

国東市健康づくり計画（第2次）

中間評価・見直し報告書

令和3年3月

国東市

目 次

第1章	中間評価・見直しの趣旨	2
第2章	国東市の現状	
1	統計からみた状況	2
第3章	計画の中間評価と課題	
1	評価方法について	10
第4章	アンケート調査結果からみた分野別の現状と課題	
1	健康づくりの推進（健康増進計画）	14
2	食育による健康づくりの推進（食育推進基本計画）	25
第5章	健康づくり計画（第2次）全体のまとめ	34
第6章	健康づくり計画（第2次）の目標値について	35

資 料

- (1) アンケート調査の実施概要
- (2) 国東市 食育・健康づくりに関するアンケート調査（小学校5年生）
- (3) 国東市 食育・健康づくりに関するアンケート調査（高校2年生）
- (4) 国東市 食育・健康づくりに関する市民アンケート調査
- (5) 健康づくり計画（第2次）中間評価、見直しに関する
健康づくり・食育推進会議委員名簿

第1章 中間評価・見直しの趣旨

本市では、「健康なまちくにさき」の実現を目指して」を基本理念に本計画を策定しました。本計画は、平成30年度（2018年度）から令和5年度（2023年度）までの6年計画で、令和2年度（2020年度）が中間年となっています。

本計画の策定から3年を経過し、中間年となったことから社会情勢や本市を取り巻く状況の変化等に対応するとともに、市民へのアンケート調査の実施、計画の目標達成状況を把握することで新たな課題や今後の取組の方向性を確認することを目的に中間評価を行いました。

第2章 国東市の現状

1 統計からみた状況

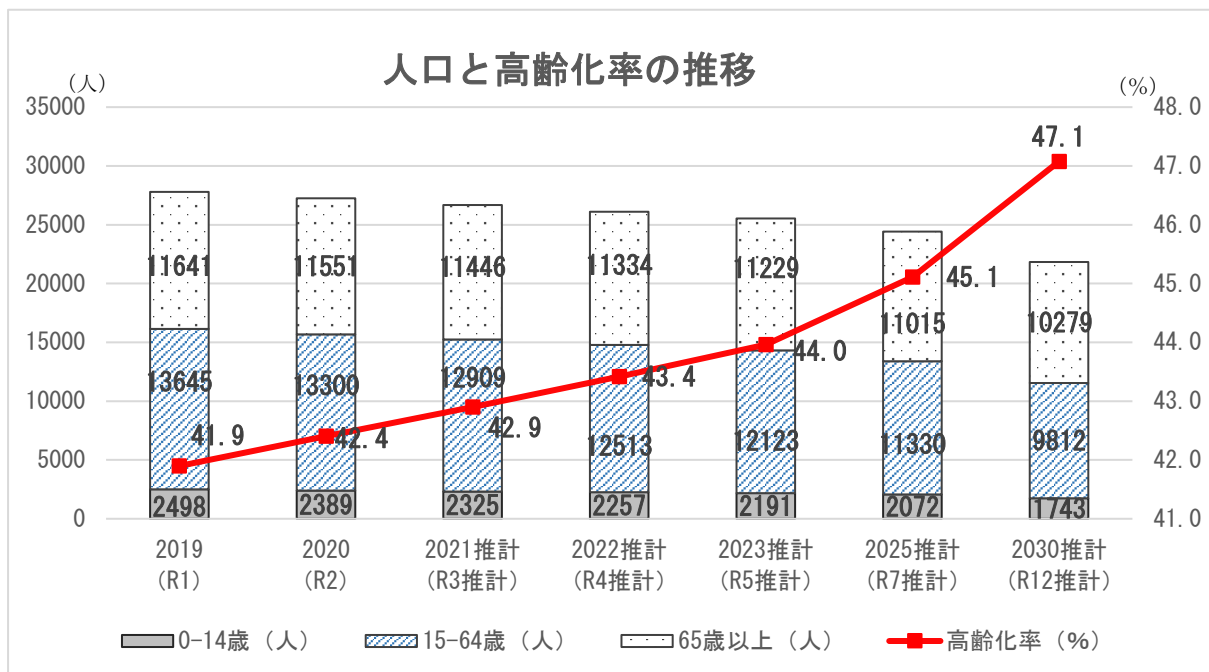
(1) 人口と高齢化率の推移

本市の人口は、少子化等の影響により毎年減少し、2021年（令和3年）以降の推計を見ても減少傾向にあります。

2020年（令和2年）の人口構成を年齢3区分別にみると、年少人口（0歳～14歳）と生産年齢人口（15歳～64歳）は減少傾向にあり、2年間でそれぞれ109人（0～14歳）、345人（15歳～64歳）減少しています。

一方、高齢者人口（65歳以上）は、ほぼ横ばいとなっていますが、高齢化率は上昇しています。

今後も、高齢者人口はそれほど減少しませんが、特に年少人口と生産年齢人口は減少が続くため総人口が減少し、高齢化率が上昇すると予測されています。いわゆる「団塊の世代」が75歳以上となる2025年（令和7年）には、総人口は約2万5千人、高齢化率は45%以上となり、2030年（令和12年）には47%を超えると見込まれています。

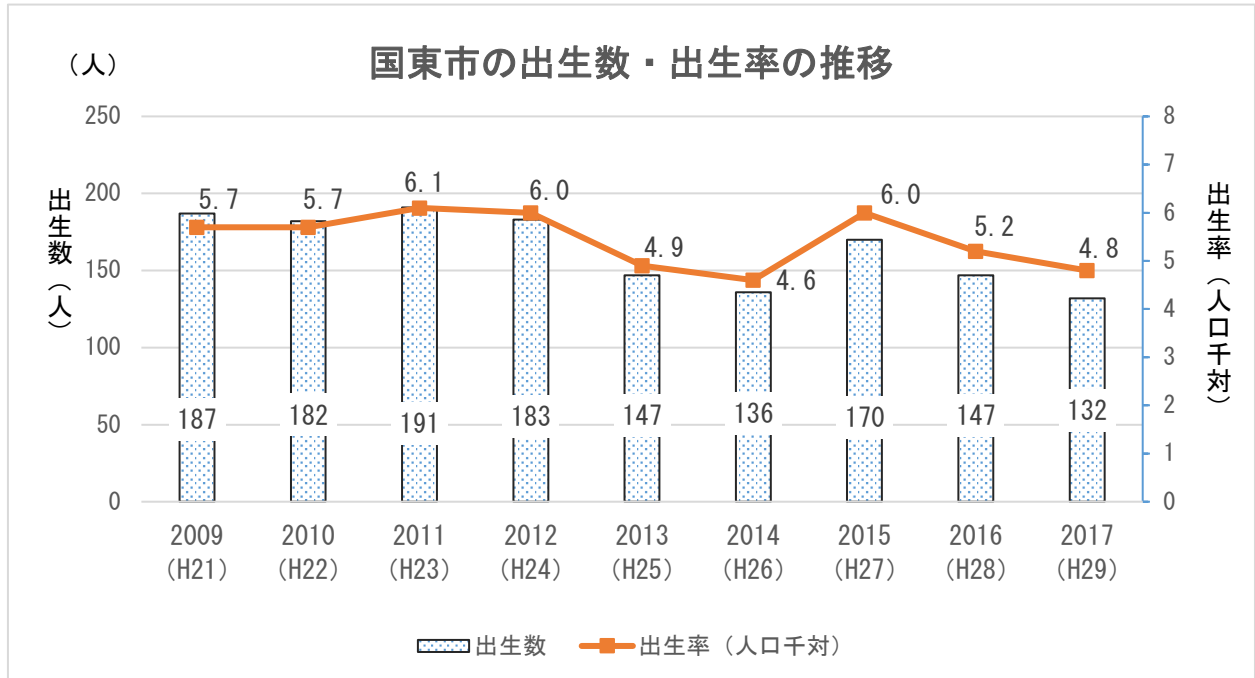


資料：国東市高齢者支援課推計

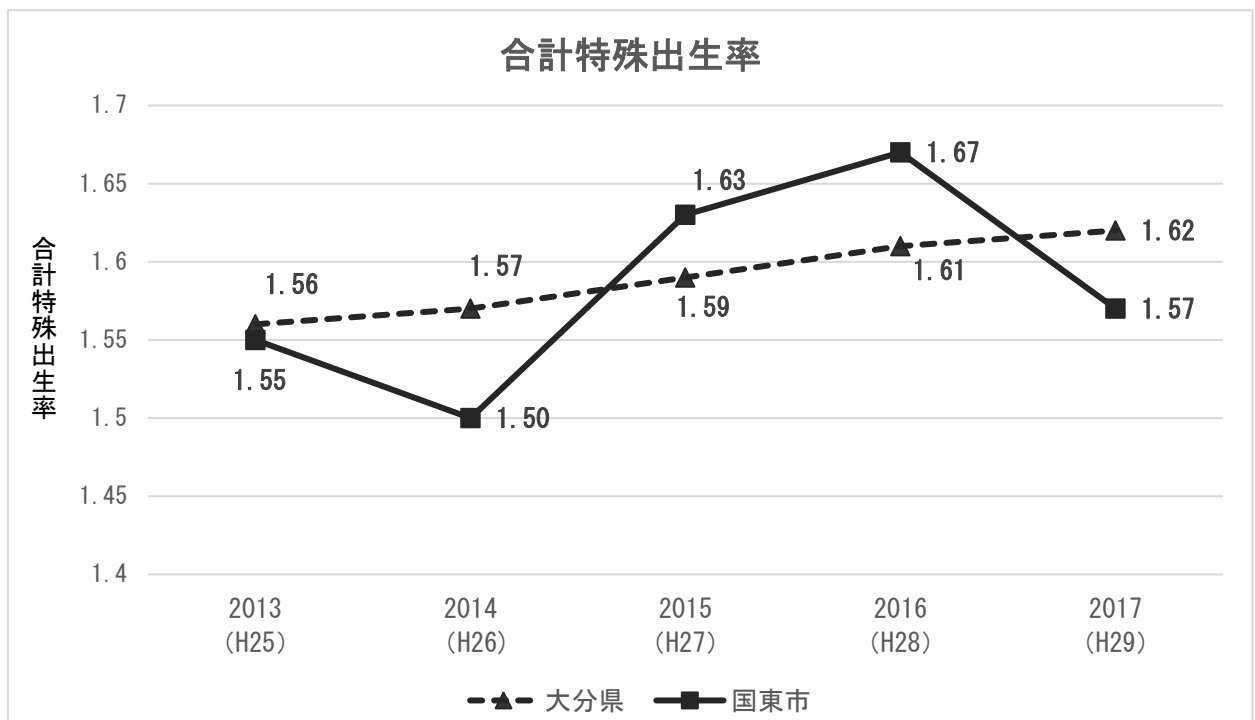
(2) 出生の状況

本市の出生数は、減少を続けています。2017年（平成29年）は132人となっており、2009年（平成21年）と比べると55人減少しています。

合計特殊出生率は、2017年（平成29年）で1.57となっており、人口維持に必要とされる2.08を下回っています。



資料：令和元年度 東部保健所報

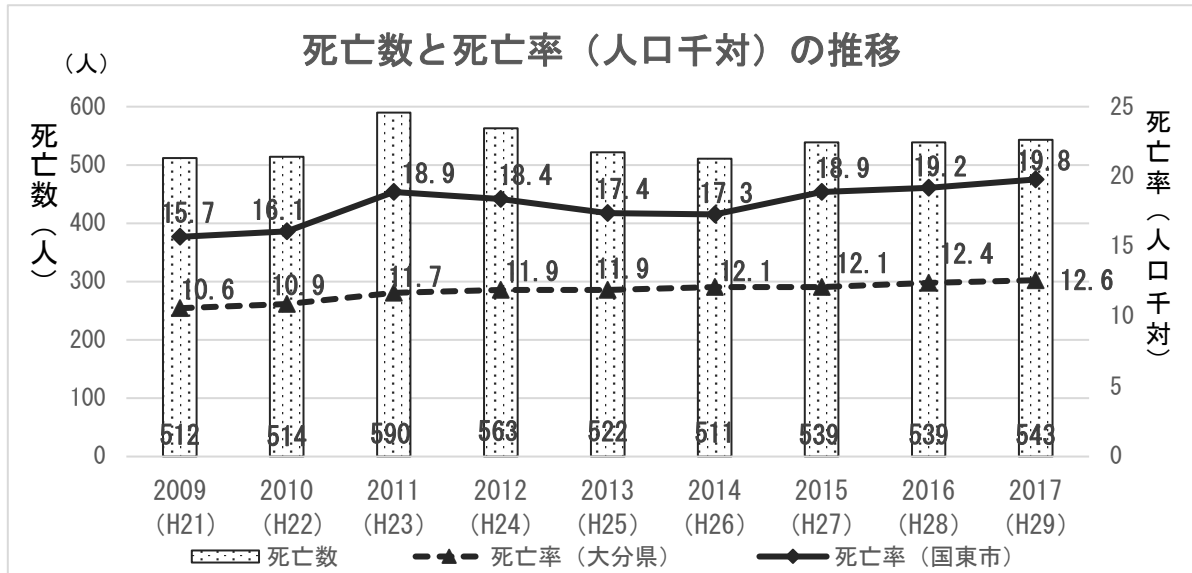


資料：令和元年度 東部保健所報

(3) 死亡の状況

① 死亡数・死亡率

本市の死亡数は、概ね横ばいです。2017年（平成29年）の死亡数は543人、死亡率は19.8となっています。死亡率は増加傾向にあり、県全体と比べて高値で推移しています。これは人口の高齢化によるものと思われます。

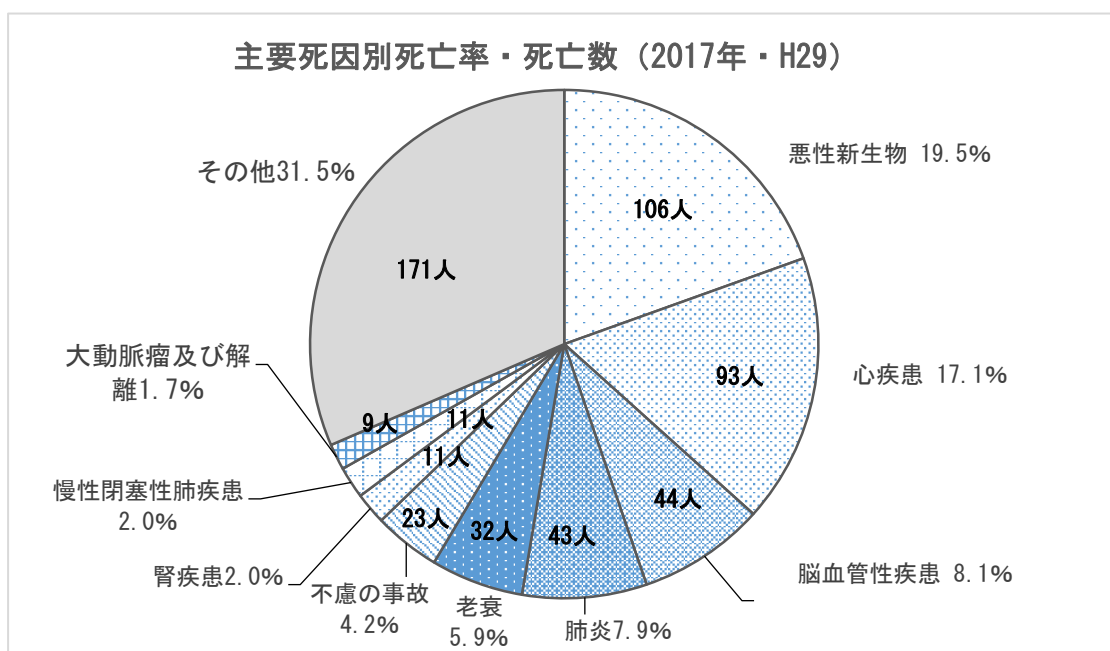


資料：国勢調査・東部保健所報

② 主要死因別死亡率

2017年（平成29年）における本市の主な死因は、悪性新生物（19.5%）、心疾患（17.1%）、脳血管疾患（8.1%）、肺炎（7.9%）、老衰（5.9%）となっています。

悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病が総死亡に占める割合は44.7%であり、死亡の約44.7%が生活習慣病となっています。また、高齢化の進展に伴い、肺炎の占める割合も高くなっています。



資料：令和元年度東部保健所報

③ 標準化死亡比

本市の2013年（平成25年）から2017年（平成29年）の標準化死亡比の平均値は、男性では「心疾患」「脳血管疾患」女性では「脳血管疾患」の数値が全国平均及び大分県の数値を上回っています。

■標準化死亡比（SMR）

	全国	国東市		大分県	
		男性	女性	男性	女性
全死因	100.0	102.0	113.8	100.4	106.5
悪性新生物	100.0	84.2	89.3	92.3	94.8
心疾患	100.0	105.6	102.5	94.7	102.7
脳血管疾患	100.0	102.3	122.7	100.2	106.6

資料：令和元年度東部保健所報

※2013～2017年（平成25～29年）の平均値

※標準化死亡比（SMR）とは…標準とする集団（＝全国）に比べて何倍死亡が多いかを示す値

SMR100＝全国平均並み

SMR100より大＝全国平均より死亡率が高い

SMR100より小＝全国平均より死亡率が低い

（4）平均寿命・健康寿命

本市の平均寿命は、男性80.78歳、女性88.11歳となっており、県平均と比べると、男性は0.31歳下回っていますが、女性は0.82歳上回っています。

健康寿命は、男性79.59歳、女性85.66歳で、県平均と比べると、男性はわずかに0.01歳下回っていますが、女性は1.45歳上回っています。

その結果、健康寿命と平均寿命の差（障がい期間）は、男1.19歳、女性2.45歳となっていますが、県平均と比べ、男性は0.3年、女性は0.63年、障がい期間が短くなっています。

		健康寿命 （お達者年齢）	差（障がい期間）	平均寿命 （0歳平均余命）
男 性	県	79.60歳	1.49	81.09歳
	国東市	79.59歳	1.19	80.78歳
女 性	県	84.21歳	3.08	87.29歳
	国東市	85.66歳	2.45	88.11歳

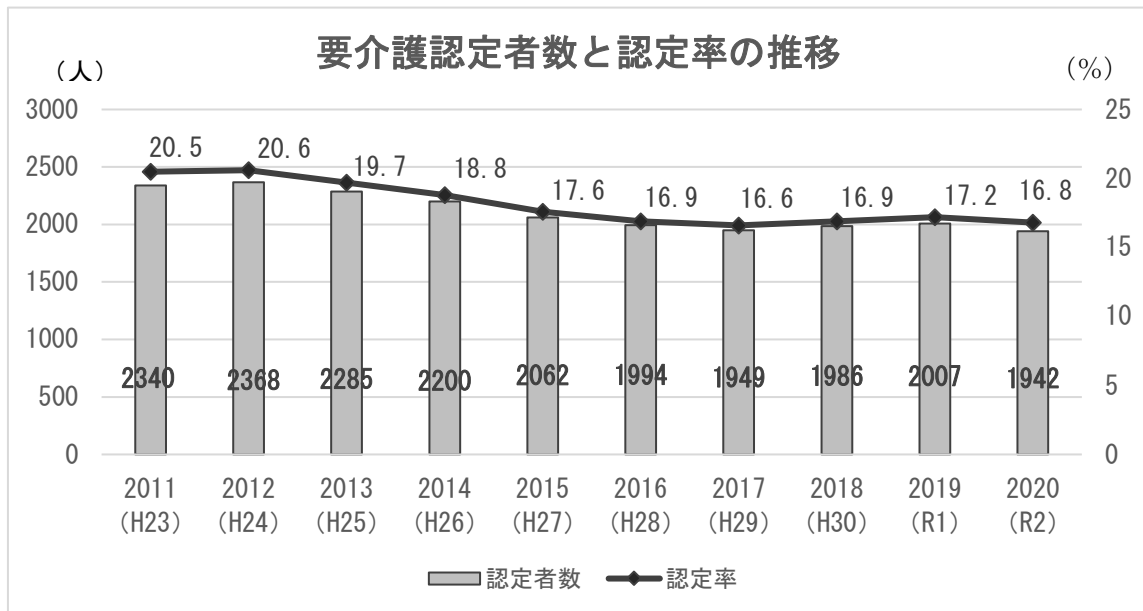
（2014年（H26）～2018年（H30）平均）

資料：大分県福祉保健企画課

※お達者年齢とは：大分県で独自に算出している指標で、介護保険の要介護1までを健康、要介護2以上を不健康として算出しています。

(5) 要支援・要介護認定者の状況

高齢者人口がほぼ横ばい状態のため、要介護認定者数と認定率は緩やかに減少しています。しかし、今後は団塊の世代の高齢化が進展するため認定者数は増加すると見込まれます。

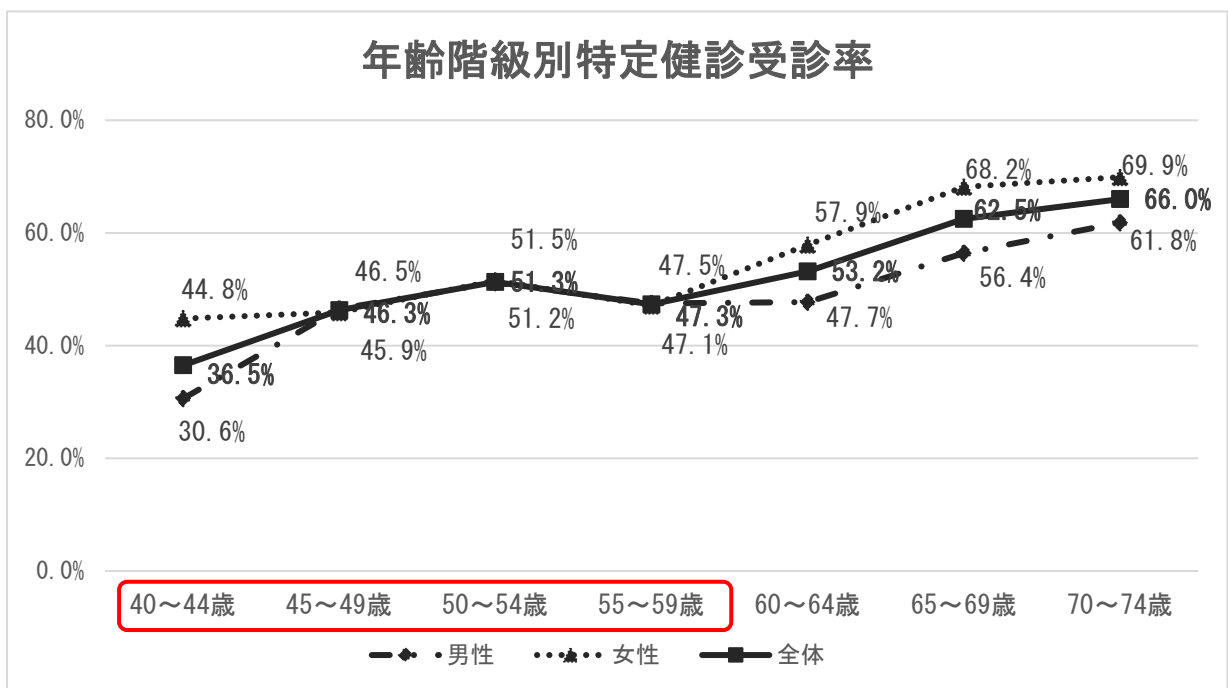


資料：地域包括ケア「見える化」システムより（推計）

(6) 特定健康診査・がん検診等の状況

① 特定健康診査の受診状況

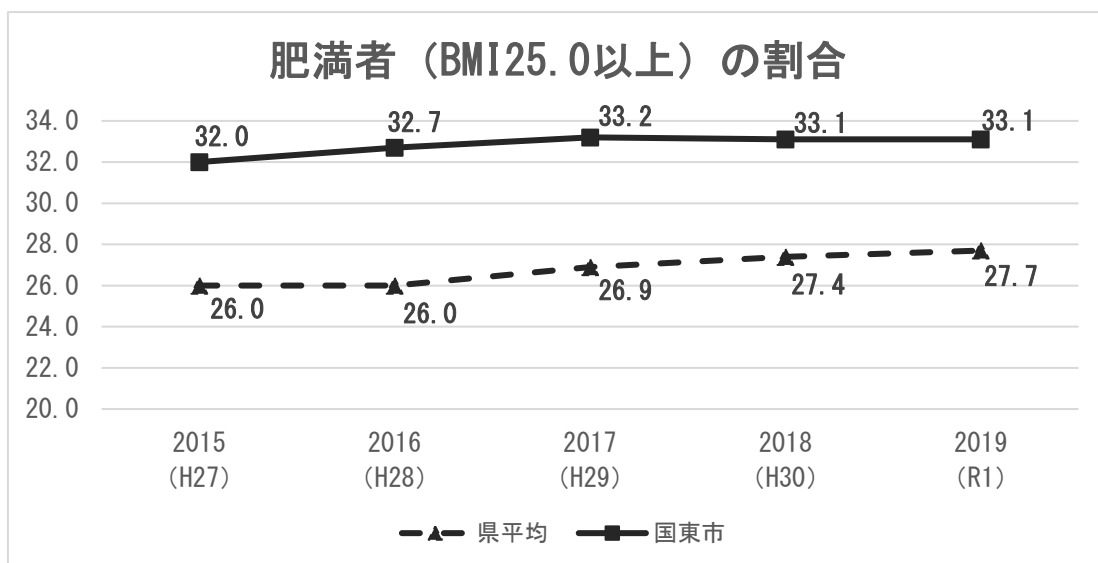
本市の令和元年度における国民健康保険加入者（40歳～74歳）を対象とした特定健康診査の受診率は全体では59.3%となっていますが、年齢が上がるにつれて受診率も高くなる傾向にあります。男女別でみると、男女ともに40歳代から50歳代にかけて受診率が低くなっています。特に、男性の40～44歳では受診率が4割以下と低くなっています。



資料：令和元年度 特定健診・特定保健指導の実施状況（法定報告）

② 肥満者の状況

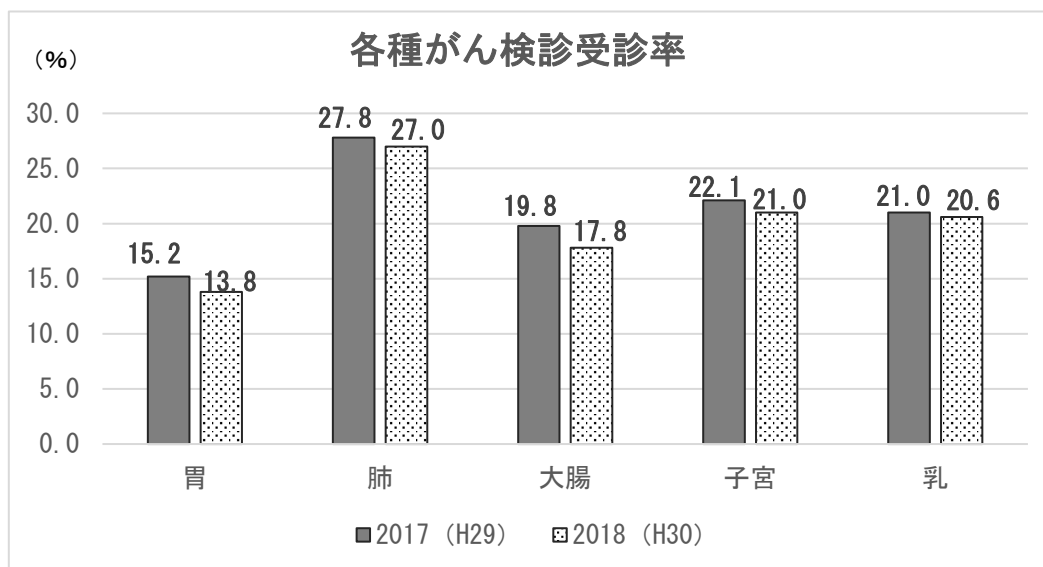
本市の国民健康保険加入者（40歳～74歳）の肥満者の割合は、2019年度（令和元年度）には33.1%となっており、県平均と比べて高い状況です。また、2015年度（平成27年度）から2019年度（令和元年度）までの5年間の推移をみると、県平均と比べ高い状況が続いています。



資料：国保データベースシステム

③ がん検診の受診状況

本市の2018年度（平成30年度）のがん検診受診率は、胃がん13.8%、肺がん27.0%、大腸がん17.8%、子宮がん21.0%、乳がん20.6%となっています。2017年度（平成29年度）と比べると、受診率は低くなっており、まだ十分とは言えない状況です。



資料：令和元年度 東部保健所報

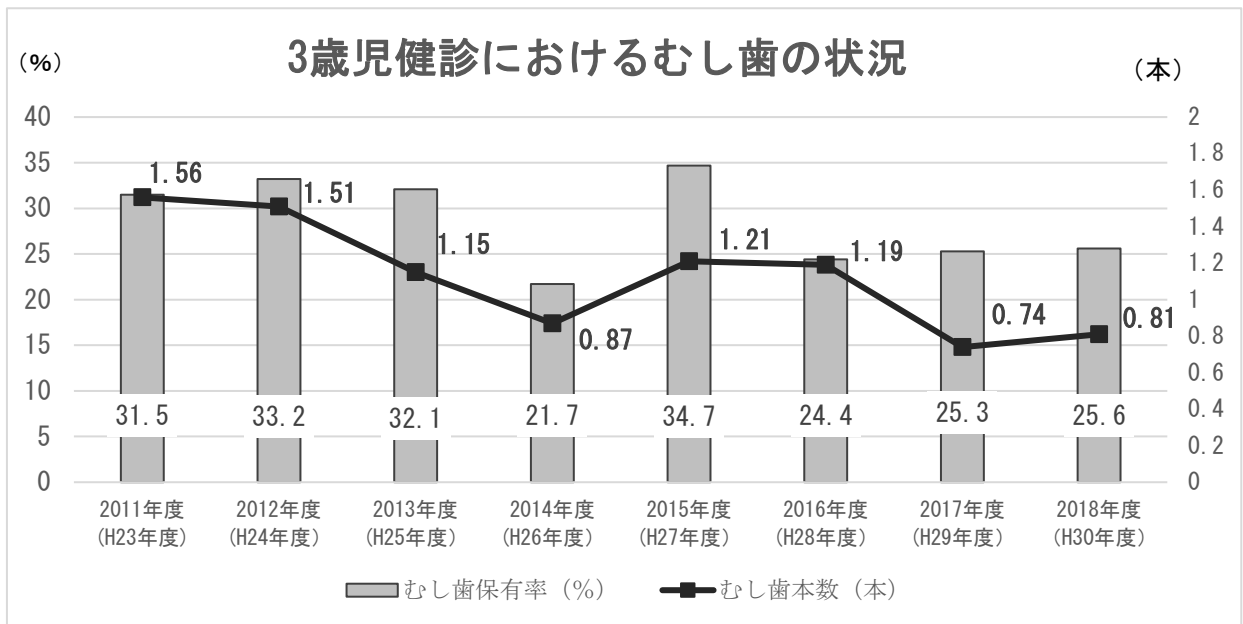
(7) 3歳児健診の受診状況

本市の2018年度（平成30年度）の3歳児健診の受診者数は、156人で受診率は100.6%となっています。一人当たりむし歯本数は0.81本、むし歯保有率は25.6%となっています。2014年度（平成26年度）にかけ本数、保有率ともに減少傾向でしたが、2015年度（平成27年度）は本数・保有率が増加しています。2016年度（平成28年度）以降保有率は横ばいですが、本数は減少傾向です。

【 3歳児健診対象者と受診者数 】

（単位：人）

	2012年度 (H24年度)	2013年度 (H25年度)	2014年度 (H26年度)	2015年度 (H27年度)	2016年度 (H28年度)	2017年度 (H29年度)	2018年度 (H30年度)
対象者数	210	168	176	209	158	146	155
受診者数	203	168	174	193	156	137	156

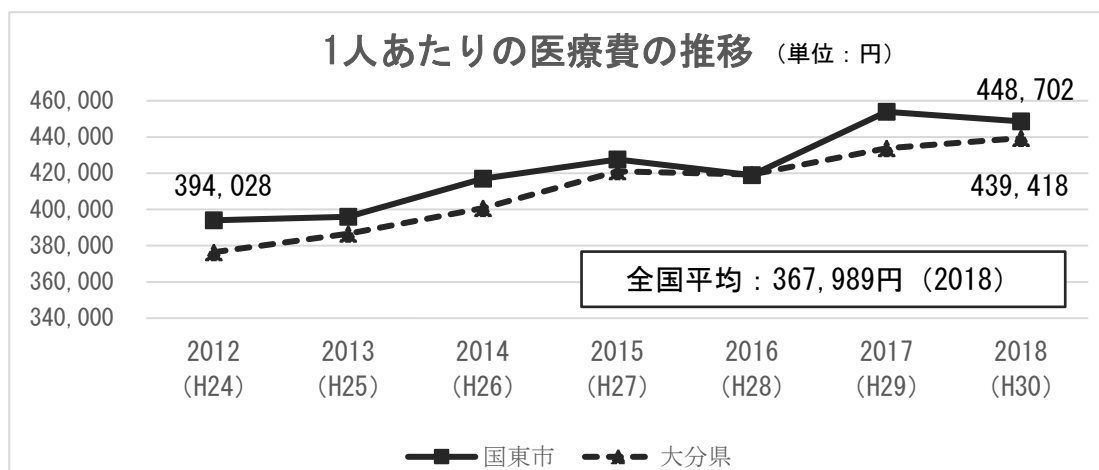


資料：令和元年度 東部保健所報

(8) 医療費の状況

① 医療費の推移

本市の2018年（平成29年）の国民健康保険加入者の一人あたりの医療費は、448,702円となっており、2012年（平成24年）と比較すると54,674円増加しています。県平均と比較すると9,284円高い状況です。

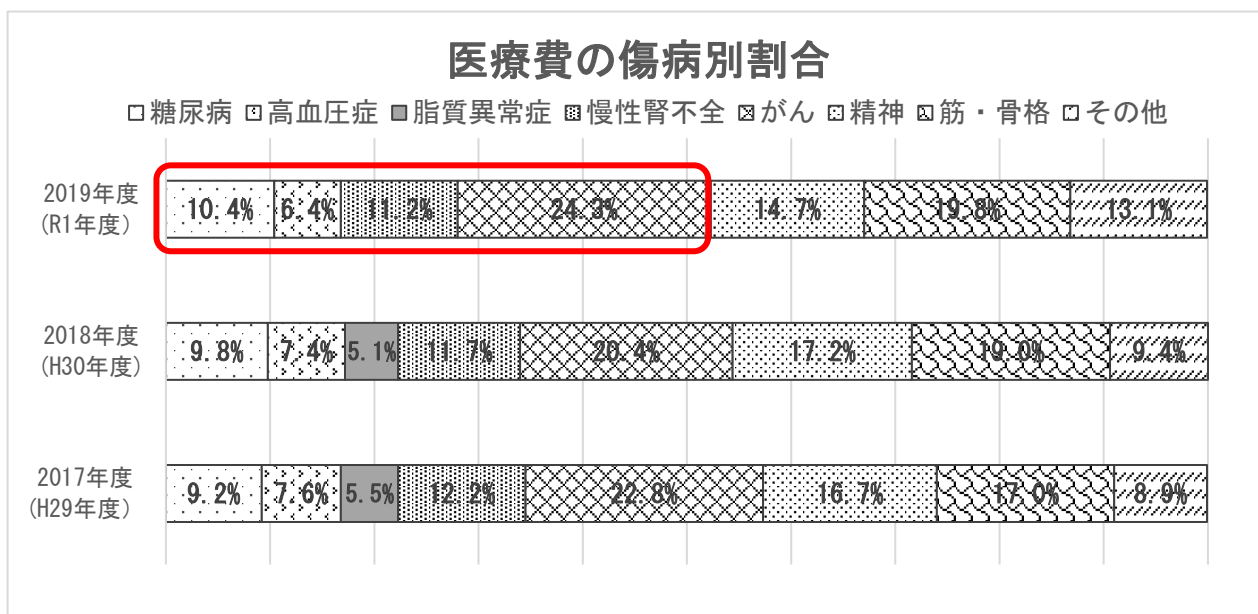


資料：国民健康保険事業状況（大分県）、国民健康保険事業年報（厚労省）

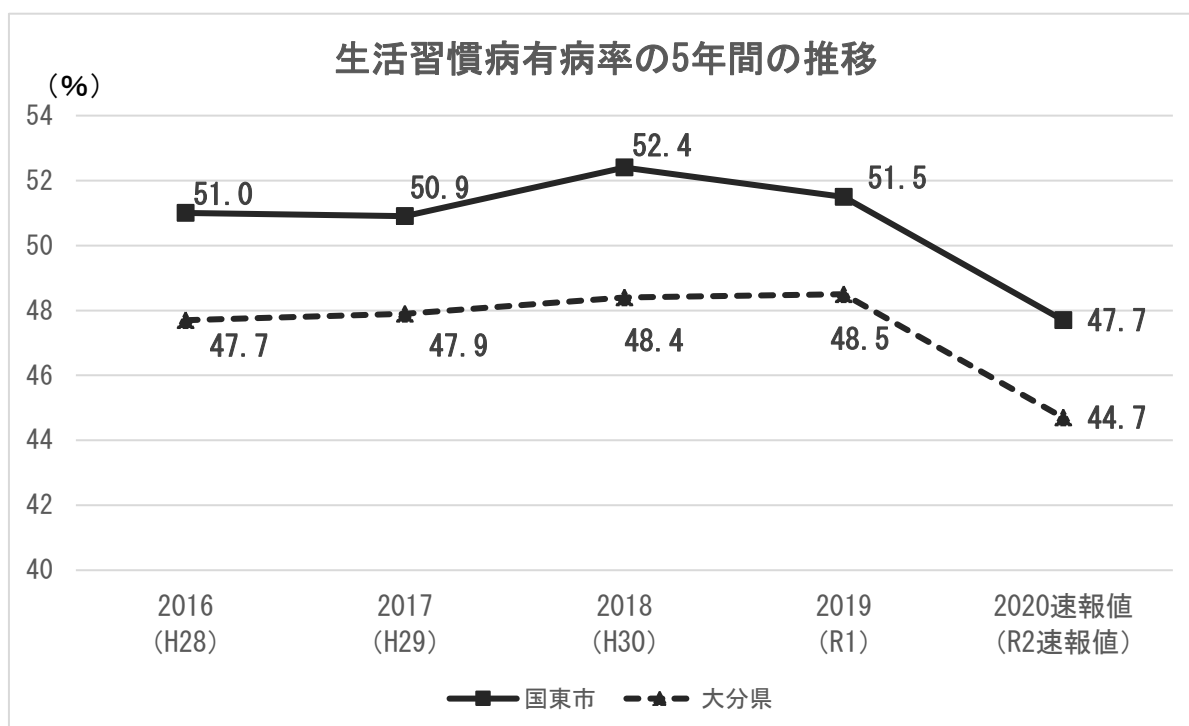
② 医療費に占める生活習慣病の割合

本市の2019年度（令和元年度）の国民健康保険加入者の医療費に占める生活習慣病の割合は、「悪性新生物（がん）」「慢性腎不全」「糖尿病」「高血圧症」の順に高く、合計で52.3%となっています。

また、本市の生活習慣病有病率の過去5年間の推移を見ると、県平均と比べて高くなっており、市民の2人に1人は生活習慣病を抱えていることとなります。



資料：国保データベースシステム



資料：KDB/MAP システム 厚生労働省様式3

抽出条件：年度別、年範囲 40～74 歳男女計

※抽出方法の変更により、策定時のデータより変更しています。

※2020年（R2）は速報値です。

第3章 計画の中間評価と課題

1 評価方法について

本計画では、健康増進計画は6つの分野（身体活動・運動、休養・こころの健康、歯の健康、アルコール、たばこ、健康診査等）、食育推進基本計画は2つの分野（栄養・食生活、食の安全・食文化・地産地消）を定め、それぞれに目標値を設定し計画を推進してきました。

本計画の策定から3年が経過し、中間年である令和2年度に、市内の小・中・高校生及び20歳以上の市民2,100人を対象にアンケート調査を実施しました（有効回収数1,255人）。本アンケート調査により中間評価を行うため、評価基準を以下のとおり設定しました。

（1）達成状況の基準

A	現状の数値が目標値の100%以上（目標を達成した）
B	現状の数値が目標値の80%以上（目標までもう少し）
C	現状の数値が目標値の60～80%（まあできている）
D	現状の数値が目標値の40～60%（あまりできていない）
E	現状の数値が目標値の40%未満（できていない）
F	指標又は把握方法が異なるため評価が困難

* 「F」については、計画策定時と同じ条件での現状値把握が困難なもので、評価が困難と判断したものです。

（2）改善状況の基準

↗	基準値（平成30年度）と比べ改善傾向にある
→	基準値（平成30年度）と変わらない
↘	基準値（平成30年度）と比べ悪化している
—	基準値が把握できないため評価が困難

(3) 目標の達成状況

評価困難な目標（F）を除く達成状況は、以下のとおりとなっています。

A（目標達成）及びB（目標までもう少し）の項目が全体の約半数となっています。策定時より減少しており、課題となる要因を把握し、目標の実現に向けた取組が必要です

	改善傾向	変わらない	悪化	評価困難	計
A (目標達成)	6	—	—	—	6(11.1%)
B (目標までもう少し)	17	3	4	—	24(44.5%)
C (まあできている)	1	2	13	—	16(29.6%)
D (あまりできていない)	1	3	2	—	6(11.1%)
E (できていない)	—	2	—	—	2(3.7%)
計	25(46.3%)	10(18.5%)	19(35.2%)	0(0.0%)	54(100%)

<健康増進計画>

	指標	対象	現状		目標値 (令和2年度まで)	達成状況	改善状況	
			平成29年度	令和2年度				
① 身体活動・運動の推進	定期的に運動をする人の割合(1回30分以上を週2回以上続けている人)	20歳以上	30.0%	30.7%	40%以上	C	→	
	意識的に運動を心掛けている人の割合	20歳以上	—	—	50%以上	F	—	
	自分に必要な運動量を知っている人の割合	20歳以上	32.4%	30.0%	50%以上	C	↘	
	歩数計を持っている人の割合(アプリも含む)	20歳以上	34.4%	41.1%	40%以上	A	↗	
	運動をしない人の割合	高校生	14.5%	9.9%	5%以下	B	↗	
② 休養・心の健康づくり	就寝時間が決まっている人の割合	小学生	53.8%	58.4%	70%以上	B	↗	
		中学生	46.2%	44.2%	60%以上	C	↘	
		高校生	30.1%	33.6%	40%以上	B	↗	
	睡眠時間がとれていない人の割合(とれていない・どちらかと言えばとれていない)	40~49歳	30.0%	22.8%	20%以下	B	→	
		50~59歳	27.1%	17.6%	20%以下	A	↗	
③ 歯の健康づくり	1日の歯磨き回数2回以上の人割合	小学生	86.1%	86.1%	90%以上	B	→	
		中学生	83.4%	89.1%		B	↗	
		高校生	79.0%	87.5%		B	↗	
		20歳以上	—	—		—	—	
	なんでもよく噛んで食べられる人の割合	20歳以上	65.0%	69.8%	75%以上	B	↗	
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	20歳以上	26.8%	28.6%	50%以上	D	→	
	歯周病が体に及ぼす影響を知っている人の割合	20歳以上	46.1%	41.5%	60%以上	C	↘	
	3歳児1人平均むし歯本数	3歳児	1.19本	0.81本(H30)	1本以下	A	↗	
	12歳児1人平均むし歯本数	12歳児	1.25本(H27)	1.11本(R1)	1本以下	B	↗	
自分の歯の本数28本以上の人の割合	全体	24.7%	22.9%	50%以上	D	↘		
	50~59歳	24.6%	30.5%	50%以上	C	→		
④ アルコール	健康を害さないとされているお酒の量を知っている人の割合	20歳以上	52.4%	53.0%	70%以上	C	→	
	1日の飲むお酒の量が1合未満(日本酒換算)の人の割合	20歳以上	48.0%	50.5%	60%以上	B	↗	
⑤ たばこ	喫煙していない人の割合	20歳以上	83.4%	85.4%	88%以上	B	↗	
	たばこの煙で不快な思いをする人の割合	20歳以上	62.5%	64.9%	50%以下	C	↘	
⑥ 健康診査等の充実	特定健診受診率	40~74歳 国民健康保険被保険者	59.1% (H28年度)	59.3% (R1年度)	60%以上	B	→	
	国民健康保険の特定保健指導を受けた人の割合	40~74歳 国民健康保険被保険者	49.3% (H28年度)	51.5% (R1年度)	60%以上	C	↘	
	特定健診メタボ該当者・予備軍の割合	40~74歳 国民健康保険被保険者	35.2% (H30法定報告)	34.7% (H30法定報告)	30%以下	B	→	
	各がん検診受診率	20歳以上 40歳以上	子宮	22.2%	21.0%(H30)	50%以上	D	↘
			乳	15.6%	20.6%(H30)		D	→
			胃	12.2%	13.8%(H30)		E	→
			大腸	19.4%	17.8%(H30)		E	→
			肺	27.5%	27.0%(H30)		D	→
	生活習慣病有病率	40~74歳 国民健康保険被保険者	51.0% (H28年度)	51.5% (R1年度)	47%以下	F	—	
	虚血性心疾患有病率	40~74歳 国民健康保険被保険者	6.6% (H28年度)	6.0% (R1年度)	4.5%以下	F	—	
脳血管疾患有病率	40~74歳 国民健康保険被保険者	4.5% (H28年度)	4.8% (R1年度)	3.8%以下	F	—		

* 1: 算出方法が変更になったため、変更している

<食育推進基本計画>

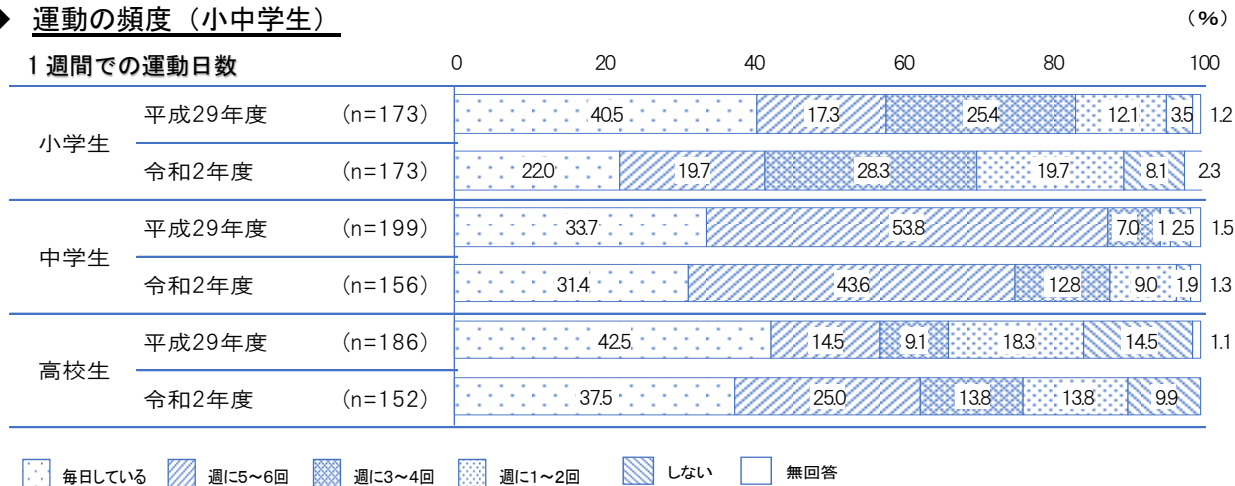
	指標	対象	現 状		目 標 (令和2年度まで)	達成状況	改善状況
			平成29年度	令和2年度			
① 栄養・食生活	朝食をほとんど食べない人	小学生	0.6%	2.9%	0%	B	↘
		中学生	5.5%	4.5%	0%	B	↗
		高校生	3.8%	11.8%	0%	B	↘
		20歳以上	6.7%	7.9%	5%以下	C	↘
	人と比べて食べる速さが「速い」人	20歳以上	32.5%	32.0%	26%以下	B	↗
	食事の栄養バランスや量などを今より良くしたいと思う人	20歳以上	58.6%	54.7%	80%以上	C	↘
	弁当や惣菜等の食品を購入する時、栄養成分表示を参考にする人	20歳以上	43.7%	44.2%	50%以上	B	↗
	嗜好品（お菓子や甘味飲料など）を食事代わりにする人	小学生	6.4%	2.9%	5%以下	A	↗
		中学生	6.0%	3.8%		A	↗
		高校生	11.8%	8.6%		D	↗
		20歳以上	4.6%	3.6%		B	↗
	野菜の摂取量	20歳以上	1～2皿	1～2皿	3皿以上	F	→
	自分の適正体重を知っている人	20歳以上	87.6%	87.2%	90%以上	B	↘
	夕食後の間食をとることが週3回以上ある人	小学生	51.4%	42.2%	45%以下	A	↗
		中学生	38.2%	39.7%	32%以下	A	↘
高校生		39.8%	42.1%	33%以下	D	↘	
20歳以上		19.0%	19.5%	13%以下	B	↘	
BMI 有所見者の割合	40～74歳 国民健康保険被保険者	32.7% (H28年度)	33.1% (R1年度)	26.0% 以下	C	↘	
HbA1c（血糖値）6.0～6.4%の割合	40～74歳 国民健康保険被保険者	23.4% (H28年度)	17.7% (R1年度)	17.0% 以下	B	↗	
② 食の安全・食文化・地産地消	食料品の購入時に食品表示をみる人	20歳以上	68.6%	63.3%	80%以上	C	↘
	地域の食材を生かした料理を知っている人	小学生	—	—	50%以上	F	—
		中学生	—	—		F	—
		高校生	—	—		F	—
		20歳以上	—	—		F	—
	望ましい食事のマナー（正しい箸の持ち方や「いただきます」・「ごちそうさま」ができる）が身についている人	小学生	—	—	50%以上	F	—
		中学生	—	—		F	—
		高校生	—	—		F	—
	国東市で採れる食材を知っている人	小学生	60.1%	67.1%	80%以上	B	↗
		中学生	64.3%	63.5%		C	↘
高校生		61.8%	57.9%	C		↘	
20歳以上		63.9%	69.1%	B		↗	

第4章 アンケート調査結果からみた分野別の現状と課題

1 健康づくりの推進（健康増進計画）

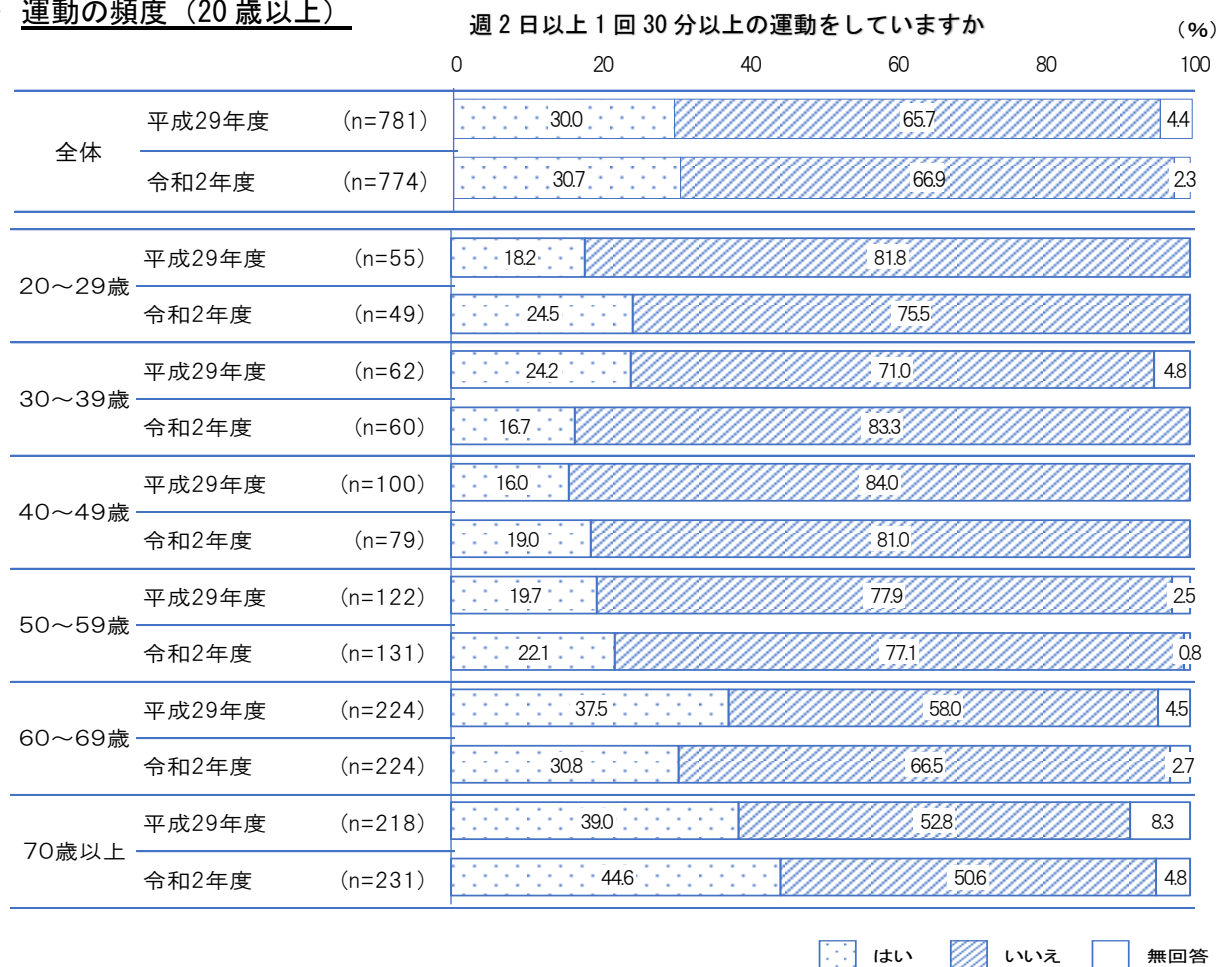
（1）身体活動・運動

◆ 運動の頻度（小中学生）



前回調査と比べ、小学生では毎日している割合が減少しています。小学生、中学生、高校生ともに前回調査よりも運動を毎日している人の割合が減少しています。

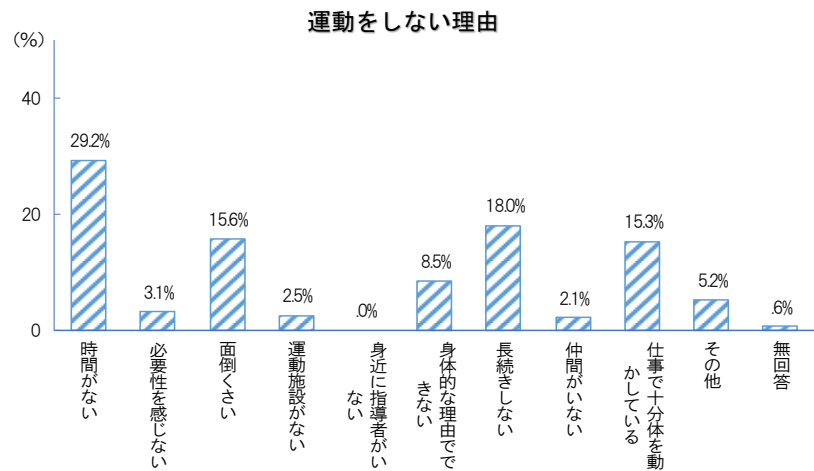
◆ 運動の頻度（20歳以上）



全体ではみると運動をしていない人の割合が 66.9%で、前回調査と比べ増加しています。年代で見ると 30 歳代、60 歳代で運動をしていない人の割合が増加しています。

◆ 運動をしない理由

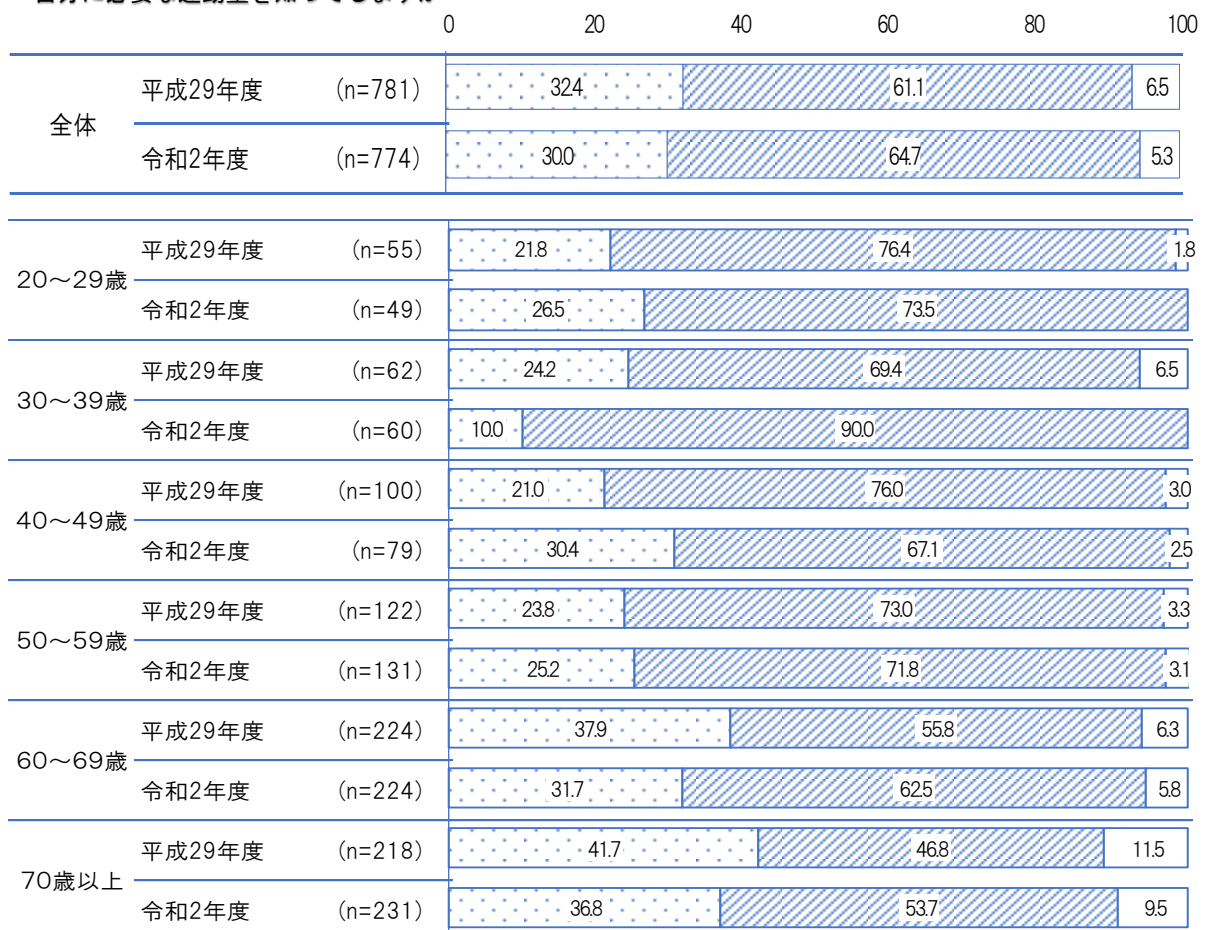
運動をしない理由は「時間がない」「長続きしない」「面倒くさい」が多くなっています。



◆ 運動の知識

自分に必要な運動量を知っていますか

(%)



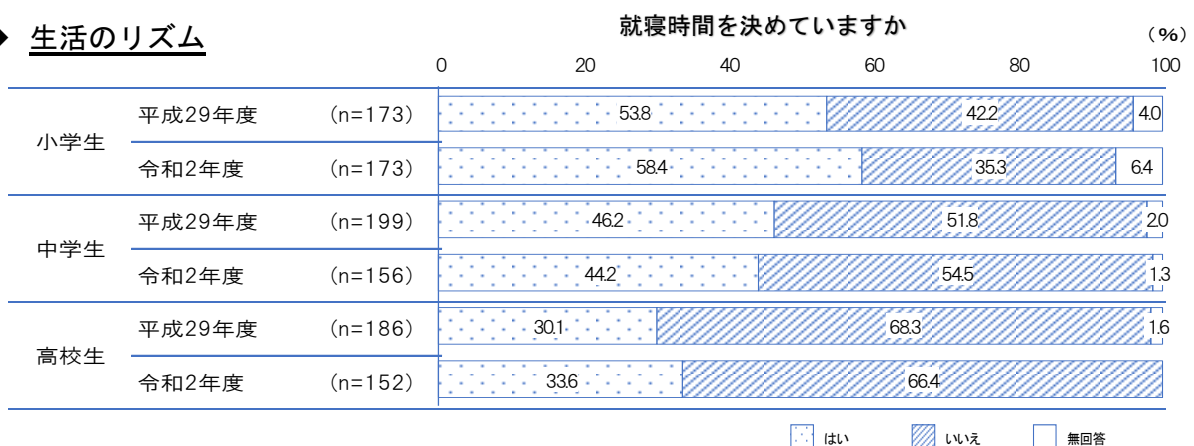
はい
 いいえ
 無回答

前回の調査同様、6割以上の方が自分に必要な運動量を知りません。特に 30 歳代、60 歳代でその割合が増加しています。

<p>【 これまでの取組 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動づくりのきっかけとしてもらえる様、健康チャレンジ事業を実施している。また、小中学校（教育委員会）と連携し、子どもの体力づくりの為の健康チャレンジ（小中学生の部）を実施している。 ・関係課において、ウォーキングイベントの開催や運動教室、地区公民館でのスポーツ大会などを実施している。 ・高齢者や働き盛り世代などそれぞれの対象に応じた運動教室の提案や実施を行っている。
<p>【 中間評価結果（目標指標からみた中間評価） 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ‘歩数計を持っている人の割合（アプリも含む）’ については目標値を達成している ○ ‘定期的に運動をしている人の割合’ ‘自分に必要な運動量を知っている人の割合’ についてはほぼ横ばいで目標値に達していない ○ 高校生の ‘運動をしない人の割合’ は減少傾向にはありますが、目標値には達していない
<p>【 中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価） 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ‘定期的に運動をしている人の割合’ を年代別で見ると、30歳代・60歳代で減少している ○ 運動をしない理由は前回同様、‘時間がない’ ‘長続きしない’ ‘面倒くさい’ が多くなっている ○ ‘自分に必要な運動量を知っている人の割合’ を年代別で見ると、30歳代が大きく減少している 30歳代については、‘近くにいくとき車やバイクを使う割合’ も増加している ○ ‘運動をしない割合’ をみると、小学生で増加している ○ 小学生、中学生、高校生ともに ‘運動を毎日している割合’ が減少している
<p>【 課題と今後の方向性 】</p> <p>小学生・中学生・高校生で毎日運動している割合が減少し、特に小学生では運動をしない割合が増加している。小中学生において、運動は体力向上のための望ましい生活習慣を確立するために必要なものであり、今後も関係機関と連携した取組が必要である。</p> <p>また、20歳以上の方については定期的に運動をしている人の割合が全体で3割と低く、特に30歳代では必要な運動量を知らない、運動習慣のある人が減少しているという状況にある。</p> <p>働き盛り世代は運動する時間の確保が困難であり、また運動への意識も低い傾向にあるが、歩数計を持っている人の割合が増加している状況もあり、働き盛り世代が取組やすい内容や方法の検討、周知などを積極的に行っていく必要がある。</p>

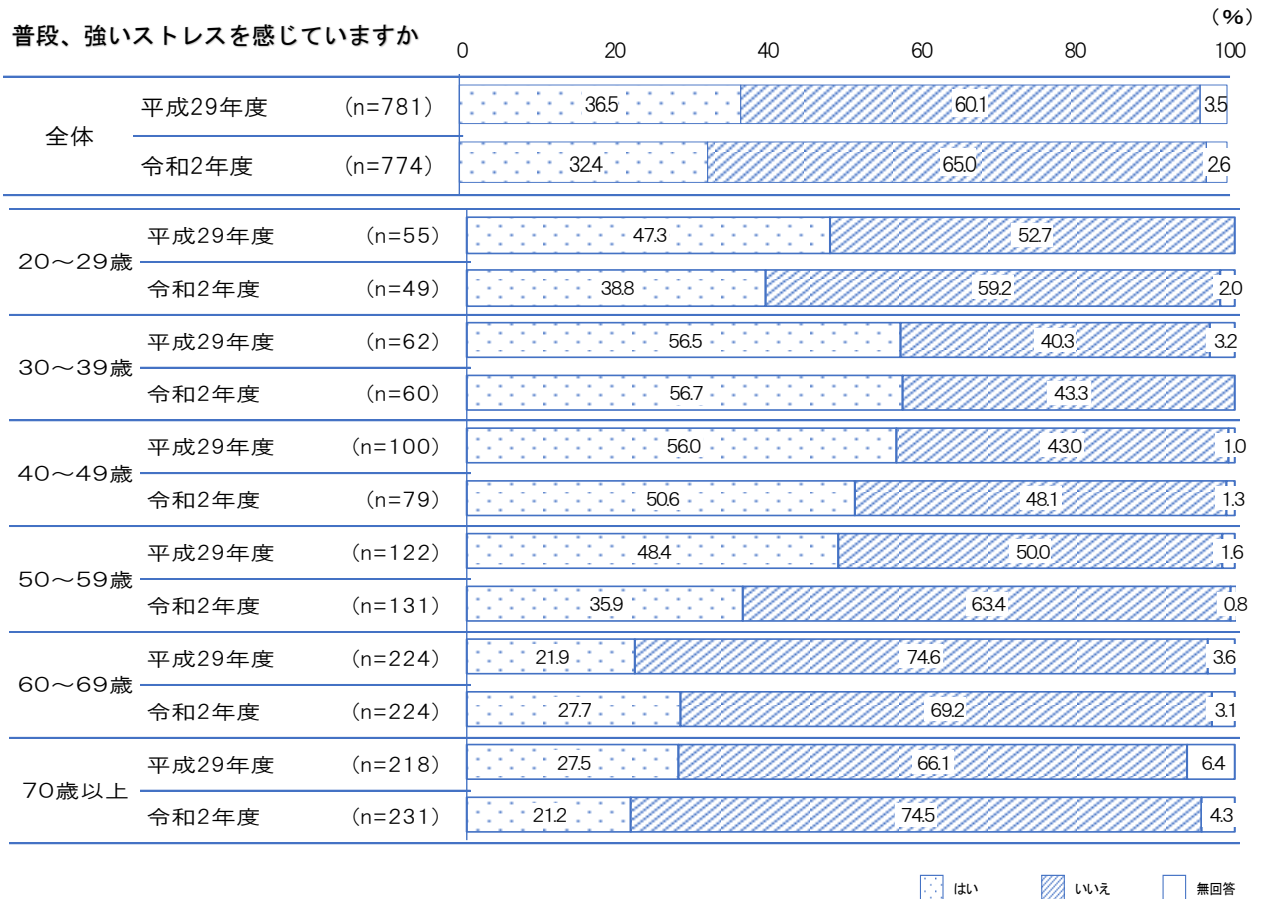
(2) 休養・心の健康づくり

◆ 生活のリズム



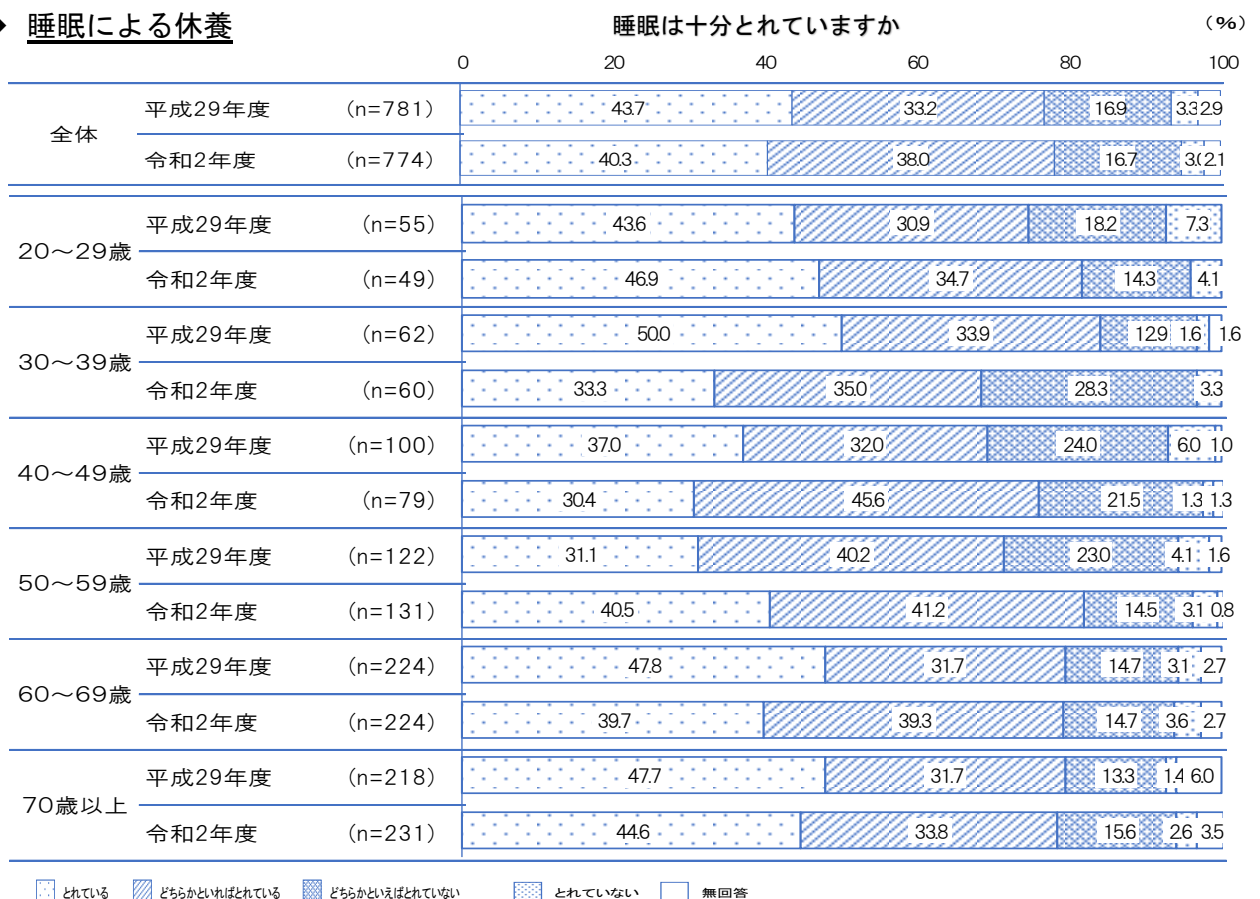
前回調査同様、学年が上がるにつれ就寝時間を決める割合が低くなっています。前回調査と比べ、小学生ではその割合が増加しています。

◆ ストレスの度合



30歳代、40歳代の概ね半数が普段強いストレスを感じています。20歳代については前回調査に比べ普段強いストレスを感じている割合が減少しています。

◆ 睡眠による休養

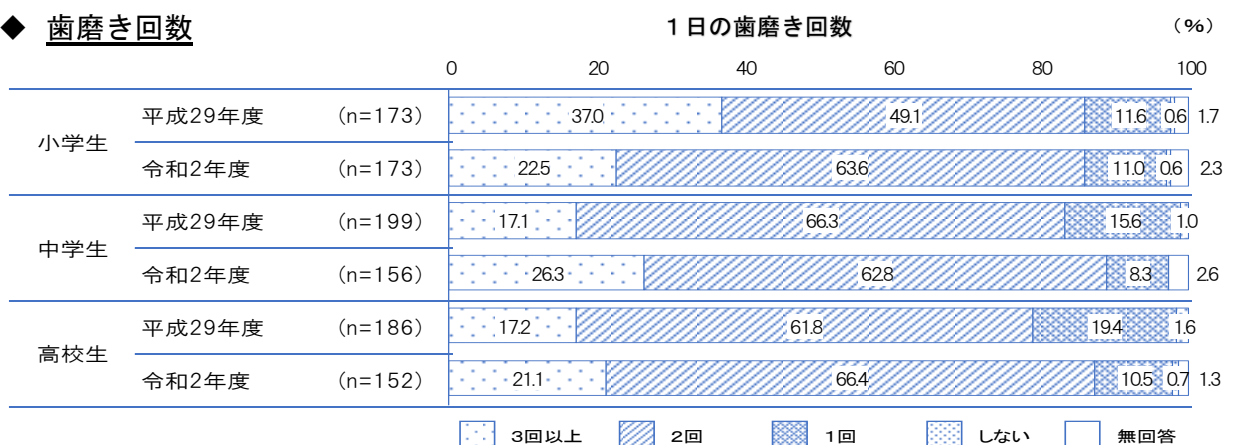


睡眠が「どちらかというのとれていない」「とれていない」と答えた人の割合が40歳代で22.8%、50歳代で17.6%と前回調査に比べ減少しています。

【 これまでの取組 】
・福祉課と連携し、こころの相談窓口についての周知を行い、包括支援センターでは認知症の家族支援プログラムを実施している ・教育委員会ではスクールカウンセラーの設置や保健指導を実施している
【 中間評価結果（目標指標からみた中間評価） 】
○‘就寝時間が決まっている人の割合’をみると、小学生・高校生についてはほぼ横ばいで目標値に達していない。中学生については決まっている人の割合が減少している ○睡眠が十分とれていない人の割合は40歳代・50歳代ともに減少傾向で、50歳代では目標値を達成している
【 中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価） 】
○‘睡眠が十分とれていない人の割合’を年代別でみると、30歳代で「どちらかといえばとれていない」「とれていない」と答えた人の割合が増加している ○‘普段強いストレスを感じている割合’を年代別でみると、30歳代・40歳代は約半数と横ばいの状況で、20歳代・50歳代ではその割合が減少している ○‘ストレス解消の手段、方法を持っている人の割合’は約7割と高くなっている ○平均睡眠時間は小学生8.3時間、中学生7.3時間、高校生6.5時間でほぼ横ばいの状態
【 課題と今後の方向性 】
小学生、中学生、高校生の平均睡眠時間はほぼ同じ状況だが、就寝時間が決まっている人の割合が中学生で減少するなど生活リズムが変化している。また、普段より強いストレスを感じている割合も30歳代・40歳代では約半数と高く、30歳代では睡眠が十分取れていない人の割合も増加している。
【 課題と今後の方向性 】
規則正しい生活はこころや体の健康にとって大切で、生活習慣病を予防する上でも規則正しい生活リズムや睡眠が大切となるため、引き続き関係機関と連携した取組が必要である。

(3) 歯の健康づくり

◆ 歯磨き回数

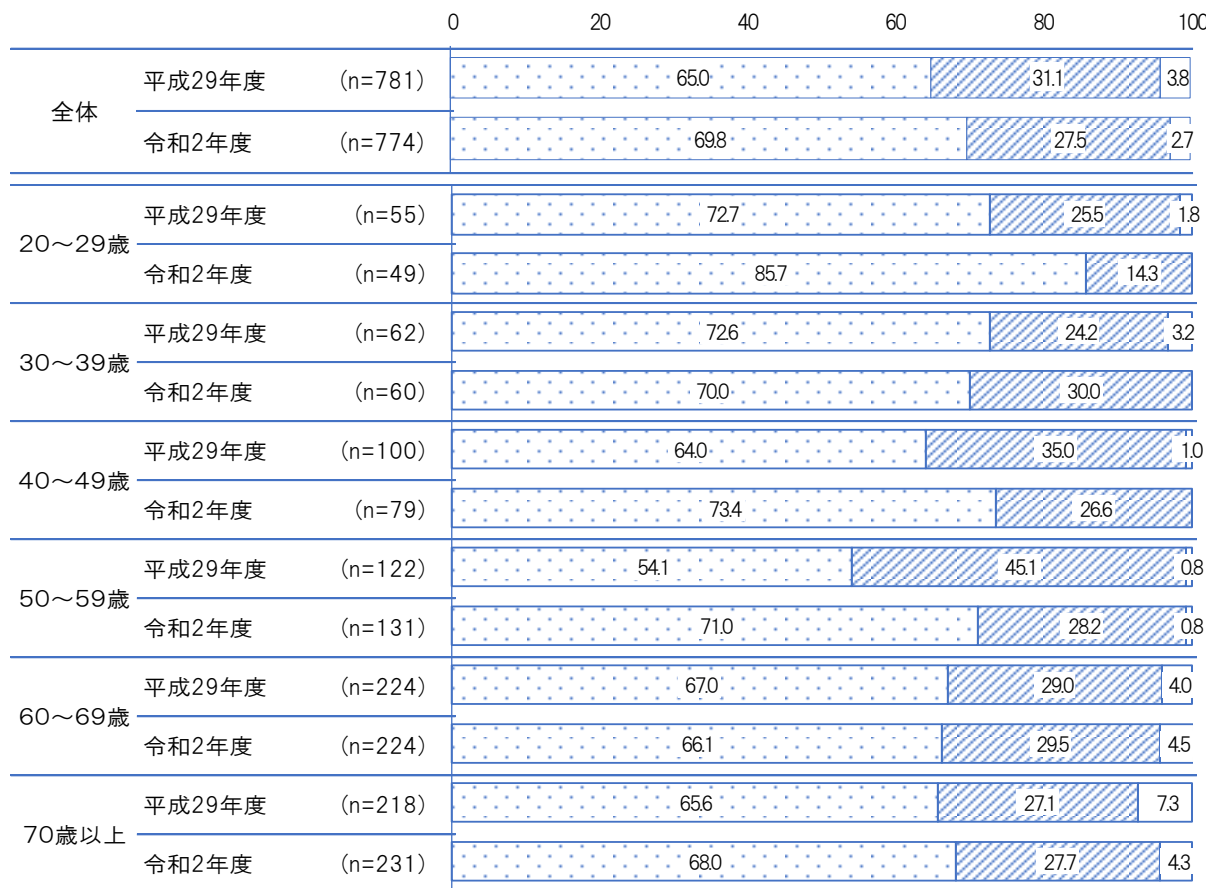


前回調査と比べ、中学生、高校生で2回以上歯磨きをする割合が増加していますが、小学生についてはその割合が減少しています。

◆ **噛む能力**

なんでもよく噛んで食べることができますか

(%)

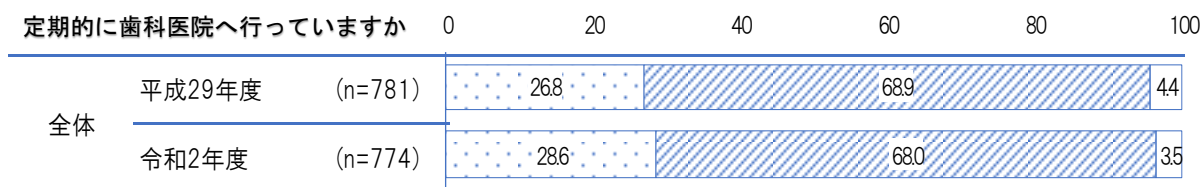


はい いいえ 無回答

なんでもよく噛んで食べることができない割合が前回調査より減少していますが、27.5%の人はよく噛んで食べることができないと答えています。

◆ **歯の定期健診**

(%)

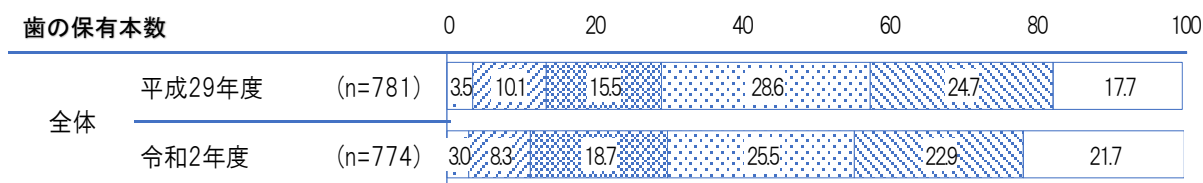


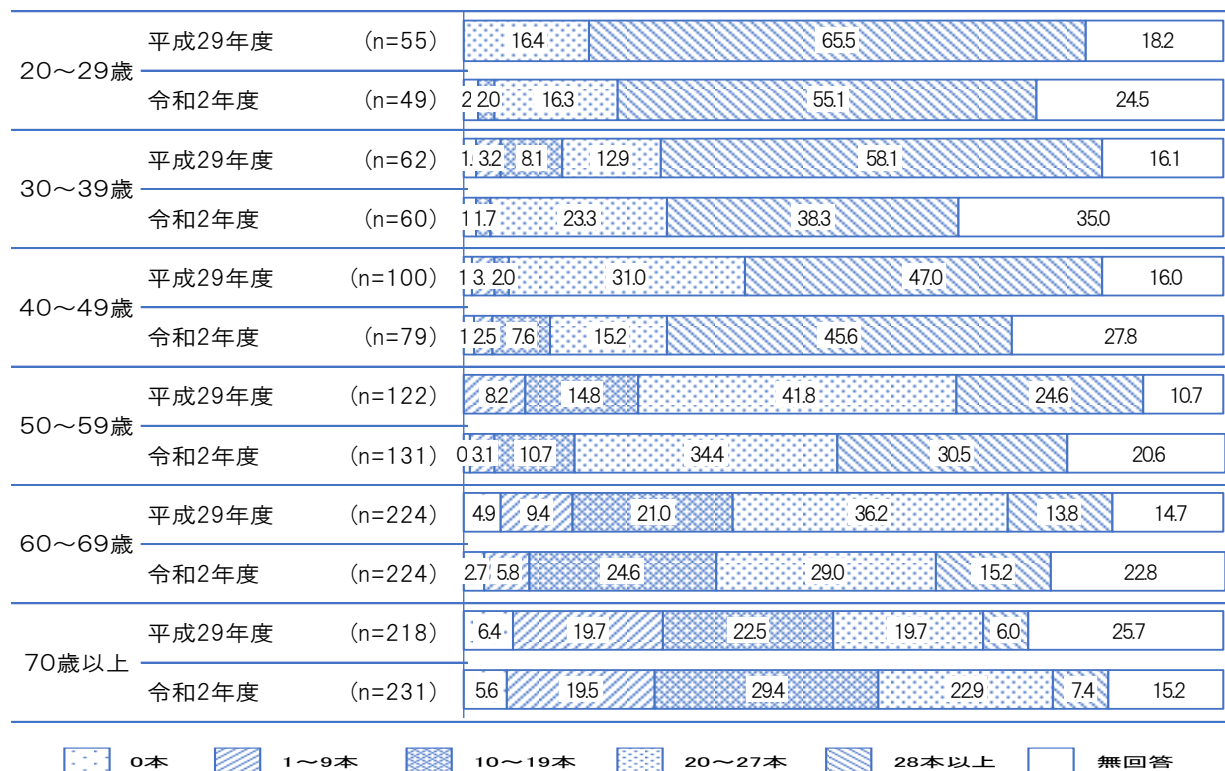
はい いいえ 無回答

定期的に歯科医院へ行っている人の割合は、全体で28.6%にとどまっています。

◆ **歯の保有状況**

(%)





前回調査と比べ、自分の歯の本数が28本以上の割合が減少しています。年代で見ると、20歳代～40歳代でその割合が減少しています。

【これまでの取組】

- ・妊娠期から乳児期、学童期などそれぞれの年代に応じた口腔ケアの方法や知識を普及啓発している
- ・働き盛り世代については事業所へ介入し、歯科健診の必要性やセルフケアの必要性を伝えている

【中間評価結果（目標指標からみた中間評価）】

- ‘なんでもよく噛んで食べられる人の割合’ は増加傾向にあるが目標には達していない
- ‘定期的に歯科健診を受けている人の割合’ はほぼ横ばいで目標値には達していない
- ‘歯周病が体に及ぼす影響を知っている人の割合’ は減少傾向にある
- ‘1日の歯磨き回数2回以上の人割合’ は小学生はほぼ横ばい、中学生・高校生は増加傾向にあるが目標値には達していない
- 3歳児一人平均むし歯本数は減少傾向にあり目標値を達成している
- 12歳児一人平均むし歯本数は減少傾向にあるが、目標値には達していない

【中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価）】

- ‘自分の歯の本数が28本以上の人の割合’ が減少傾向にあり目標値に達していない。年代別で見ると50歳代は増加傾向にある
- ‘自分の歯の本数が28本以上の人の割合’ を年代別で見ると20歳代～40歳代でその割合が減少している
- ‘歯周病が体に及ぼす影響を知っている人の割合’ は30歳代のみ増加している
- ‘1日の歯磨き回数’ については、中学生・高校生で1回未満の割合が減少している
- ‘なんでもよく噛んで食べる事ができる割合’ は小学生・中学生はほぼ横ばいの状態だが、高校生についてはその割合が増加している

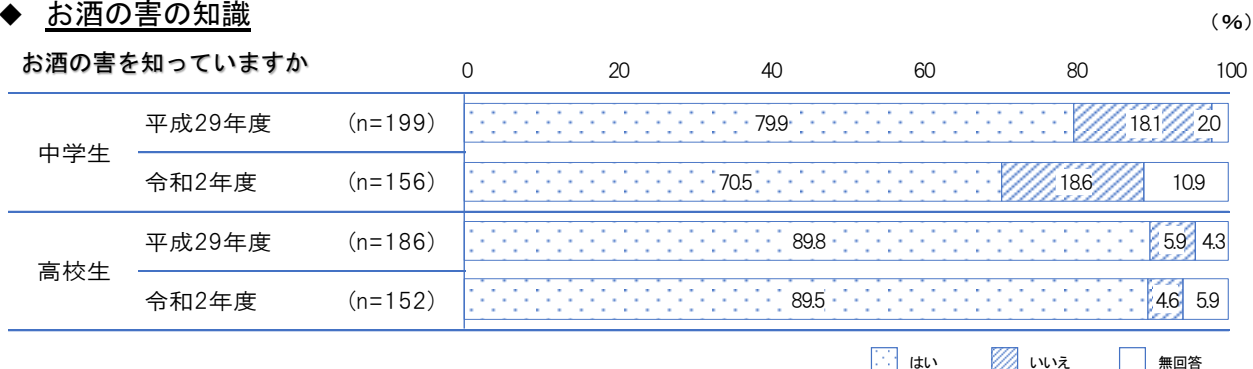
【 課題と今後の方向性 】

歯磨きを2回以上行う割合は増加傾向にあり、また高校生ではよく噛んで食べる事が出来る割合も増加するなど改善がみられている。その結果、3歳児・12歳児一人平均むし歯本数が減少するなど一定の効果もみられているが、まだ目標値には達していない状況にある。

反面、20歳以上では自分の歯の本数が28本以上の人の割合が減少、歯周病が体に及ぼす影響を知っている人の割合が減少、定期的に歯科健診を受けている人の割合の低さなど歯の健康意識が低い状況が続いている。引き続き歯に関する正しい知識やセルフケアに関する知識の普及を行い、定期的に歯科健診を受診する環境づくりが必要である。

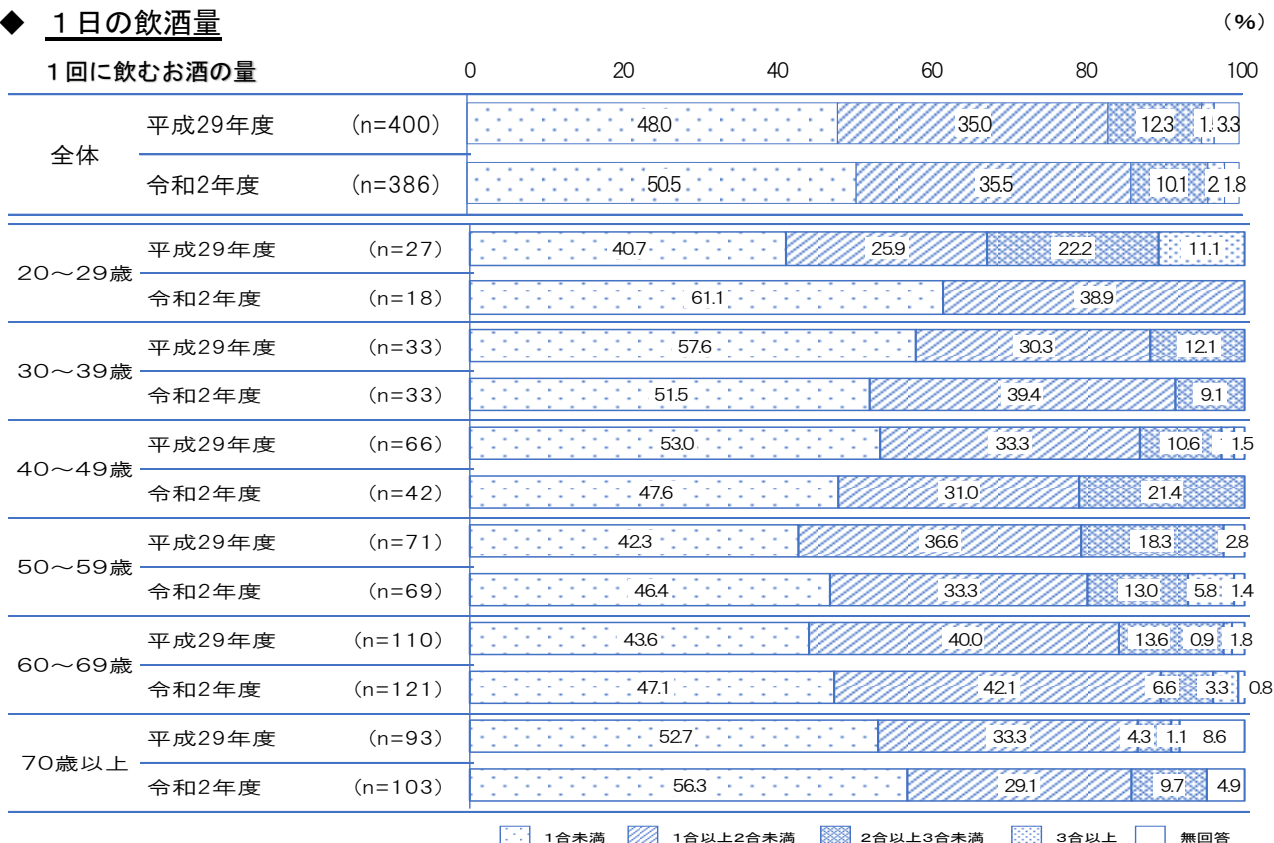
(4) アルコール対策

◆ お酒の害の知識



前回調査と比べ、お酒の害を知っている中学生の割合が減少しています。

◆ 1日の飲酒量



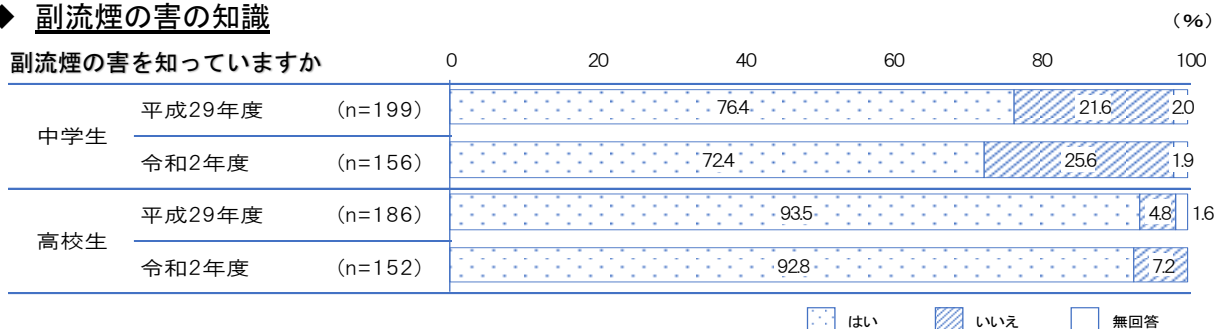
全体で見ると、飲酒量が1合未満の人の割合は50.5%とほとんど変化がみられていません。

年代別で見ると、30歳代、40歳代で1合未満の割合が減少しています。

【 これまでの取組 】
・小中学校での授業や健診時の保健指導などを通じ、アルコールの害や生活習慣病との関連などについて普及啓発を行っている。
【 中間評価結果（目標指標からみた中間評価） 】
○ ‘健康を害しないと言われているお酒の量を知っている割合’ はほぼ横ばいで目標値に達していない
○ ‘1日に飲むお酒の量が1合未満の人の割合’ はほぼ横ばいで目標値に達していない
【 中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価） 】
○ ‘1日に飲むお酒の量が1合未満の人の割合’ は20歳代で増加し、30歳代・40歳代では減少している
○ ‘健康を害しないと言われているお酒の量を知っている割合’ は20歳代～40歳代で増加している
○ ‘お酒を飲むことの害を知らない割合’ は中学生・高校生ともに横ばい
【 課題と今後の方向性 】
適量を超える1合以上の飲酒を行っている割合が30歳代・40歳代で増加している。アルコールの摂りすぎは肥満や生活習慣病につながる事から、今後もアルコールに対する正しい知識の普及が必要である。また、学校と連携し、成人になる前からの学習が大切である。

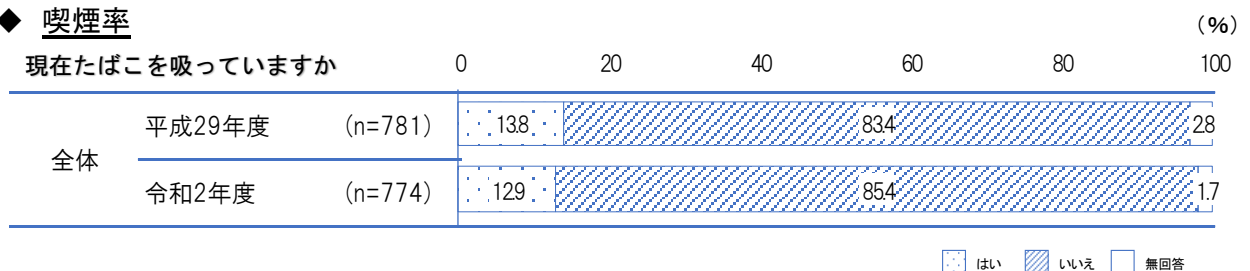
(5) たばこ対策

◆ **副流煙の害の知識**



前回調査と比べ、副流煙の害について知っている人の割合が減少しています。

◆ **喫煙率**



現在たばこを吸っている人の割合は12.9%で、前回調査よりも減少しています。

【 これまでの取組 】
・小中学校での指導や健診時の保健指導などを通じ、たばこの害や禁煙の支援などを行っている。
【 中間評価結果（目標指標からみた中間評価） 】
○ ‘喫煙していない人の割合’ は増加傾向にありますが、目標値には達していない
○ ‘たばこの煙で不快な思いをする人の割合’ はほぼ横ばいで目標値には達していない

【 中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価） 】

- ‘喫煙している人の割合’ はほぼ横ばいの状態。年代別で見ると 30 歳代・40 歳代で増加している
- 喫煙者の約 6 割はたばこをやめたいと思っている
- ‘副流煙の害について知っている割合’ は中学生・高校生ともに減少傾向にある

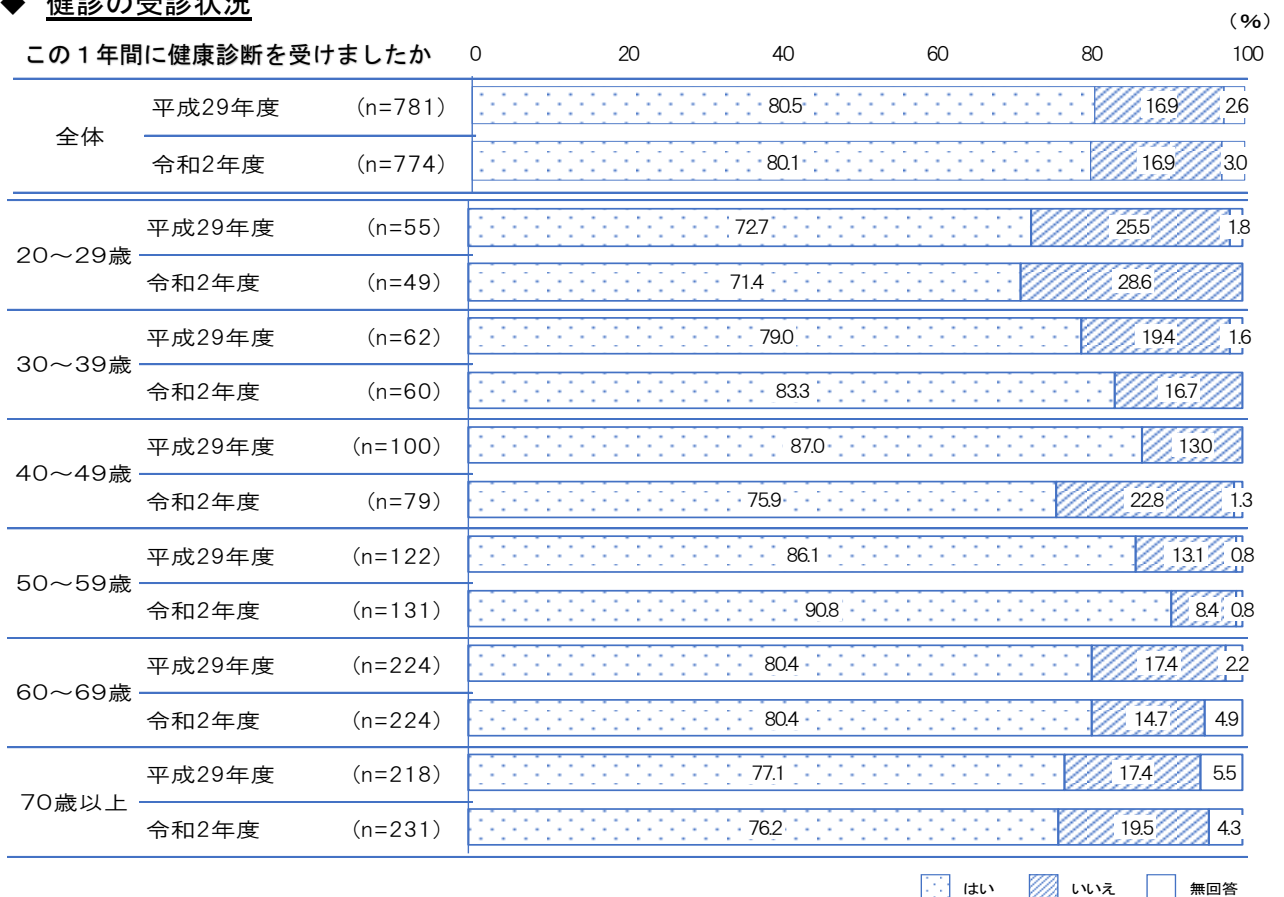
【 課題と今後の方向性 】

喫煙している人の割合が 30 歳代・40 歳代で増加しているが、その多くはたばこをやめたいと思っている状況。たばこの煙で不快な思いをする人の割合も横ばいの状況にあり、今後も喫煙者だけでなく非喫煙者も含めた取組が大切である。

また、中学生・高校生で副流煙の害について知っている割合が減少しており、学校と連携し成人になる前からの取組も大切である。

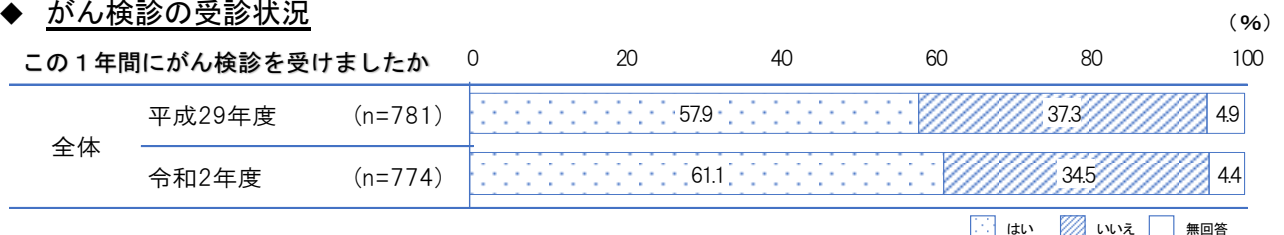
(6) 健康診査等の充実

◆ 健診の受診状況



全体で見るとこの 1 年間に健康診断を受けた人の割合は 80.1% で前回調査と比べほぼ横ばいの状況です。年代別で見ると、40 歳代でこの 1 年間に健康診断を受けた人の割合が減少しています。

◆ がん検診の受診状況

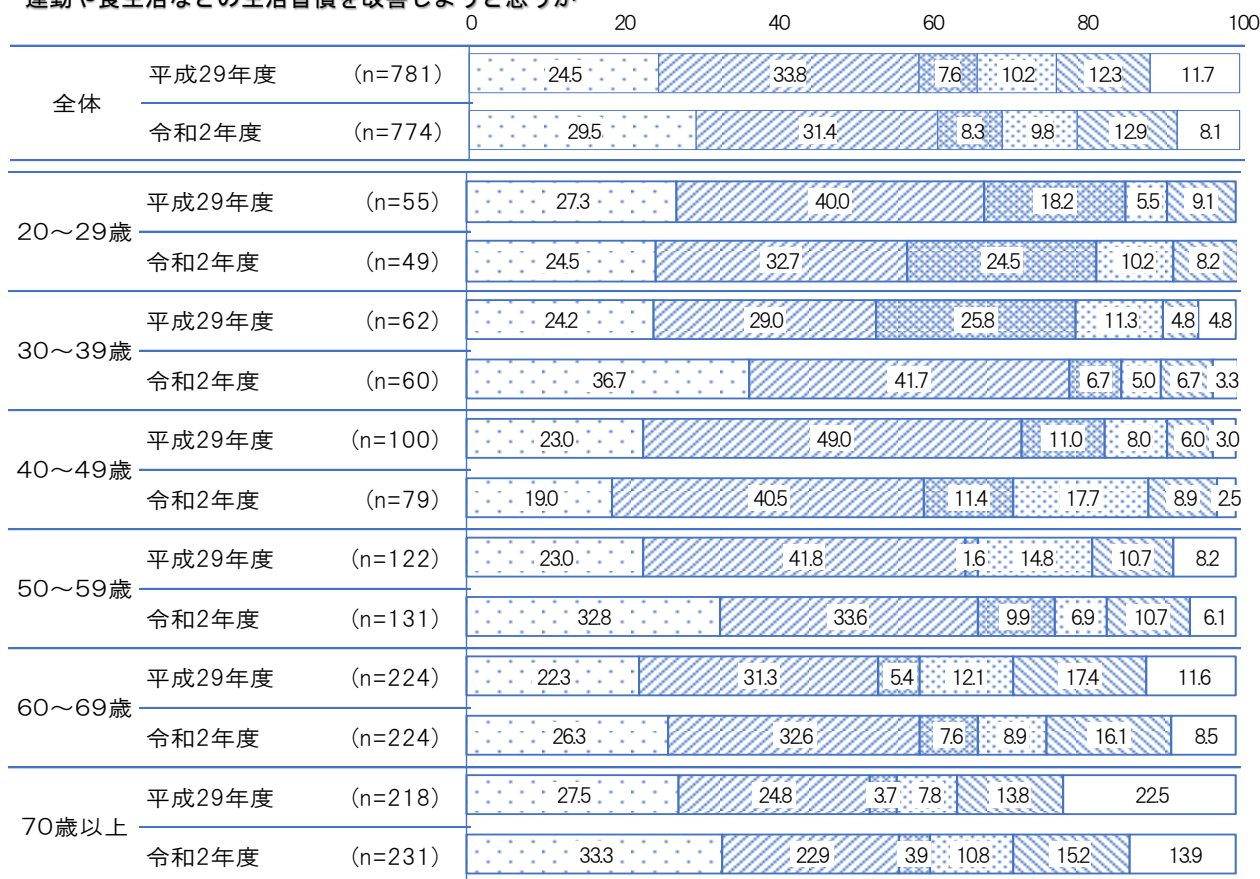


全体で見るとこの 1 年間にがん検診を受けた人の割合は 61.1% で前回調査と比べ増加しています。

◆ 生活改善の意欲

運動や食生活などの生活習慣を改善しようと思うか

(%)



改善するつもりはない
 改善するつもりである(概ね6か月以内)
 近いうち(概ね1か月以内)に改善するつもりである
 すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)
 すでに改善に取り組んでいる(6か月以上前から)
 無回答

運動や食生活などの生活習慣を改善するつもりがないと答えた人の割合は 29.5%で前回調査時と比べ増加しています。年代別で見ると、30歳代、50歳代でその割合が増加しています。

【 これまでの取組 】

- ・ 市民健康課と連携し、健診時の保健指導を通じ生活習慣を改善する必要性を伝え、改善に向けた支援を行っている。
- ・ 地区組織と協力し、地域の方へ健診に関する周知を実施している。
- ・ 健診キット早期配布や様々な媒体を活用した周知など、市民の方が健診を受けやすい環境づくりを行っている。

【 中間評価結果（目標指標からみた中間評価） 】

- ‘特定健診受診率’ は横ばいで目標値に達していない
- ‘特定保健指導を受けた人の割合’ は減少傾向にあり目標値に達していない
- ‘特定健診メタボ該当者・予備軍の割合’ はほぼ横ばいの状態で目標値に達していない
- ‘各がん検診受診率’ はほぼ横ばいの状態で目標値に達していない
- ‘生活習慣病有病率’ ‘虚血性心疾患有病率’ ‘脳血管疾患有病率’ は算出方法が変更しているため、比較する事が困難

【 中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価） 】

- ‘この1年間に健康診査を受けた人の割合’ はほぼ横ばいで、年代別で見ると 40歳代が減少している

- ‘健康診査やがん検診を受診しない理由’としてその他と答えた人の割合が増加している
その理由の中でも「コロナの影響で受診が出来ない、控えている」といった意見がみられている
- ‘この1年間にがん検診を受けた人の割合’はほぼ横ばいで、年代別で見ると20歳代・70歳以上で増加している
- ‘運動や食生活の生活習慣を改善するつもりのない人の割合’はほぼ横ばいで、年代別で見ると30歳代・50歳代で増加している

【 課題と今後の方向性 】

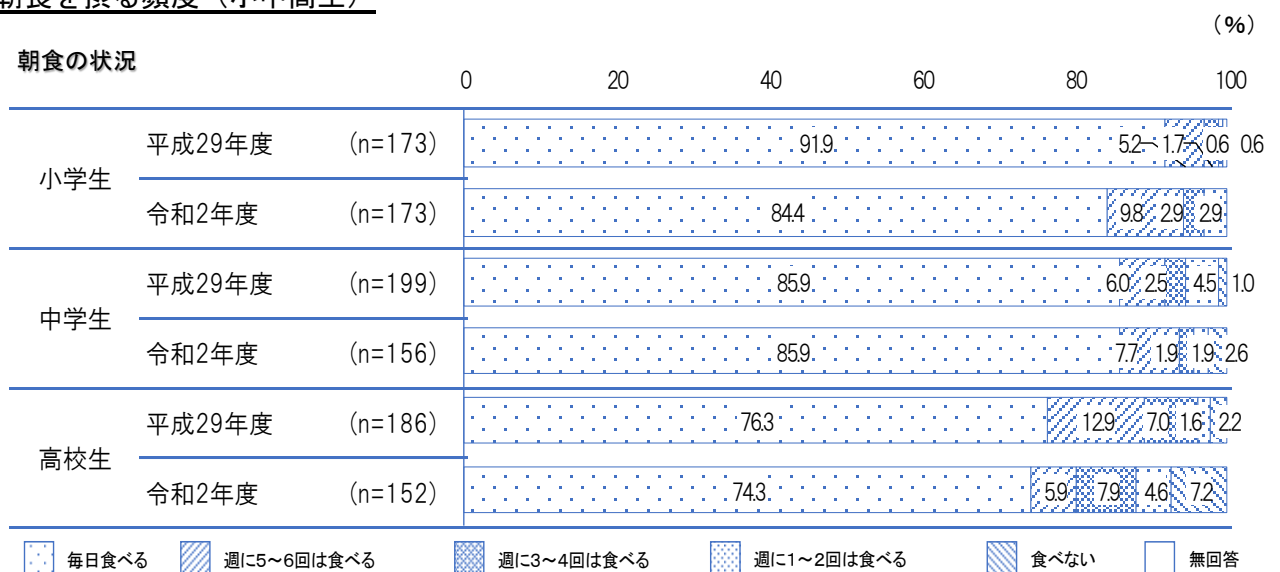
この1年で健康診査やがん検診を受けた人の割合は横ばいの状況で、受診率も目標に達していない状況にある。健康診査を受けた人の割合を年代別で見ると40歳代が減少しているなど、働き盛り世代の健（検）診に対する優先順位が依然低い状況にある。運動や食生活の生活習慣を改善するつもりのない人の割合も30歳代・50歳代で増加するなど働き盛り世代の健康意識が低い状況にある。

また、コロナ禍の中で受診が出来ない・控えているといった意見も聞かれており、健（検）診受診に対しコロナが影響している状況もみえている。市は生活習慣病や肥満が県下でも多い地域であり、自分自身の健康状態を知るための健（検）診が大切である。今後も健（検）診を受診する事の必要性を伝え、健診後は生活習慣を振り返り改善していくための支援を継続して実施していく事が重要である。

2 食育による健康づくりの推進（食育推進基本計画）

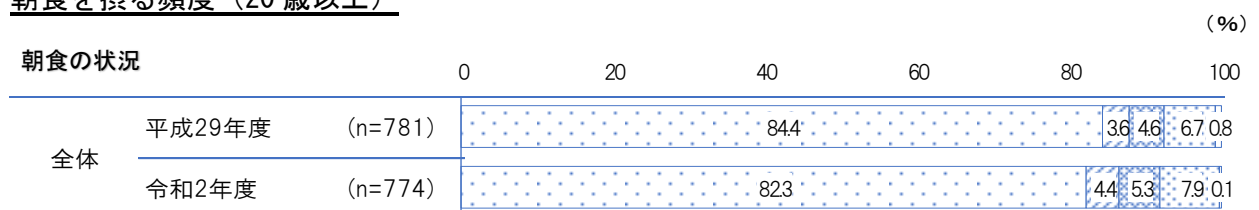
（1）栄養・食生活

◆ 朝食を摂る頻度（小中高生）

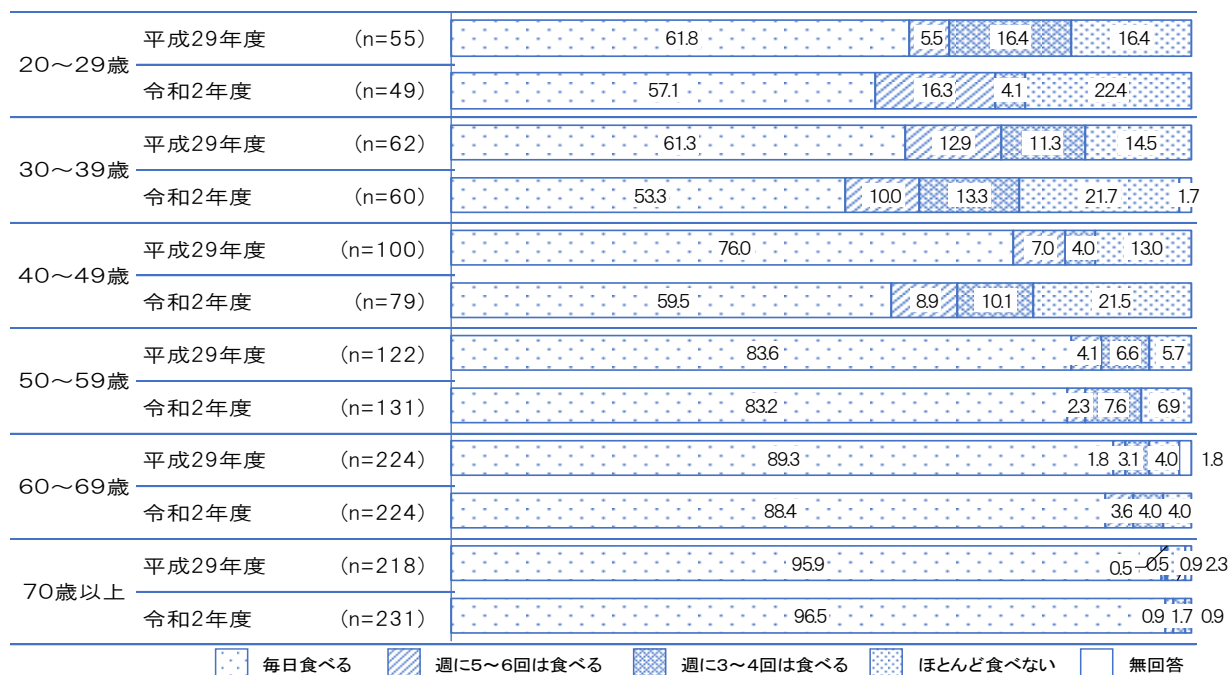


前回調査と比べ、小学生、中学生で朝食を毎日食べる人の割合が減少しています。

◆ 朝食を摂る頻度（20歳以上）

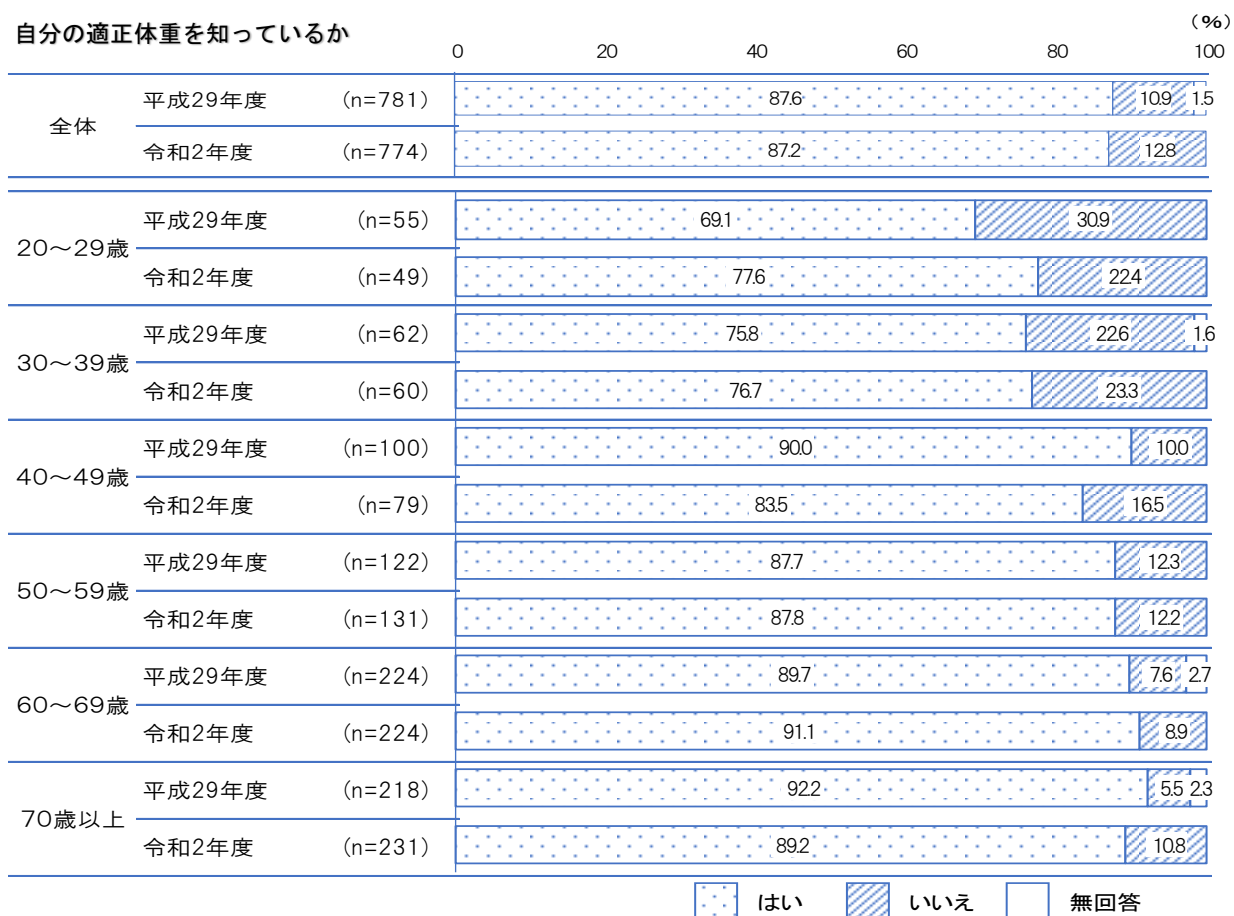


全体では82.3%の人が朝食を毎日食べていますが、前回調査と比べその割合が減少しています。



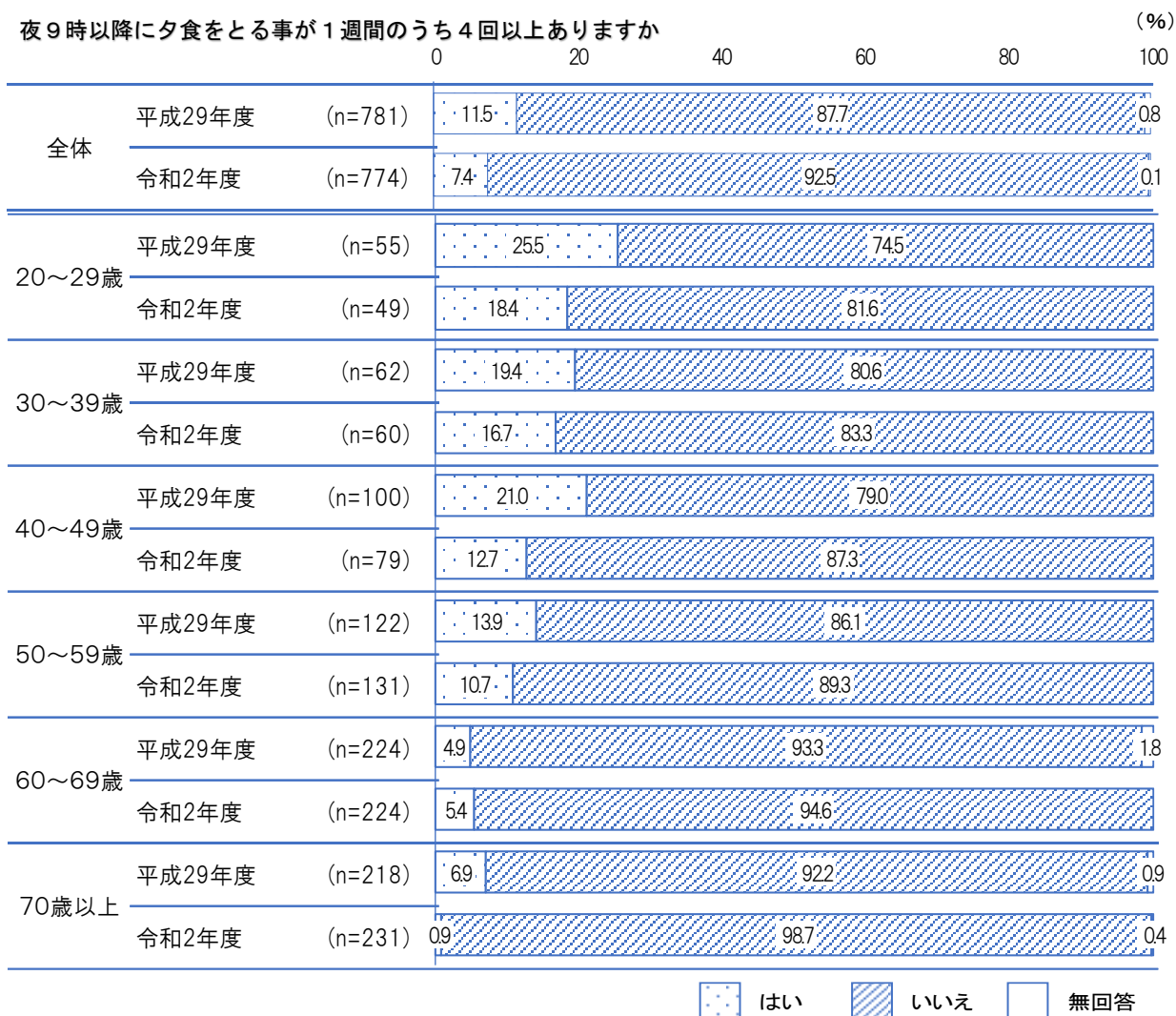
前回調査と比べると、40歳代で毎日食べると回答した割合が減少しています。年代別で見ると20歳代、30歳代、40歳代で毎日食べる割合が約6割と低くなっています。

◆ 適正体重に対する知識



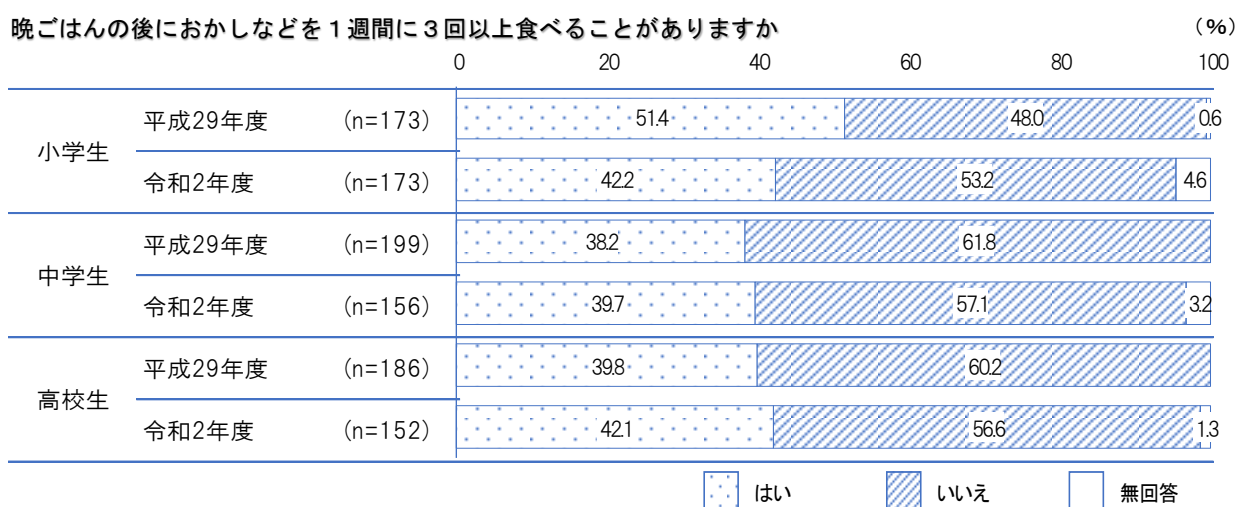
全体で見ると87.2%の人が自分の適正体重を知っています。前回調査と比べてその割合はほぼ横ばいの状況です。年代別で見ると20歳代で知っている人の割合が増加し、40歳代ではその割合が減少しています。

◆ 夜9時以降の夕食頻度



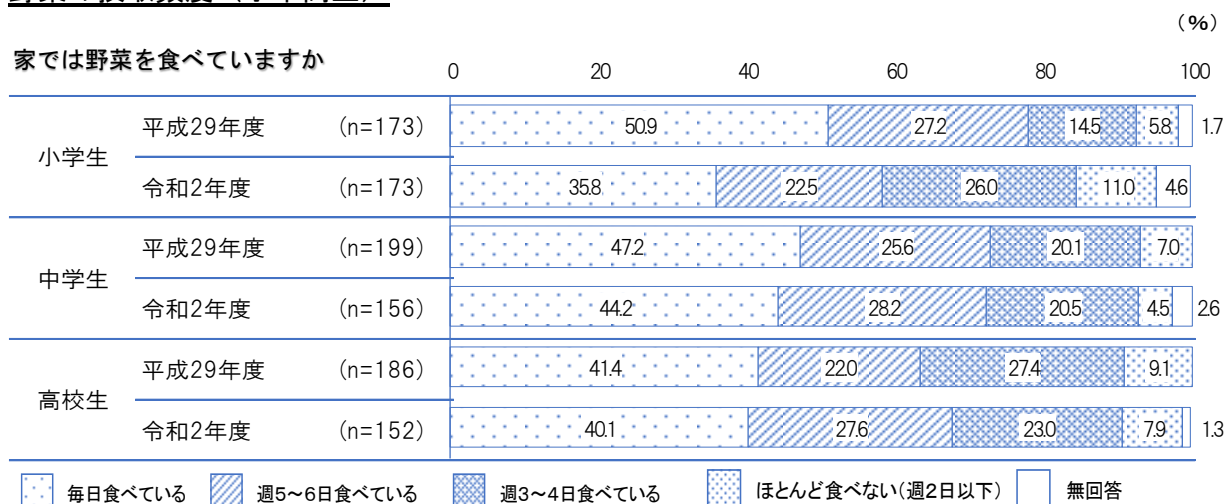
全体でみると、9時以降に夕食を4回以上とる人は7.4%で前回調査と比べ減少しています。年代別でみると20歳代、30歳代でその割合が増加しています。

◆ 夕食後の間食（小中高生）



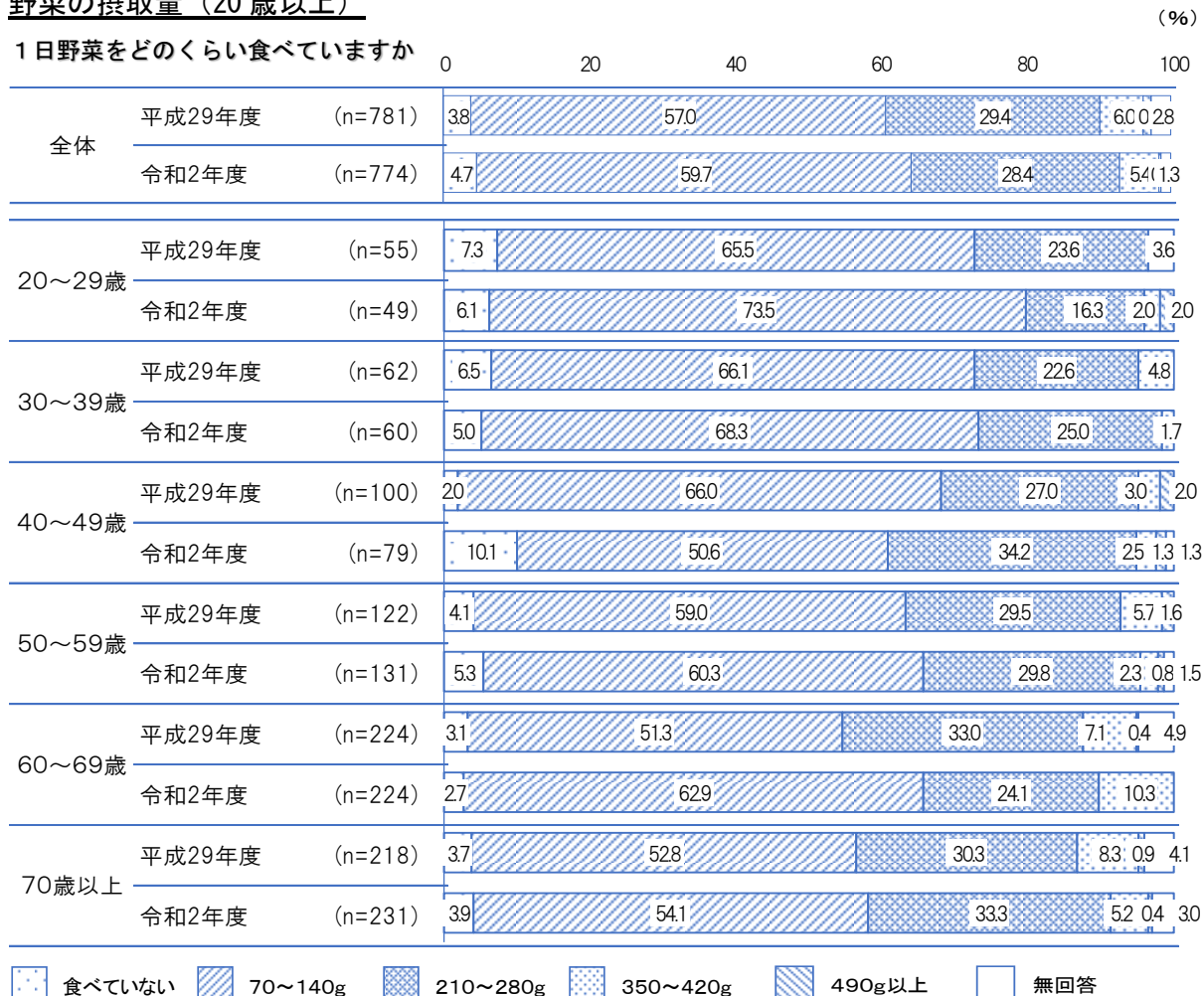
小中高生ともに約4割の人が夕食後にお菓子などを1週間に3回以上食べていると答えています。前回調査と比べると、中学生、高校生でその割合が増加しています。

◆ 野菜の摂取頻度（小中高生）



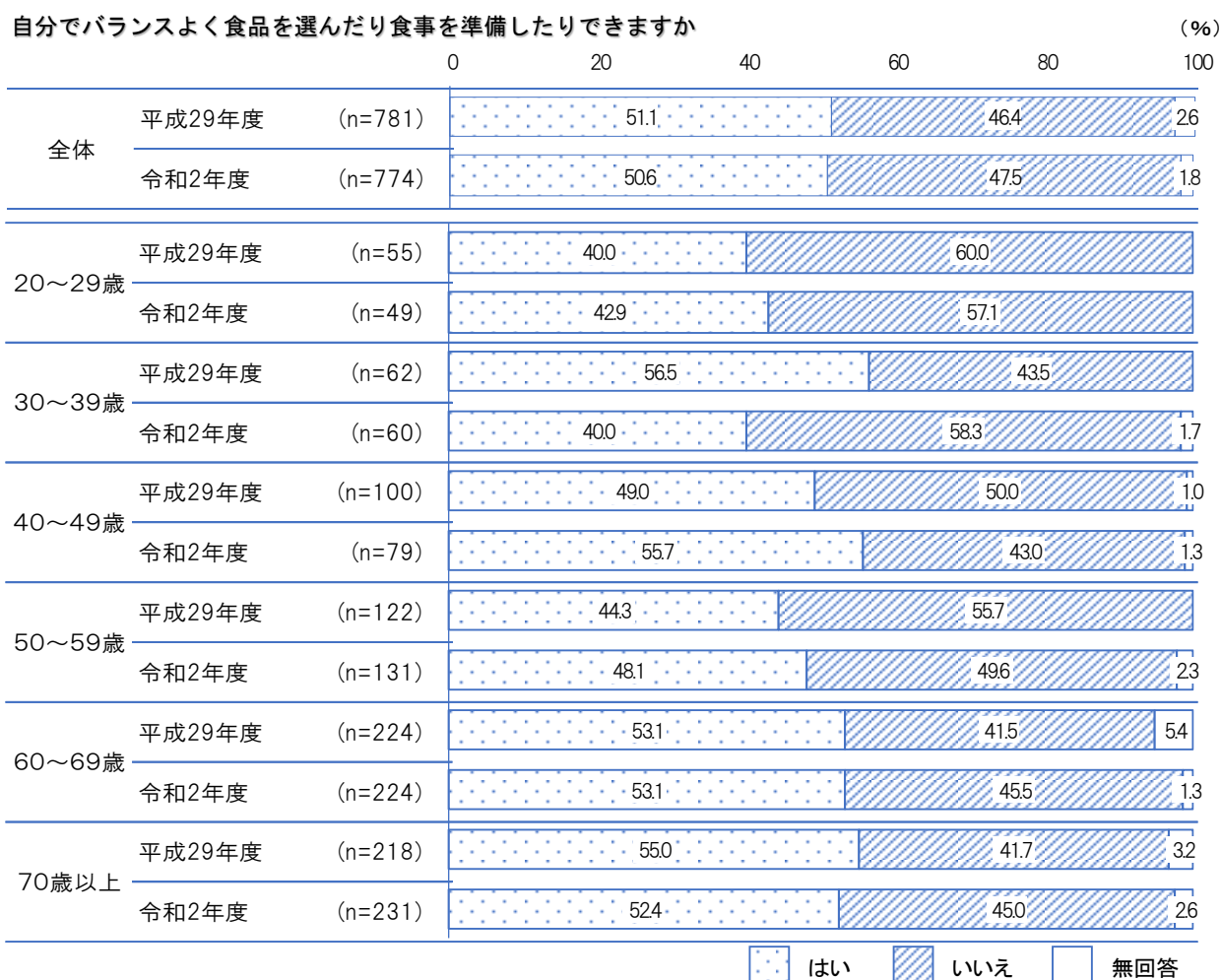
前回調査と比べると、小中高生ともに野菜を毎日食べている人の割合が減少しています。小学生ではほとんど食べない人の割合が増加しています。

◆ 野菜の摂取量（20歳以上）



国の健康日本 21 では、1日の野菜摂取量の目標として350g以上を推奨していますが、全体で見ると9割以上の方が目標値に達していません。前回調査と比べてもその割合に変化はみられていません。

◆ 食事のバランスの意識



全体でみると 50.6%の人がバランスよく食品を選んだりできています。前回調査と比べてもその割合に変化はみられていません。年代別でみると前回調査に比べて 30 歳代でその割合が減少し、40 歳代ではその割合が増加しています。

【これまでの取組】

- ・栄養教諭や養護教諭、家庭科教諭と連携し、中学校・高校で食育教室を実施し、朝ごはんを食べることの大切さ、自分で食事を準備する力をつけることなどを伝えた。
- ・乳幼児健診や離乳食教室で、保護者に朝ごはんの大切さやおやつの意味や具体的な量などを伝えた。
- ・特定保健指導で減塩や野菜摂取についての普及啓発を行った。また適量ランチ会を実施し、自分の身体に必要な栄養素やエネルギーの適量を実際に見て・体験して・知っていただく機会とした。
- ・献立表・給食だよりで食に関する普及啓発を行った。
- ・働き盛り世代に向けて、自分の身体にあった食事の選び方や、うま塩ヘルシーメニュー・弁当の普及啓発を行った。

【中間評価結果（目標指標からみた中間評価）】

○小学生・中学生で嗜好品を食事代わりにする人、小学生で夕食後の間食をとることが週3回以上ある人が目標達成している。

【中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価）】

○家で野菜を毎日食べている割合が小学生・中学生・高校生で減少している。また、夕食後に間食を週3回以上とることがある割合は小学生で減少している。

○自分でバランスよく食品を選んだり準備したりできる割合は30歳代・70歳以上で減少している。

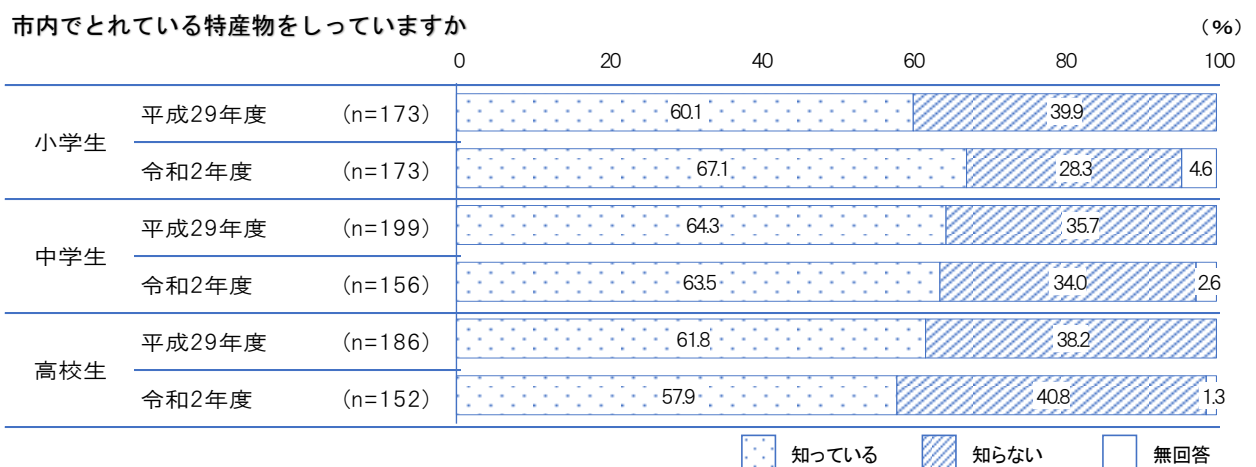
【課題と今後の方向性】

20歳以上全体・小学生・中学生・高校生で夜9時以降に食事を摂ることがある人は減少しているが、朝食欠食や野菜摂取量が少ないなど、肥満や生活習慣病の原因となる食習慣の乱れが続いている。

まずは自身の身体のことを知り、小さい頃・若い頃から早寝早起きの生活習慣を身に付け、1日3食食べる、野菜を毎日食べるなど、正しい食生活を身に付けていく必要がある。また、食事をする際には、自分の身体にあったものを選ぶことで肥満や生活習慣病にならない体作りをすることが大切である。

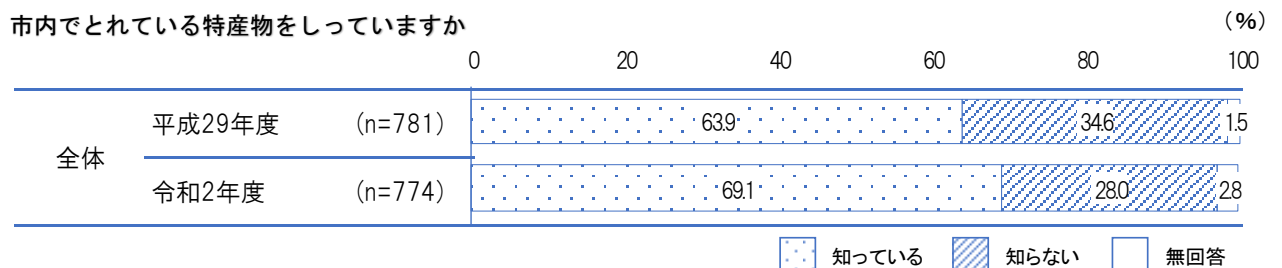
(2) 食の安全・食文化・地産地消

◆ 特産物の認知度（小中高生）

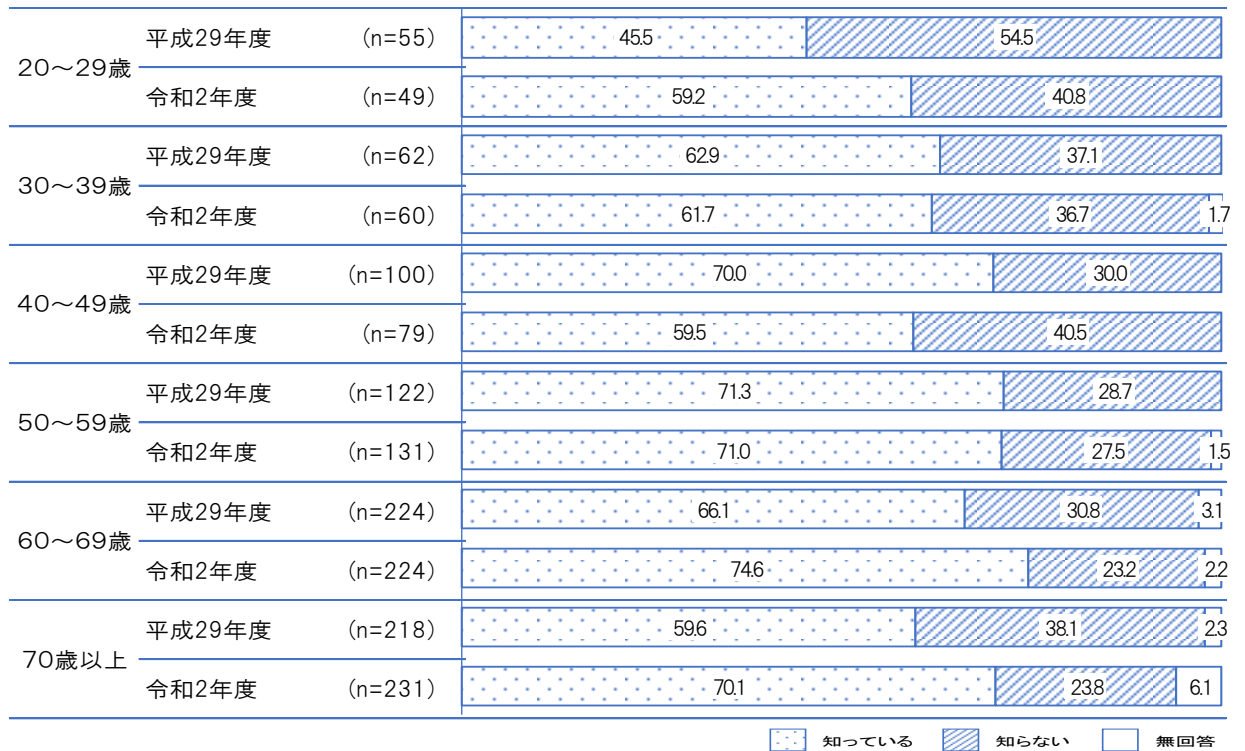


小中高生ともに約6割の人が特産物を知っていますが、前回調査と比べると中学生、高校生でその割合が減少しています。知っている特産物については、小中高生ともに椎茸と答えた人が一番多くなっています。

◆ 特産物の認知度（20歳以上）

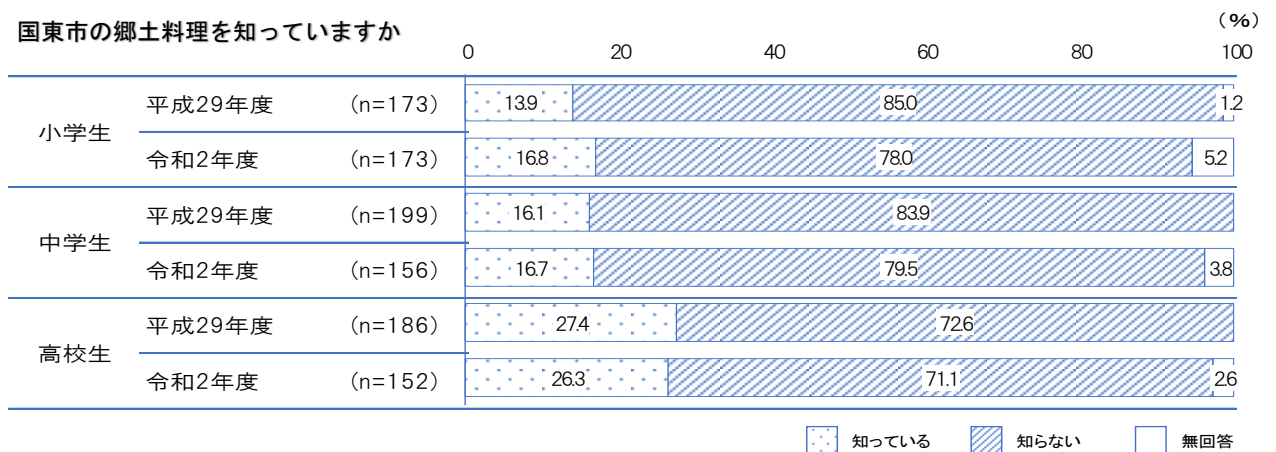


全体では69.1%の人が特産物を知っていると答えており、その割合は前回調査よりも増加しています。



年代別で見ると、20歳代、70歳以上で前回調査と比べて特産物を知っていると答えた人の割合が増加しています。知っている特産物としては椎茸と答えた人が一番多く、ついでネギ・タコとなっています。

◆ 郷土料理の認知度

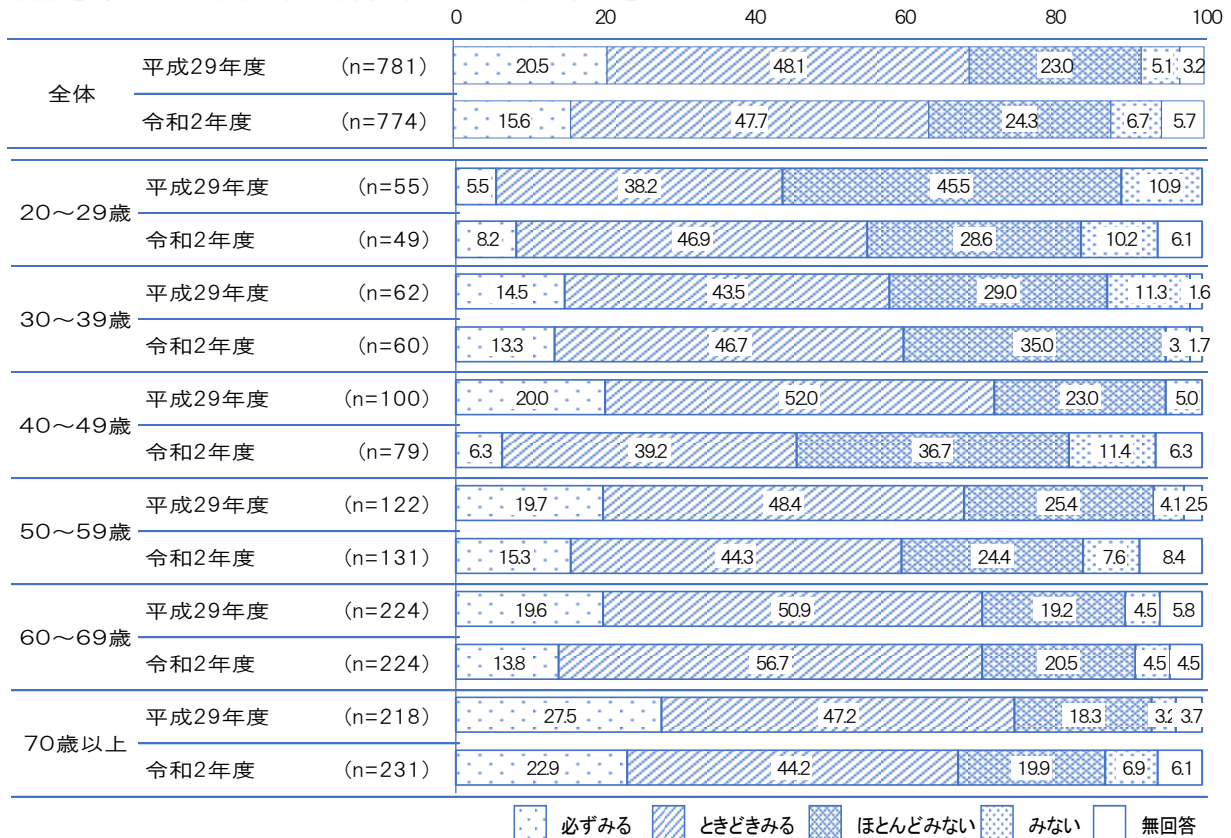


小中高生の7割～8割が郷土料理を知らないと答えています。前回調査と比べてもその割合に変化はみられていません。知っている郷土料理については小中高生ともに「やせうま」「たこ飯」「だんご汁」と答えた人が多くなっています。

◆ 食品表示の意識

食品を購入するとき添加物や品質の表示などの安全表示をみますか

(%)



全体で見ると約5割の人が「ときどきみる」と答えています。前回調査と比べて「必ずみる」と答えた人の割合が減少しています。年代別で見ると「必ずみる」と答えた人の割合が40歳代で減少しています。

【これまでの取組】

- ・学校給食では地域で採れた野菜をなるべく使用し、給食だより等で周知している。
- ・高校では、食育教室でなるべく地域で採れた産物を使って調理実習を行った。
- ・食生活改善推進員と一緒に地域の特産物「椎茸」を使った健康レシピ集を作成し、離乳食教室や地域の料理教室の際に周知・実習を行った。
- ・大分県生活環境部食品・生活衛生課から国東市全域に食中毒警報の発令を行っている。
- ・生ごみの減量化に向けた「生ごみ3キリ運動」について市報やホームページなどに記載して推進している。

【中間評価結果（目標指標からみた中間評価）】

○ ‘食料品の購入時に食品表示を見る人’ で達成が見られず、改善も見られていない。

【中間評価結果（その他アンケート結果からの中間評価）】

- 国東市でとれた特産物を知っている人は小学生・中学生・高校生とも約6割程度で、知っているものは「椎茸」が一番い。郷土料理を知っている小学生・中学生は増加しており、上位3品目は「やせうま」「タコ飯」「だんご汁」となっている。
- 栄養成分表示を見ることを「いつもしている」「ときどきしている」人の割合は20歳代では増加しているが、全体で見るとあまり変化がない。

【課題と今後の方向性】

小学生・中学生・高校生で郷土料理を「知っている」と回答した割合が少なくなっていること、前回調査と比較して挙げられている郷土料理の名前にほぼ変化が見られていないことから、今後小学生・中学生・高校生に向けて、国東市でとれた特産物と併せ特産物を使った料理を伝えていく必要がある。

特に関心を持ってほしい 20 歳以上に向けて引き続き、食品表示や栄養成分表示に関し、自分の身体にあった食品を選ぶ目的だけでなく、品質や安全性を知るための方法としての見方を併せて伝えていく必要がある。

第5章 健康づくり計画（第2次）全体のまとめ

【市民の生活習慣（アンケート調査結果）】

- 生活習慣病に影響する生活習慣（栄養・食生活、運動、休養、歯の健康等）の状況をみると、働き盛り世代において、朝食の欠食、野菜の摂取量が少ない、運動習慣がない、睡眠が十分とれていない、歯の本数の減少といった課題が大きくなっています。また、自分にあった運動量を知らない、歯周病と体の関係を知らないといった知識の不足も見られています。
- 生活習慣を確立する学童期でみると、毎日運動をする小中高生が減少しています。また、就寝時間が決まっていない児が増加するなど生活リズムに変化がみられています。
- アルコールやたばこの害について知らない児が増加しています。
- 小中高生の食生活では、家で野菜を食べる割合が減少し、毎日朝食を食べる児の減少、夕食後の間食をする児の増加といった課題が大きくなっています。
- コロナ禍の中で健（検）診を受けない、控えるといった声があり、健康づくりにコロナが影響を及ぼしている状況がわかりました。
- 食品成分表示などを参考にしている割合が減少しています。
- 特産物を知っている小学生や20歳以上の人の割合が増加しています。

【目標指標の達成状況】

- 目標指標のうち、目標値を達成した項目は6項目でした。
- 市民の健康状況（1人平均むし歯本数、特定健診受診率、保健指導を受けた人の割合、メタボ該当・予備軍割合、がん検診受診率、生活習慣病・虚血性心疾患・脳血管疾患有病率、BMI有所見、HbA1c6.0～6.4%の割合）をみると、虫歯本数の状況は改善傾向にあります。その他の項目には改善がみられていません。

【課題及び今後の方向性】

生活習慣病等に影響すると考えられる生活習慣を見ると、働き盛り世代において生活習慣改善の知識や意識がまだまだ低い状況にあります。

また、学童期において、毎日運動する児の割合が減少し、朝食を毎日食べない児の割合も増加するといった状況もみられています。

「健康なまちくにさき」の実現を目指し、市民一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かな生活を送ることができるよう、若い世代、小さい頃から健康づくりの意識が持っているよう、関係機関と連携した取組が必要です。

＜今後の基本的方向性と取組み方針＞

- ◆ 子どもの頃からの生活習慣の確立に向けた取組の推進
- ◆ 小さい頃・若い頃からの正しい食習慣の習得に向けた取組の推進と食育（食文化・地産地消）の取組の推進
- ◆ 働き盛り世代に向けた健康づくりへの知識の普及や生活改善などの取組への支援
- ◆ 全ライフステージを通じた生活習慣改善の取組に向けた支援
- ◆ 地域・市民・関係機関と連携した取組の推進

第6章 健康づくり計画（第2次）目標値について

＜健康増進計画＞ ※目標値を変更している項目は色付けしています

	指 標	対 象	現 状		目標値（R5まで）		
			平成29年度	令和2年度			
① 身体活動・運動の推進	定期的に運動をする人の割合 (1回30分以上を週2回以上続けている人)	20歳以上	30.0%	30.7%	40%以上		
	意識的に運動を心掛けている人の割合	20歳以上	—	—	50%以上		
	自分に必要な運動量を知っている人の割合	20歳以上	32.4%	30.0%	50%以上		
	歩数計を持っている人の割合（アプリも含む）	20歳以上	34.4%	41.1%	50%以上		
	運動をしない人の割合	高校生	14.5%	9.9%	5%以下		
② 休養・心の健康づくり	就寝時間が決まっている人の割合	小学生	53.8%	58.4%	70%以上		
		中学生	46.2%	44.2%	60%以上		
		高校生	30.1%	33.6%	40%以上		
	睡眠時間がとれていない人の割合（とれていない・どちらかと言えばとれていない）	40～49歳	30.0%	22.8%	15%以下		
50～59歳		27.1%	17.6%	15%以下			
③ 歯の健康づくり	1日の歯磨き回数2回以上の人割合	小学生	86.1%	86.1%	90%以上		
		中学生	83.4%	89.1%			
		高校生	79.0%	87.5%			
	なんでもよく噛んで食べられる人の割合	20歳以上	65.0%	69.8%	75%以上		
	定期的に歯科検診を受けている人の割合	20歳以上	26.8%	28.6%	50%以上		
	歯周病が体に及ぼす影響を知っている人の割合	20歳以上	46.1%	41.5%	60%以上		
	3歳児1人平均むし歯本数	3歳児	1.19本	0.81本（H30）	0.66本以下		
12歳児1人平均むし歯本数	12歳児	1.25本（H27）	1.11本（R1）	1本以下			
	自分の歯の本数28本以上の人の割合	全体	24.7%	22.9%	50%以上		
50～59歳		24.6%	30.5%				
④ アルコール	健康を害さないとされているお酒の量を知っている人の割合	20歳以上	52.4%	53.0%	70%以上		
	1日の飲むお酒の量が1合未満（日本酒換算）の人の割合	20歳以上	48.0%	50.5%	60%以上		
⑤ たばこ	喫煙していない人の割合	20歳以上	83.4%	85.4%	88%以上		
	たばこの煙で不快な思いをする人の割合	20歳以上	62.5%	64.9%	50%以下		
⑥ 健康診査等の充実	特定健診受診率	40～74歳 国民健康保険被保険者	59.1% (H28年度)	59.3% (R1年度)	60%以上		
	国民健康保険の特定保健指導を受けた人の割合	40～74歳 国民健康保険被保険者	49.3% (H28年度)	51.5% (R1年度)	60%以上		
	特定健診メタボ該当者・予備軍の割合	40～74歳 国民健康保険被保険者	35.2% (H30法定報告)	34.7% (H30法定報告)	30%以下		
	各がん検診受診率	20歳以上 40歳以上	子宮	22.2%	21.0% (H30)	50%以上	
			乳	15.6%	20.6% (H30)		
			胃	12.2%	13.8% (H30)		
			大腸	19.4%	17.8% (H30)		
	肺	20歳以上 40歳以上	27.5%	27.0% (H30)	50%以上		
生活習慣病有病率			40～74歳 国民健康保険被保険者	51.0% * 1 (H28年度)		51.5% (R1年度)	50%以下
虚血性心疾患有病率			40～74歳 国民健康保険被保険者	6.6% * 1 (H28年度)		6.0% (R1年度)	4.5%以下
脳血管疾患有病率			40～74歳 国民健康保険被保険者	4.5% * 1 (H28年度)		4.8% (R1年度)	3.8%以下

* 1：算出方法が変更になったため、値を変更しています

<食育推進基本計画> ※目標値を変更している項目は色付けしています

	指 標	対 象	現 状		目標値 (R5 まで)
			平成 29 年度	令和 2 年度	
① 栄養・食生活	朝食をほとんど食べない人	小学生	0.6%	2.9%	0%
		中学生	5.5%	4.5%	
		高校生	3.8%	11.8%	
		20歳以上	6.7%	7.9%	5%以下
	人と比べて食べる速さが「速い」人	20歳以上	32.5%	32.0%	26%以下
	食事の栄養バランスや量などを今より良くしたいと思う人	20歳以上	58.6%	54.7%	80%以上
	弁当や惣菜等の食品を購入する時、栄養成分表示を参考にする人	20歳以上	43.7%	44.2%	50%以上
	嗜好品（お菓子や甘味飲料など）を食事代わりにする人	小学生	6.4%	2.9%	0%
		中学生	6.0%	3.8%	
		高校生	11.8%	8.6%	5%以下
		20歳以上	4.6%	3.6%	0%
	野菜の摂取量	20歳以上	1～2皿	1～2皿	3皿以上
	自分の適正体重を知っている人	20歳以上	87.6%	87.2%	90%以上
	夕食後の間食をとることが週3回以上ある人	小学生	51.4%	42.2%	40%以下
中学生		38.2%	39.7%	32%以下	
高校生		39.8%	42.1%	33%以下	
20歳以上		19.0%	19.5%	13%以下	
BMI 有所見者の割合	40～74歳 国民健康保険被保険者	32.7% (H28年度)	33.1% (R1年度)	26.0%以下	
HbA1c（血糖値）6.0～6.4%の割合	40～74歳 国民健康保険被保険者	23.4% (H28年度)	17.7% (R1年度)	17.0%以下	
② 食の安全・食文化・地産地消	食料品の購入時に食品表示をみる人	20歳以上	68.6%	63.3%	80%以上
	地域の食材を生かした料理を知っている人	小学生	—	—	50%以上
		中学生	—	—	
		高校生	—	—	
		20歳以上	—	—	
	望ましい食事のマナー（正しい箸の持ち方や「いただきます」・「ごちそうさま」ができる）が身についている人	小学生	—	—	50%以上
		中学生	—	—	
		高校生	—	—	
	国東市で採れる食材を知っている人	小学生	60.1%	67.1%	80%以上
		中学生	64.3%	63.5%	
高校生		61.8%	57.9%		
20歳以上		63.9%	69.1%		

資料

アンケート調査の実施概要

1. 目的

本調査は、「国東市健康づくり計画（第2次）」の数値目標達成状況の中間評価を行うにあたり、市民の「食」や「健康づくり」に関する考えや意識などの実態を把握し、策定時（平成30年度）の状況と比較するために実施するもの

2. 調査設計

（1）調査地域

国東市全域

（2）調査対象者

- ① 国東市に住んでいる20歳以上の市民 1,600名
- ② 国東市内の小学校に通学している小学5年生 178名
- ③ 国東市内の中学校に通学している中学2年生 163名
- ④ 国東市内の高校に通学している高校2年生 159名

（3）調査期間

令和2年7月22日（水）～ 9月25日（金）

（4）調査方法

- ① 20歳以上の市民…郵送送付・郵送回収による郵送調査方式
- ② 小・中・高校生…学校を通じて配布した調査票による本人記入方式

3. 回収結果

区分	調査対象者（配布数）	有効回収数	有効回収率
①20歳以上市民	1,600	774	48.3%
②小学5年生	178	173	97.2%
③中学2年生	163	156	95.7%
④高校2年生	159	152	95.6%
計	2,100	1,255	59.7%

くにさきし しょくいく けんこう かん ちょうさ
国東市 食育・健康づくりに関するアンケート調査
しょうがっこう ねんせい
(小学校5年生)

みなさん、こんにちは。

国東市では、みなさん一人ひとりが健康ですごせるよう、健康なまちづくりをめざしています。平成30年にみんなで「国東市健康づくり計画（第2次）」をつくり、今回計画の中間年として見直しを行うことになりました。

このアンケート調査では、みなさんの「健康づくり」についての考えや知っていることなどを聞いて、計画の見直しにいかしたいと考えていますので思った通りに答えてください。

ご協力をよろしくお願いします。

れいわ ねん がつ
令和2年9月

くにさきしちょう みがわ ありふみ
国東市長 三河 明史

ご記入にあたってのお願い

- ※あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、() 内に書いてください。
- ※自分の名前や住所は書かないでください。
- ※この調査で、みなさんの成績などに関係することはないので、思った通りに答えてください。
- ※書いた調査票は、調査票が入っていた同じ封筒にもう一度入れ、封をして9月25日（金）までに先生に出してください。

【調査をしているところ】

くにさきしやくしょ いりょうほけんか くにさきほけんせんたー
国東市役所 医療保健課 (国東保健センター)
☎：0978-73-2450

問8. ごはんのかわりに、嗜好品（おかしや甘いジュースなど）を食べてごはんを食べない
ことがありますか。（1つだけ○）

- ①はい ②いいえ

問9. 晩ごはんのあとにごはん以外の食べ物（おかしやくだものなど）を食べることが1週間
のうちに3回以上ありますか。（1つだけ○）

- ①はい ②いいえ

問10. 家では野菜（つけもの・市販の野菜ジュースをのぞく）を食べていますか。（1つだ
け○）

- ①毎日食べている ②週5～6日食べている ③週3～4日食べている
④ほとんど食べない（週2日以下）

問11. 国東市でとれている特産物を知っていますか。（1つだけ○）

- ①知っている⇒問12へすすむ ②知らない⇒問13へすすむ

問12. 「①知っている」とお答えした人にお聞きします。どのような国東市の特産物を知って
いますか。（いくつでも自由に書いてください）

問13. 国東市の郷土料理を知っていますか。（1つだけ○）

- ①知っている⇒問14へすすむ ②知らない⇒問15へすすむ

問14. 「①知っている」とお答えした人にお聞きします。どのような国東市の郷土料理を知っていますか。(いくつでも自由に書いてください)

歯の健康について

問15. 1日に歯みがきを何回していますか。(1つだけ○)

- ①3回以上 ②2回 ③1回 ④しない

問16. あなたはなんでもよく噛んで食べることができますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

運動について

問17. 1週間のうちに何日ぐらい運動していますか。(体育はのぞく・運動のクラブは含む)
(1つだけ○)

- ①毎日している ②週に5～6回 ③週に3～4回
④週に1～2回 ⑤しない

休養について

問18. 時刻を決めて寝ていますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問19. 時刻を決めて起きていますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問20. ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。

() 時間

その他について

問21. 悩み事や相談があるときにどんな人に話しますか。(1つだけ○)

①家族 ②きょうだい ③友達 ④学校の先生

⑤その他 ()

質問はこれでおわりです。ありがとうございました。

国東市 食育・健康づくりに関するアンケート調査

(中学2年生)

みなさん、こんにちは。

国東市では、みなさん一人ひとりが健康で過ごせるよう、健康なまちづくりをめざしています。

平成30年にみんなで「国東市健康づくり計画(第2次)」をつくり、今回計画の中間年として見直しを行うことになりました。

このアンケート調査では、みなさんの「健康づくり」についての考えや知っていることなどを聞いて、計画の見直しにいかしたいと考えていますので思った通りに教えてください。ご協力をよろしくお願いいたします。

令和2年9月

国東市長 三河 明史

ご記入にあたってのお願い

※あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、()内に内容を記入してください。

※自分の名前や住所は記入しないでください。

※この調査の結果を出すにあたって、皆さんの成績などに関係することはないので、思った通りに教えてください。

※書いた調査票は、調査票が入っていた同じ封筒にもう一度入れ、封を閉じて9月25日(金)までに先生に提出してください。

【調査をしているところ】

国東市役所 医療保健課 (国東保健センター)

電話：0978-73-2450

問10. 家では野菜（つけもの・市販の野菜ジュースをのぞく）を食べていますか。（1つだけ○）

- ①毎日食べている ②週5～6日食べている ③週3～4日食べている
④ほとんど食べない（週2日以下）

問11. 国東市でとれている特産物を知っていますか。（1つだけ○）

- ①知っている⇒問12へすすむ ②知らない⇒問13へすすむ

問12. 「①知っている」とお答えした人にお聞きします。どのような国東市の特産物を知っていますか。（いくつでも自由に書いてください）

問13. 市の郷土料理を知っていますか。（1つだけ○）

- ①知っている⇒問14へすすむ ②知らない⇒問15へすすむ

問14. 「①知っている」とお答えした人にお聞きします。どのような国東市の郷土料理を知っていますか。（いくつでも自由に書いてください）

歯の健康について

問15. 1日に歯みがきを何回していますか。（1つだけ○）

- ①3回以上 ②2回 ③1回 ④しない

問16. あなたはなんでもよく噛んで食べることができますか。（1つだけ○）

- ①はい ②いいえ

運動について

問17. 1週間のうちに何日ぐらい運動していますか。（体育はのぞく・部活は含む）（1つだけ○）

- ①毎日している ②週に5～6回 ③週に3～4回 ④週に1～2回
⑤しない

休養について

問18. 時刻を決めて寝ていますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問19. 時刻を決めて起きていますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問20. ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。

() 時間

その他について

問21. 悩み事や相談があるときにどんな人によく話しますか。(1つだけ○)

- ① 家族 ②きょうだい ③友達 ④学校の先生
⑤その他 ()

たばこ・アルコールについて

問22. たばこを吸ってみたいと思うことがありますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問23. 副流煙(たばこの火のついているところから立ち上る煙)の害を知っていますか。
(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問24. お酒を飲んでみたいと思うことがありますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問25. 未成年(20歳未満の人)がお酒を飲むことの害を知っていますか。
(1つだけ○)

- ① はい ②いいえ

質問はこれでおわりです。ありがとうございました。

国東市 食育・健康づくりに関するアンケート調査

(高校2年生)

みなさん、こんにちは。

国東市では、みなさん一人ひとりが健康で過ごせるよう、健康なまちづくりをめざしています。

平成30年にみんなで「国東市健康づくり計画(第2次)」をつくり、今回計画の中間年として見直しを行うことになりました。

このアンケート調査では、みなさんの「健康づくり」についての考えや知っていることなどを聞いて、計画の見直しにいかしたいと考えていますので思った通りに教えてください。ご協力をよろしくお願いいたします。

令和2年7月

国東市長 三河 明史

ご記入にあたってのお願い

※あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、()内に内容を記入してください。

※自分の名前や住所は記入しないでください。

※この調査の結果を出すにあたって、皆さんの成績などに関係することはないので、思った通りに教えてください。

※書いた調査票は、調査票が入っていた同じ封筒にもう一度入れ、封を閉じて7月28日(火)までに先生に提出してください。

【調査をしているところ】

国東市役所 医療保健課 (国東保健センター)

電話：0978-73-2450

あなたご自身についてお聞きします

問1. あなたの性別は（1つだけ○）

- ③ 男子 ② 女子

問2. あなたの今の身長と体重を書いてください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

食生活について

問4. 朝食は食べていますか。（1つだけ○）

- ① 毎日食べる ② 週に5～6回は食べる ③ 週に3～4回は食べる
④ 週に1～2回は食べる ⑤ 食べない⇒問4へすすむ

※①～④に○をつけた人は問5へすすむ

問4. 問3で「⑤食べない」と答えた人にお聞きします。食べない理由は何ですか
（1つだけ○）

- ① 朝起きるのが遅い ② おなかが空いていない
③ 食べるきまり（習慣）がない ④ その他（ ）

問5. 1日のうち誰かと一緒に食事をしていきますか。（1つだけ○）

- ① している ② していない

問6. 友だちとくらべてあなたの食べる速さはどうですか。（1つだけ○）

- ① はやい ② ふつう ③ おそい

問7. 夜9時以降にごはんを食べることが1週間のうち4回以上ありますか。

（1つだけ○）

- ① はい ② いいえ

問8. ごはんの代わりに、嗜好品（お菓子や甘いジュースなど）を食べてごはんを食べない
ことがありますか。（1つだけ○）

- ① はい ② いいえ

問9. 晩ごはんのあとにごはん以外の食べ物（お菓子や果物など）を食べることが1週間の
うちに3回以上ありますか。（1つだけ○）

- ① はい ② いいえ

問10. 家では野菜（つけもの・市販の野菜ジュースをのぞく）を食べていますか。（1つだけ○）

- ①毎日食べている ②週5～6日食べている ③週3～4日食べている
④ほとんど食べない（週2日以下）

問11. 国東市でとれる特産物を知っていますか。（1つだけ○）

- ①知っている⇒問12へすすむ ②知らない⇒問13へすすむ

問12. 「①知っている」とお答えした人にお聞きします。どのような国東市の特産物を知っていますか。（いくつでも自由に書いてください）

問13. 国東市の郷土料理を知っていますか。（1つだけ○）

- ①知っている⇒問14へすすむ ②知らない⇒問15へすすむ

問14. 問13で「①知っている」とお答えした方に伺います。どのような国東市の郷土料理を知っていますか。（いくつでも自由に書いてください）

歯の健康について

問15. 1日に歯みがきを何回していますか。（1つだけ○）

- ①3回以上 ②2回 ③1回 ④しない

問16. あなたはなんでもよく噛んで食べることができますか。（1つだけ○）

- ①はい ②いいえ

運動について

問17. 1週間のうちに何日ぐらい運動していますか。（体育はのぞく・部活は含む）（1つだけ○）

- ①毎日している ②週に5～6回 ③週に3～4回 ④週に1～2回
⑤しない

休養について

問18. 時刻を決めて寝ていますか。（1つだけ○）

- ①はい ②いいえ

問19. 時刻を決めて起きていますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問20. ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。

() 時間

その他について

問21. 悩み事や相談があるときにどんな人に話しますか。(1つだけ○)

- ①家族 ②きょうだい ③友達 ④学校の先生
⑤その他 ()

たばこ・アルコールについて

問22. たばこを吸ってみたいと思うことがありますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問23. 副流煙(たばこの火のついているところから立ち上る煙)の害を知っていますか。

(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問24. お酒を飲んでみたいと思うことがありますか。(1つだけ○)

- ①はい ②いいえ

問25. 未成年(20歳未満の人)がお酒を飲むことの害を知っていますか。

(1つだけ○)

- ② はい ②いいえ

質問はこれでおわりです。ありがとうございました。

国東市 食育・健康づくりに関する市民アンケート調査

市民の皆様におかれましては日頃から市政にご理解とご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

国東市では、市民一人ひとりが健康に関心を持って、健康の維持に努めるとともに、その活動を社会全体で支えることで「健康なまち国東」をめざしています。

平成30年に「国東市健康づくり計画（第2次）」を策定し、今回計画の中間年として見直しを行うことになりました。

つきましては、市民の皆様の食育や健康づくりに対する意識や関心、日頃の生活等についておたずねし、その結果を上記の計画の評価や策定に反映していきたいと考えております。なお、この調査は市内にお住いの20歳以上の方、1600名を対象に実施しております。

お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、趣旨をご理解いただき、調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和2年9月

国東市長 三河 明史

ご記入にあたってのお願い

○あて名のご本人がお答えください

○ご本人が記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご記入ください。

○回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、()内に内容を記入してください。

○氏名や住所は記入しなくてよいです。

○この調査結果は、すべて統計的に処理いたしますので調査の過程や公表にあたり、個人にご迷惑おかけするようなことは一切ございません。

○記入いただいた調査票は9月18日（金）までに同封の返信用封筒に入れて投函していただくか、最寄りの総合支所地域振興課または下記までお持ちください。切手を貼ったり、差出人の名前を書く必要はありません。

【調査に関するお問い合わせ先】

国東市役所 医療保健課（国東保健センター）

電話：0978-73-2450

あなたご自身についてお聞きします

問1. 性別をお聞かせください。(1つだけ○)

- ① 男性 ② 女性

問2. 年齢を教えてください。(1つだけ○)

- ① 20～29歳 ② 30～39歳 ③ 40～49歳 ④ 50～59歳
⑤ 60～69歳 ⑥ 70歳以上

食生活についてお聞きします

問3. 朝食は食べていますか。(1つだけ○)

- ① 毎日食べる ② 週5～6日食べる ③ 週3～4日食べる
④ ほとんど食べない

問4. 自分の適正体重を知っていますか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問5. 人と比べて食べる速さはどうですか。(1つだけ○)

- ① 速い ② ふつう ③ 遅い

問6. 夜9時以降に食事をとることが1週間のうち4回以上ありますか。

(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問7. 食事の代わりに嗜好品(お菓子や甘味飲料など)で済ませることが1週間のうち4回以上ありますか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問8. 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか。

(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問9. 1日に野菜をどのくらい食べるのが適量だと思いますか。小鉢1皿を約70gと仮定してお答えください。(1つだけ○)

- ① 必要ない ② 70～140g ③ 210～280g
④ 350～420g ⑤ 490g以上

問10. あなたは1日に野菜をどのくらい食べていますか。小鉢1皿を約70gと仮定してお答えください。(1つだけ○)

- ① 食べていない ② 70~140g ③ 210~280g
④ 350~420g ⑤ 490g以上

問11. 食事の栄養バランスや量などを今より良くしたいと思いますか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ ③ 特に考えていない

問12. あなたは自分でバランスよく食品を選んだり、食事を準備したりできますか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問13. 市内でとれている特産物を知っていますか。(1つだけ○)

- ① 知っている ⇒ 問14へ進んでください
② 知らない ⇒ 問15へ進んでください

問14. 問13で「①知っている」とお答えした方に伺います。

どのような特産物を知っていますか。(いくつでも自由に書いてください)

問15. あなたは、食料品を購入するとき、添加物や品質の表示などの安全表示を見ているですか。(1つだけ○)

- ① 必ずみる ② ときどきみる ③ ほとんどみない ④ みない

問16. 弁当や総菜等の食品を購入する時、カロリーなど栄養成分表示を参考にしますか。(1つだけ○)

- ① いつもしている ② 時々している ③ あまりしない
④ いつもしない

たばこについてお聞きします

問17. 現在たばこを吸っていますか(1つだけ○)

- ① はい ⇒ 問18へ進んでください
② いいえ ⇒ 問20へ進んでください

問18. たばこを吸っている人にお伺いします。現在1日に何本吸っていますか。

()本

問19. たばこを吸っている人にお伺いします。タバコを吸うことをやめたいと思いますか。

(1つだけ○)

- ①はい ② いいえ

問20. たばこ関係がある病気を知っていますか。知っているものに○をつけてください。

(複数可)

- ①心臓病 ② 脳卒中 ③ 肺がん ④ 気管支炎 ⑤ ぜんそく
⑥胃潰瘍 ⑦ 歯周病 ⑧ 妊婦への影響(早産・低体重児出産) ⑨ 知らない

問21. 他の人のたばこで不快な思いをしたことがありますか。

- ①はい ⇒ 問22へ進んでください ② いいえ ⇒ 問23へ進んでください

問22. 問21で「①はい」とお答えした方にお伺いします。それはどこですか。すべてに○をつけてください。

- ①職場 ② 公共施設 ③ 公民館 ④ 飲食店
⑤ その他()

アルコールについてお聞きします

問23. 現在酒やビールなどのアルコール類をどの程度飲んでいますか。(1つだけ○)

- ①毎日飲む ② 週4～6日飲む ③ 週1～3日飲む
④月1～3日飲む ⑤ ほとんど飲まない

問24. 1回に飲むお酒の量は日本酒換算でどのくらいですか。(1つだけ○)

- ①1合未満 ② 1合以上2合未満 ③2合以上3合未満 ④ 3合以上

<参考：酒類の考え方>

○ビール・・・・・・・・中びん1本＝日本酒1合

○ウイスキー・・・・・・・・ダブル1杯(60cc)＝日本酒1合

○焼酎(25度)・・・・1合＝日本酒1.5合

○ワイン・・・・・・・・グラス1杯(120cc)＝日本酒0.5合

問25. 健康を害さないとされているお酒の量(1合未満)を知っていますか。

(1つだけ○)

- ①はい ② いいえ

問36. ストレスや悩みを相談できる人がいますか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問37. 睡眠は十分とれていますか。(1つだけ○)

- ①とれている ② どちらかといればとれている
③どちらかといえはとれていない ④ とれていない

健康意識についてお聞きします

問38. この1年間に健康診査(市、職場、人間ドックなど)を受けましたか。
(1つだけ○)

- ①はい ⇒ 問40へ進んでください ② いいえ ⇒ 問39へ進んでください

問39. 問38で「②いいえ」と答えた方に伺います。(1つだけ○)
受診しない理由はなんですか。

- ①仕事を休めないから ② 健康だから ③ 忙しいから
④ 病気が見つかるのが心配だから ⑤ 通院中 ⑥ その他()

問40. この1年間にがん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳がんのいずれか一つでも)を受けましたか。(1つだけ○)

- ① はい ⇒ 問42へ進んでください ② いいえ ⇒ 問41へ進んでください

問41. 問40で「②いいえ」と答えた方に伺います。受診しない理由は何ですか。
(1つだけ○)

- ① 仕事を休めないから ② 健康だから ③ 忙しいから
④ 病気が見つかるのが心配だから ⑤通院中 ⑥ その他()

問42. 運動や食生活の生活習慣を改善してみようと思いませんか。(1つだけ○)

- ①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内)
③近いうち(概ね1か月以内)に改善するつもりである
④すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)
⑤すでに改善に取り組んでいる(6か月以上前から)

問43. この1年間に地域や職場での健康に関する学習の場に参加しましたか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問44. 地域や職場に健康づくりを推進するグループがありますか。(1つだけ○)

- ① はい ⇒ 問45へ進んでください ② いいえ ⇒ 問46へ進んでください

問45. 問44で「①はい」と答えた方にお聞きします。
そのグループに参加していますか。(1つだけ○)

- ①はい ② いいえ

歯の健康についてお聞きします

問46. 自分の歯は何本ありますか。(入れ歯、ブリッジ、インプラントは含まない)
()本

問47. 定期的に歯科医院へ行っていますか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問48. あなたは歯周病が体に及ぼすと思われる病気を知っていますか。(1つだけ○)

- ①はい ⇒ 問49へ進んでください
②いいえ ⇒ 問50へ進んでください

問49. 問48で「①はい」と答えた方にお聞きします。以下のどのような病気が影響を及ぼしているか知っていますか。知っているものすべてに○をつけてください。

- ① 肺炎 ② 骨粗しょう症 ③ 心疾患・心筋梗塞
④ 早産による低体重出産 ⑤ 脳卒中 ⑥ 糖尿病
⑦ 細菌性心内膜炎 ⑧その他()

問50. あなたはなんでもよく噛んで食べることができますか。(1つだけ○)

- ① はい ② いいえ

問51. あなたは歯ブラシのほかに歯間部清掃用器具を使用しますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- ① デンタルフロス・糸ようじ ② 歯間ブラシ
③ 水流式口腔洗浄器 ④ 使用していない

以上で調査は終わりです。ご協力ありがとうございました。

健康づくり計画（第2次）中間評価、見直しに関する 健康づくり・食育推進会議委員名簿

構成	職名	氏名
健康づくり推進 会議	国東市保健推進委員	小川 明子
	国東市保健推進委員	森重 敏子
	国東市保健推進委員	河野 里美
	国東市保健推進委員	小川 義実
	国東市区長会 会長	有馬 孝
	国東市老人クラブ連合会 会長	宮本 季生
	国東市民生児童委員連合会 副会長	高橋 訓信
	武蔵町愛育会 会長	鹿島 三枝
	NPO 法人 MAKK 笑人クラブ チーフマネージャー	丸山 順道
	国東市商工会 女性部長	西田 文代
	社会福祉法人くにさき福祉会 特別養護老人ホームくにさきの郷 事務長	木山 悦治
	国東市教育委員会学校教育課 副主幹	芝原 仁人
	大分県東部保健所国東保健部地域保健課 技師（保健師）	芋迫 英里香
食育推進 会議	国東市民病院小児科部長	加藤 里絵
	国東半島宇佐地域世界農業遺産推進協議会 会長	林 浩昭
	国東市食生活改善推進協議会 会長	河野 春美
	国東市保育園協議会 会長	古原 正昭
	国東市立国東小学校 栄養教諭	岡田 清美
	大分県立国東高校双国校 養護教諭	中嶋 博子
	くにさき半島 山や	山口 しのぶ
	JA おおいた東部事業部園芸課（国東班）総括	上田 大祐
	松風	重松 太志
	大分キヤノン株式会社人事部安全衛生課 保健師	木本 真由美
	大分県東部保健所地域保健課 課長補佐（管理栄養士）	本多 友子