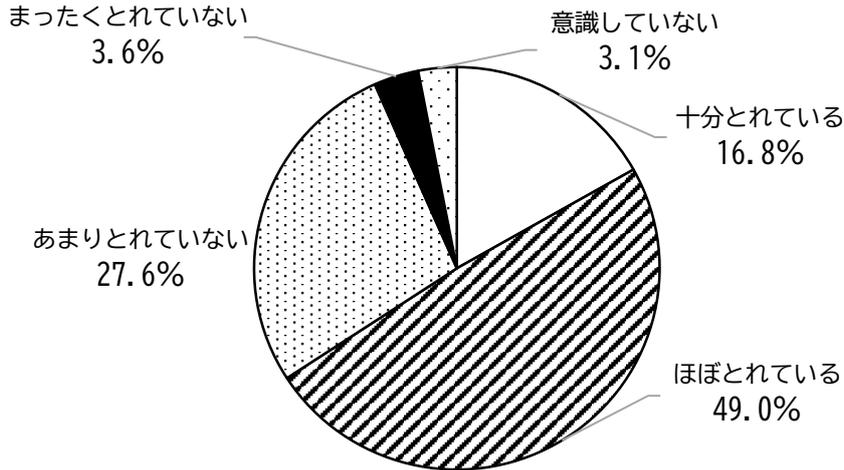
現状
 ・ほとんどの人が、5～8時間の睡眠がとれていました。
 ・女性の方が男性より睡眠時間が少ない傾向が見られました。



（資料：いきいき安中健康21アンケート結果）

現状
 ・20代、30代以外の年代において、約8割の人が毎朝同じ時間に起きていました。

睡眠による休養確保の割合（男性）

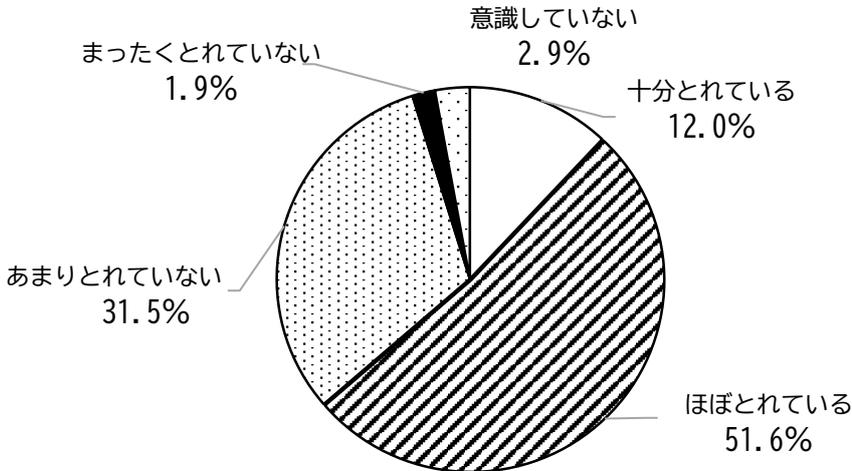


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・「十分とれている」人と「ほぼとれている」人を合わせた割合は全体の65.8%でした。

睡眠による休養確保の割合（女性）

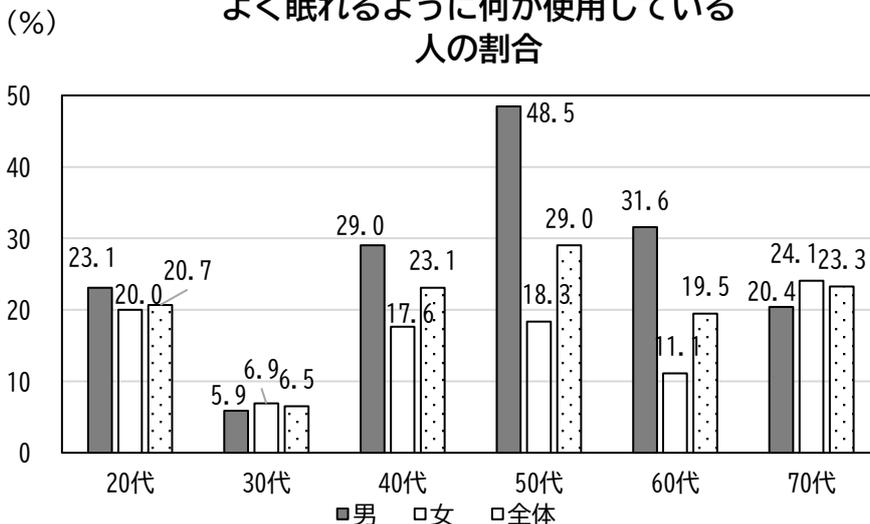


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・「十分とれている」人と「ほぼとれている」人を合わせた割合は全体の63.6%でした。
 ・「あまりとれていない」人は31.5%と男性より多い結果でした。

よく眠れるように何か使用している人の割合



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・50代男性の人がよく眠れるように何か使用している人の割合が最も高く、全体的に40代以降の人が高い結果でした。
 ・男性の方が女性よりも使用している人の割合が高い傾向がありました。

11. 飲酒

目指すべき方向

- ・節度のある飲み方を知っている人を増やす。
- ・適正な飲酒をする。
- ・未成年者、妊産婦は飲酒しない。

現状と目標

項目	現状	第2次計画 の評価	目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	34.1%	未達成	減少
妊婦の飲酒する割合 (令和3年度 健やかアンケート)	0.4%	達成	減少
多量の飲酒が健康に与える影響を正しく知っている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	98.0%	未達成	100%

地域・家庭の取り組み

- ・お酒は適正な量で楽しみましょう。
- ・未成年、妊産婦には、飲酒させないようにしましょう。
- ・家庭内で多量飲酒の害について話しあいましょう。
- ・地域で自主的に多量飲酒が健康に及ぼす害を学ぶ機会をつくりましょう。

市の取り組み

- ・ホームページ等で飲酒に関する情報提供を行います。
- ・健診結果説明会、健康教育、健康相談、特定保健指導等で、適度の飲酒量を周知します。
- ・飲酒防止教育を検討します。
- ・相談体制の充実を図ります。
- ・こころの健康センターの情報収集を提示します。



「節度ある適度な飲酒」とは・・・

節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g未満です。多量飲酒者を「1日平均純アルコールで約60gを超える飲酒者」と定義しています。

一般に女性は男性にくらべて飲酒による臓器障害をおこしやすいため、アルコール依存症に至るまでの期間も短いと言われています。

※参考：純アルコール20gを含む酒量のおおよその目安

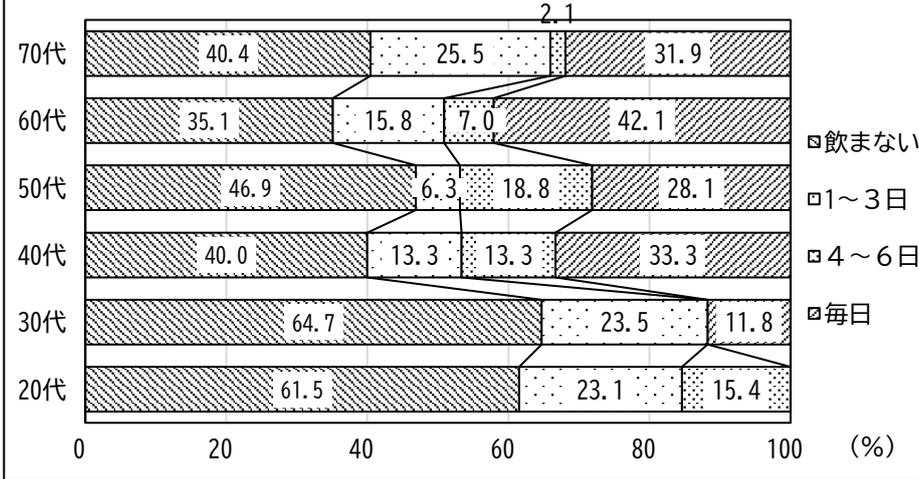
酒の種類（基準％）	酒の量	おおよその目安
ビール・発泡酒（5％）	500ml	中瓶またはロング缶1本
チューハイ（7％）	360ml	350ml 缶1本
焼酎（25％）	100ml	0.5 合強
日本酒（15％）	170ml	1 合弱
ウィスキー・ジンなど(40％)	60ml	ダブル1杯
ワイン(12％)	200ml	グラス2杯弱

【アルコール量の計算式】

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

例)ビール中瓶1本 500ml × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20

1週間に飲酒する頻度（男性）

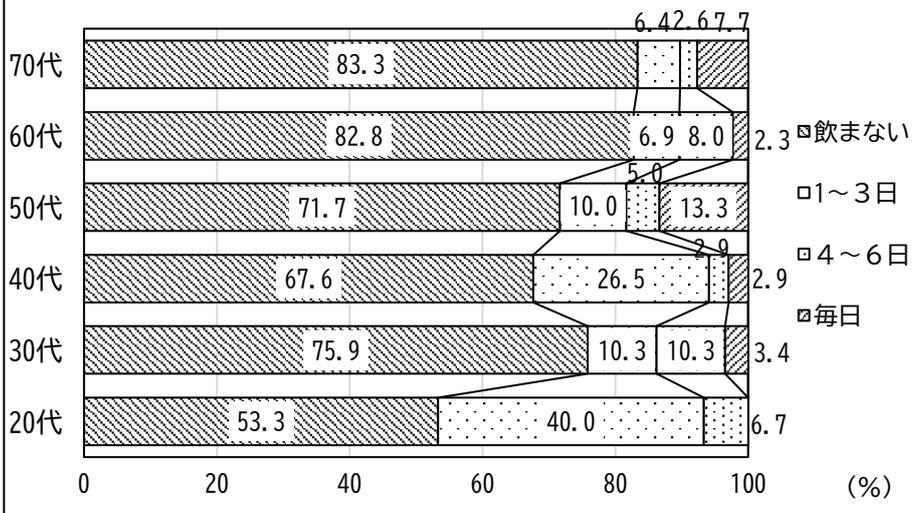


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・60代を除き、飲まないと回答した人が最も多くなりました。
 ・飲酒する人のうち、40代以降では毎日飲む人が多くなっていました。20代、30代では1~3日飲む人が多くなっていました。

1週間に飲酒する頻度（女性）

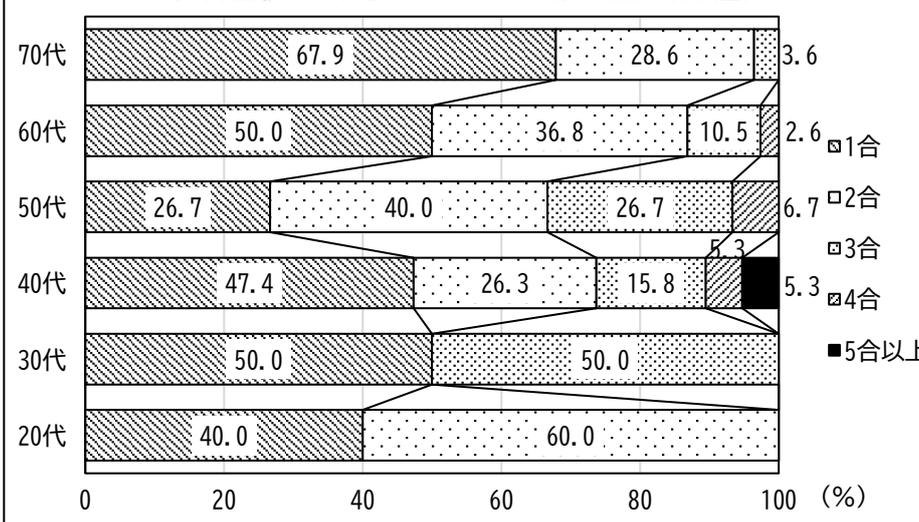


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・ほとんどの人が飲まないと回答しました。

飲酒習慣がある人の1日の飲酒量（男性）

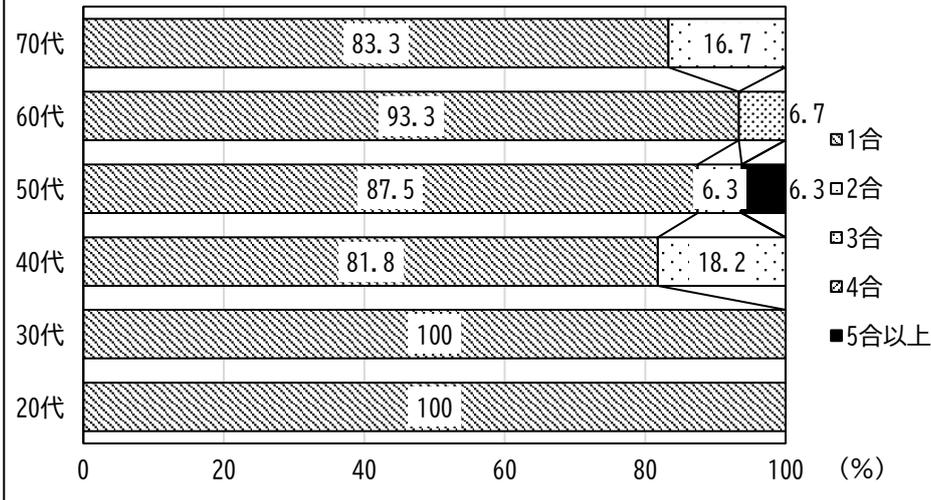


(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状

・飲酒習慣のある人のうち、1~2合程度がほとんどでした。
 ・30代は3合以上が5割でした。

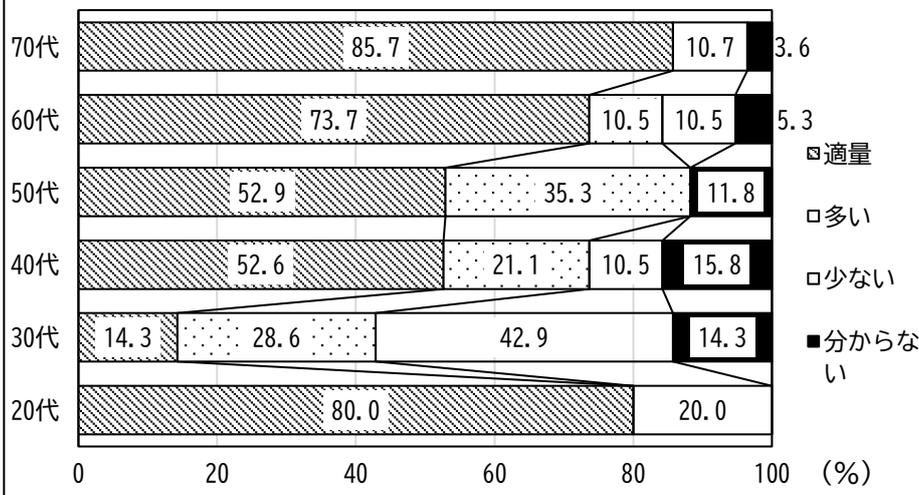
飲酒習慣がある人の1日の飲酒量（女性）



（資料：いきいき安中健康21アンケート結果）

現状
・どの年代も飲酒習慣のある人の飲酒量は、1合程度が多かったです。

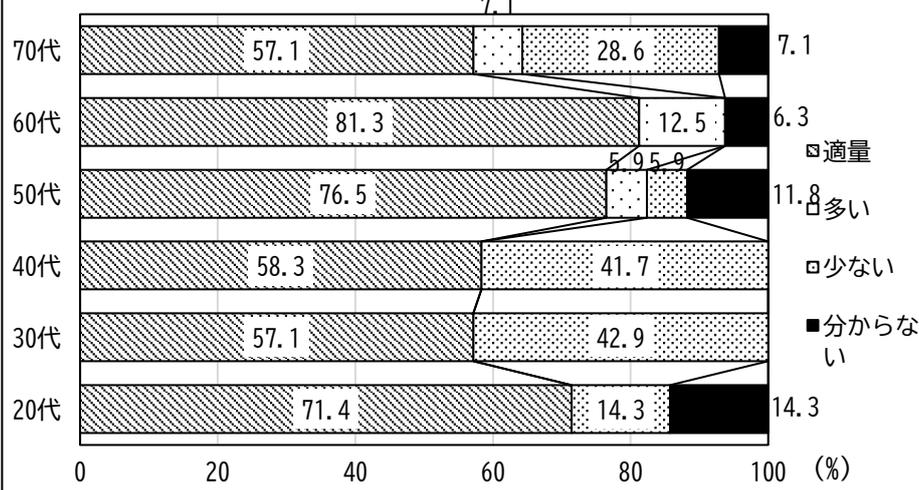
飲酒習慣がある人の自分の飲酒量（男性）



（資料：いきいき安中健康21アンケート結果）

現状
・飲酒習慣のある人のうち、適量と感じている人がほとんどでした。
・30代は、少ないと感じている人が約半数を占めていました。

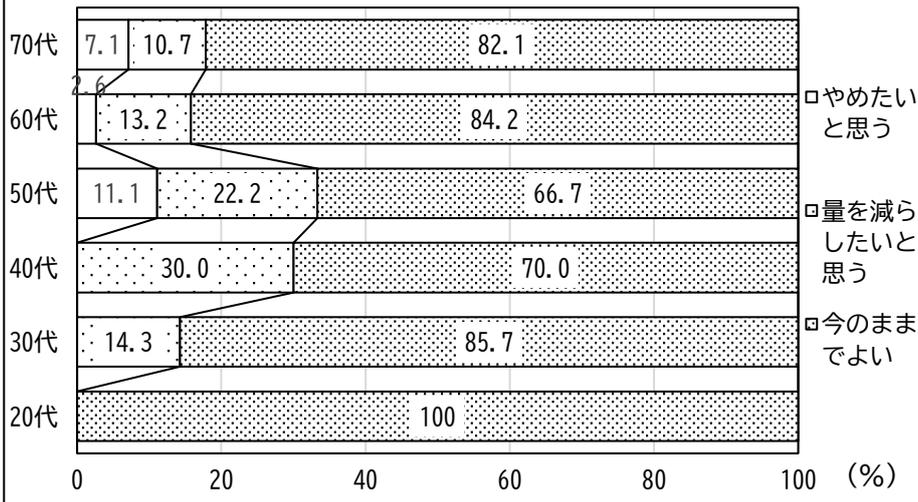
飲酒習慣がある人の自分の飲酒量（女性）



（資料：いきいき安中健康21アンケート結果）

現状
・飲酒習慣のある人のうち、適量と感じている人がほとんどでした。

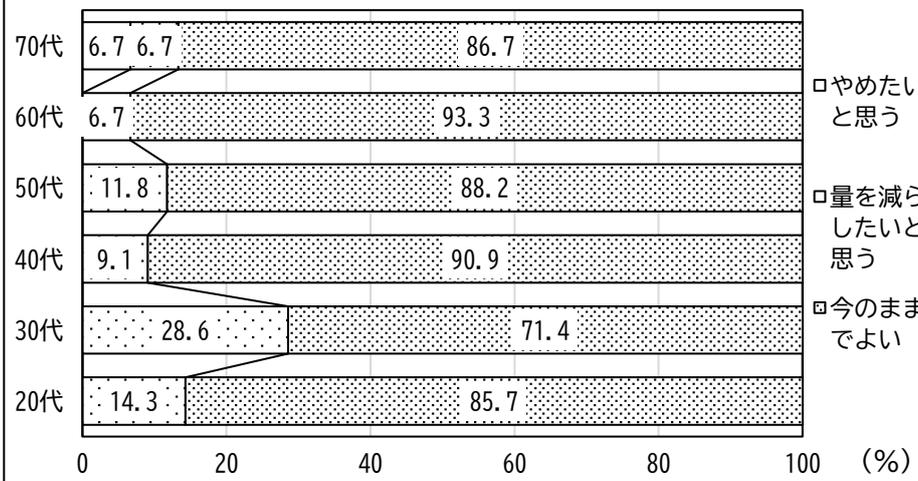
飲酒習慣がある人の飲酒の考え方（男性）



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・飲酒習慣のある人のうち、今のままでよいと感じている人が6~10割を占めていました。

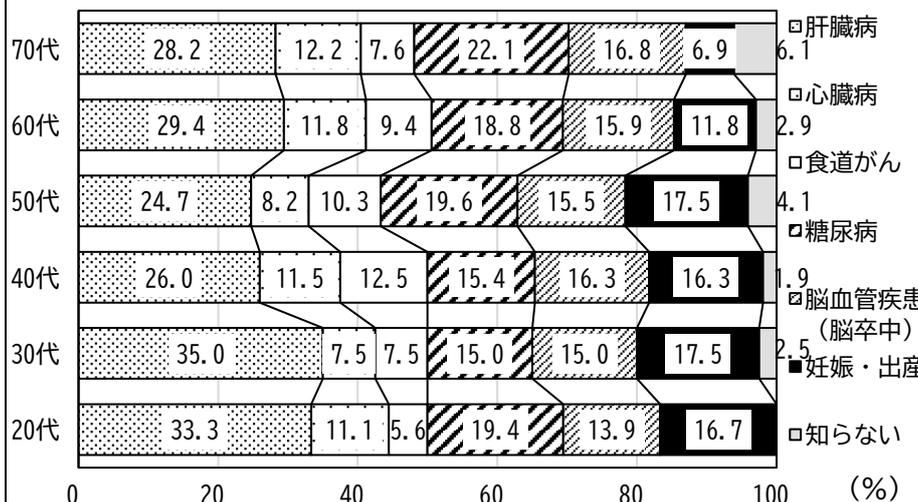
飲酒習慣がある人の飲酒の考え方（女性）



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

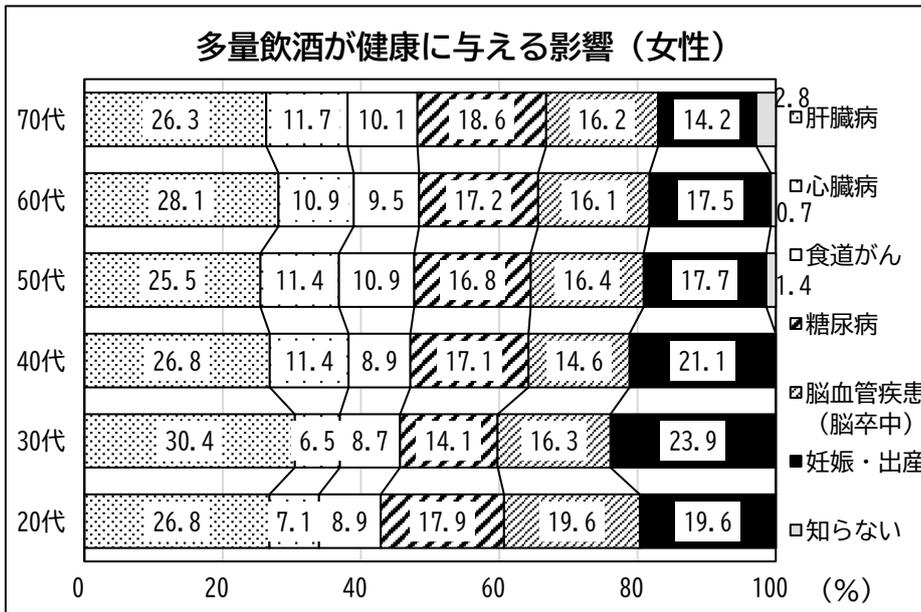
現状
・飲酒習慣のある人のうち、今のままでよいと感じている人が大半を占めていました。

多量飲酒が健康に与える影響（男性）



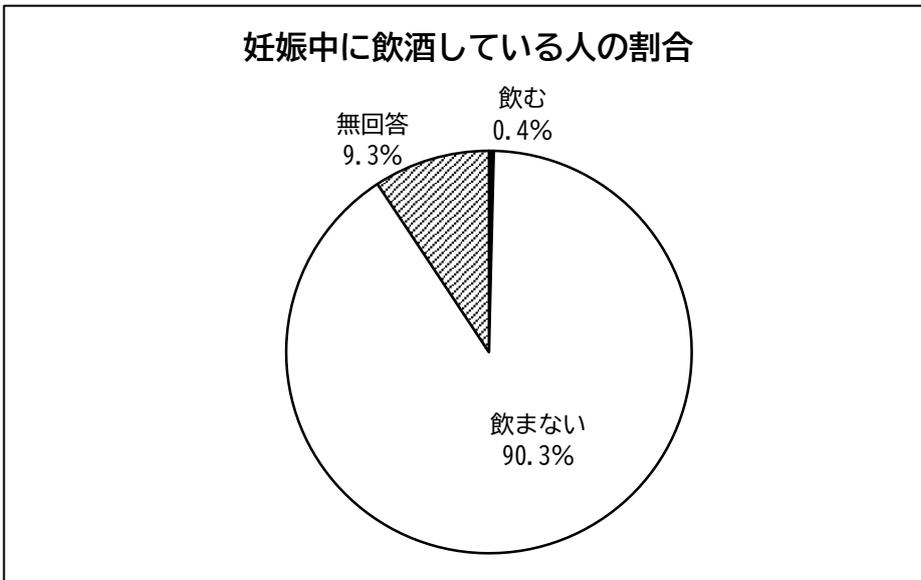
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・多量の飲酒が健康に与える影響をほとんどの人が知っていました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・多量の飲酒が健康に与える影響をほとんどの人が知っていました。



(資料：令和3年度 健やかアンケート結果)

現状
・妊娠中に飲酒しない人が9割でした。飲酒をしている人も少数ではあるがいました。

12. 喫煙

目指すべき方向

- ・ 節煙・禁煙に取り組む。
- ・ 受動喫煙の害を減少させるための環境をつくる。
- ・ たばこの害について十分な知識を持つ。
- ・ 未成年者、妊産婦は喫煙しない。

現状と目標

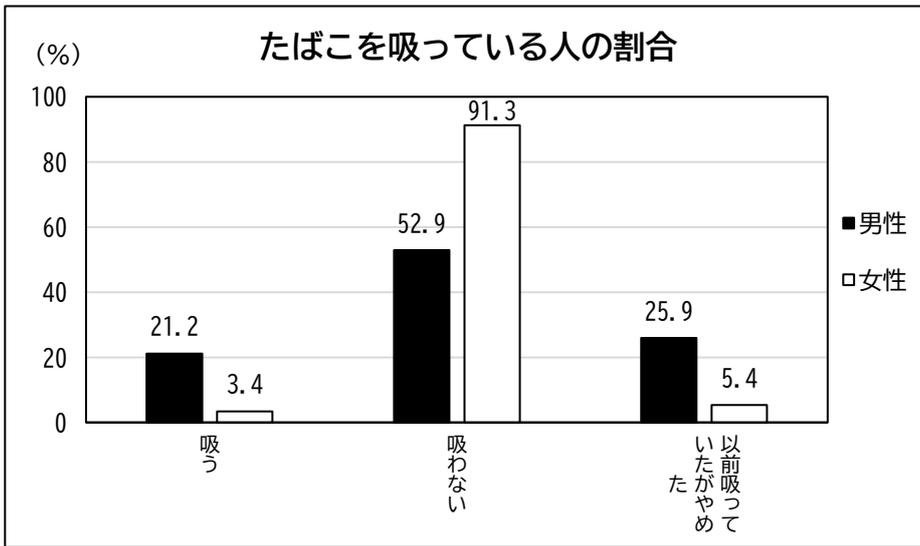
項目	現状	第2次計画 の評価	目標
たばこを吸っている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	10.3%	未達成	減少
たばこの健康への害について知っている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	99.4%	達成	維持
禁煙をしたいと思う人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	45.1%	未達成	増加
禁煙の支援があることを知っている人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	56.6%	未達成	増加
同居している家族が喫煙している人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	24.3%	達成	減少
妊娠中に喫煙している人の割合 (令和3年度 健やかアンケート)	3.1%	達成	減少

地域・家庭の取り組み

- ・ 未成年者に、たばこを吸わせない、受動喫煙させないようにしましょう。
- ・ 妊婦・授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、禁煙をすすめましょう。
- ・ 禁煙希望者は、禁煙を支援するいろいろな方法があることを知り、必要に応じて医療機関を受診し、カウンセリングや禁煙補助剤を活用する等して、禁煙を成功させましょう。
- ・ 喫煙マナーを守りましょう。歩きたばこやたばこのポイ捨てはやめましょう。たばこは灰皿のある喫煙場所で吸いましょう。たばこの煙が、周りの人の迷惑にならないようにしましょう。

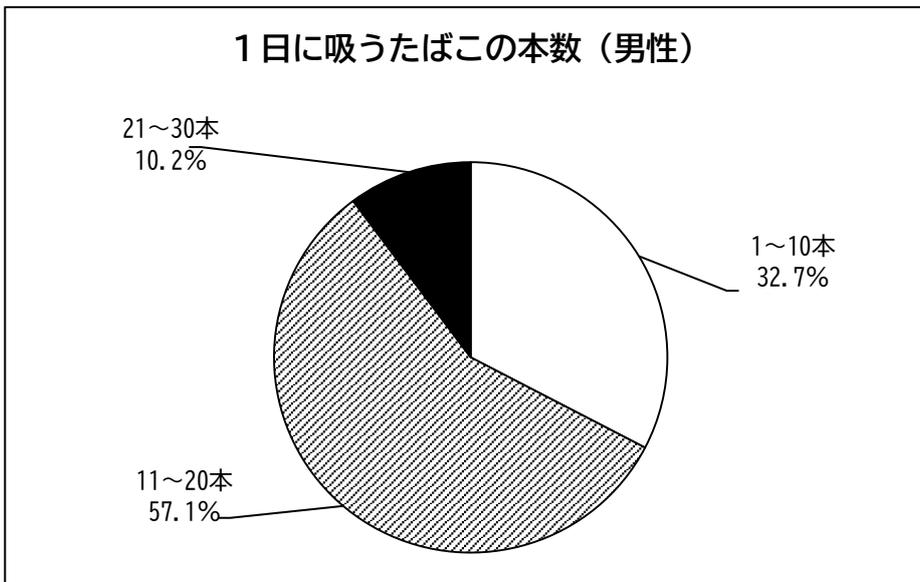
市の取り組み

- ・ ホームページ等で、喫煙に関する情報提供を行います。
- ・ 母子健康手帳交付時や妊産婦家庭訪問、パパママ教室、乳幼児健康診査等において、妊婦や授乳中の女性の喫煙が胎児や乳児に影響を及ぼすことを普及啓発します。
- ・ 児童や生徒に対しては小学校・中学校・高校において、未成年者の身体発育の妨げになる喫煙についての知識の普及啓発をします。
- ・ 禁煙希望者に対して、禁煙指導の推進を図ります。



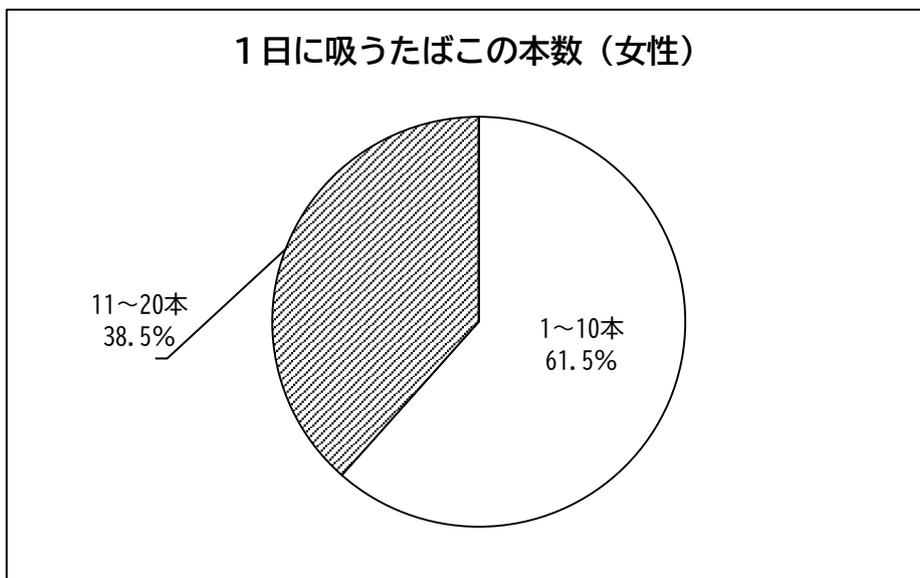
現状
 ・たばこを吸っている人の割合は、女性に比べ男性が多くなっていました。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)



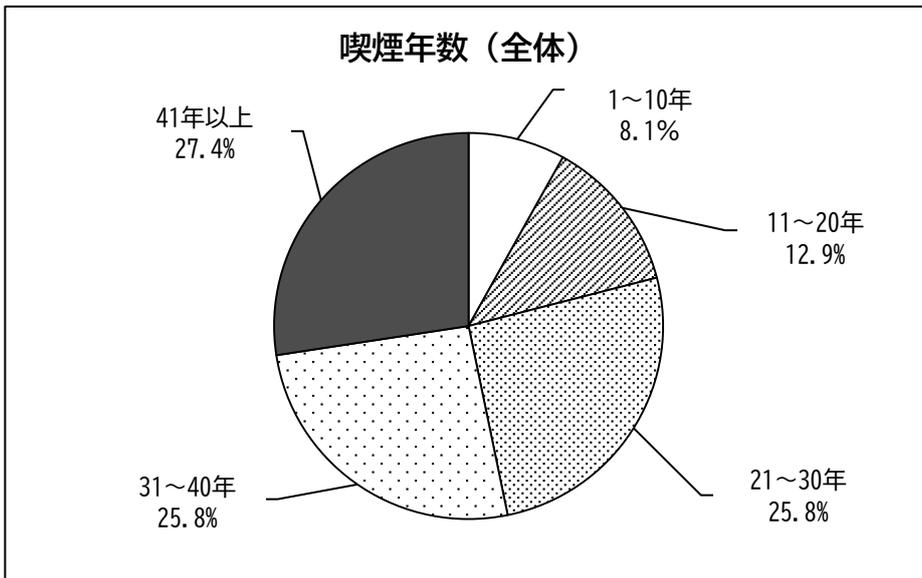
現状
 ・1日に11~20本吸う人の割合が一番多く、57.1%でした。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)



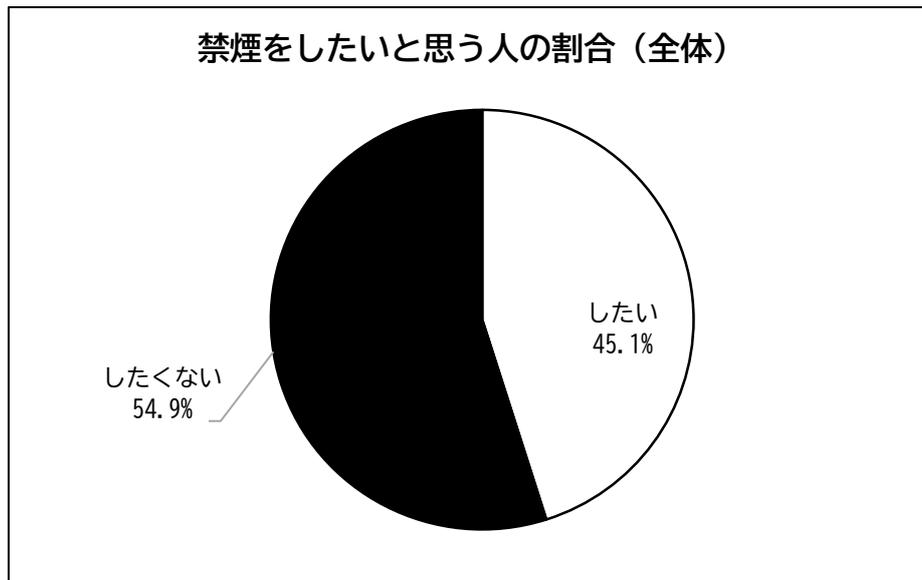
現状
 ・1日に1~10本吸う人の割合が一番多く、61.5%でした。

(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)



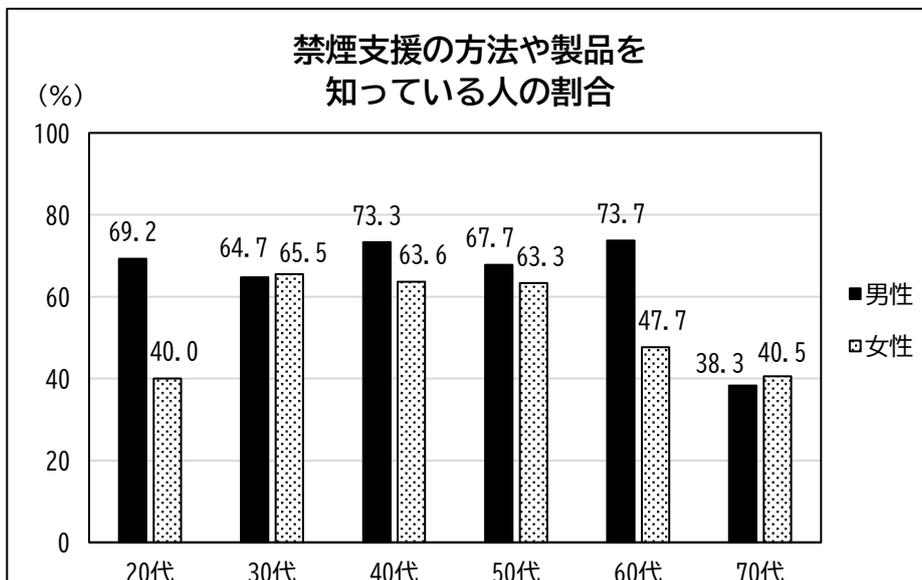
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・41年以上喫煙している人が27.4%いました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

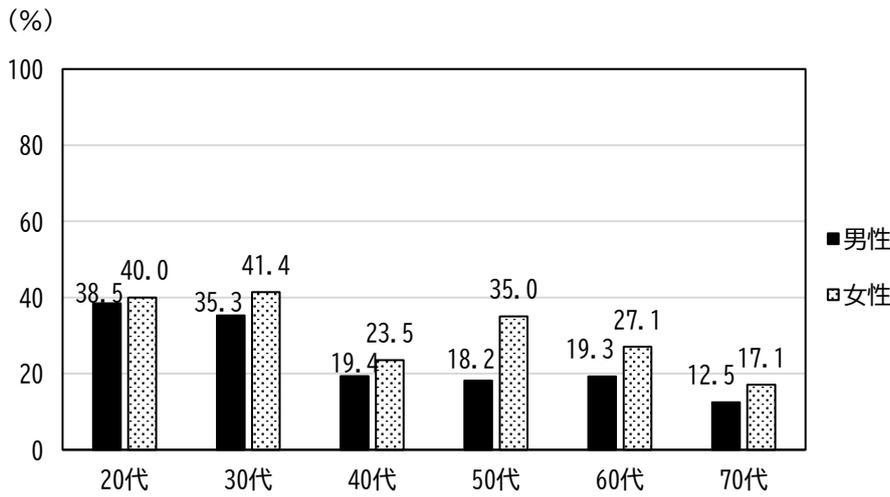
現状
 ・全体として禁煙をしたくないと思う人のほうが多くいました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・禁煙支援の方法や製品を知っている人は多くいました。
 ・男性のほうが女性よりも知っている人の割合が多い傾向でした。

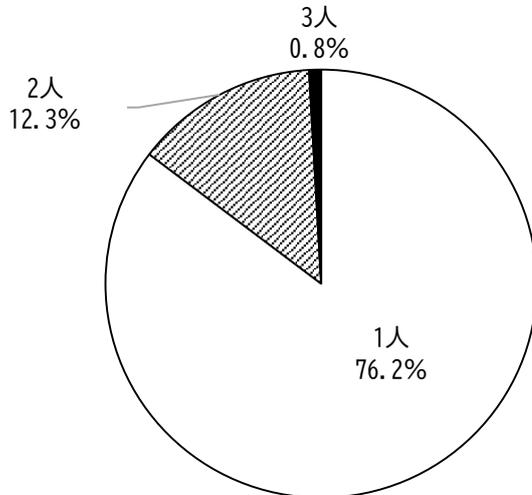
同居している家族に喫煙者がいる人の割合



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・同居家族の中でたばこを吸う人がいる割合はどの年代も5割以下でした。

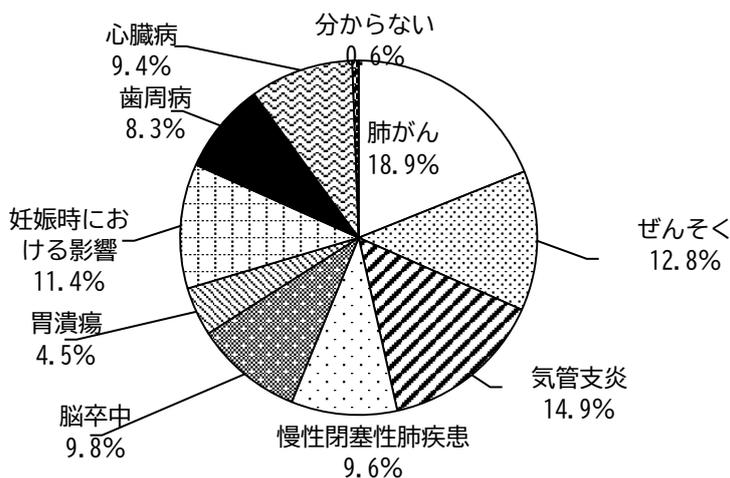
同居家族の中でたばこを吸う人の人数



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・同居家族の中でたばこを吸う人の人数は、1人が一番多く、76.2%でした。

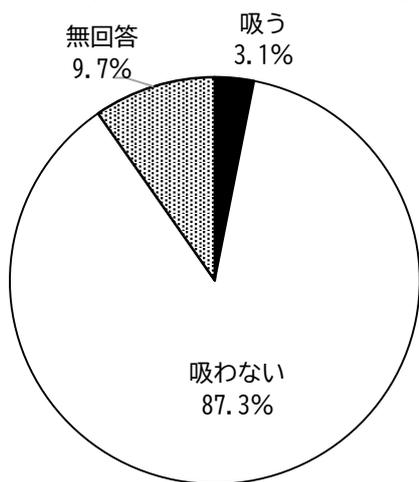
喫煙でかかりやすくなると思う病気の割合



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
・呼吸器系の病気にかかりやすくなると思う人の割合が、約半数を占めていました。
・胃潰瘍、歯周病は低い結果でした。

妊娠中に喫煙している人の割合



(資料：令和3年度 健やかアンケート結果)

現状

- ・8割以上の方が喫煙をしていませんでした。
- ・妊娠中に喫煙している人も少数でいました。

13. 歯・口腔の健康

目指すべき方向

- ・生涯を通じた歯と口の健康づくりにより、いつまでも自分の歯で噛んで、おいしく食べられる。

現状と目標

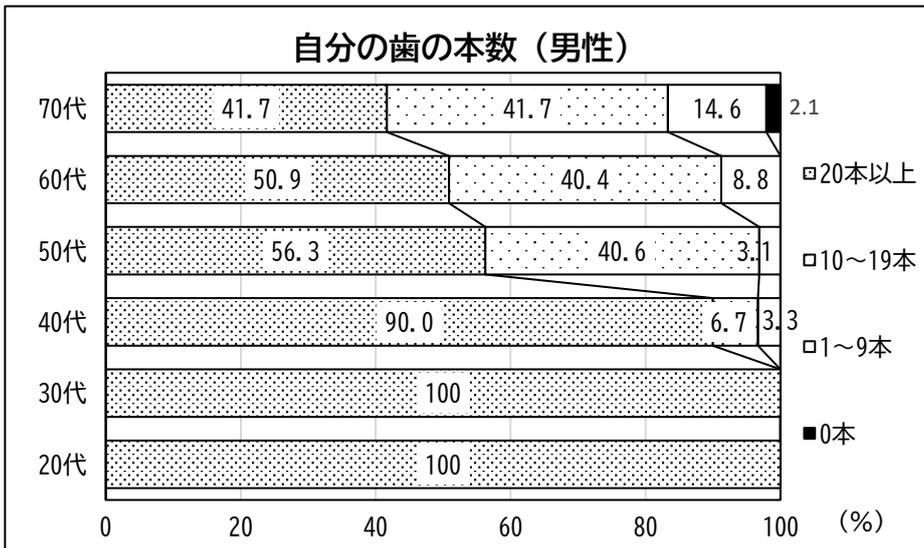
項目	現 状	第2次計画 の評価	目 標
3歳で、う歯がない人の割合 (令和3年度安中市保健事業活動実績)	94.5%	達成	増加
3歳児の間食として甘味料・飲料を1日3回以上 飲食する習慣を持つ人の割合 (令和3年度安中市保健事業活動実績)	15.2%	達成	減少
定期的に歯科健診を受ける人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	57.6%	達成	増加
60歳以上で20歯以上の自分の歯を有する人の 割合 (いきいき安中健康21アンケート)	50.2%	未達成	増加
1日に2回以上歯磨きをする人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	86.5%	達成	増加
歯磨き指導を受けたことのある人の割合 (いきいき安中健康21アンケート)	76.5%	達成	増加

地域・家庭の取り組み

- ・ 食後の歯磨きを習慣づけ、幼児や学童は保護者が仕上げ磨きをしましょう。
- ・ 間食を取りすぎないようにし、時間をきめて食べるようにしましょう。
- ・ かかりつけ歯科医院をつくり定期健診を受けましょう。
- ・ 生活習慣全般を見直し、歯や歯肉・粘膜に異常がないか口腔内を観察する習慣をつけましょう。
- ・ 正しい歯磨きの方法を身につけ毎食後の歯磨きが習慣になるよう心がけましょう。
- ・ 定期健診や歯科イベント等に参加し、正しい歯みがき方法について専門家の指導を受けましょう。

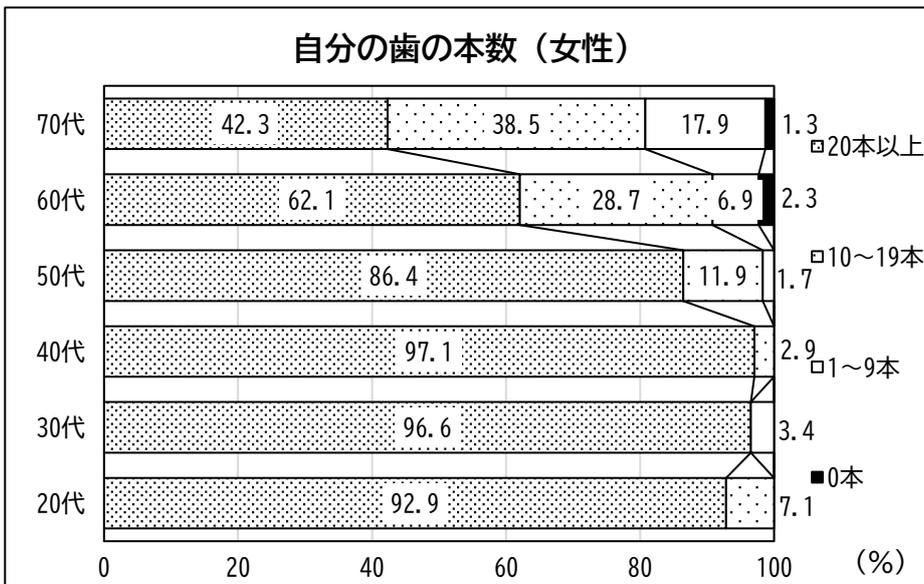
市の取り組み

- ・ ホームページ等で、歯科に関する情報提供をします。
- ・ 各種イベントや歯の衛生週間にあわせて、積極的な啓発活動を実施します。(チラシ配布等)
- ・ 乳幼児健診や教室時に、各年齢に合わせた集団・個別指導を行います。(パパママ教室等)
- ・ 乳幼児健診において、う歯予防効果の高いフッ化物歯面塗布や間食指導の充実を図るなど、乳歯のう歯予防対策に努めます。
- ・ 市内保育園・幼稚園・こども園にてフッ化物洗口支援を行います。
- ・ 市内保育園・幼稚園・こども園と地域保健関係者との連携を図り、園児への歯科対策を強化します。(にこにこ はみがき教室等)
- ・ 学校と地域保健関係者との連携を図り、児童・生徒への歯科対策を強化します。(ワッハッ歯 8020 教室等)
- ・ 成人の学習する機会を設け、歯科健診の充実を図ります。



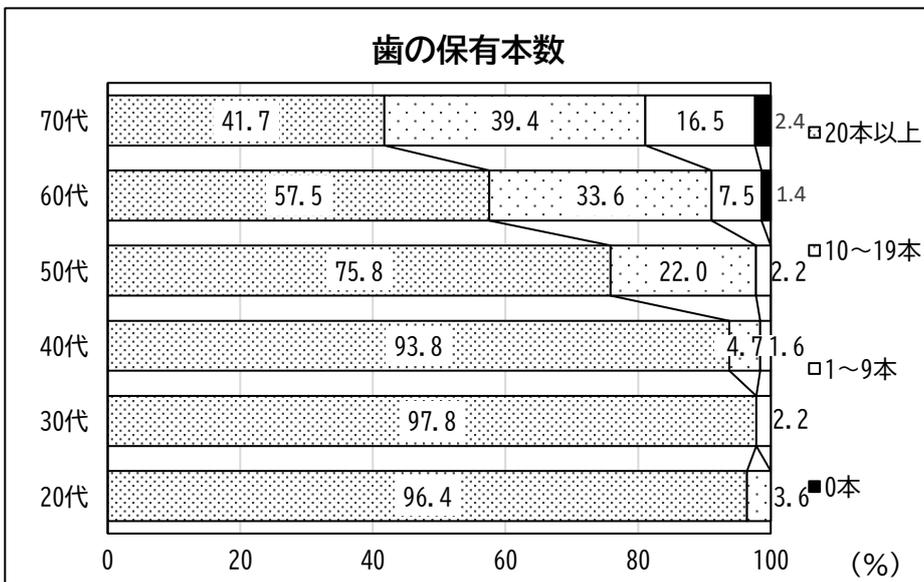
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・20~40代では20本以上自分の歯という人がほとんどでしたが、50代以降は歯の本数が減ってしまった人が急激に増えています。



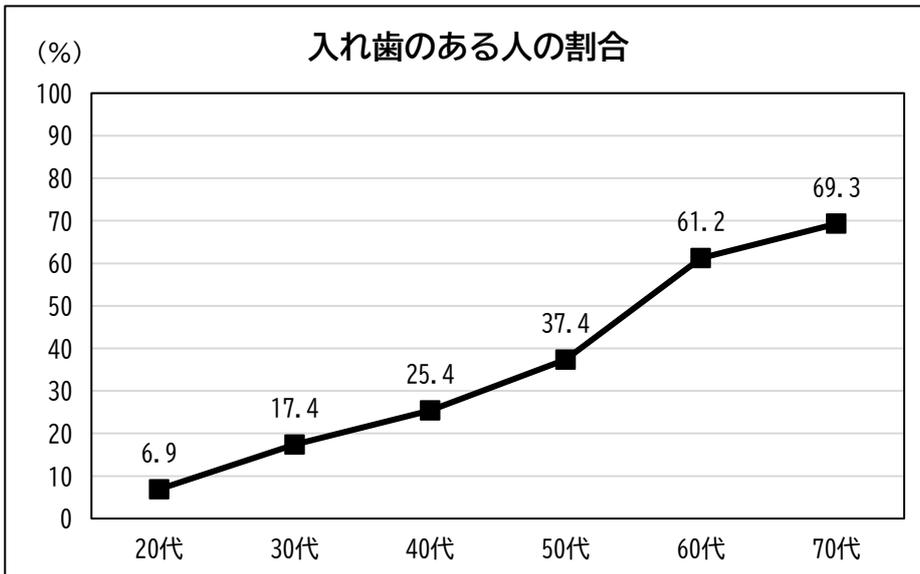
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・20~50代では20本以上自分の歯という人がほとんどでしたが、60代以降は歯の本数が減ってしまった人が急激に増えています。



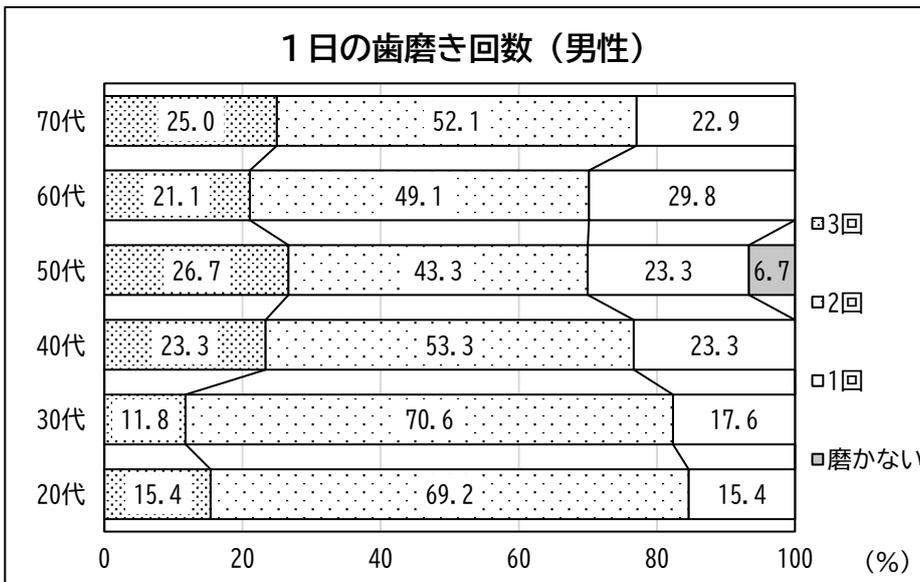
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・20本以上自分の歯を維持している人は40代までは9割以上いますが、50代から減り始め、60代では57.5%、70代では41.7%となっています。



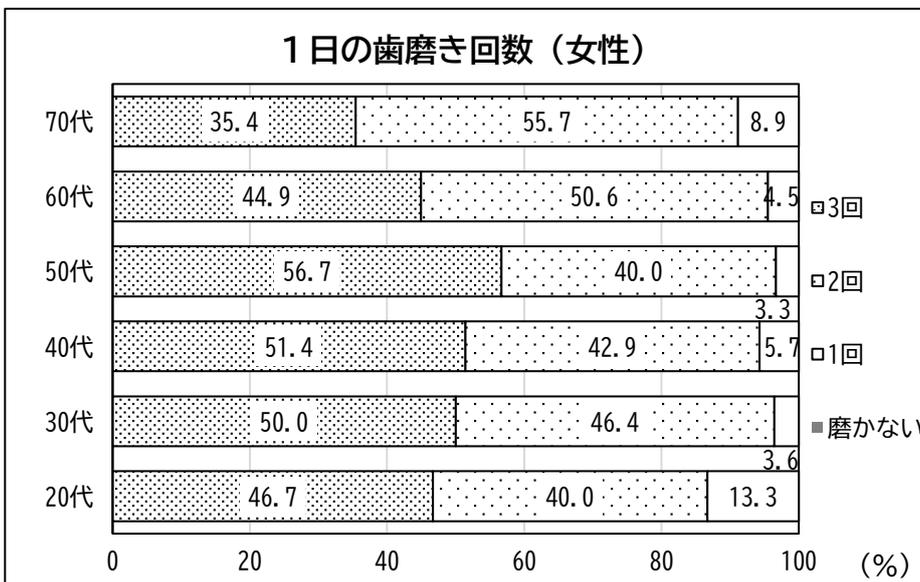
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・入れ歯がある人の割合は年代が上がるにつれ高くなっています。



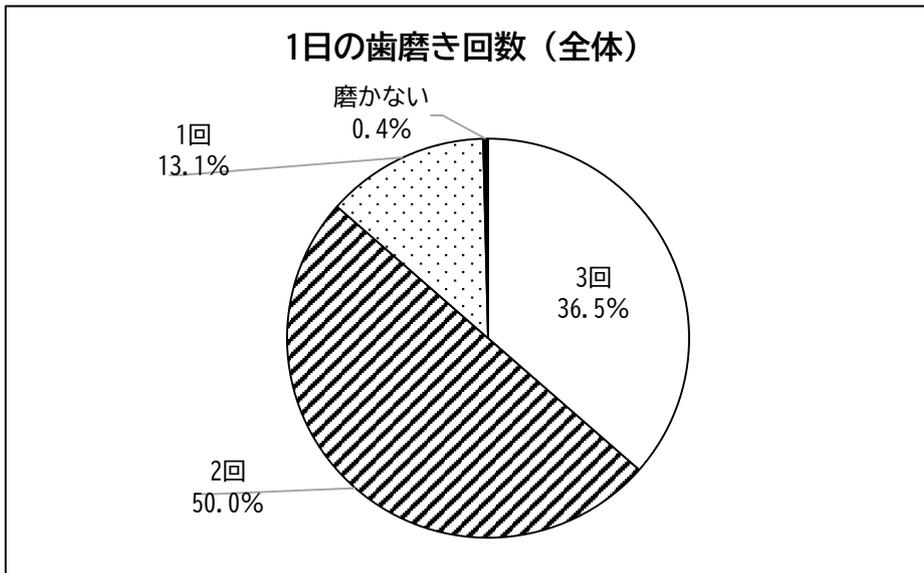
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・1日2回以上歯磨きをする人は全年代で7割以上いました。
 ・50代には1回も磨かないという人がいました。



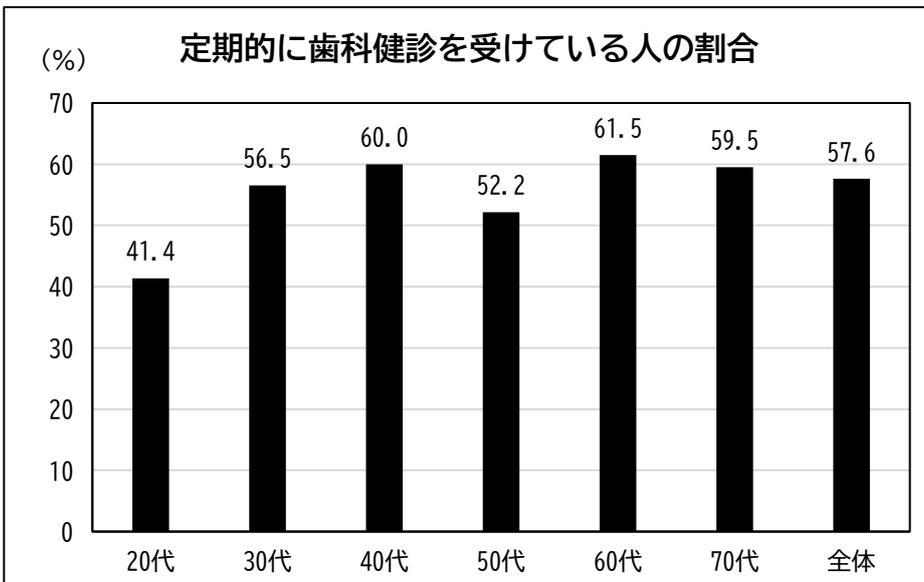
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・1日2回以上歯磨きをする人は全年代で8割以上いました。



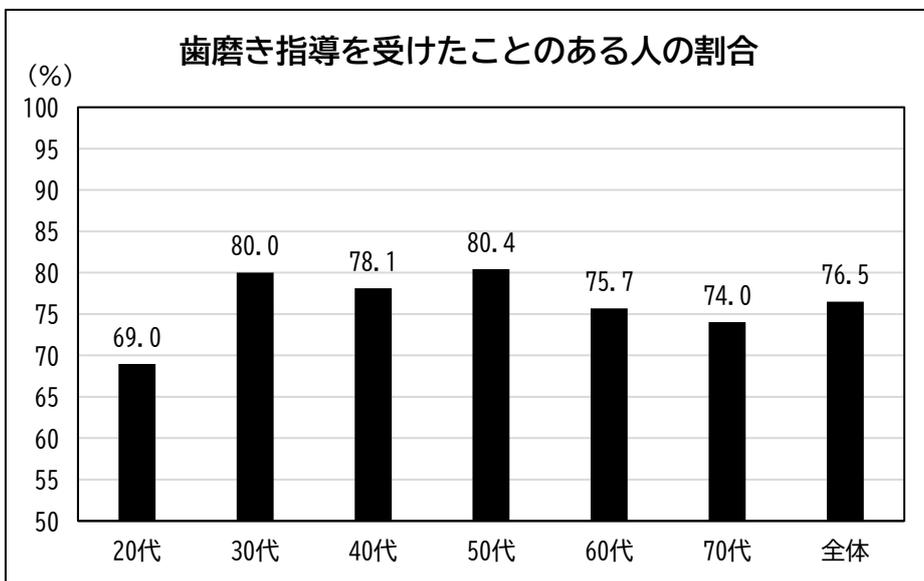
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・1日2回以上歯磨きをする人は全体で86.5%でした。



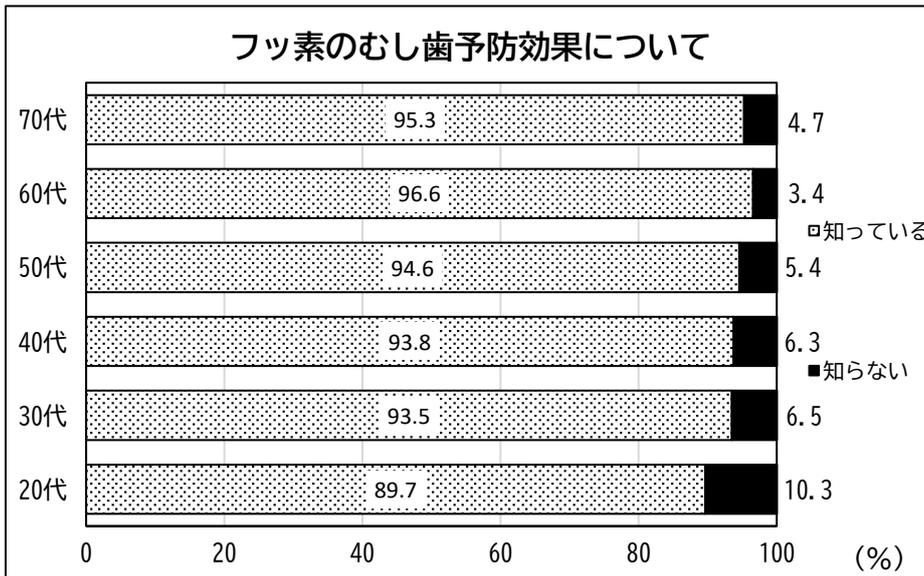
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・定期歯科健診を受けている人は61.5%と60代が最も多くみられました。20代以外の年代では半数以上が定期歯科健診を受けていました。
 ・全体で歯科健診を受けている人は57.6%いました。



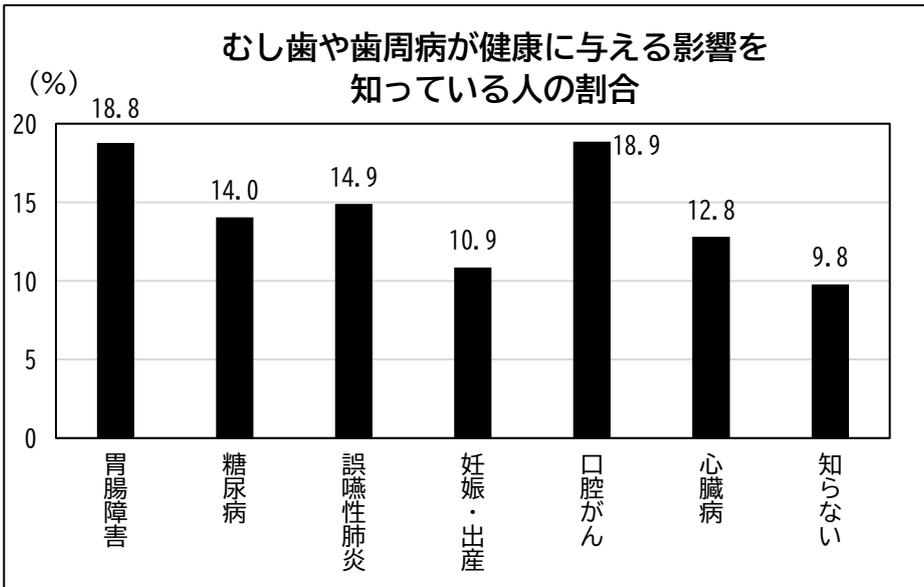
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・歯磨き指導を受けたことのある人は30代以降は7割以上となっています。



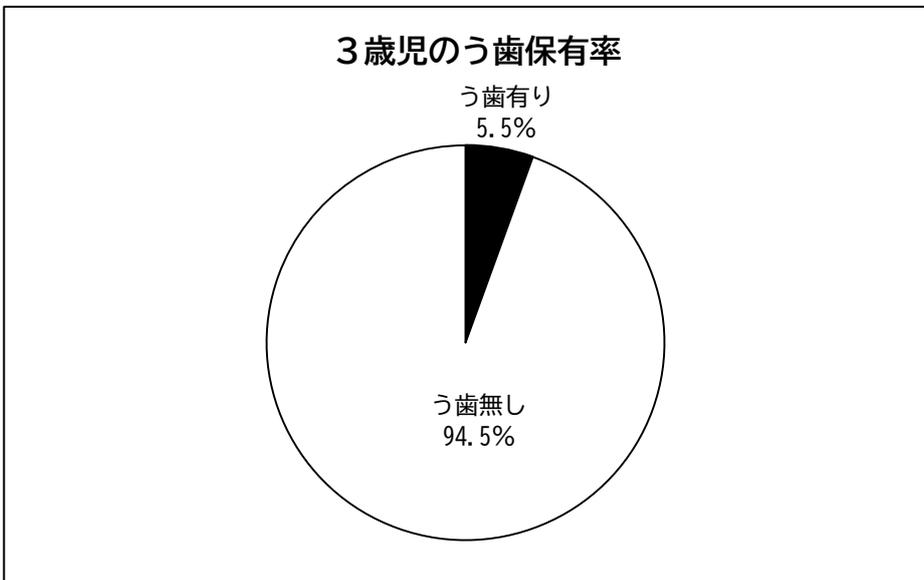
(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

現状
 ・フッ素がむし歯予防に効果があることを知っている人は、全年代で8割以上いました。



(資料：いきいき安中健康21アンケート結果)

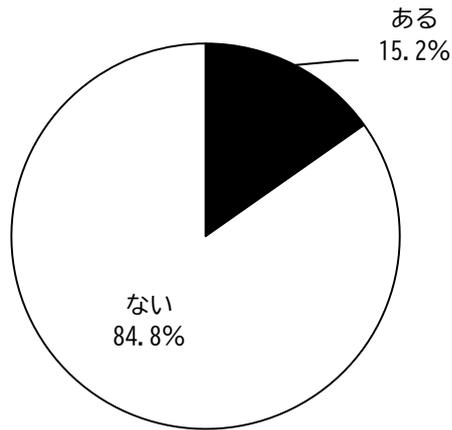
現状
 ・むし歯が健康に与える影響について知っている人の割合は、口腔がん、胃腸障害が多くなっていました。



(資料：令和3年度安中市保健事業活動実績)

現状
 ・3歳児健診歯科健診結果のう歯保有者率は5.5%と9割以上の児はむし歯がありませんでした。

3歳児で甘味料・飲料を1日3回以上 飲食する習慣がある児の割合



(資料：令和3年度安中市保健事業活動実績)

現状

・3歳児で甘味料・飲料を1日3回以上飲食する習慣のある児は15.2%と2割弱でした。

3歳児歯科健診状況

年度	H29	H30	R元	R2	R3
受診者数(人)	358	321	295	319	290
う歯保有者数(人)	32	27	19	25	16
う歯保有者率(%)	8.9	8.4	6.4	7.9	5.5
う歯総数(本)	118	80	47	62	52
1人平均う歯数	0.33	0.25	0.15	0.19	0.18
受診率(%)	97.3	98.5	97.7	96.4	97.0

(資料：令和3年度安中市保健事業活動実績)

現状

・安中市のう歯保有者率は平成29年度と比較すると令和3年度には8.9%から5.5%に減少しています。

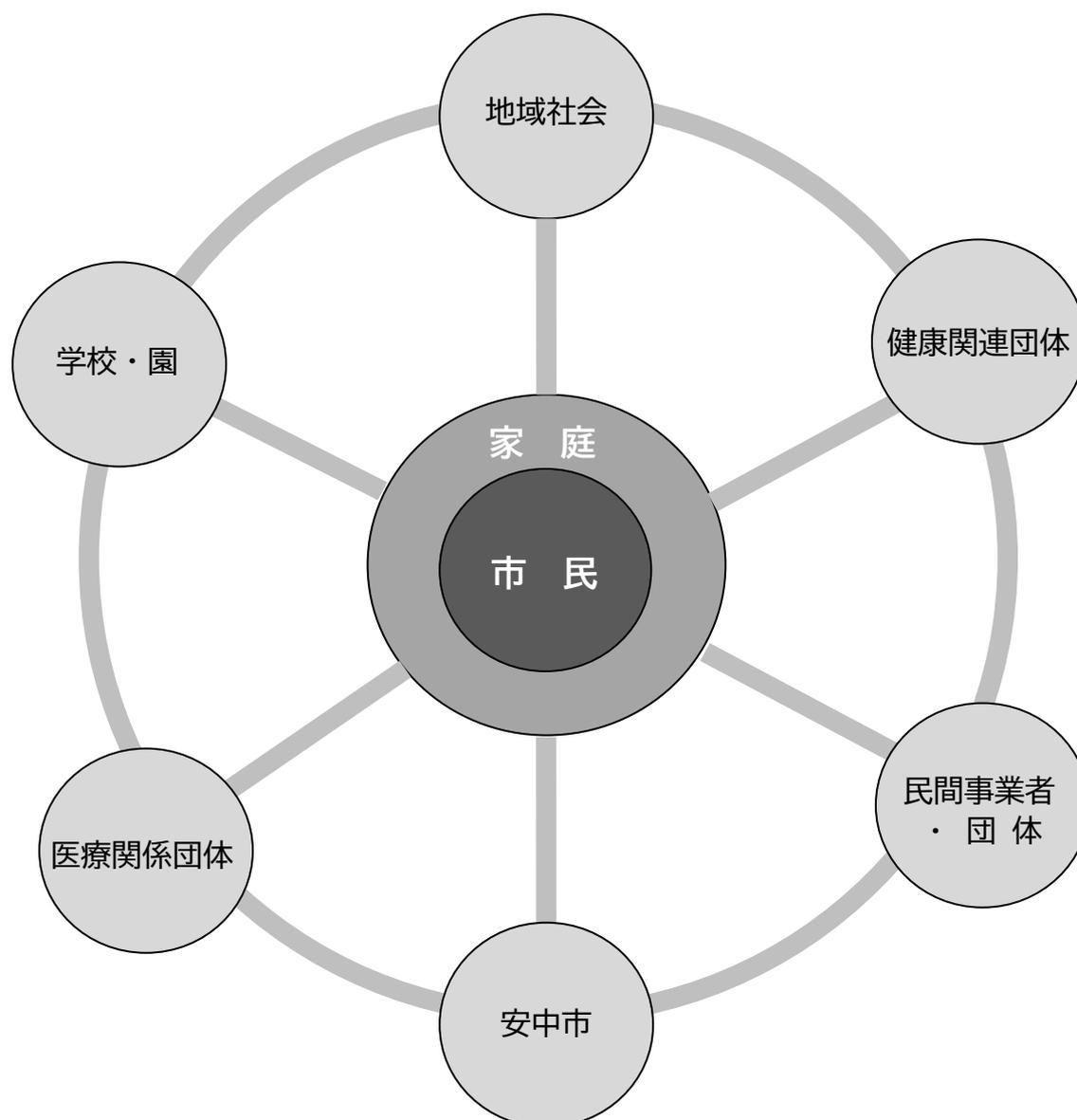
第4章 計画の推進

1. 関係機関等との連携体制の強化

本計画の推進にあたっては、健康に関する関係機関等の相互の連携を強化し、地域包括ケアシステムを見据え、地域ぐるみで、市民主体の健康づくり活動が推進できるような体制の確立を目指します。

また、庁内関係部署による庁内推進体制の連携および調整を図ります。

連携体制のイメージ図



2. 計画の推進体制

本計画は、健康な日々の生活を通して豊かな人生を実現するため、市民や家庭、地域、学校、民間事業者・団体、医療関係団体、健康関連団体、行政など、社会全体が一体となって健康づくりを進めていく指針となるものです。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携を図って取り組むことが求められます。

市民自らが健康づくりを実践していくとともに、健康づくりに関わっているそれぞれの主体が、本計画の趣旨や達成すべき目標を共有し、健康づくりを市民運動として推進していくため、それぞれの立場からの役割を次のとおり掲げて取り組みます。

本計画の進行管理にあたっては、PDCA（Plan〔計画〕－Do〔実行〕－Check〔点検・評価〕－Action〔処置・改善〕）サイクルに沿って行います。また、安中市健康づくり推進協議会において、計画の進捗状況を報告し、見直し・改善に向けた検討を行います。

【市民の役割】

健康づくりは、個人の努力と実践が基本となります。市民一人ひとりが、健康づくりの重要性を自覚し、生活習慣の改善のための行動を実践していく必要があります。

さらに、個人の活動も、集団として行うことによって、自然環境や行政施策の方向性に大きな影響を及ぼすことから、自分の住んでいる地域への関心を深め、地域活動への参加や健康づくりを支援するための行政施策の実施に向けて協働して行う役割を担っています。

【家庭の役割】

家庭は、個人の生活の基礎的単位であり、食習慣など乳幼児から生涯を通じて望ましい生活習慣を身につける役割があると言えます。また、個人や家族にとっての休息の場としての役割があります。

【地域社会】

乳幼児から高齢者まで、すべての市民が生き生きと笑顔で暮らしていけるよ

うに、地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

健康づくり等に取り組んでいる母子保健推進員協議会や体育協会は地域の自治会や社会福祉協議会、民生委員児童委員などと連携し、地域の特色を活かしたさまざまな健康づくり活動の推進が期待されます。

【学校の役割】

学童期、思春期は、心身の発達する時期であるとともに、基本的な生活習慣が形成される時期であることから、食育をはじめ、健康づくりに関しての学校保健の役割は大きいといえます。

学校は、健康について考え、学ぶ場であるとともに、健康づくりに参加する場でもあり、適切な健康行動を選択できる能力を身につける場でもあります。

【民間事業者、団体及び職場の役割】

職場においては、社会的役割が増し、従業者の心身の健康を支援するため、労働安全衛生法に基づき、個別の健康管理のみならず、労働環境や職場のコミュニケーションの改善を図ることが求められます。

また、地域社会の一員として地域への関心を深め、地域活動に参加するとともに、健康づくりのための活動の場や機会を地域住民に提供するなど、地域と連携していく必要があります。

【医療関係団体・健康関連団体の役割】

医療関連団体の専門団体、保健・医療・福祉の各分野において、それぞれの専門的立場から、市民や家庭・地域・学校・職域の健康づくりのための活動への積極的な取組や支援を行う役割を担っています。

【市の役割】

市は、ヘルスプロモーションに基づいた健康づくりを推進し、健康を支援する環境づくりを進めていくため、関係部署が連携し、住民意識の高揚に向けた啓発、必要な健康情報の提供、住民参加の促進、地域組織活動の活性化等に取り組むとともに、健康教育、健康相談等の健康増進事業を実施していきます。

また、市民一人ひとりが健康づくりについての意識を高め、自発的な健康づくりの活動に取り組むことが重要であることから、「いきいき安中健康 21（第3次計画）」の趣旨を広く市民に対して周知し、健康づくりを積極的に推進します。

「いきいき安中健康21（第3次）」策定経過

年月日		内容等	備考
令和3年度	4月～	評価・再策定までの検討と確認 評価につなげる市民意向調査の内容検討 意向調査の作成	
令和4年度	4月 5月～	市民への意向調査原稿の完成 市民への意向調査開始 ◆方法 ①対象：20～74歳 ②方法：自記式による質問紙調査 ③内容：13領域のアンケート ④期間：R4.5～R4.12	郵送分 375件（回収件数） 配布：5月 回収：6月末 抽出方法：無作為抽出 対面分 143件（回収件数） 対象者：健康教室来所者 食改推 ほか 配布、回収：対面時 調査時期：6～12月
	6月～	意向調査の集計作業の開始	
	9月	健康づくり推進協議会（書面開催）	
	12月	市民への意向調査の終了	
	1月～	計画書原案のまとめ作業	
令和5年度	8月	健康づくり推進協議会 ・骨子案について ・進捗状況報告 ・スケジュール説明 ・第3次健康増進計画についての諮問 及び答申	
	1月	パブリックコメントの実施	

安中市健康づくり推進協議会設置要綱

平成18年3月18日
安中市告示 第74号

(趣旨)

第1条 この告示は、安中市健康づくり推進協議会の設置に関し、必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 安中市における総合的な健康づくりのための方策について、市長の諮問に応じ審議検討し、住民の健康を図るため、安中市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第3条 協議会は、次ぎに掲げる事項を審議検討する。

(1) 総合的な保健計画の策定に関すること。

(2) 各種健康診査事業、健康相談、保健栄養指導、食生活改善等地区の衛生組織の育成、健康教育等健康づくりのための方策に関すること。

(3) その他健康づくりのために必要と認められる事項。

(組織等)

第4条 協議会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、関係行政機関、保健医療関係団体、地区の衛生組織、学校、事業所等の代表者及び学識経験者のうちから市長が委嘱し、任命する。

3 委員の任期は2年とし、再選を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。

4 協議会に委員の互選により会長1人及び副会長1人を置く。

(会長及び副会長の職務)

第5条 会長は、協議会の会務を総理する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代行する。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集する。

2 会長は、会議の議長となり議事を総理する。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、保健福祉部健康づくり課において処理する。

(雑則)

第8条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に図って定める。

附 則

この告示は、平成18年3月18日から施行する。

この告示は、平成24年4月1日から施行する。

安中市健康づくり推進協議会委員名簿

	氏 名	役 職	備 考
1	岡 野 正 巳	群馬県安中保健福祉事務所 所長	
2	本 多 真	一般社団法人安中市医師会 会長	会長
3	室 橋 信 好	安中碓氷歯科医師会 会長	
4	大 橋 奈 津 美	群馬県看護協会安中地区支部 支部長	
5	須 賀 博 之	安中市小中学校長会代表 原市小学校長	
6	高 橋 章	市内県立高等学校長代表 群馬県立安中総合学園高等学校	
7	平 尾 和 男	安中市区長会 地区代表理事	副会長
8	山 田 好 二	安中市スポーツ協会 会長	
9	中 島 秀 夫	安中市環境保健自治団体連合会 会長	
10	小 菅 邦 夫	安中市老人クラブ連合会 安中支部長	
11	金 井 弘 恵	安中市子ども会育成連合会 副会長	
12	掛 川 洋 子	安中市食生活改善推進員協議会 会長	
13	白 井 久 美 子	安中市母子保健推進協議会 会長	
14	吉 田 茂	社会福祉法人安中市社会福祉協議会 会長	
15	中 山 伸 子	安中市民生委員児童委員協議会 理事	

『いきいき安中健康21』意向調査（母集団の分析）

1. 目的

『いきいき安中健康21』評価・再策定の基礎資料を得るため。

2. 方法

- ①対象： a. 20歳から74歳（令和4年5月10日現在）の住民基本台帳から無作為抽出した市民1,000人
b. 健康セミナー、健診結果相談会、安中スポーツ・健康フェアの参加者等
- ②方法：自記式による質問紙調査
- ③内容：『いきいき安中健康21』アンケート調査票
- ④期間： a. 令和4年5月から令和4年12月
b. 健康セミナー、健診結果相談会、安中スポーツ・健康フェアの開催時
- ⑤配布・回収： a. 郵送
b. 対面時に記入

3. 結果

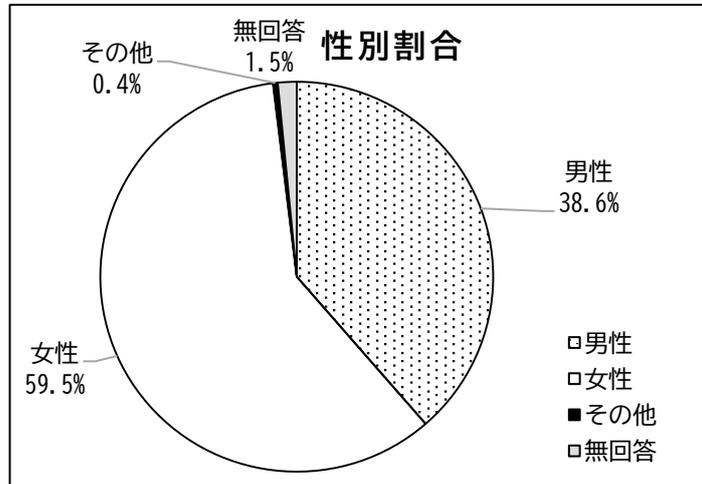
回収率

- a. 配布数 1,000人
回収数 375人（回収率37.5%）
- b. 配布数 173人
回収数 143人（回収率82.7%）

合計518人回収

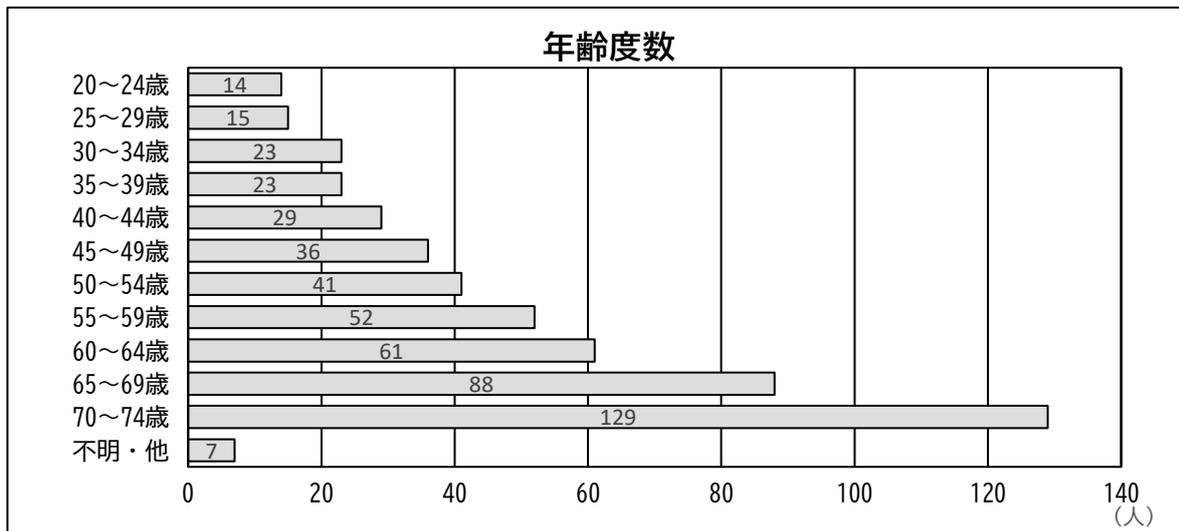
Q1性別

男性	200人
女性	308人
その他	2人
無回答	8人



Q2年齢

年齢	度数 (人)	構成比 (%)
20～24歳	14	2.7
25～29歳	15	2.9
30～34歳	23	4.4
35～39歳	23	4.4
40～44歳	29	5.6
45～49歳	36	6.9
50～54歳	41	7.9
55～59歳	52	10.0
60～64歳	61	11.8
65～69歳	88	17.0
70～74歳	129	24.9
不明・他	7	1.4



Q3家族構成

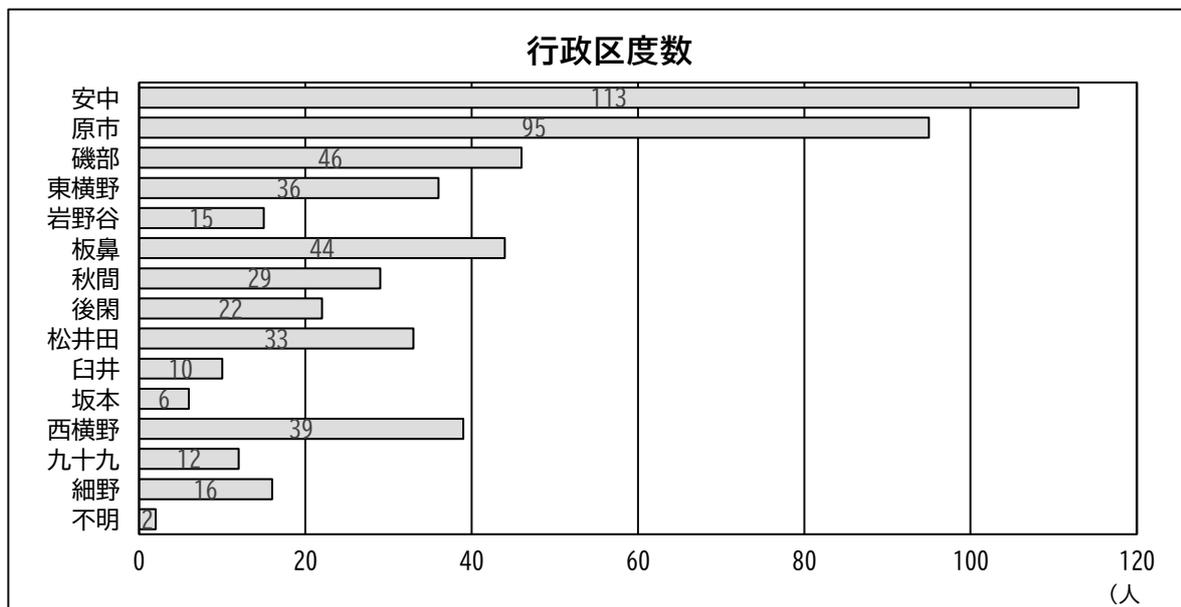
	度数 (人)	構成比 (%)
一人暮らし	53	10.2
夫婦のみ	160	30.9
本人夫婦と子供 (2世帯)	153	29.5
本人夫婦と子供と祖父母 (3世帯)	25	4.8
その他	111	21.4
不明	16	3.1

Q4職業

	度数 (人)	構成比 (%)
農業	8	1.5
会社員	134	25.9
公務員	20	3.9
団体職員	7	1.4
自営業	33	6.4
パート・アルバイト	111	21.4
家事従事	62	12.0
無職	123	23.7
その他	16	3.1
不明	4	0.8

Q5行政区

	度数 (人)	構成比 (%)
安中	113	21.8
原市	95	18.3
磯部	46	8.9
東横野	36	6.9
岩野谷	15	2.9
板鼻	44	8.5
秋間	29	5.6
後閑	22	4.2
松井田	33	6.4
白井	10	1.9
坂本	6	1.2
西横野	39	7.5
九十九	12	2.3
細野	16	3.1
不明	2	0.4



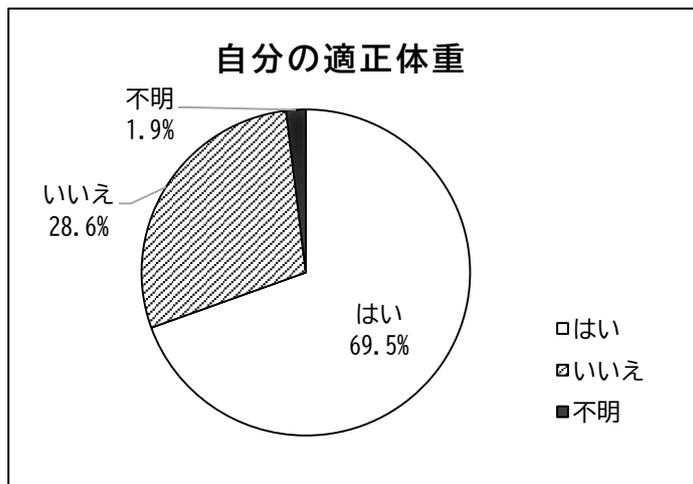
Q6身長と体重

BMI

性別	年齢	平均値
男性	20～49歳	23.9
	50～64歳	24.9
	65～74歳	24.0
女性	20～49歳	21.4
	50～64歳	22.6
	65～74歳	22.5

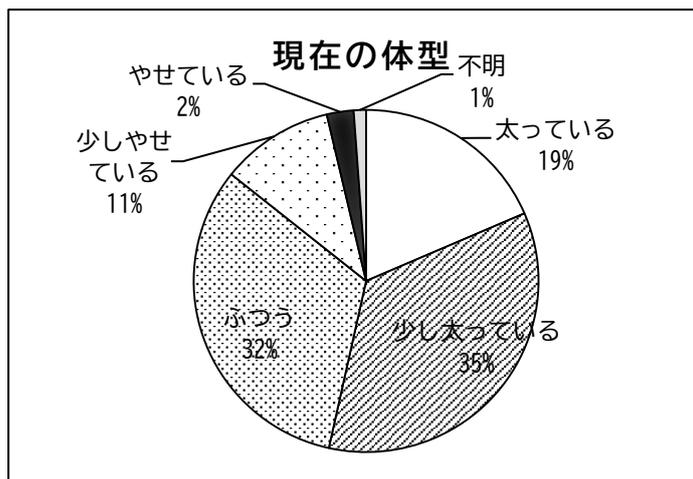
Q7自分の適正体重を知っているか？

	度数 (人)	構成比 (%)
はい	360	69.5
いいえ	148	28.6
不明	10	1.9



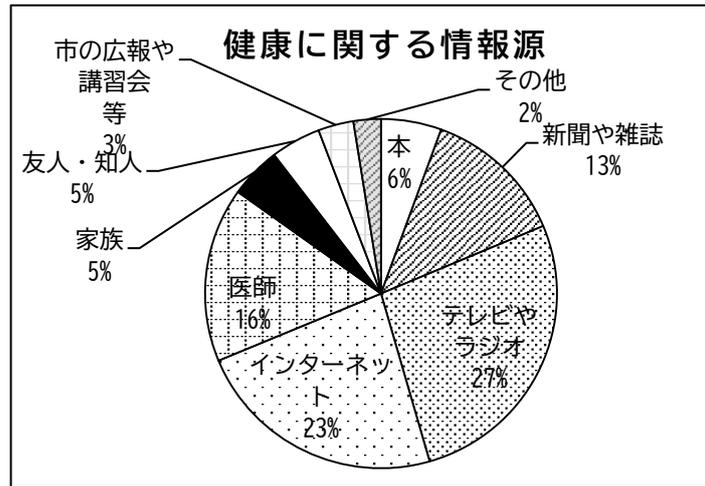
Q8現在の体型

	度数 (人)	構成比 (%)
太っている	96	18.5
少し太っている	181	34.9
ふつう	167	32.2
少しやせている	55	10.6
やせている	13	2.5
不明	6	1.2



Q9健康に関する情報源（2つまで選択可）

	度数（人）	構成比（%）
本	53	5.6
新聞や雑誌	125	13.1
テレビやラジオ	256	26.9
インターネット	221	23.2
医師	154	16.2
家族	45	4.7
友人・知人	44	4.6
市の広報や講習会等	31	3.3
その他	24	2.5



Q10現在の健康状態

	度数（人）	構成比（%）
健康である	90	17.4
まあまあ健康	202	39.0
ふつう	159	30.7
健康に自信がない	65	12.5
不明	2	0.4

いきいき安中健康21アンケート

日ごろから、市政に対しましてご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

現在、市民の健康づくり運動の推進を図っていくため、平成26年度から35年度（令和5年度）までの10年間を計画期間とした「いきいき安中健康21（第2次計画）」を推進しています。

第2次計画終了後、令和6年度からは新たな計画である「いきいき安中健康21（第3次計画）」を推進していく予定です。第3次計画を策定するにあたり、市民のみなさまの生活に基づいた、健康づくりのさらなる推進を図っていく必要があると考えております。

そこで、多くの市民の皆様から、ご意見をうかがい、計画策定の基礎資料とするため、市民アンケート調査を実施させていただくことといたしました。回答は無記名とし、お答えいただいた内容はすべて統計的に処理するため、個人が特定されることはありません。ぜひ、率直なお声をお聞かせください。

お忙しいところお手数をおかけし大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和4年5月 安中市長 岩井 均

【アンケート調査について】

1 配付資料

アンケート（本紙）

2 アンケートの対象者

20～74歳の市民の皆様

3 問い合わせ連絡先

安中市役所保健福祉部健康づくり課 保健指導係

TEL 027-382-1111（内線：1174）



【記入上のお願い】

1 記入者

このアンケートは、ご本人様がお自分のお考えでお答えください。

2 記入方法

・ご記入は、黒鉛筆または黒のボールペンで、はっきりとお願いします。

・機械で読み取りますので、あてはまる内容の先頭の四角(□)に

チェック☑（レの字を記入）を付けてください。

※なるべくはみ出さないようにお願いします。

・(☑は1つ)、(☑は2つまで)、(該当するもの全てに☑)など注意書きがある項目は指定された数のチェック☑をお願いします。

・「その他」の項目を選択された場合は、具体的な内容を〔 〕内にご記入ください。

質問は全部で55問あります。

はじめに、あなたご自身のことについてお聞きします。

あなたの性別、年齢、家族構成、職業、お住まいの地区等を教えてください。

① 性別

男性 女性 その他

※回答を控えたい場合は「その他」を選択してください。

② 年齢

20～24歳 25～29歳 30～34歳 35～39歳

40～44歳 45～49歳 50～54歳 55～59歳

60～64歳 65～69歳 70～74歳

③ 家族構成

1人暮らし 夫婦のみ 本人夫婦と子ども（2世帯）

本人夫婦と子どもと祖父母（3世帯）

その他 同居の家族人数〔 人〕

食事についてお聞きします。

問1 主食（ご飯・パン・麺類等）、主菜（魚・肉・卵等）、副菜（野菜・きのこ・海そう類等）が揃った食事を1日1回以上、食べていますか？

- 毎日食べる 週4～5日食べる
 週2～3日食べる まったく食べない

問2 あなたは、普段朝食をとりますか？

- 毎日食べる 週4～6日食べる
 週1～3日食べる まったく食べない

問3 あなたは1日1回、家族と食事をとっていますか？

- 毎日食べる 週4～6日食べる 週1～3日食べる
 まったく食べない 1人暮らし

問4 漬け物以外の野菜料理（煮物・お浸し・炒め物・サラダ等）を1日にどのくらいとっていますか？（1回に小さな皿で1皿以上が目安となります）

- 毎食 1日2回
 1日1回 毎日食べない

問5 あなたは自分の適正体重を維持できる食事量を知っていますか？

- 知っている だいたい知っている 知らない

運動についてお聞きします。

問6 運動の習慣がありますか？

- はい →問7 (①～③)へ いいえ →問8へ

④ 職業

- 農業 会社員 公務員 団体職員
 自営業 パート・アルバイト 家事従事
 無職 その他〔 〕

⑤ お住まいの地区

- 安中 原市 磯部 東横野 岩野谷
 板鼻 秋間 後閑 松井田 臼井
 坂本 西横野 九十九 細野

⑥ 身長・体重

身長 _____ . _____ cm 体重 _____ . _____ kg

⑦ 自分の適正体重（BMI）を知っていますか？

- はい いいえ

⑧ 現在の体型をどう思いますか？

- 太っている 少し太っている ふつう
 少しやせている やせている

⑨ 健康に関して主に情報を得ているのはどこからですか？（は2つまで）

- 本 新聞や雑誌 テレビやラジオ
 インターネット 医師 家族 知人・友人
 市の広報や講習会等 その他

⑩ 現在の健康状態をどう思いますか？

- 健康である まあまあ健康である ふつう
 健康に自信がない

問7-① どのような運動をしていますか？（該当するもの全てに☑）

- ウォーキング ストレッチ・ヨガ等 ジョギング 球技
 水泳 軽スポーツ その他

問7-② どのくらいの頻度で運動していますか？

- 毎日 週4～6回程度
 週1～3回程度 月1～2回程度

問7-③ 1日あるいは1回の運動時間はどれくらいですか？

- 0～15分程度 15～30分程度
 30～60分程度 60分以上

問8 現在運動をしていない理由は何ですか？（☑は1つ）

- ただなんとなく めんどうだから 体調がすぐれないから
 仕事で忙しいから その他（ ）

問9 あなたは運動をしようと思う時、市内の運動施設や場所、歩道が整っていると思いますか？

- はい いいえ どちらともいえない

休養とこころの健康についてお聞きします。

問10 睡眠時間はどれくらいですか？

- 11時間以上 9～10時間 7～8時間
 5～6時間 4時間以下

問11 毎朝同じ時間に起きていますか？

- はい いいえ

問12 あなたは、毎日の睡眠で十分な休養がとれていると思いますか？

- 十分とれている ほぼとれている あまりとれていない
 まったくとれていない 意識していない

問13 よく眠れるように、何か使用していますか？（該当するもの全てに☑）

- 使っていない アルコール 睡眠薬
 精神安定剤 その他

問14 ここ1か月の間に、ストレスを感じましたか？

- 感じない → 問15へ
 あまり感じない
 ある程度感じる
 大いに感じる
- } 問14-①・②へ

問14-① どのようなことにストレスを感じますか？（該当するもの全てに☑）

- 家族関係 仕事関係 介護・看護関係 妊娠・出産
 育児 就職 その他（ ）

問14-② ストレスをうまく処理できていますか？

- 十分できている なんとかできている あまりできていない
 まったくできていない 意識していない

たばこについてお聞きします。

問15 あなたは、たばこを吸いますか？（加熱式タバコや電子タバコを含む）

- 吸う 1日（ ）本 ×（ ）年 →問15-①へ
- 以前吸っていたがやめた
- 吸わない
- } 問16へ

問15-① 禁煙したいと思いますか？

- したい したくない

問16 全員の方にお聞きします。
禁煙をお手伝いする方法や製品を知っていますか？

- 知っている 知らない

問17 あなたと同居している家族の中でたばこを吸う人はいますか？
（あなた自身を含めて）

- いない いる〔 〕人

問18 次の病気のうち、喫煙でかかりやすくなると思うものを選んでください。
（該当するもの全てに☑）

- 肺がん ぜんそく 気管支炎 心臓病
- 脳卒中 胃潰瘍 妊娠期における影響
- 歯周病 慢性閉塞性肺疾患 分からない

問19 慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っていますか？

- 知っている 知らない

アルコールについてお聞きします。

問20 あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか？

- 飲まない →問22へ
- 1～3日
- 4～6日
- 毎日
- } 問21(①～③)へ

問21-① 1日にどのくらいの量を飲みますか？
下の※を参考に、日本酒に換算してお答えください。

- 1合 2合 3合 4合 5合以上
- ※日本酒1合（180ml）＝ビール中瓶1本（500ml）、焼酎（80ml）、
ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

問21-② 現在の飲酒量についてどう感じていますか？

- 適量 多い 少ない 分からない

問21-③ 飲酒についてどう思いますか？

- やめたいと思う 量を減らしたいと思う 今のままでよい

問22 全員の方にお聞きします。
多量の飲酒が健康に与える影響を知っていますか？（該当するもの全てに☑）

- 肝臓病 心臓病 食道がん 糖尿病
- 脳血管疾患（脳卒中） 妊娠・出産 知らない

歯についてお聞きします。

問23 自分の歯はどれくらいありますか？

- 20本以上 19～10本
 9～1本 0本

問24 義歯（ブリッジ・部分入れ歯・総入れ歯・インプラント）を使用していますか？

- 使用していない 使用している

問25 一日に何回歯を磨きますか？

- 3回以上 2回 1回 磨いていない

問26 どのくらいの頻度で歯科検診を受けていますか？

- 1～3ヶ月毎 4～6ヶ月毎
 6ヶ月～1年毎 1年以上受診していない

問27 歯磨きの方法について、指導を受けたことはありますか？

- ある ない

問28 フッ素がむし歯予防に効果があることを知っていますか？

- 知っている 知らない

問29 むし歯や歯周病などが体の健康に与える影響を知っていますか？

(該当するもの全てに☑)

- 胃腸障害 糖尿病 誤嚥性肺炎 妊娠・出産
 口腔がん 心臓病 知らない

糖尿病についてお聞きします。

問30 糖尿病の合併症について、知っていますか？(該当するもの全てに☑)

- 網膜症（失明） 腎不全（透析）
 神経障害（壊疽） 知らない

問31 メタボリックシンドロームが、糖尿病の有病率を減らすための判断基準の一つであることを知っていますか？

- 知っている 知らない

問32 医療が長期化し医療費が高額となる人工透析は、糖尿病からの移行が大部分を占めることを知っていますか？

- 知っている 知らない

健診・がん検診についてお聞きします。

問33 年に一度、健康診断を受けていますか？

- はい →問34へ いいえ →問35へ

問34 健康診断に付加価値を付けるとしたら何がほしいでしょうか？

(該当するもの全てに☑)

- 検査項目を増やす（検査項目： ）
 体力測定 食事調査
 その他（ ）

問35 健康診断を受けない理由を教えてください。(該当するもの全てに☑)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 時間がない | <input type="checkbox"/> 結果を知るのが怖い |
| <input type="checkbox"/> 健康には自信がある | <input type="checkbox"/> 受ける必要性を感じない |
| <input type="checkbox"/> 経済的な理由 | <input type="checkbox"/> 医療機関にかかっている |
| <input type="checkbox"/> 検査を受けるのが嫌 | <input type="checkbox"/> その他 { } |

問36 年に一度、自身の健康管理のためにがん検診を受けていますか？

- はい →問37へ いいえ →問38へ

問37 昨年度に受けたがん検診を選んでください。(該当するもの全てに☑)

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胃がんバリウム検診 | <input type="checkbox"/> 乳がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 胃がん内視鏡検診 | <input type="checkbox"/> 子宮頸がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 大腸がん検診 | <input type="checkbox"/> 前立腺がん検診 |
| <input type="checkbox"/> 肺がん検診 | <input type="checkbox"/> その他 |

問38 がん検診を受けない理由を教えてください。(☑は1つ)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> たまたま受けていない | <input type="checkbox"/> 面倒だから |
| <input type="checkbox"/> 必要な時はいつでも医療機関を受診できる | <input type="checkbox"/> 毎年受ける必要性を感じない |
| <input type="checkbox"/> 健康状態に自信があり、必要性を感じない | <input type="checkbox"/> 検査に伴う苦痛に不安がある |
| <input type="checkbox"/> 忙しく、検診を受ける時間がない | <input type="checkbox"/> 年齢が若い |
| <input type="checkbox"/> 費用がかかり、経済的負担がある | <input type="checkbox"/> その他 { } |
| <input type="checkbox"/> 検診結果が不安なため、受けたくない | |

問39 病気を防ぐため、日頃から気をつけていることは何ですか？

(該当するもの全てに☑)

- 栄養バランスと食生活
 ストレスをためない・睡眠時間の確保・余暇の過ごし方
 身体活動・運動習慣

次のページにも選択肢があります→

- 喫煙・他人のたばこの煙(副流煙)を避ける
 過量のアルコールの摂取を避ける・休肝日を設ける
 歯の定期検診
 特定健康診査・がん検診等の検診を年に1回受診する
 気になる症状がある時は医療機関を受診する
 肥満予防・適正体重の維持
 その他

その他の健康に関する質問

問40 今までに健康に関する事で、講習会や健康教室に参加したことや、相談したことがありますか？

- はい いいえ

問41 どのような条件がそろえば、健康に関する講習会や健康教室に参加出来ますか？(該当するもの全てに☑)

※問40で「はい」「いいえ」どちらの回答の方もお答えください。

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 近所なら | <input type="checkbox"/> 平日の夜間なら |
| <input type="checkbox"/> 送迎があれば | <input type="checkbox"/> 託児所があれば |
| <input type="checkbox"/> 土曜日や日曜日の昼間なら | <input type="checkbox"/> 会場設備が整っていれば |
| <input type="checkbox"/> 平日の昼間なら | <input type="checkbox"/> オンライン開催があれば |
| <input type="checkbox"/> その他 { } | |

問42 ロコモティブシンドロームは運動器の障害(筋肉・骨・関節・椎間板等)のために要介護となる危険の高い状態をいいますが、それを知っていますか？

- はい いいえ

問43 メタボリックシンドロームの基準は、必須条件に腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上であることを知っていますか？

- はい いいえ

問4 4 現在の運動の生活習慣を改善したいと思いますか？

- 既に始めている(6か月以上) 半年以内には始めたい
 既に始めている(6か月未満) 思わない
 1か月以内に始めたい

問4 5 現在の食事の生活習慣を改善したいと思いますか？

- 既に始めている(6か月以上) 半年以内には始めたい
 既に始めている(6か月未満) 思わない
 1か月以内に始めたい

以上で質問は終わりです。
記入漏れがないかお確かめの上、ご提出下さい。

ご協力いただき、誠にありがとうございました。



安中市健康増進計画・安中市食育推進計画

いきいき安中健康21（第3次）

令和6年3月

発行 安中市

編集 安中市 保健福祉部 健康づくり課

〒 379-0192

群馬県安中市安中1丁目23番13号

TEL 027-382-1111

FAX 027-381-7016



