

# 小樽市健康増進計画

## 「第2次健康おたる21」

(計画期間：平成25年度～34年度)



平成25年1月  
小樽市

# 目 次

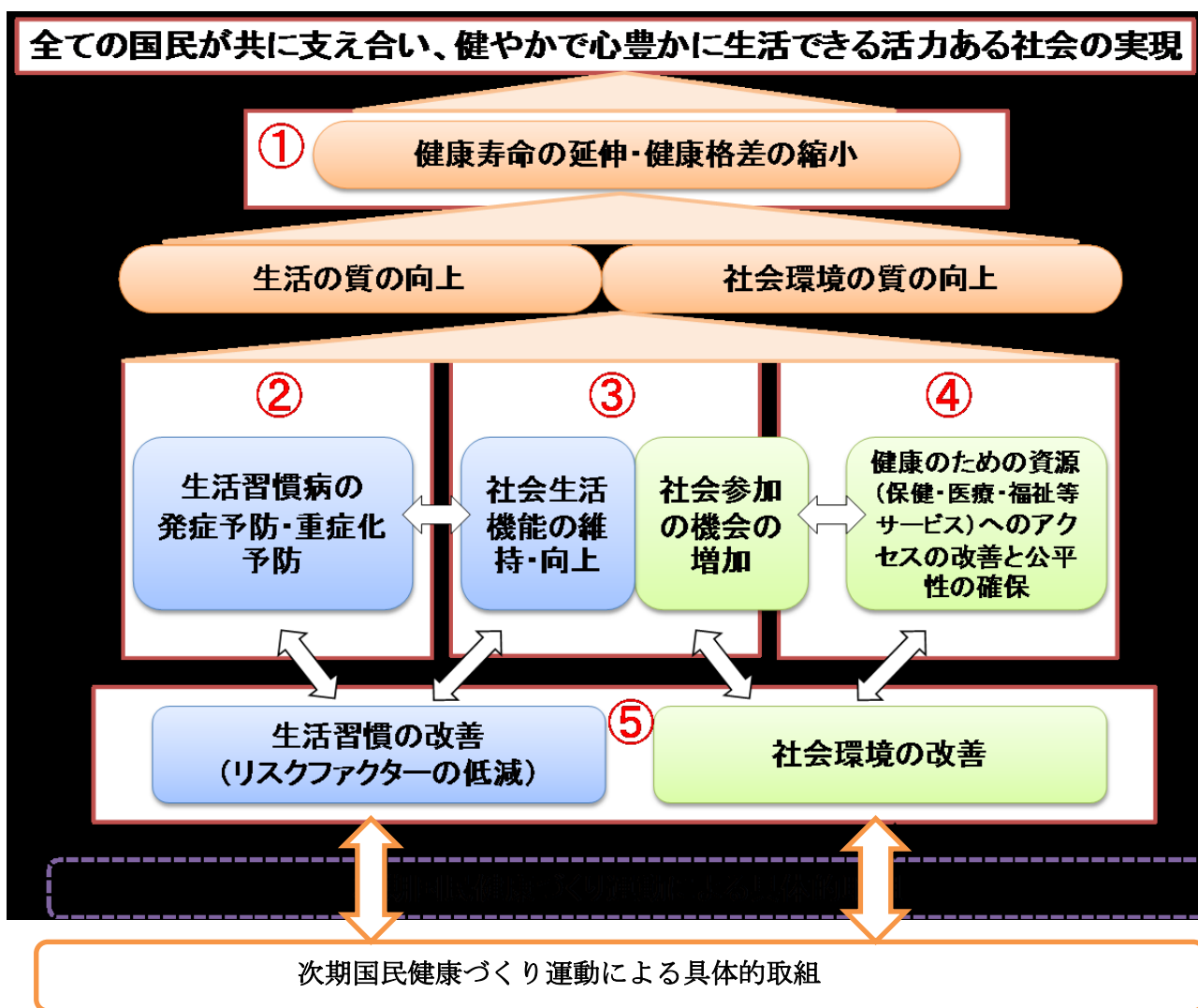
1. 計画の趣旨	・・・	3
2. 計画の性格と位置付け、計画期間	・・・	4
3. 小樽市の概況	・・・	4
4. 現状と課題		
(1) がん・循環器疾患・糖尿病領域	・・・	7
(2) 精神保健領域	・・・	18
(3) 感染症領域	・・・	22
(4) 口腔保健領域	・・・	24
(5) 次世代の健康づくり	・・・	27
5. 課題のまとめ	・・・	30
6. 施策の基本方針	・・・	32
7. 健康づくりの施策	・・・	33
8. 評価項目と目標	・・・	36
9. 進行管理	・・・	40
10. 推進体制	・・・	41
<b>【資料編】</b>		
1. 計画策定の経緯	・・・	42
2. 小樽市健康増進計画推進会議設置要綱	・・・	43
3. 小樽市健康増進計画推進会議委員名簿	・・・	44
4. 健康づくりに関する市民健康意識調査結果	・・・	45

# 1. 計画の趣旨

「健康」は、全ての市民の願いであり、一人ひとりが充実した日常生活を過ごし、豊かな人生を送るため、人生の楽しみを実現するための前提条件です。また、「健康づくり」は、市民一人ひとりがそれぞれの健康観に基づいて取り組む課題ではありますが、社会全体としても健康づくりを積極的に支援する体制づくりが重要です。本市の最も大きな健康課題として、がん、心臓病、脳卒中による死亡率が全国よりも高いことが挙げられます。

本計画は、ライフステージに合わせて、これらの疾病を予防するとともに、発病した場合であっても重症化しないための健康づくりについて、家庭、地域、学校、関係団体、職場・企業、行政などが相互に連携して進めていくための行動指針として策定するものです。

健康日本21（第2次）の概念図



健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料から抜粋  
 （平成24年7月 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会）

## 2. 計画の性格と位置付け、計画の期間

健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」です。

国の基本方針、北海道健康増進計画、小樽市総合計画のほか関連計画との整合を図り策定しました。

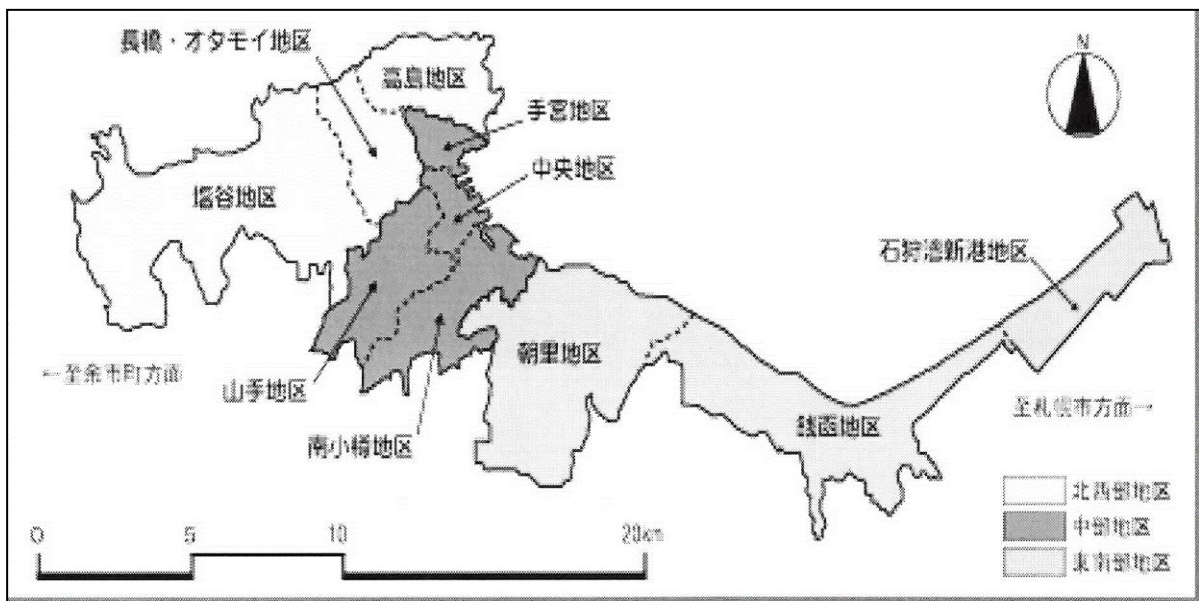
計画期間は、国、北海道と同様に平成25年度から平成34年度までの10年間とします。

## 3. 小樽市の概況

### (1) 市の概況

小樽市は、北海道西海岸のほぼ中央、後志地方の東側に位置し、札幌市など4市町村に接しています。東西約36キロメートル、南北約20キロメートルと東西に長く、市街地の一方が日本海に面し、他の三方が海までせり出す山々に囲まれていることから、平地が少なく、全体として坂や斜面の多い地形になっています。

面積は243.30k㎡であり、気候は北海道にあって寒暖の差が小さい海洋性気候であるため、住みやすい環境となっています。



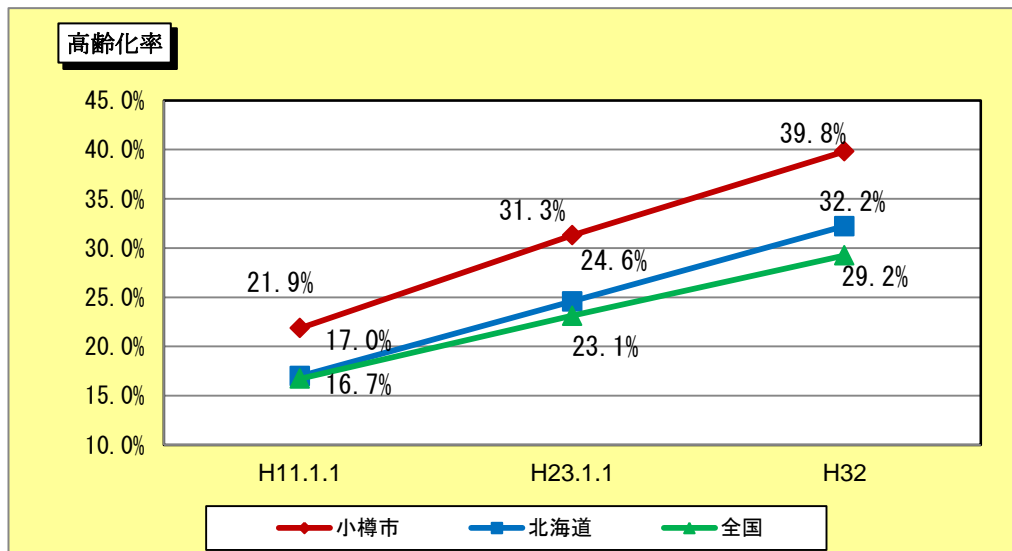
## (2) 人口構造の変化

「小樽市」の高齢化率は「北海道」「全国」に比べて高い値を推移しています。  
 将来推計人口※によると、平成 32 年における「小樽市」の高齢化率は、39.8%と予測されています。

小樽市	年	平成 23 年 (1 月 1 日現在)	平成 32 年
	人口・高齢化率		
総人口(人)		132,842	113,783
男(人)		60,263	50,625
女(人)		72,579	63,158
高齢化率 (%)		31.3	39.8
全道高齢化率 (%)		24.6	32.2
全国高齢化率 (%)		23.1	29.2

※全道人口は、平成 23 年 3 月 31 日現在

- ・ 高齢化率 (%) = 65 歳以上人口 / 総人口
- ・ 全国人口 e-stat 「全国 ; 年齢 (5 歳階級)、男女別人口」
- ・ 全道人口 「北海道の市町村、男女、年齢 5 歳階級別人口」
- ・ 小樽市人口 「年齢別、町丁別、事由別住民基本台帳人口」
- ・ 将来予測 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口」

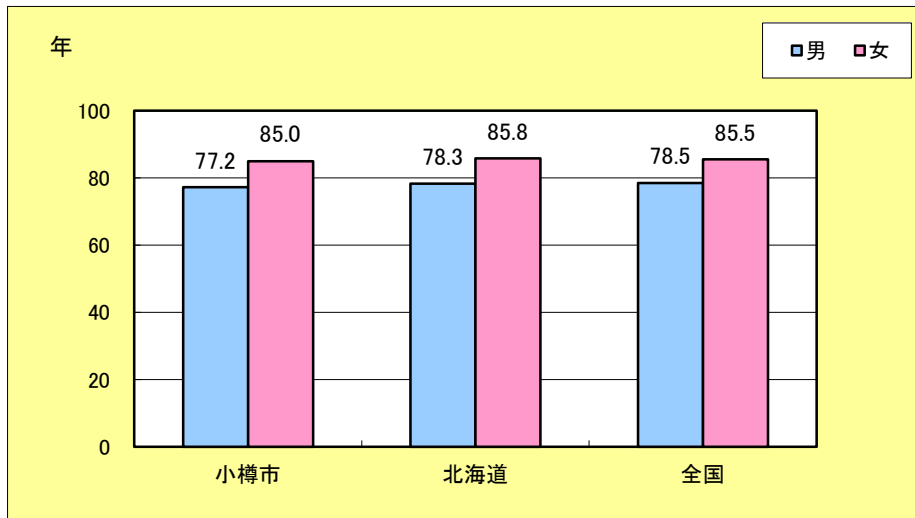


※将来推計人口とは

全国の将来の出生、死亡、ならびに国際人口移動について仮定を設け、これらに基づいてわが国の将来の人口規模、ならびに年齢構成等の人口構造の推移について推計を行ったものである。詳細は、国立社会保障・人口問題研究所ホームページ (<http://www.ipss.go.jp>) を参照。

### (3) 平均寿命

男女共に「小樽市」の平均寿命は「北海道」及び「全国」に比べてやや短い状況です。

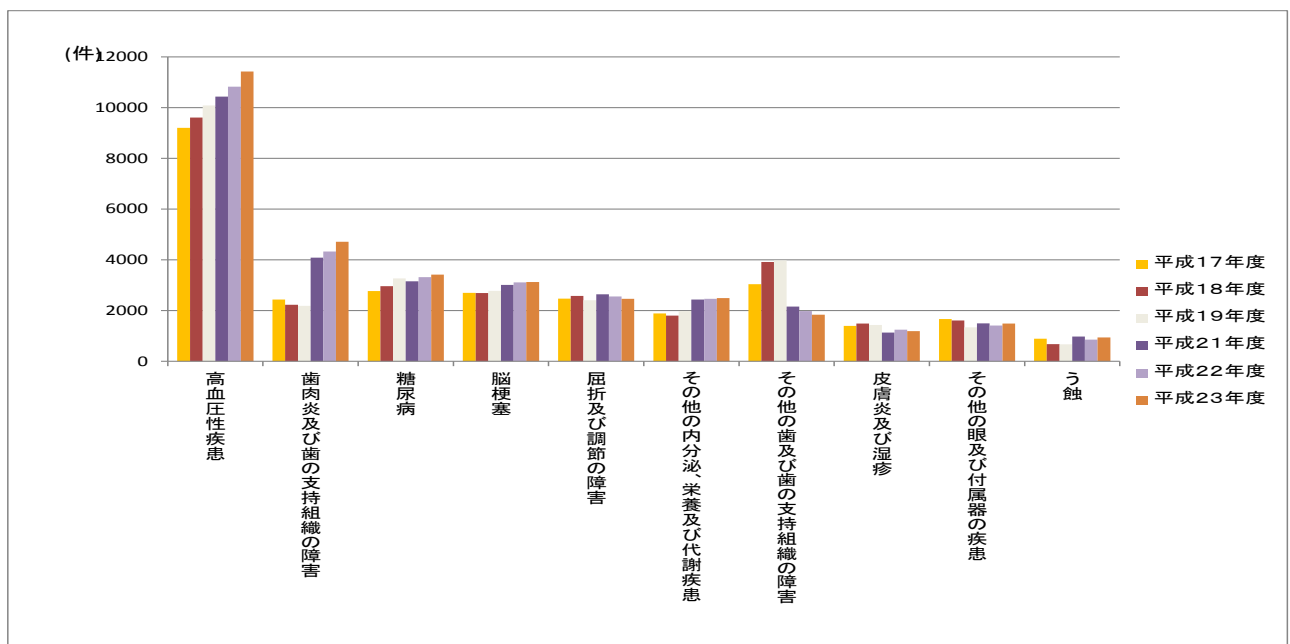


「平成 17 年簡易生命表 (厚生労働省ホームページより抜粋)」

※「平均寿命」とは 0 歳児が平均的にみて、今後何年生きられるかという期待値。

### (4) 疾病の罹患状況

レセプト件数※を見ると、高血圧性疾患が最も多く、次いで歯肉炎及び歯の支持組織の障害、糖尿病、脳梗塞となっています。



出典：北海道国民健康保険連合会データ (40 歳以上後期高齢者を含む)

※レセプトとは、診療報酬明細書のこと。医療機関はレセプトにより保険者へ診療費の請求を行う。

小樽市国民健康保険及び後期高齢者医療制度 (小樽市分)

## 4. 現状と課題

この項で使用した資料は、次のとおりです。

- ・ 疾病・事業及び在宅医療に係る医療体制構築に係る指針(平成 24 年 3 月 30 日厚生労働省)  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/iryuu\\_keikaku/dl/tsuuchi\\_iryuu\\_taiseil.pdf#search=' 疾病・事業及び在宅医療に係る医療体制構築に係る指針'](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/iryuu_keikaku/dl/tsuuchi_iryuu_taiseil.pdf#search='疾病・事業及び在宅医療に係る医療体制構築に係る指針')
- ・ 平成 22 年国民健康栄養調査 (平成 22 年厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu/h22-houkoku.html>
- ・ 国民生活基礎調査 (平成 22 年厚生労働省)  
[http://www.wic-net.com/downloads/pdf/1580\\_3\\_1.pdf#search=' 平成 22 年国民生活基礎調査'](http://www.wic-net.com/downloads/pdf/1580_3_1.pdf#search='平成22年国民生活基礎調査')
- ・ 第 34 回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料(平成 24 年 6 月 1 日 厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r985200002c3vx.html>
- ・ 平成 22 年都道府県別年齢調整死亡率 (厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/other/10sibou/>
- ・ 小樽市健康増進計画のための市民健康意識調査報告書(平成 24 年 7 月)
- ・ 平成 23 年度市民の健康意識に関する調査(平成 23 年度)
- ・ 小樽市の保健行政(平成 23 年度版)
- ・ 小樽市食育推進計画(平成 23 年)
- ・ 平成 22 年度小樽市がん検診・特定健康診査実態調査報告書 (平成 22 年 10 月)

### (1) がん・循環器疾患・糖尿病領域

#### 【現状】

##### 1) がん

がんは、我が国において昭和 56 年から死因の第 1 位であり、平成 22 年には年間約 35 万人以上の国民が亡くなっています。また、生涯のうちがんにかかる可能性は、およそ 2 人に 1 人とされています。

継続的に医療を受けているがん患者数は約 152 万人、1 年間に新たにがんにかかる国民は約 69 万人以上と推計されています。

本市においても、全国と同様のがんが死因の第 1 位であり、平成 22 年には年間 546 人の市民が亡くなっており、全死亡者数の約 3 割を占めています。

さらに、今後、人口の高齢化とともにがん罹患患者数及び死亡者数は増加していくことが予想され、依然としてがんは市民の生命と健康にとって重要な課題です。

##### 2) 循環器疾患 (脳卒中及び心疾患)

###### ①脳卒中

脳卒中は脳血管の閉塞や破たんによって脳機能に障害が起きる疾患であり、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に大別されます。

1 年間に救急車によって搬送される急病患者の約 10%、約 31 万人が脳卒中(脳血管疾患)を含む脳の疾患となっています。

また、脳卒中によって継続的に医療を受けている患者数は約 134 万人と推計されています。

さらに、1年間に約12.3万人が脳卒中を原因として死亡し、死亡者全体の10.3%を占め、死亡順位の第3位となっています。

脳卒中は、死亡を免れても片麻痺、嚥下障害、言語障害、認知障害、遷延性意識障害（重度の昏睡状態）などの後遺症が残ることがあります。

## ②心疾患

心疾患には、心不全、不整脈及び伝導障害、急性心筋梗塞、心筋症などがあります。

全国では、1年間に救急車で搬送される急病の約9.1%、約28.1万人が心疾患等であり、さらに、1年間に約19万人が心疾患を原因として死亡し、死亡数全体の15.8%を占め、死亡順位の第2位となっています。

本市では、死因のうち約2割が心疾患を占めています。これは、死因の順位で見ますと、全国と同様にがんに次いで第2位という状況です。平成22年の統計では、心疾患のうち心不全が最も多く（179件、48.9%）、次に不整脈及び伝導障害（105件、28.7%）、さらに急性心筋梗塞（37件、10.1%）が続いています。

## 3) 糖尿病

糖尿病は、様々な遺伝素因に種々の環境因子が作用して発症します。糖尿病を発症するリスクのある場合には、食事・運動など生活習慣改善の教育等が行われます。

さらに糖尿病と診断された場合には、薬物療法まで含めた治療が行われます。

また、糖尿病は脳卒中、急性心筋梗塞等他の病気の危険因子となる慢性の病気であり、合併症により日常生活に支障が来すことが多く見られます。

平成19年の国民健康・栄養調査では、全国で糖尿病が強く疑われる人は890万人であり、過去5年間で150万人増加しています。

また、糖尿病の可能性が否定できない人は、1,320万人であり、過去5年間で440万人増加しています。さらに、継続的に治療を受けている患者は約237万人となっています。

なお、全国では年間約1万4千人が糖尿病を原因として死亡しています。本市の死亡者数は、平成21年で27人、平成22年で26人となっています。

## 【課題】

平成23年度市民健康意識調査及び既存資料等から抽出した課題は以下のとおりです。

### 1) 死亡率が全国、全道より高い

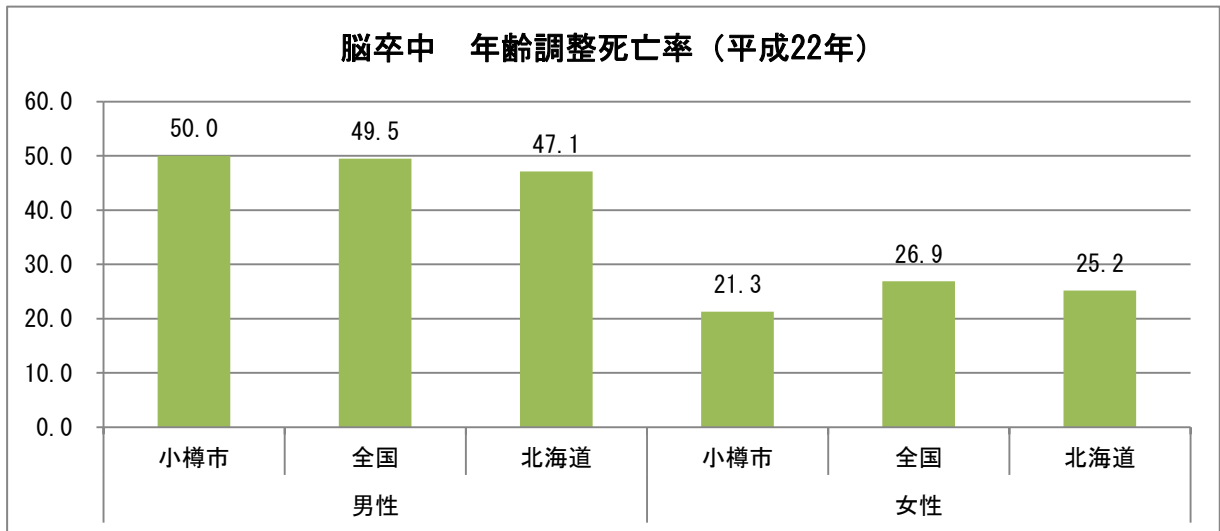
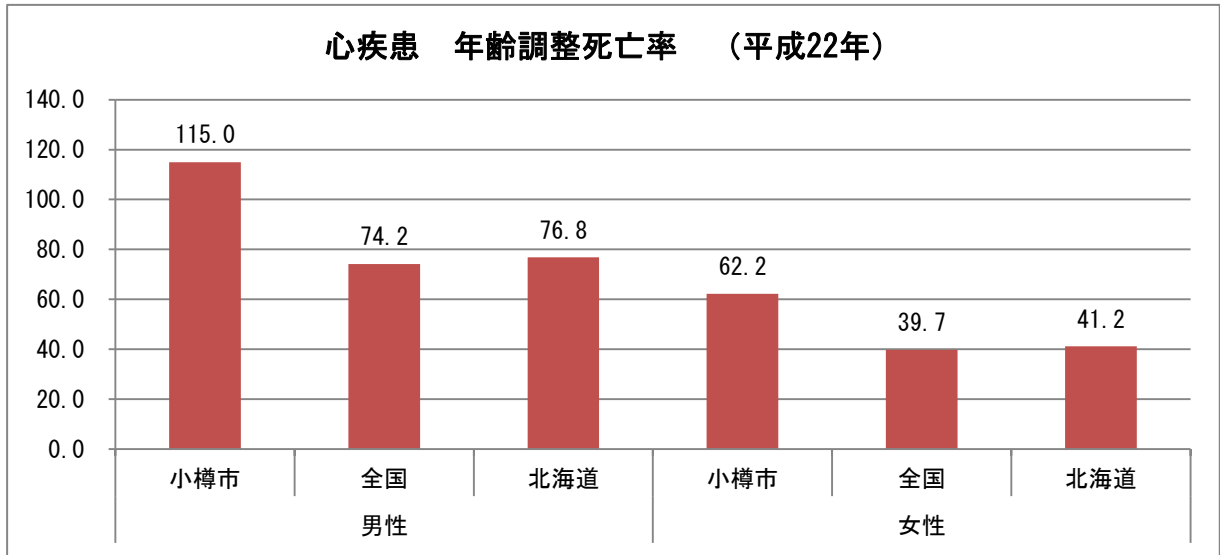
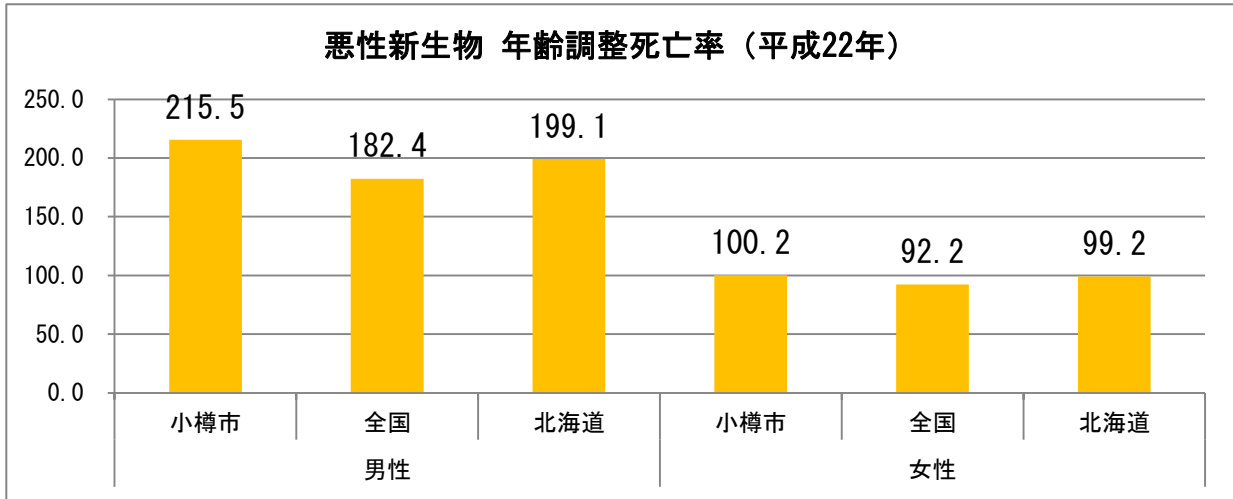
がん、心疾患、糖尿病の死亡率（年齢調整死亡率）が、全国、全道より高い状況です。

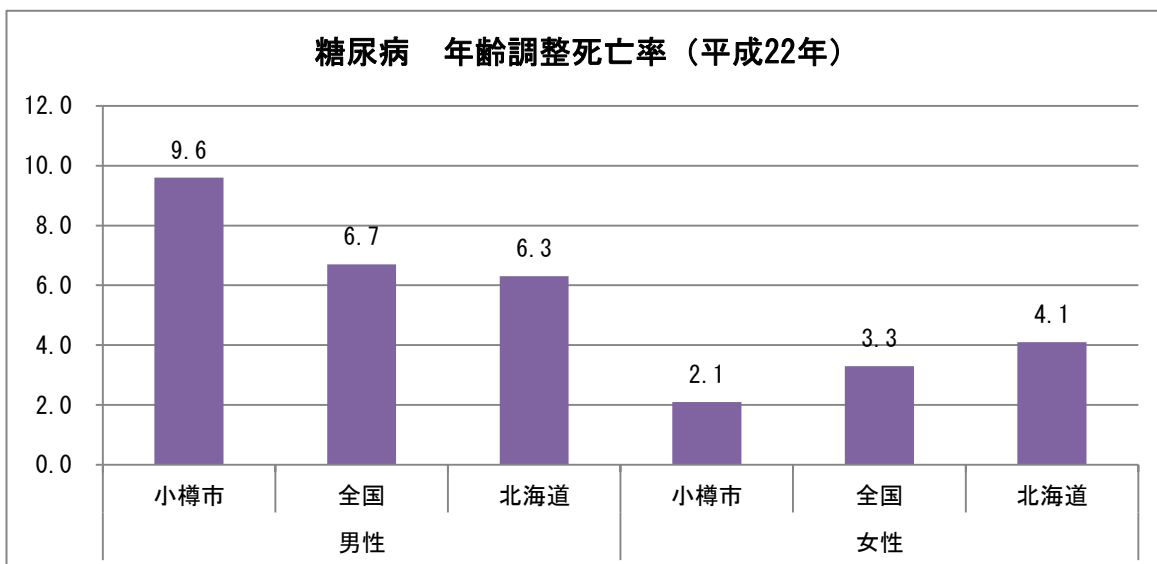
また、脳卒中及び糖尿病による死亡率（年齢調整死亡率）は、男性が全国、全道より高い状況です。

※年齢調整死亡率とは

自治体別に、死亡数を人口で除した通常の死亡率（以下「粗死亡率」という。）を比較すると、各自治体の年齢構成に差があるため、高齢者の多い自治体では高くなり、若年者の多い自治体では低くなる傾向がある。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率が年齢調整死亡率（人口10万対）である。





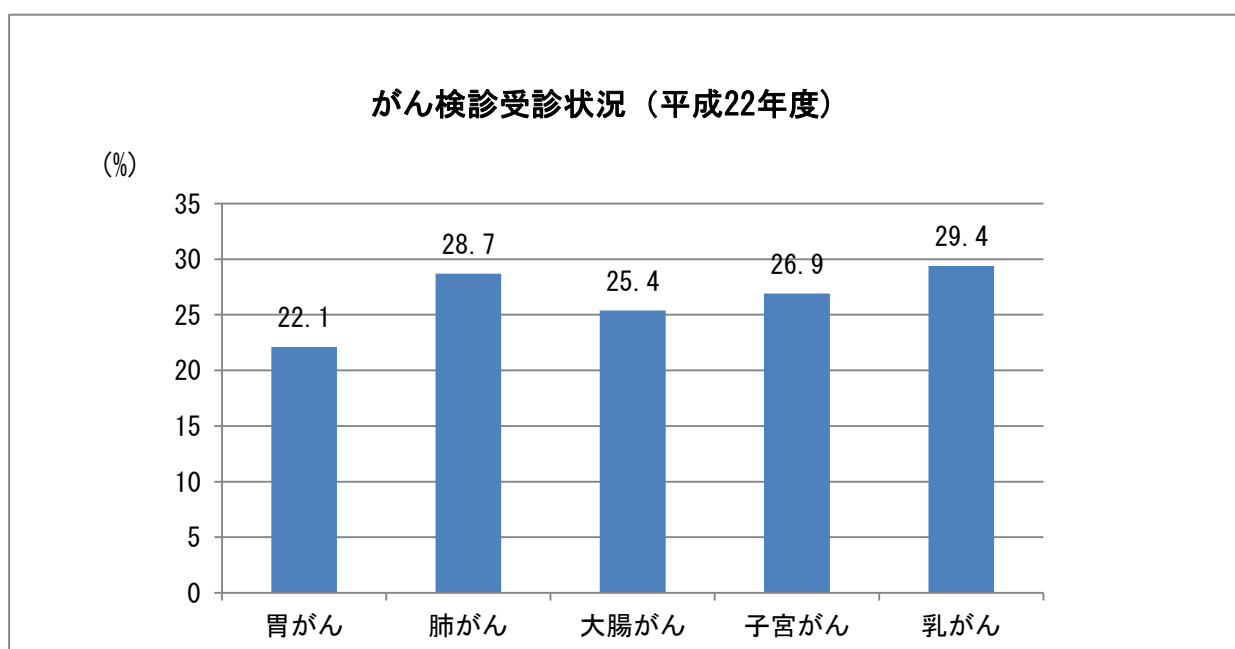


## 2) がん検診、特定健診受診率が低い。

### ①がん検診

平成22年度に小樽市が実施した「がん検診に関する調査」では、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの受診率が20%台と低い状況であり、国のがん対策基本計画の目標受診率50%に達していません。

また、健康増進法に基づく本市が実施しているがん検診では、胃がん、肺がん、大腸がんの検診の受診率が低いという課題があります。



一次検診でがんの疑いがある方は、医療機関において精密検査が必要となりますが、精密検査の受診率は100%ではありません。

平成22年度小樽市がん検診における精密検査受診率は、胃がん90.6%、肺がん94.2%、子宮がん86.6%、乳がん98.2%、大腸がん87.5%となっています。

平成 22 年度 小樽市がん検診精密検査の受診状況 (健康増進法)

検診の種類	受診者数(率)	要精検者数(率)	精検受診者数(率)	がん発見数(率)
胃がん	2,181 (8.0%)	171 (7.8%)	155 (90.6%)	6 (0.28%)
肺がん	3,082 (11.3%)	52 (1.7%)	49 (94.2%)	2 (0.06%)
子宮がん	4,209 (45.6%)	134 (3.2%)	116 (86.6%)	9 (0.21%)
乳がん	3,080 (30.0%)	228 (7.4%)	224 (98.2%)	48 (1.56%)
大腸がん	4,510 (16.5%)	561 (12.4%)	491 (87.5%)	35 (0.78%)

②特定健康診査

特定健康診査・特定保健指導が開始された平成 20 年度以降、実施率（受診率）は低い状況で推移しています。<sup>※1</sup>

平成 23 年度の特定健康診査実施率は、13.7%であり、平成 23 年度目標値 55.0%を大きく下回っています。

特定保健指導実施率も、平成 23 年度 13.3%であり、平成 22 年度の目標値 40.0%を大きく下回っています。

年 度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
特定健康診査実施率 (%)	15.9	13.9	12.2	13.7
特定保健指導実施率 (%)	9.2	19.5	21.8	13.3

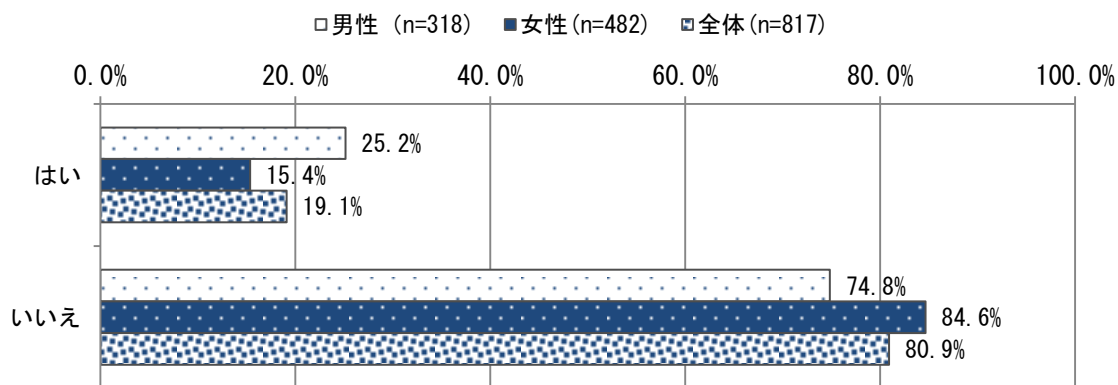
※1 小樽市国民健康保険が実施者

3)女性の喫煙率が高い。また、男女ともに 40 歳代の喫煙率が高い。

喫煙率は 19.2%であり、全国 (19.5% 平成 22 年度国民健康・栄養調査※) と同程度でした。※以下、本計画中で「全国」とは、平成 22 年度国民健康・栄養調査が出典

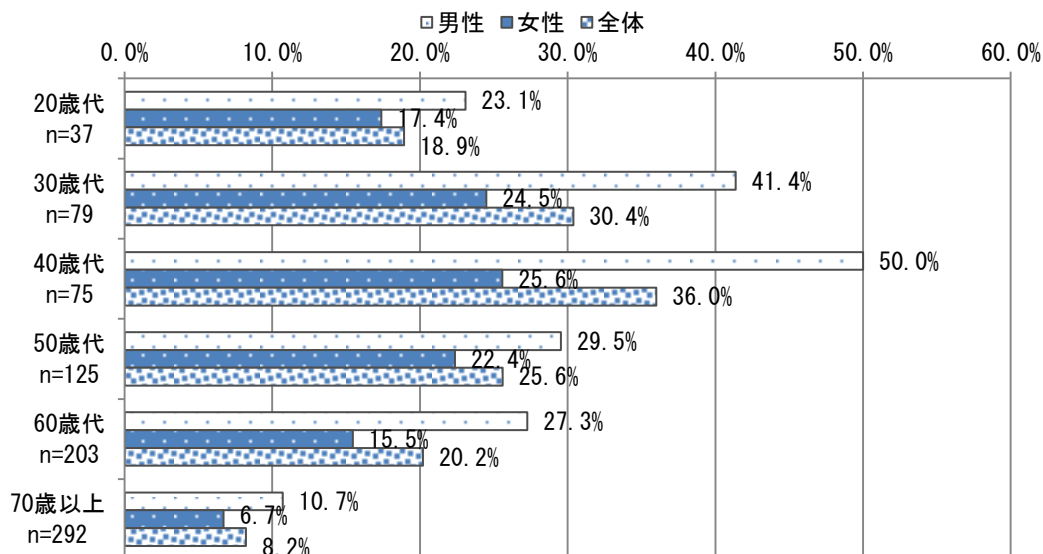
しかし、女性の喫煙率 15.4%であり、全国 (8.4%) と比較すると 2 倍の喫煙率でした。

- ここ 1 か月にたばこを吸った人の割合 - (はい：喫煙した人)



また、年代別喫煙率は 40 歳代が最も高く、男性が 50.0%、女性が 25.6%でした。

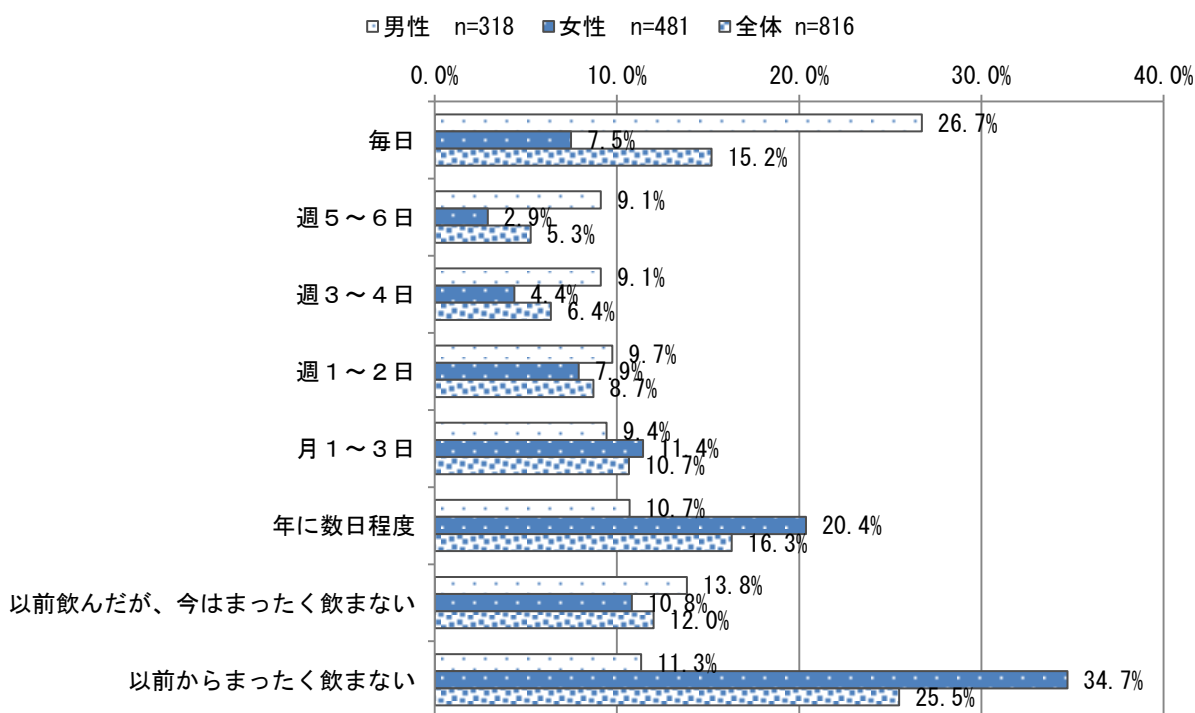
- 年代別、男女別の喫煙状況 -



4) 習慣的に飲酒する市民が多い。

調査結果から、習慣的に飲酒する市民（週に3～4日以上の飲酒）は、男性で44.9%、女性で14.8%でした。これは、全国（男性35.4%、女性6.9%）と比較すると男性が9.5ポイント、女性が7.9ポイント高い結果でした。また、生活習慣病などの発症リスクを高めるとされている純アルコール量（男性40g/日、女性20g/日）以上を摂取としている市民は、男性が17.2%、女性が7.0%でした。

- 飲酒状況の実態 -

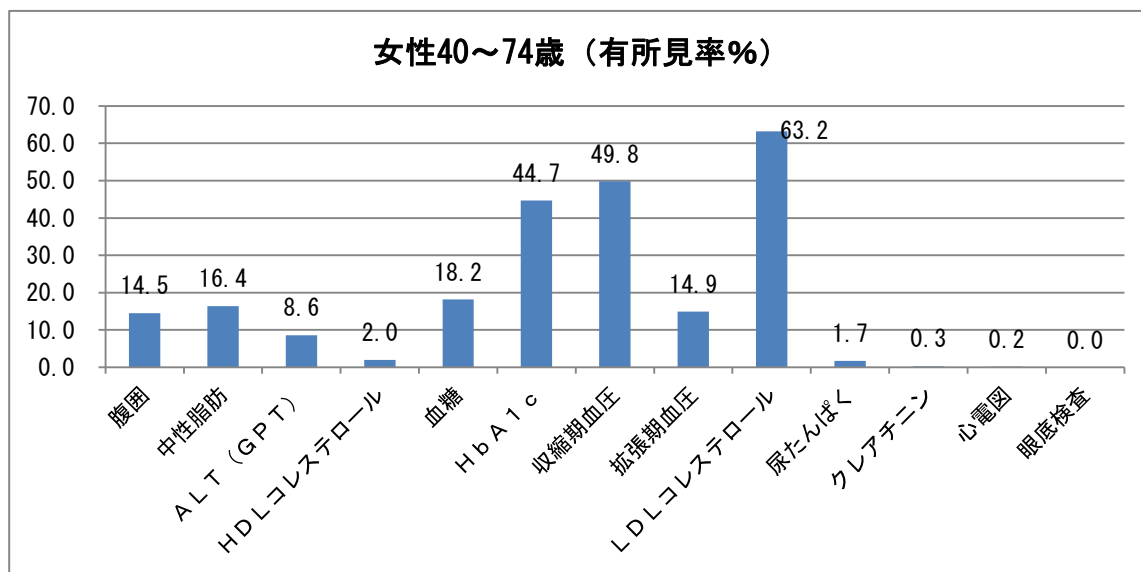
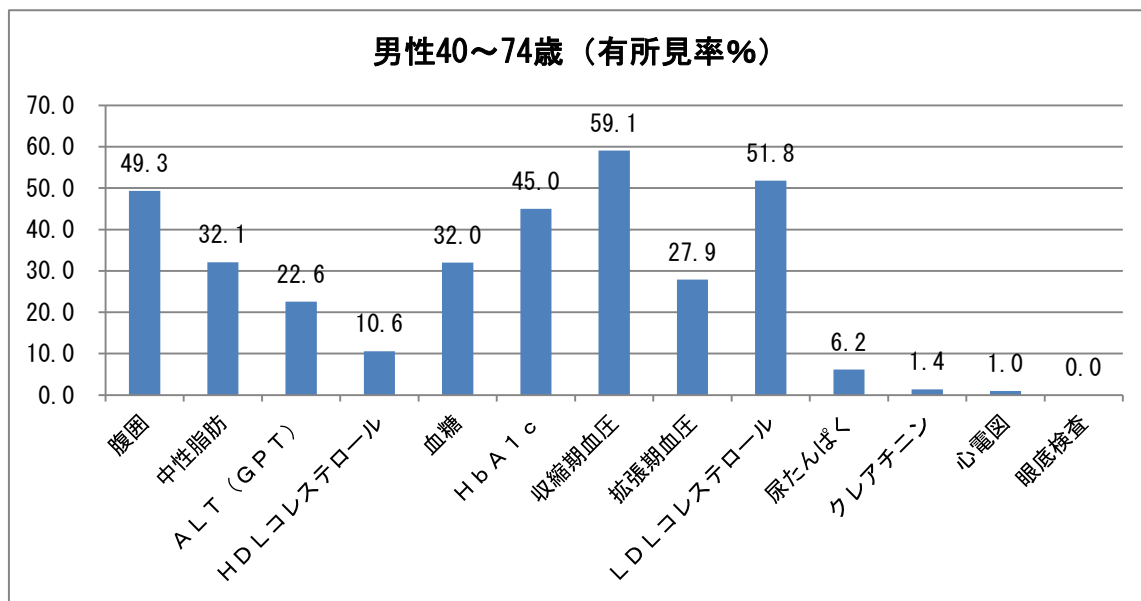


5) 受動喫煙対策が十分ではない。

平成 15 年度から開始した飲食店における受動喫煙対策を平成 22 年に「おいしい空気の施設」登録事業として公共施設や事業所等まで拡大しましたが、平成 23 年 5 月末の登録数が 65 施設に留まっています（参考：食堂・レストラン等の飲食店の登録率は、2.3%）。

6) 健診受診者の約半数が血圧、HbA1c、脂質に所見がある。

本市国民健康保険が実施した特定健診（平成 22 年度）のデータから、血圧では男性の 59.1%、女性の 49.8%が収縮期血圧に所見がありました。また、ヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）では男性の 45.0%、女性の 44.7%に所見がありました。脂質（LDL コレステロール）では男性の 51.8%、女性の 63.2%に所見がありました。腹囲では、男性の 49.3%が基準（85 cm）を超えていました。



また、同特定健診の結果（平成 22 年度）では、生活習慣病のリスクが高まる LDL コレステロール 160mg/dl 以上の発生率が 14.5%と全国の 10.2%(平成 22 年)より多いことが分かりました。

7) バランスのよい食事をしている市民の割合が少ない。

①食塩の摂取

食塩のとりすぎは、高血圧ひいては循環器疾患等を起こしやすくなります。高血圧等予防の観点から、食塩の摂取量を減らすことが大切です。

国では、平成 34 年度までに食塩の 1 日当たりの摂取量を 8g にすることを目標としています。

本市の調査結果から市民の食塩摂取量は、全国の摂取量(10.6g)とほぼ同様の 10.4g という結果でありましたが、国の目標値(8.0g/日)より 2.4g 多いことが分かりました。

②野菜の摂取

野菜に多く含まれるカリウム、食物繊維、ビタミンなどは、循環器疾患やがんなどの予防に効果的に働くと考えられています。

本市の調査結果から市民の野菜の摂取量は 133.7g であり、全国の摂取量 282g の半分以下でした。

③脂肪の摂取

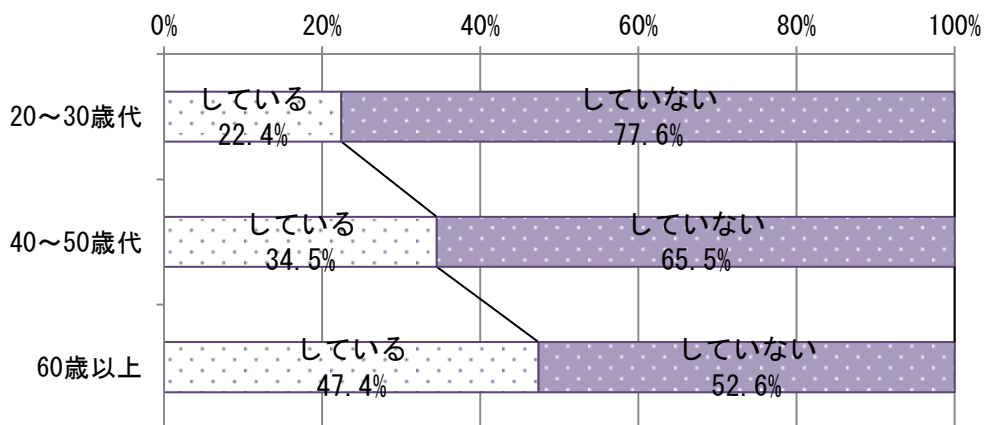
動脈硬化等の予防のためには、脂肪の摂取割合を適正に維持することが望まれています。

本市の調査結果から市民の脂肪の摂取割合は、エネルギー比率で 31.2%と望ましい摂取割合である 25%以下より約 6 ポイント多いことが分かりました。

8) 働き盛りの世代に運動習慣がない。

20～50 歳代に運動習慣がない市民が多く、働き盛りの 40～50 歳代では 65.5%に運動習慣がありませんでした。

- 習慣的に運動している市民 -

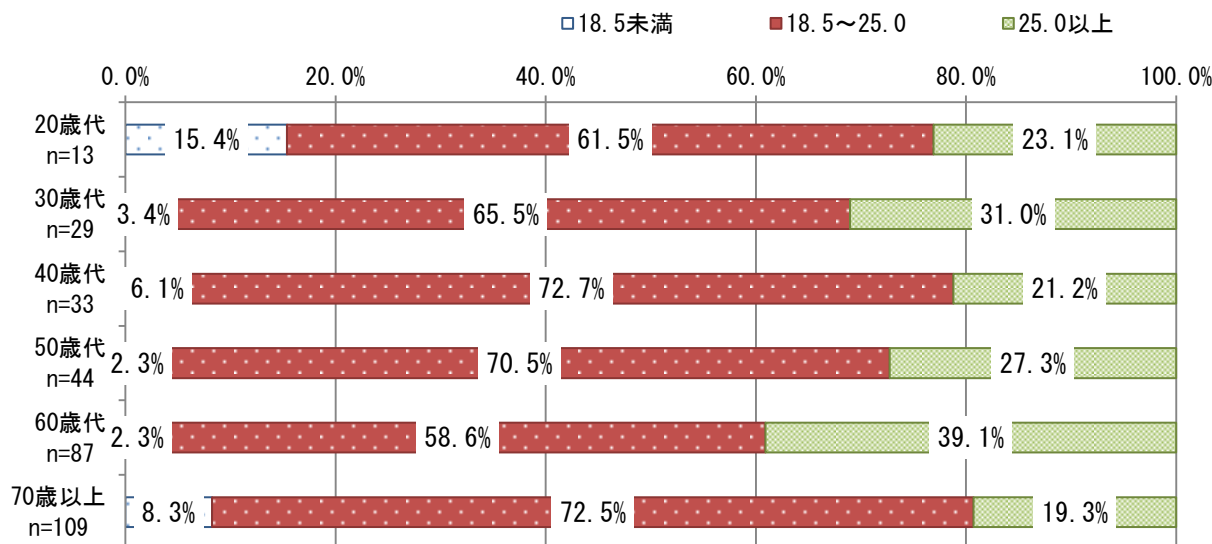


9) 60歳代の男性の肥満発生率が全国より高い。

60歳代の男性のうち肥満者は39.0%であり、全国の60歳代29.9%より9.1ポイント高い結果でした。

なお、全国の肥満発生率の現状値は、男性が31.2%(20～60歳代)、女性が22.2%(40～60歳代)となっています。本市の肥満発生率は、国とほぼ同様に男性が31.4%(20～60歳代)、女性が20.1%(40～60歳代)となっています。

- 肥満及びやせの状況(BMI) (男性) -



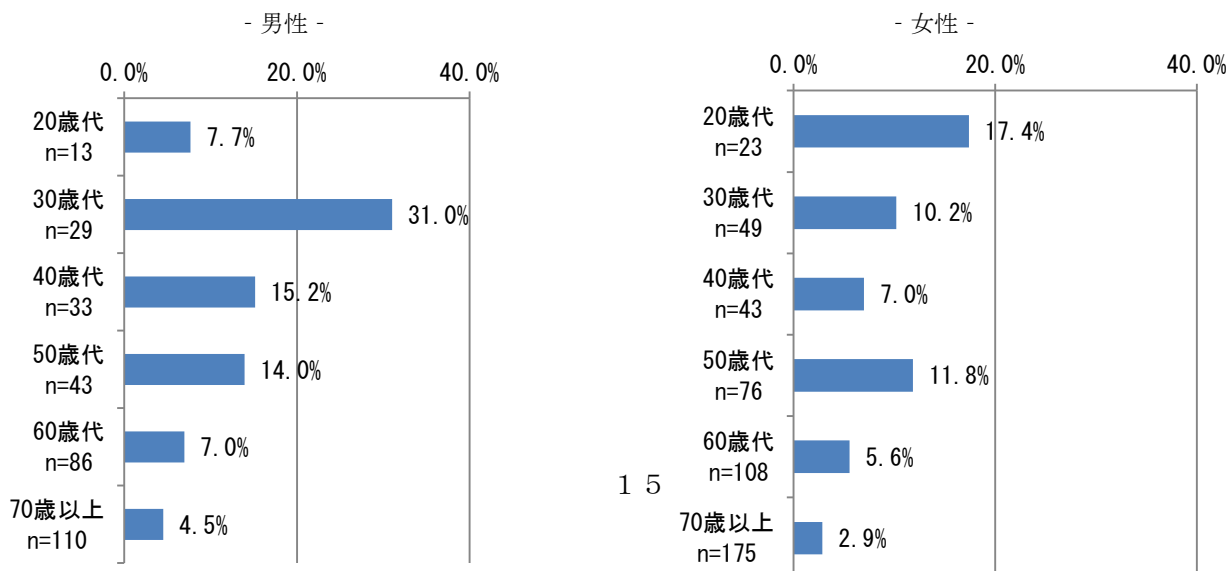
※BMI 体格指数 (Body Mass Index: BMI)  
 BMIは、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出し、22.0が理想体重といわれている。18.5未満を「痩せ」、18.5以上25.0未満が「標準体重」、25.0以上を「肥満」としている。

10) 30歳代の男性と20歳代の女性に朝食をとらない市民が多い。

30歳代男性に朝食をとらない市民(31.0%)が最も多い結果でした。

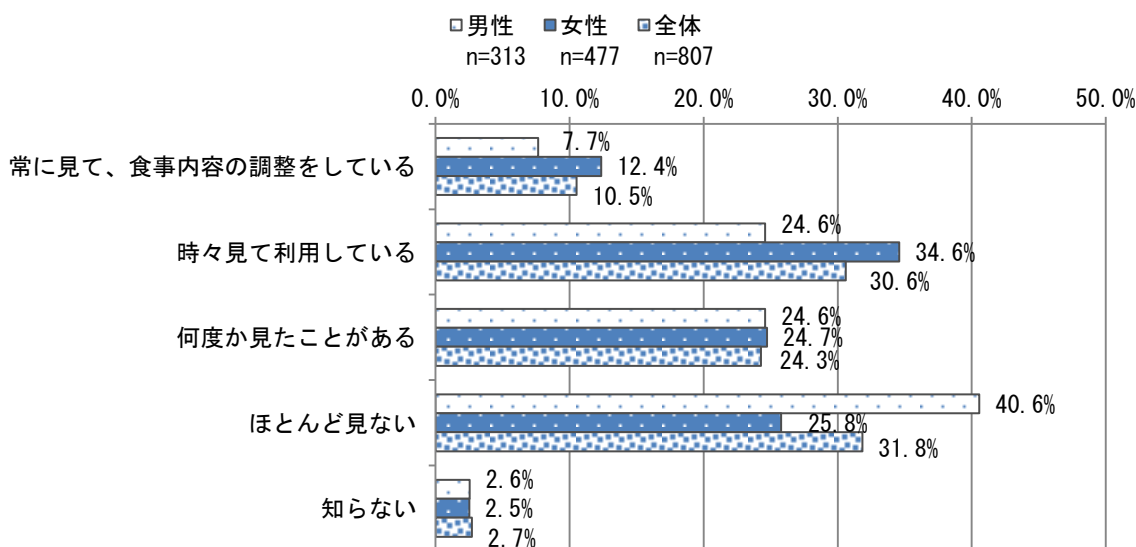
これは、全国と同様の結果で、女性についても20歳代の女性に朝食をとらない市民(17.4%)が最も多く、全国(28.6%)と同様の結果でした。

- 朝食をとらない世代 -



11) 加工食品や外食の栄養成分表示を利用していない市民が約6割であった。

「何度か見たことがある」「ほとんど見ない」「知らない」と回答した市民の合計が58.8%でした。

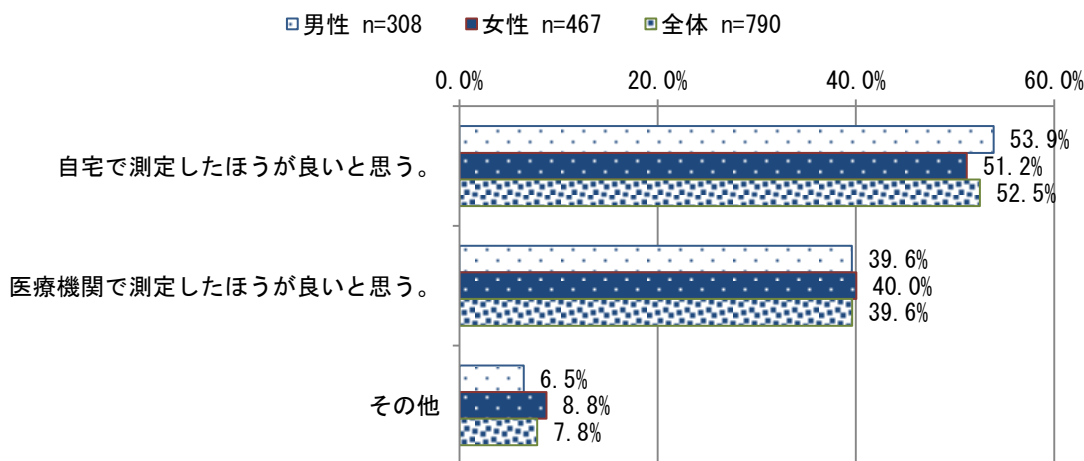


12) 血圧の知識が不十分な市民が半数程度いる。

① 自宅で血圧を測定することについて

「自宅で測定したほうが良いと思う」と回答した市民が半数以上でした（全体52.5%、男性53.9%、女性51.1%）。

一方で、「病院で測定したほうが良いと思う」と回答した市民も約4割いました（全体39.6%、男性39.5%、女性40.1%）。



また、自宅で血圧測定する市民は全体で51.9%でした。

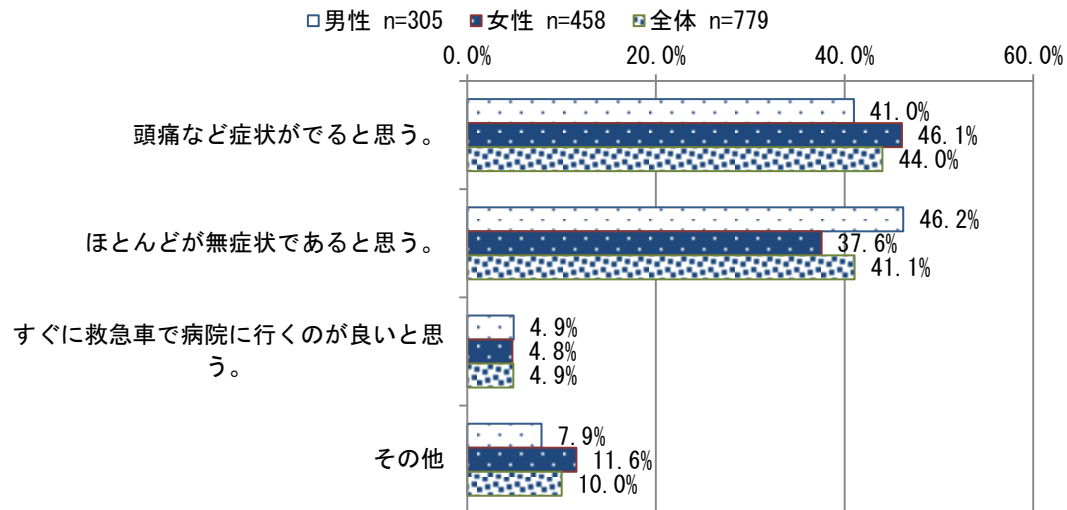
年代別では50歳代以上が61.4%の自宅での測定率ありましたが、生活習慣病のリスクが高くなる40歳では、21.1%でした。



②「血圧が上がる」ことについて

「ほとんど無症状であると思う」と回答した市民が約4割でした(全体 41.1%男性 46.2%、女性 37.6%)。

一方で、「頭痛などの症状がでると思う」「すぐに救急車で病院に行くのが良いと思う」と回答した市民は約5割でした(全体 48.9%、男性 45.9%、女性 50.9%)。



## (2) 精神保健領域

### 【現状】

精神保健の現状について、精神疾患の患者数で見た場合、近年その患者が急増しており、平成 20 年には 320 万人を超える水準となっています。厚生労働省の調査結果では、国民の 4 人に 1 人 (25%) が生涯でうつ病等の気分障害、不安障害等を経験していることが明らかとなっています。また、自殺者数は、平成 10 年以降 14 年連続で 3 万人を超える水準であり、その要因のうち、健康問題の中では、うつ病が多くなっています。

本市の自殺者数は、平成 22 年では 31 人 (自殺死亡率※ 23.6) となっており、全国の自殺死亡率 (23.4) と同程度で、全道の自殺死亡率 (25.4) よりも低い状況です。

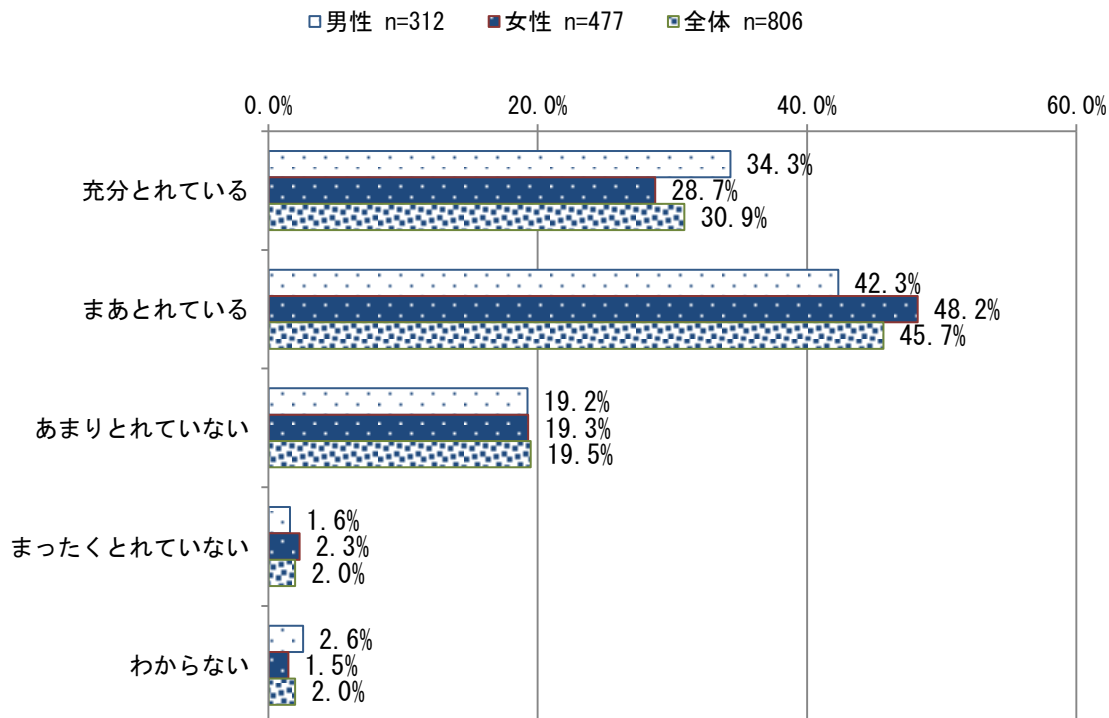
※自殺死亡率：人口 10 万人あたりの自殺者数

### 【課題】

#### 1) 睡眠による休養を十分にとれていない市民の割合が多い。

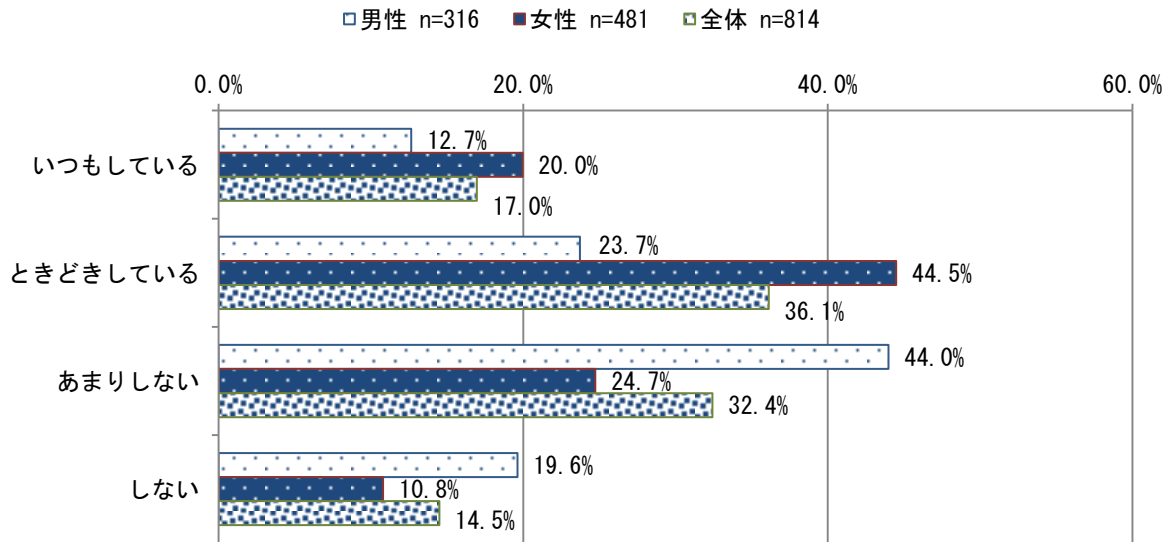
国では、睡眠による休養が十分にとれていない者の割合の減少を平成 34 年までに 15% とすることを目標としています。

本市の調査結果では、21.5% が睡眠による休養が十分にとれていないと回答していました。これは、全国の 18.4% (平成 21 年) より約 3 ポイント多い状況でした。

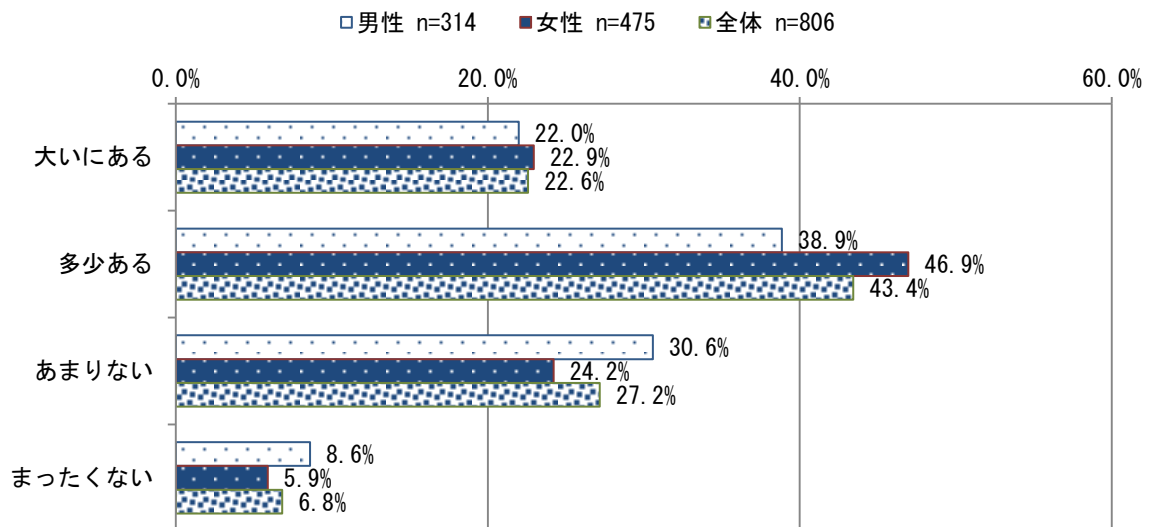


2) ストレスや悩みについて相談をしていない市民が半数近くいる。

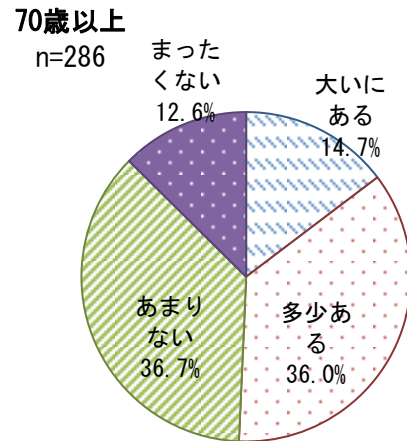
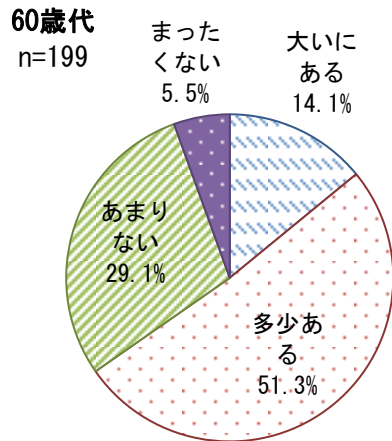
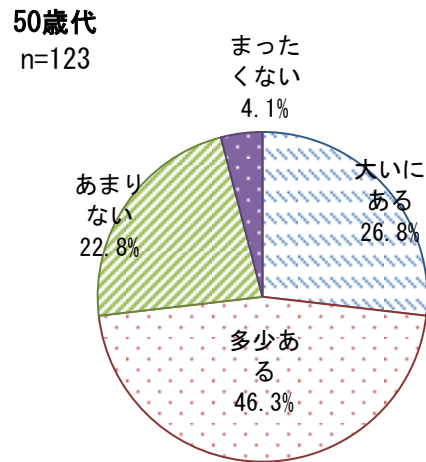
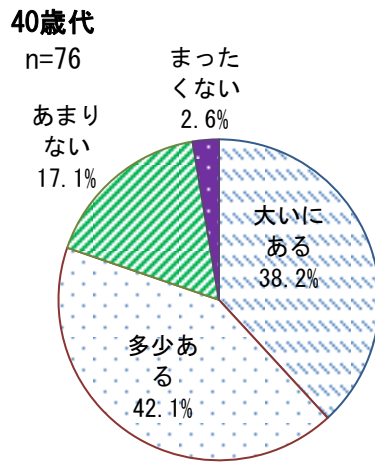
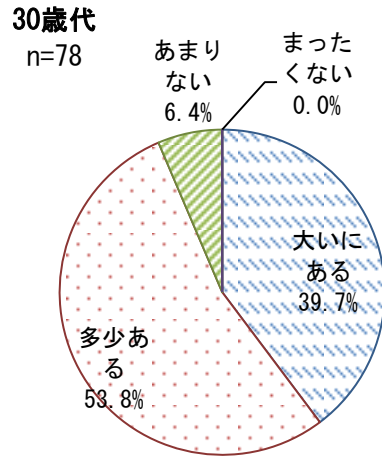
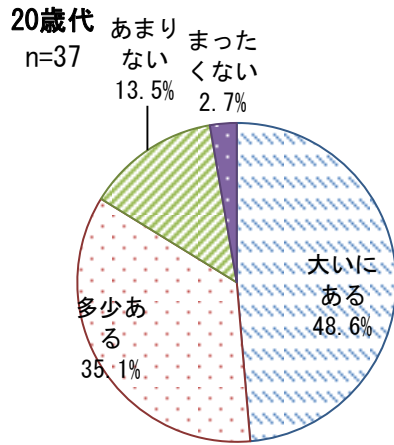
ストレスや悩みの相談状況について、「あまりしない」「しない」と回答した市民が全体で5割近くいました。



3) この1か月に不満、悩み、ストレスが「大いにある」「多少ある」と回答した市民が6割を超えていた。



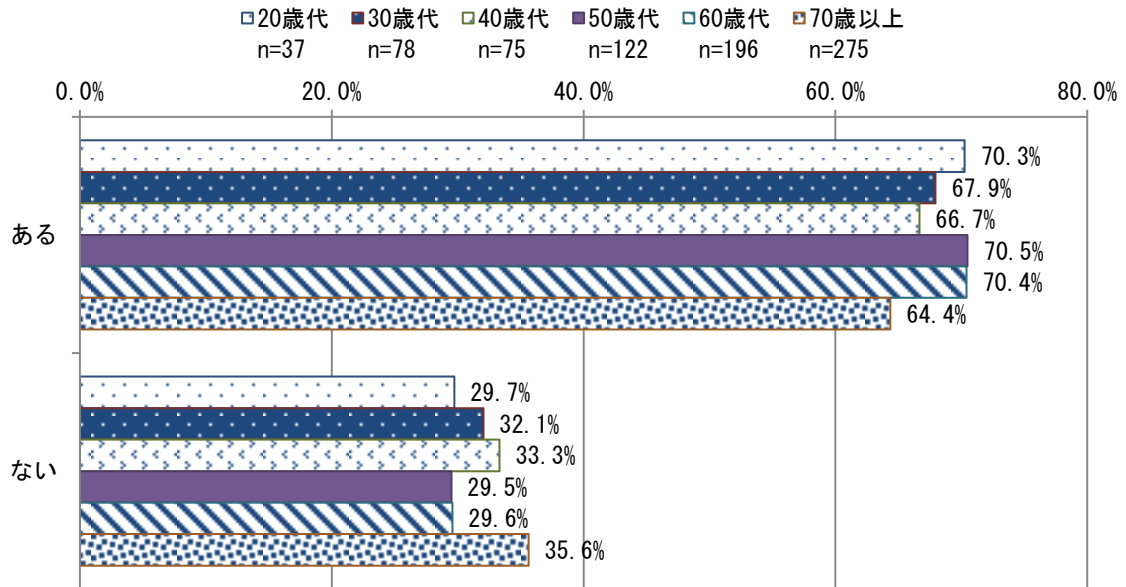
また、年代別では20歳代、30歳代の約8割に「大いにある」、「多少ある」という回答がありました。



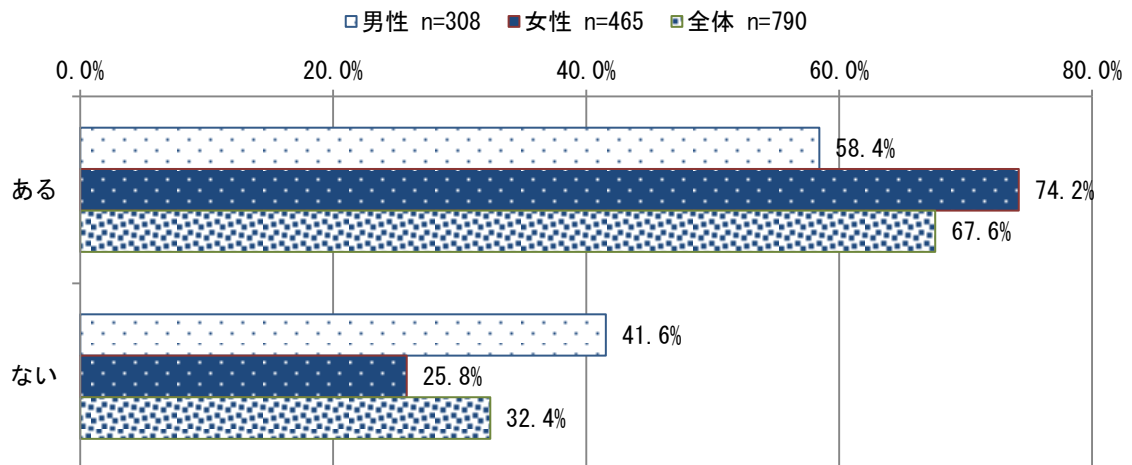
4) 「ストレス対処方法がない」と回答した市民は、約3割だった。

「ストレス対処方法がない」と回答した市民は3割いました。この3割を男女別で見ると、男性のほうが女性より1.6倍多い結果でした。

- ストレス対処方法の有無について - (年代別)



- ストレス対処方法の有無について - (男女別)

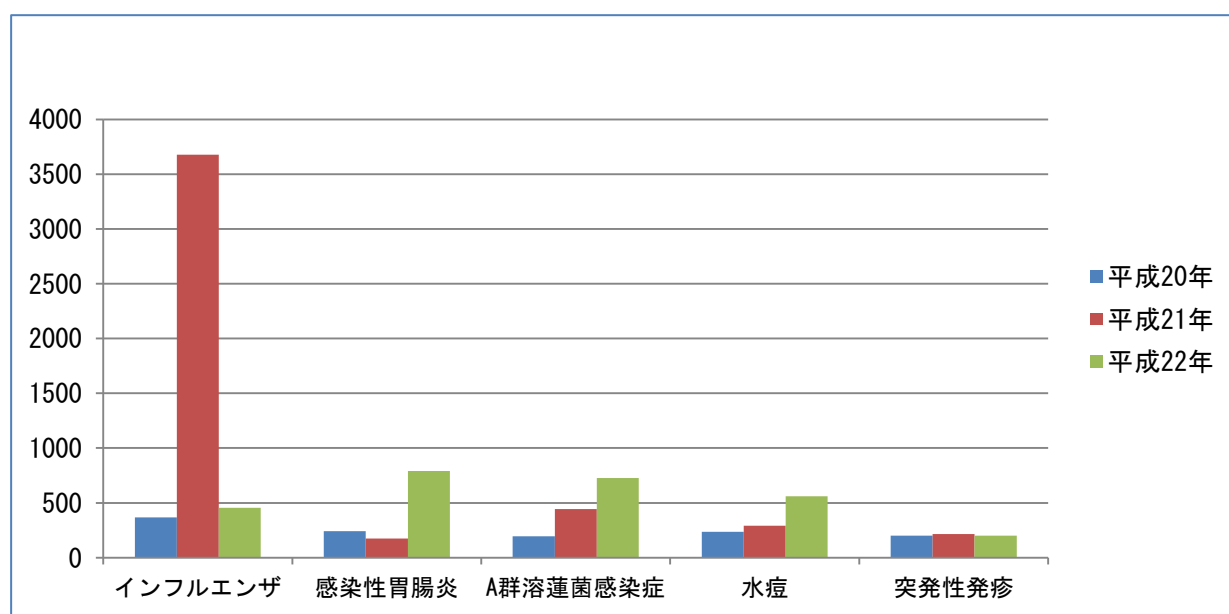


### (3) 感染症領域

#### 【現状】

平成 22 年の感染症の発生動向の報告数を見ると、感染性胃腸炎 790 件、A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎 728 件、水痘 561 件、インフルエンザ 454 件（5 類関感染症一定点把握）が多い状況でした。過去 3 年間で報告数の多い疾患にはややばらつきが見られました。

〔感染症発生動向調査報告による集計結果—上位 5 疾患（件数）〕



※平成 21 年は新型インフルエンザにより増加

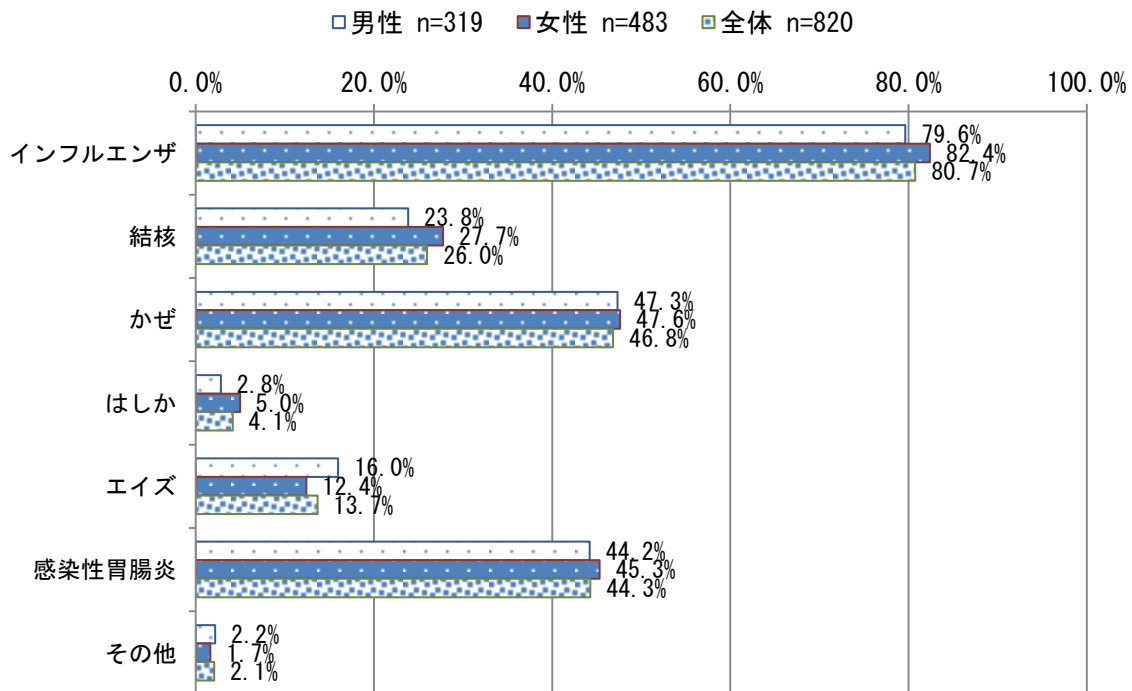
平成 22 年度の集団感染状況は、保育所、介護施設等において感染性胃腸炎（10 件）、インフルエンザ（5 件）の報告がありました。

麻疹（はしか）については、4 件の疑い例について確定検査を実施しましたが、否定されたことから患者の発生はありませんでした。麻疹は感染力が強く、まれに重症化することもあるため、予防対策としてワクチン接種に取り組むことが重要です。

また、結核（2 類感染症—全数報告）は 27 件で、結核罹患率は人口 10 万人当たり 17.3 と全道（12.7）と比較するとやや高いが全国（18.2）とほぼ同様であり、患者の多くが高齢者でした（小樽市の保健行政 平成 23 年度版）。

【課題】

1) インフルエンザ以外の感染症の関心が低い



関心のある感染症は、インフルエンザが約80%と多く、結核26.1%、エイズ13.7%、麻疹（はしか）4.2%と関心が低い状況でした。

2) 麻しんワクチンの接種率が国の目標値に達していない。

国は、平成24年度までの麻しん排除に向けて接種率を95%にするとしていますが、本市は1期86.8%、2期89.0%、3期78.4%、4期76.5%とすべてのワクチン接種対象期において、目標に達していません。

[平成23年度 麻しん・風しんワクチン接種率]

	1期	2期	3期	4期
小樽市	86.8	89.0	78.4	76.5
北海道	94.2	94.3	84.2	80.4
全国	95.3	92.8	88.1	81.4

平成23年度 麻しん・風しんワクチン実施状況調査

厚生労働省

平成23年度 地域保健・健康増進事業報告

厚生労働省

1期：生後12月から生後24月の幼児を対象

2期：小学校入学1年前の幼児を対象

3期：中学1年生に相当する年齢の者を対象(平成24年度で接種事業終了)

4期：高校3年生に相当する年齢の者を対象(平成24年度で接種事業終了)

## (4) 口腔保健領域

### 【現状】

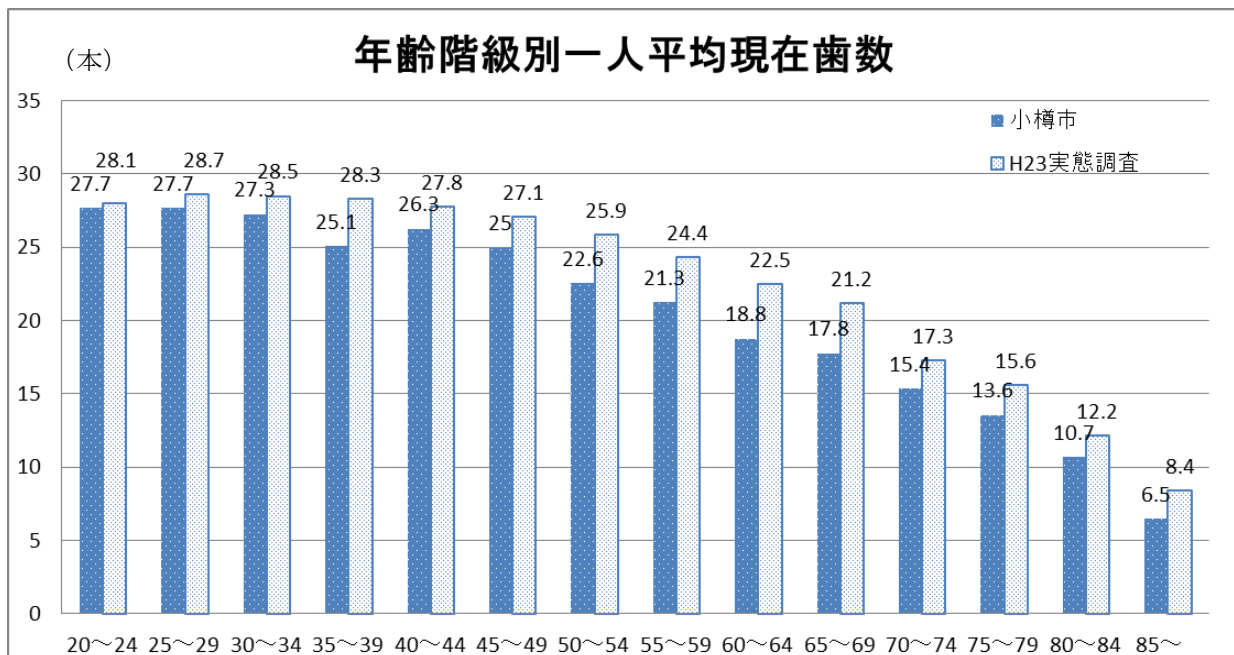
80歳で20本以上自分の歯を保つことで、何でも良く噛んで食べることができると言われてい  
ます。歯を失う原因は、歯周病とむし歯であるため、この2つの疾患の予防が必須となります。  
小樽市の国民健康保険の5月分レセプト件数をみると、平成23年の件数の割合では、「歯肉炎及  
び歯周疾患」が9.03%で2位、「その他の歯及び歯の支持組織障害」が3.03%で、5位「むし歯」  
が2.03%で9位と、歯の疾患は全て10位以内に入っています。

### 【課題】

#### 1) 現在歯数が維持されていない。

自己申告による現在歯数を、平成23年歯科疾患実態調査と比較すると、本市は全ての年  
齢区分で歯数が少なく、特に60～64歳で差が3.7本と最大になっています。

この自己申告の歯数を基にすると、60歳で24歯以上自分の歯を有する人は39.7%、80歳  
で20歯以上自分の歯を有する人は30.2%であり、平成23年歯科疾患実態調査結果の60歳  
で65.8%、80歳で40.2%と比較して少なく、現在歯数が維持されていないことが分かりま  
す。

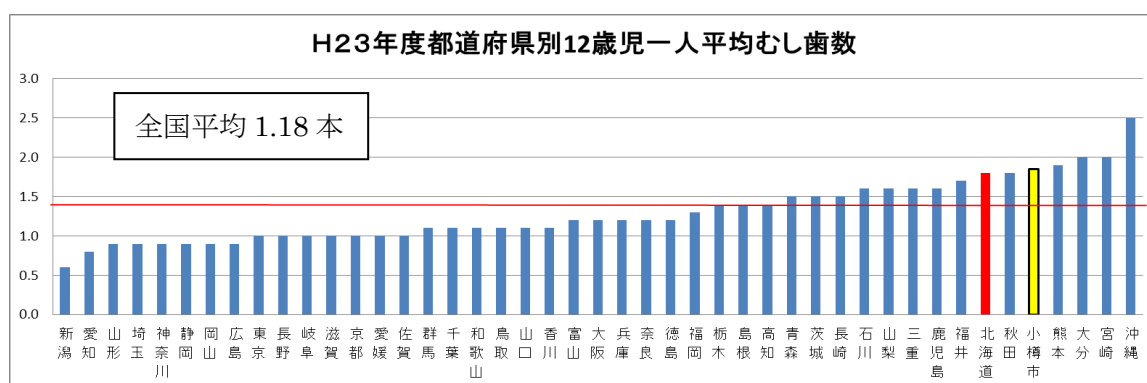
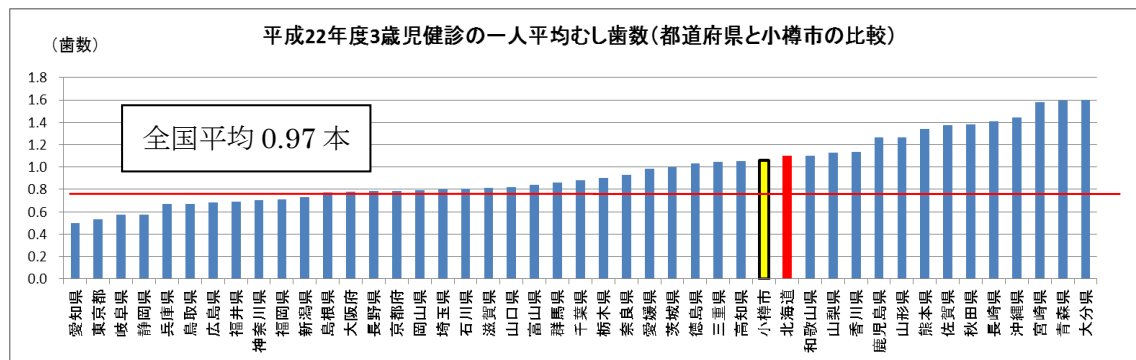


#### 2) むし歯が多い。

3歳児健康診査は全国の市町村で行われているため、幼児のむし歯状況を把握するための重  
要な指標です。国の歯科健康診査実施状況によると、本市は3歳児の一人平均むし歯数(1.06  
本)、むし歯有病者率(30.3%)で、どちらも全国と比較し下位に属しています。特に有病者  
率が高く、健康おたる21の目標値である「むし歯のない3歳児を80%以上にする」には達し  
ませんでした。

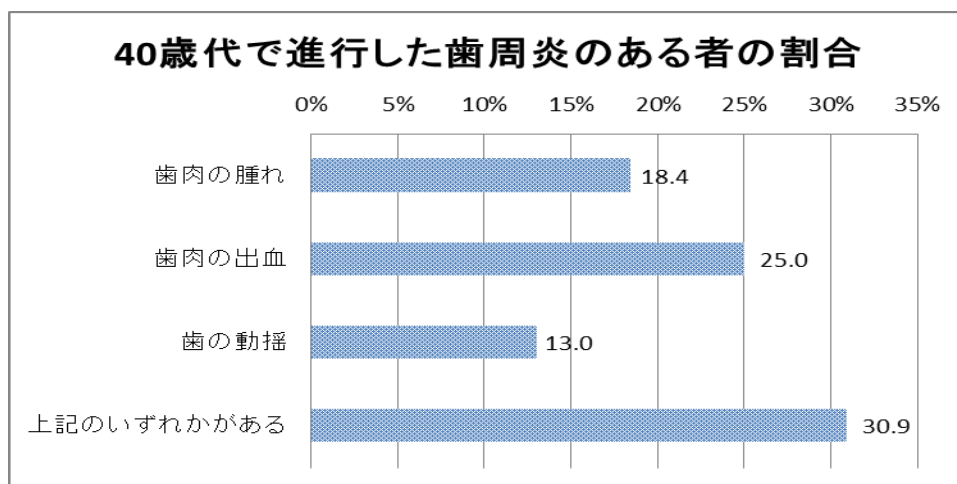


永久歯の完成時期である12歳児の一人平均むし歯数は、永久歯についての全国的な指標です。本市は全国平均（1.18本）を上回るむし歯数（1.85本）です。



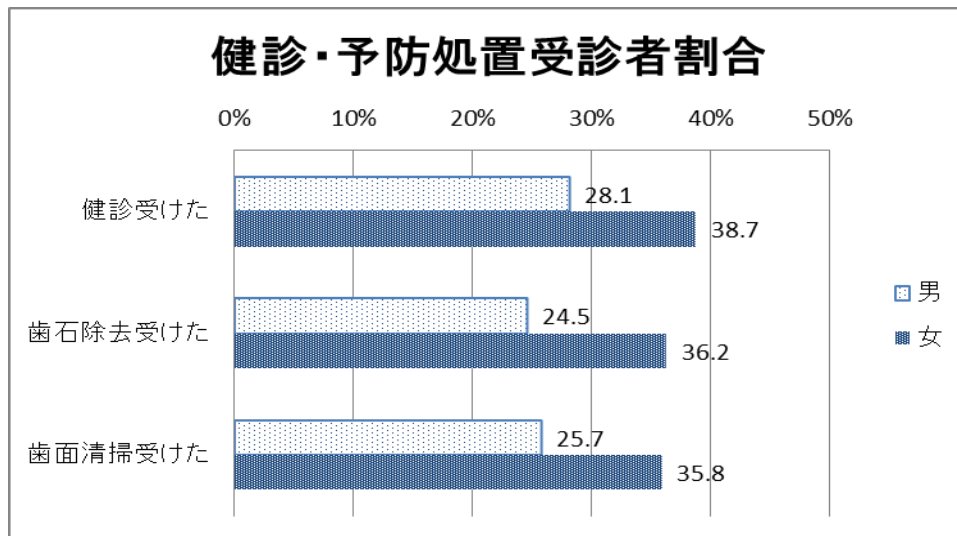
### 3) 進行した歯周病を有する市民が多い。

市民健康意識調査から、「歯肉が腫れる」は18.4%、「歯肉から出血する」は25.0%、「歯がぐらぐらする」は13.0%の方が、過去1年間にこれらの症状で困ったことがあると回答しました。この方々を進行した歯周病がある者としてしました。40歳代で上記3つの症状の一つでもあった方は30.9%でした。平成23年歯科疾患実態調査では、40～49歳で4mm以上のポケットを有する人は28.0%であり、本市の方がやや多くなっています。また平成23年度道民歯科保健実態調査報告では、「歯を磨くと血が出る」が18.2%、「歯ぐきが腫れてブヨブヨする」が7.9%で、本市の方が自覚症状のある方が多い状況です。



#### 4) 定期健診受診者が少ない。

過去 1 年間に歯科健診を受診した方は、全体の 34.4%で依然として少ない状況です。歯科健診を受けた受診者の 75~80%の方が、歯面清掃や歯石除去も合わせて受けていることから、定期的な受診行動は歯周病の予防に効果的であることが分かります。



## (5) 次世代の健康づくり

がんや生活習慣病のリスクが高まるのは、働き盛りの世代と言われていることから、より若い世代からの健康づくりが大切になります。

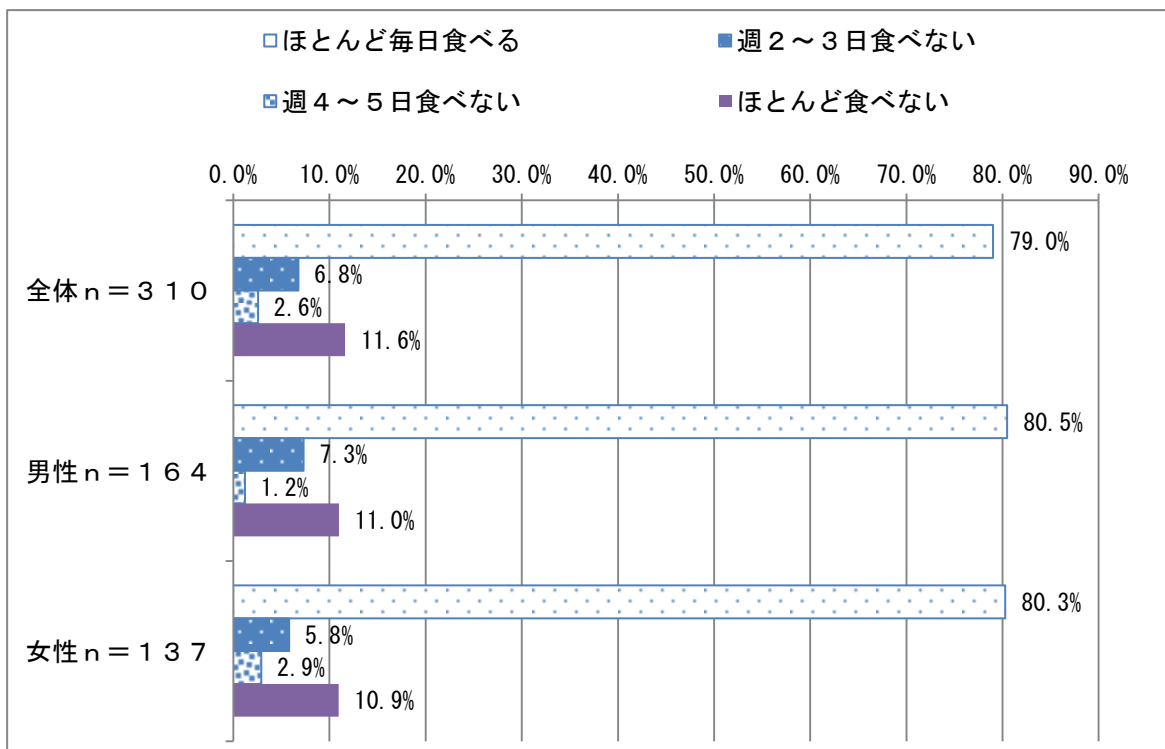
平成 23 年度に実施した市内高校生の調査結果から、抽出された課題は次のとおりでした。

### (1) 食生活・栄養について

#### 【課題】 2割が朝食をとっていない。

調査結果から約 2 割の高校生が朝食を毎日食べていませんでした。

朝食の摂取状況は、約 8 割がほとんど毎日食べる と回答していたが、残りの 2 割については、「週 2～3 日食べない」「週 4～5 日食べない」「ほとんど食べない」でした。



### (2) たばこ、アルコールについて

#### 【課題】 喫煙経験が 8.1%、飲酒経験が 37.5%あった。

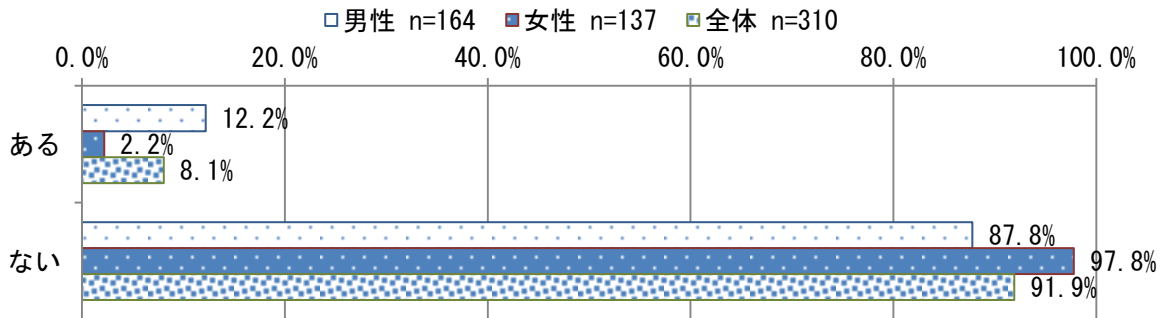
喫煙経験については、8.1%は経験ありと回答していました。

また、たばこによる健康被害について知らない と回答した者が、3.5%いました。

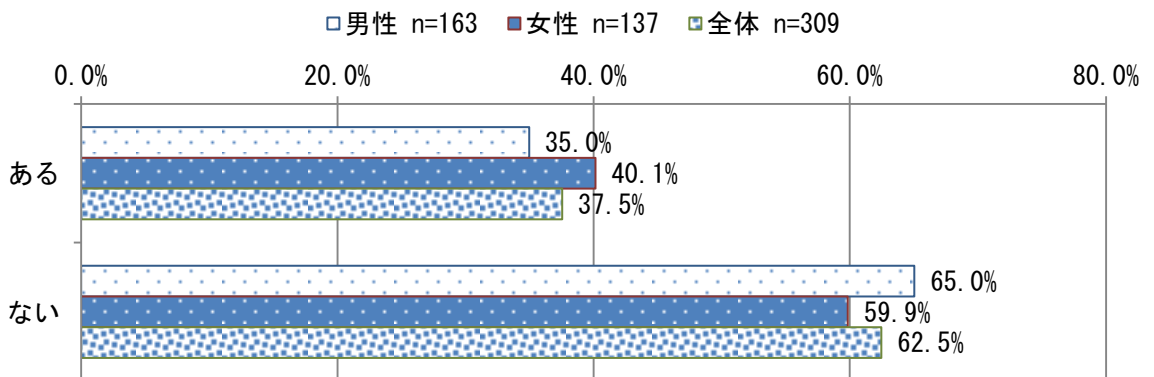
飲酒経験については、37.5%が経験ありと回答していました。

また、飲酒による健康被害について知らない と回答した者が、6.5%いました。

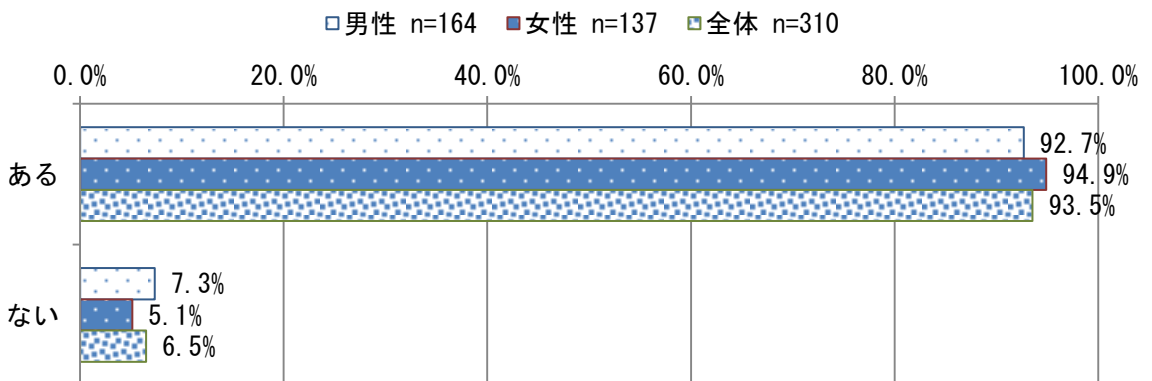
- 喫煙経験について -



- 飲酒経験について -



- 飲酒による健康被害に関する知識について -



(3) 性に関する事項について

【課題】 エイズ、妊娠・避妊についての知識が十分でなかった。

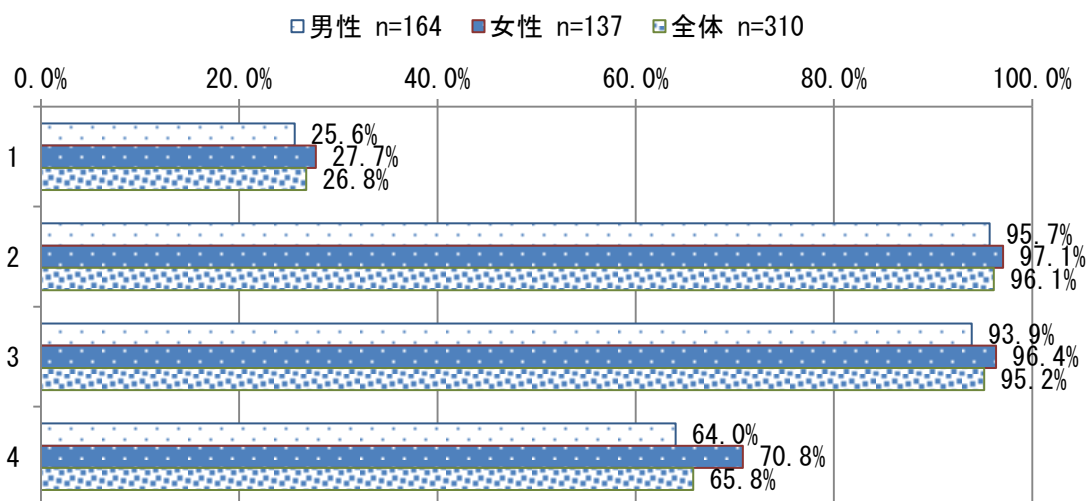
HIV の感染と症状については、誤った解答が約7割あり、また、コンドームの使用と妊娠の知識を問う設問では約3割が誤っていました。

- 参考：設問と解答 -

問1 エイズについての知識

- 1 HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染しても無症状である（正解）
- 2 北海道に、エイズ患者はいない（間違い）
- 3 エイズは、男性同性愛者だけの問題である（間違い）
- 4 HIVに感染しても、治療によってエイズの発症を遅らせることができる（正解）

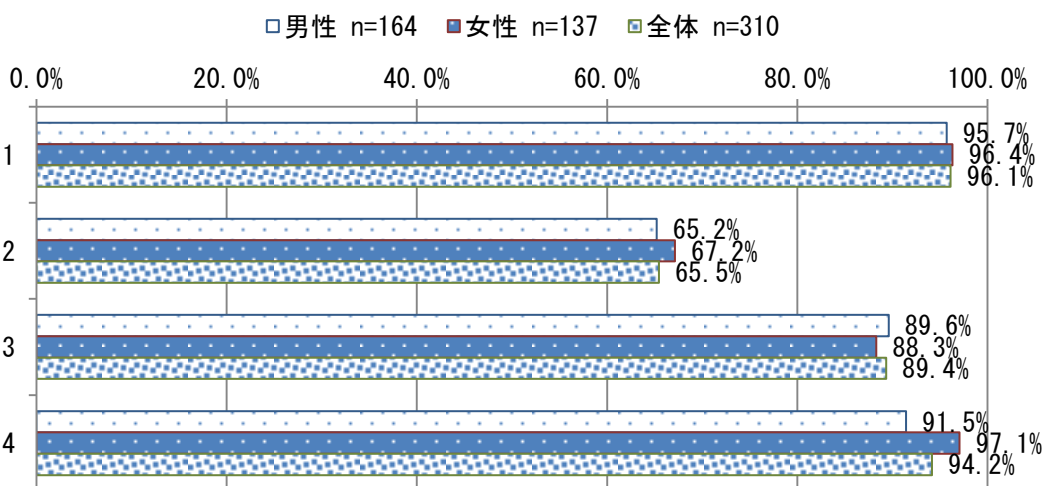
各設問についての正解状況



問2 妊娠や避妊についての知識

- 1 1回の性交渉では、妊娠しない（間違い）
- 2 コンドームを正しく使用すれば、妊娠しない（正解）
- 3 コンドームを使わなくても、膣外射精で避妊できる（間違い）
- 4 高校生のうちに、性交渉を経験したほうがよい（間違い）

各設問についての正解状況



## 5. 課題のまとめ

### (1) がん・循環器疾患・糖尿病領域(20歳以上)

	課 題
1	死亡率が全国、全道より高い。
2	検（健）診受診率が低い。
3	女性の喫煙率が高い。また、男女ともに40歳代の喫煙率が高い。
4	習慣的に飲酒する市民が多い。
5	受動喫煙対策が十分ではない。
6	健診受診者の半数以上が血圧、HbA1c、脂質に所見があった。
7	バランスのよい食事をしている市民の割合が少ない。 (食塩、脂質、野菜の摂取に課題)
8	働き盛りの世代に運動習慣がない。
9	60歳代の男性の肥満発生率が全国より高い。
10	30歳代の男性と20歳代の女性に朝食をとらない市民が多い。
11	加工食品や外食の栄養成分表示を利用していない市民が約6割という状況だった。
12	血圧の知識が不十分な市民が半数程度いる。

### (2) 精神保健領域

	課 題
1	睡眠による休養を十分にとれていない市民が多い。
2	ストレスや悩みについて相談をしていない市民が半数以上いる。
3	この1か月に不満、不安、悩み、ストレスが「大いにある。」「多少ある。」と回答した市民が6割を超えていた。
4	「ストレス対処方法がない」と回答した市民が約3割だった。

### (3) 感染症領域

	課 題
1	インフルエンザ以外の感染症に対する関心が低い。
2	麻しんワクチンの接種率が国の目標値に達していない。

### (4) 口腔保健領域

	課 題
1	現在歯数は維持されていない。
2	むし歯が多い。
3	進行した歯周病を有する市民が多い。
4	定期健診受診者が少ない。

(5) 次世代の健康づくり (高校生)

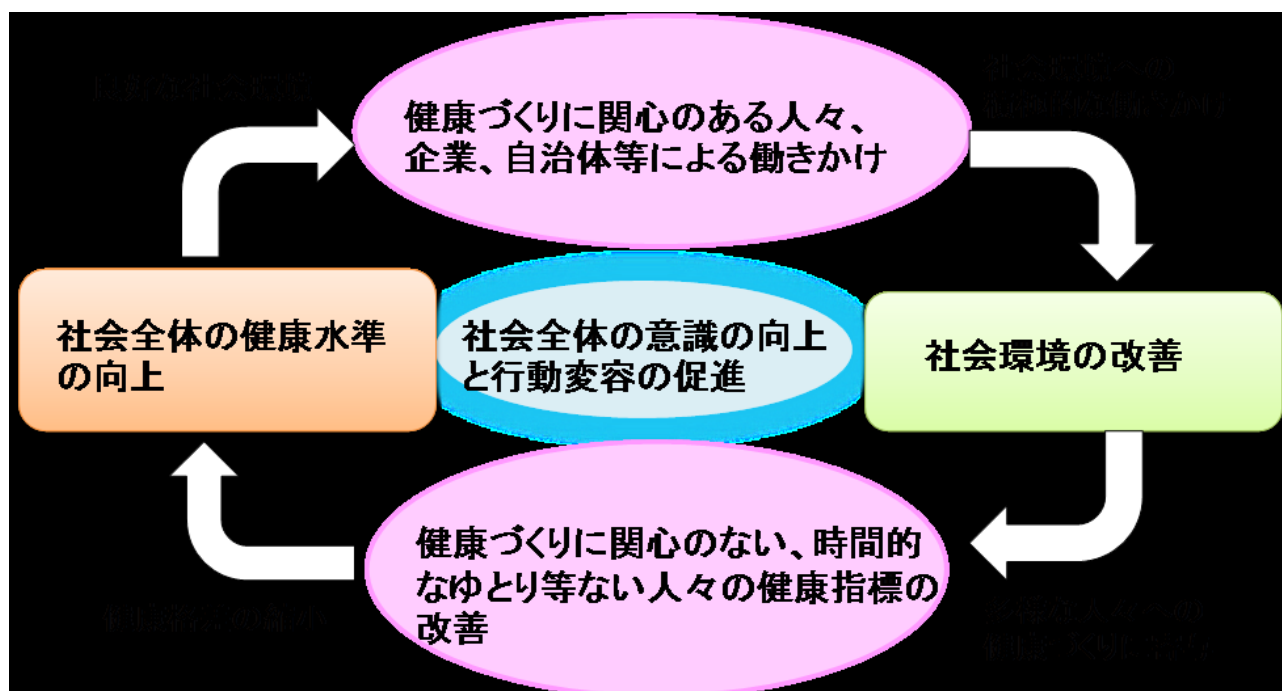
	課 題
1	2割が朝食をとっていなかった。
2	喫煙経験が8.1%、飲酒経験が37.5%あった。
3	エイズ、妊娠・避妊についての知識が十分ではなかった。

## 6. 施策の基本方針

年齢、病気や障害の有無にかかわらず、家庭、地域、学校、関係団体、職場・企業、行政などが相互に連携して、健康になろうと思う市民を増やし、個々の健康観に基づいた健康づくりを進めることを目指します。

本市の疾病特性から、がんの予防、また脳卒中、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の予防、重症化予防を重点的に取組むとともに、心や歯の健康、さらに感染症から身を守る取組、次世代の健康づくりを推進します。また、国の基本的な指針との整合を図ります。

### 【良好な社会環境の構築に向けた循環】



健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料から抜粋  
(平成24年7月 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会)



## 7. 健康づくり施策

### (1) がん・循環器疾患・糖尿病領域

#### 1) 地域連携によるがん検診の普及啓発の推進

医療、職域、関係団体との連携及び健康教育の機会を活用し、受診勧奨を行います。特定健診との同時実施の機会を増やすとともに、町内会館等の身近な場所で受診できる体制を整備します。また、より有効な周知方法を検討し、様々な媒体を活用し積極的に周知啓発を行います。

#### 2) 地域連携による特定健診・特定保健指導の普及啓発の推進

医療機関における通院者などを対象に新たな受診勧奨の方法を検討し、推進します。がん検診との同時実施の機会を増やすとともに、町内会館等の身近な場所で受診できる体制の整備を検討し、受診率の向上に努めます。特定保健指導についてもプログラム、利便性などを検討し実施率の向上に努めます。

#### 3) 血圧自己測定の推進

##### ①血圧自己測定の推進事業

市民が血圧測定の正しい知識を得ることで、自身の健康管理について主体的に取り組むことができるよう、健康教育等の機会を活用し積極的に啓発します。職域連携のもと、働く世代への取組を強化します。

#### 4) ウォーキングの推進

##### ①小樽健康づくりウォーキング推進事業

健康づくりに効果的なウォーキング方法やノルディックウォーキングを普及します。そのため、市民ボランティアであるウォーキングサポーターを養成します。市民への普及啓発を強化するため、職域及び関係団体との連携を強化し、協働でセミナーなどを開催します。

#### 5) 禁煙の支援

##### ①禁煙宣言プロジェクト事業

医療連携により禁煙を決意した市民への支援を行います。

#### 6) 受動喫煙防止の推進

##### ①おいしい空気の施設推進事業

市民や観光客などが利用する施設及び企業での禁煙、分煙の環境づくりを推進します。

##### ②受動喫煙防止の環境づくり等の普及啓発

各種健康教育、その他関連事業などをおして普及啓発を推進します。

7) 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店などの登録件数の増加

①ヘルシーメニュー事業

市内飲食店におけるエネルギー600kcal 食塩相当量3gのメニューを推進します。  
食事療法中の方や、生活習慣病予防に興味のある市民の方においしく、エネルギー等を心配せず安心して食べていただくお店を増やします。

8) 食事バランスガイドの活用推進(小樽市食育推進計画により推進)

①栄養改善事業全てにおける食事バランスガイドの普及啓発

特定給食施設・給食施設の栄養管理担当者研修会、小樽市食生活改善養成講座  
離乳食講習会、プロから学ぶ食育講座などで普及します。

9) 栄養成分表示の店推進(小樽市食育推進計画により推進)

①栄養成分表示の店推進事業

食生活は多様化しており、健康を維持するには、家庭の食事だけではなく上手に  
外食などを利用して食生活の全体を管理することが大切になっています。  
よりよい食生活を選択でき、健康管理を行うことができるよう、飲食店などのメニ  
ューに「栄養成分表示」をしてもらい、外食利用者が適切な栄養情報を得ることが  
できる環境整備を目的に登録を推進します。

10) 毎日朝食をとる、家族の誰かと一緒に朝食をとることの普及啓発(小樽市食育推進計画により推進)

①キッズクッキング事業

幼児とその保護者に正しい知識を普及します。

②栄養相談事業など

**(2) 精神保健領域**

1) 悩みの相談窓口の周知啓発

①地域自殺対策緊急強化推進事業

市民が気軽に悩みについて相談ができるよう街頭キャンペーンの実施や相談窓口の  
周知啓発、相談実務者に対する研修会を通じて相談機関地域連携体制を拡充します。

②メンタルヘルス関連健康教育事業

健康教育を通じて学校、企業、地域、関連団体にメンタルヘルスの大切さと相談窓口を普  
及啓発します。

③こころの健康相談(精神保健福祉相談)事業

相談窓口の普及啓発を推進します。

### (3) 感染症領域

#### 1) 麻しんワクチン接種の推進

##### ①麻しんワクチンの接種率向上事業

- ・麻しんワクチン接種の必要性を理解し、適切な時期に接種ができるよう、啓発や個別勧奨を行います。
- ・関係機関に対して麻しん対策の意識付けを行うとともに、多くの機会を通じて麻しんワクチン接種の必要性について情報を発信します。

### (4) 口腔保健領域

#### 1) むし歯や歯周病の予防の推進

##### ①効果的な歯みがきの普及事業

関連団体と共に行うイベントで普及啓発を行うほか、効果的な歯みがきを体験できる機会を提供します。

##### ②歯周病セルフチェックの普及事業

イベントや健康教育などの際に歯周病セルフチェックリストを配布し、自分の口腔状態に気付き、早期受診につながるようにします。

##### ③子供のむし歯予防対策事業

- ・乳幼児健診、小児歯科相談、所外施設健診、健康教育などを利用し、定期的なフッ化物歯面塗布の必要性について広く啓発します。
- ・1歳6か月児健康診査では、むし歯のリスク診断を実施し、リスクの高い子供については、前歯のむし歯予防対策のため、フロッシング（歯の間をきれいに清掃する方法）の普及を推進します。

### (5) 次世代の健康づくり

#### 1) 思春期健康教育の推進

##### ①思春期健康教育の推進事業

市内小・中・高等学校における望まない妊娠、HIVをはじめとした性感染症予防、飲酒、喫煙、薬物などの健康教育を実施するとともに、健康教育を推進するため、関係機関との連携を強化します。



## 8. 評価項目と目標値

一人ひとりがそのライフステージに合わせて健康行動がとれるように、分野ごとに最も分かりやすく重要な項目を目標としました。

適切な進捗管理と評価を行うことで、さらなる取組の推進が図れるよう、目標値を数値としました。

### (1) がん・循環器疾患・糖尿病領域

目 標	現 状	目標値 (平成 34 年度)	備 考
①がんの 75 歳未満の年齢調整死亡率の減少 (人口 10 万人当たり)	98.6 (平成 22 年度)	88.2 (平成 28 年度*)	都道府県別 年齢調整死亡率(国)、小樽市の 保健行政、後志 地域保健情報年 報 ※国のがん対策 推進基本計画終 期
②脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少 (人口 10 万人当たり)	男性 50.0 女性 21.3 (平成 22 年度)	男性 41.1 女性 19.1	都道府県別 年齢調整死亡率(国) 小樽市の保健行 政、後志地域保 健情報年報
③虚血性心疾患の年齢調整死亡率増加させない(人口 10 万人当たり)	男性 21.5 女性 7.5 (平成 22 年度)	男女ともに 増加させない。	都道府県別 年齢調整死亡率(国)、小樽市 の保健行政、後 志地域保健情報 年報
④糖尿病の年齢調整死亡率増加させない (人口 10 万人当たり)	男性 9.6 女性 2.1 (平成 21 年度)	男女ともに 増加させない。	都道府県別 年齢調整死亡率(国)、小樽市 の保健行政、後志 地域保健情報年 報

目 標	現 状	目標値 (平成 34 年度)	備 考
⑤がん検診の受診率の増加	男性 胃 20.3% 肺 27.4% 大腸 24.3% 女性 胃 23.3% 肺 28.3% 大腸 24.2% 子宮 26.1% 乳 29.0% (平成 21 年度)	男女ともに 胃、肺、大腸 40% (平成 28 年度)  子宮、乳ともに 50.0% (平成 28 年度)	平成 22 年度小樽市がん検診・特定健診に関する実態調査（小樽市国民健康保険加入者） ※評価年度は、国のがん対策推進基本計画終期
⑥特定健康診査の受診率の増加	13.7% (平成 23 年度小樽市国保)	平成 24 年度中に策定する第 2 期「小樽市特定健康診査・特定保健指導実施計画」で設定	国の基本指針及び、道が策定中の第 2 期北海道医療費適正計画で設定される数値を考慮して設定
⑦特定保健指導の実施率の増加	13.3%(平成 23 年度小樽市国保)	同上	同上
⑧自宅などで血圧測定をする 40 歳代の割合の増加	21.1% (平成 23 年度)	増加	健康づくりに関する市民健康意識調査 (平成 23 年度)
⑨40～50 歳代の運動習慣者を有する割合の増加	34.5% (平成 23 年度)	増加	健康づくりに関する市民健康意識調査 (平成 23 年度)
⑩20～60 歳代男性の肥満している割合の減少	31.4% (平成 23 年度)	28%	小樽市国保特定健診受診結果
⑪成人の喫煙率の減少	全体 19.1% 男性 25.2% 女性 15.4% (平成 23 年度)	全体 12.0%以下 男性 18.2%以下 女性 8.4%以下	健康づくりに関する市民健康意識調査 (平成 23 年度)
⑫未成年者の喫煙をなくす	男 12.2% 女 2.2% (平成 23 年度)	男女ともに 0%	健康づくりに関する市民健康意識調査（高校生） (平成 23 年度)

目 標	現 状	目標値 (平成 34 年度)	備 考
⑬未成年者の飲酒をなくす	男 35.0% 女 40.1% (平成 23 年度)	男女ともに 0%	健康づくりに関する市民健康意識調査 (高校生) (平成 23 年度)
⑭おいしい空気の施設登録件数の増加	65 施設 (平成 23 年 5 月末)	増加	
⑮食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む飲食店などの登録件数の増加	0 件 (平成 24 年度)	増加	
⑯栄養成分表示の店の登録件数の増加	55 施設 (平成 23 年度) 栄養成分表示 を利用している 者 4 割	増加	小樽市食育推進 計画で推進 健康づくりに関する市民意識調査 (平成 23 年度)
⑰食事バランスガイドを参考にした い者の増加 ・1日当たりの食塩摂取量の減少 ・1日当たりの野菜摂取量の増加	49.2% 10.4g 133.7g	増加 食塩摂取量 8g 野菜摂取量 350g	小樽市食育推進 計画で推進 食育に関するアンケート (平成 21 年度) 健康づくりに関する市民意識調査 (平成 23 年度)

## (2) 精神保健領域

目 標	現 状 (平成 23 年度)	目標値 (平成 34 年度)	備 考
①自殺予防に関する相談機関地域連携体制への参加登録件数の増加	26 施設	増加	

## (3) 感染症領域

目 標	現 状 (平成 23 年度)	目標値 (平成 34 年度)	備 考
①麻しんワクチンの接種率を 95%以上にする	1 期 86.8% 2 期 89.0%	95.0%以上	地域保健・健康増進 事業報告

(4) 口腔保健領域

目 標	現 状 (平成 23 年度)	目標値 (平成 34 年度)	備 考
①3 歳児でむし歯のない者の増加	69.8%	80.0%以上	小樽市3歳児歯科健康診査結果
②12 歳児の一人平均むし歯数の減少	1.85 本	1.0 本	公立学校児童生徒等の健康等に関する調査
③40 歳代で進行した歯周病を有する者の減少	30.9%	25.0%	健康づくりに関する市民健康意識調査 (平成 23 年度)
④60 歳代で 24 歯以上の自分の歯を有する者の増加	39.7%	50.0%	

(5) 次世代の健康づくり

目 標	現 状 (平成 23 年度)	目標値 (平成 34 年度)	備 考
①エイズ、妊娠・避妊について正しい知識を有する割合の増加	エイズ正解率 26.8% 妊娠・避妊正解率 65.5%	増加	健康づくりに関する市民健康意識調査（高校生） (平成 23 年度)

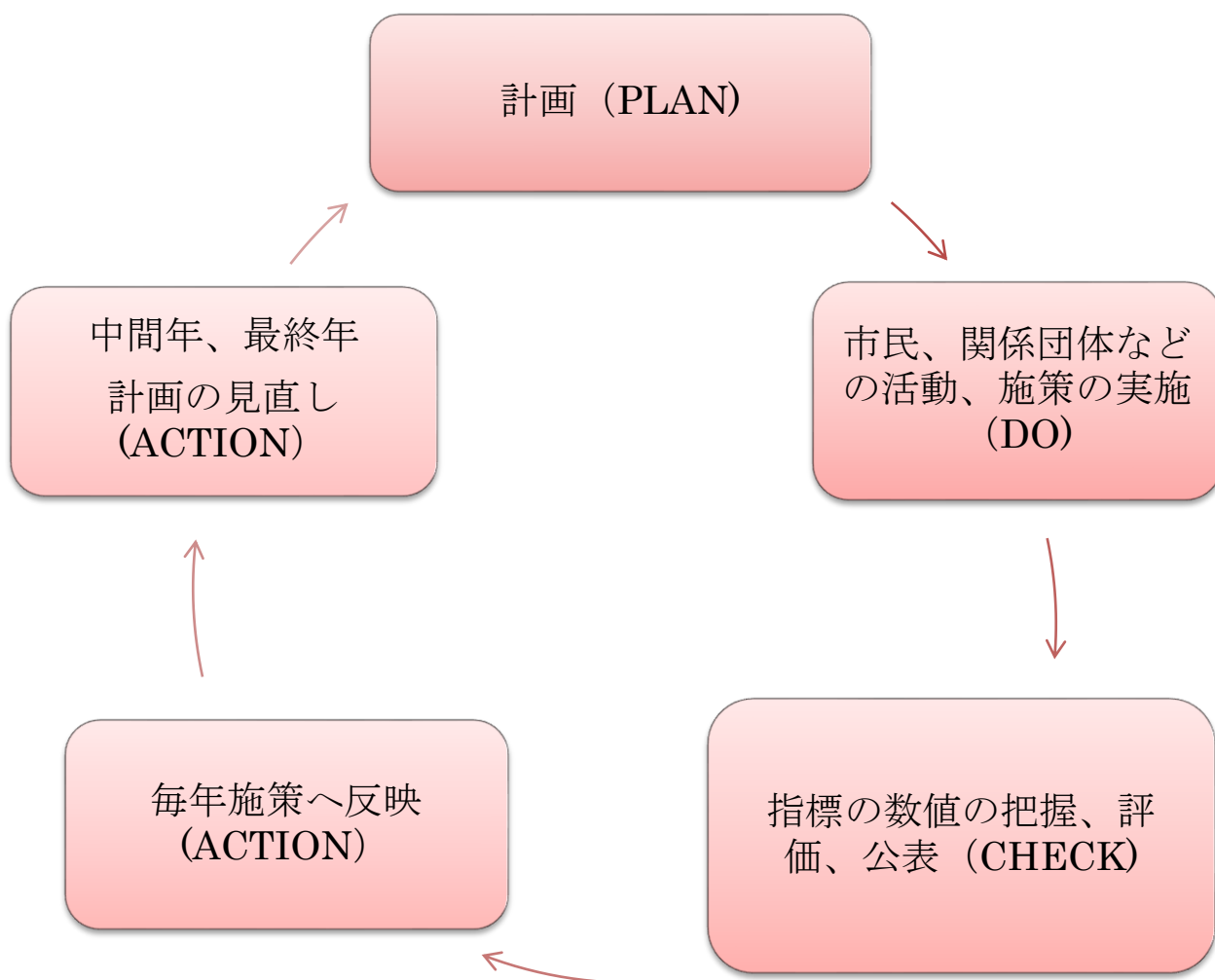


## 9. 進行管理

進行管理に当たっては、新たに小樽市健康づくり推進ネットワーク会議（仮称）を設置し、毎年度事業実績を把握して評価・点検を行い、公表して、次の事業展開に活かしていきます。また、総合的な進捗状況の把握と評価を行ないます。中間年（平成 29 年度）や最終年（平成 34 年度）には、市をはじめ市民を取り巻く団体等の取組を総合的に評価し、取組の体系や指標等、計画の見直しを行います。

この計画は、市民や関係団体、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ものです。そのため、市民の生活を取り巻くあらゆる団体などが共有できるよう、客観性のある指標を使って進行管理をしていきます。また、この計画を実効性あるものとして推進していくために、「計画の策定・PLAN」「計画の実施・DO」「計画の評価・CHECK」「計画の改善・ACTION」に基づく PDCA サイクルを基本に、進行管理を行います。

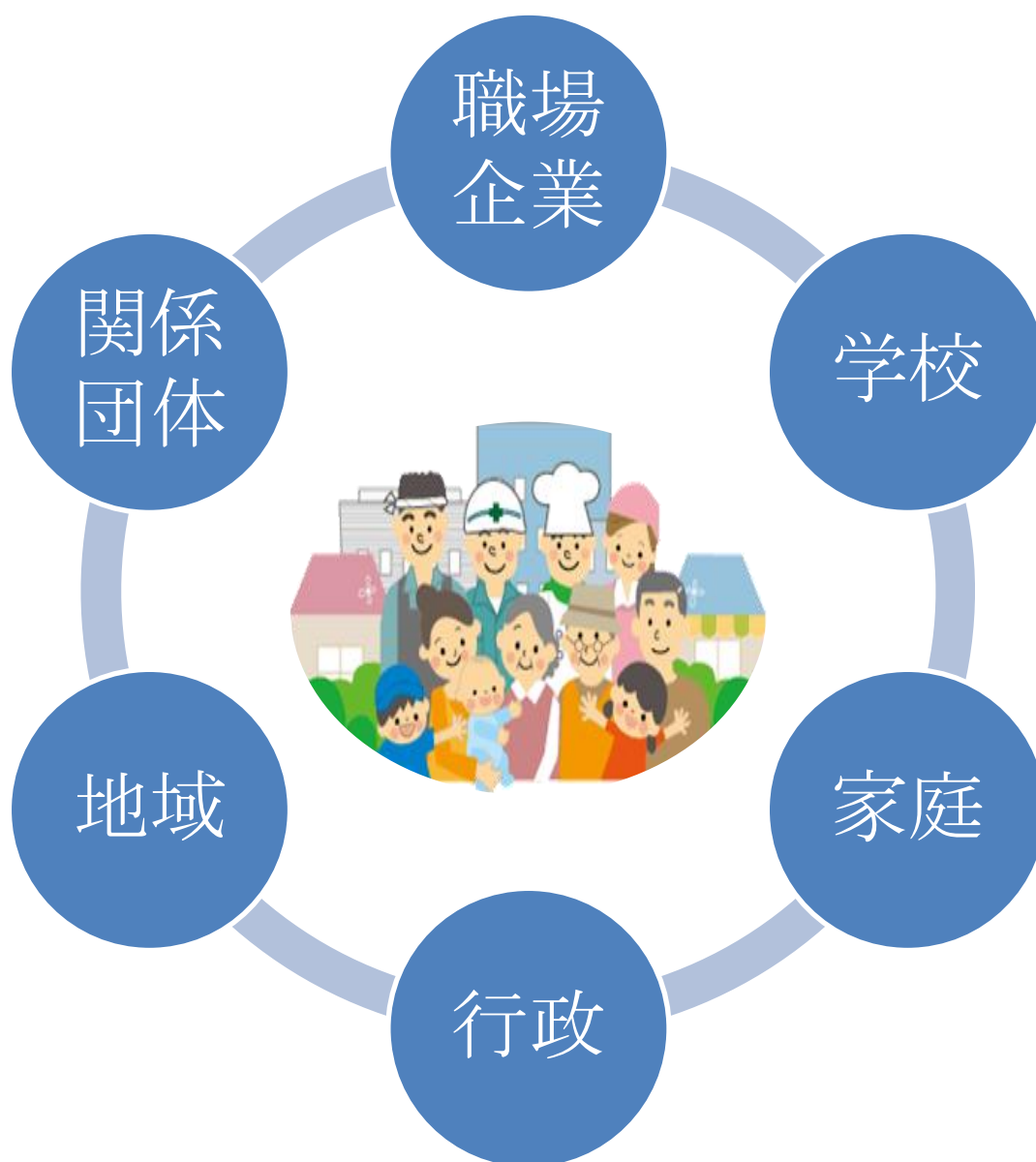
### 【進行管理の流れ】





## 10. 推進体制

計画推進のためには、市民一人ひとりの意識と行動変容とそれを支える社会環境の整備が必要です。そのため、家庭、地域、学校、職場・企業、関係するさまざまな団体、行政などとの連携、協働を一層充実・強化するとともに、さらに企業連携などによる新たなネットワークの構築を図るため、新たに小樽市健康づくり推進ネットワーク会議（仮称）を設置し、情報交換や協働事業などに取組んでいきます。



## 【資料編】

### 1. 計画策定の経緯

日 時	内 容
平成 23 年 12 月 7 日 (水) 午後 6 時 30 分から	第一回小樽市健康増進計画推進会議 ・小樽市健康増進計画推進会議について ・小樽市健康増進計画及び評価について ・次期小樽市健康増進計画の考え方について ・計画策定スケジュール ・市民健康意識調査(案)について
平成 24 年 2 月 7 日 (火) 午後 6 時 30 分から	第二回小樽市健康増進計画推進会議 ・第一回推進会議での質問に対する回答について ・市民健康意識調査(案)に対する御意見について ・市民健康意識調査(案) 修正案について
平成 24 年 7 月 10 日 (火) 午後 6 時 30 分から	第三回小樽市健康増進計画推進会議 ・健康増進計画(健康おたる 21) 最終評価について ・小樽市健康増進計画の市民健康意識調査結果について ・小樽市健康増進計画(案) について
平成 24 年 9 月 25 日 (火) 午後 6 時 30 分から	第四回小樽市健康増進計画推進会議 ・小樽市食育推進計画について ・国民の健康の増進の総合的な推進を図るための 基本的な方針 ・小樽市健康増進計画目標(案) について ・小樽市健康増進計画施策(案) について ・小樽市健康増進計画推進体制(案) について
平成 24 年 10 月 6 日 (土) 午後 1 時 30 分から	「健康づくりについて語り合うワールド・カフェ」 小樽市の新しい健康増進計画(案) について 申込者数 27 人、参加者数 25 人
平成 24 年 11 月 20 日 (火) 午後 6 時 30 分から	第五回小樽市健康増進計画推進会議 ・小樽市健康増進計画「第 2 次健康おたる 21」(素案) について
平成 24 年 12 月 21 日 (金)	平成 24 年小樽市議会第 4 回定例会厚生常任委員会報告 ・小樽市健康増進計画「第 2 次健康おたる 21」(素案) について
平成 24 年 12 月 18 日 (火) から 平成 25 年 1 月 17 日 (木) まで	パブリックコメント実施 ・小樽市健康増進計画「第 2 次健康おたる 21」(素案) について

## 2. 小樽市健康増進計画推進会議設置要綱

(設置)

第1条 小樽市民の健康増進に関する施策を総合的かつ効果的に推進するため、小樽市健康増進計画推進会議（以下単に「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、小樽市健康増進計画の策定、推進状況の把握その他健康増進に関する施策の推進に係る事務を行うものとする。

(組織)

第3条 推進会議は、委員14人以内をもって組織する。

2 委員は、市民、健康増進の推進に係る団体の代表者その他健康増進の推進に相当と認められる者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第4条 推進会議の委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(委員長)

第5条 推進会議に委員長を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 委員長に事故あるとき又は欠けたときは、あらかじめ委員長の定める委員がその職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議は、委員長が召集し、委員長がその議長となる。

(意見の聴取等)

第7条 委員長は、必要と認められるときは、会議に関係者の出席を求めて意見も若しくは説明を聴き、又はこれらの者から資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 推進会議の庶務は、保健所健康増進課において行う。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、委員長が推進会議に諮って定める。

附則

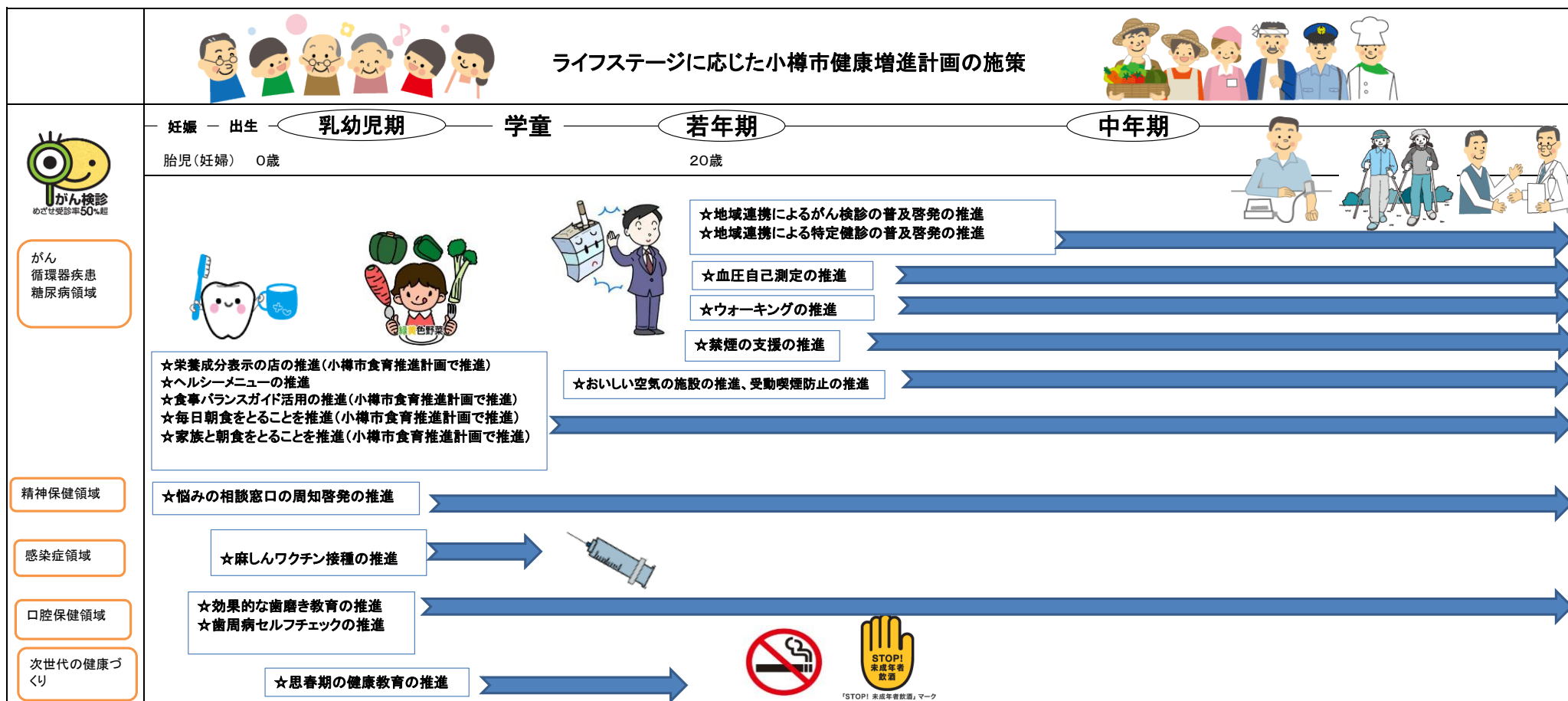
この要綱は、平成23年9月21日から施行する。

### 3. 小樽市健康増進計画推進会議委員名簿

No	氏名	所属	役職等
1	おおはし ともこ 大橋 とも子	北海道看護協会小樽支部	副支部長
2	きくち ともみ 菊池 友美	小樽市歯科医師会	地域医療常任委員会担当 理事
3	ささき かずあき 佐々木 一 晃	小樽市医師会	理事
4	さわだ すみこ 澤田 澄子	小樽市民間保育協議会	
5	しまだ ともこ 嶋田 知子	小樽食生活改善協議会	副会長
6	たけかわ しゅんじ 武川 俊 司	小樽市民生児童委員協議会	副会長
7	ただ みつよし 多田 光 義	市民	
8	とや のりこ 戸谷 典 子	小樽栄養士会	会長
9	なが さわまさゆき 長澤 正 往	小樽商工会議所	理事・事務局長
10	にい かわ ひでお 新川 英 夫	小樽市総連合町会	会長
11	はやし かつのぶ 林 勝 信	小樽地方私立幼稚園連合会	会長
12	むら ずみめぐみ 村 住 恵	市民	
13	もり みつる ○森 満	札幌医科大学医学部公衆衛生学講座	教授
14	わた なべ かずひろ 渡 辺 一 弘	小樽薬剤師会	理事

\*○：委員長  
(五十音順 敬称略)

#### 4. 健康づくりに関する市民健康意識調査結果



\* 65歳以上の老年期の健康づくりは、小樽市高齢者保健福祉計画・小樽市介護保険事業計画で推進します。

# 小樽市健康増進計画策定のための 市民健康意識調査報告書（20歳以上）

---

平成24年7月

小樽市

## 目 次

I 調査の概要	
i) 調査の目的	2
ii) 調査対象及び調査方法等	2
iii) 調査の項目	2
iv) 回収結果	2
v) 本報告書の見方について	3
II 調査の結果	
i) 回答者の属性について	4
ii) 食生活の実態と栄養に関する知識について	7
iii) 嗜好品の摂取実態について	13
iv) 1日の活動量・運動量について	18
v) 病気の知識について	22
vi) 生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について	30
vii) 感染症の予防行動・知識の有無について	36
viii) 口腔保健の行動・知識の有無について	41

### 資料

依頼文

アンケート



## I 調査の概要

### i) 調査の目的

本調査は、市民の健康に関する意識及び行動を把握し、既存資料とあわせて次期小樽市健康増進計画に反映させることを目的とする。

### ii) 調査対象及び調査方法等

調査対象	小樽市内に居住する20歳以上の男女
サンプル数	1,900
抽出方法	住民基本台帳に基づく無作為抽出（平成24年2月1日現在） 男女別・年齢別割付法
調査方法	調査対象者へ調査票を送付し、返信用封筒により回収
調査期間	平成24年2月24日～3月9日

### iii) 調査の項目

回答者の属性について（5問）

食生活の実態と栄養に関する知識について（6問）

嗜好品の摂取実態について（4問）

1日の活動量・運動量について（4問）

病気の知識について（7問）

生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について（6問）

感染症の予防行動・知識の有無について（3問）

口腔保健の行動・知識の有無について（6問）

### iv) 回収結果

配布数 1,900

回収数（率） 821（43.2%）

有効回収数（率） 820（43.2%）

回収状況表

		発送数	有効回収数	有効回収率
合計数		1,900	820	43.2%
性別	男性	845	319	37.8%
	女性	1,055	483	45.8%
	無回答	****	18	****
年代別	20歳代	182	37	20.3%
	30歳代	236	79	33.5%
	40歳代	259	76	29.3%
	50歳代	289	125	43.3%
	60歳代	404	203	50.2%
	70歳以上	530	293	55.3%
	無回答	****	7	****

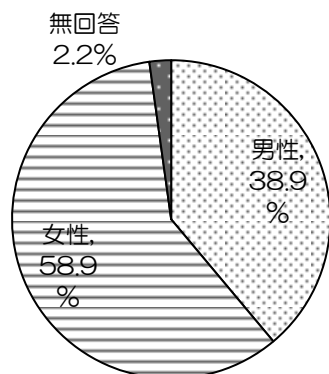
v) 本報告書の見方について

- 比率は全て百分率(%)で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。
- 基数となるべき実数は、n=000として掲載し、各比率はnを100%として算出した。
- 設問の中で、3つまで選択する問については、4つ以上選択した回答については無効とした。
- 男女間でのカイ二乗検定を行い、 $P<0.01$ を有意差あり、 $P<0.05$ を傾向ありとした。
- その他の回答については、自由記載となっており、記載どおりに掲載した。

## II 調査の結果

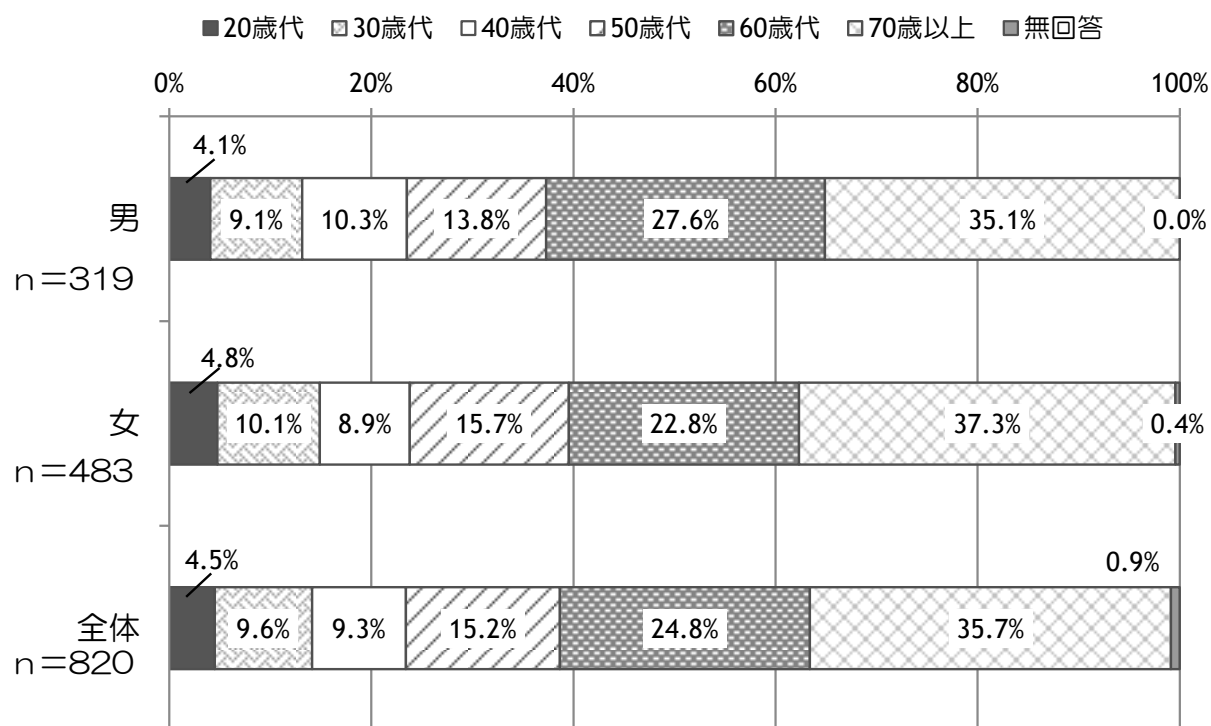
### i) 回答者の属性

#### 性別について (n=820)



性別については、女性の割合が 58.9% (483 人)、男性が 38.9% (319 人)、無回答が 2.2% (18 人) となっており、回答率は女性の方が高くなっていた (P<0.01)。

#### 年代について



回収者の年代は、70歳以上が男女とも多かった。

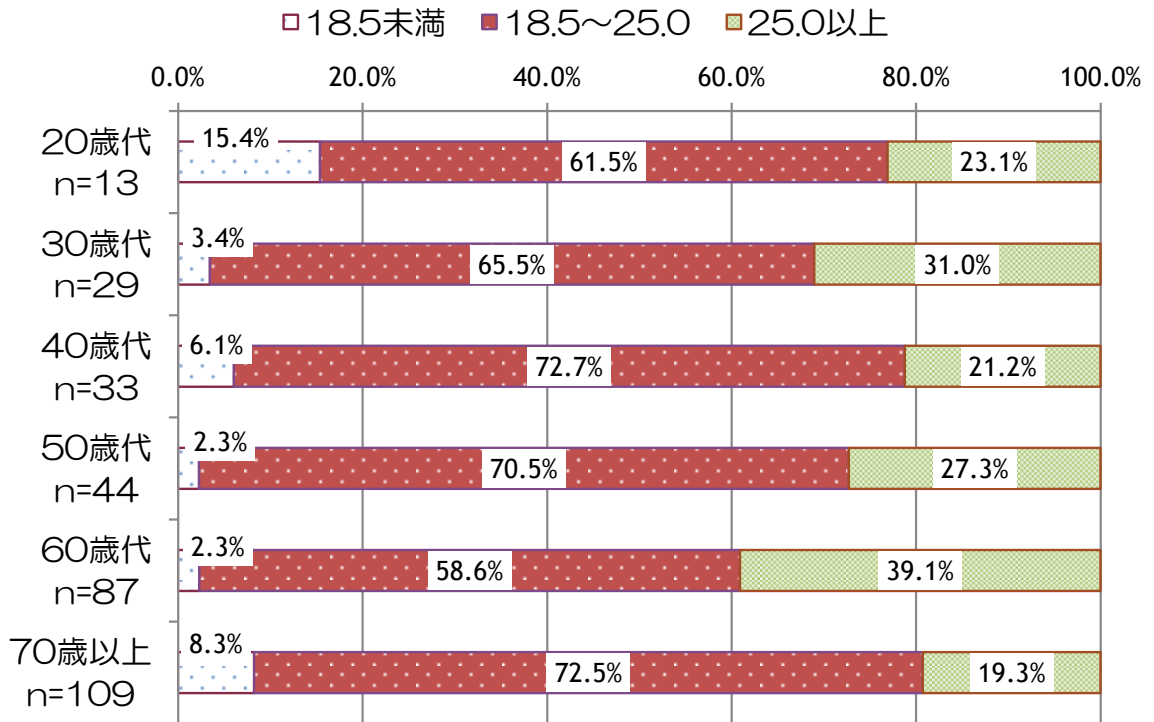
#### 体重及び身長について

体重と身長については、体格指数 (Body Mass Index: BMI、以下 BMI とする) を計算した。

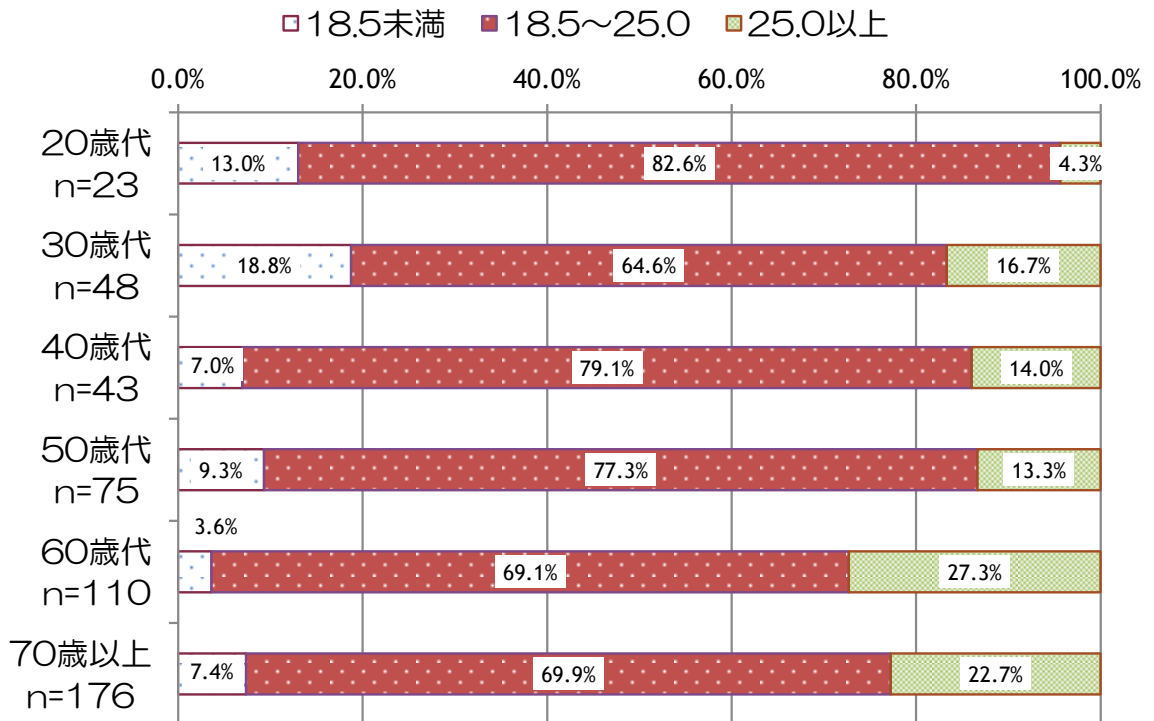
BMI は、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出し、22.0 が理想体重といわれている。

18.5 未満を「痩せ」、18.5 以上 25.0 未満が「標準体重」、25.0 以上を「肥満」としている。

男性 (n=315)

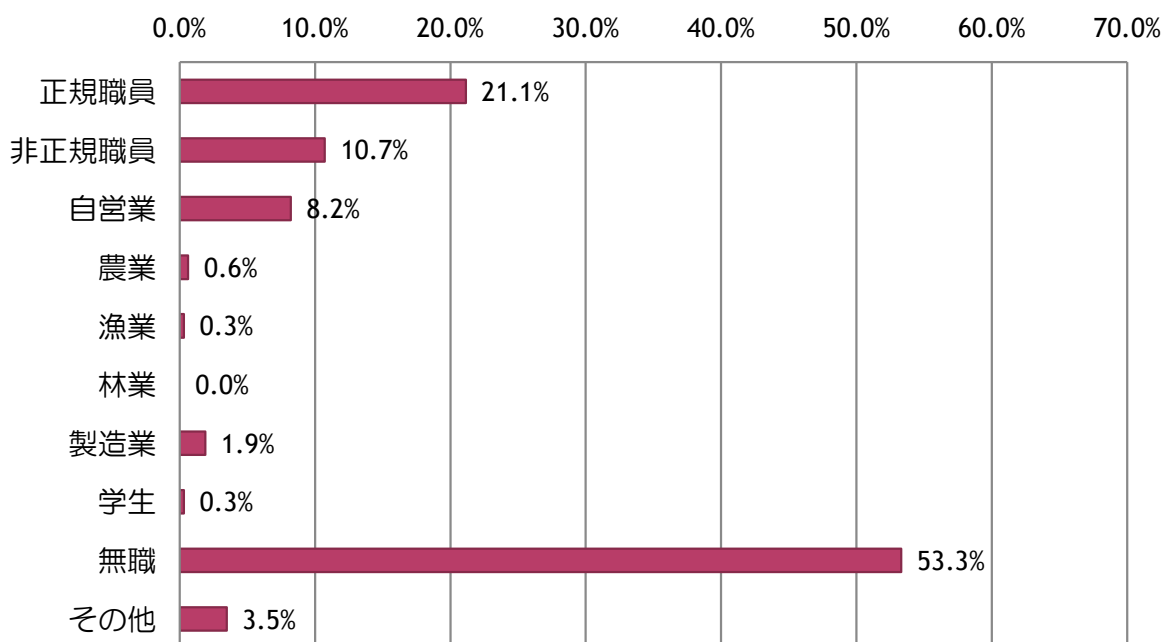


女性 (n=475)

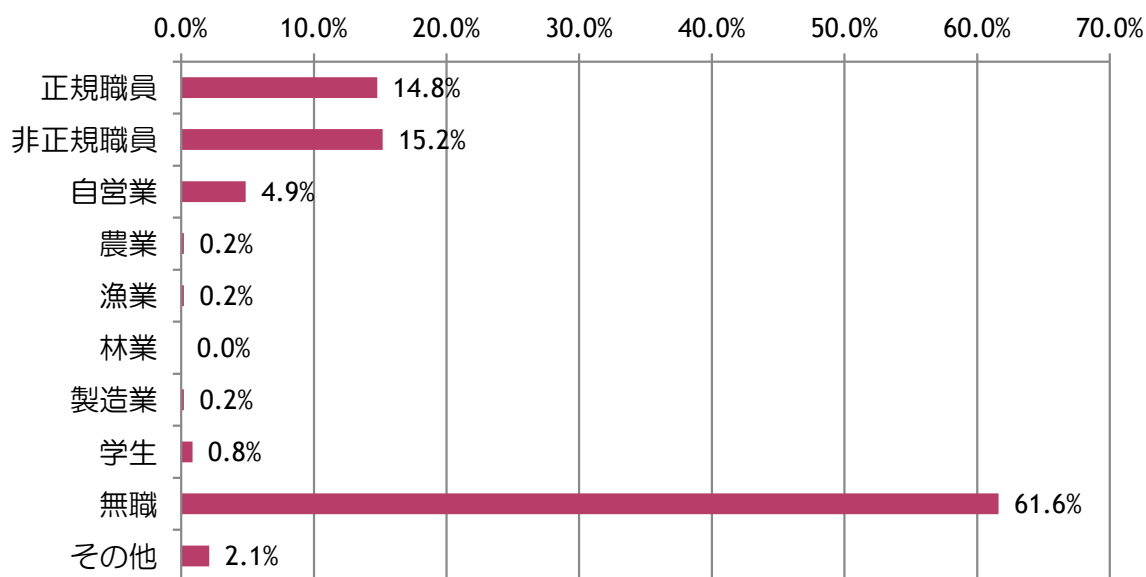


肥満の方は、男性では 30 歳代と 50、60 歳代、女性では 60 歳代に多かった。  
 痩せの方は、20 歳代男性、30 歳代女性で多かった。

職業について  
男性 (n=317)



女性 (n=474)



回答者に高齢者が多いため、無職の方が多かった。

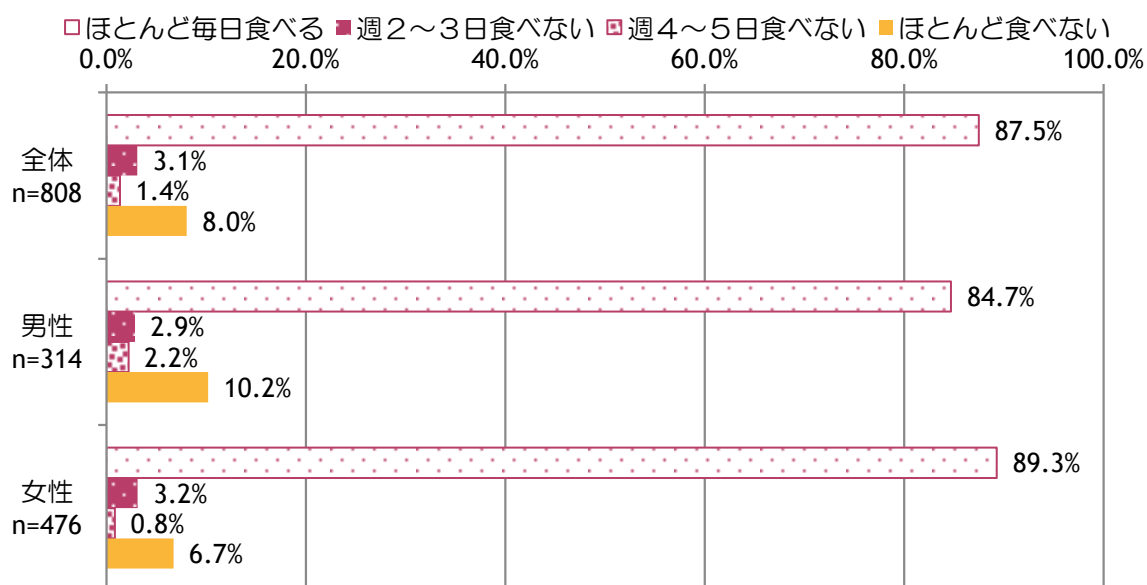
その他の回答

施設利用者 (4人)	美容師 (1人)	会社役員 (1人)
運転手 (2人)	会社役員 (1人)	契約社員 (1人)
定年退職後の継続雇用 (1人)	福祉施設通所 (1人)	看護師 (1人)
トレーダー (1人)	建設業 (1人)	夏期のみ雇用職 (1人)

ii) 食生活の実態と栄養に関する知識について

問1 朝食の摂取状況について

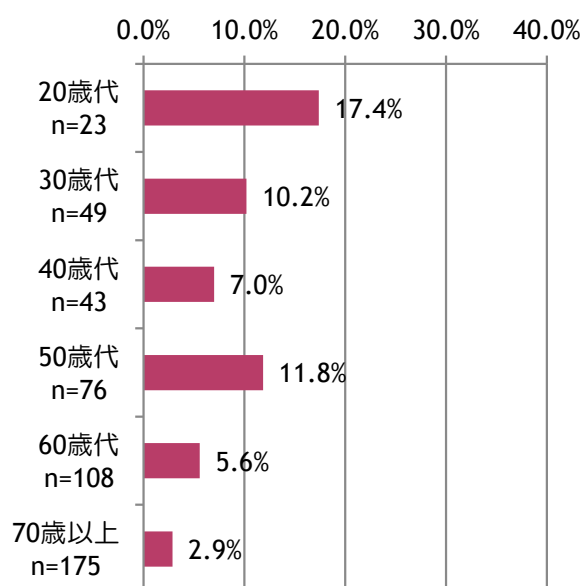
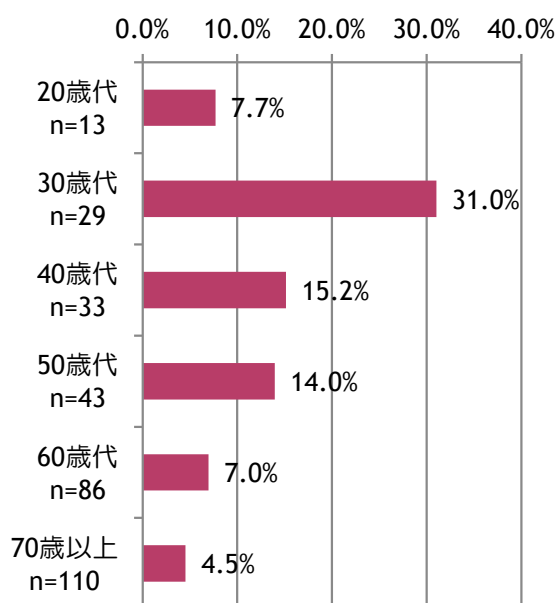
「あなたは、ふだん朝食を食べますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



習慣的に朝食をほとんど食べない方の割合

男性

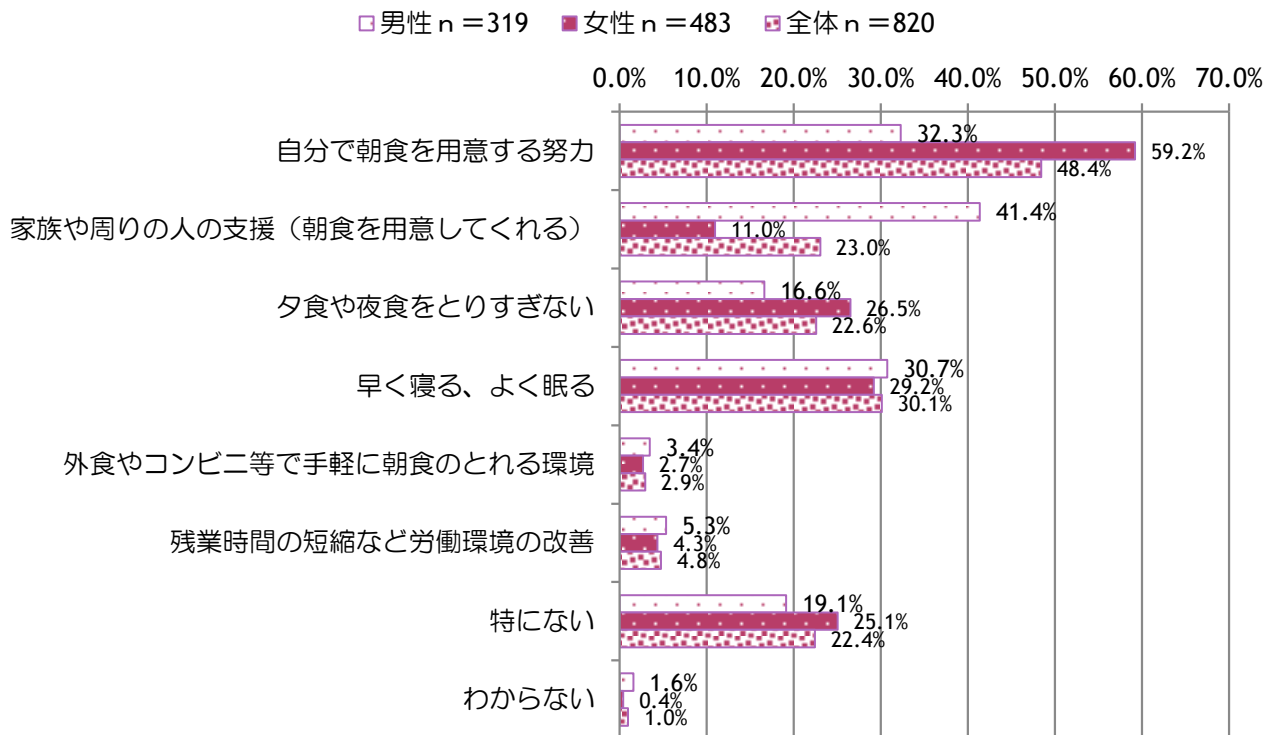
女性



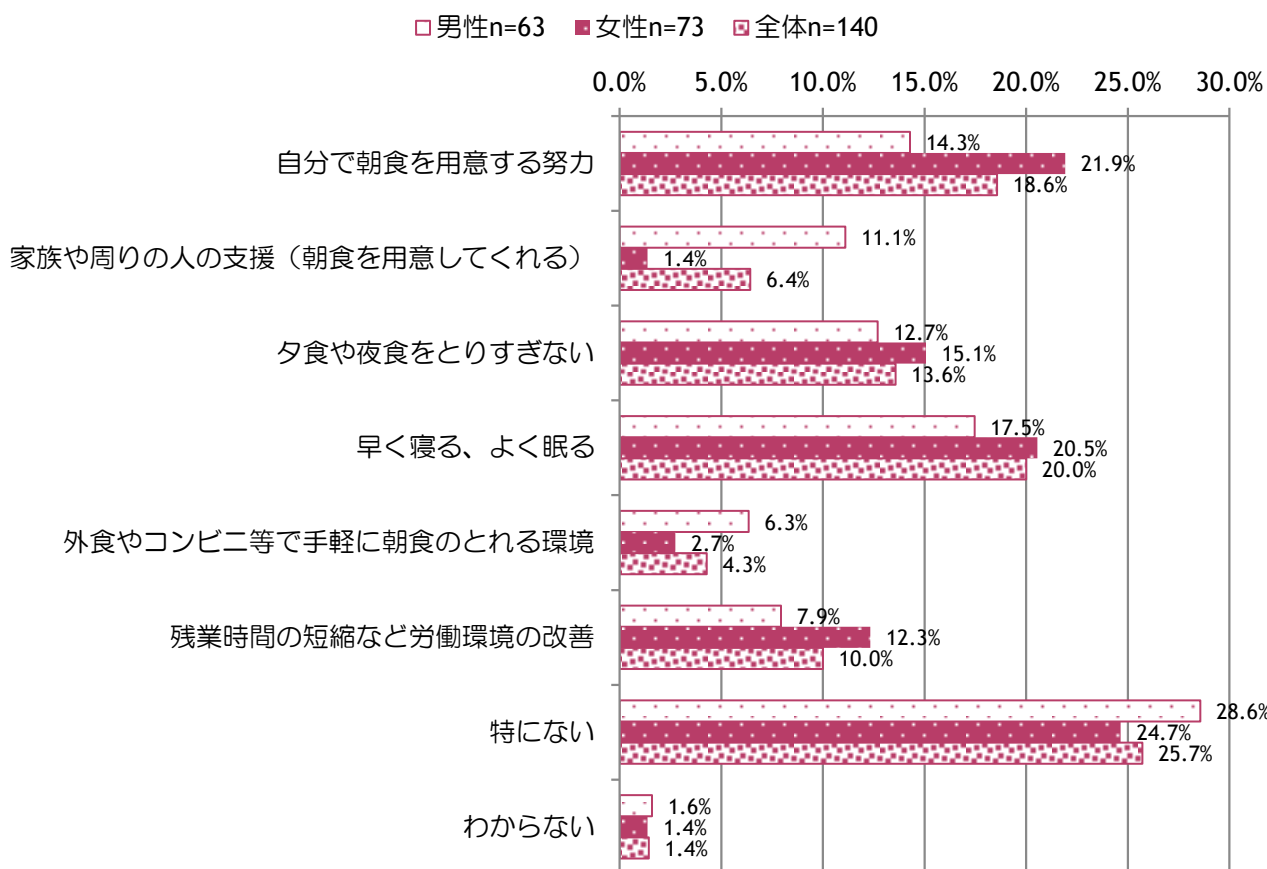
朝食の摂取状況については、習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合は、全体では8.0%、男性では10.2%、女性では6.7%であり、年齢別にみると男性は30代、女性は20代が多かった。

問2 朝食を食べるために必要な支援について

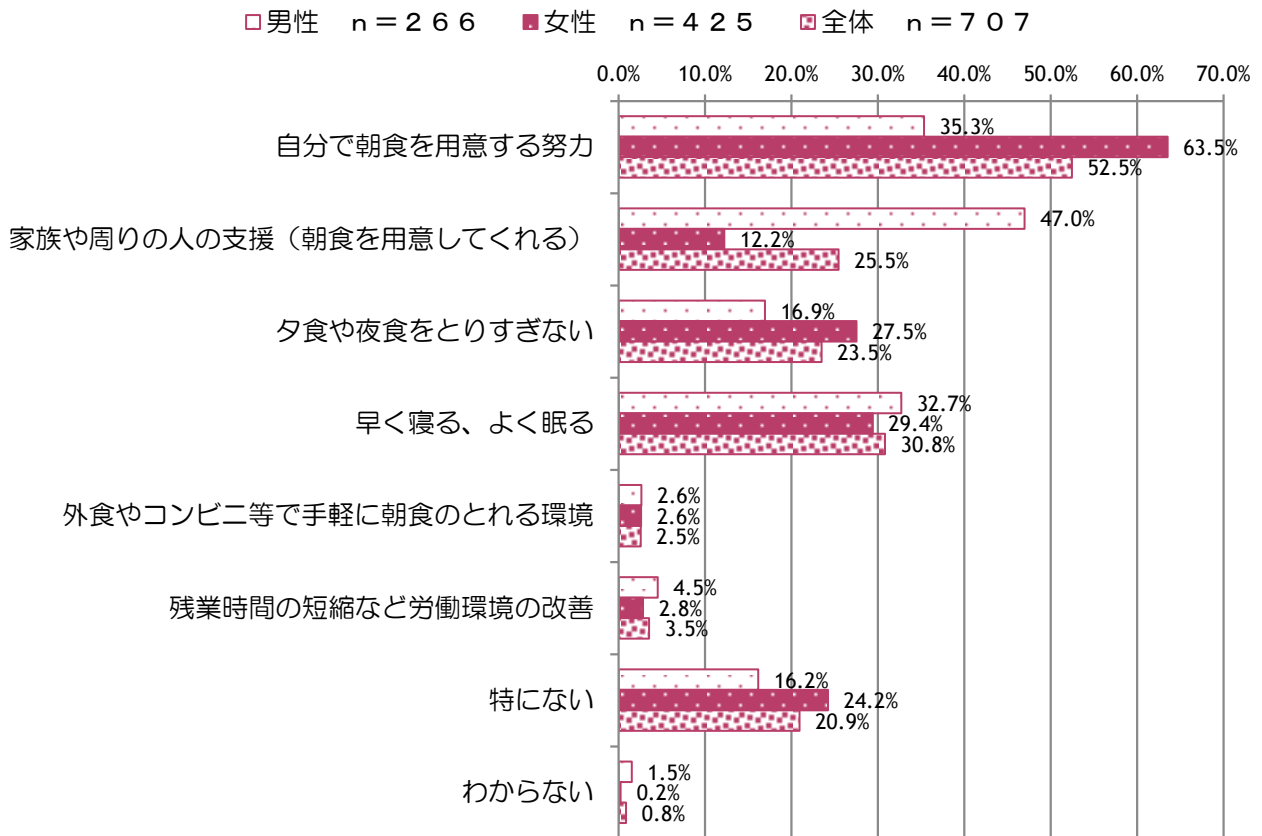
「あなたは、今より（いままでどおり）朝食を食べるためにはどのようなことが必要ですか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。」



a) 習慣的に朝食を欠食している者における朝食を食べるために必要な支援



b)朝食をほとんど毎日食べている者における朝食をいままでとおり食べるために必要な支援



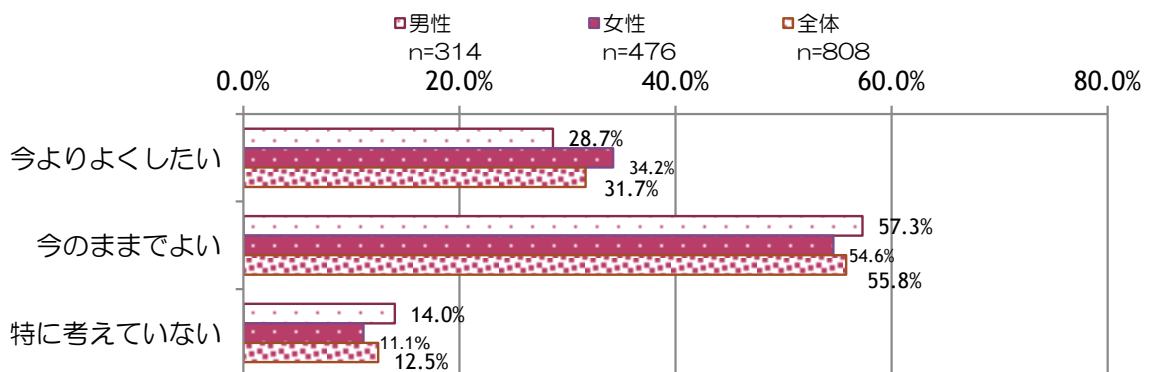
朝食を食べるために必要な支援は、全体では「自分で朝食を用意する努力」「早く寝る、よく眠る」が多かった。

習慣的に朝食を欠食している者（「普段朝食を食べますか？」の問いに対し「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者）で、朝食を食べるために必要な支援は、全体では「特にない」「早く寝る、よく眠る」が多かった。

一方、朝食をほとんど毎日食べている者では、全体では「自分で朝食を用意する努力」「早く寝る、よく眠る」が多かった。

問3 食事の改善意識について

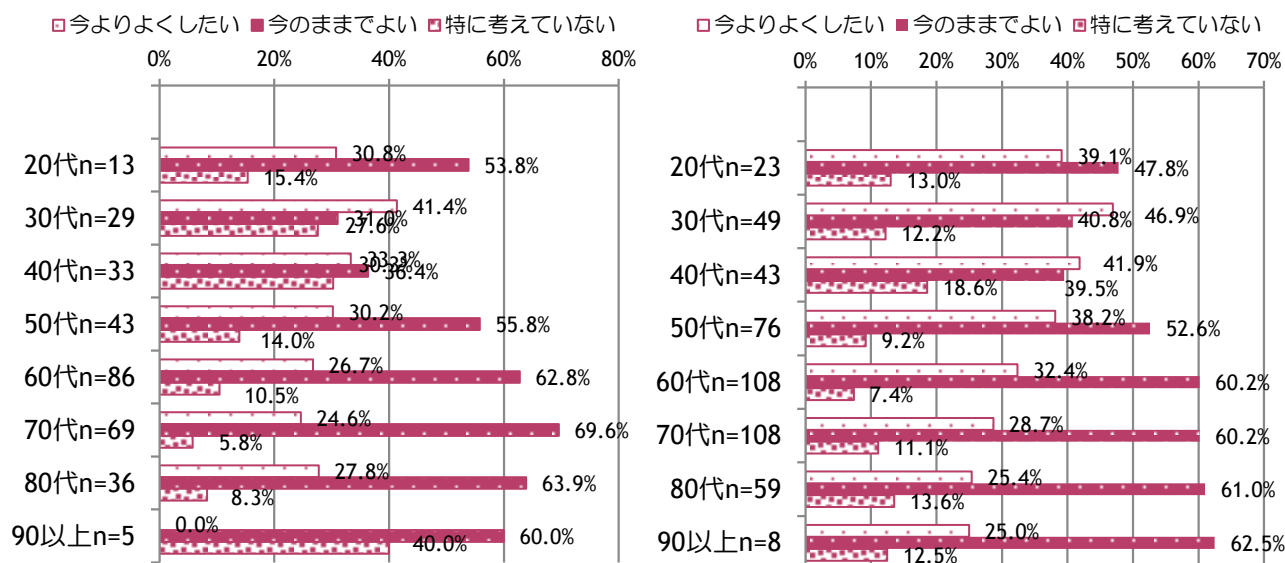
「あなたは、御自身の食事について今後どのようにしたいと思っていますか。」





男性

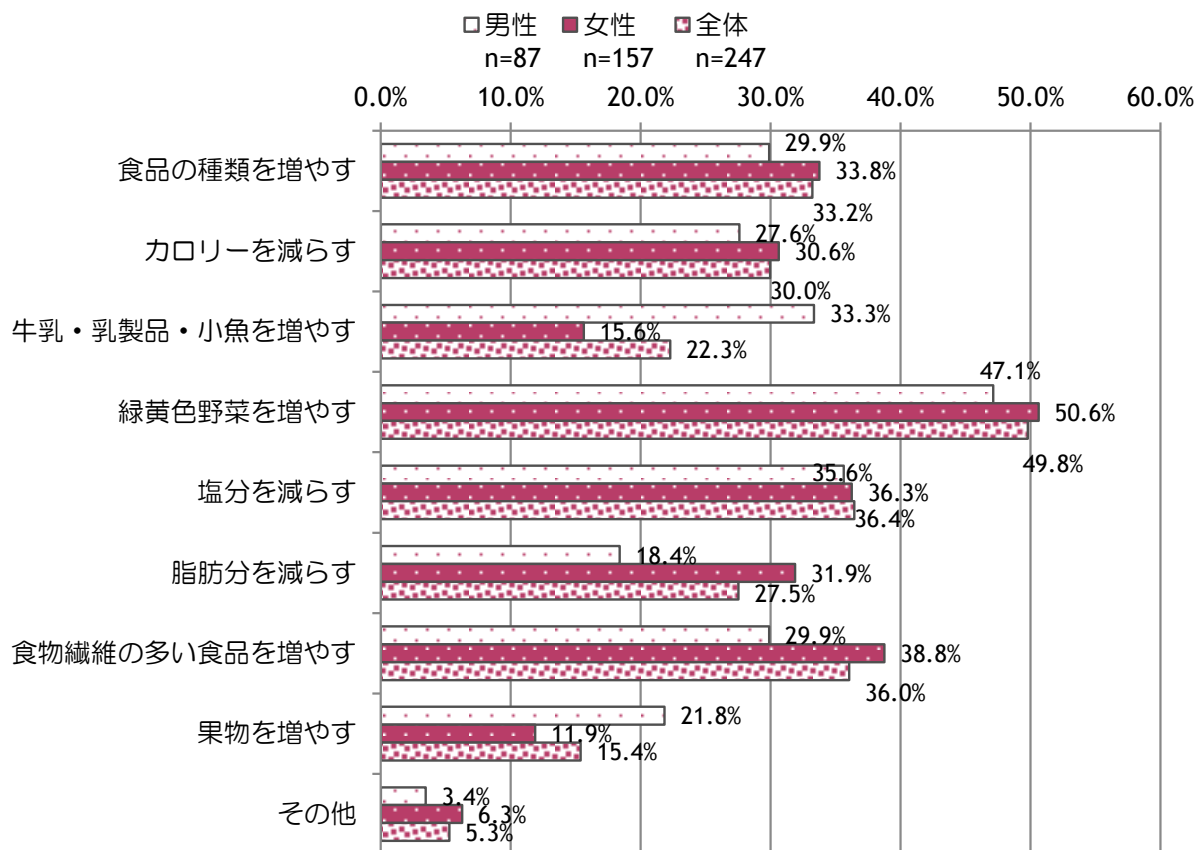
女性



食事の改善意識については、全体では「今のままでよい」が多く、次いで「今よりよくしたい」だった。

問4 食事で改善したいことについて

「問3で「1」を選んだ方にお尋ねします。それはどのようなことですか。該当する番号を3つまで選んで○印をつけてください。



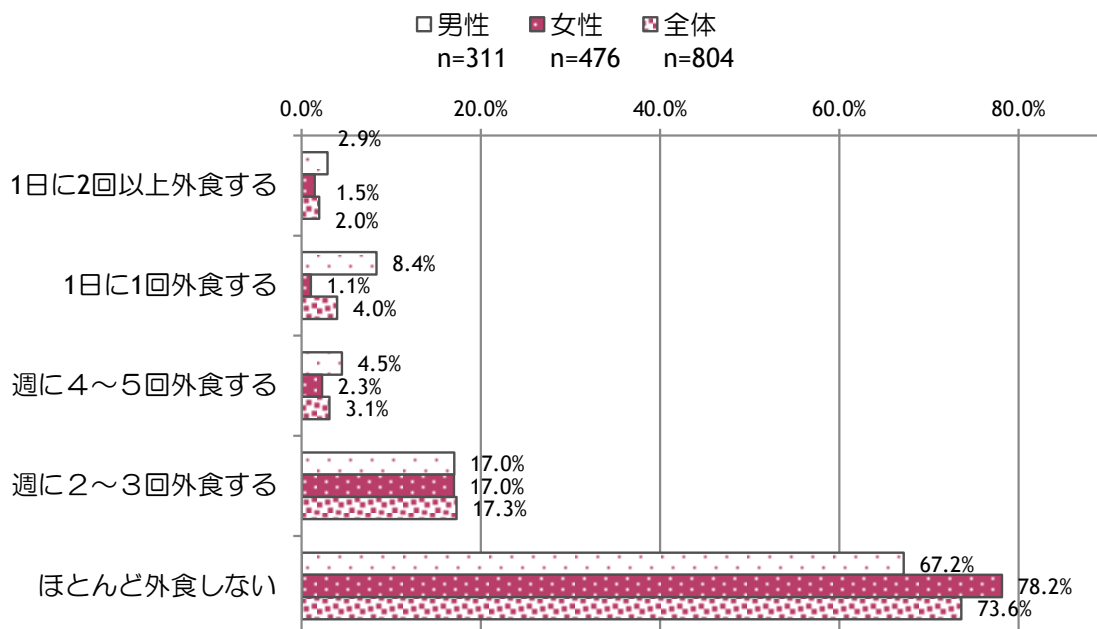
食事で改善したいことについては、全体では、「緑黄色野菜を増やす」「塩分を減らす」「食物繊維の多い食品を増やす」が多かった。

その他（自由記載）

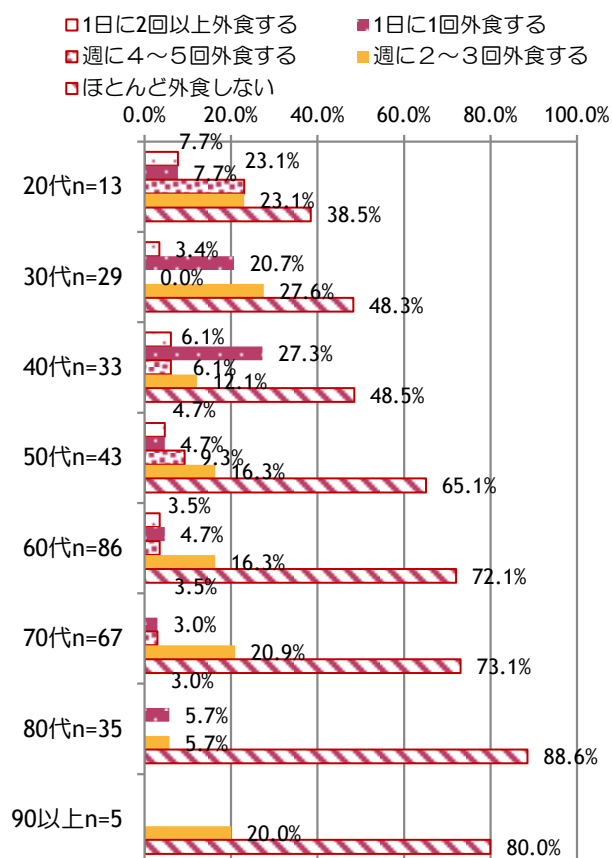
- ・インスタント食品を減らす（1人）
- ・バランスの良い食事（2人）
- ・甘いものを食べすぎない（1人）
- ・夕食の時間を早める（1人）
- ・時間をちゃんと決める（1人）
- ・栄養バランスがとれたメニュー（1人）
- ・おいしくしたい（1人）
- ・食べ過ぎないようにする（1人）
- ・腹七分目をめざす（1人）
- ・旬の食材を食べる（1人）
- ・料理の質を上げる。例えば、料理学校に入学（1人）

問5 外食の頻度について

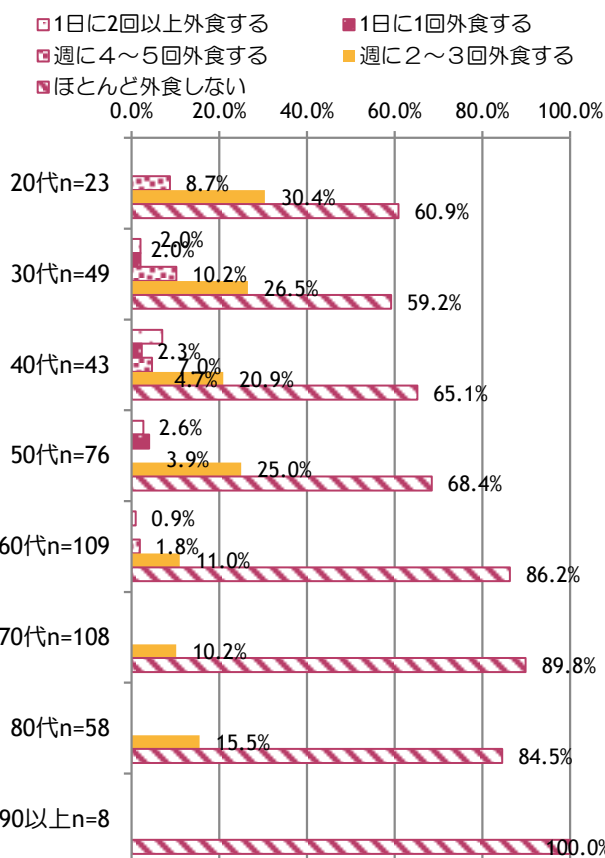
「あなたは、ふだん外食（スーパー、コンビニの弁当類を含む）をしていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



### 男性



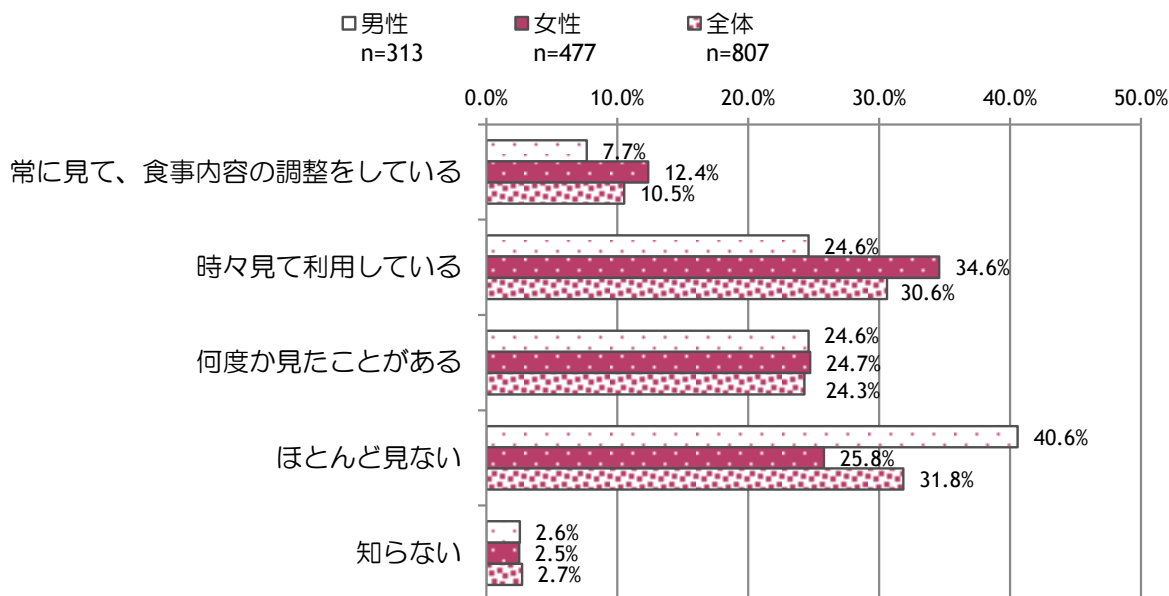
### 女性



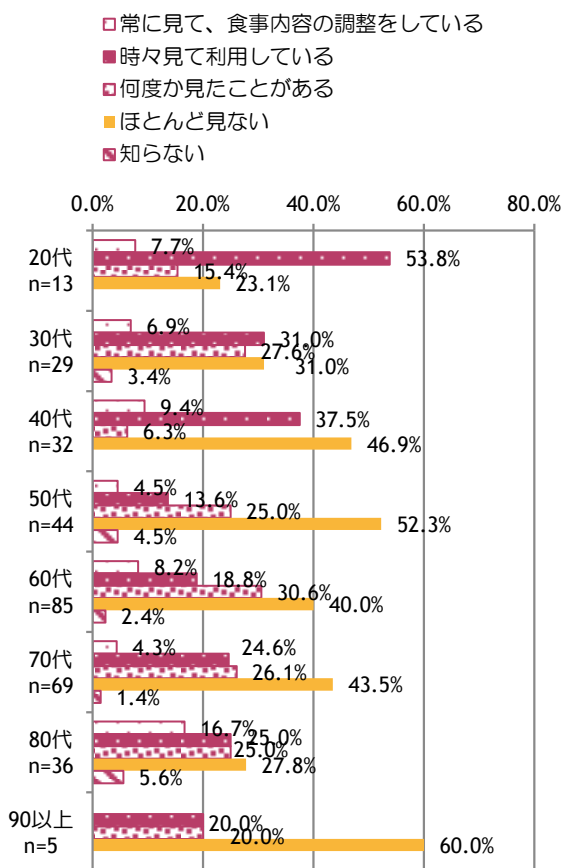
外食の頻度については、全体では「ほとんど外食をしない」「週に2~3回外食する」が多かった。

### 問6 加工食品や外食の栄養成分表示の利用について

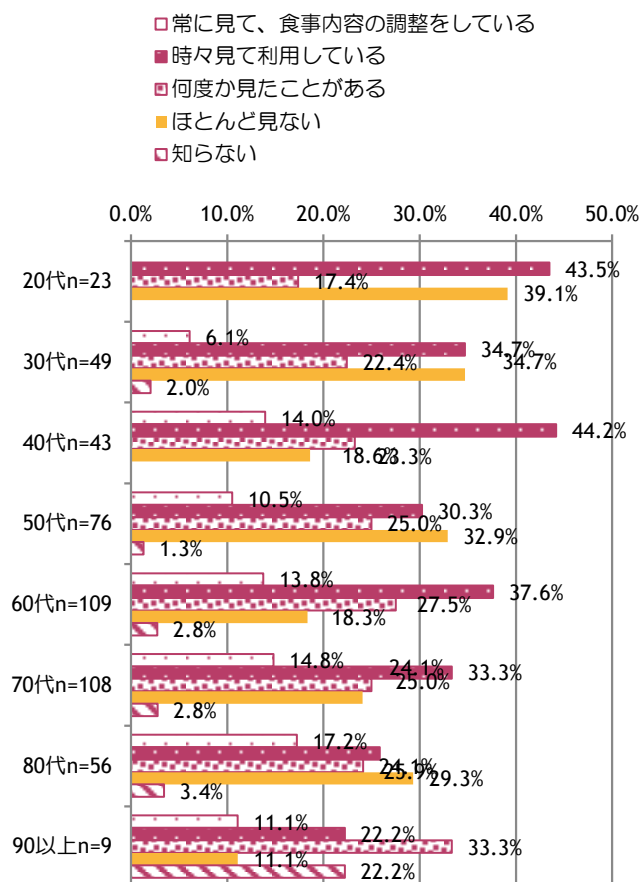
「あなたは、加工食品や外食の栄養成分表示をどの程度利用されていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



### 男性



### 女性

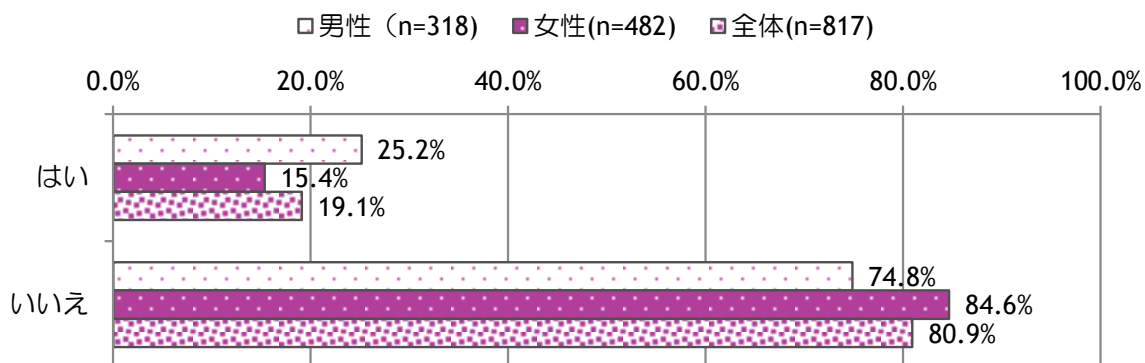


加工食品や外食の栄養成分表示の利用については、全体では「ほとんど見ない」「時々見て利用している」「何度か見たことがある」が多かった。

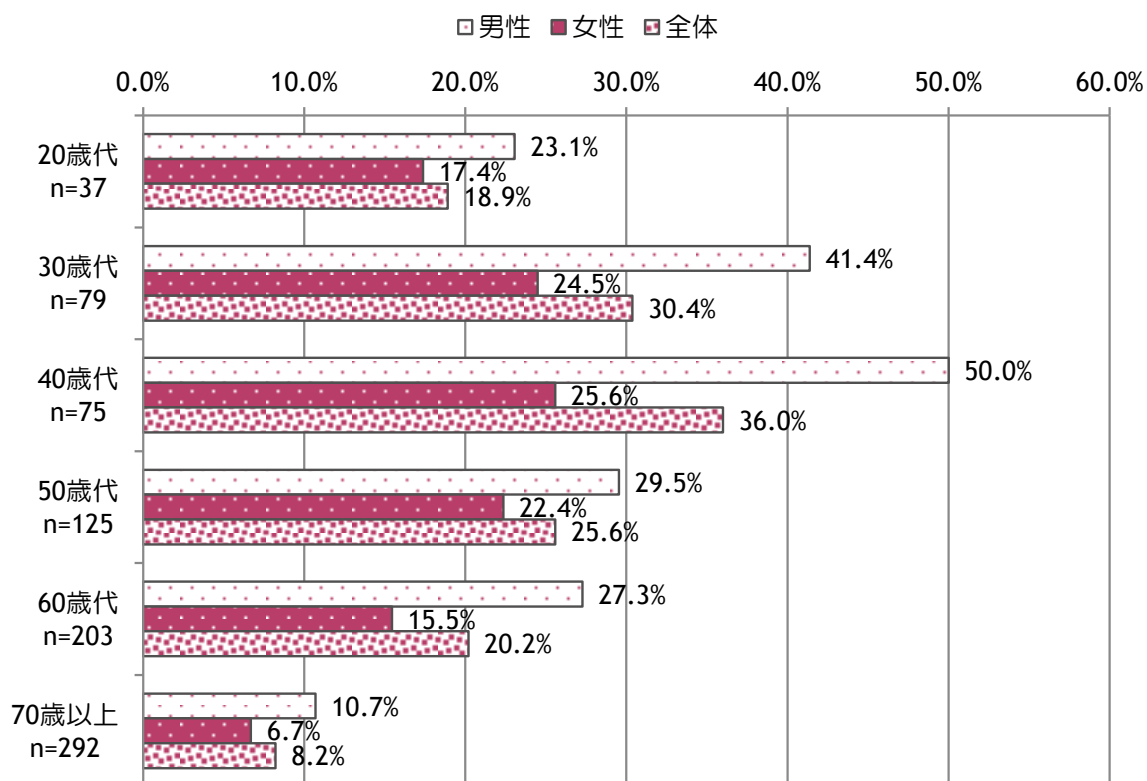
### iii) 嗜好品の摂取実態について

#### 問7 喫煙について

「あなたは、ここ1か月に、たばこを吸ったことがありますか。該当する番号に○印をつけてください。」



## 年代別喫煙率

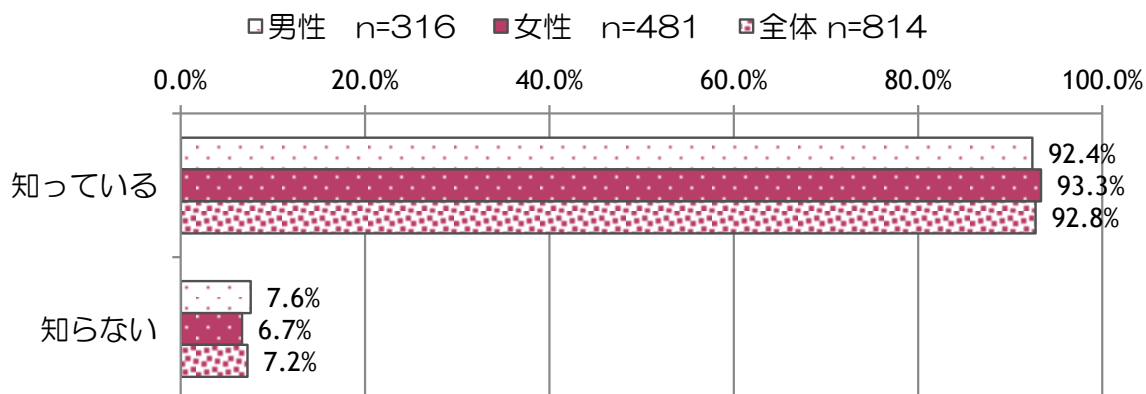


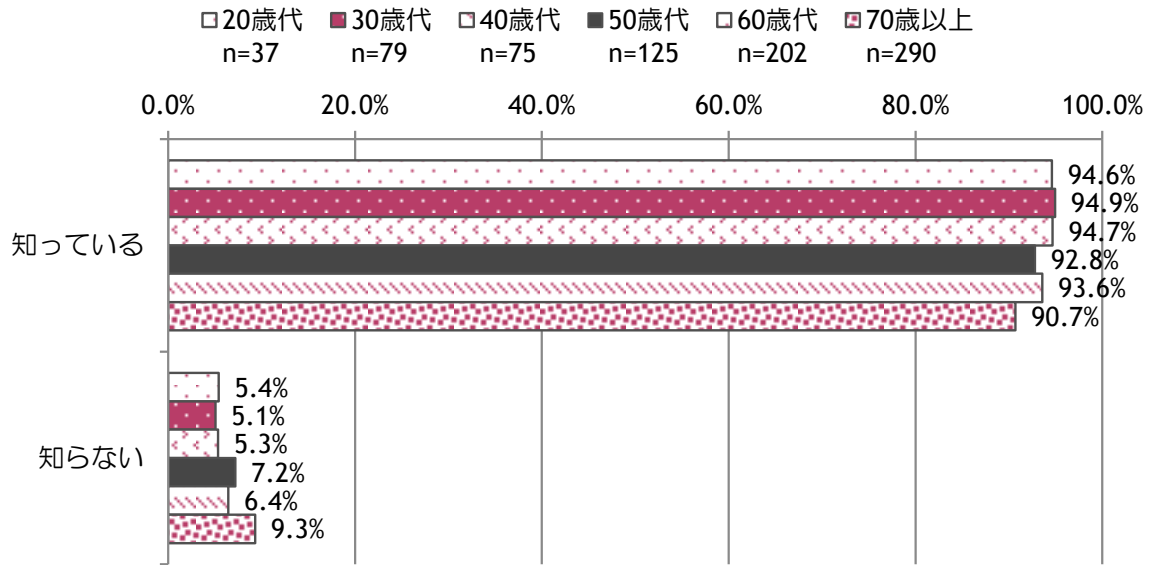
全体の喫煙率は19.1%、男性25.2%、女性15.4%であった。いずれの年代も男性の方が喫煙していると回答した方が多かった。

特に、30歳代、40歳代の男性で喫煙率が高かった。

## 問8 受動喫煙の健康被害の認知度について

「あなたは、自分以外の方が吸ったたばこの煙による（受動喫煙）健康被害について知っていますか。該当する番号に○印をつけてください。」





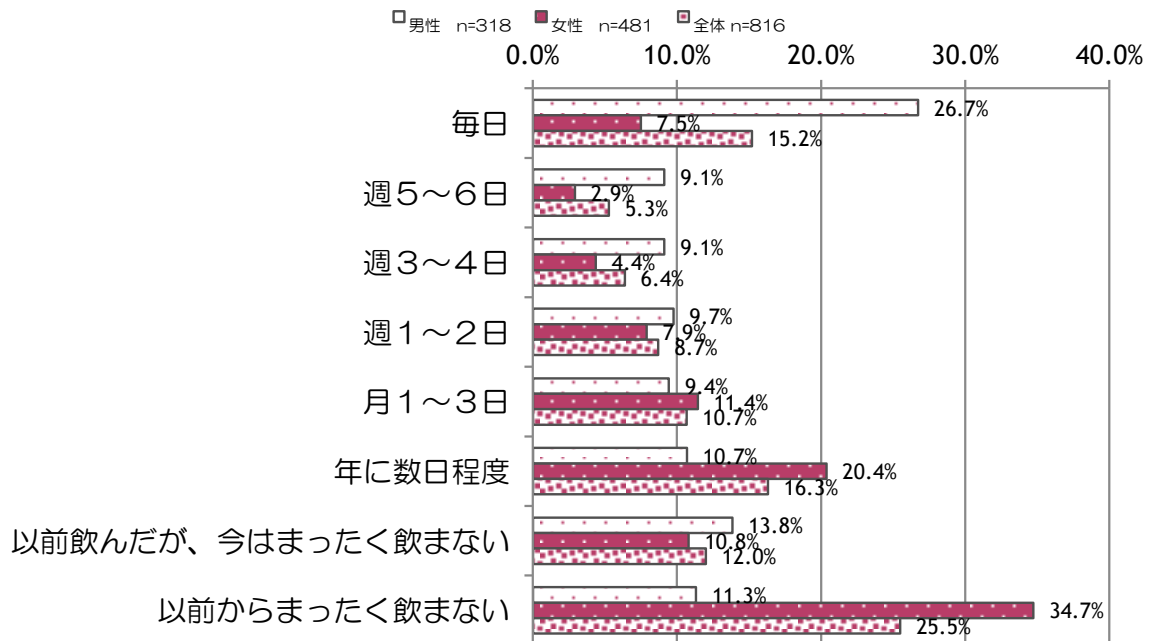
9割以上の方が受動喫煙による健康被害について、「知っている」と回答した。

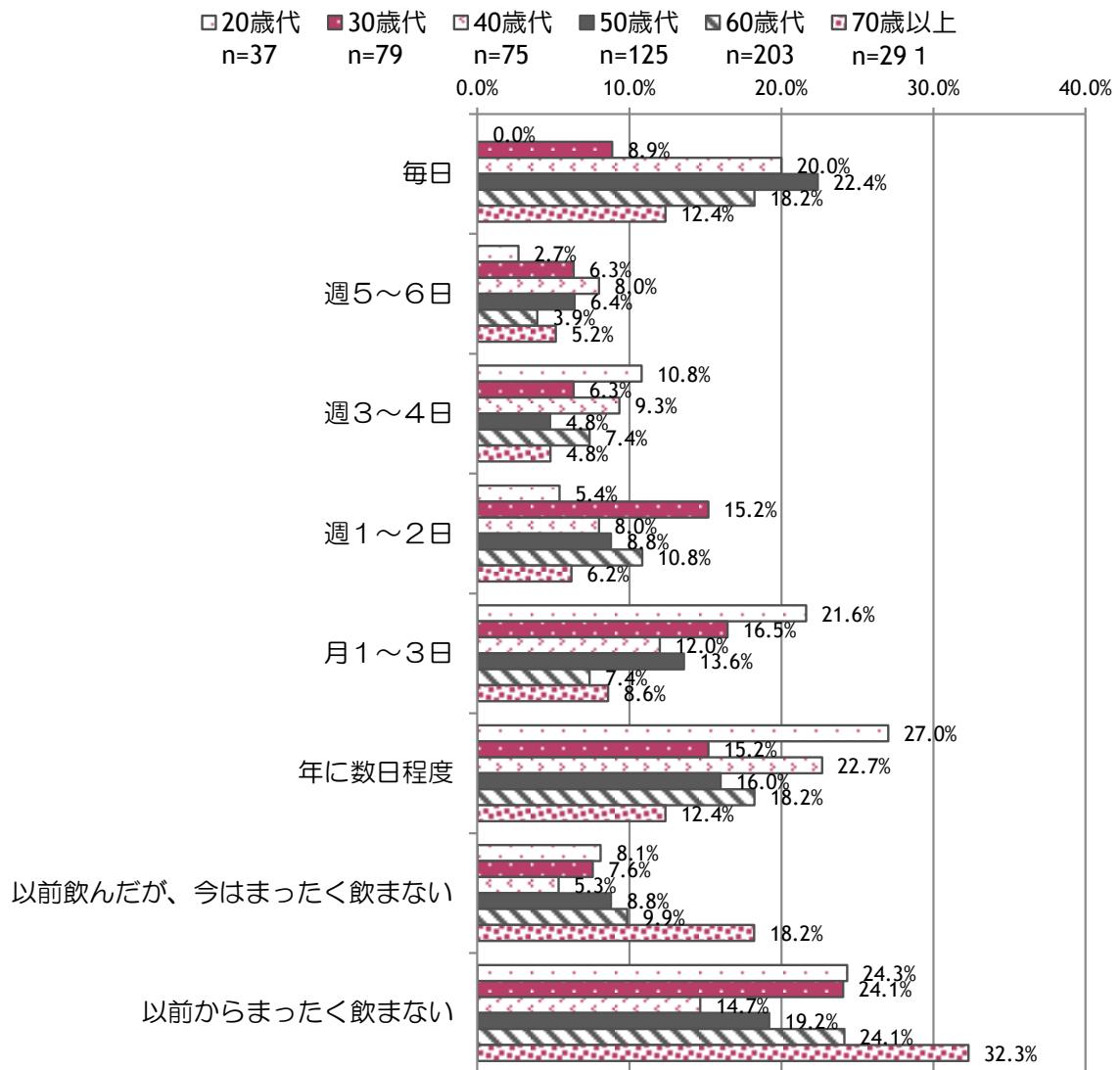
#### 問9 アルコールの摂取頻度について

「あなたは、週に何日ぐらいお酒（ビール、清酒、焼酎、洋酒など）を飲みますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」

「毎日」、「5～6日」と回答した方は、男性の方が女性の方より多かった（ $P < 0.01$ ）。また、「以前からまったく飲まない」と回答した方は、女性の方が男性の方より多かった（ $P < 0.01$ ）。

アルコール健康医学協会では、週2日ほど摂取しない日を設定することが理想とされているが「毎日」と回答した方と「飲まない」と回答した方に二分されていた。

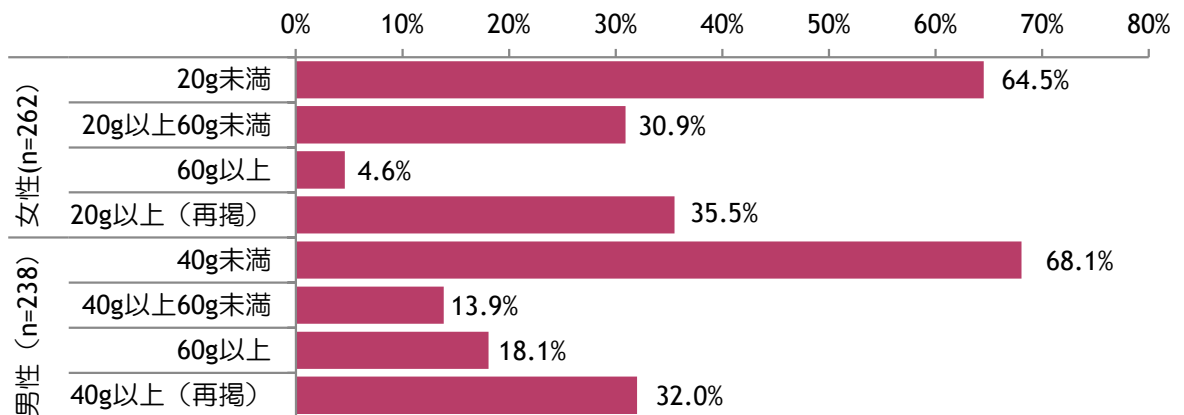


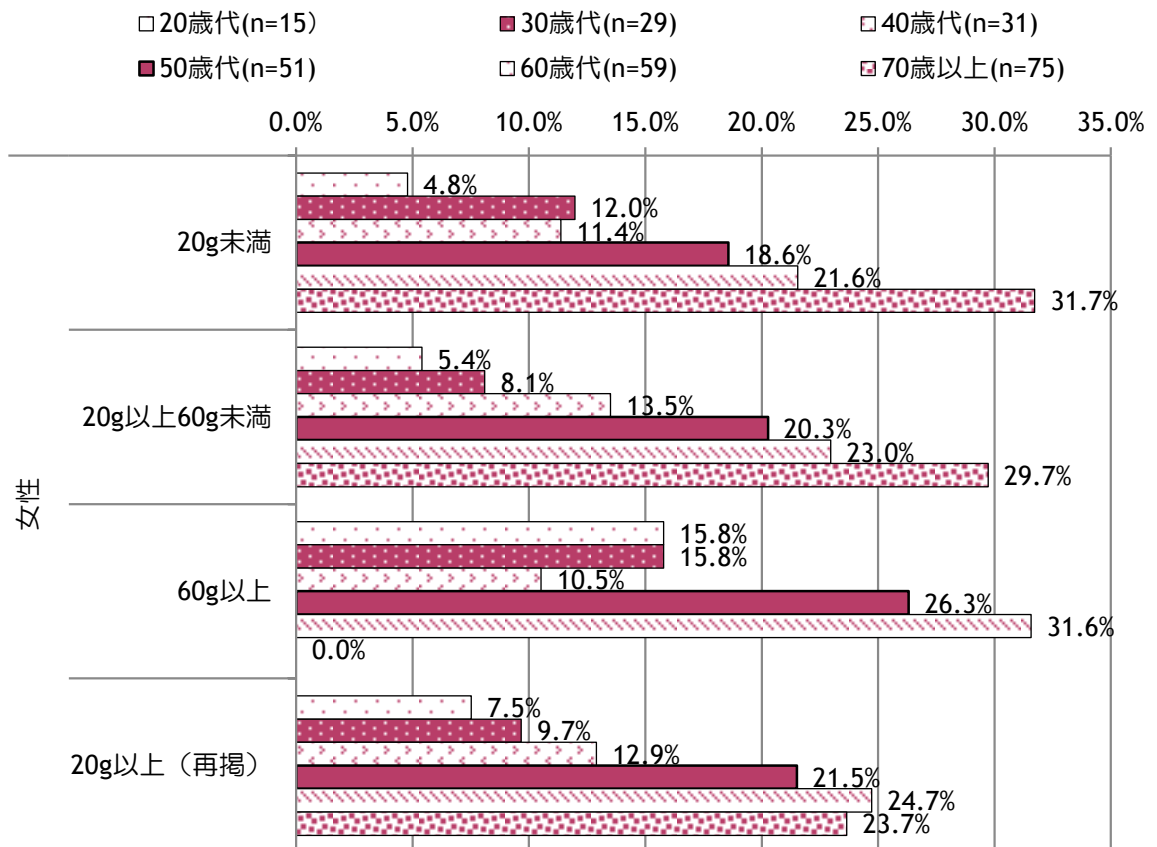
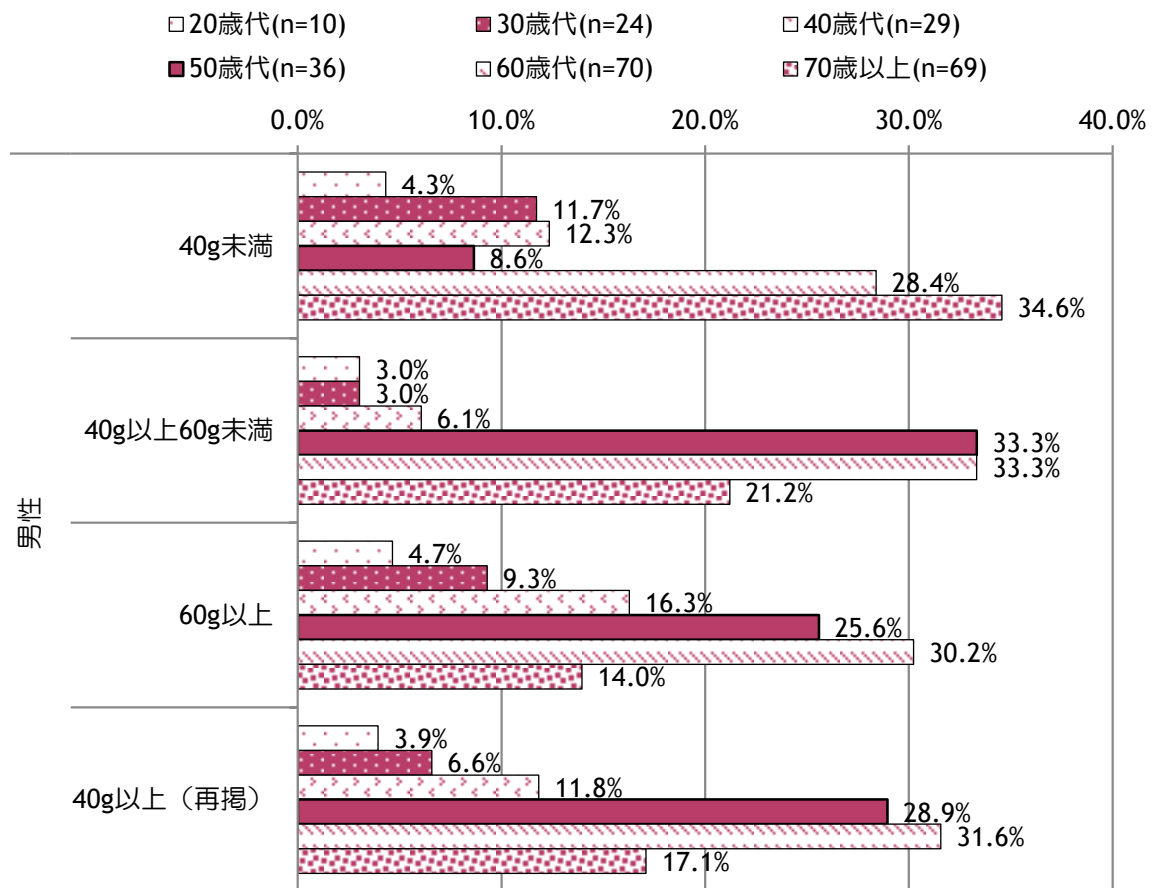


問 10 1日のアルコール摂取量について

「問9で「1～6」を選んだ方にお尋ねします。お酒を飲む日には、平均してどのぐらいの量を飲みますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけ、( )の中を御記入ください。

飲酒している方の一日の純アルコール摂取量について（男女別）







※アルコール量については、アルコール度をビール5%、日本酒・ワイン13.5%、ウイスキー40%として算出した数値に、純アルコール量に設定するために0.8をかけた数値としました。

健康日本21では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日の平均飲酒量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義しております。一般に女性は男性に比べて肝臓障害などの飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も男性より短いことが知られています。WHOのガイドラインにおいてもアルコール関連問題リスク上昇の域値を男性1日40g、女性20gを超える飲酒としています。次期国民健康づくり運動プラン報告書たたき台においては、これらのアルコール摂取量以上の摂取をする方の割合を減少させることを目標に掲げております。

その他の回答（自由記載）

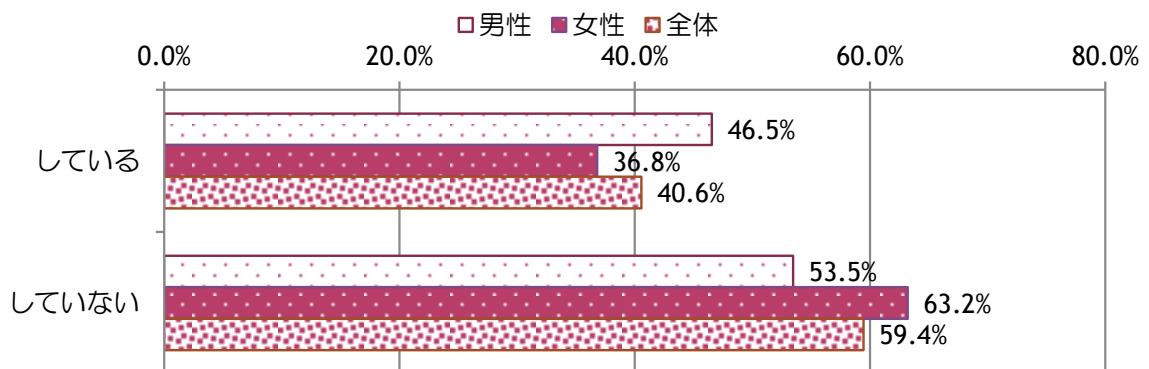
- ・カクテル（10人）
- ・リキュール（3人）
- ・第3のビール（1人）
- ・チューハイ（9人）
- ・ブランデー（2人）
- ・ノンアルコールビール（1人）
- ・梅酒（5人）
- ・サワー（1人）
- ・自家製梅酒（1人）

アルコール度が不明なため、純アルコール量には加えなかった

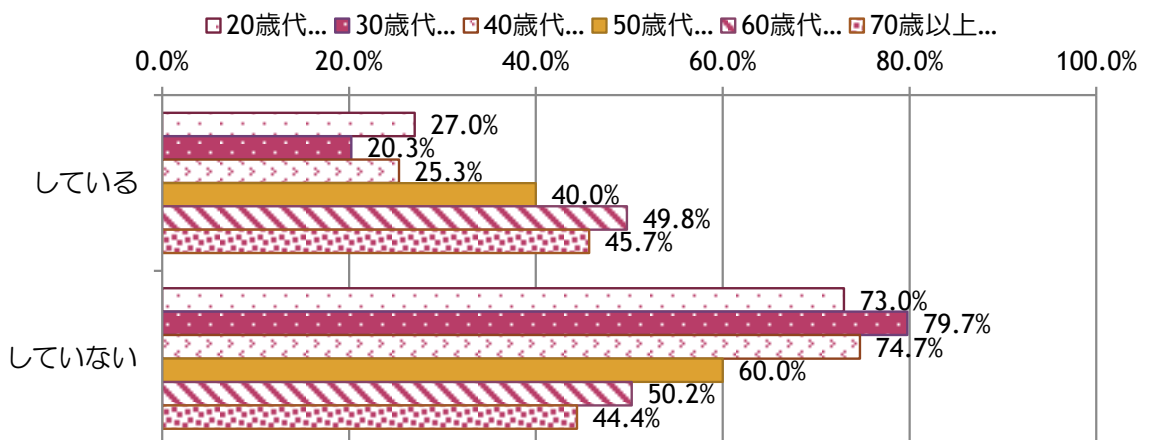
iv) 1日の活動量・運動量について

問 11 運動の実施について

「あなたは、ここ1年に1回30分以上軽く汗をかく程度運動を週2回以上実施していますか。該当する番号に○印をつけてください。」



「運動をしていない」と回答した方は、男女とも半数以上で、男性と女性では男性の方が「運動をしている」と回答している方の割合が高かった (P<0.01)。

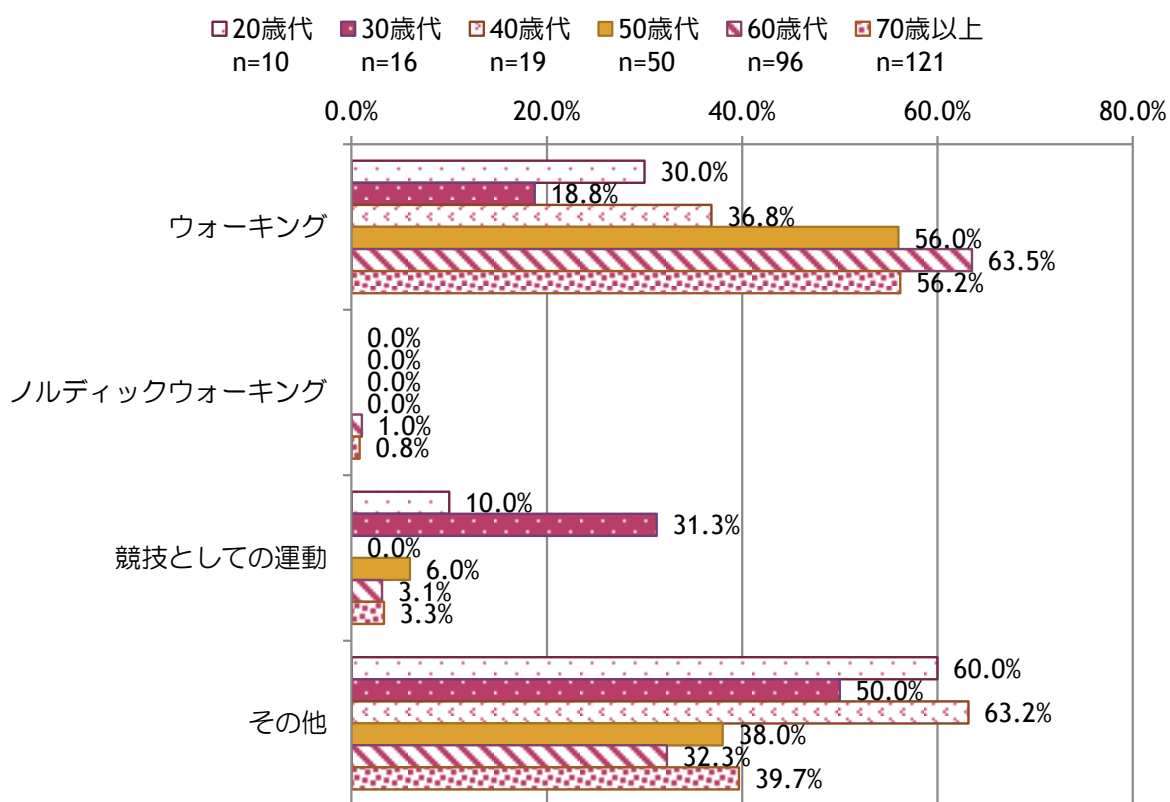
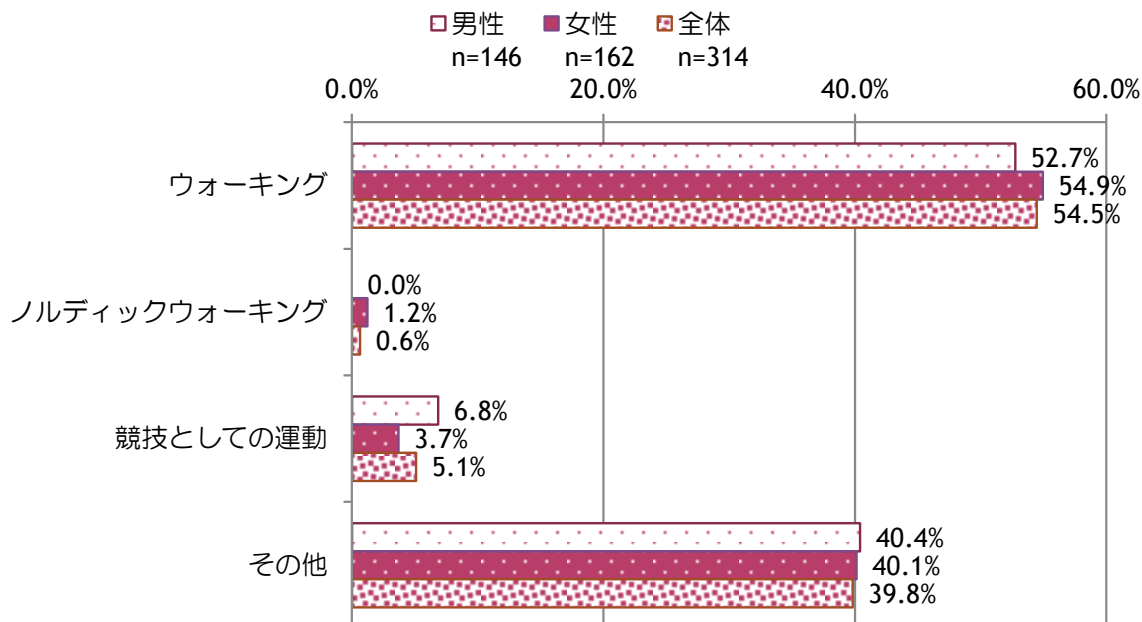


年代別では、若年層の方が「運動をしていない」と回答する方が多かった。

問 12 実施している運動の種類について

「問 11 で「1」を選んだ方にお尋ねします。どのような運動をしていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」

男女ともウォーキングをしていると回答した方が半数を超えていた。

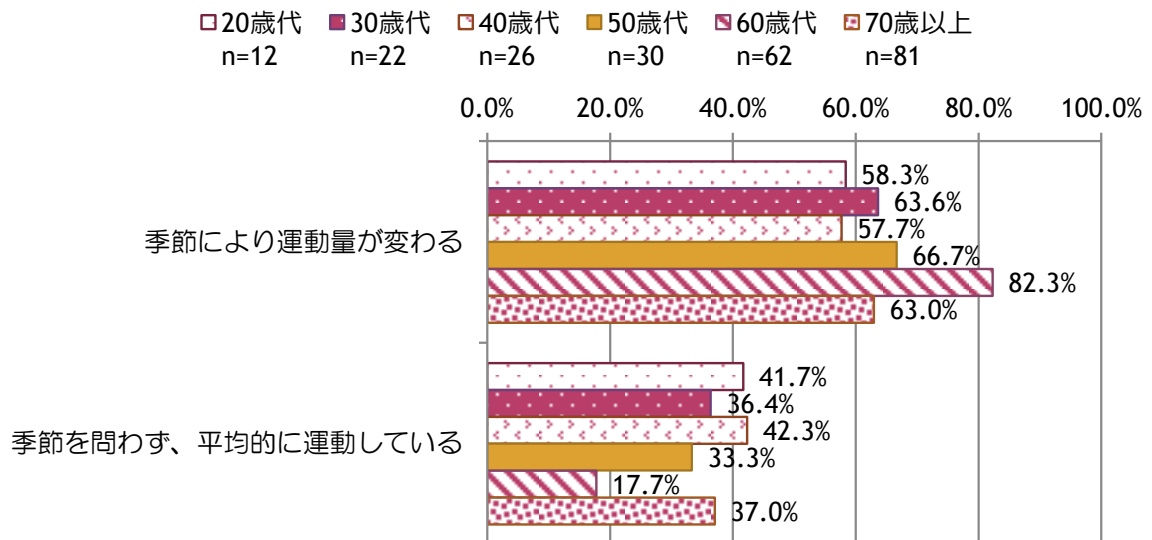
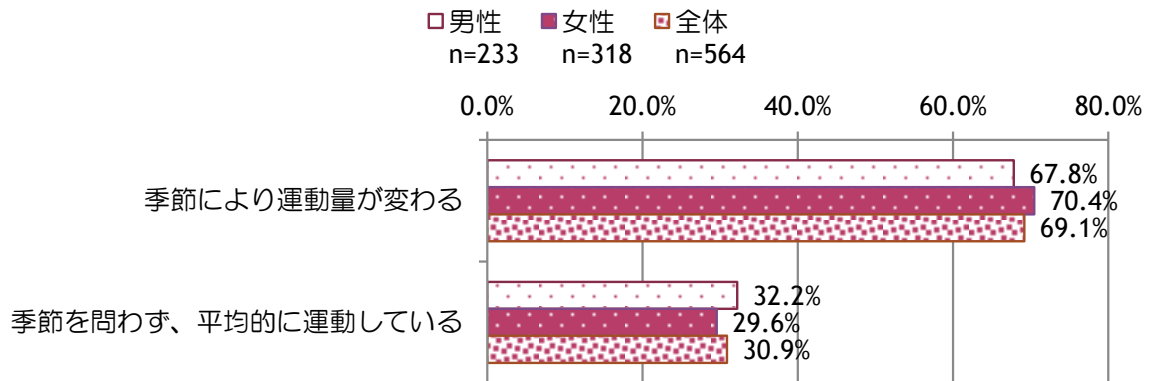


その他の回答（自由記載）

- 仕事上で運動（16人）
- 除雪・排雪等（12人）
- ラジオ・テレビ体操（12人）
- ダンス（10人）
- 筋力トレーニング（10人）
- 水泳（9人）
- ゴルフ（8人）
- ストレッチング（7人）
- 畑仕事（6人）
- 卓球（6人）
- リハビリ（5人）
- 家庭用運動器具での運動（5人）
- スキー（4人）
- 登山（3人）
- ヨガ（3人）
- テニス（3人）
- ジョギング（3人）
- バドミントン（2人）
- エアロビ（2人）
- 空手（1人）
- 野球（1人）
- マリンスポーツ（1人）
- 日曜大工（1人）
- 肉体労働（1人）
- なわとび（1人）
- 水中ウォーキング（1人）
- 太極拳（1人）
- 弓道（1人）
- 部屋を歩く（1人）
- 自己流（1人）

問 13 季節による運動量の変化について

1年の運動状況（ウォーキングを含む）についてお尋ねします。ここ1年間の状況について、該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

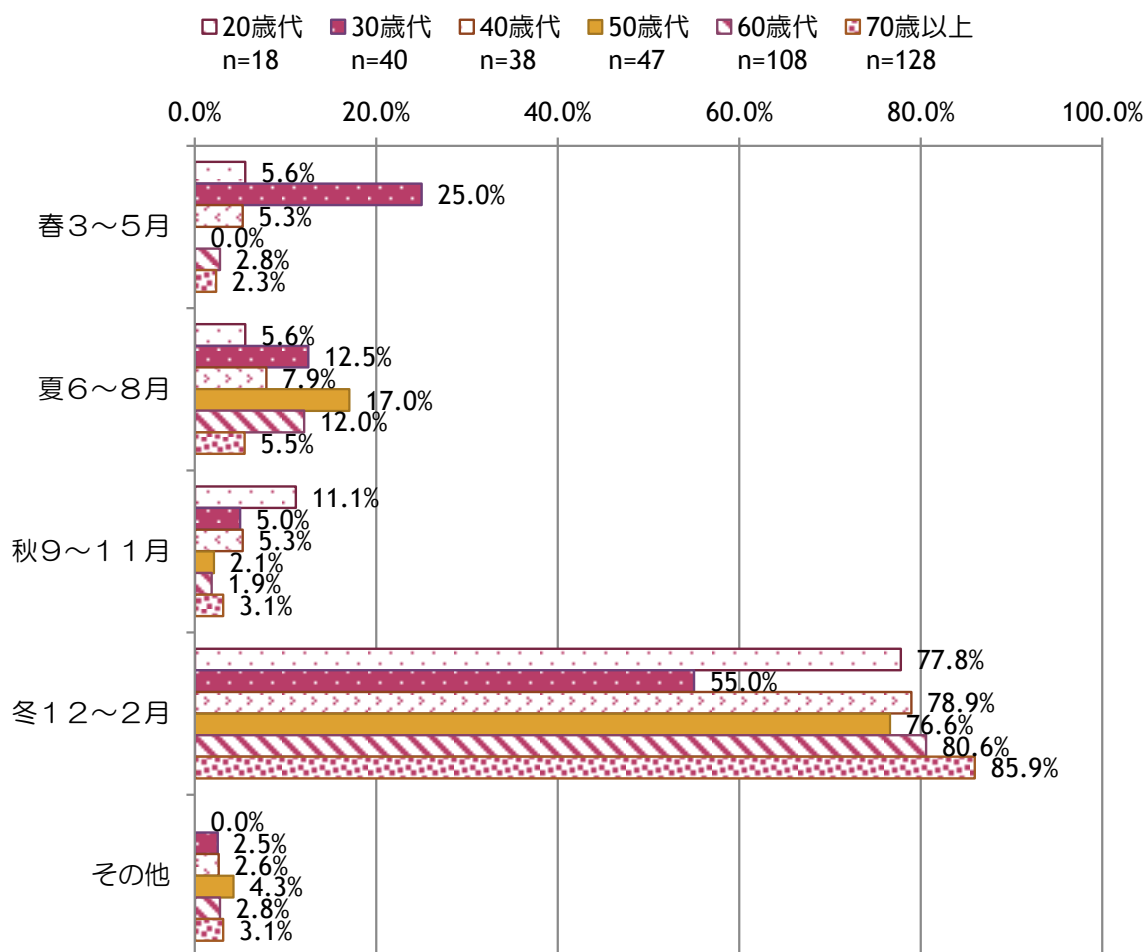
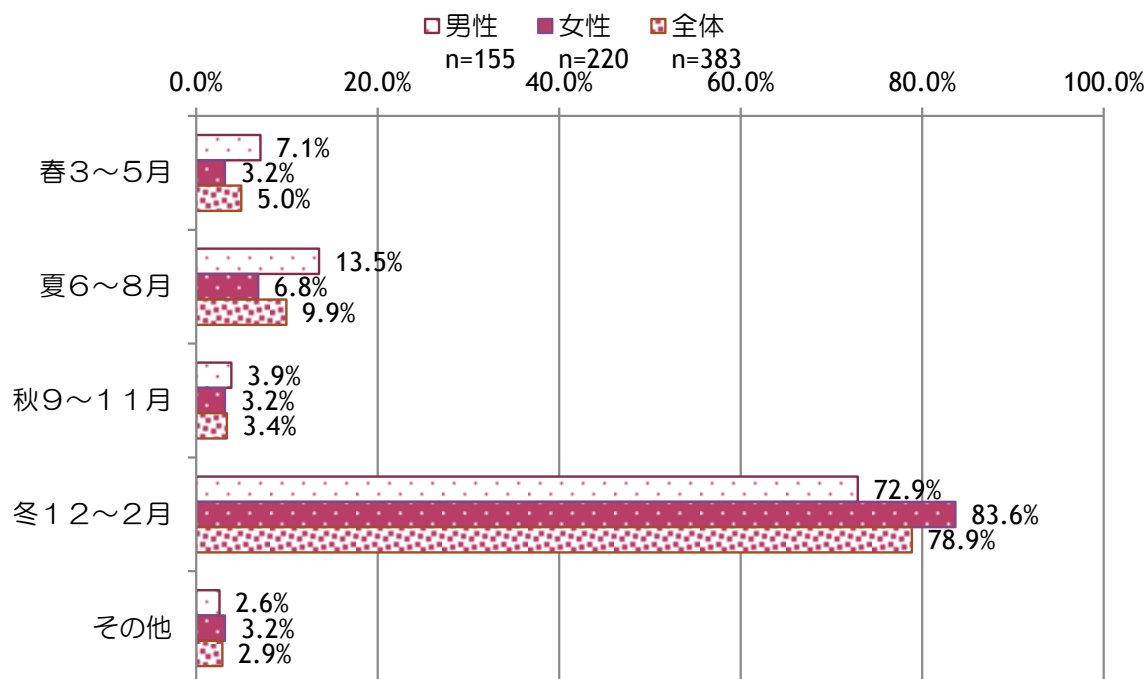


問 14 季節による運動量の変化について

「問 13 で「1」を選んだ方にお尋ねします。運動量が最も少ない季節はいつでしょうか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」

男女とも「冬 12～2月」と回答した方が多かった。

年代別では、高年層ほど「冬 12～2月」と回答していた。



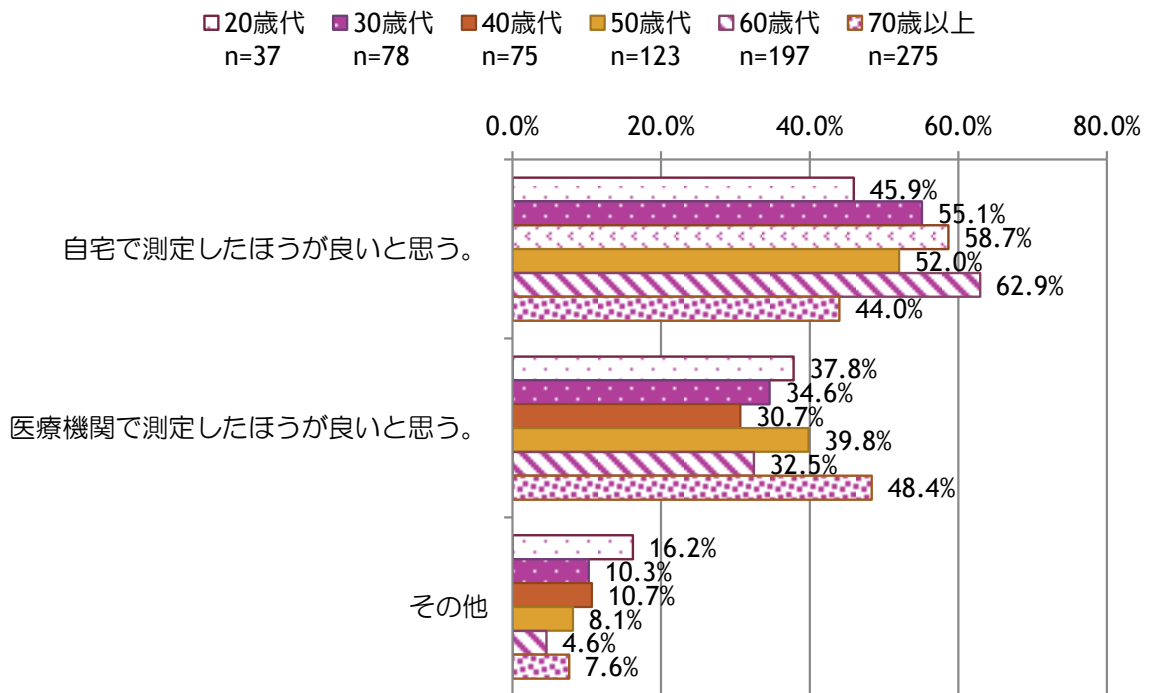
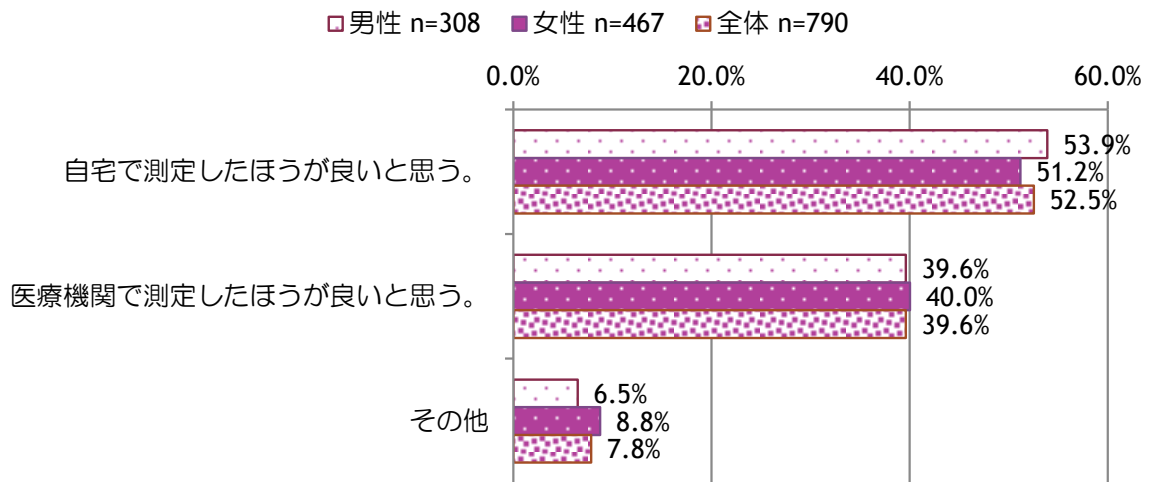
その他（自由記載）

- 5～11月（1人）
- 6～11月（1人）
- 12～4月（1人）
- 4～11月（1人）
- 12～3月（1人）
- 11～12月（1人）
- 雪かき時以外（1人）
- 犬を連れて毎日、冬は少しコースが短い（1人）
- 雪かき時以外（1人）
- 春から秋にかけて畑仕事をしているので、週2～3朝9時から12時か1時ごろまで。それがどのくらいの運動になるのかわかりません。（1人）

v) 病気の知識について

問 15 血圧測定について

「あなたは、自宅で血圧を測定することについて、どのように思いますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



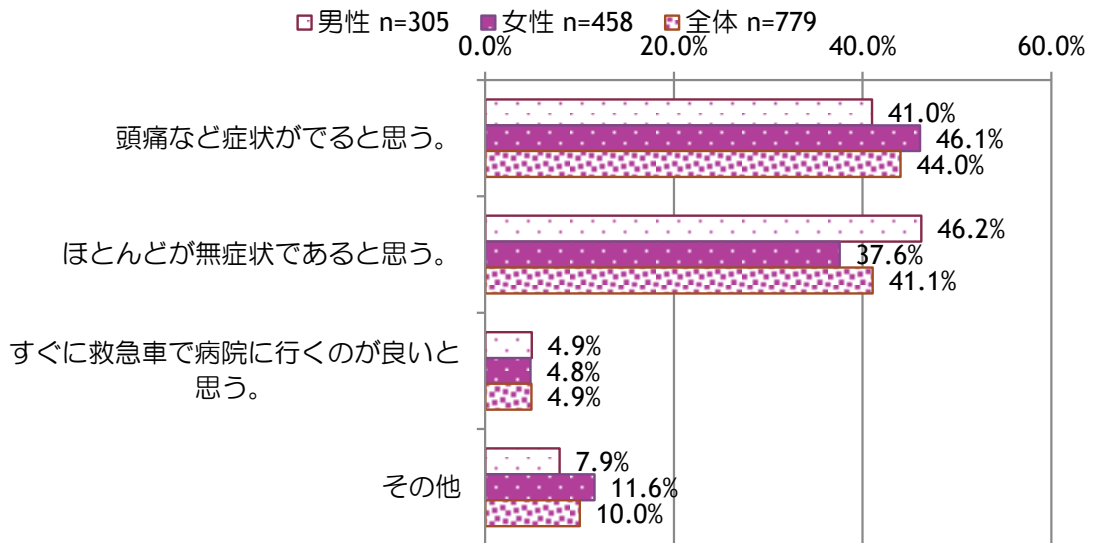
男女共に半数の方が「自宅で測定したほうが良い」と回答しました。その他と回答した方では、「自宅でも医療機関でも」と回答していた方が多かった。

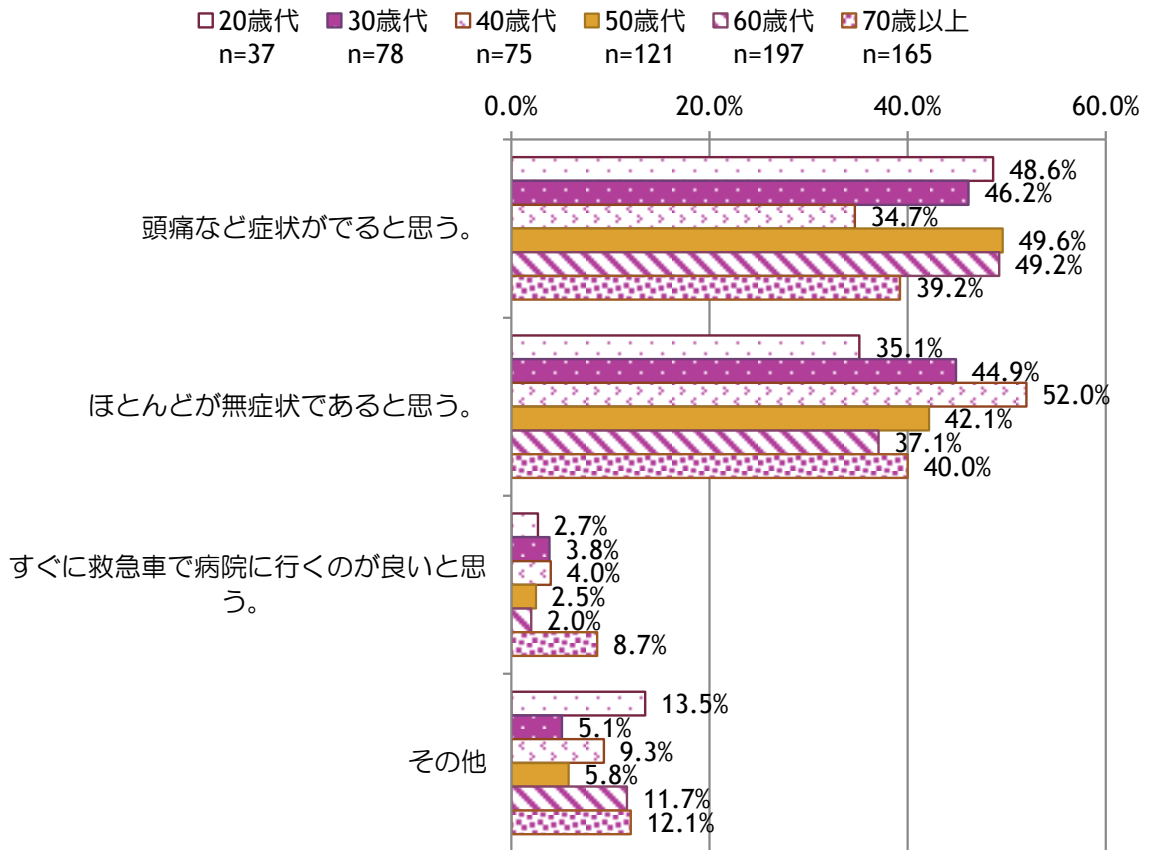
その他の回答（自由記載 55人）

- 両方（11人）
- どちらでもよい（10人）
- わからない（4人）
- どちらともいえない（2人）
- 必要に応じて測定（2人）
- どちらも同じ（1人）
- 無用（1人）
- 自宅でして先生に見せています（1人）
- 必要性が出たときは自宅で測るのもよい（1人）
- 高齢のため、月2回近くの医院に往診してもらい、測定しています（1人）
- 血圧の知識がなく測定してその結果に不安を抱くこともあると思うので、自分で測れると便利だがどちらがよいとはいえない（1人）
- 好きな方で（1人）
- 深く考えない（1人）
- 人による（1人）
- 測定している（1人）
- 考えたことがない（1人）
- 状況による（1人）
- 医療機関への情報程度（1人）
- 特にきにしたことがない（1人）
- 状況に応じて1でも2でもよい（1人）
- 両方がいいでしょうね。あまり神経質になっても…（1人）
- 高血圧で通院（1人）
- 血圧の薬を使用（1人）
- 通院月1回定期測定（1人）
- 時と場合に応じて両方（1人）
- どこでもよい（1人）
- どちらがよいとはいえない（1人）
- しない（1人）
- 必要なら測定すればよい（1人）
- 自宅でも医療機関でもどこでも測定したほうが良いと思う（1人）
- 自分で測定するのとお医者さんでだいぶ差が出ますので、進んでは自分の家では測りません（1人）

問 16 「血圧」に関する知識について

「あなたは、「血圧が上がる」ことについて、どのように思いますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」





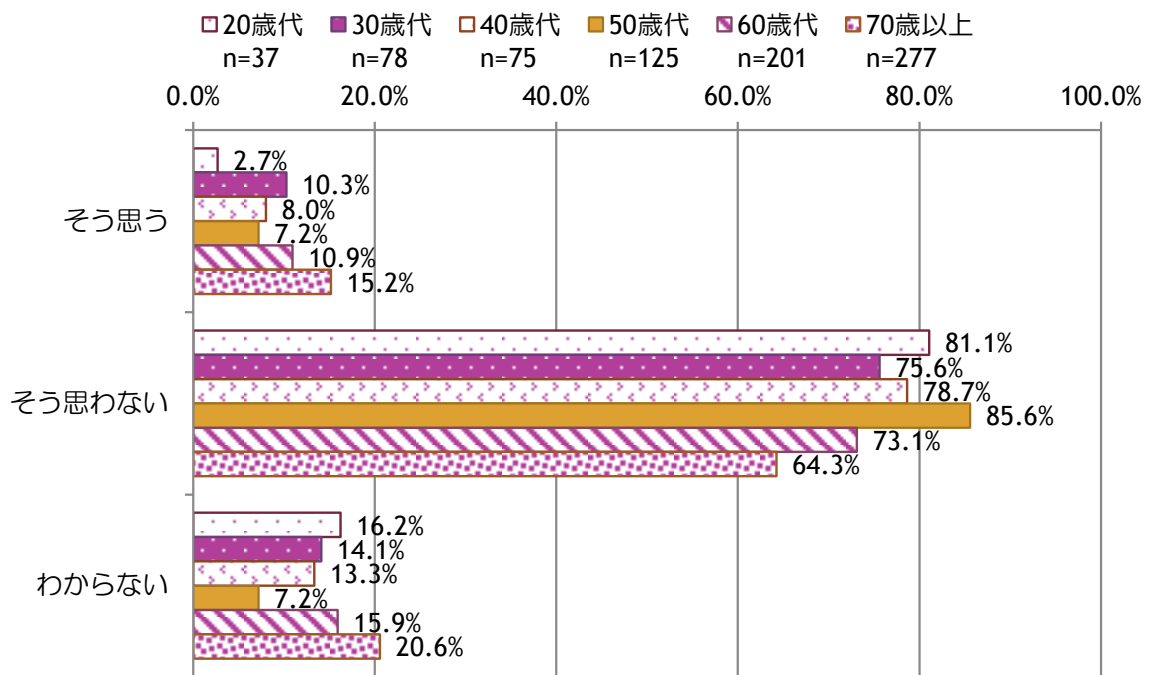
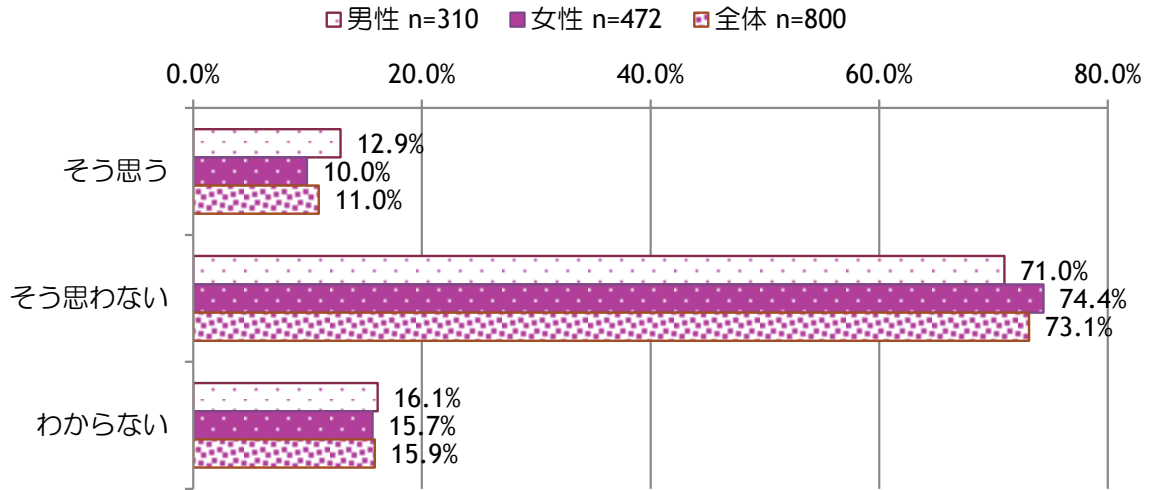
血圧については、「頭痛など症状がでると思う」、「ほとんどが無症状であると思う」と回答した方が多かった。

その他の回答（自由記載 59人）

- ・わからない（5人）
- ・めまい（5人）
- ・よくわからない（3人）
- ・上がったことがない（2人）
- ・人それぞれ（2人）
- ・体調の変化（1人）
- ・すでに薬を飲んでいる（1人）
- ・自分は血圧がたかくない（1人）
- ・めまい、身体の嫌悪感（1人）
- ・程度と場合によると思う（1人）
- ・体に何らかの症状はでると思う（1人）
- ・上がったことがないのでわからない（1人）
- ・1,2以外の症状の場合も有る。実際に経験した（1人）
- ・血圧が上がったと思ったことがありません（1人）
- ・何らかの変調が出たときにかかりつけの病院に行く（1人）
- ・体を動かした後上がるが、落ち着くとともにもどる（1人）
- ・頭が重い感じがする（1人）
- ・安静にする必要あり（1人）
- ・いらいらしやすい（1人）
- ・気になります（1人）
- ・ケースバイケース（1人）
- ・病院へ行く（1人）
- ・高齢のため思考力なし（1人）
- ・上がる程度によると思う（1人）
- ・激しい運動より安静に（1人）
- ・自分は低めなのでわからない（1人）
- ・自覚していないためわからない（1人）
- ・高血圧でないのでわかりません（1人）
- ・血圧が上がってくるとふらつく感じ（1人）
- ・ストレスを避けるようにする、食べ物に注意する（1人）
- ・自分は気が付かなかった。病院の先生に言われた（1人）
- ・低血圧なのでわからないが、気分が悪くなったら、病院へ行く（1人）
- ・血圧は正常です（1人）
- ・血圧の薬を飲んでいる（1人）
- ・寒いと上がる（1人）
- ・知らない（1人）
- ・通院（1人）
- ・寒暖の差が違います（1人）
- ・疲れが取れないとき（1人）
- ・自分は若いころ低血圧気味（1人）
- ・普段低いのでわからない（1人）
- ・今のところ血圧は安定している（1人）
- ・どのようになるかわからない（1人）
- ・少し様子を見てから判断する（1人）
- ・生活習慣を振り返って少し留意する（1人）
- ・人によって頭痛や無症状などあるのでわからない（1人）
- ・症状があるときもあれば、ない時もあり、救急車を使用しなければならぬときもあれば、タクシーや自家用車で行く時もあると思うので、この質問の意味がわかりません（1人）

問 17 高血圧症の治療について

「あなたは、「高血圧症」は治療を始めると、食事や運動などの生活習慣を見直しても、改善が見込めない病気だと思いますか。」

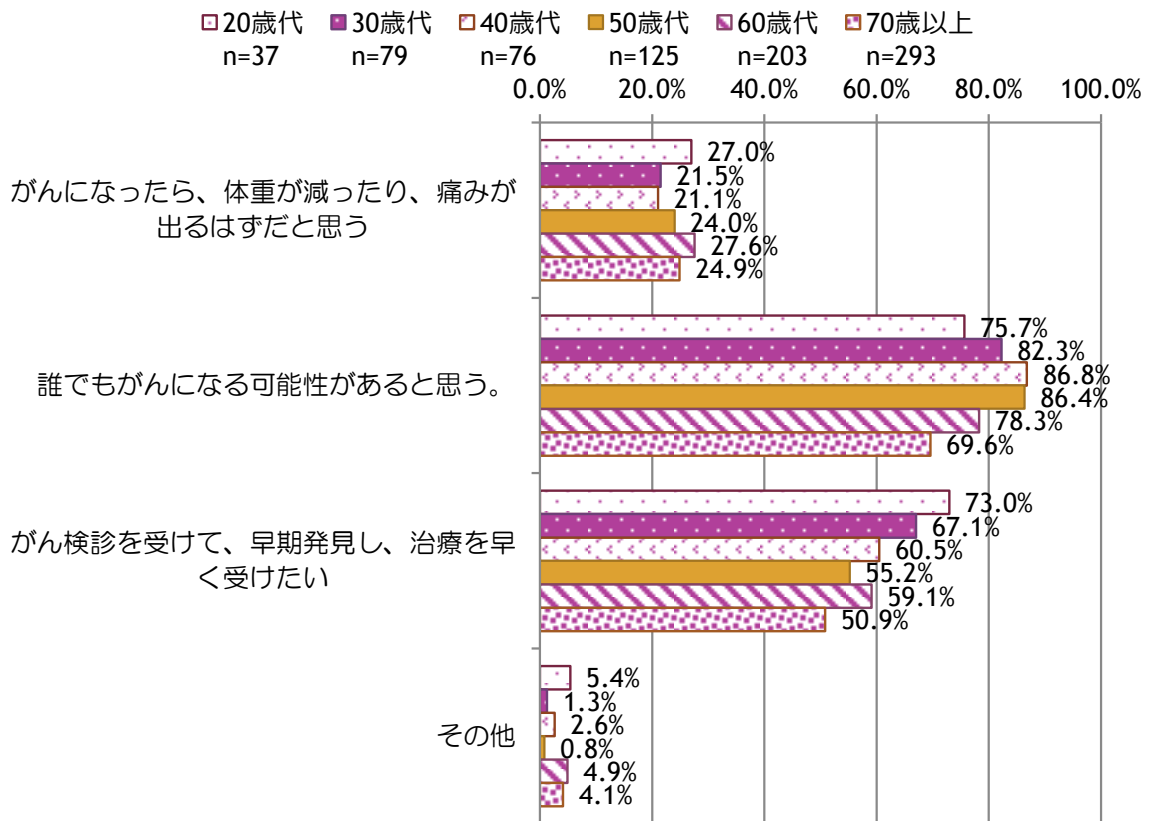
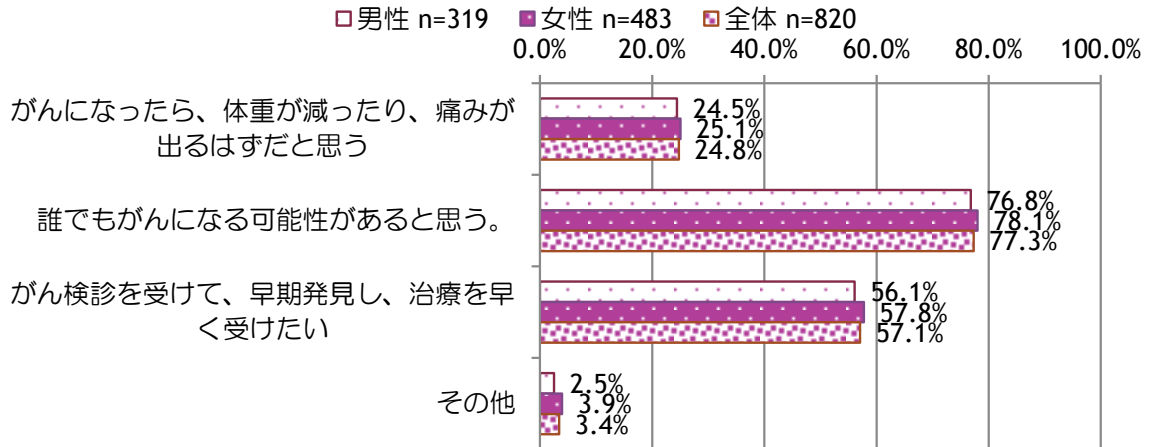


男女、年代ともに治療を始めても生活習慣を見直すことで改善するという回答が多かった。

問 18 がんについて

「あなたは、「がん」について、どのように思いますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。(複数回答)」





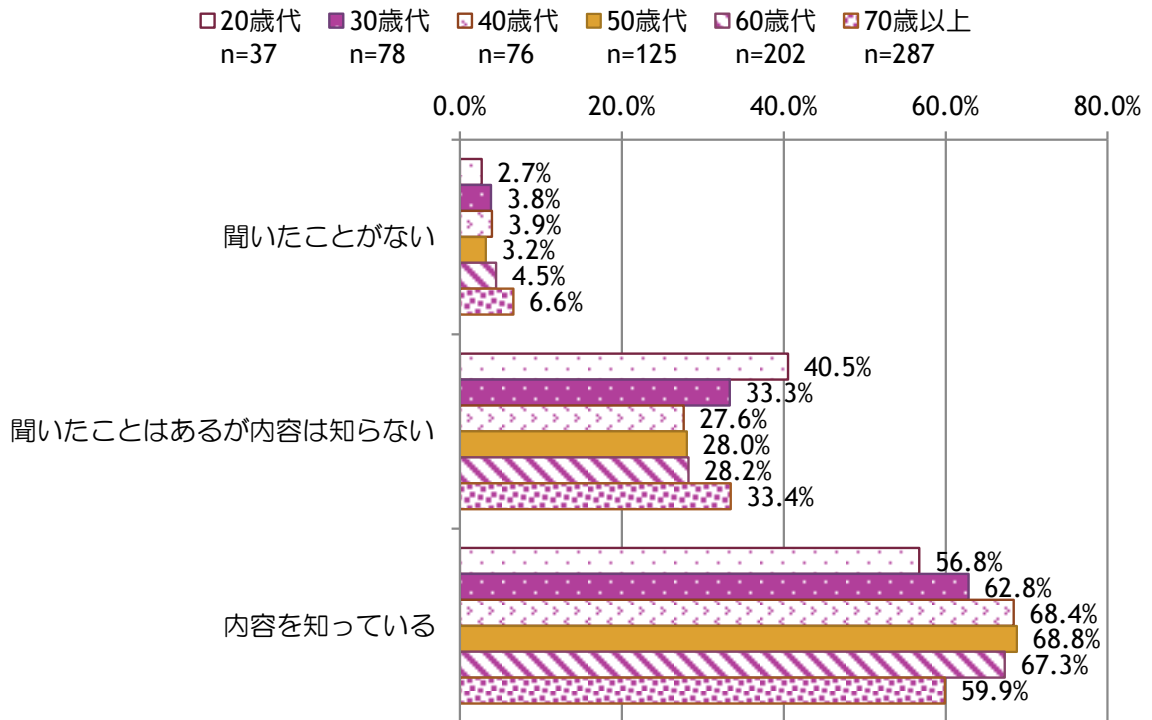
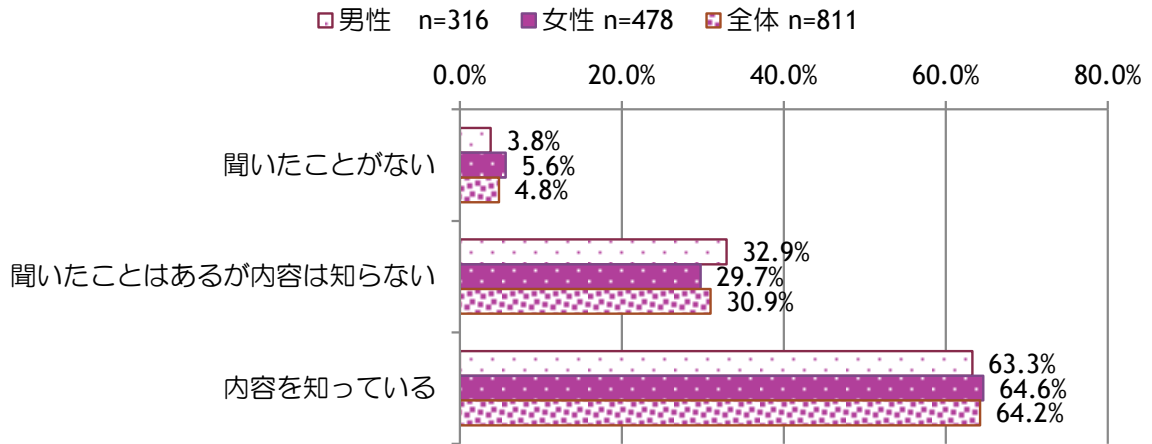
「誰でもがんになると思う」と回答した方が最も多かった。また、高齢層では「がん検診を受けて、早期発見し、治療を早く受けたい」と回答した方が半数にしか満たなかった。

その他の回答（自由記載 19人）

- かかっている医師が解ると思います（1人）
- 病気を受け入れるしかない（1人）
- 胃がん・大腸がんになって手術して5年過ぎましたので、常にきをつけています（1人）
- 遺伝もありかな（1人）
- 血液等のがんは痛みがないはず（1人）
- 乳がん全摘手術（1人）
- がんの種類にもよるだろうが、老人になれば進行もゆっくりだろうと思うので、検診を受けるつもりはない（1人）
- 痛みの症状が出にくい病いもあるので…（1人）
- 検診が面倒で嫌です（1人）
- 検診を受けず、発見された時には末期がんという人が多いような気がする（1人）
- なるようにしかならない（1人）
- 現在抗がん剤服用（1人）
- 正しい食生活が良いと思う（1人）
- 現在胃を全部とってない状態です（1人）
- わからない（1人）
- 2007年1月より前立腺癌に（LH-RHアゴニスト治療）（1人）
- 高齢のためわからない（1人）
- 肺がんになり、1年になります（1人）
- よくわからない（1人）

問 19 メタボリックシンドロームについて

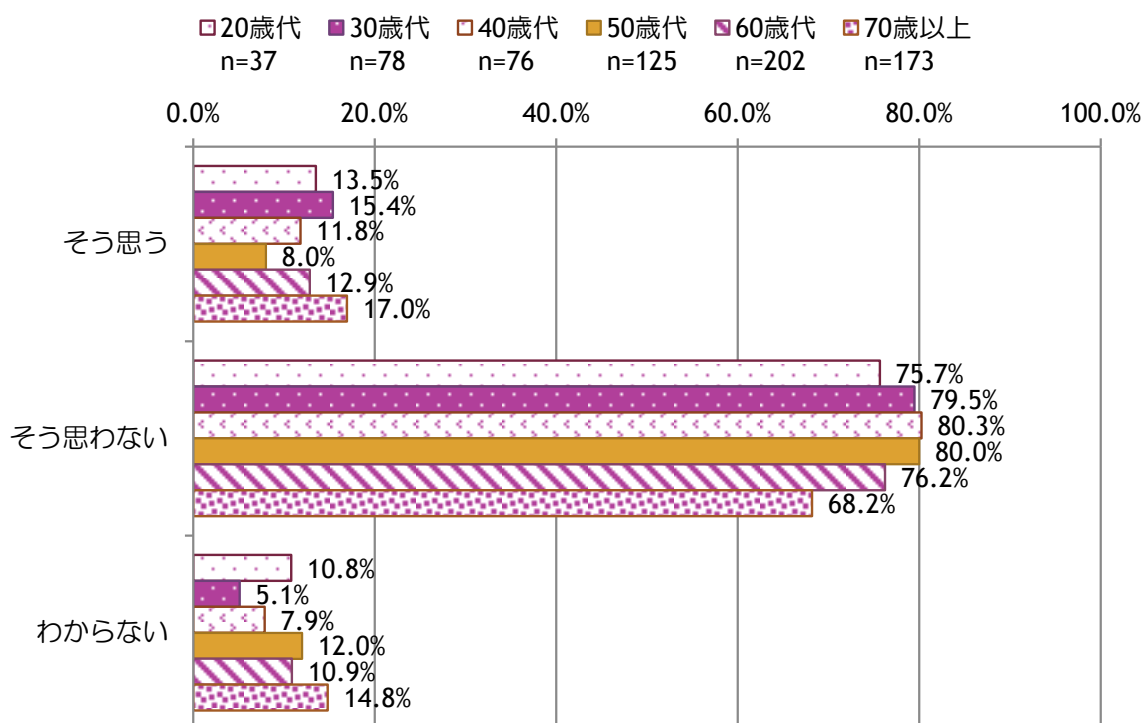
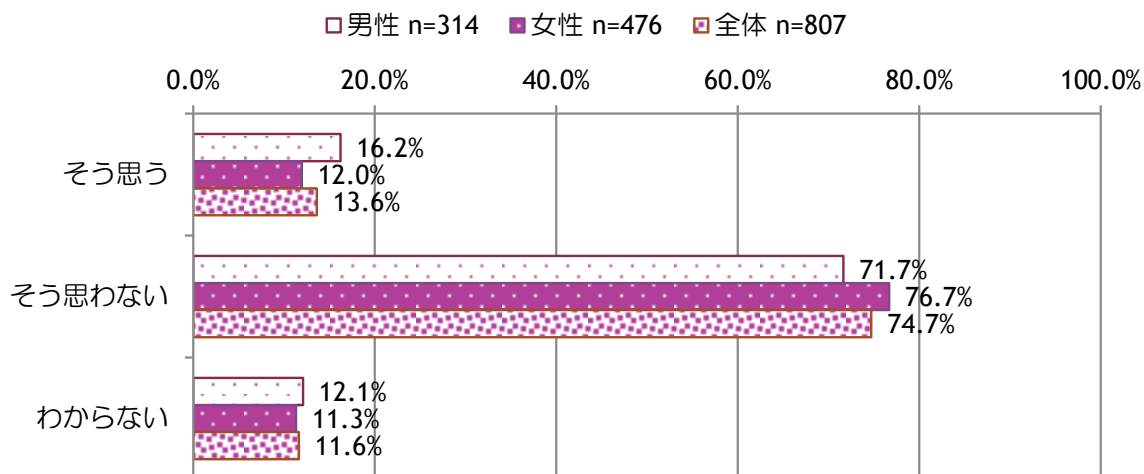
「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）は、次の状態をいいますが、この内容を知っていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



「聞いたことがない」、「聞いたことがあるが内容は知らない」と回答した方が30%以上いた。特に若年層と高年層ではそう回答した方が多かった。

問 20 糖尿病について

「糖尿病」は治療を始めると、食事や運動などの生活習慣を見直しても、改善が見込めない病気だと思いませんか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。



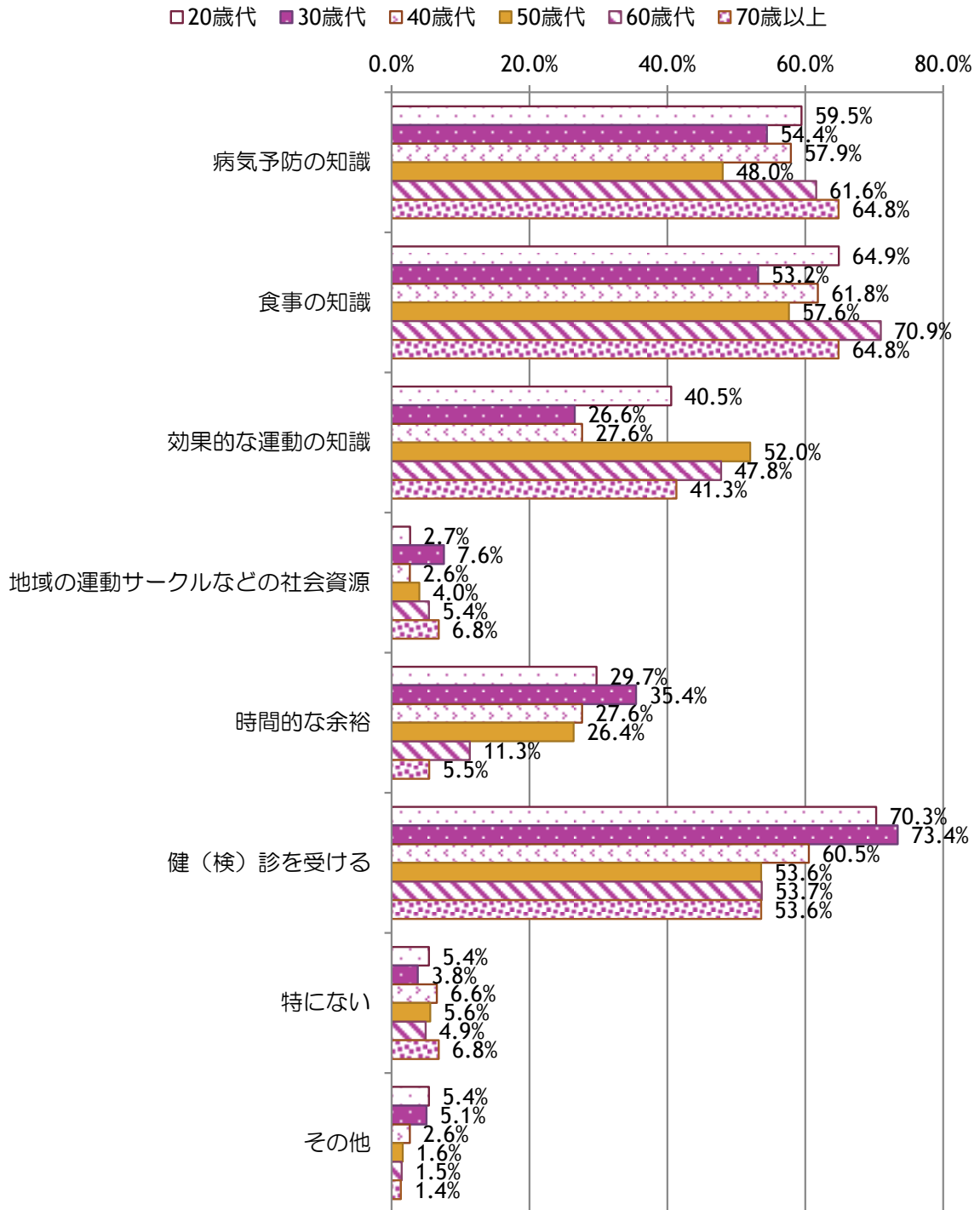
高血圧症と同様に、「そう思わない」と約7割の方が回答しました。

#### 問21 健康づくりのために必要と考えることについて

「あなた自身の健康づくりのために、今後必要なことは、どのようなことですか。該当する番号を3つまで選んで○印をつけてください。

全体として、「食事の知識」、「病気予防の知識」、「健（検）診を受ける」の順で回答した方が多かった。男性と女性では、男性の方が「効果的な運動の知識」を必要と回答する方が多かった（ $p < 0.01$ ）。

年代別では、特に差異はなかった。



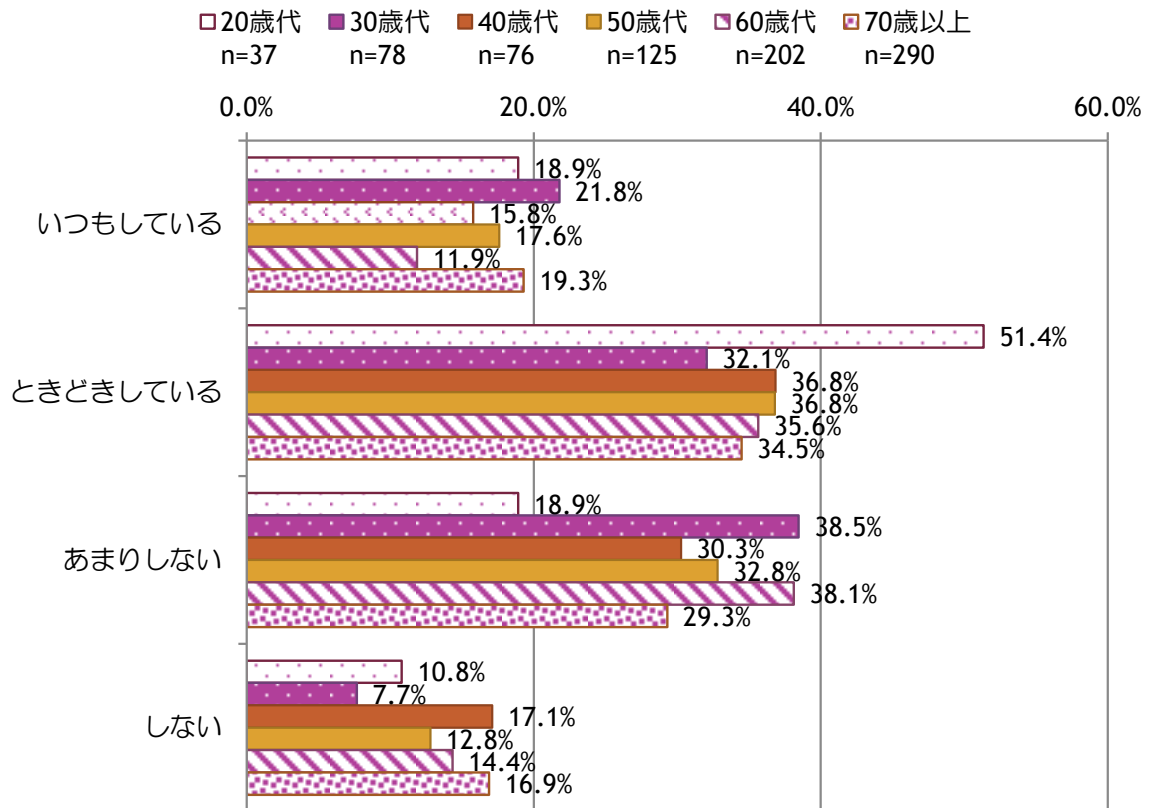
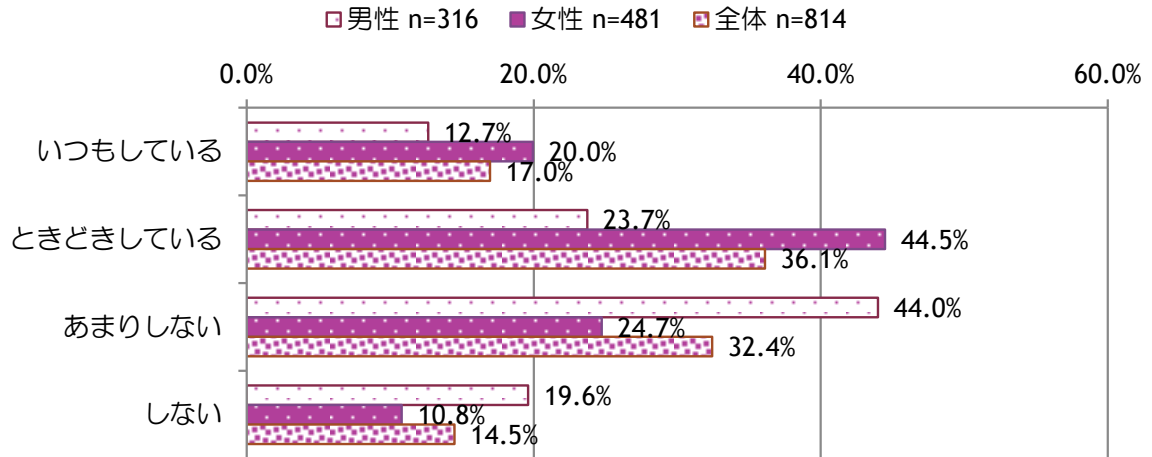
その他の回答（自由記載 15人）

- 禁煙（1人）
- 無理しない（1人）
- 運動をする（1人）
- ストレスを貯めないようにする（1人）
- 上記等必要知識はあるが、食生活、運動等する気はない（1人）
- 体を動かす（1人）
- ストレスが少ない生活（1人）
- 食の知識の実践（1人）
- 今の生活を大切に続けていきたい（1人）
- 足腰が弱ってくるので歩くようにしている（1人）
- 金銭的な余裕（1人）
- 何事にも無理をしないこと（1人）
- 身と心を含めた健康づくり（1人）
- 1人でも室内でも運動を実行する（1人）
- 会社の健康診断は若いと血液検査などしてくれない。40歳以上はしてくる。それはおかしい（1人）

vi) 生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について

問 22 ストレスや悩みの相談について

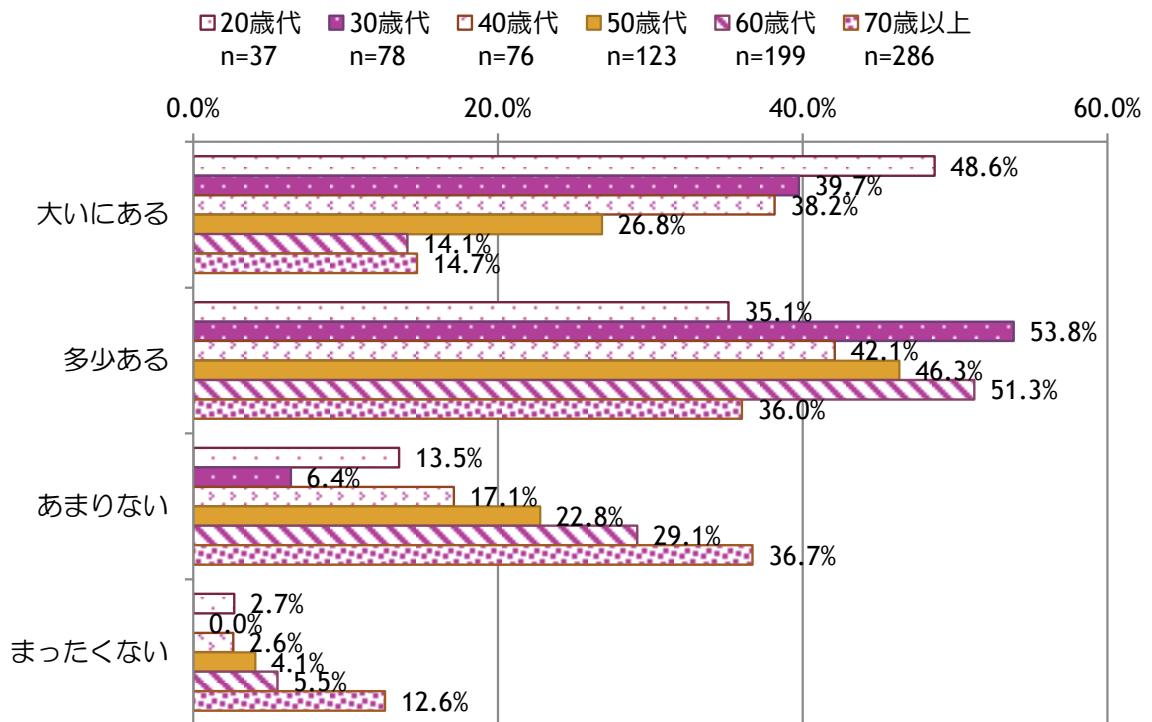
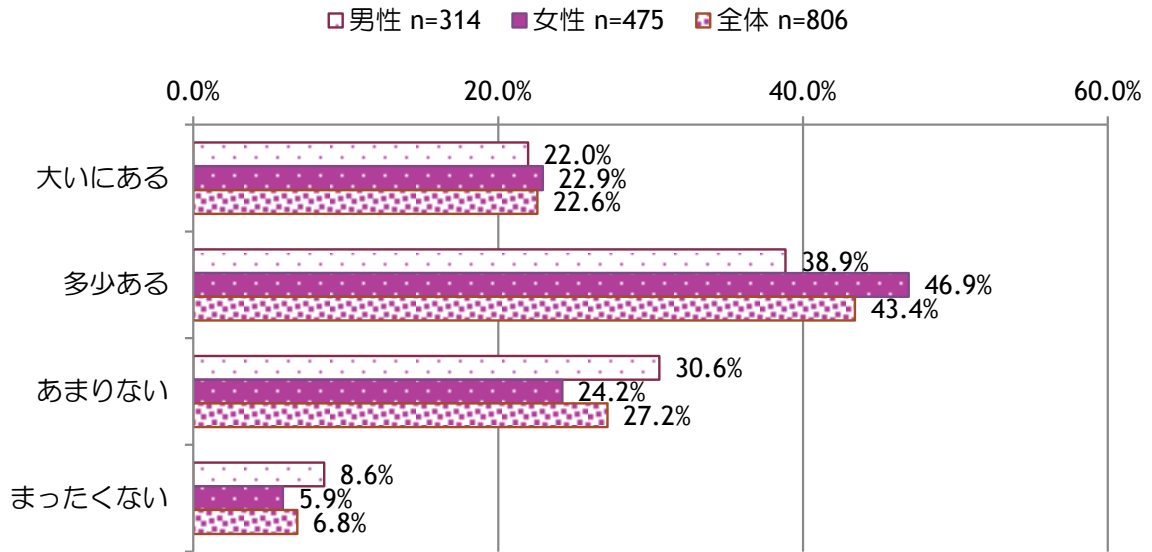
「あなたは、ストレスや悩みを周りの人に気軽に相談していますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



全体では、約半数の人がストレスや悩みを周りの人に相談していると回答しているが、その中身をみると、男性の相談状況は女性の半分程度であり、女性の方が悩みを相談している頻度が高いという結果であった (P<0.01)。

問23 不満、悩み、苦勞、ストレスについて

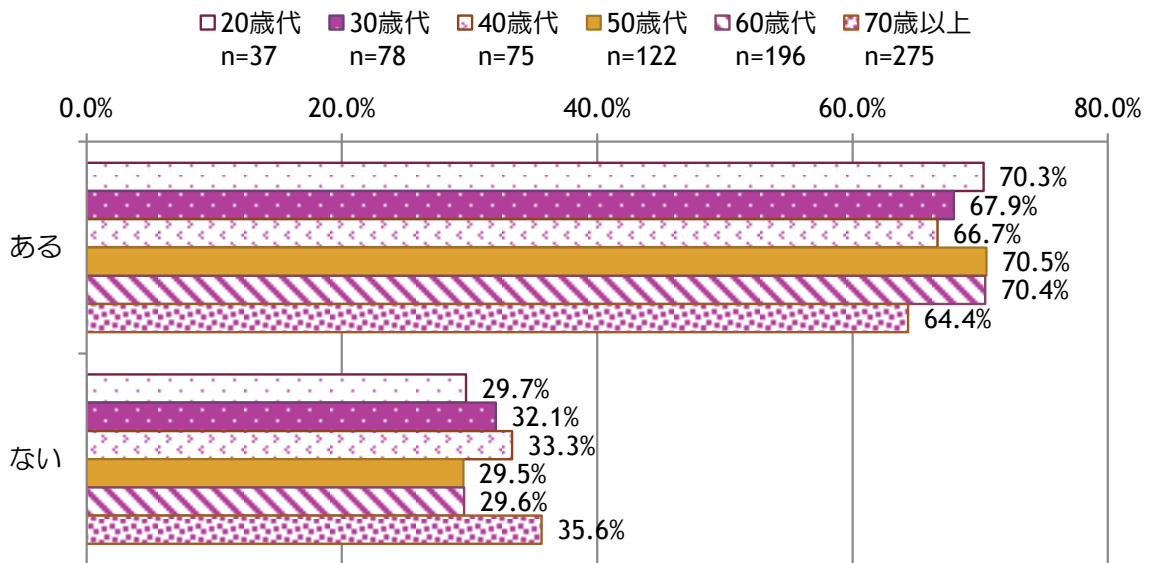
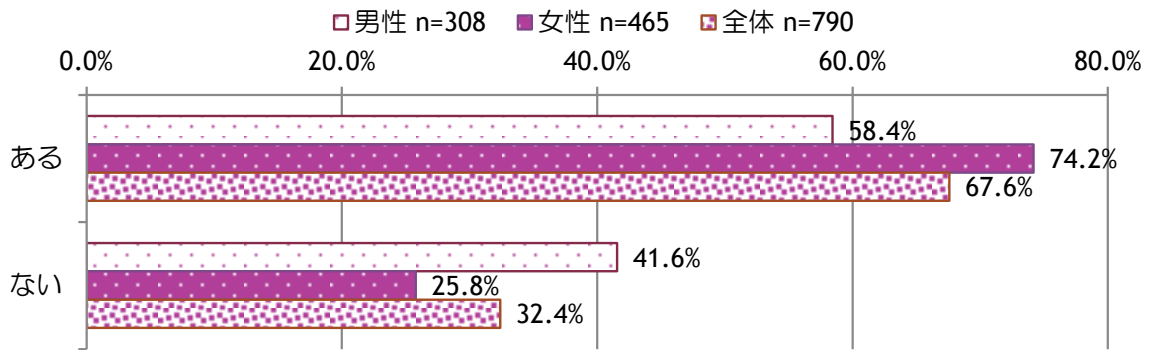
「あなたは、この1か月に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



約65%の方が何らかのストレスを感じており、特に20～30歳代の若年層のストレス度が高く、高齢になるに従い低下している状況にあった。

問24 ストレスの対処について

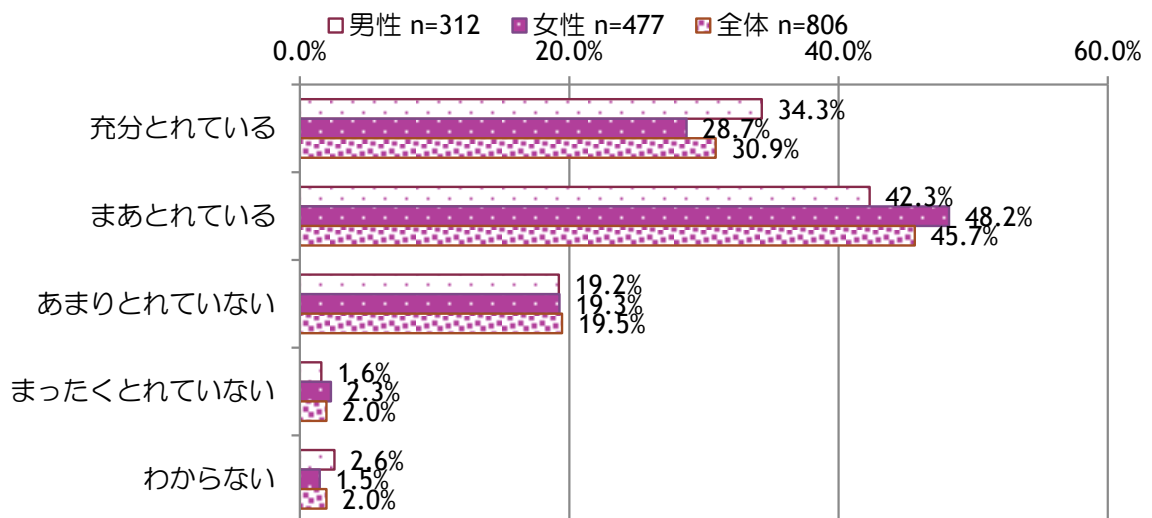
「あなたは、ストレスをためないように自分なりの対処方法がありますか。該当する番号に○印をつけてください。」



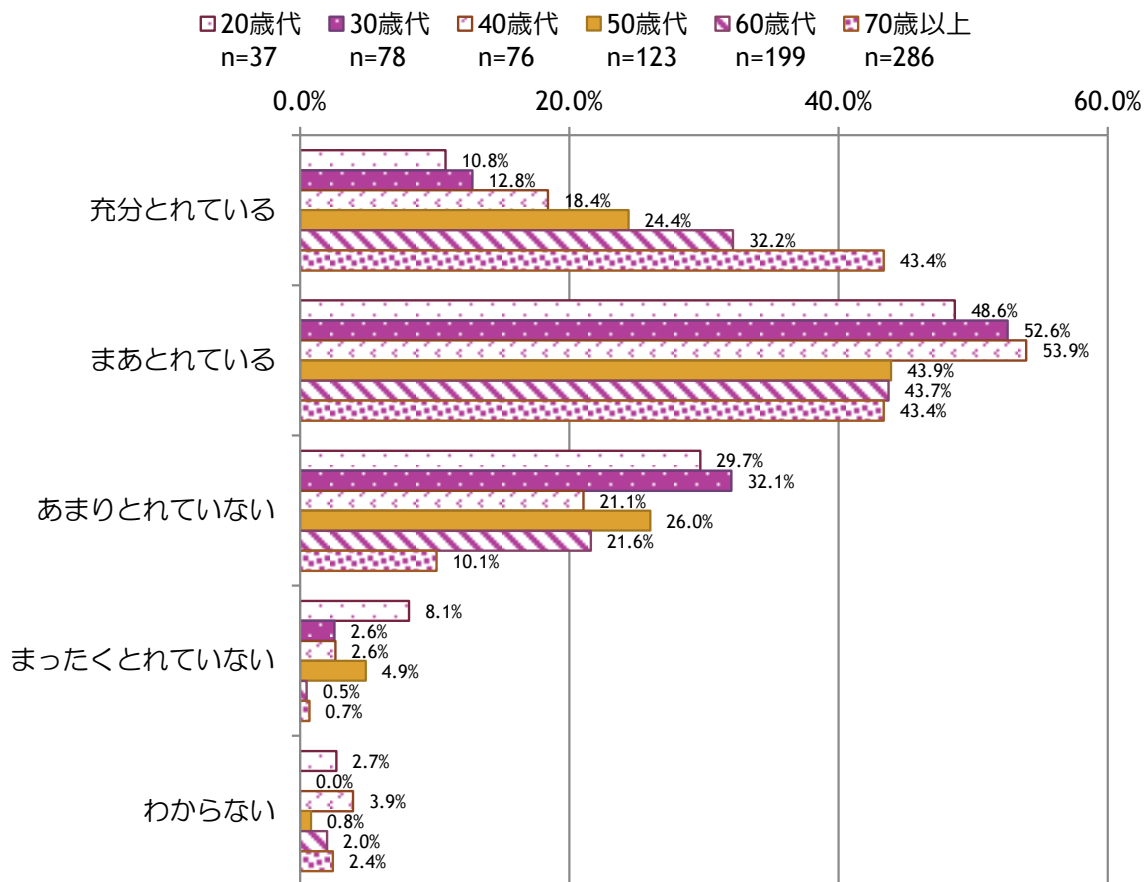
若年層から中高年層まで、ストレスの対処方法の保有率は約7割であり、男性と女性では女性の方が「対処方法がある」と回答した方が多かった (P<0.01)。

#### 問 25 睡眠の状況について

「あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分にとれていると思いますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」

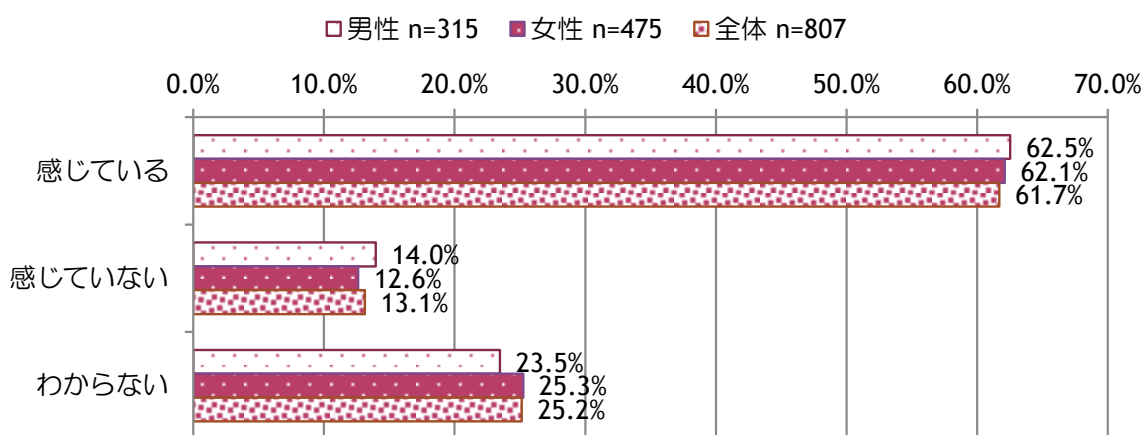


「充分とれている」、「まあとれている」との回答が男女とも多く、約8割の人が睡眠と休養には問題を感じていなかった。



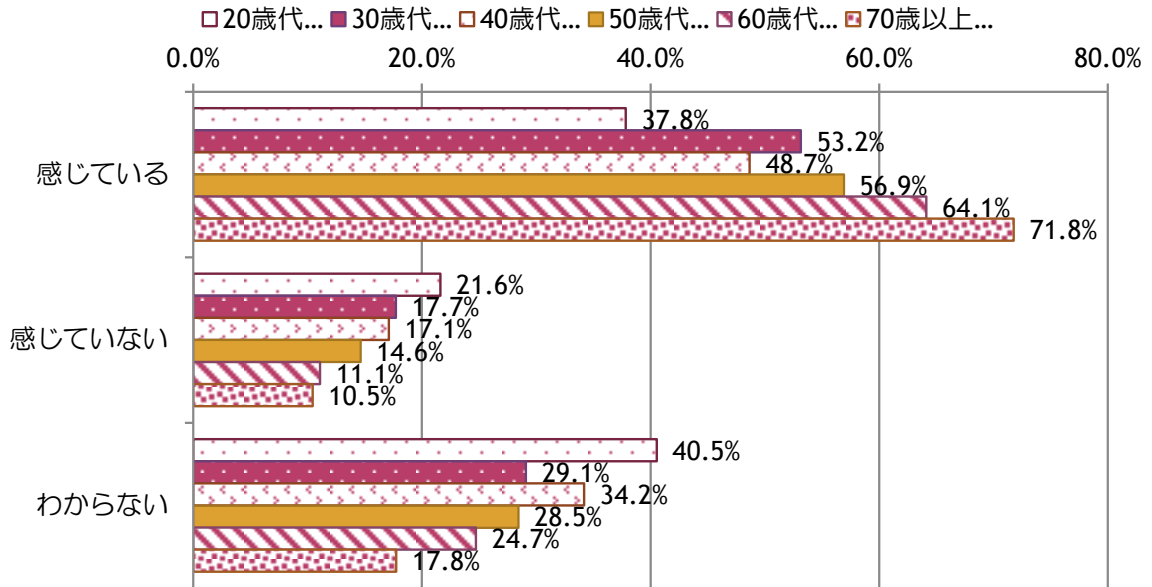
問26 生きがいについて

「あなたは、生活の中で生きがいを感じていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



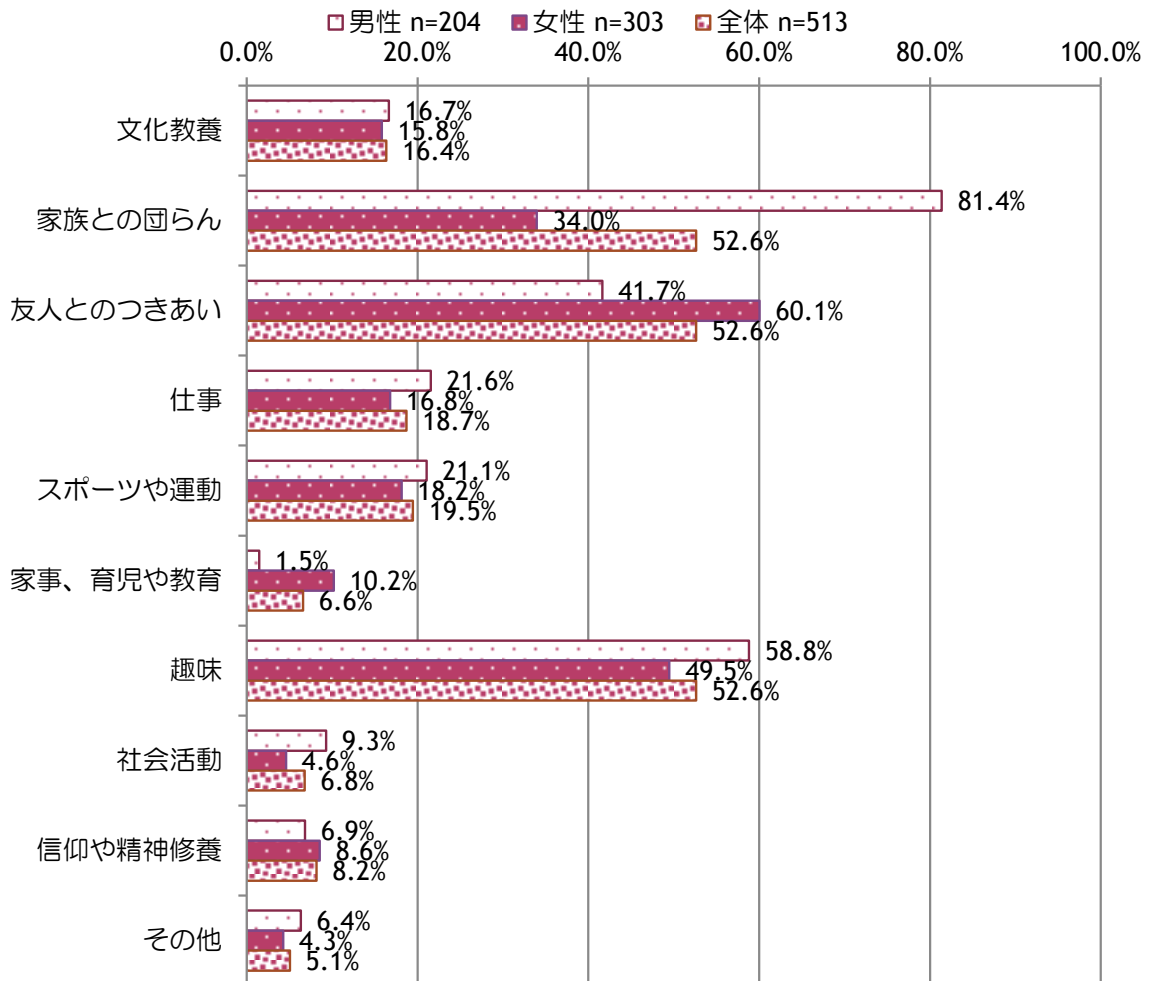
男女別に差異はなく、6割の方が「生きがいを感じている」と回答していた。しかし年代別にみると、若年層では「生きがいを感じている」と回答している方もいる一方、「感じていない」と回答している方の割合も高く、年齢が高くなるに従い、「生きがいを感じている」と回答した方の割合が多くなっていった。



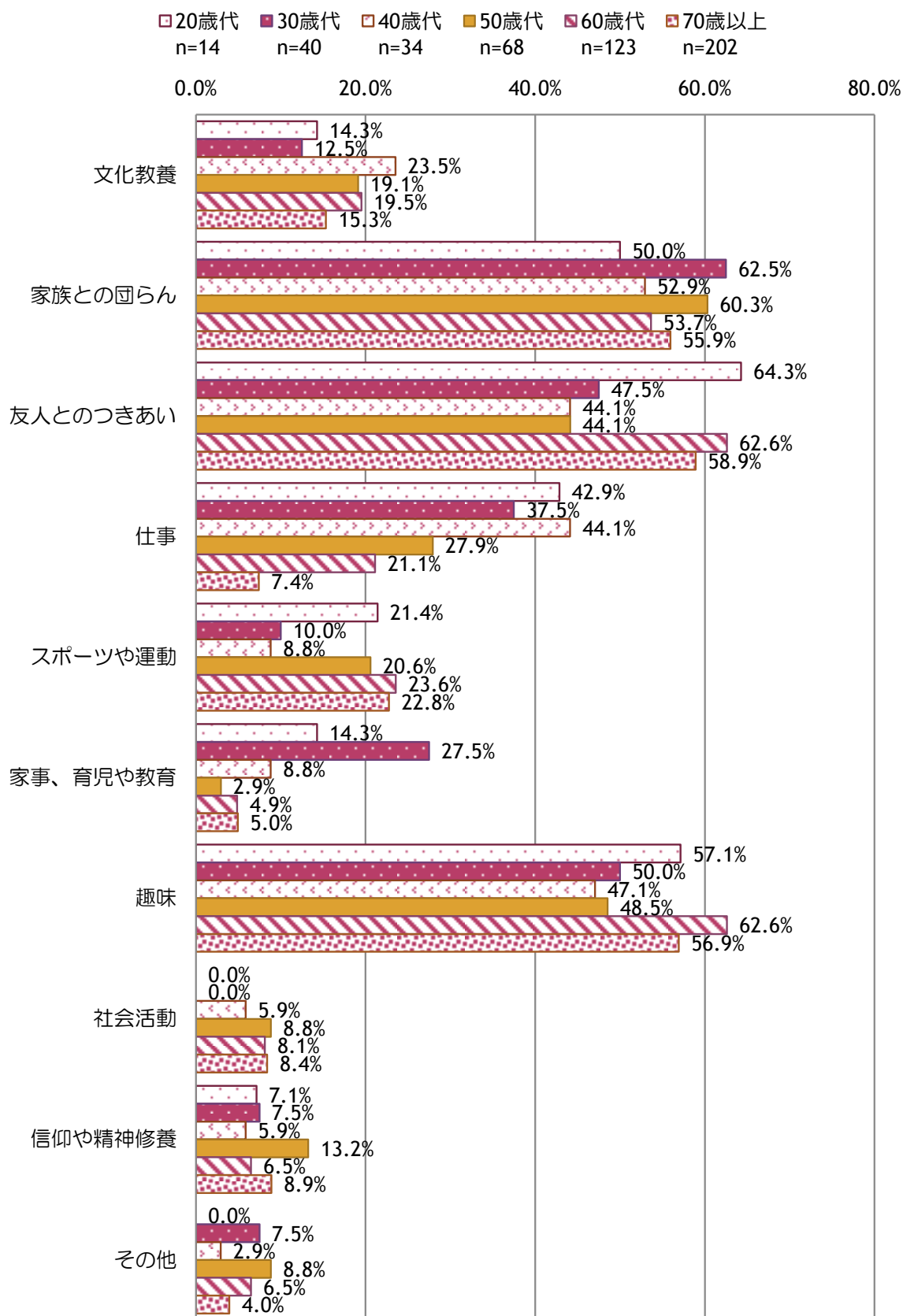


問 27 生きがいを感じる活動について

「問 26 で「1」を選んだ方にお尋ねします。生きがいを感じているものは、何ですか。該当する番号を3つまで選んで○印をつけてください。



男性は家族との団らん、趣味に生きがいを感じていると回答している方が女性より多く、女性では友人とのつきあいに生きがいを感じていると回答している方が多かった。



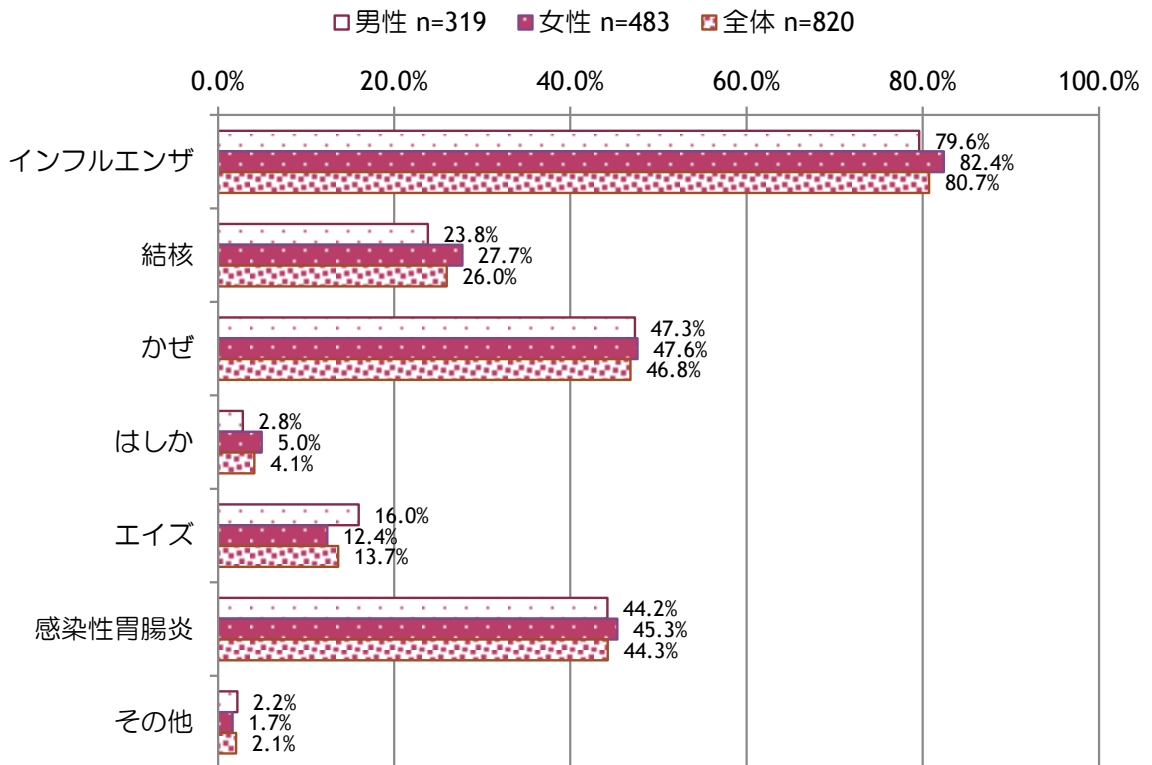
その他の回答（自由記載 20 人）

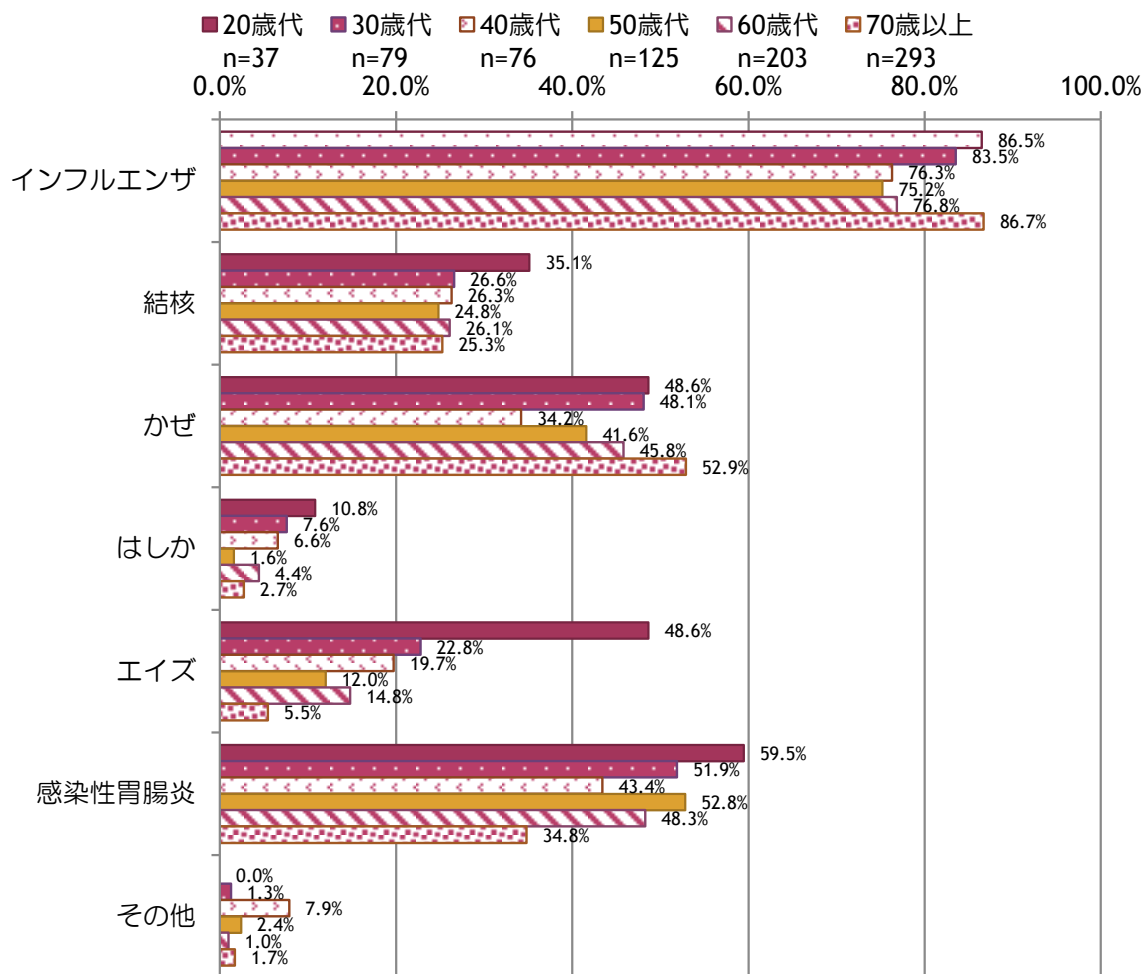
- ペットとのふれあい（4 人）
- 旅行（2 人）
- 娘とのメール交換（1 人）
- 介護（同居の両親）（1 人）
- 海外のジャンプ大会の結果についていろいろ報告を受けますので、楽しみにしております（1 人）
- 離れて生活している息子がやさしい心で、親孝行で、立派になってくれた（1 人）
- 食事（1 人）
- 目標がある（1 人）
- 孫たちと会う楽しみ（1 人）
- 娘家族・孫たちとのふれあい（1 人）
- 自分、家族、友人たちと自分の体のために団欒をとってくれること（1 人）
- 孫の成長（1 人）
- テレビ（1 人）
- 新聞を読む（1 人）
- 自分の存在感を感じている時（1 人）
- 美味しいものを美味しいと感じながら食べられる幸せ（1 人）

vii) 感染症の予防行動・知識の有無について

問 28 関心のある感染症について

「あなたに関心のある感染症は何ですか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。」  
 （複数回答）





男女とも、年代別にも「インフルエンザ」と回答した方が最も多かった。他に関心のある感染症としては、「かぜ」、「感染性胃腸炎（ノロウイルス等を原因とする）」と回答した方が多かった。

その他の感染症としては、肝炎（5人）、がん（4名）が挙げられていた。

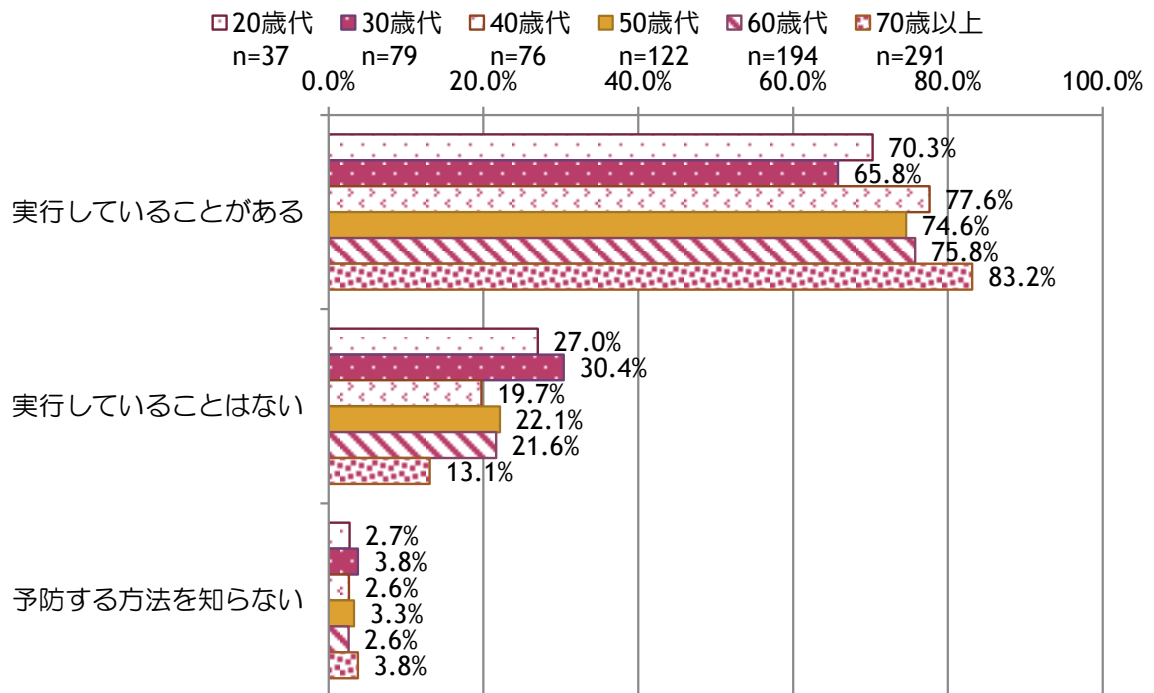
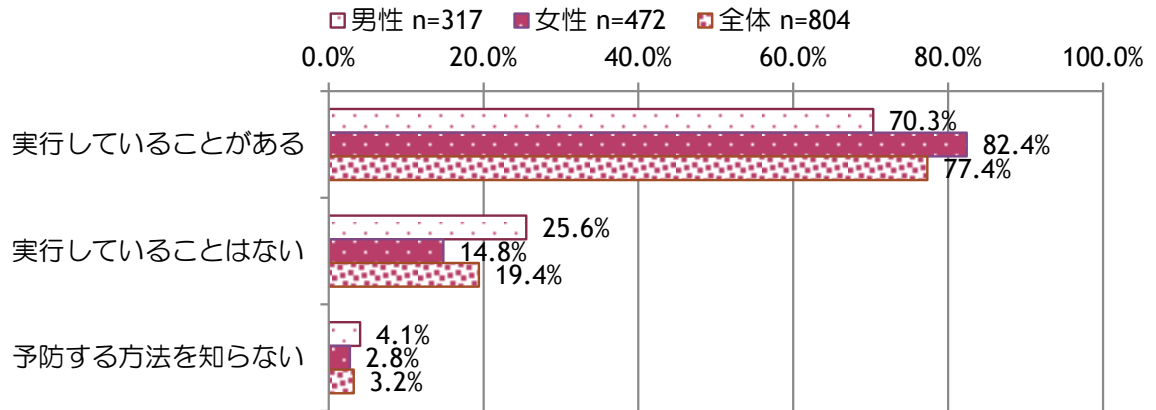
エイズは若年層では、関心が高い感染症だった。

その他の回答（自由記載）

- 肝炎（5人）
- がん（4人）
- 高血圧（2人）
- エキノコックス（2人）
- マイコプラズマ肺炎（1人）
- 百日咳（1人）
- おたふく（1人）
- O157による食中毒（1人）
- 生肉による食中毒（1人）
- 乾癬（1人）
- 皮膚病（1人）
- 成人病（1人）
- 寄生虫（1人）
- アニサキス（1人）
- ツツガムシ（1人）

#### 問 29 感染症予防対策の実施状況について

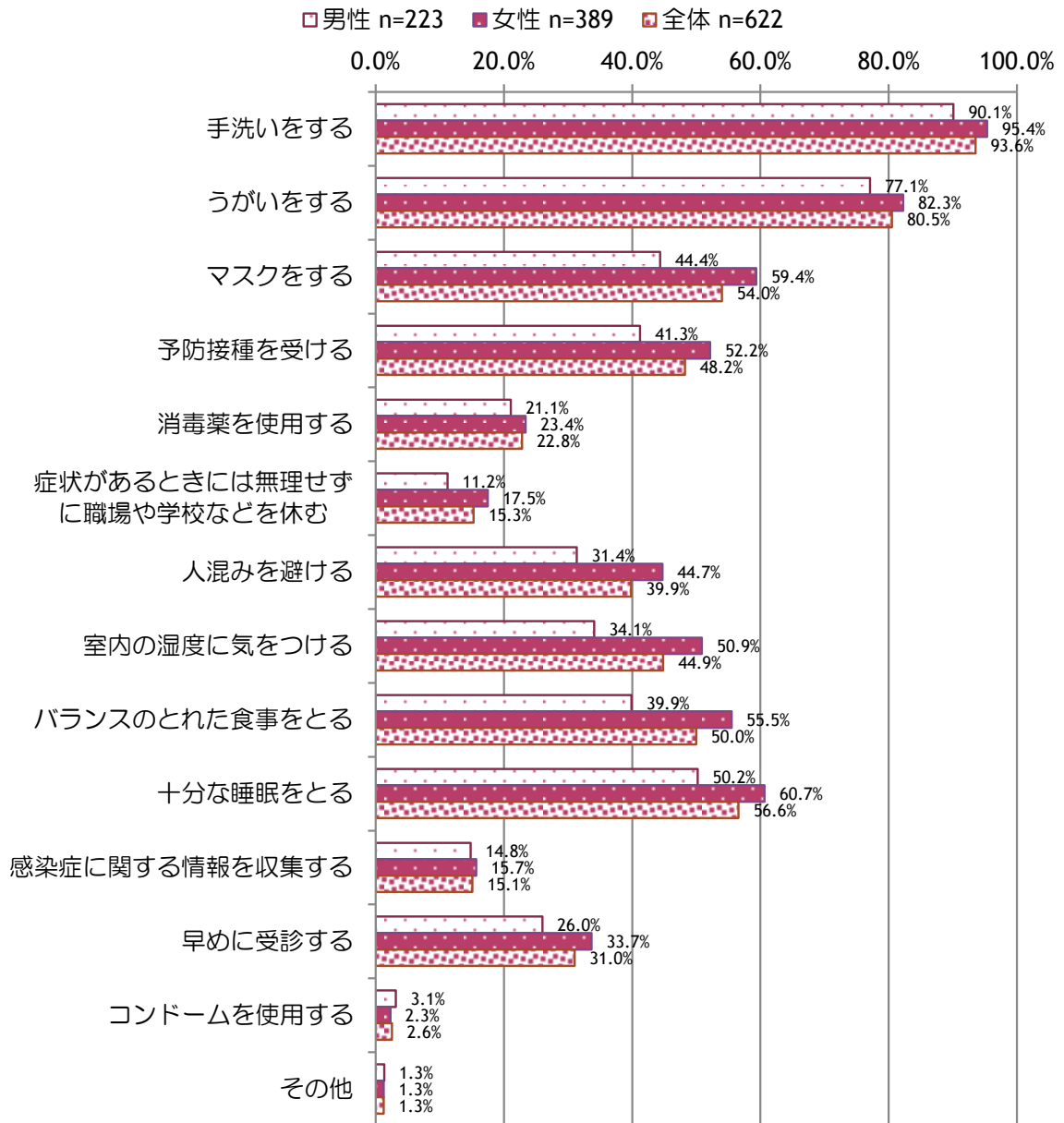
「あなたは、感染症を予防するために、実行していることがありますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



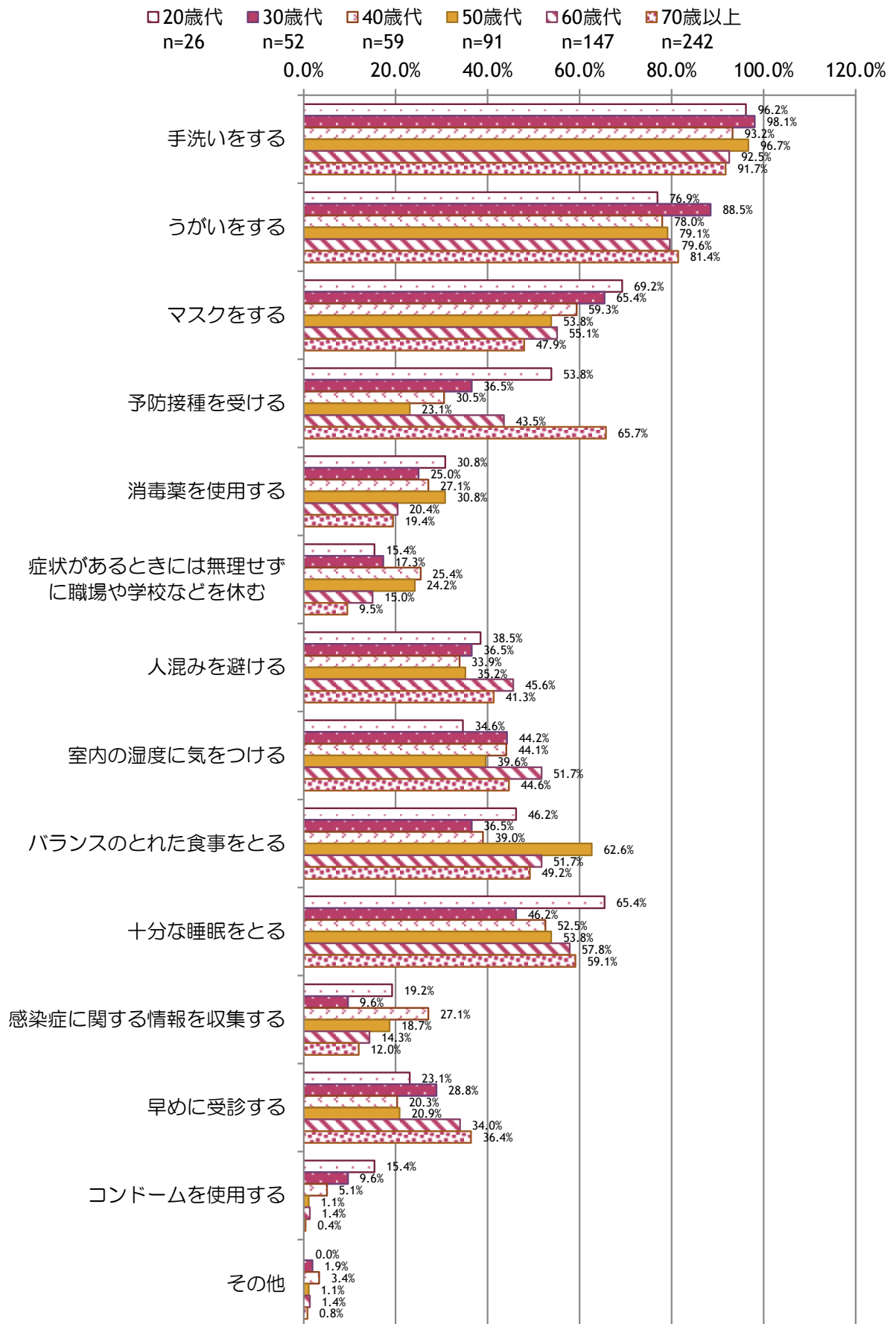
男女では、女性の方が予防対策を実行していると回答した方が多かった (P<0.01)。

### 問 30 実行している感染症予防対策について

問 29 で「1」を選んだ方にお尋ねします。あなたは感染症を予防するために、具体的にどのようなことを行っていますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。(複数回答)



全体として、「手洗いをする」、「うがいをする」、「マスクをする」との回答が多かった。インフルエンザが関心の高い感染症であったが、「予防接種を受ける」と回答した方は半数未満であった。



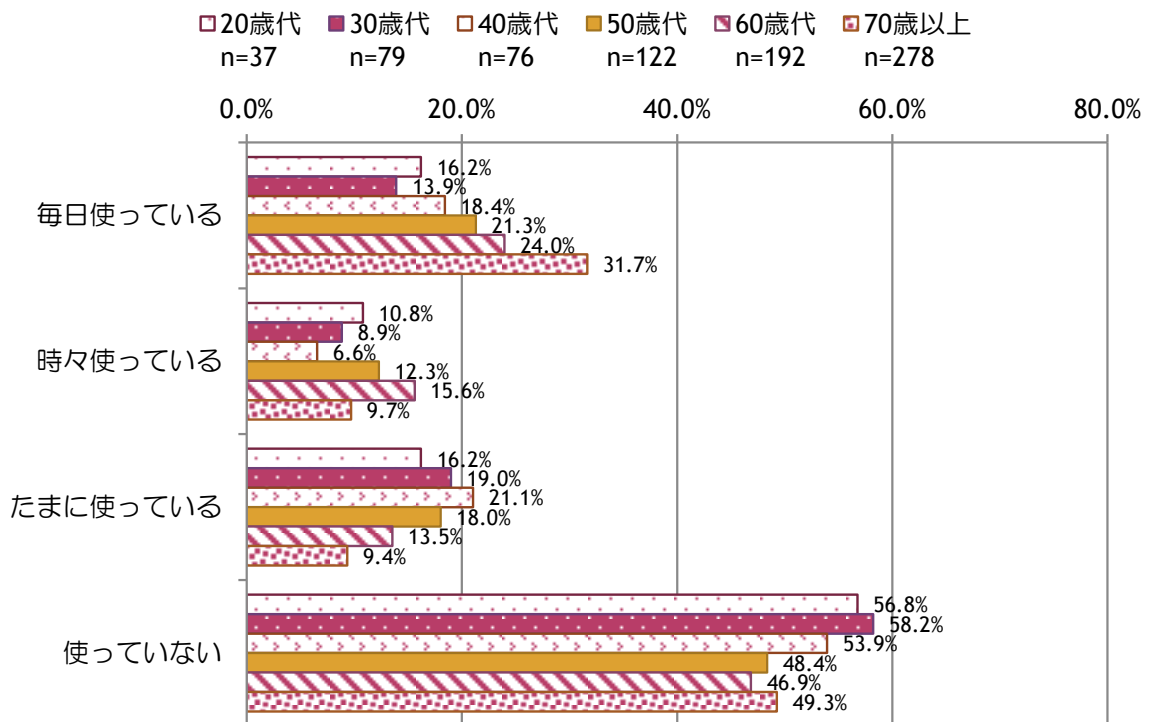
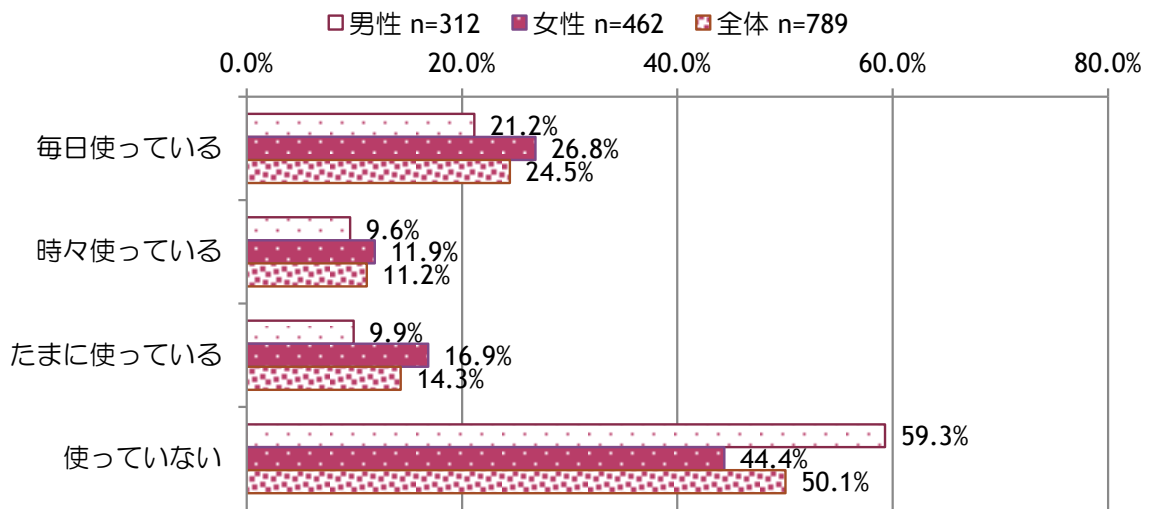
その他の回答（自由記載 8人）

- 歯みがき（1人）
- 何の感染症の予防ですか？（1人）
- 毎回サウナに入る（1人）
- 外出しない（1人）
- 新聞などで流行の情報をみる（1人）
- 生魚等は早めに熱を充分に通して食べる（1人）
- ストレスをためない、前向きな精神態度（1人）
- くしゃみ、鼻水が出たら急ぎパブロンSを飲むと30分くらいで完治する（1人）

viii) 口腔保健の行動・知識の有無について

問 31 歯間清掃用具の使用状況について

「あなたは、歯磨きの際に歯間ブラシ又はデンタルフロス（糸ようじを含む）を使っていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」





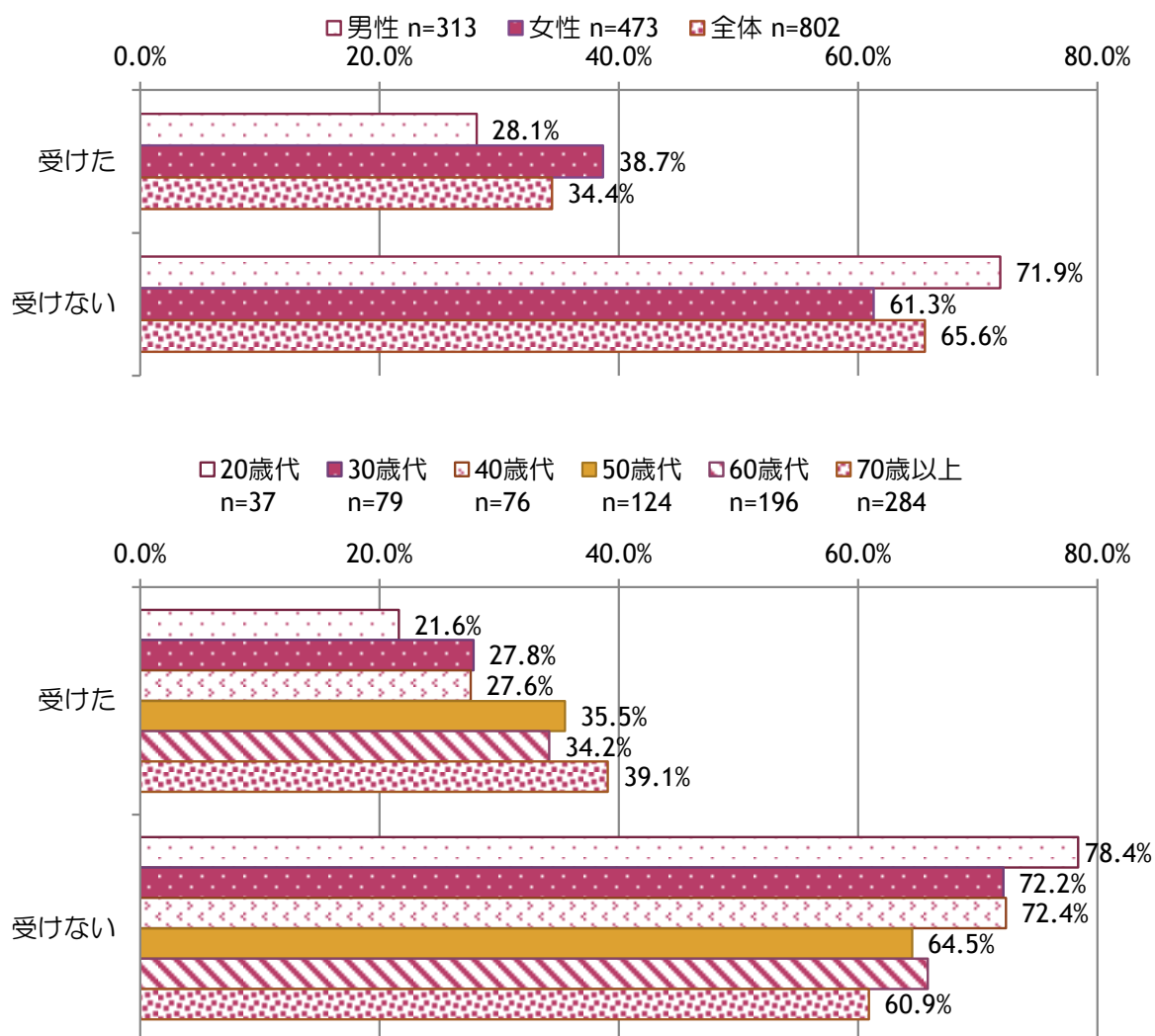
全体で、歯間清掃用具を「毎日使っている」、「時々使っている」と回答した方は 35%程度にとどまるが、「たまに使っている」と回答した方も含めると、使用者は 50%になり、いままでの調査（使用者は 34～37%）と比較すると、かなり向上していた。

男女別では、「毎日使っている」と「時々使っている」を合わせると、女性の方が使っている方が多い傾向がみられた。

年代別では、50 歳代で「毎日使っている」が 20%を超え、年代とともに増加していた。

### 問 32 歯科医療機関で受ける定期的な歯科健康診査について

「あなたは、歯科医療機関等で定期的（1 年に 1 回以上）に歯科健康診査を受けていますか。該当する番号に○印をつけてください。」



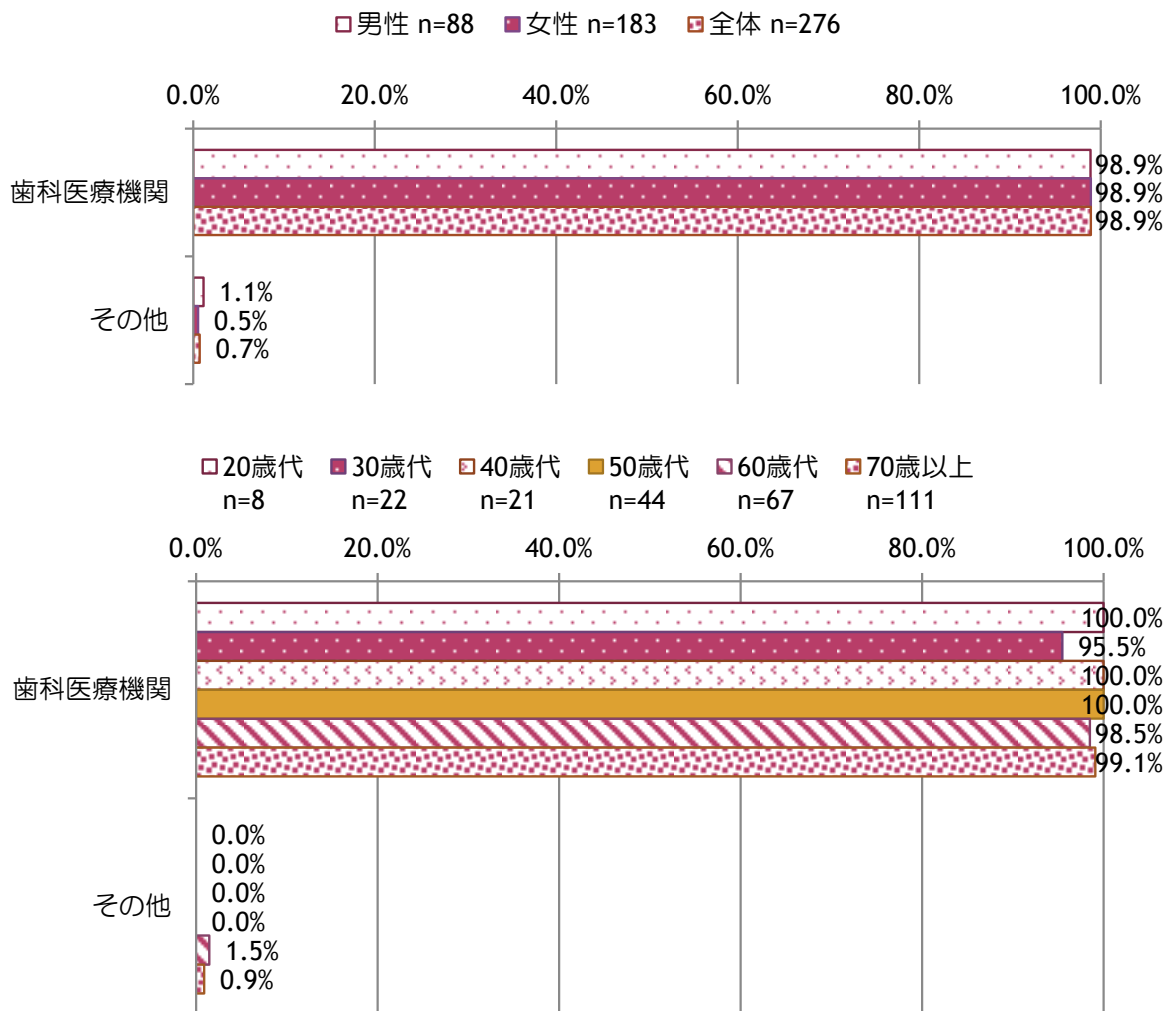
過去の調査での歯科健診受診者割合が、10～20%であることを考えれば、全体で「受けた」と回答した方が 34.4%であることは、かなり良い結果であった。

男性より女性の方が「受けた」と回答した方が多かった。(P<0.01)

年代別でも、過去の調査の中で最も良い結果であった。

問 33 歯科健康診査を受けた場所について

「問 32 で「1」を選んだ方にお尋ねします。受けた場所について、該当するものすべてを選んで○印をつけてください。」(複数回答)



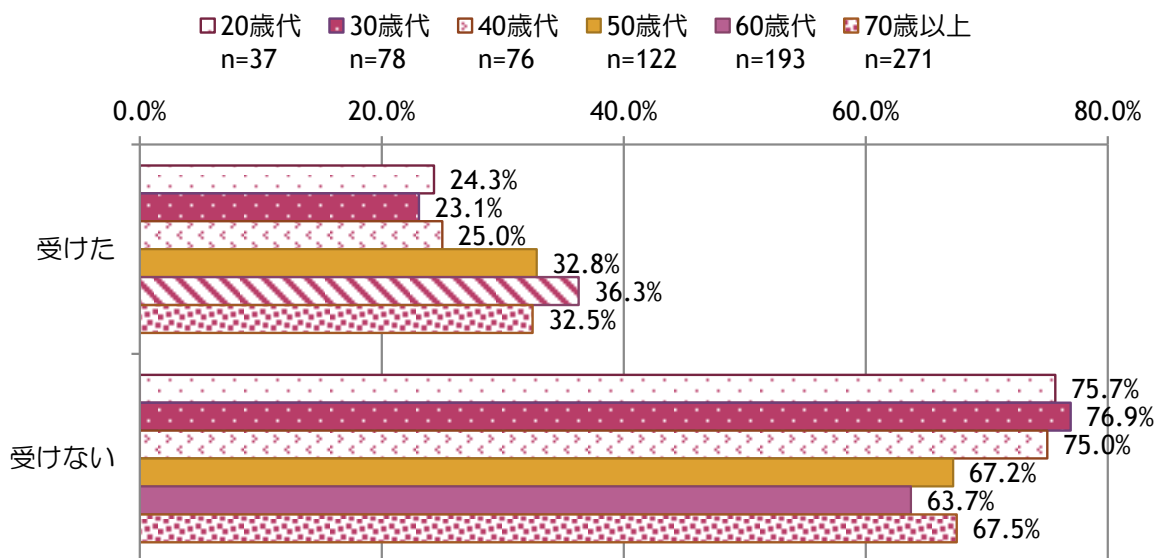
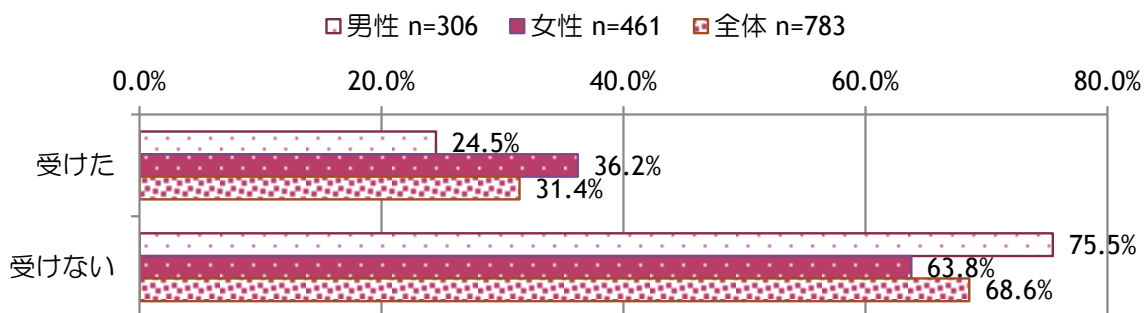
歯科健診受診場所に、歯科医療機関と回答した方が圧倒的に多いことは、20～50 歳代では産業保健において歯科健診がほとんど行われていないことを示している。60 歳代以降は歯科医療機関以外では、ほとんど歯科健診を受ける機会がないため当然の結果であった。

問 34 歯科医療機関で受ける定期的な歯石除去や歯面清掃について

「あなたは、歯科医療機関等で、定期的（1 年に 1 回以上）に歯石の除去や歯面清掃※を受けていますか。該当する番号に○印をつけてください。」

※「歯面清掃」とは、歯科医師または歯科衛生士による専用器具を使った清掃のことを意味し、歯磨き指導は含みません。

- 歯石除去について

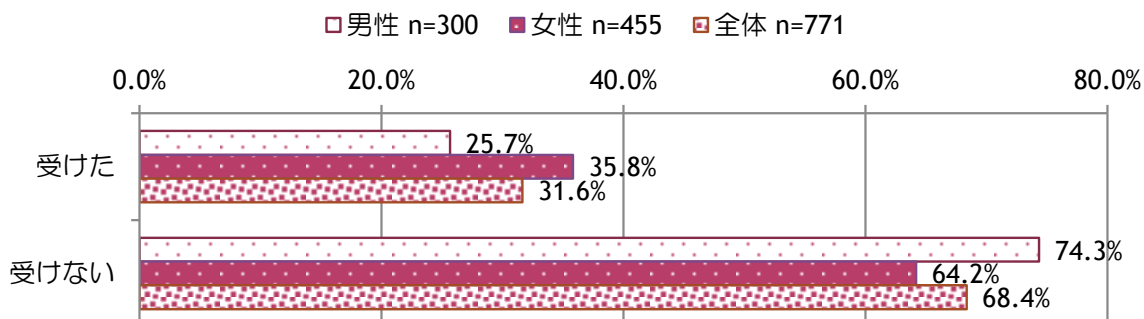


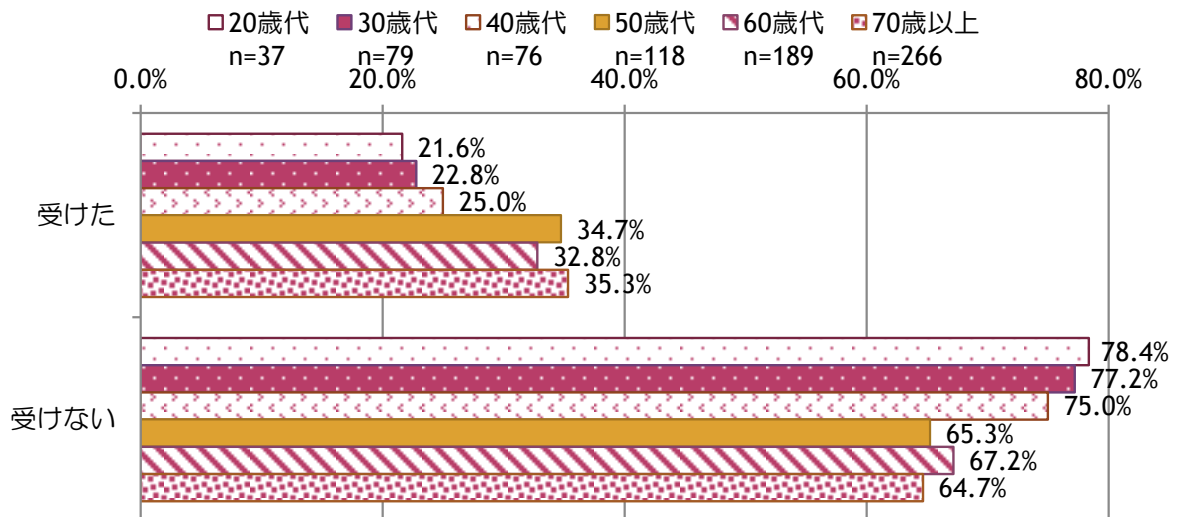
定期健診受診者が 34.4%、歯石除去を受けた者 31.5%であることから、定期健診受診者のうち、86~90%が歯石除去を受けていると回答していた。

男女別にみると、女性のほうが男性より歯石除去を受けていると回答していた。(P<0.01)

年代別では、50歳代以降で受けた者の割合が増加していた。

● 歯面清掃について



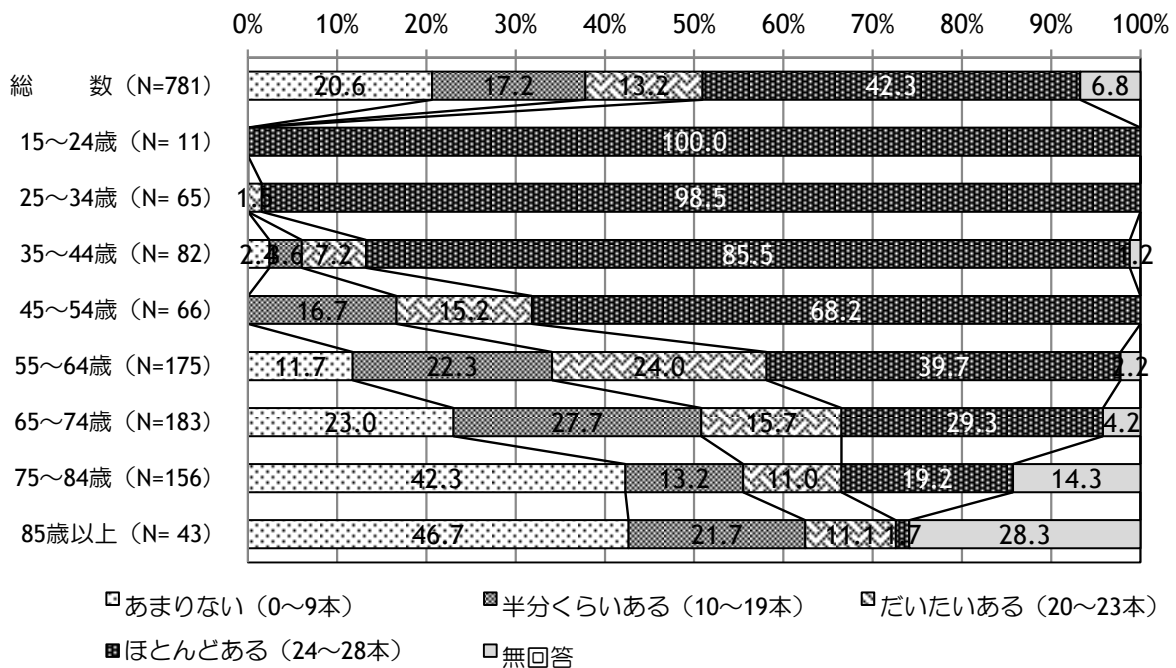


歯石除去、歯面清掃の両方を受けたと回答した方は 212 人、歯石除去のみと回答したが 23 人、歯面清掃のみと回答した方が 27 人で、ほとんどの方が両方受けていると回答した。

### 問 35 歯の本数について

「自分の歯は何本ありますか。□の中に本数を記入してください。」

※歯を抜いたことがない人は通常 28 本あります。かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます。親知らず、入れ歯、インプラントは含めません。



自己申告の現在歯数は、年齢と共に「あまりない (0~9 本)」が増加することは当然であるが、35~44 歳でも「あまりない (0~9 本)」方が見受けられるのは問題である。逆に 75~84 歳では、20 本以上歯があると回答している方が 30.2%であり、平成 17 年度の歯科疾患実態調査によ

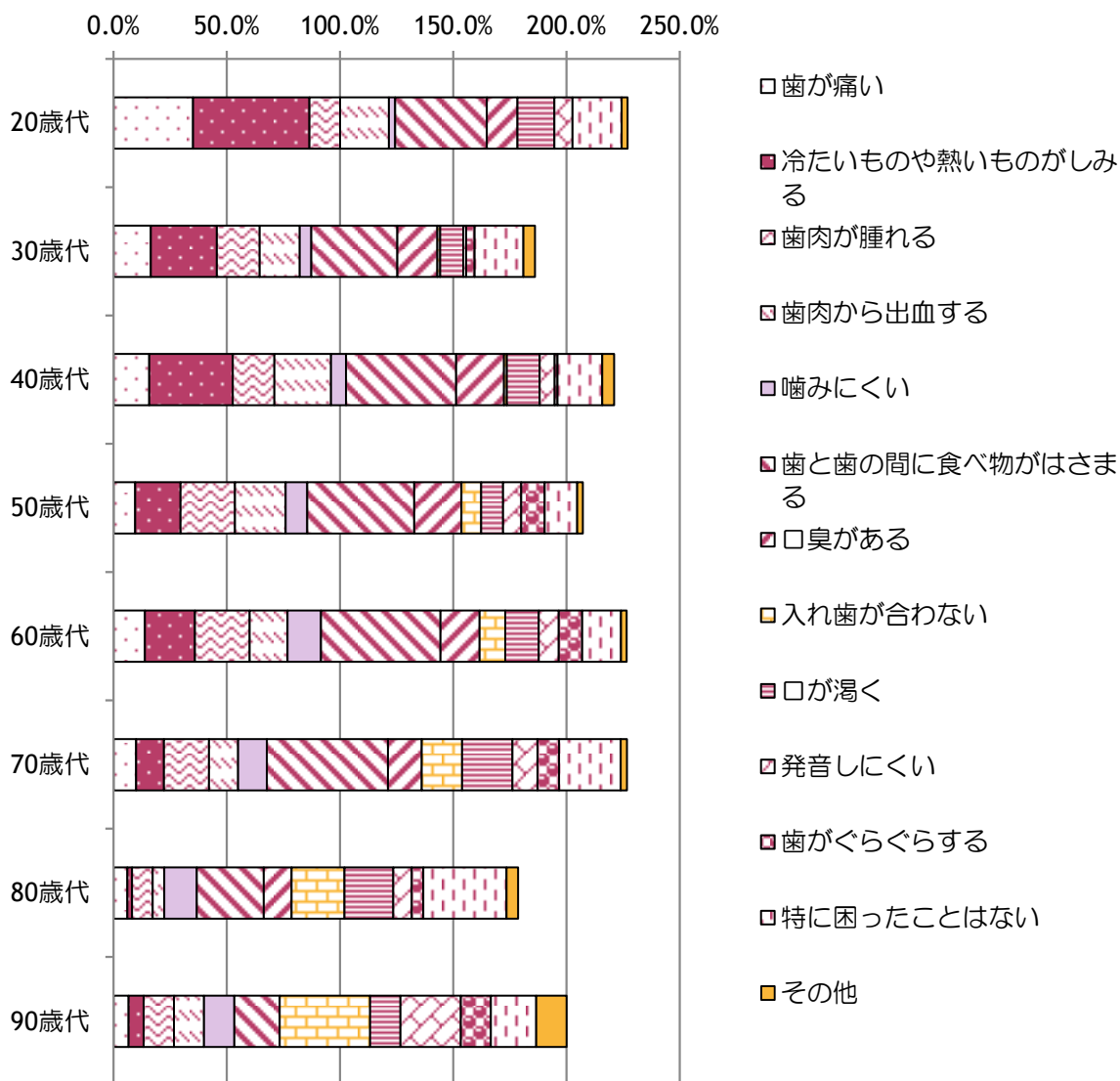
る8020達成者割合(約24%)を上回っている。平成23年歯科疾患実態調査による8020達成者割合(約38%)を下回っている。

### 問36 困っていることについて

「あなたは、この一年間に以下の項目のようなことで困ったことがありましたか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。」

困りごとの割合が200%ほどであることから、一人当たり2項目程度選択していることが分かる。

歯に関する「痛い」、「しみる」と、歯肉に関する「腫れる」、「出血する」と、「はさまる」「口臭」の6項目がどの年代でも困りごととして上位を占めている。中でも、30歳代から70歳代の第一の困りごとは「はさまる」であった。



## その他の回答（自由記載 29人）

- 歯がかけやすい（1人）
- 差し歯が抜けた（1人）
- かぶせた歯が2本とれた（1人）
- 顎関節症の可能性がある（1人）
- つめものが取れてしまって（1人）
- 入れ歯にひびが入り行きました（1人）
- 歯の根（アゴ）で痛いところがある（1人）
- かぶせた歯が取れた→歯科通院した（1人）
- 3か月に1度の検診で、調整してもらっている（1人）
- かみ合わせが強いので、マウス？作ってもらい時々します。歯ぎしりはなし（1人）
- むし歯がある（1人）
- 入れ歯のバネ破損（1人）
- 歯科医院で治療中です（1人）
- かぶせた歯がとれました（1人）
- 親知らずのむし歯が気になる（1人）
- 気になる事があたら歯科に行く（1人）
- 顎が痛い、顎関節症と診断された（1人）
- 3か月に1回歯のケアに行っています（1人）
- ブリッジで左から右を通した金が舌にさわり話しづらい（1人）
- 歯が痛かった時歯科に行った時、その歯の治療をせず、別の歯の歯肉の状態をみたりして、今日はこれで終わりと、結局治療なかった。定年退職時の治療のみでその後はしていない。不信もある（1人）
- 顎関節症あり（1人）
- 歯の色を白くしたい（1人）
- 奥歯の根が一本割れた（1人）
- 口の内、全体にしびれる（1人）
- 4本もともと生えず（上下左右）（1人）
- 総入れ歯なので、固いものは不可（1人）
- 痛いまで行かないが動くことあり（1人）
- 病院で入れ歯を取り換えているところです（1人）
- 歯科嫌いでほったらかしにしていたら、自然にむし歯で抜けていった（1人）

平成 24 年 2 月 24 日

市民の皆様へ

小樽市保健所

市民の健康意識に関する調査のお願い

日ごろより保健衛生行政に御協力いただきましてありがとうございます。

さて、本市では平成 15 年に健康増進計画である「健康おたる 21」を策定し、市民の皆様をはじめ、関係者の方々と連携し健康づくりを進めているところです。「健康おたる 21」は平成 24 年度までが計画期間となっておりますが、この度、平成 25 年度以降の次期健康増進計画の策定に向け、市民の皆様の健康意識や健康づくりの取組に関する調査を実施することになりました。

つきましては、同封いたしました別紙調査について御協力いただきますよう、お願い申し上げます。

なお、誠に勝手ながら調査票の締切は、平成 24 年 3 月 9 日（金）までとさせていただきますので、期日までに同封しました返信用封筒（切手不要）にて御返送いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

<問合せ先>

〒047-0033 小樽市富岡 1 丁目 5 番 12 号

小樽市保健所 担当

TEL 0134-22-3110

FAX 0134-22-1469

Eメール : kenko@city.otaru.lg.jp

# 次期小樽市健康増進計画のための市民健康意識調査

最初にあなたの基本的な情報をお教えてください。

該当するものに○印をつけてください。また、年齢、体重、身長は具体的な数値を御記入ください。

性別 

男	女
---	---

年齢  歳（平成24年2月1日現在の年齢を御記入ください。）

体重  .  キログラム 記入例 65.4 キログラムの場合⇒  6 5 .  4 キログラム

身長  .  センチメートル 記入例 168.1 センチメートルの場合⇒  1 6 8 .  1 センチメートル

職業 

1 正規職員	2 非正規職員（パート・アルバイト・派遣）	3 自営業	4 農業	5 漁業
6 林業	7 製造業	8 学生	9 無職	10 その他（ <input type="text"/> ）

●健康意識等に関する質問は、次のページから始まります。

●本アンケートに回答された後は、同封の封筒に入れて郵便ポストに投函してください。

●皆様の御協力をお願いいたします。





- 問6 あなたは、加工食品や外食の栄養成分表示をどの程度利用されていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 常に見て、食事内容の調整をしている
  - 2 時々見て利用している
  - 3 何度か見たことがある
  - 4 ほとんど見ない
  - 5 知らない

## II 嗜好品の摂取実態について

- 問7 あなたは、ここ1か月間に、たばこを吸ったことがありますか。該当する番号に○印をつけてください。
- 1 はい
  - 2 いいえ
- 問8 あなたは、自分以外の人吸ったたばこの煙による（受動喫煙）健康被害について知っていますか。該当する番号に○印をつけてください。
- 1 知っている
  - 2 知らない
- 問9 あなたは、週に何日くらいお酒（ビール、清酒、焼酎、洋酒など）を飲みますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 毎日
  - 2 週5～6日
  - 3 週3～4日
  - 4 週1～2日
  - 5 月1～3日
  - 6 年に数日程度（月に1日までいかない）
  - 7 以前飲んだが、今はまったく飲まない
  - 8 以前からまったく飲まない

- 問10 問9で「1～6」を選んだ方にお尋ねします。  
お酒を飲む日には、平均してどのくらいの量を飲みますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけ、（ ）の中を御記入ください。
- 1 缶ビール（350ml） （ ）本/日
  - 2 日本酒・ワイン （ ）合/日（1合は約180mlに相当します）
  - 3 焼酎（ ）度 （ ）ml/日（薄める前の量を御記入ください）
  - 4 ウイスキー （ ）ml/日（薄める前の量を御記入ください）
  - 5 その他（ ） （ ）ml/日（薄める前の量を御記入ください）

## III 1日の活動量(運動量)について

- 問11 あなたは、ここ1年に1回30分以上軽く汗をかく程度の運動を週2回以上実施していますか。該当する番号に○印をつけてください。
- 1 している
  - 2 していない

裏に続きます。



問 12 問 11 で「1」を選んだ方にお尋ねします。

どのような運動をしていますか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。

- 1 ウォーキング
- 2 ノルディックウォーキング※
- 3 競技としての運動
- 4 その他 ( )

※ノルディックウォーキングとは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強する健康の保持・増進のための運動の一種です。  
発祥は北欧でクロスカントリーの選手が、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして、ストックと靴で積雪のない山野を歩き回ったのがはじまりです。一般的な歩行運動と異なり上半身の筋肉もより積極的に使われるため運動効果が高く、北日本を中心に広まっています。

問 13 1日の運動状況（ウォーキングを含む）についてお尋ねします。ここ1年間の状況について、該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。

- 1 季節により運動量が変わる。
- 2 季節を問わず、平均的に運動している。

問 14 問 13 で「1」を選んだ方にお尋ねします。

運動量が最も少ない季節はいつでしょうか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。

- 1 春3月～5月
- 2 夏6月～8月
- 3 秋9月～11月
- 4 冬12月～2月
- 5 その他 ( )

#### IV 病気の知識について

問 15 あなたは、自宅で血圧測定することについて、どのように思いますか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。

- 1 自宅で測定したほうが良いと思う。
- 2 医療機関で測定したほうが良いと思う。
- 3 その他 ( )

問 16 あなたは、「血圧が上がる」ことについて、どのように思いますか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。

- 1 頭痛など症状がでると思う。
- 2 ほとんどが無症状であると思う。
- 3 すぐに救急車で病院に行くのが良いと思う。
- 4 その他 ( )

問 17 あなたは、「高血圧症」は治療を始めると、食事や運動などの生活習慣を見直しても、改善が見込めない病気だと思いますか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。

- 1 そう思う
- 2 そう思わない
- 3 わからない

- 問 18 あなたは、「がん」について、どのように思いますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。
- 1 がんになったら、体重が減ったり、痛みが出るはずだと思う
  - 2 誰でもがんになる可能性があると思う
  - 3 がん検診を受けて、早期発見し、治療を早く受けたい
  - 4 その他 ( )

- 問 19 「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）※」は、次の状態を言いますが、この内容を知っていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

※内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

- 1 聞いたことがない
- 2 聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 内容を知っている

- 問 20 「糖尿病」は治療を始めると、食事や運動などの生活習慣を見直しても、改善が見込めない病気だと思いますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 そう思う
  - 2 そう思わない
  - 3 わからない

- 問 21 あなた自身の健康づくりのために、今後必要なことは、どのようなことですか。該当する番号を3つまで選んで○印をつけてください。
- 1 病気予防の知識
  - 2 食事の知識
  - 3 効果的な運動の知識
  - 4 地域の運動サークルなど社会資源の情報
  - 5 時間的な余裕
  - 6 健（検）診を受ける
  - 7 特にない
  - 8 その他 ( )

## V 生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について

- 問 22 あなたは、ストレスや悩みを周りの人に気軽に相談していますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 いつもしている
  - 2 ときどきしている
  - 3 あまりしない
  - 4 しない

裏に続きます。



問 23 あなたは、この1か月に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問 24 あなたは、ストレスをためないように自分なりの対処方法がありますか。該当する番号に○印をつけてください。

- 1 ある
- 2 ない

問 25 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 充分とれている
- 2 まあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない
- 5 わからない

問 26 あなたは、生活の中で生きがいを感じていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 感じている
- 2 感じていない
- 3 わからない

問 27 問 26 で「1」を選んだ方にお尋ねします。

生きがいを感じているものは、何ですか。該当する番号を3つまで選んで○印をつけてください。

- 1 文化教養
- 2 家族との団らん
- 3 友人とのつきあい
- 4 仕事
- 5 スポーツや運動
- 6 家事、育児や教育
- 7 趣味
- 8 社会活動
- 9 信仰や精神修養
- 10 その他 ( )

## VI 感染症の予防行動・知識の有無について

問 28 あなたが関心のある感染症は何ですか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 インフルエンザ
- 2 結核
- 3 かぜ
- 4 はしか
- 5 エイズ（後天性免疫不全症候群）
- 6 感染性胃腸炎（ノロウイルス等を原因とする）
- 7 その他（病名）

問 29 あなたは、感染症を予防するために、実行していることがありますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 実行していることがある
- 2 実行していることはない
- 3 予防する方法を知らない

問 30 問 29 で「1」を選んだ方にお尋ねします。

あなたは感染症を予防するために、具体的にどのようなことを行っていますか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 手洗いをする
- 2 うがいをする
- 3 マスクをする
- 4 予防接種を受ける
- 5 消毒薬を使用する
- 6 症状があるときは無理せずに職場や学校などを休む
- 7 人混みを避ける
- 8 室内の湿度に気をつける
- 9 バランスのとれた食事をとる
- 10 十分な睡眠をとる
- 11 感染症に関する情報を収集する
- 12 早めに受診する
- 13 コンドームを使用する
- 14 その他（）

## VII 口腔保健の行動・知識の有無について

問 31 あなたは、歯磨きの際に歯間ブラシ又はデンタルフロス（糸ようじを含む）を使っていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 毎日使っている
- 2 時々使っている（時々とは、1週間のうち1～6日）
- 3 たまに使っている（「たまに」とは、1か月のうち数日）
- 4 使っていない

裏に続きます。



問 32 あなたは、歯科医療機関等で、定期的（1年に1回以上）に歯科健康診査を受けていますか。  
該当する番号に○印をつけてください。

- 1 受けた
- 2 受けない

問 33 問 32 で「1」を選んだ方にお尋ねします。  
受けた場所について、該当するものすべてを選んで○印をつけてください。

- 1 歯科医療機関
- 2 その他（イベント会場 保健所等）

問 34 あなたは、歯科医療機関等で、定期的（1年に1回以上）に歯石の除去や歯面清掃※を受けていますか。該当する番号に○印をつけてください。

●歯石除去について

- 1 受けた
- 2 受けない

●歯面清掃について

- 1 受けた
- 2 受けない

※「歯面清掃」とは、歯科医師または歯科衛生士による専用器具を使った清掃のことを意味し、歯磨き指導は含みません。

問 35 自分の歯は何本ありますか。  の中に本数を記入してください。

\* 歯を抜いたことがない人は通常 28 本あります。かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます。親知らず、入れ歯、インプラントは含めません。

自 分 の 歯 は  本 あり ます。

問 36 あなたは、この1年間に以下の項目のようなことで困ったことがありましたか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 歯が痛い
- 2 冷たいものや熱いものがしみる
- 3 歯肉が腫れる
- 4 歯肉から出血する
- 5 噛みにくい
- 6 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 7 口臭がある
- 8 入れ歯が合わない
- 9 口が渇く
- 10 発音しにくい
- 11 歯がぐらぐらする
- 12 特に困ったことはない
- 13 その他（ ）

アンケートは終了です。記入漏れがないかどうか、もう一度御確認ください。  
御協力ありがとうございました。

小樽市保健所 健康増進課 市民健康意識調査担当 TEL0134-22-3110

# 小樽市健康増進計画のための 市民健康意識調査報告書（高校生）

---

平成24年7月

小樽市



## 目 次

### I 調査の概要

- i) 調査の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ii) 調査対象及び調査方法等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- iii) 調査の項目・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- iv) 回収結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- v) 本報告書の見方について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

### II 調査の結果

- i) 回答者の属性について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- ii) 食生活の実態と栄養に関する知識について・・・・・・・・3
- iii) たばこ・アルコールに関する摂取実態と知識について・・・・7
- iv) 性感染症に関する知識について・・・・・・・・・・・・・・・・12

### 資料

- 依頼文（高等学校）
- 依頼文（高校生）
- アンケート

## I 調査の概要

### i) 調査の目的

本調査は、市民の健康に関する意識及び行動を把握し、既存資料とあわせて次期小樽市健康増進計画に反映させることを目的とする。

### ii) 調査対象及び調査方法等

調査対象	小樽市内の高校に在学中の男女
サンプル数	市内10校(410)
調査方法	各高校に依頼し、回収
調査期間	平成24年2月24日～3月

### iii) 調査の項目

回答者の属性について(4問)

食生活の実態と栄養に関する知識について(5問)

たばこ・アルコールに関する摂取実態と知識について(6問)

性感染症に関する知識について(2問)

### iv) 回収結果

配布数 10校(410)

回収数 9校(316) 90%(77.1%)

有効回収数(率) 310(75.6%)

回収状況表

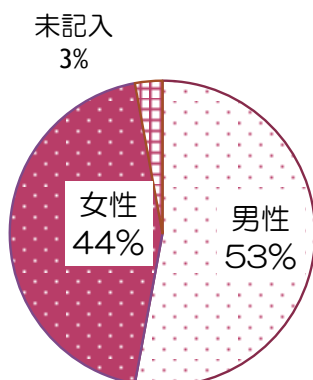
		配布数	有効回収数	有効回収率
合計数		410	310	77.1%
性別	男性	****	164	****
	女性	****	137	****
	無回答	****	19	****

### v) 本報告書の見方について

- 比率は全て百分率(%)で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。
- 基数となるべき実数は、n=000として掲載し、各比率はnを100%として算出した。
- 設問の中で、3つまで選択する問については、4つ以上選択した回答については無効とした。
- 男女間でのカイ二乗検定を行い、 $P<0.01$ を有意差あり、 $P<0.05$ を傾向ありとした。
- その他の回答については、自由記載となっており、記載どおりに掲載した。

## II 調査の結果

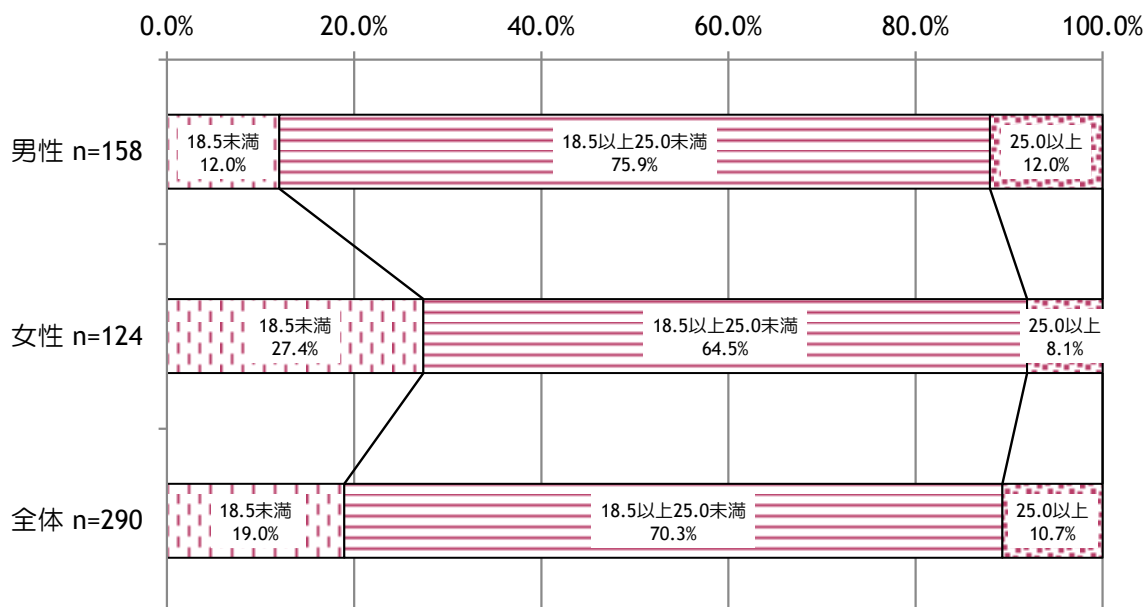
### i) 回答者の属性について



アンケートに回答して下さった方の性別は、男性 164 人 (53%)、女性 137 人 (44%)、未記入 9 人 (3%) であった。

平均年齢は、16.3 歳であった。

### BMI について

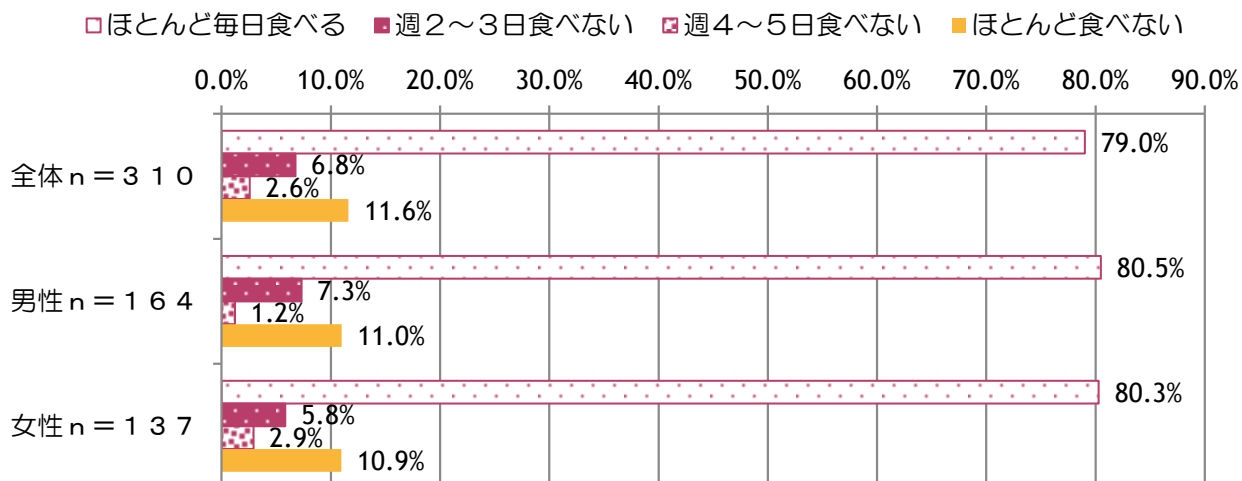


自己申告ではありますが、女性では男性より「やせている」方が多い結果でした (P<0.01) 若い女性のやせ願望がうかがえる結果であった。

### ii) 食生活の実態と栄養に関する知識について

#### 問1 朝食の摂取状況について

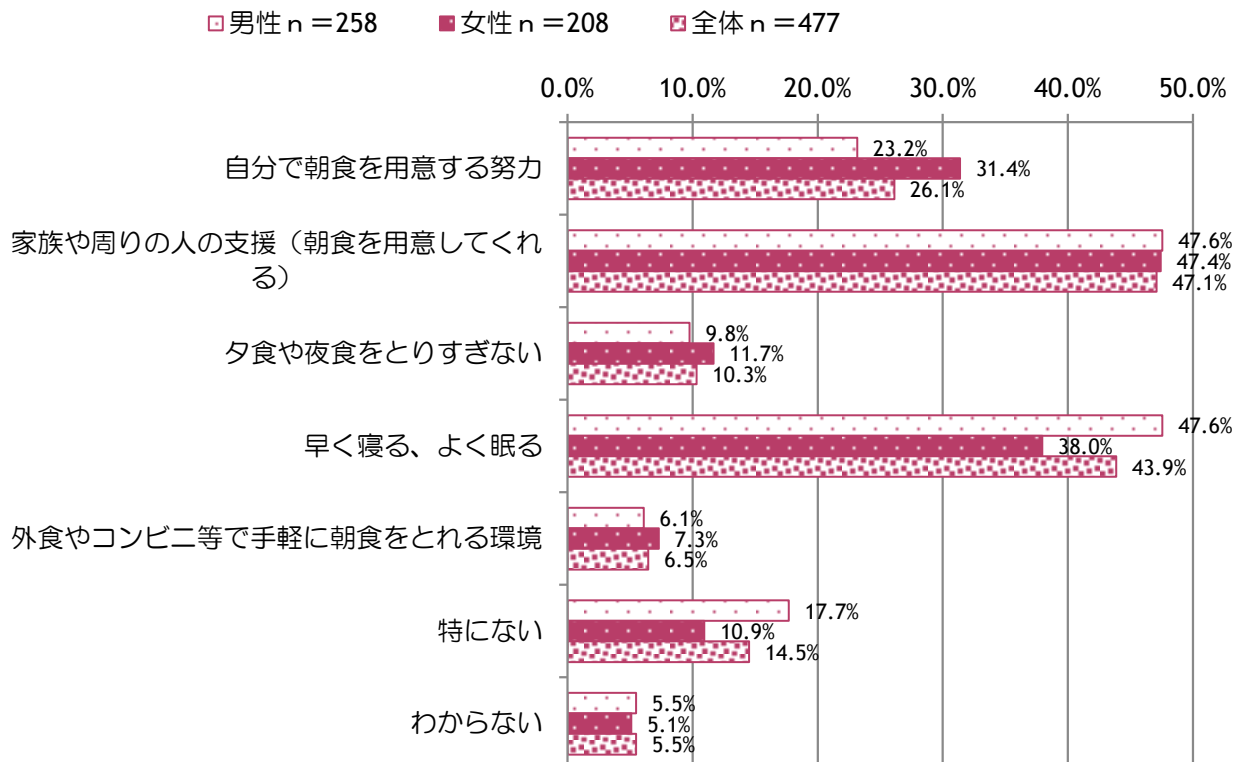
「あなたは、ふだん朝食を食べますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



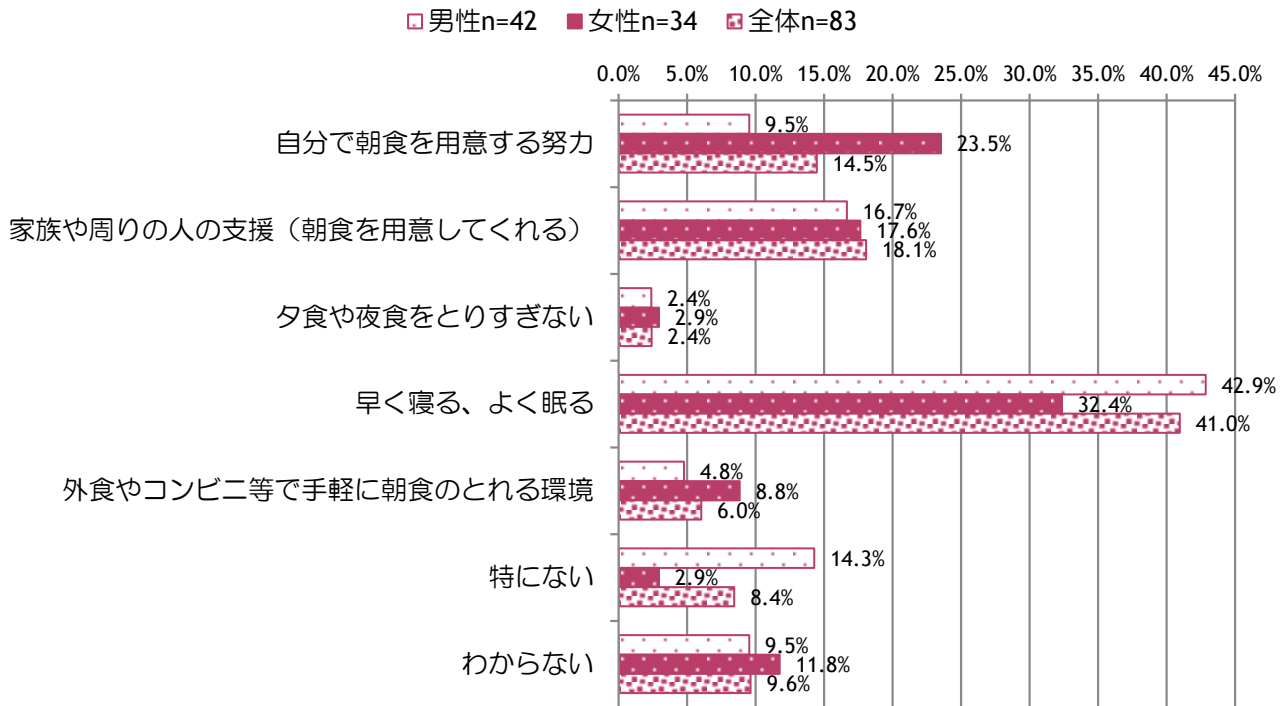
朝食の摂取状況については、習慣的に朝食をほとんど食べない者の割合は、全体で 11.6%、男性では 11.0%、女性では 10.9% だった。

## 問2 朝食を食べるために必要な支援について

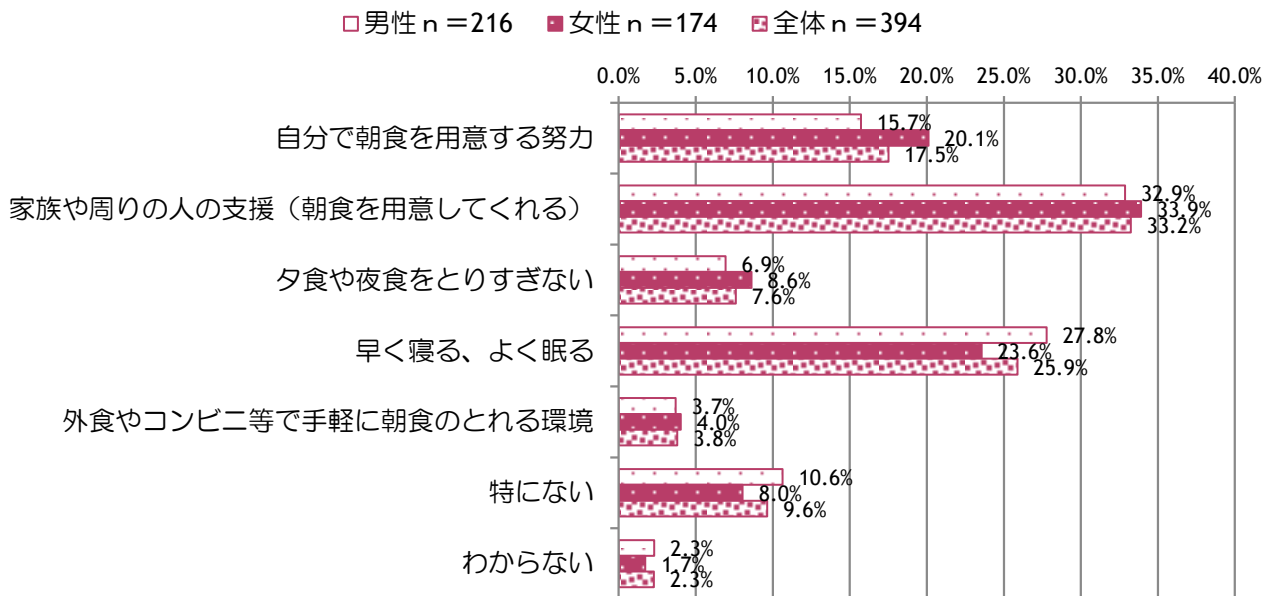
「あなたは、今より（いままでどおり）朝食を食べるためにはどのようなことが必要ですか。該当する番号をすべて選んで○印をつけてください。」



a) 習慣的に朝食を欠食している者における朝食を食べるために必要な支援



b) 朝食をほとんど毎日食べている者における朝食をいままでどおり食べるために必要な支援



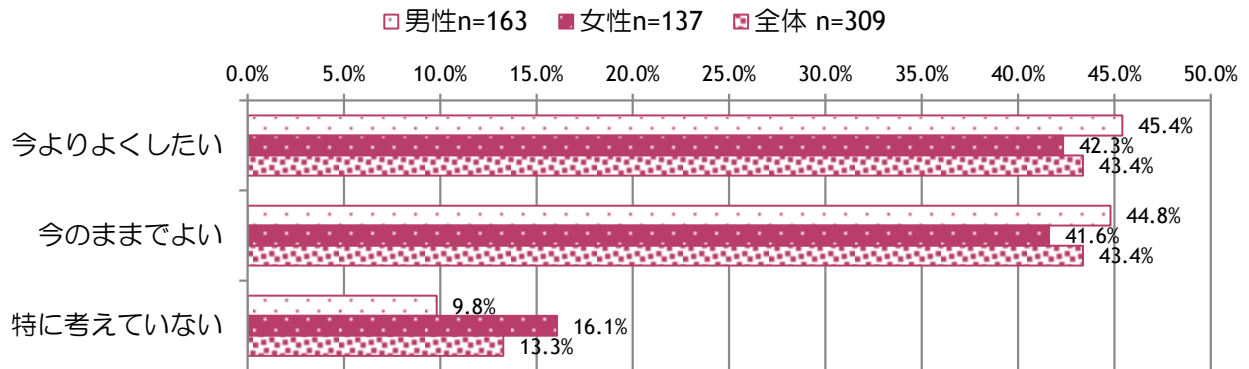
朝食を食べるために必要な支援については、全体では、男女共「家族や周りの人の支援」「早く寝る、よく眠る」が多かった。

習慣的に朝食を欠食している者（「普段朝食を食べていますか？」の問に対し「週2～3日食べない」「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者）で、朝食を食べるための支援は、全体では、「早く寝る、よく眠る」「家族や周りの人の支援」が多かった。

一方、朝食をほとんど毎日食べている者では、全体では男女共「家族や周りの人の支援」「早く寝る、よく眠る」が多かった。

問3 食事の改善意識について

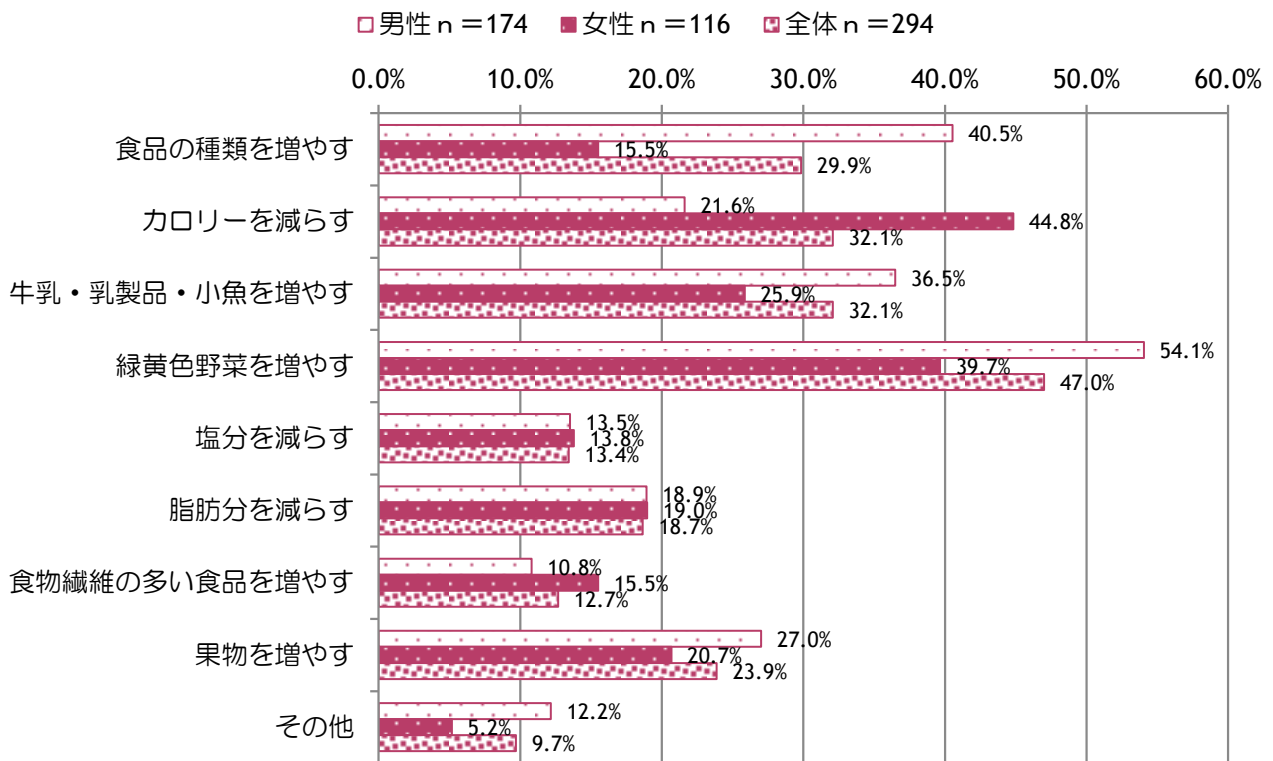
「あなたは、御自身の食事について今後どのようにしたいと思っていますか。」



食事の改善意識については、全体、男女共に「今のままでよい」「今よりよくしたい」がほぼ同じ割合だった。

問4 食事改善したいことについて

「問3で「1」を選んだ方にお尋ねします。それはどのようなことですか。該当する番号を3つまで選んで○印をつけてください。」



食事改善したいことについては、全体では、「緑黄色野菜を増やす」「カロリーを減らす」「牛乳・乳製品・小魚を増やす」が多かった。

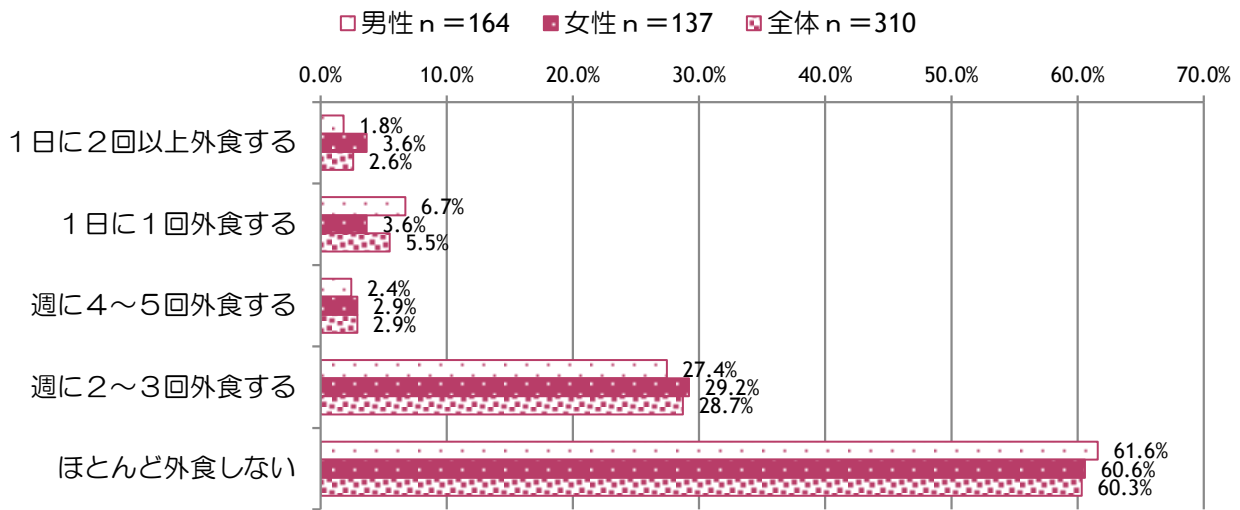
男性では、「緑黄色野菜を増やす」「食品の種類を増やす」「牛乳・乳製品・小魚を増やす」、女性では、「カロリーを減らす」「緑黄色野菜を増やす」「牛乳・乳製品・小魚を増やす」が多かった。

その他の回答

- バランス良く (1 人)
- 体重を増やす (1 人)
- 手作りのものを食べる (1 人)
- もっと量を食われる体にする (1 人)
- バランス (1 人)
- 外食を減らす (1 人)
- 手抜きをなくす、まずすぎ (1 人)
- タンパク質の多いものを食べる (1 人)
- 量を増やす (1 人)
- ラーメンをふやす (1 人)
- 今よりうまく作ってほしい (1 人)
- 朝ごはんを食われるようになりたい (1 人)

問5 外食の頻度について

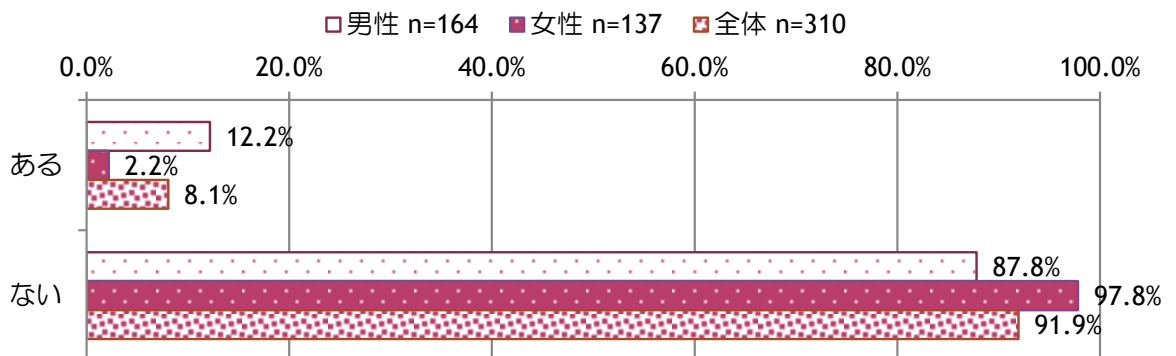
「あなたは、ふだん外食（スーパー、コンビニの弁当類を含む）をしていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。」



外食の頻度については、全体、男女共「ほとんど外食しない」「週に2~3回外食する」が多かった。

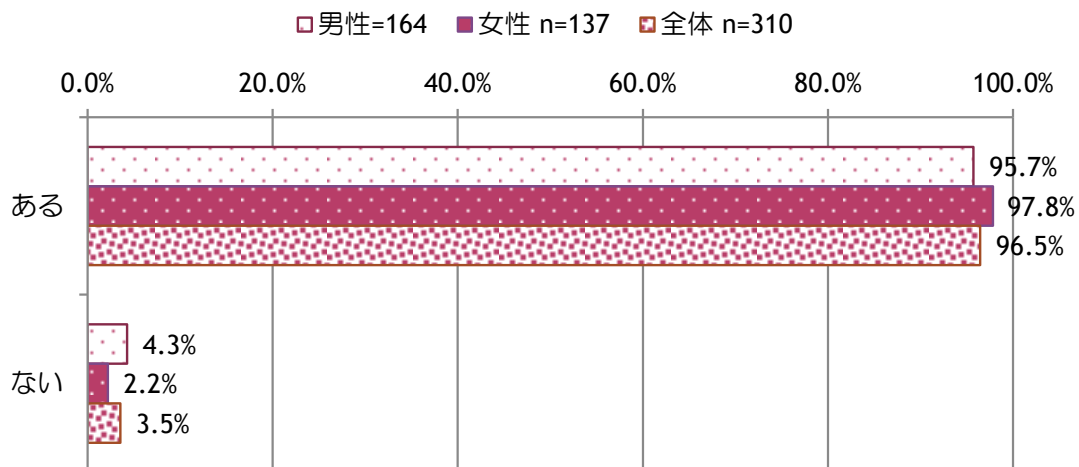
iii) たばこ・アルコールに関する摂取実態と知識について

問6 あなたは、これまで、たばこを吸ったことがありますか。該当する番号に○印をつけてください。

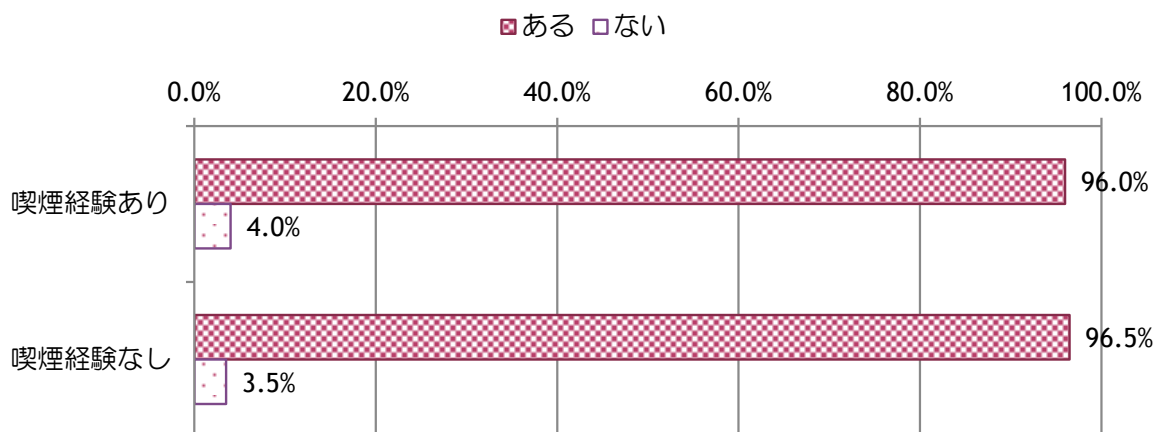


男性と女性では、男性の方が喫煙経験があると回答している方が多かった (P<0.01)

問7 あなたは、たばこが及ぼす健康への害で知っていることがありますか。該当する番号に○印をつけてください。

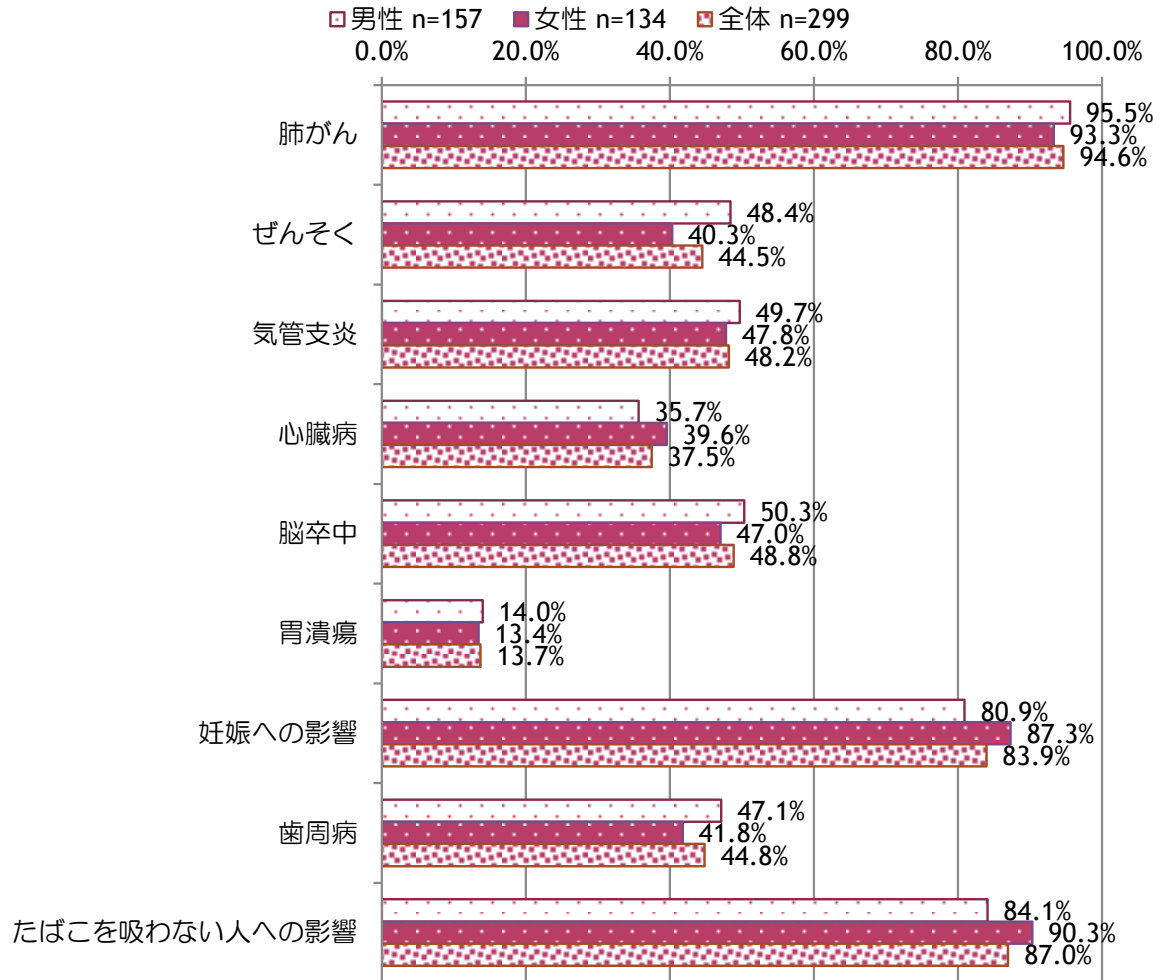


男女共に95%以上の方が健康への害を知っていると回答していた。また、下のグラフからは喫煙経験と健康被害の知識の有無は関係がないことが考えられた。



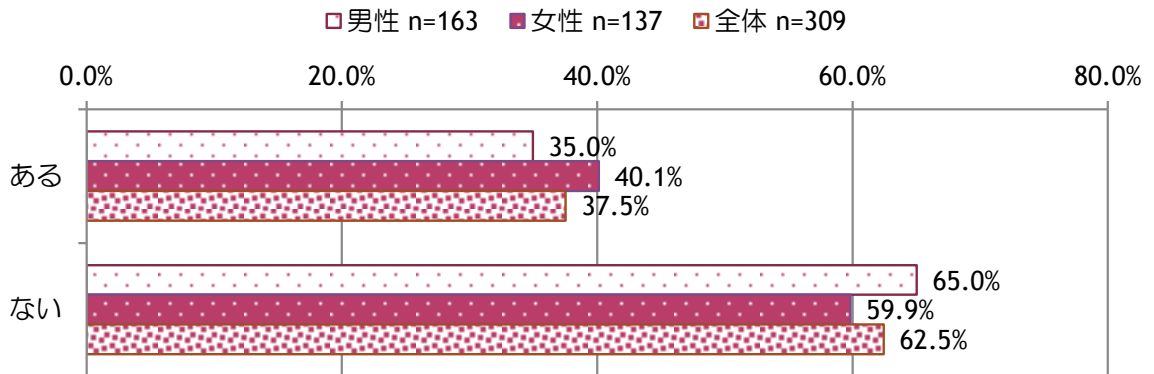
問8 問7で「1」を選んだ方にお尋ねします。知っていることについてすべて選んで○印をつけてください。(複数回答)





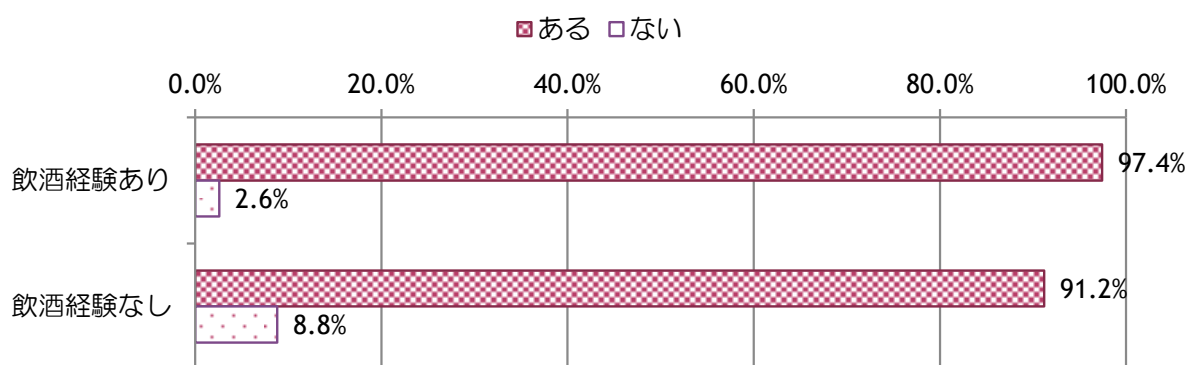
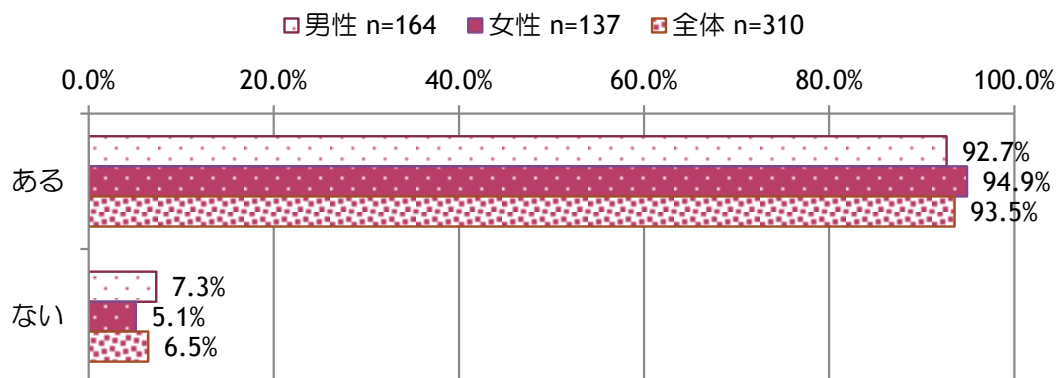
肺がん、妊娠への影響、たばこを吸わない人への害、という回答が男女とも多かった。副流煙にも害があることを知っている一方、動脈硬化が進むことへの知識を知る方は30~50%にとどまっていた。

問9 あなたは、これまで、お酒を飲んだことがありますか。該当する番号に○印をつけてください。



飲酒経験に男女間での差異はありませんでしたが、4割弱が「飲酒経験がある」と回答しており、喫煙経験よりも「ある」と回答した方が多かった ( $p < 0.01$ )。

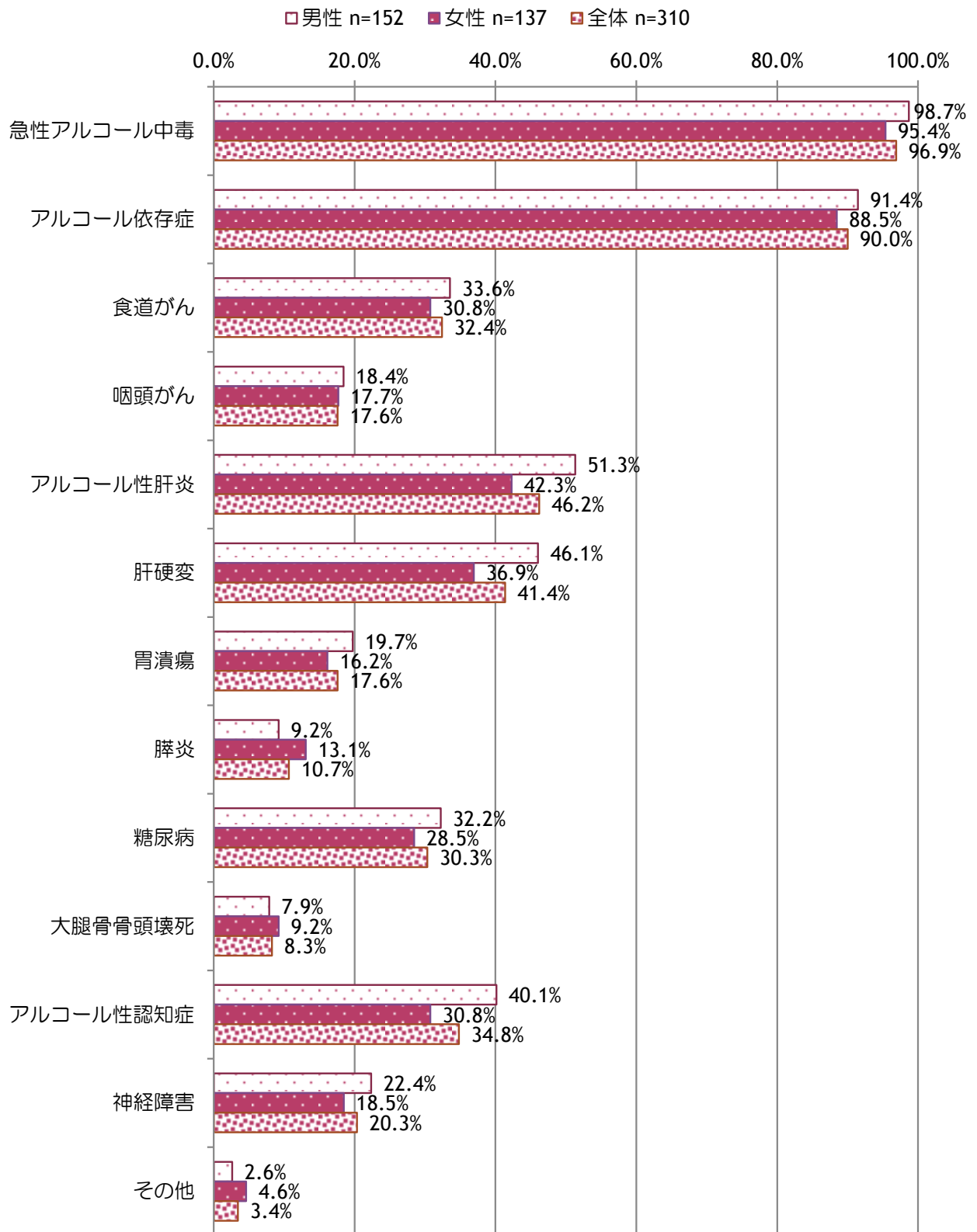
問 10 あなたは、お酒が及ぼす健康への害で知っていることはありますか。該当する番号に○印をつけてください。



喫煙と同様に、飲酒経験と健康被害の知識の有無は関係ないと考えられた。

問 11 問 10 で「1」を選んだ方にお尋ねします。知っていることについてすべてを選んで○をつけてください。

急性アルコール中毒やアルコール依存症に関する知識はあるが、それ以外の健康への害について知っている方は半分未満であった。



その他の回答（自由記載 5人）

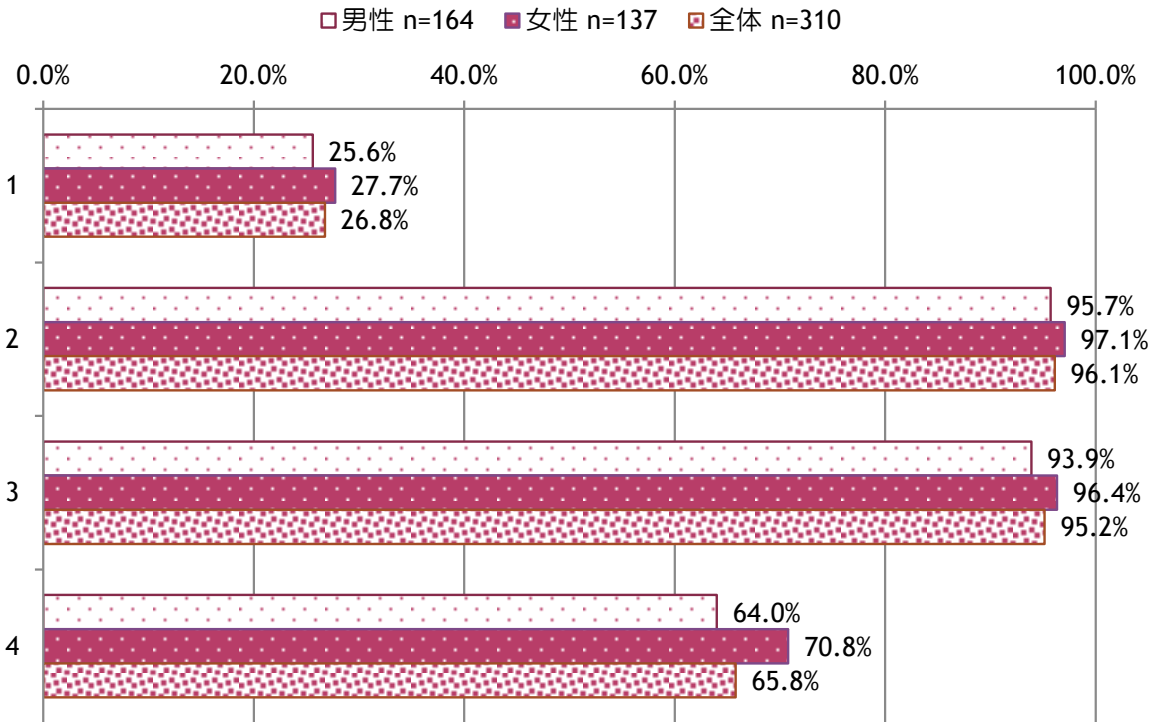
- 心とる（1人）
- 妊娠への影響（1人）
- 他人への悪口（1人）
- 心臓病、脳卒中（1人）
- 未成年の飲酒は成長によくない（1人）

iv) エイズ（後天性免疫不全症候群）及び妊娠や避妊に関する知識について

問 12 エイズについて、あなたが、正しいと思うものをすべて○印をつけてください。

- 1 HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染しても無症状である（正解）
- 2 北海道に、エイズ患者はいない（間違い）
- 3 エイズは、男性同性愛者だけの問題である（間違い）
- 4 HIVに感染しても、治療によってエイズの発症を遅らせることができる（正解）

正解率

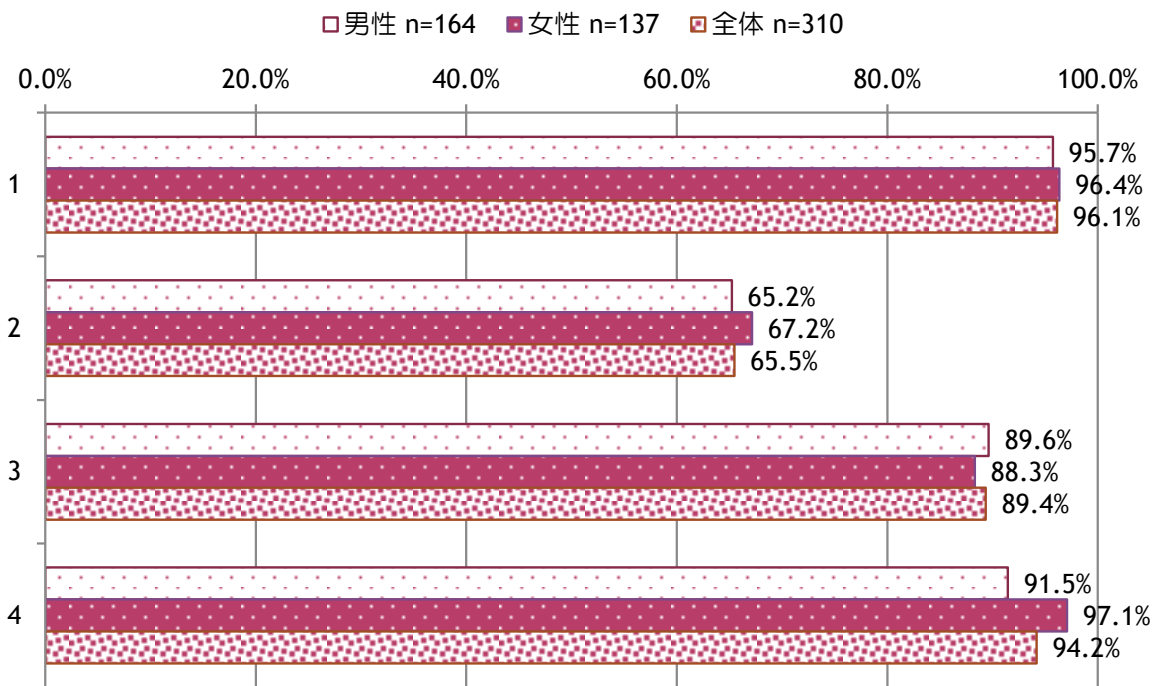


1 についての正解率は低い結果でした。また、正答率に男女間の差はなかった。

問 13 妊娠や避妊について、あなたが、正しいと思うものをすべて選んで○印をつけてください。

- 1 1回の性交渉では、妊娠しない（間違い）
- 2 コンドームを正しく使用すれば、妊娠しない（正解）
- 3 コンドームを使わなくても、膣外射精で避妊できる（間違い）
- 4 高校生のうちに、性交渉を経験したほうがよい（間違い）

## 正解率



2については、約3割が誤った回答をしていた。

樽健康第 号  
平成 24 年 2 月 17 日

市内高等学校  
学校長各位

小樽市保健所

小樽市健康増進計画に係る健康意識調査の実施について（御依頼）

日ごろから本市の保健衛生行政に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

さて、本市では市民のための健康づくり計画であります「健康おたる 21」を平成 15 年に策定し、市民の皆様や関係機関の皆様と連携し健康づくりを進めているところです。「健康おたる 21」は平成 24 年度までが計画期間となっており、この度、平成 25 年度以降の次期健康増進計画の策定に向け、高校生以上の市民の方の健康意識や健康づくりの取組に関する調査を実施することになりました。

つきましては、大変お手数ではございますが、高校生の健康意識調査につきまして学校を通じての調査票配布と調査の実施をお願いいたしたく、御依頼申し上げます。時節柄、大変お忙しい時期とは存じますがよろしくお願い申し上げます。

なお、健康意識調査は 3 月 2 日（金）頃までに実施していただき、調査が終了いたしましたら回収に参りますので、お手数でも下記担当者まで連絡をお願いいたします。

【担当】小樽市保健所健康増進課

TEL 0134-22-3110

FAX 0134-22-1469

平成 24 年 2 月

高校生の皆さんへ

小樽市保健所

市民健康意識調査の協力について（お願い）

小樽市では、市民の方の健康づくりを進めるため、「健康おたる 21」という計画を立てています。現在の計画は平成 25 年 3 月までの計画となっているため、新しい計画の準備を始めることになりました。

具体的には、高校生以上の市民の方に健康に関する意識や取組について調査を実施することになりました。

調査票は無記名（名前を記入しない）で 1 枚（裏表）、記入した後は封筒に入れて提出していただくだけです。御協力をお願いいたします。

不明な点は遠慮なく担当者までお尋ねください。

【担当】 小樽市保健所健康増進課

TEL 0134-22-3110

FAX 0134-22-1469





問7 あなたは、たばこが及ぼす健康への害で知っていることがありますか。該当する番号に○印をつけてください。

- 1 ある 2 ない

問8 問7で「1」を選んだ方にお尋ねします。

知っていることについてすべてを選んで○印をつけてください。

- 1 肺がん 2 ぜんそく 3 気管支炎 4 心臓病 5 脳卒中  
6 胃潰瘍 7 妊娠への影響 8 歯周病  
9 たばこを吸わない人への影響

問9 あなたは、これまで、お酒を飲んだことがありますか。該当する番号に○印をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

問10 あなたは、お酒が及ぼす健康への害で知っていることはありますか。該当する番号に○印をつけてください。

- 1 ある 2 ない

問11 問10で「1」を選んだ方にお尋ねします。

知っていることについてすべてを選んで○をつけてください。

- 1 急性アルコール中毒 2 アルコール依存症 3 食道がん 4 咽頭がん  
5 アルコール性肝炎 6 肝硬変 7 胃潰瘍 8 膵炎 9 糖尿病  
10 大腿骨骨頭壊死 11 アルコール性認知症 12 神経障害  
13 その他 ( )

問12 エイズ（後天性免疫不全症候群）について、あなたが、正しいと思うものをすべてを選んで○印をつけてください。

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）：エイズの原因ウイルス

エイズ（後天性免疫不全症候群）：HIVによって抵抗力が低下し、様々な病気になった状態

- 1 HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染しても、無症状である。  
2 北海道に、エイズ患者はいない。  
3 エイズは、男性同性愛者だけの問題である。  
4 HIVに感染しても、治療によってエイズの発症を遅らせることができる。

問13 妊娠や避妊について、あなたが、正しいと思うものをすべてを選んで○印をつけてください。

- 1 1回の性交渉では、妊娠しない。  
2 コンドームを正しく使用すれば、妊娠しない。  
3 コンドームを使わなくても、膣外射精で避妊ができる。  
4 高校生のうちに、性交渉を体験したほうがよい。

アンケートは、これで終了です。

アンケートは封筒に入れて、封をして提出してください。

御協力ありがとうございました。

- 問合せ先 - 小樽市保健所 健康増進課 市民健康意識調査担当 Tel 0134-22-3110

小樽市健康増進計画  
「第2次健康おたる21」

平成25年2月

小樽市保健所

小樽市富岡 1-5-12

TEL0134-22-3110