

松崎町第5期健康増進計画

令和8年度～令和12年度

町民一人ひとりが健康づくりに
取り組み、健やかに暮らせる町



松崎町

令和8年3月

はじめに

本町では、住民の皆さまが健康でいきいきと日々を送れるよう、「松崎町第4期健康増進計画」に基づき、健康づくりの取り組みを進めてまいりました。この度、この計画が令和8年3月に終期を迎えることから、取り組みを評価した上で、さらに充実させ、より幅広く、より持続可能な健康づくりのために、新たな「松崎町第5期健康増進計画」を策定いたしました。



近年、少子高齢化の進展や生活習慣の変化に伴い、生活習慣病の予防だけでなく、高齢者のフレイル対策やメンタルヘルスの充実など、健康課題は多様化しており、我々自治体に求められる役割はますます重要となっています。加えて、社会の高齢化が進む中で、地域の「支え合い」、そして「つながり」を強化することも、健康づくりの重要な柱となっています。本計画では、令和5年3月に策定した「第6次松崎町総合計画」に掲げられている町の将来像である、「ここでは、誇り高く、穏やかに、豊かに生きられる～コンパッションタウン松崎～」を実現するため、「町民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健やかに暮らせる町」を基本理念に、町民誰一人取り残さない健康づくりを進めるための具体的な方針を示しています。

健康は何よりも大切な財産であり、日々のちょっとした習慣や意識の積み重ねが、心身の健やかさにつながります。この計画を通じて、一人でも多くの皆さまが健康づくりに前向きに取り組んでいただければ幸いです。そして、住民の皆さまや地域の関係団体と行政が一体となり、安心して暮らせる、笑顔あふれる地域社会を築いていきたいと考えています。

今後とも、本町の健康増進施策へのご理解、ご協力をお願いするとともに、皆さまが健康で豊かな生活を送られることを心より願っております。

結びに本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力をいただいた皆様、パブリックコメントを通じて貴重なご意見をいただいた皆様、松崎町保健対策推進協議会委員の皆様、並びに関係者各位に厚く御礼申し上げます。

令和8年3月

松崎町長 深澤 準弥

目次

第1章 計画策定の趣旨	1
1 計画策定の趣旨と背景	1
2 計画の法的位置づけ	1
3 計画の期間	2
4 計画策定の体制	2
第2章 松崎町の現状	3
1 松崎町の人口状況	3
2 統計・アンケート調査結果からみる現状	7
(1) 高血圧症	7
(2) がん	11
(3) 糖尿病	12
(4) 脂質異常症	13
(5) メタボリックシンドローム	14
(6) 循環器病	16
(7) 熱中症	17
(8) 栄養・食生活・食育	18
(9) 身体活動・運動	21
(10) 休養・こころの健康・睡眠	24
(11) 喫煙・飲酒	26
(12) 歯・口腔	30
(13) 地域とのつながり・社会参加の状況	34
(14) 女性	36
3 第4期計画の目標値評価	37
第3章 計画の基本的な考え方	39
1 基本理念と基本目標	39
2 基本方針	40
3 計画の体系	41
第4章 課題と施策	43
1 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重度化防止	43
(1) 【重点課題】高血圧症	43
(2) がん	46
(3) 糖尿病	48
(4) 脂質異常症	50
(5) メタボリックシンドローム	52
(6) 循環器病	54

2	生活機能の維持・向上	56
(1)	熱中症.....	56
3	生活習慣の改善.....	57
(1)	栄養・食生活・食育（食育推進計画）	57
(2)	身体活動・運動	60
(3)	休養・こころの健康・睡眠	62
(4)	喫煙・飲酒.....	64
(5)	歯・口腔の健康（歯科口腔保健計画）	66
4	地域ぐるみの健康づくりの推進.....	68
(1)	地域活動の活性化と環境づくり.....	68
(2)	健康になれる環境づくり	70
第5章	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	73
1	概要.....	73
(1)	こども.....	74
(2)	高齢者.....	76
(3)	女性	78
2	目標値一覧	80
第6章	計画の推進	85
1	各主体の役割.....	85
2	本計画の進行管理.....	85
第7章	資料編	87
1	松崎町 健康・食生活等に関するアンケート調査結果.....	87
(1)	調査概要.....	87
(2)	調査結果.....	88
(3)	考察	156
(4)	調査票.....	159
2	団体ヒアリングまとめ資料.....	171
3	計画策定経過.....	174
4	松崎町保健対策推進協議会規約	175
5	松崎町保健対策推進協議会委員名簿	177
6	用語解説	178

第1章 計画策定の趣旨

1 計画策定の趣旨と背景

がんや循環器病などの「生活習慣病」が増加したことを背景に、国は 21 世紀における国民健康づくり運動として「健康日本 21」を平成 12 年度に提唱し、国民の健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目的として、健康を増進し生活の改善、病気を予防する「一次予防」を重視した取り組みが行われてきました。

その後、少子化・高齢化の進展、総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加に起因する問題を見据え、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げる、令和 6 年度～令和 17 年度までの「21 世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本 21(第三次))」を策定しました。

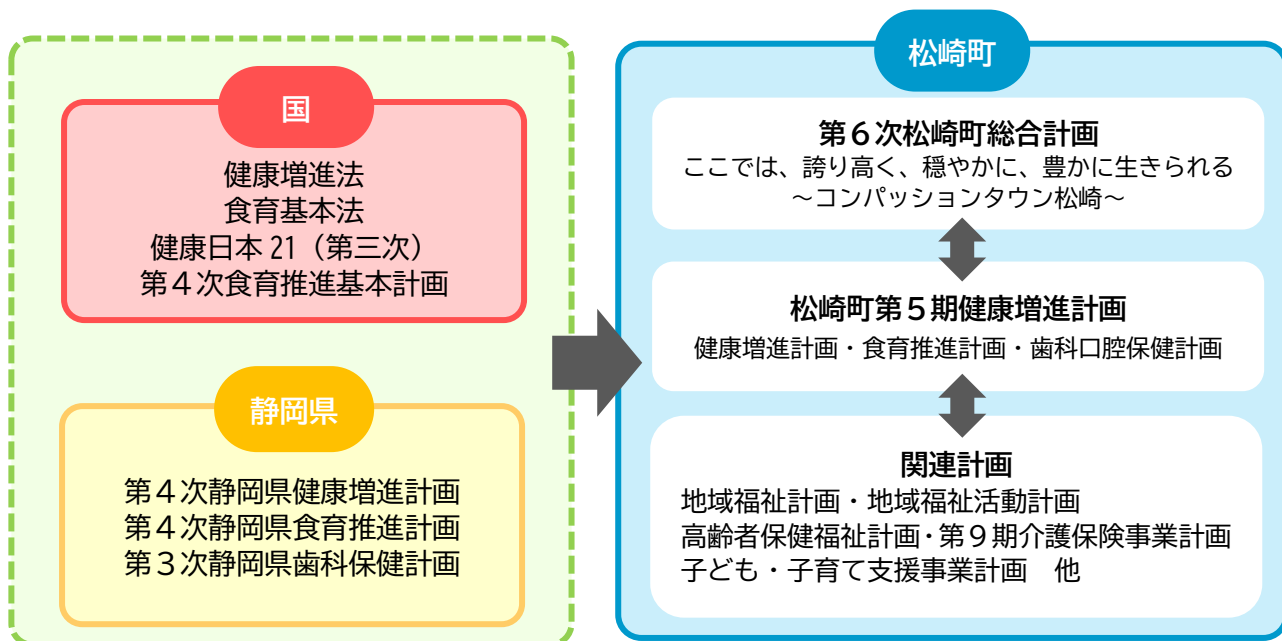
また、県においても、令和 6 年度に「第 4 次静岡県健康増進計画」を策定し、「すべての県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとして掲げ、県民の健康づくりを推進しています。

本計画は国の「健康日本 21(第三次)」を踏まえ、本町の特徴や町民の健康課題を明らかにした上で、行政や関係機関団体、町民など町全体で健康づくりを支援し、町民一人ひとりが主体的に健康づくりに励むことを目的に策定するもので、令和 3 年 3 月に策定した「松崎町第 4 期健康増進計画」が終了することから、これまでの取り組みの評価をするとともに課題を整理し、社会情勢に合わせた「松崎町第 5 期健康増進計画」を策定します。

2 計画の法的位置づけ

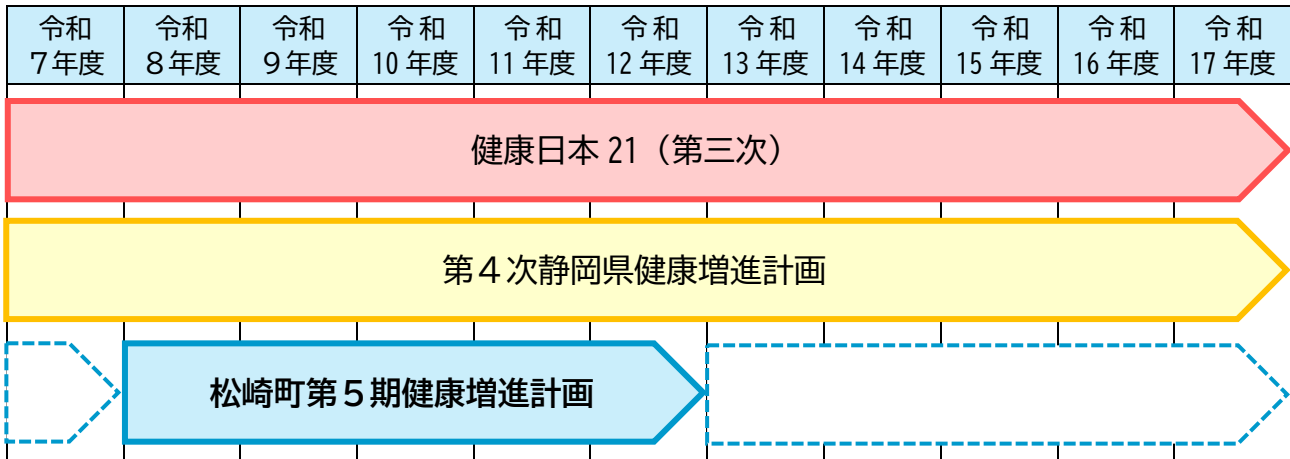
本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」であるとともに、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」及び、本町の松崎町歯科口腔保健の推進に関する条例第 6 条に基づく「歯科口腔保健計画」とします。また、町の最上位計画である「第 6 次松崎町総合計画」の部門計画として位置づけます。

本計画は、国の「健康日本 21(第三次)」、県の「第 4 次静岡県健康増進計画」、松崎町の「第 6 次松崎町総合計画」をはじめ、他の関連計画との整合性を図りながら策定を行いました。



3 計画の期間

本計画は令和8(2026)年度を初年度とし、令和12(2030)年度までの5か年計画とします。また、国や県の動向や社会状況、本町を取り巻く環境の変化なども踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。



4 計画策定の体制

(1) 策定体制

本計画を策定するにあたり、健康・医療・保健・食育に係る団体の代表で組織する「松崎町保健対策推進協議会」にて計画の検討を行いました。

(2) アンケート調査の実施

本計画の策定に先立ち、町民の健康に関する意識や健康課題を把握し、計画見直しの基礎資料とするため、町内在住の18歳以上の1,000人を対象にした「松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査」を実施しました。

(3) 団体ヒアリングの実施

地域団体や関係機関に分野ごとの健康づくりに関する現状や課題等についてヒアリングを行いました。

(4) パブリックコメントの実施

本計画に対する町民の意見を広く聴取するために、計画素案を公開し、意見を聴取するパブリックコメントを実施しました。寄せられた意見を考慮して最終的な計画案の取りまとめを行いました。

第2章 松崎町の現状

1 松崎町の人口状況

本町の総人口は減少傾向が続いており、令和6年10月1日時点で5,676人となっています。年齢3区分別人口構成比は、年少人口は6.3%、生産年齢人口は43.1%、高齢者人口は50.7%となっています。年少人口、生産年齢人口、高齢者人口ともに減少傾向にあり、高齢化率は上昇傾向にあります。

図表1：松崎町の人口

(上段：人 下段：%)

区分		松崎町					静岡県	全国 (千人)
		令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和6年	令和6年
年少人口 (0~14歳)	実数	465	421	385	371	355	391,126	13,830
	構成比	7.3	6.8	6.4	6.3	6.3	11.2	11.2
生産年齢人口 (15~64歳)	実数	2,838	2,727	2,633	2,567	2,445	2,002,921	73,728
	構成比	44.7	44.2	43.9	43.7	43.1	57.5	59.6
高齢者人口 (65歳以上)	実数	3,044	3,023	2,977	2,936	2,876	1,091,157	36,243
	構成比	48.0	49.0	49.7	50.0	50.7	31.3	29.3
前期高齢者 (65~74歳)	実数	1,342	1,333	1,292	1,234	1,143	467,694	15,466
	構成比	21.1	21.6	21.6	21.0	20.1	13.4	12.5
後期高齢者 (75歳以上)	実数	1,702	1,690	1,685	1,702	1,733	623,463	20,777
	構成比	26.8	27.4	28.1	29.0	30.5	17.9	16.8
総人口	実数	6,347	6,171	5,995	5,874	5,676	3,524,160	123,802

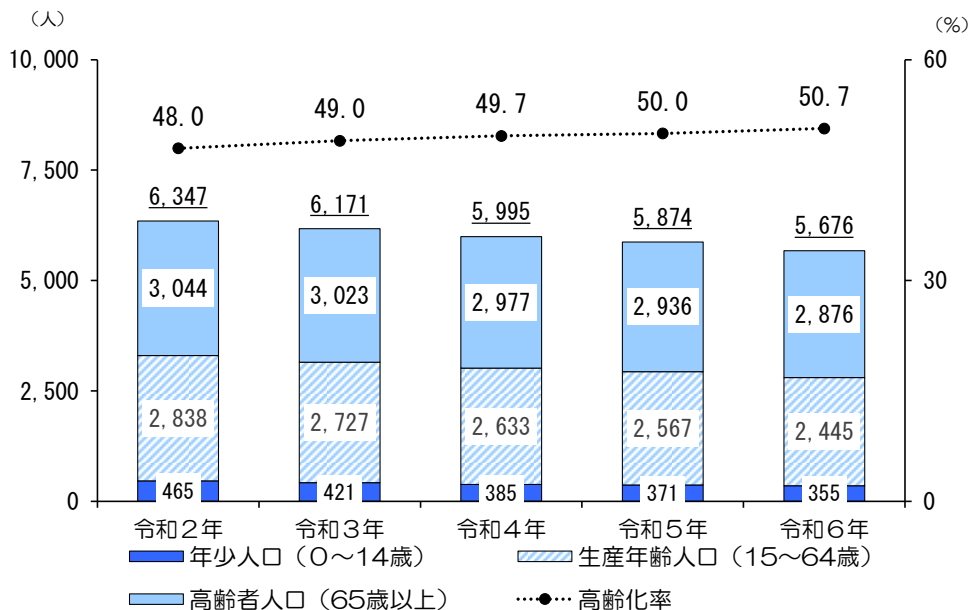
※静岡県、全国の総人口は年齢不詳を含む。
構成比は年齢不詳を除いた合計を母数として算出しました。

資料：松崎町 住民基本台帳（各年10月1日時点）

静岡県 静岡県年齢別人口推計

全国 総務省人口推計

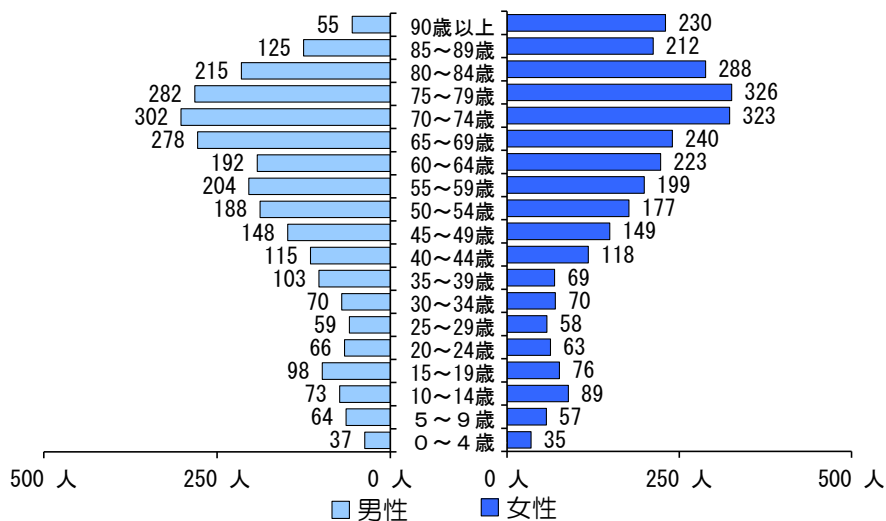
図表2：年齢3区分別人口の推移



資料：住民基本台帳（各年10月1日時点）

令和6年10月1日時点の人口ピラミッドでは、男性は「70～74歳」302人が最も多く、女性は「75～79歳」326人が最も多くなっています。

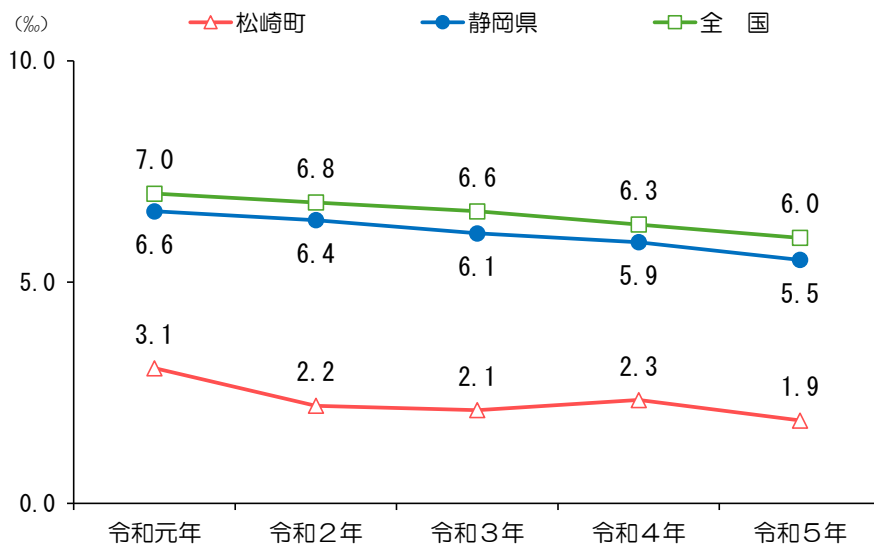
図表3：人口ピラミッド



資料：住民基本台帳（各年10月1日時点）

本町の出生率は、静岡県 averages や全国 averages を下回って推移しています。

図表4：出生率

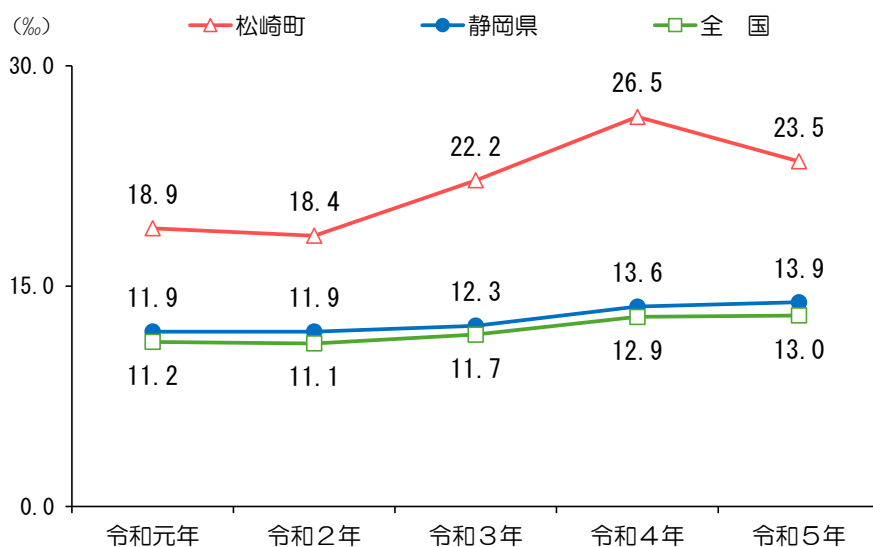


資料：人口動態統計

※松崎町は住民基本台帳を母数として算出しています。

本町の死亡率は、静岡県の平均や全国の平均を上回って推移しています。

図表5：死亡率



資料：人口動態統計

※松崎町は住民基本台帳を母数として算出しています。

令和5年の5大死因別死亡数の状況では、悪性新生物による死亡率が527.7人と、最も高くなっており、静岡県の平均や全国の平均を上回っています。

図表6：5大死因別死亡数の状況（人口10万人対）

		項目	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
			松崎町	令和4年	悪性新生物	老衰	心疾患
		死亡数	33	29	15	11	7
		死亡率	550.5	483.7	250.2	183.5	116.8
	令和5年	項目	悪性新生物	老衰	心疾患	脳血管疾患	心不全
		死亡数	31	24	22	14	12
		死亡率	527.7	408.6	374.5	238.3	204.3
静岡県	令和5年	項目	悪性新生物	老衰	心疾患	脳血管疾患	肺炎
		死亡率	319.9	220	190	109.7	58.3
全国	令和5年	項目	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
		死亡率	315.6	190.7	156.7	86.2	62.5

資料：人口動態統計

※松崎町は住民基本台帳を母数として算出しています。
静岡県、全国は人口動態統計を母数として算出しています。

本町の要支援・要介護認定者数において、令和6年の第1号要介護認定者数は令和2年の第1号要介護認定者数と比較して減少しています。また、介護度別にみると、令和6年は要介護1が23.7%と要介護認定の中で占める割合が最も高くなっています。

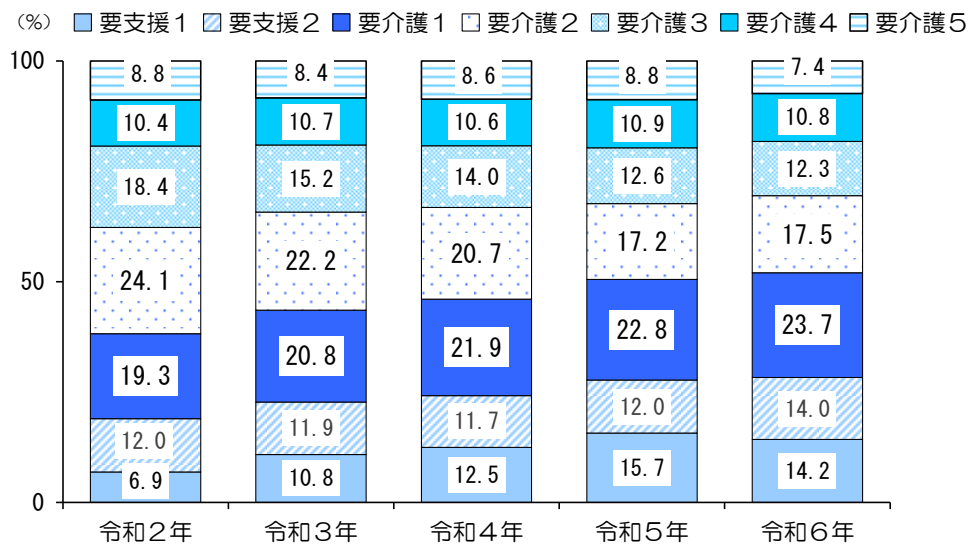
本町の令和6年の1号要介護認定率は18.4%で静岡県認定率を上回っていますが、全国の認定率よりも下回っています。

図表7：要支援・要介護認定状況

	単位	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年
第1号被保険者	人	3,047	3,030	2,982	2,940	2,871
要支援1	人	39	62	65	82	75
要支援2	人	68	68	61	63	74
要介護1	人	109	119	114	119	125
要介護2	人	136	127	108	90	92
要介護3	人	104	87	73	66	65
要介護4	人	59	61	55	57	57
要介護5	人	50	48	45	46	39
第1号要介護認定者	人	565	572	521	523	527
1号要介護認定率	%	18.5	18.9	17.5	17.8	18.4
静岡県認定率	%	16.3	16.6	16.8	17.0	17.4
全国認定率	%	18.6	18.8	19.1	19.3	19.7

資料：介護保険事業状況報告（各年9月末日時点）

図表8：要支援・要介護認定状況



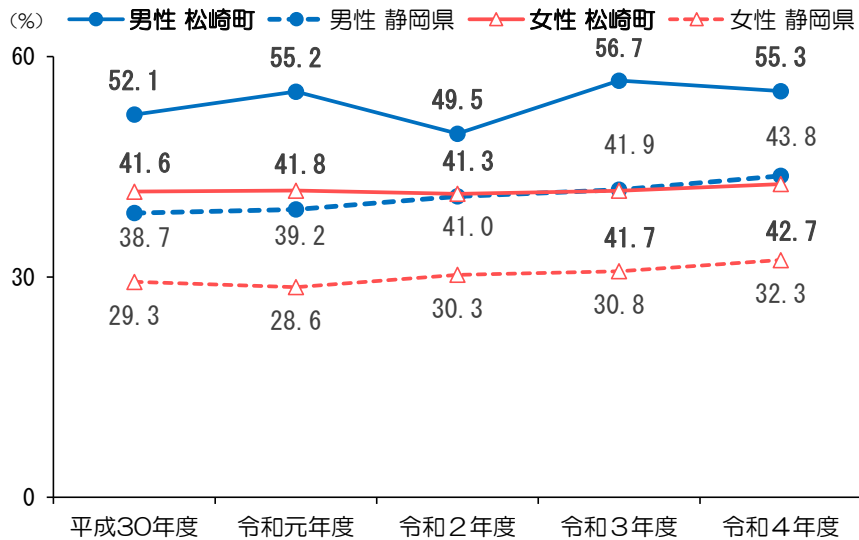
資料：介護保険事業状況報告（各年9月末日時点）

2 統計・アンケート調査結果からみる現状

(1) 高血圧症

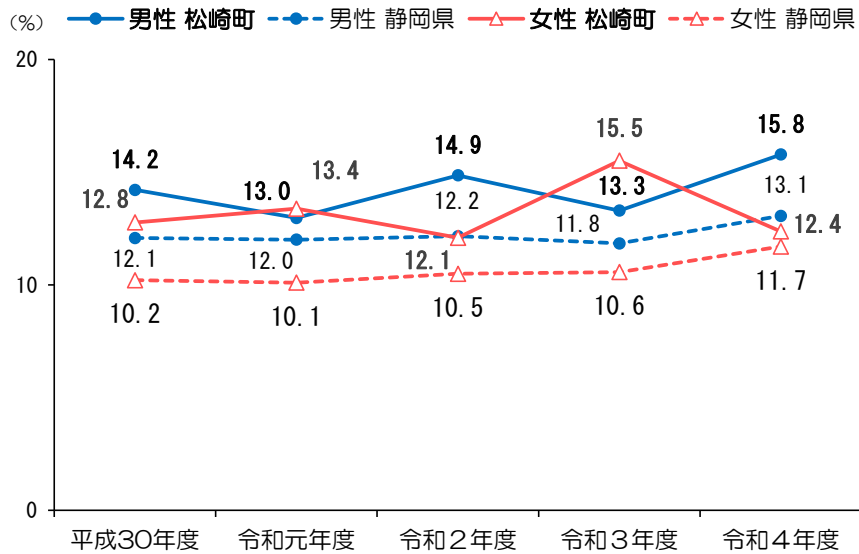
本町の高血圧有病者率は、男性女性ともに静岡県の平均を上回って推移しており、高血圧症予備群率も、男性女性ともに静岡県の平均を上回って推移しています。

図表9：高血圧有病者率の推移



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

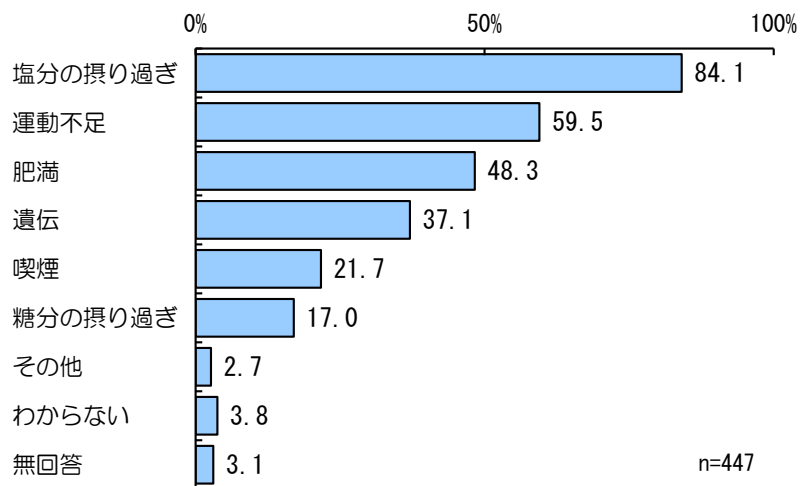
図表10：高血圧予備群率の推移



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

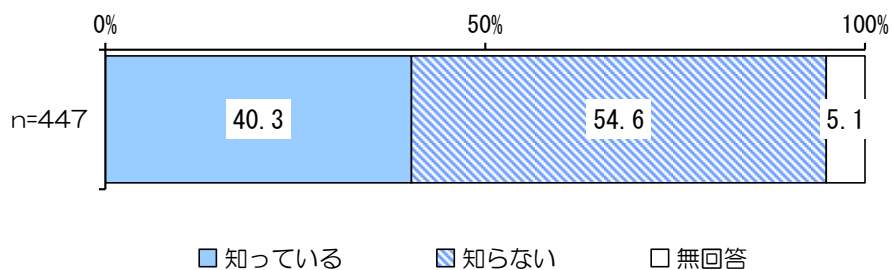
高血圧症になる原因と思うものは、「塩分の摂り過ぎ」が84.1%と最も多くなっています。一日の塩分摂取の目標量を知っているかは、「知っている」が40.3%となっています。

図表 11：高血圧症になる原因と思うもの



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

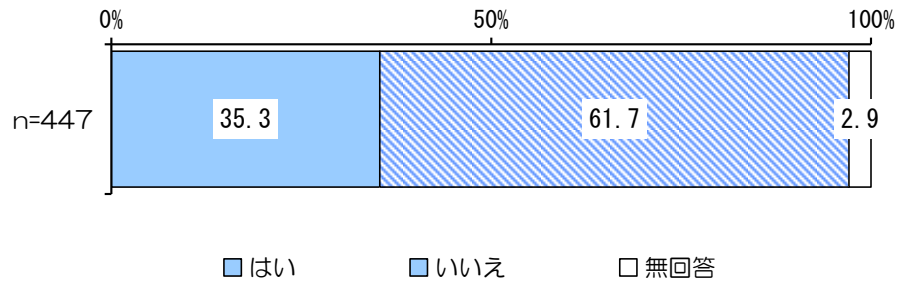
図表 12：一日の塩分摂取の目標量を知っているか



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

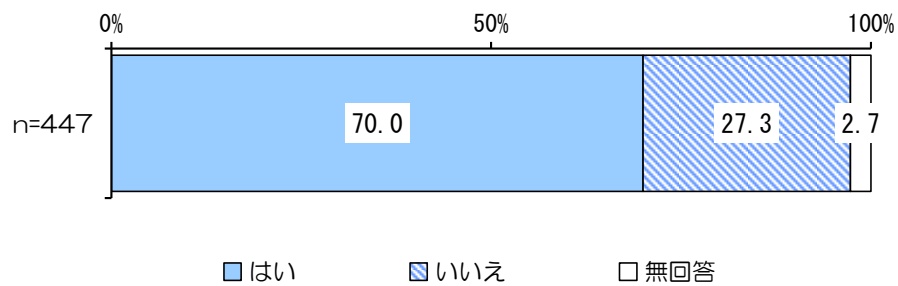
毎日野菜料理をたっぷり食べているかは、「はい」が 35.3%となっています。
食生活において、減塩を心がけているかは、「はい」が 70.0%となっています。

図表 13：毎日野菜料理をたっぷり食べているか



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

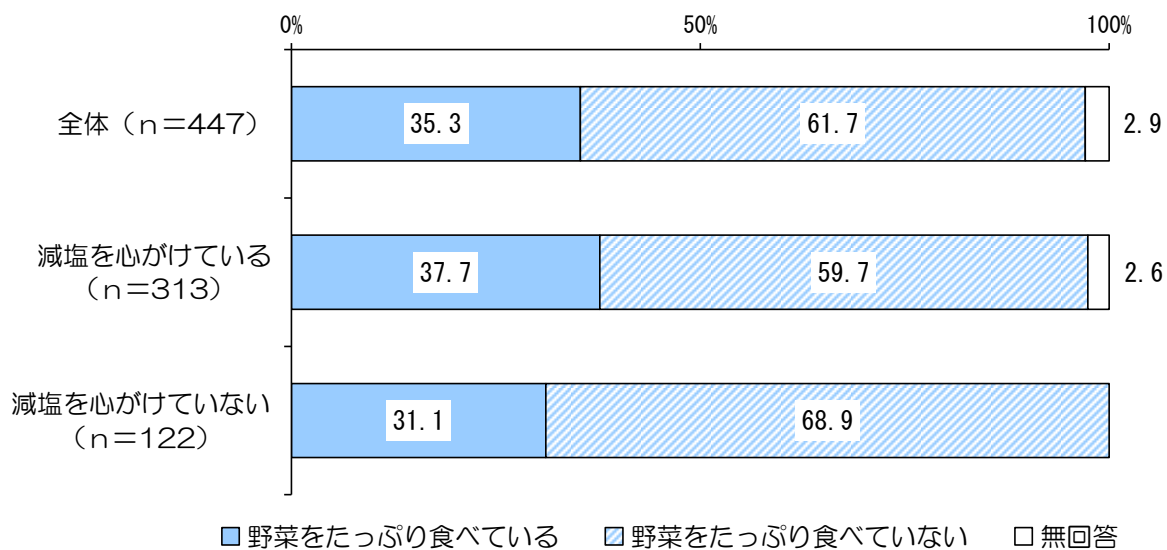
図表 14：食生活において、減塩を心がけているか



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

減塩を心がけている人も心がけていない人も、野菜をたっぷり食べている人の割合は食べていない人の割合に比べて低くなっています。

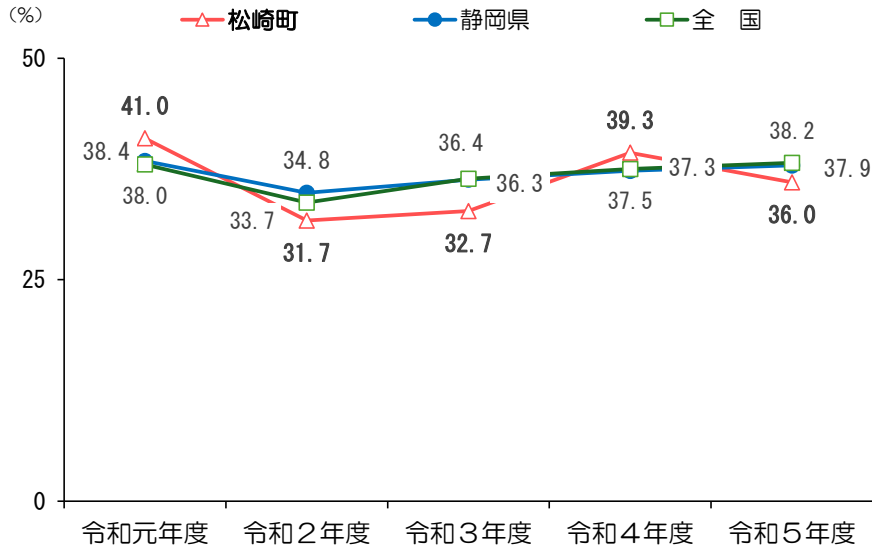
図表 15：減塩と野菜摂取の関係



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

本町の特定健康診査受診率は、令和5年度の受診率は令和元年度の受診率と比較して減少しており、静岡県 averages や全国の平均よりも下回っています。

図表 16：特定健診受診率の推移

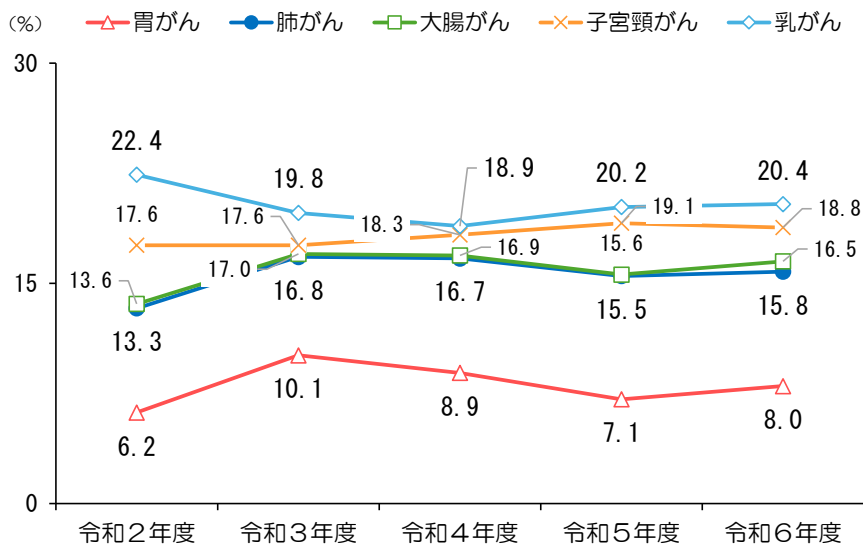


資料：松崎町 特定健診・特定保健指導の実施状況（厚生労働省）
静岡県、全国 市町村国保特定健診・保健指導実施状況報告書（公益社団法人国民健康保険中央会）

(2) がん

本町のがん検診受診率において、令和6年度の乳がん検診受診率は令和2年度と比較して減少しており、令和6年度の胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がんの検診受診率は令和2年度と比較して増加しています。

図表 17：がん検診受診率の推移

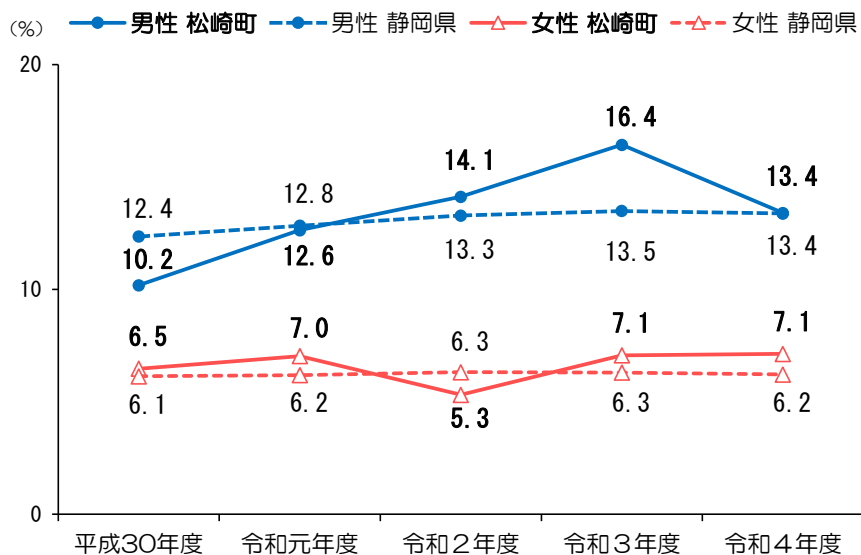


資料：松崎町調べ

(3) 糖尿病

本町の糖尿病有病者率は、平成 30 年度の男性が 10.2%、女性が 6.5%でしたが、令和4年度は男性が 13.4%、女性が 7.1%と増加しています。男性女性ともに静岡県の平均はおおむね同じですが、令和3年度の男性は他の年と比較して上回っています。

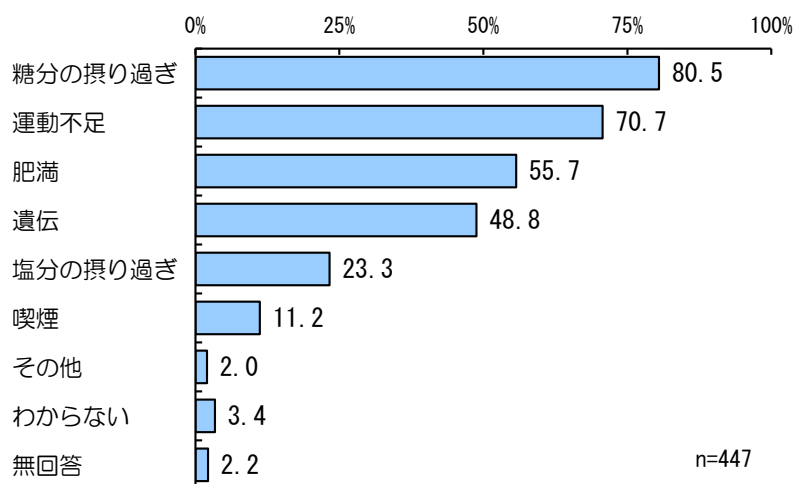
図表 18：糖尿病有病者率の推移



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

糖尿病になる原因と思うものは、「糖分の摂り過ぎ」が 80.5%と最も多くなっています。

図表 19：糖尿病になる原因と思うもの

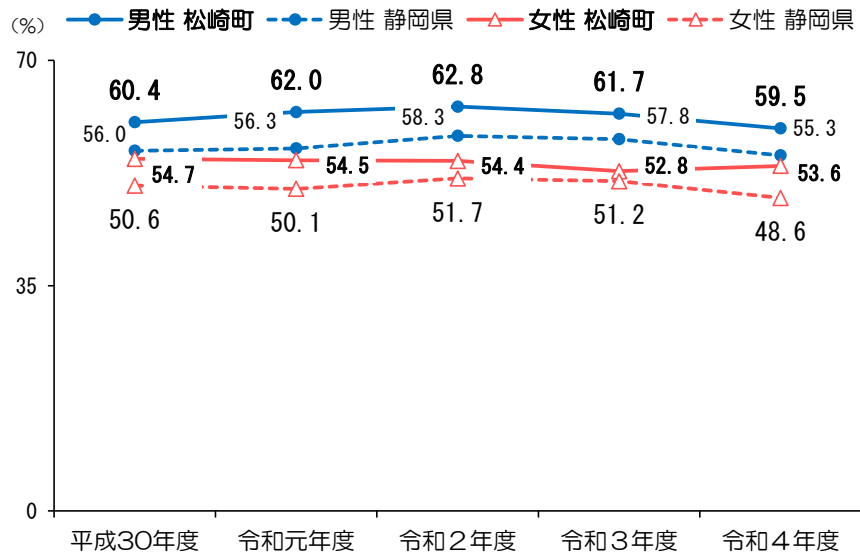


資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

(4) 脂質異常症

本町の脂質異常症有病者率は、男性女性ともに静岡県 averages を上回って推移しています。

図表 20：脂質異常症有病者率の推移

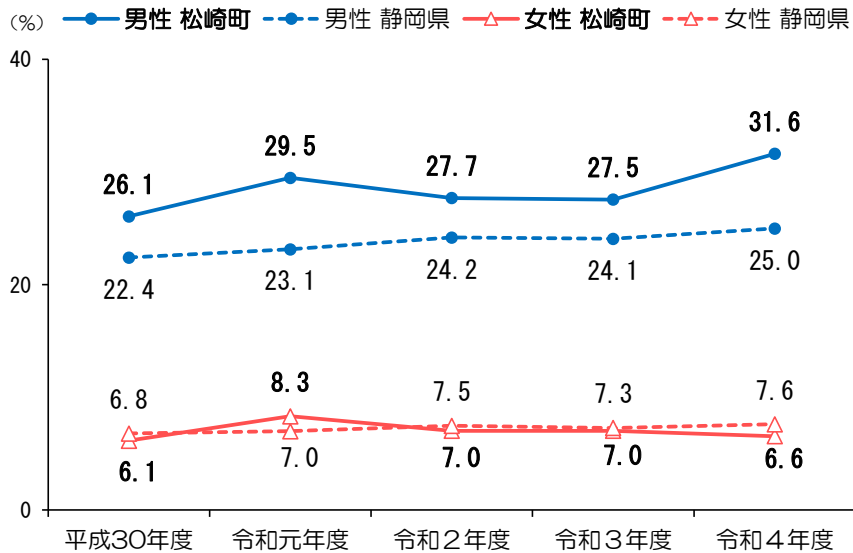


資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

(5) メタボリックシンドローム

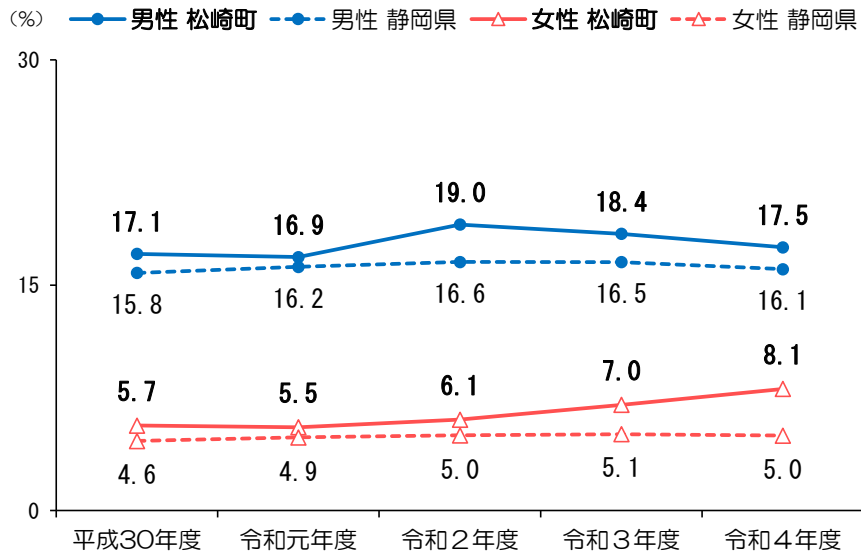
本町のメタボリックシンドローム該当者率は、男性が静岡県の平均を上回って推移しています。また、メタボリックシンドローム予備群率は、男性女性ともに静岡県の平均を上回って推移しています。

図表 21：メタボリックシンドローム該当者率の推移



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

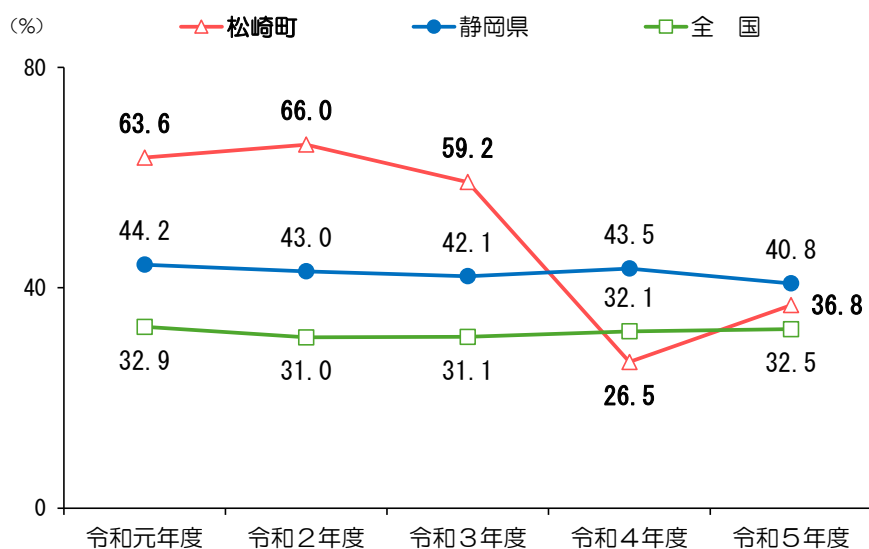
図表 22：メタボリックシンドローム予備群率の推移



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

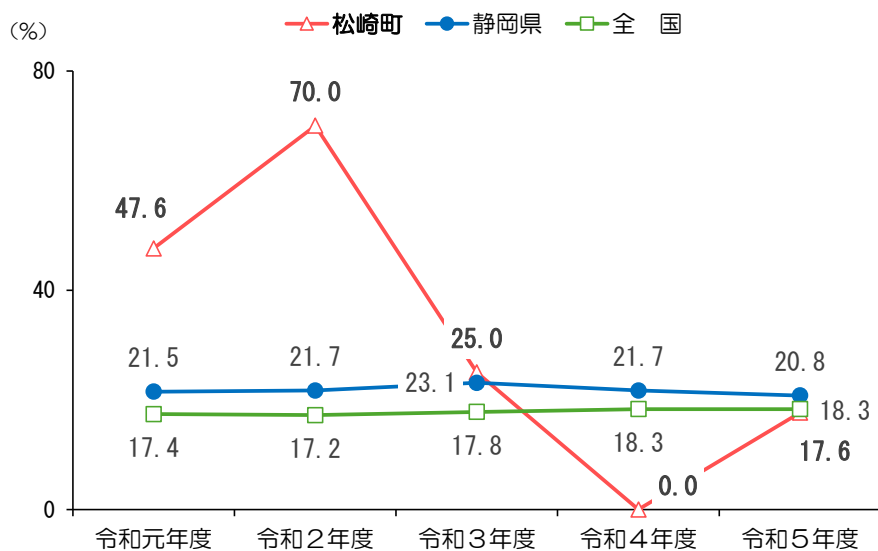
本町の特定保健指導の実施状況において、令和5年度では、動機付け支援は36.8%、積極的支援は17.6%と、令和元年度の実施状況と比較して低下しています。また、令和4年度と令和5年度の実施状況は急激に低下しています。令和5年度の動機付け支援は静岡県の平均を下回っているものの、全国の平均は上回っています。

図表 23：特定保健指導の実施状況（動機付け支援）



資料：市町村国保特定健診・保健指導実施状況報告書（公益社団法人国民健康保険中央会）

図表 24：特定保健指導の実施状況（積極的支援）



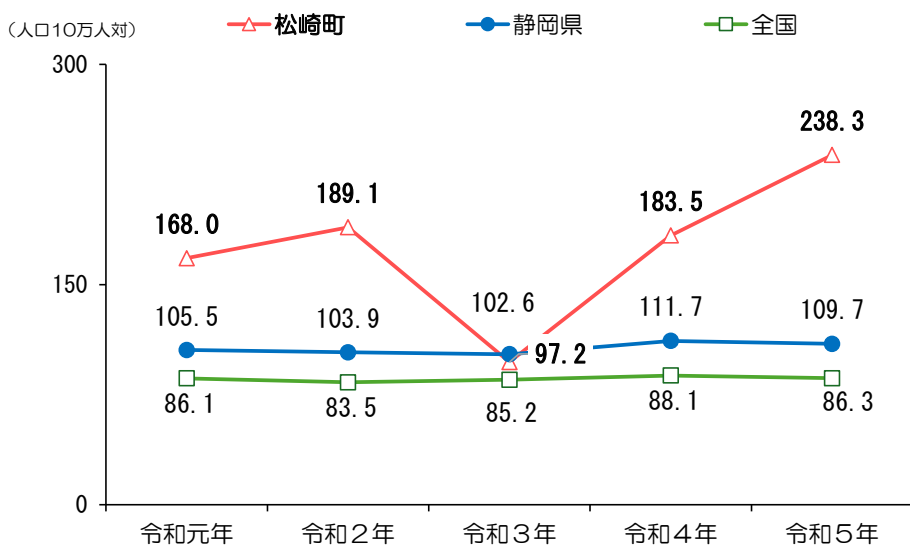
資料：市町村国保特定健診・保健指導実施状況報告書（公益社団法人国民健康保険中央会）

(6) 循環器病

本町の脳血管疾患による死亡率は、令和5年が 238.3 人と、静岡県の 109.7 人や全国の 86.3 人よりも大幅に多くなっています。

本町の心疾患（高血圧症を除く）による死亡率は、令和5年が 374.5 人と、静岡県の 190.0 人や全国の 190.7 人よりも大幅に多くなっています。

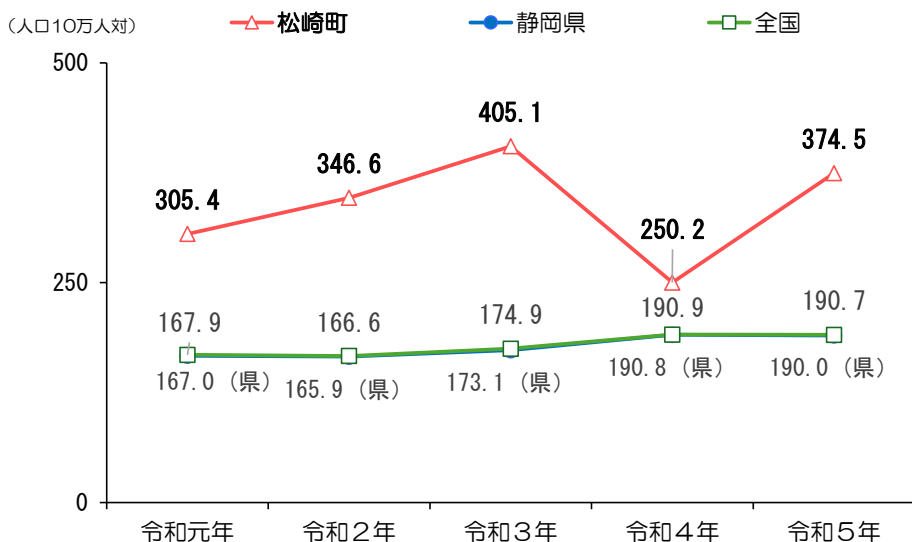
図表 25：脳血管疾患による死亡率（人口 10 万人対）



資料：人口動態統計

※松崎町は住民基本台帳を母数として算出しています。
静岡県、全国は人口動態統計を母数として算出しています。

図表 26：心疾患（高血圧症を除く）による死亡率（人口 10 万人対）

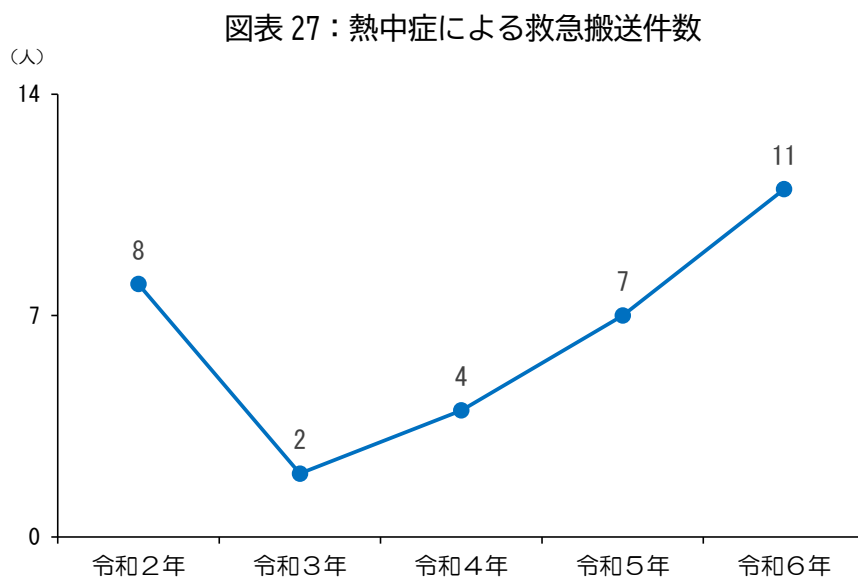


資料：人口動態統計

※松崎町は住民基本台帳を母数として算出しています。
静岡県、全国は人口動態統計を母数として算出しています。

(7) 熱中症

本町の熱中症による救急搬送件数は、令和3年から増加傾向にあります。



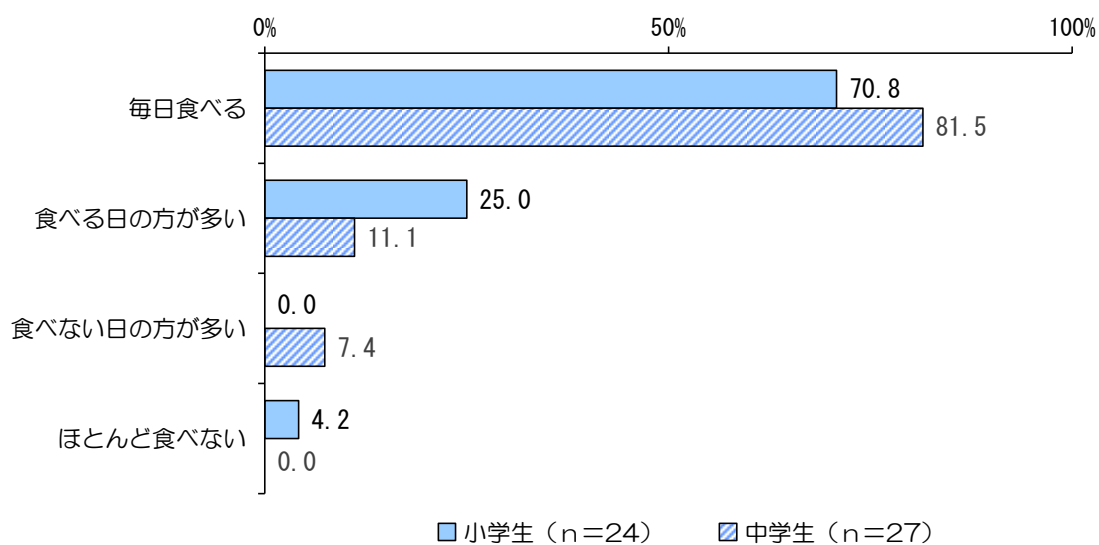
資料：下田消防署調べ（各年5月1日～9月30日時点）

(8) 栄養・食生活・食育

令和6年度の児童生徒の朝食摂取状況では、小学生の「食べる日の方が多い」25.0%に対し、中学生は11.1%と小学生と比較して低くなっています。また、小学生は「毎日食べる」70.8%、中学生は81.5%となっているのに対し、小学生の「ほとんど食べない」は4.2%、中学生は0.0%となっています。

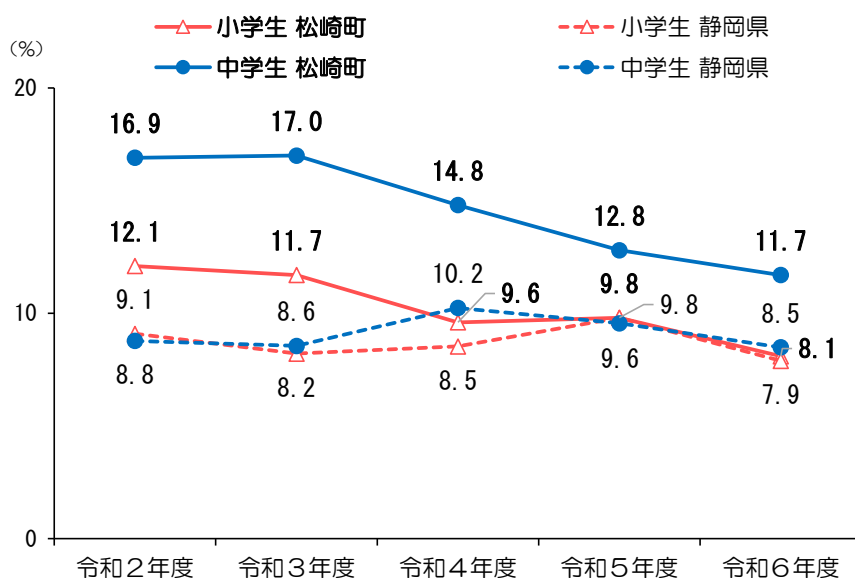
本町の児童・生徒の肥満の状況では、小学生中学生ともに静岡県 averages を上回っていますが、減少傾向にあります。

図表 28：児童生徒の朝食摂取状況



資料：静岡県朝食摂取状況調査（教育委員会）

図表 29：児童・生徒の肥満の状況

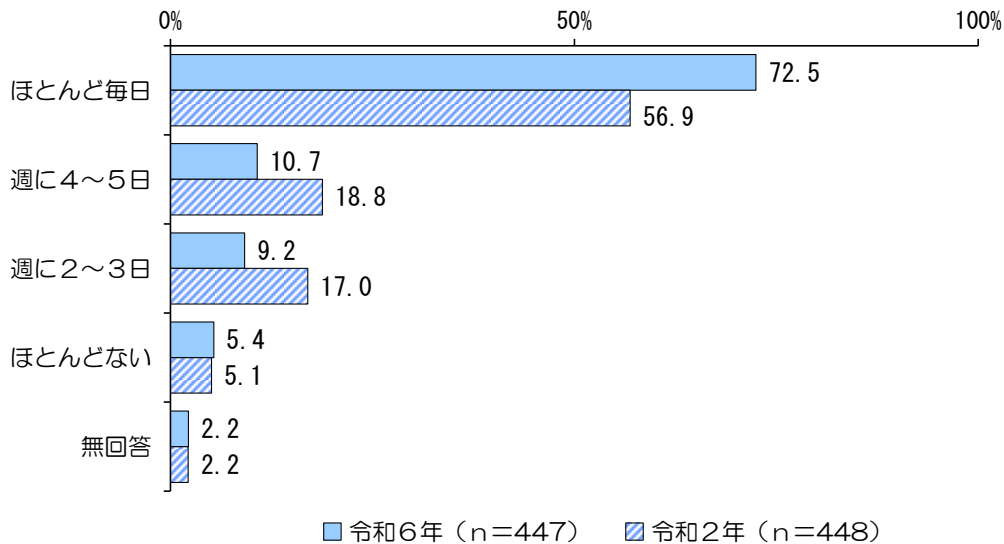


資料：松崎町 西豆のこども
静岡県 静岡県学校保健統計調査

主食・主菜・副菜の組み合わせを1日2回以上食べる人の割合では、令和2年は「ほとんど毎日」56.9%に対し、令和6年は72.5%と令和2年と比較して増加しています。

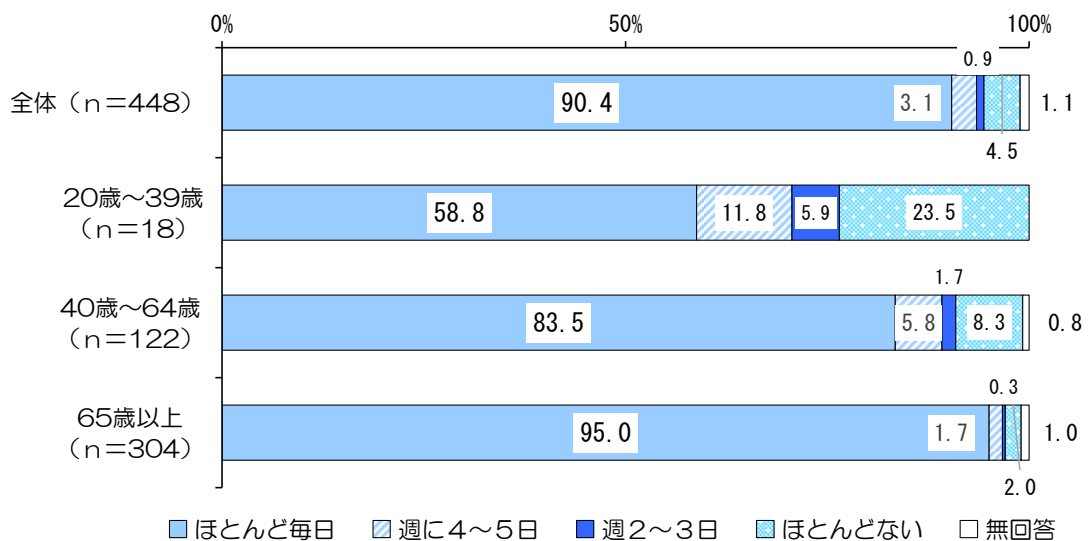
成人の朝食摂取状況は、どの年代も「ほとんど毎日」が最も多く、中でも65歳以上は95.0%と他の年代よりも多くなっています。

図表 30：主食・主菜・副菜の組み合わせを1日2回以上食べる人の割合



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

図表 31：成人の朝食摂取状況

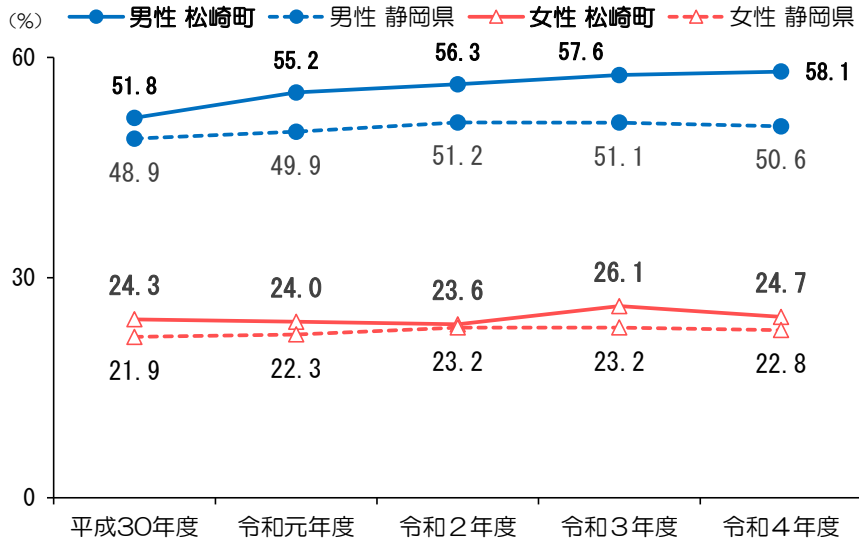


資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

本町の成人の肥満率は、男性女性ともに静岡県 averages を上回って推移しています。

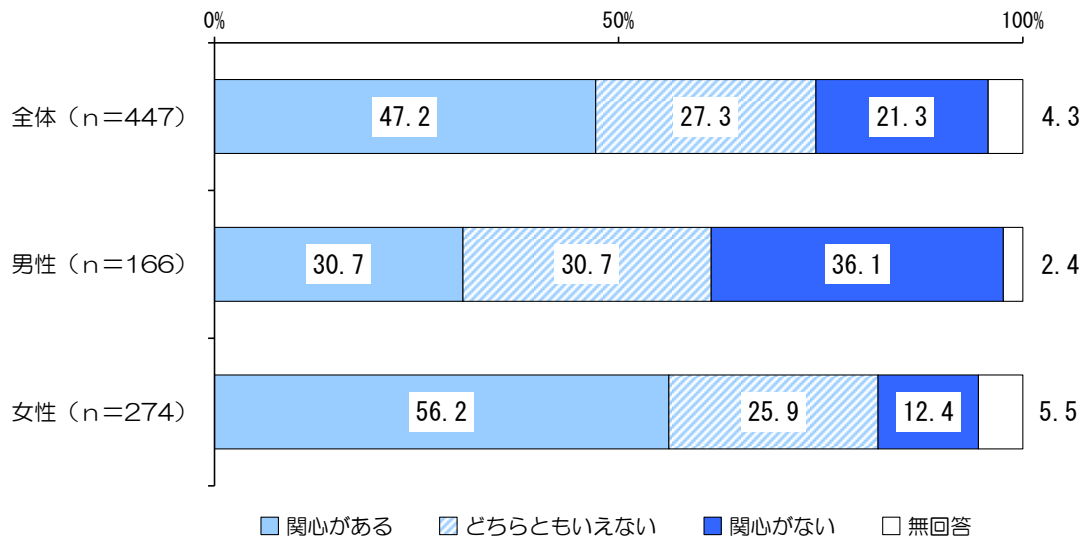
「食育」への関心は、男性は「関心がある」30.7%に対し、女性は 56.2%と男性と比較して高くなっています。

図表 32：成人の肥満率の推移



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

図表 33：「食育」への関心



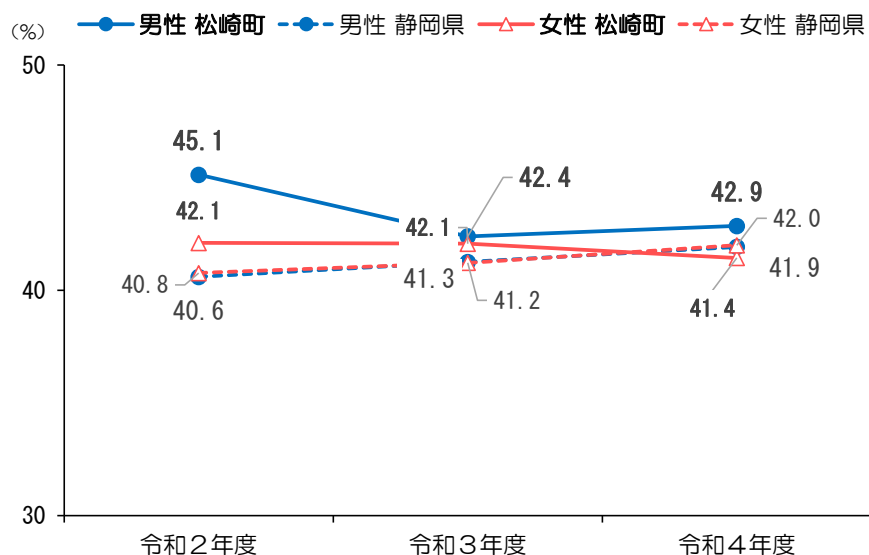
資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

(9) 身体活動・運動

歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合は、男性が静岡県 averages を上回って推移しています。

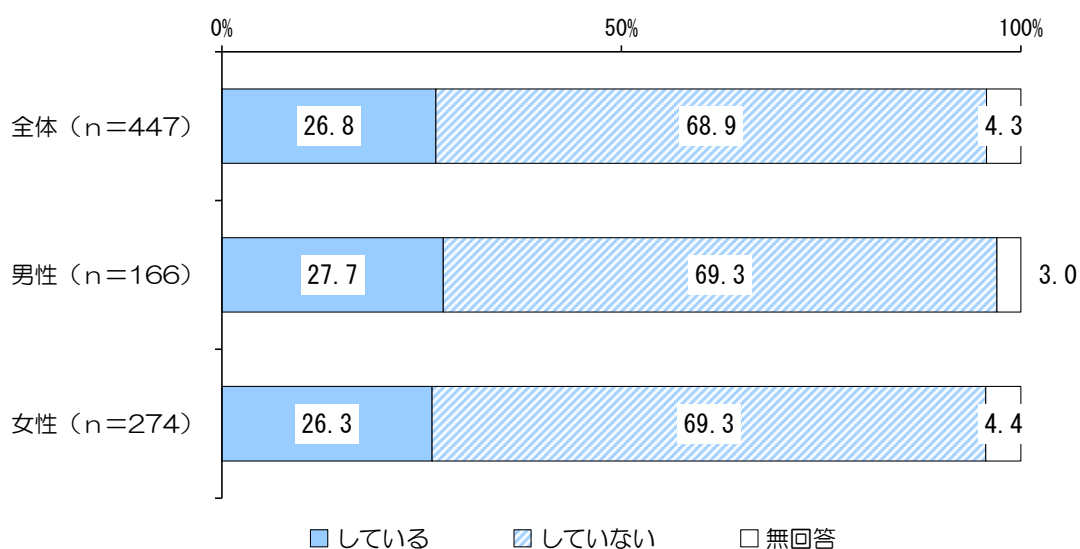
松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査では、健康を意識した運動は、男性女性ともに「していない」が多くなっています。

図表 34：歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

図表 35：健康を意識した運動

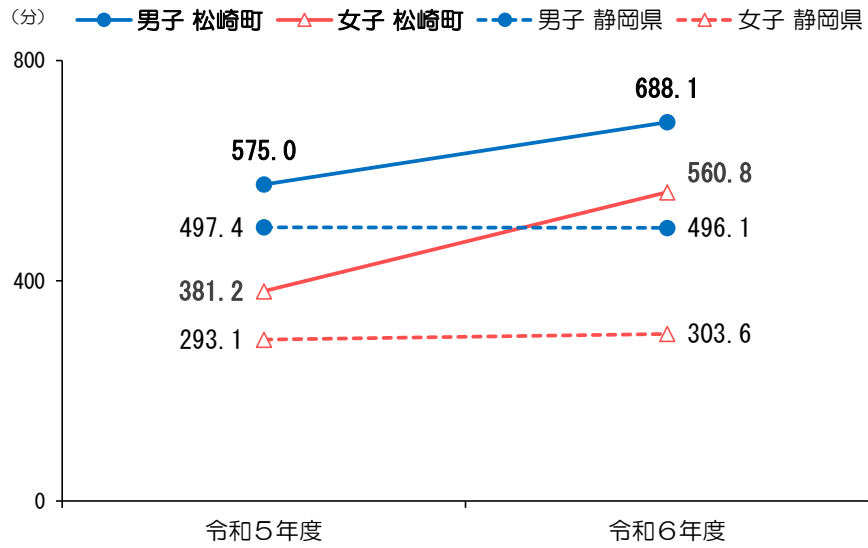


資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

※健康を意識した運動は、1回30分以上の「軽く汗をかく運動」を週1回以上に加えて、1年間継続している人をさしています。

松崎町小学5年生の体育以外での一週間の運動時間は、男子女子ともに静岡県 averages を上回って推移しています。

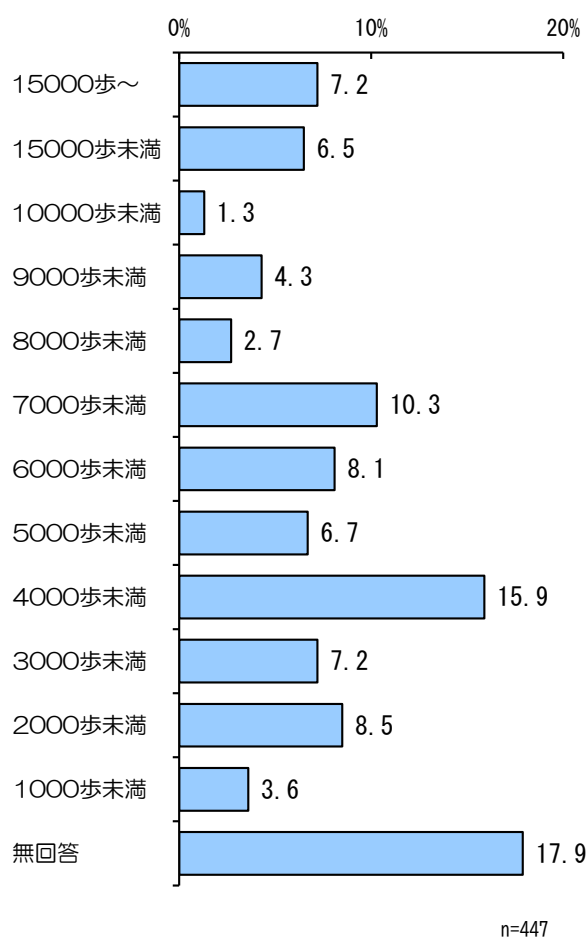
図表 36：学校の体育以外での一週間の運動時間



資料：松崎 松崎町立松崎小学校調べ
静岡県 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 調査結果

1日の歩数では、「4000歩未満」15.9%が最も多くなっています。

図表 37：一日の歩数



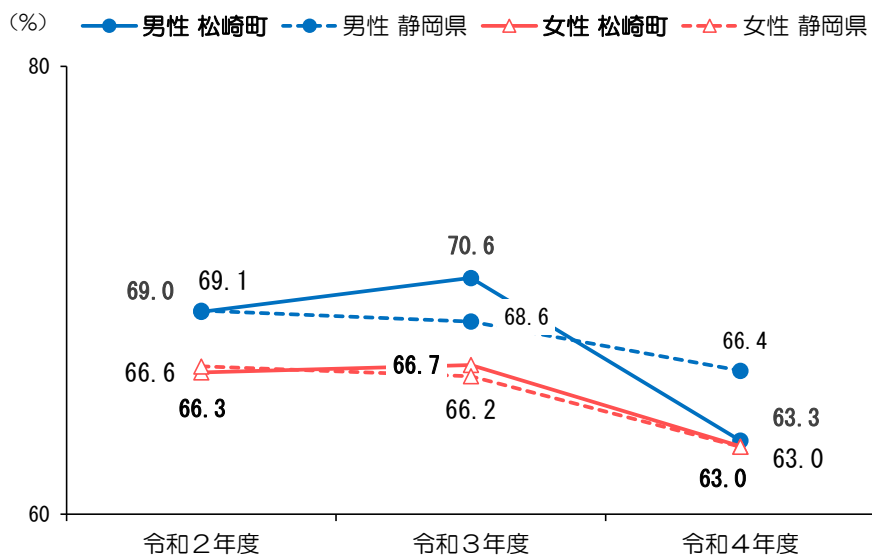
資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

(10) 休養・こころの健康・睡眠

睡眠で休養が十分とれている人の状況は、令和3年度の男性は70.6%でしたが、令和4年度は63.3%と減少しています。

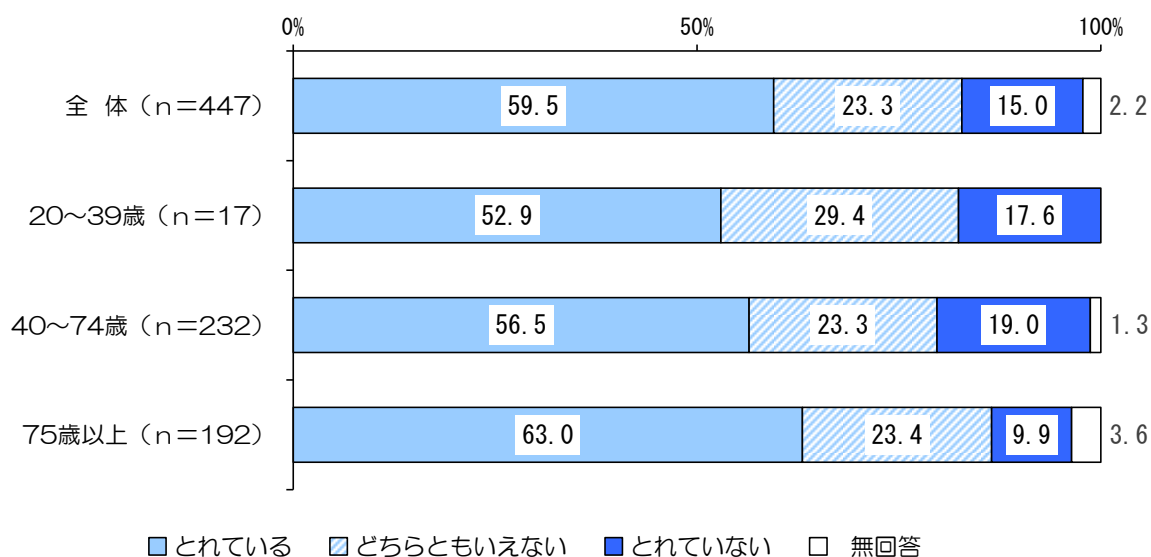
松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査では、どの年代でも「とれている」が最も多くなっています。

図表 38：睡眠で休養が十分とれている人の状況



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

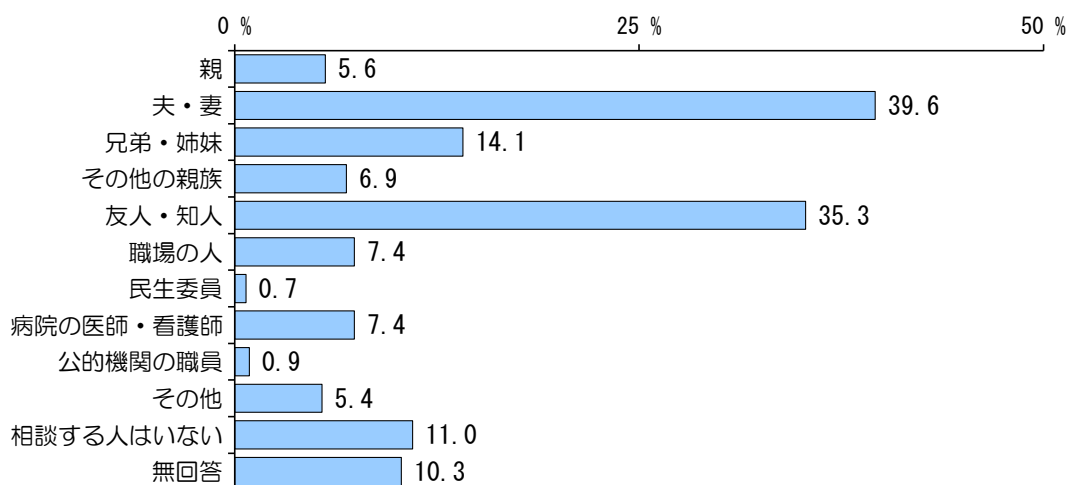
図表 39：睡眠で休養が十分とれている人の状況



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

ストレスの相談相手は、「夫・妻」39.6%が最も多く、次に「友人・知人」35.3%が多くなっています。

図表 40：ストレスを感じたときの相談相手



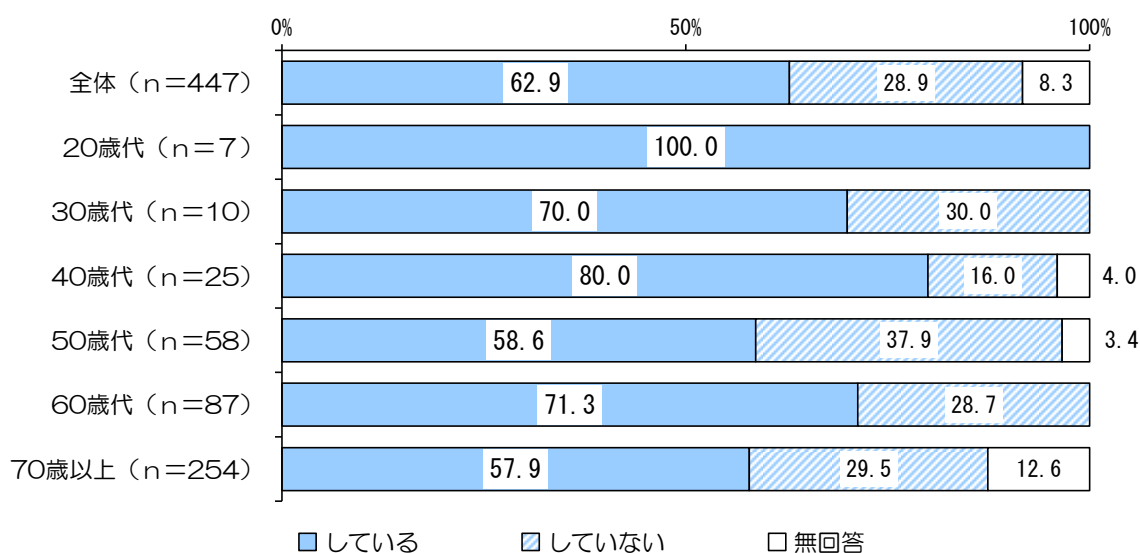
n = 447

資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

※「公的機関の職員」は、「役場・健康福祉センター（保健所）など公的機関の職員」を示しています。

楽しみや生きがいのある生活は、どの年代も「している」が最も多くなっています。

図表 41：楽しみや生きがいのある生活

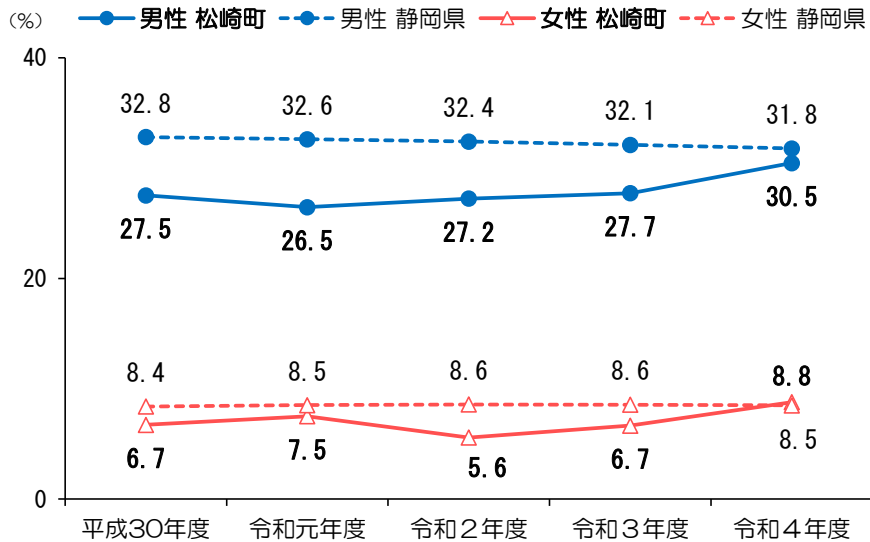


資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

(11) 喫煙・飲酒

本町の習慣的喫煙者率は、平成30年度から令和4年度まで男性女性ともに静岡県 averages を下回って推移していますが、増加傾向にあります。

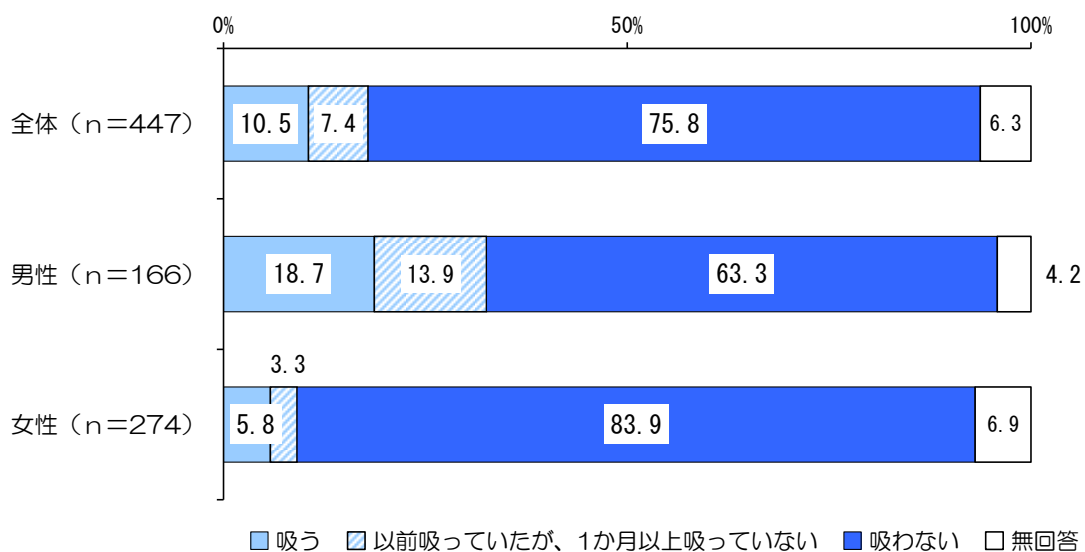
図表 42：習慣的喫煙者率の推移



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

現在、喫煙している人は、女性は「吸う」5.8%に対し、男性は18.7%と女性と比較して高くなっています。

図表 43：現在、喫煙している人

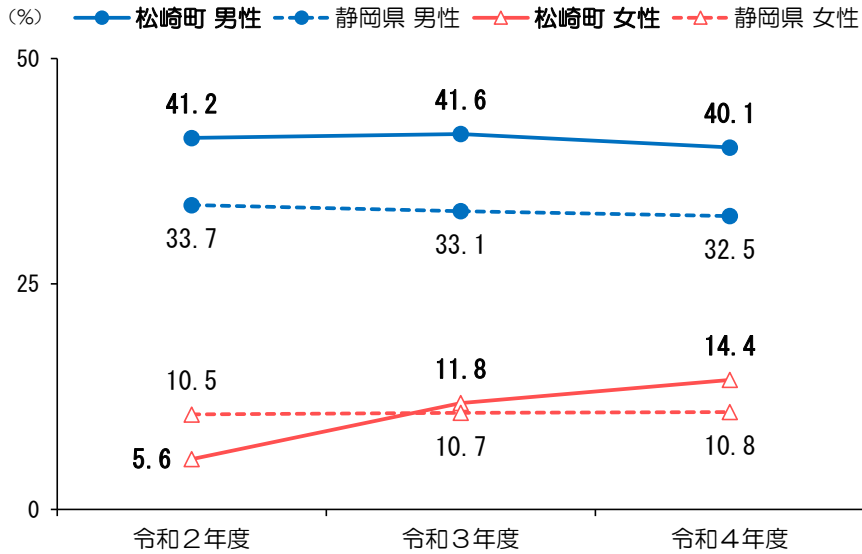


資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

※「吸う」は、「毎日吸っている」「ときどき吸う日がある」を合算した数値です。

お酒を毎日飲む頻度は、男性が静岡県の平均を上回って推移しています。
また、女性は令和3年度からは静岡県の平均を上回っています。

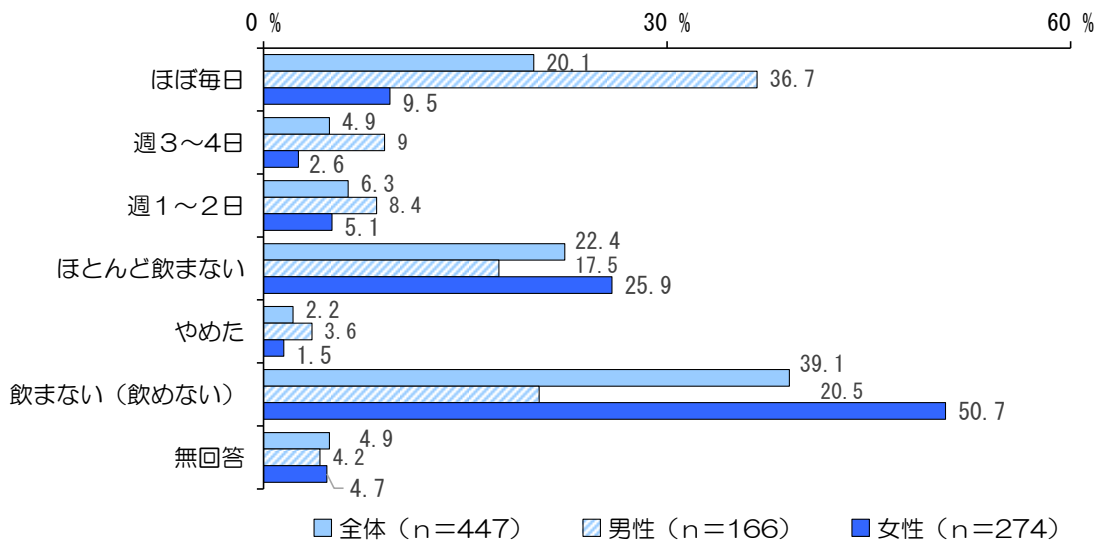
図表 44：お酒を毎日飲む頻度



資料：静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

飲酒頻度は、男性は「ほぼ毎日」36.7%が最も多く、女性は「飲まない(飲めない)」50.7%が最も多くなっています。

図表 45：飲酒頻度



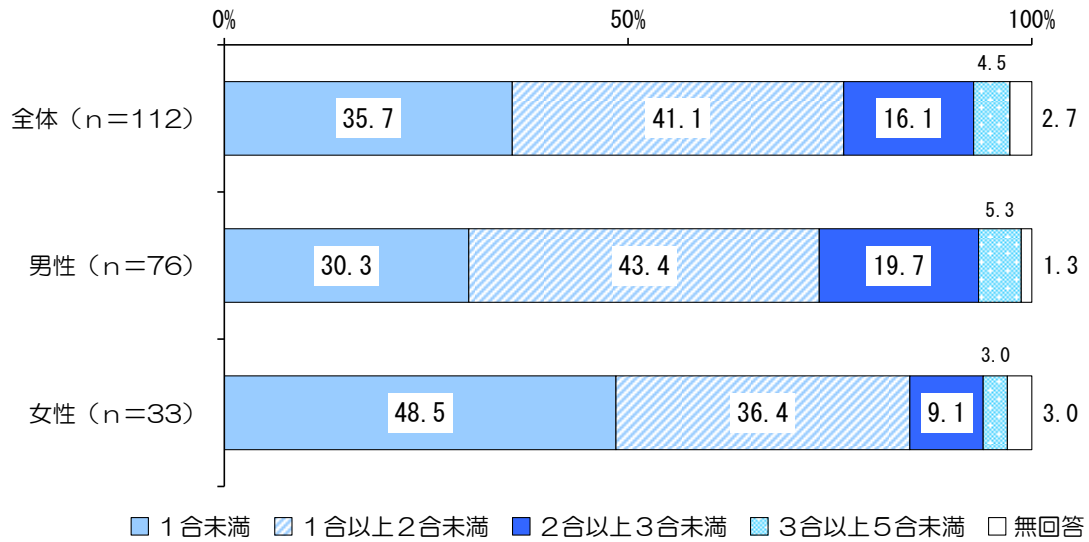
資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

※「ほぼ毎日」は、「毎日」と「週5~6日」を合算した数値です。

「ほとんど飲まない」は、「月に1~3日」と「ほとんど飲まない」を合算した数値です。

お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量は、男性は「1合以上2合未満」43.4%が最も多く、女性は「1合未満」48.5%が最も多くなっています。

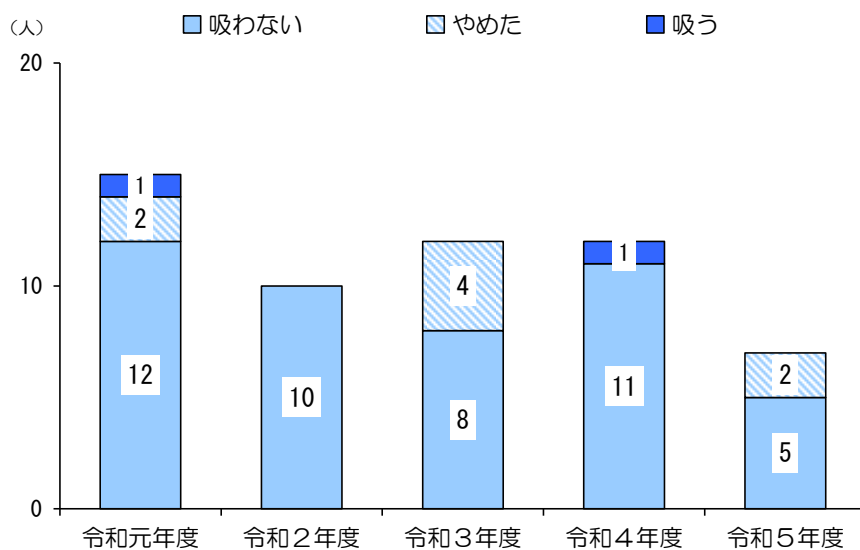
図表 46：お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

妊婦の喫煙者数は、令和元年度と令和4年度に1人となっています。

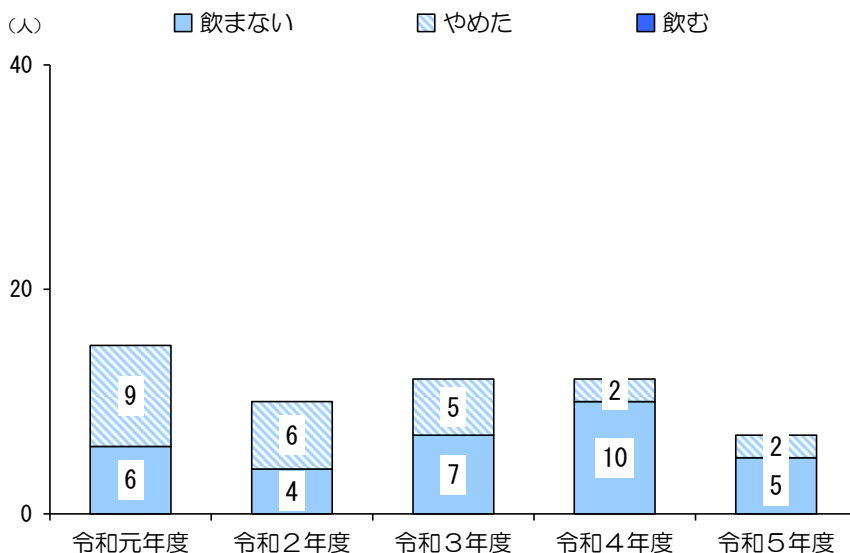
図表 47：妊婦の喫煙者数



資料：母子手帳交付時アンケート

妊婦の飲酒者数は 0 人で推移しており、令和元年度と令和5年度の「やめた」を比較すると減少しています。

図表 48：妊婦の飲酒者数

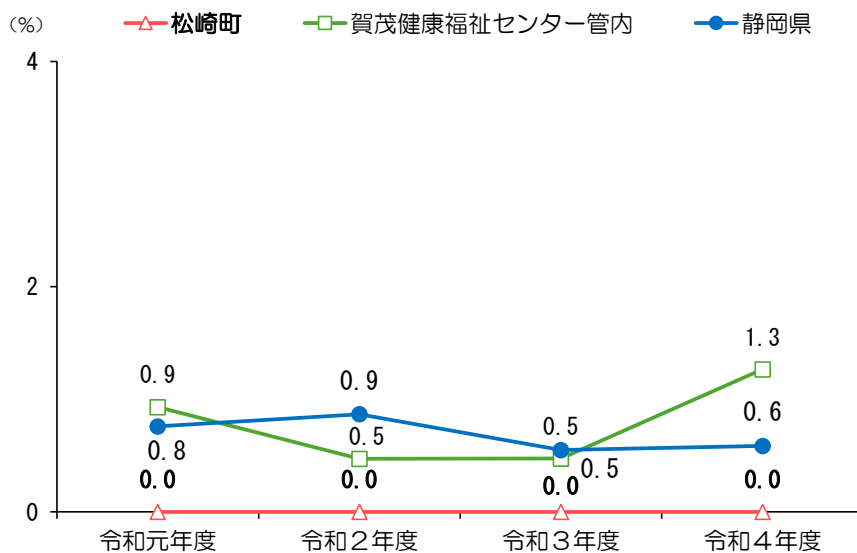


資料：母子手帳交付時アンケート

(12) 歯・口腔

本町の1歳6か月児のむし歯有病者率は令和元年度から令和4年度まで 0.0%で推移しています。

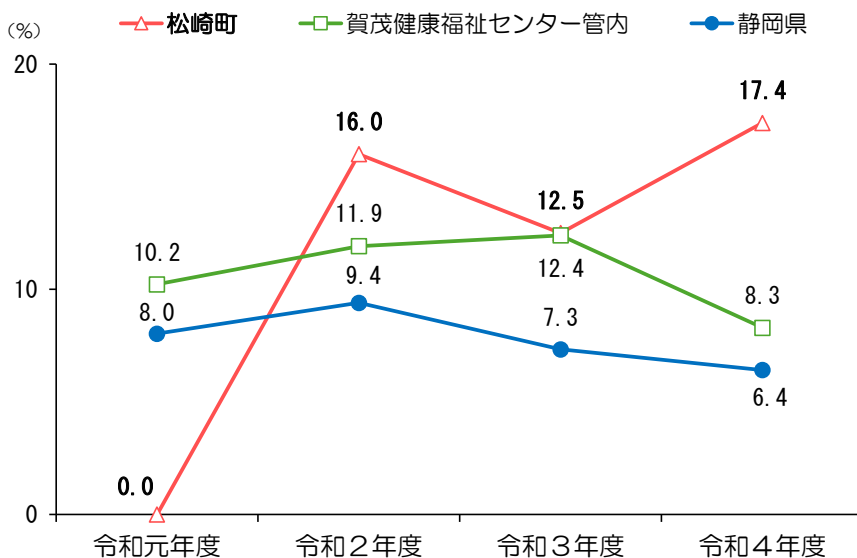
図表 49：1歳6か月児のむし歯有病者率の推移



資料：1歳6か月児・3歳児歯科健診調査

本町の3歳児のむし歯有病者率は、令和4年度の有病者率が令和元年度の有病者率と比較して増加しており、賀茂健康福祉センター管内の平均や静岡県の平均を上回っています。

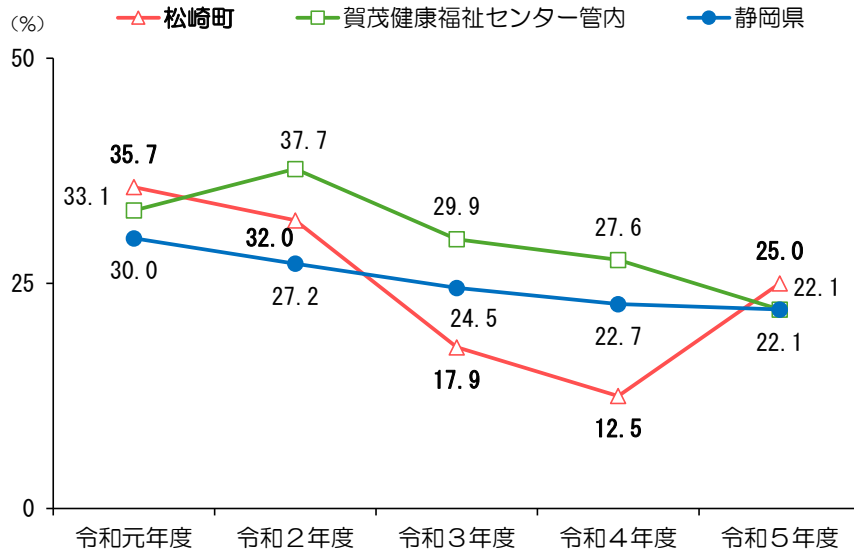
図表 50：3歳児のむし歯有病者率の推移



資料：1歳6か月児・3歳児歯科健診調査

本町の5歳児のむし歯有病者率は、令和5年度の有病者率は令和元年度の有病者率と比較して減少しているものの、賀茂健康福祉センター管内の平均や静岡県の平均を上回っています。

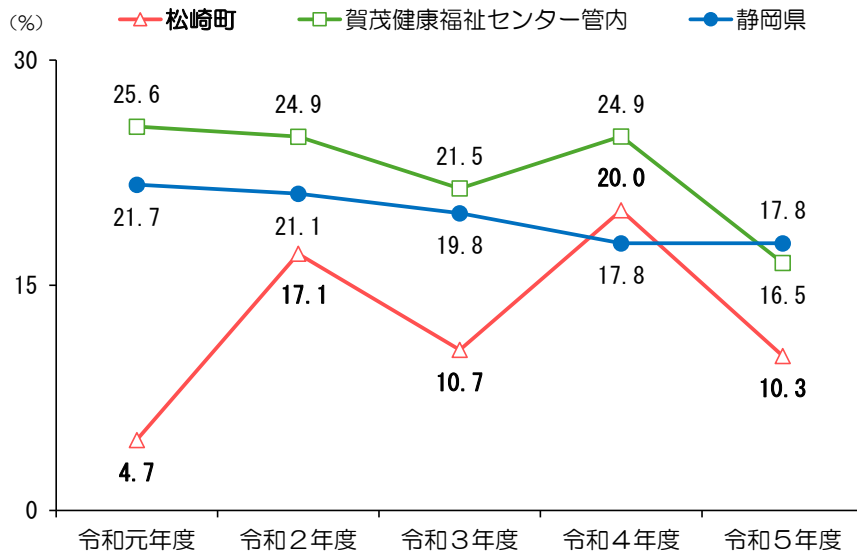
図表 51：5歳児のむし歯有病者率の推移



資料：静岡県5歳児歯科調査

本町の中学1年生のむし歯有病者率は、令和5年度の有病者率は令和元年度の有病者率と比較して増加していますが、賀茂健康福祉センター管内の平均や静岡県の平均を下回っています。

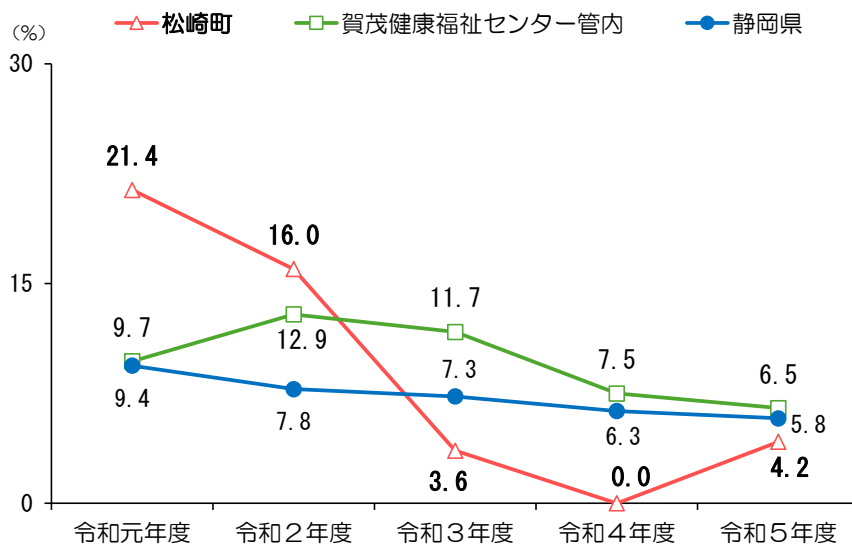
図表 52：中学1年生のむし歯有病者率の推移



資料：学校歯科保健調査

本町の5歳児のおし歯5本以上経験者は、令和3年度から賀茂健康福祉センターの平均や静岡県の平均を下回って推移しています。

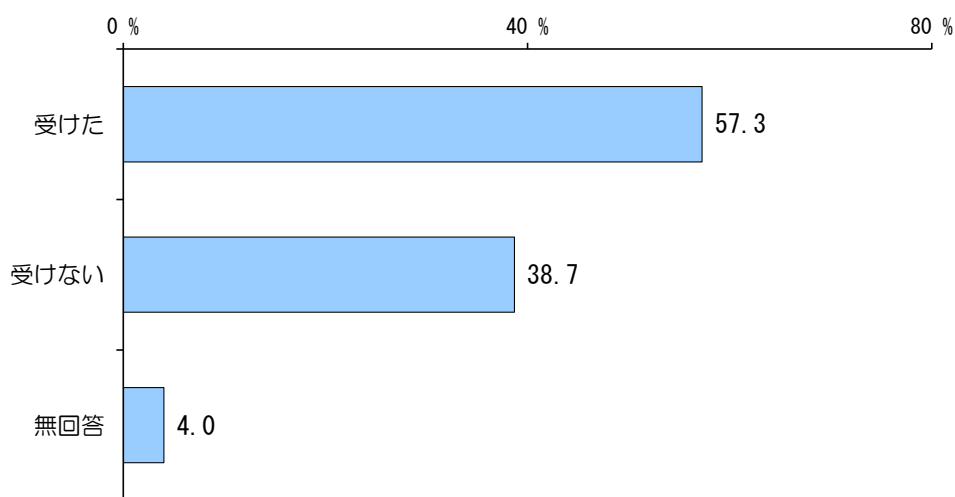
図表 53：5歳児のおし歯5本以上経験者の推移



資料：静岡県5歳児歯科調査

過去1年間における歯科健診の受診状況は、「受けた」57.3%が多くなっています。

図表 54：歯科健診の受診状況

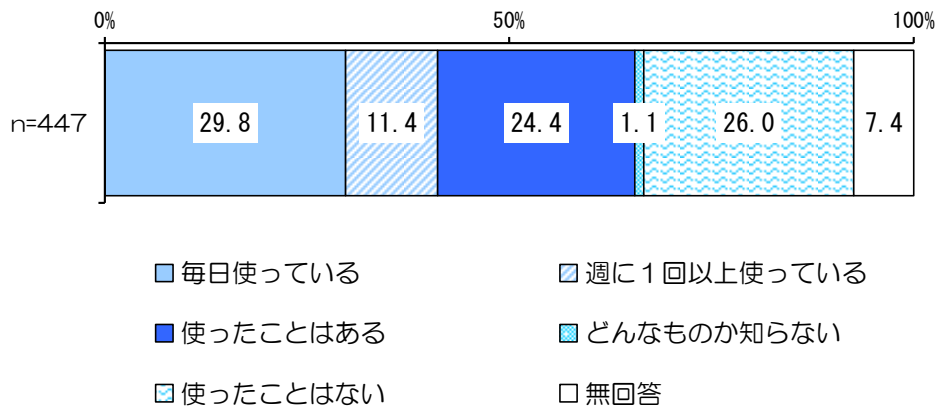


n=447

資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

歯間部の清掃用具の使用状況は、「毎日使っている」29.8%が最も多くなっています。

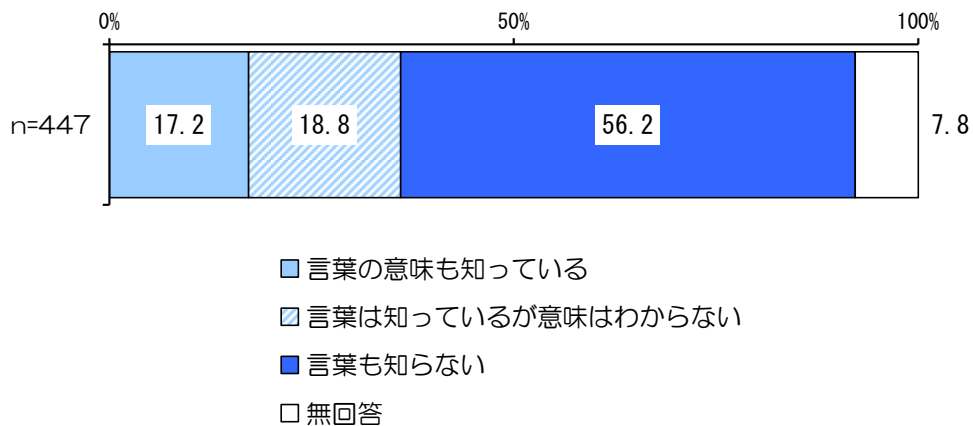
図表 55：歯間部の清掃用具の使用状況



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

オーラルフレイルの認知度は、「言葉も知らない」56.2%が最も多くなっています。

図表 56：オーラルフレイルの認知度

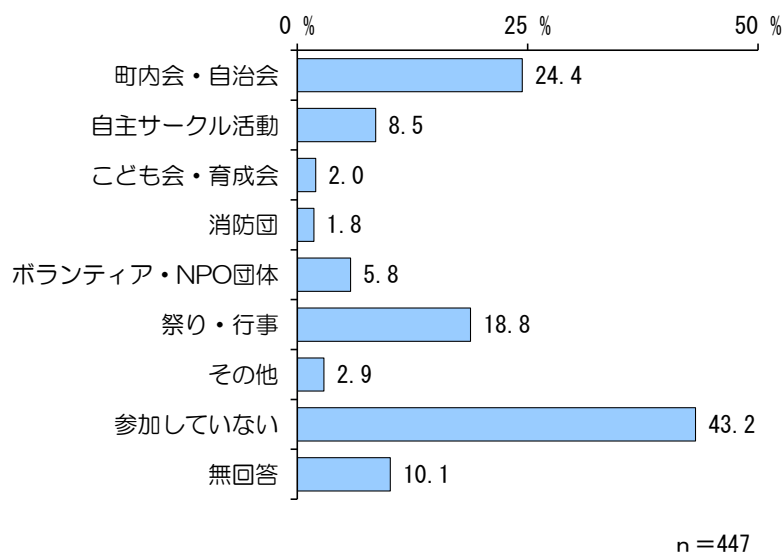


資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

(13) 地域とのつながり・社会参加の状況

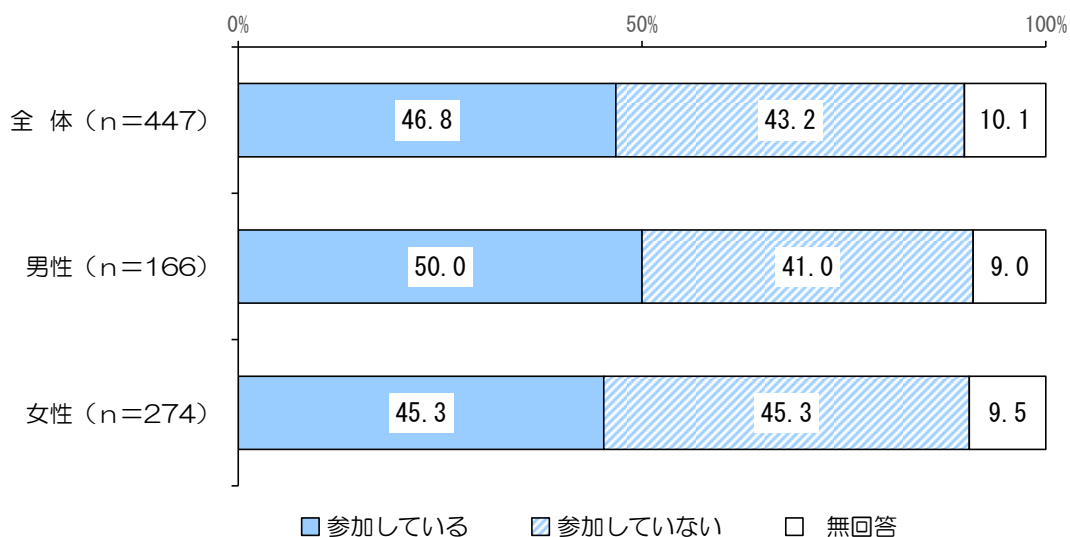
参加している地域活動は、「町内会・自治会」24.4%に次いで「祭り・行事」18.8%が多くなっている一方で、「参加していない」43.2%が半数近くになっています。

図表 57：参加している地域活動



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

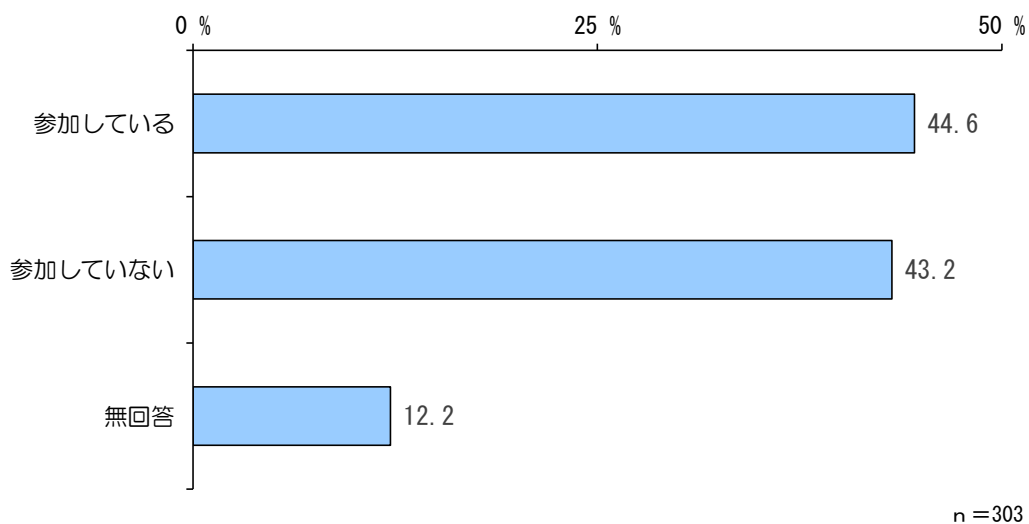
図表 58：地域活動に参加している人の割合



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

松崎町健康食生活等に関するアンケート調査では、社会参加（地域活動）している高齢者の割合は、「参加している」44.6%と「参加していない」43.2%がほぼ同じ割合になっています。

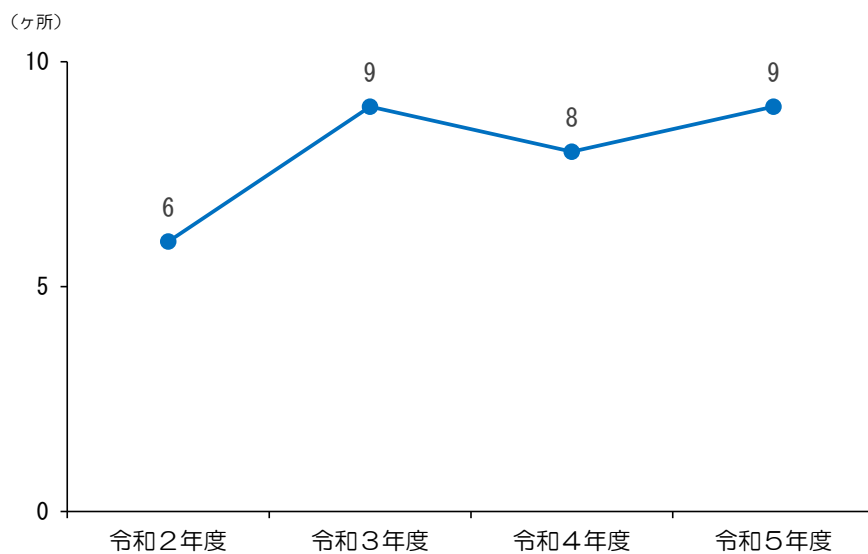
図表 59：社会参加（地域活動）している高齢者の割合



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

通いの場設置数は、令和5年度の設置数は令和2年度の設置数と比較して、増加しています。

図表 60：通いの場設置数

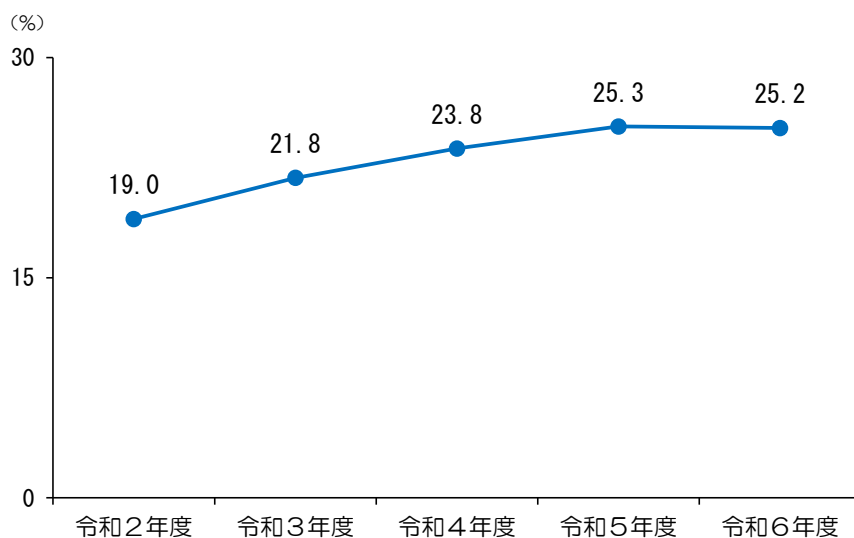


資料：松崎町調べ

(14) 女性

骨粗しょう症受診率は、令和6年度の受診率は令和2年度の受診率と比較して増加しています。

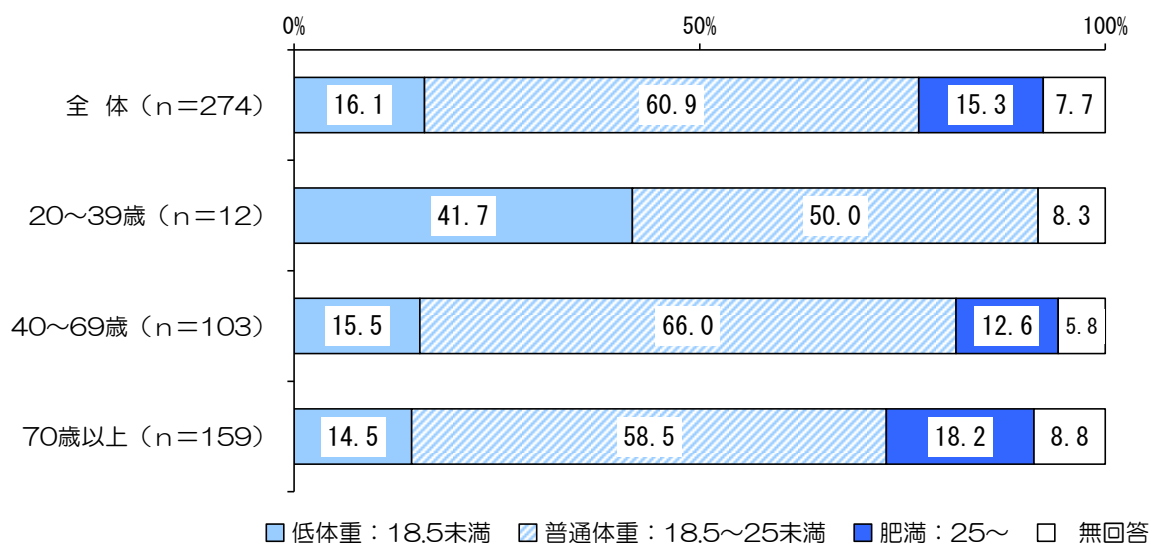
図表 61：骨粗しょう症検診の受診状況



出典：松崎町調べ

女性のBMIの状況は、20～39歳は「低体重：18.5未満」が41.7%と、他の年代に比べ多くなっています。

図表 62：女性のBMIの状況



資料：松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査（令和6年11、12月実施）

3 第4期計画の目標値評価

部門	項目	対象者	単位	前回実績		令和7年度 目標	実績		評価	出典	備考	
				実績値	年度		実績値	年度				
生活習慣病	がん検診受診率の上昇 の	胃がん	40歳以上	%	10.9	R 1	18.0	8.0	R 6	×	松崎町調べ	
		肺がん	40歳以上		20.9		30.0	15.8		×		
		大腸がん	40歳以上		19.0		24.0	16.5		×		
		子宮頸がん	女20歳以上		18.5		27.0	18.8		△		
		乳がん	女40歳以上		23.2		28.0	20.4		×		
	悪性新生物(がん)死亡率(人口10万人対)の減少	全住民	人	521.2	H30	減少	527.7	R 5年	×	人口動態統計		
	高血圧症有病者率の減少	男	40～74歳	%	53.1	H29	45.0	56.7	R 5 (R3)	×	静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	
		女			41.0		33.0	41.7		×		
	脂質異常症有病者率の減少	男	40～74歳	%	58.1	H29	54.0	61.7	R 5 (R3)	×	静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	
		女			53.2		50.0	52.8		△		
	糖尿病有病者率の減少	男	40～74歳	%	11.5	H29	維持	16.4	R 5 (R3)	×	静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	
		女			5.8		維持	7.1		×		
	メタボリックシンドローム該当者率の減少	男	40～74歳	%	26.2	H29	20.0	27.5	R 5 (R3)	×	静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書	
女		5.1			5.0		7.0	×				
特定健診受診率の上昇	40～74歳	%	41.0	R 1	60.0	36.0	R 5	×	特定健診・特定保健指導の実施状況(厚生労働省)			
特定保健指導実施率の上昇	40～74歳	%	51.7		60.0	25.5		×	市町国保特定健診結果			
骨粗しょう症検診受診率の向上	女40～70歳5歳毎	%	19.0		増加	25.2		○	松崎町調べ			
栄養・食生活・食育	朝食を毎日食べる子どもの割合の上昇	年長児	%	-	R 2	80.0	100.0	R 6	○	静岡県朝食摂取状況調査(教育委員会)		
		小学5年生		68.8		80.0	70.8		△			
		中学2年生		86.8		90.0	81.5		×			
		高校2年生		-		80.0	50.0		R 5			×
	朝食を毎日食べる成人の割合の上昇	20～39歳	%	65.0	R 2	85.0	58.8	R 6	×	松崎町町民アンケート調査	※	
		40～64歳		88.0		100に近づける	83.5		×			
		65歳以上		95.0		100に近づける	95.0		×			
	主食・主菜・副菜の組み合わせの割合の上昇	20歳以上	%	56.9	R 2	80.0	72.5	R 6	△			
	肥満の小中学生の割合の減少	小学生	%	12.3	R 1	10.0	8.1	R 6	○	西豆のこども		
		中学生		15.2		10.0	11.7		△			
肥満の成人の割合の減少	男	40～74歳	%	53.3	H29	35.0	57.6	R 5 (R3)	×	静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書		
	女			21.5		15.0	26.1		×			
食育に関心のある人の割合の上昇	20歳以上	%	62.7	R 2	75.0	47.2	R 6	×	松崎町町民アンケート調査	※		
給食の食材に地場産品を使用する割合の上昇		%	28.4	R 1	30.0				学校給食栄養報告			
連携した食育事業を実施する施設数の上昇		か所	4		5	2	R 6	×	松崎町調べ			

部門	項目	対象者		単位	前回実績		令和7年度 目標	実績		評価	出典	備考	
					実績値	年度		実績値	年度				
身体活動・運動	健康を意識して身体を動かすように心がけている人の割合の上昇	男	20歳以上	%	47.7	R2	60.0	33.7	R6	×	松崎町町民アンケート調査	※	
		女			54.0			60.0					35.8
休養・こころ	睡眠で休養が十分にとれている人の割合の上昇	男	40～74歳	%	68.4	H29	75.0	72.5	R5 (R3)	△	静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書		
		女			66.3			75.0					69.7
		男	40～74歳	%	/				60.9	R6	/	松崎町町民アンケート調査	参考値 ※
		女			53.8								
	自殺者数(人口10万人対)の減少	全住民		人	15.4	H27～R1	0	53.0	R5 (R4)	×	静岡県人口動態統計		
	ストレスの相談相手がない人の割合の減少	20歳以上		%	12.9	R2	10%以下	11.0	R6	△	松崎町町民アンケート調査	※	
楽しみや生きがいのある生活をしている人の割合の上昇	20歳以上		%	69.9	80.0		62.9	×		※			
喫煙・飲酒	習慣的喫煙者の割合の減少	男	20歳以上	%	R2	12.0	18.7	R6	×	松崎町町民アンケート調査	※		
		女										5.6	5%以下
	男	20歳以上	%	35.1	R1	30.0	36.7	R5	○		静岡県5歳児歯科調査		
	女			11.6									6.6
妊婦の喫煙者をなくす			人	4	H27～R1	0	0		○	母子手帳交付時アンケート			
妊婦の飲酒者をなくす			人	0		0	0		○				
歯・口腔	5歳児のむし歯5本以上経験者の割合の減少	5歳児		%	21.4	R1	10.0	4.2	R5	○	静岡県5歳児歯科調査		
	中学1年生のむし歯経験者の割合の減少	中学1年生		%	4.7								10%以下
	過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の上昇	20歳以上		%	51.8	R2	65.0	57.3	R6	△	松崎町町民アンケート調査	※	
	歯周疾患検診受診率の上昇	40、50、60、70歳		%	16.1	R1	20.0	11.9	R5	×	松崎町調べ		
地域活動	参加している地域活動の割合	20歳以上		%	56.2	R2	60.0	46.8	R6	×	松崎町町民アンケート調査	※	
	「通いの場」設置数の増加			か所	6								11

評価基準 ○：目標値を達成

△：目標値は達成していないが、前回の現状値から改善あり

×：目標値を未達成（前回の現状値と同値の場合は改善していないと見なす）

年度（上段）：実績値が公表された年度

（下段）：数字をとった年度

備考欄※は前回と聞き方や選択肢を変更しているもの、または参考値としているものです。

松崎町町民アンケート調査は松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査を省略したのになります。

第4期計画の目標値評価をするにあたり、検証を行ったところ、各項目において塩分摂取過多による高血圧症リスクの高さが課題として浮かび上がってきました。

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念と基本目標

「松崎町第4期健康増進計画」では町民の健康寿命の延伸と豊かな暮らしを実現するために「町民が生涯にわたり、健やかに、いきいきと、心豊かに暮らす町 松崎」を基本理念として掲げ、取り組みを推進してまいりました。

これまでの健康づくりの基本的な考え方や取り組みを承継しつつ、本町を取り巻く状況に合わせて今後も様々な取り組みを推進するために「町民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健やかに暮らせる町」を本計画の基本理念に掲げます。

また、本計画の基本理念は、「第6次松崎町総合計画」の危機管理、保健・福祉分野のテーマである「だれ一人取り残さない、支え合いのまちづくり」を念頭に置き、福祉の上位計画である「第2期松崎町地域福祉計画・松崎町地域福祉活動計画」の基本理念「誰もが住み慣れた地域で、困難な課題を分かち合い、お互いに助け合いながら豊かに暮らせるまち」を踏まえたものです。

▽基本理念

町民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健やかに暮らせる町

▽基本目標

健康意識向上と健やかな暮らしの実現

基本理念の実現に向けて、基本目標を「健康意識向上と健やかな暮らしの実現」と掲げ、健康づくりの施策や事業を展開していきます。

町民誰一人取り残さない健康づくりを進めるには、町民一人ひとりの健康に対する意識の高揚が不可欠となってきます。本町では、塩分摂取過多による高血圧症リスクの高さが課題となっています。町民の健康格差をなくし、健康寿命を延ばすために、健康に関心の低い人に向けてもアプローチし、こころと身体の健康づくりを進めていきます。

2 基本方針

本計画では基本目標である「健康意識向上と健やかな暮らしの実現」に向けて、5つの基本方針のもとに施策を展開していきます。

また、基本方針Ⅰの高血圧症については優先的に取り組みを進めていく必要があることから、重点課題として設定します。

基本方針Ⅰ 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重度化防止

- 【重点課題】高血圧症
- がん
- 糖尿病
- 脂質異常症
- メタボリックシンドローム
- 循環器病

基本方針Ⅱ 生活機能の維持・向上

- 熱中症

基本方針Ⅲ 生活習慣の改善

- 栄養・食生活・食育（食育推進計画）
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康・睡眠
- 喫煙・飲酒
- 歯・口腔の健康（歯科口腔保健計画）

基本方針Ⅳ 地域ぐるみの健康づくりの推進

- 地域活動の活性化と環境づくり
- 健康になれる環境づくり

基本方針Ⅴ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- こども
- 高齢者
- 女性

3 計画の体系

基本理念

町民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健やかに暮らせる町

基本目標	基本方針	取り組み
健康意識向上と健やかな暮らしの実現	1 生活習慣病（NCDs）の発症予防・ 重度化防止	【重点課題】 高血圧症
		がん
		糖尿病
		脂質異常症
		メタボリックシンドローム
		循環器病
	2 生活機能の維持・向上	熱中症
	3 生活習慣の改善	栄養・食生活・食育 (食育推進計画)
		身体活動・運動
		休養・こころの健康・睡眠
		喫煙・飲酒
		歯・口腔の健康 (歯科口腔保健計画)
	4 地域ぐるみの健康づくりの推進	地域活動の活性化と環境づくり
		健康になれる環境づくり
	5 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	こども
		高齢者
		女性

第4章 課題と施策

1 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重度化防止

（1） 【重点課題】 高血圧症

課題

◆ 高血圧症に対する町民ひとりひとりの健康意識向上

静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書において、静岡県と比較すると、依然として、町内の高血圧症有病者率と高血圧症予備群率が高い状況です。高血圧症は食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレス、遺伝的体質などの要因によって起こりますが、そのリスク（動脈硬化が発症することによる心疾患や脳血管疾患、腎臓病発症のリスク）や予防方法についての周知が行き届いていません。重症化予防のためにも、高血圧症に意識を向けてもらうためのきっかけづくりが必要です。

◆ 健診の受診率向上

高血圧症は自覚症状がほとんどないため、定期健診が重要ですが、定期健診の重要性や必要性の周知が行き届いていません。また、受診しやすい健診体制が必要です。

◆ 食生活等生活習慣の重要性の周知

高血圧症の予防において食生活をはじめとする生活習慣の改善が大切です。特に、野菜や果物は体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムを多く含むため、高血圧症の予防として野菜等の摂取が重要です。しかし、松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査によると、毎日野菜料理をたっぷり食べている割合は35.3%と低い状況です。そのため、野菜等摂取の重要性や1日の塩分摂取の目標量などについて幅広い方法で周知していくことが必要です。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 自分や家族の食生活を見直し、野菜等の摂取、減塩を心がけます。
- 町のホームページや公式 LINE から高血圧症や減塩に関する情報を見つけて取り組みます。
- 日々、ウォーキングなどの適度な運動を心がけます。
- 飲酒は休肝日を設けるなど、節度を守って楽しみます。
- 禁煙を心がけます。
- 仕事や家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識します。
- 毎年、健診を受診します。
- 家庭血圧を測定します。
- 健康状態に違和感を感じた時や健診等で基準値を超える場合には、すぐにかかりつけ医に相談します。

地域団体の取り組み

- 地区サロンなどの地域団体に、保健師による高血圧等予防講話を取り入れます。
- 地区サロンなどの地域団体の活動で血圧測定を実施します。
- 食のボランティア団体による減塩食に関する情報や試食を提供します。
- 友達や隣近所の人に声をかけあい、健康に関する講話などの参加や健診の受診を推進します。
- 保健委員による特定健診受診の声かけ運動を実施します。

行政の取り組み

- 町内のスーパーマーケットと協働し、健診受診や減塩、野菜摂取の推進を呼びかける減塩キャンペーンを実施します。
- 高齢者の一体的実施事業、働き世代向けの運動教室、妊婦面談や新生児訪問時に高血圧症等予防講話や血圧測定を実施します。
- 庁舎テレビでの高血圧予防の動画を配信します。
- 特定健診会場での高血圧予防のポスターを掲示します。
- 保健指導対象者に家庭血圧のすすめを実施します。
- 医療機関と連携した高血圧症重症化予防指導を実施します。
- 高血圧症予防や健診受診の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。
- まつざき健康マイレージ事業が取り組みやすくなるように検討します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
高血圧症有病者率の減少	男 40～74 歳	55.3% (R4) ※1	52%
	女 40～74 歳	42.7% (R4) ※2	40%
毎日野菜料理をたっぷり 食べている人の増加		35.3%※3	50%
食生活において 減塩を心がけている人の増加		70.0%※4	80%

※1～2 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

※3～4 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

(2) がん

課題

◆ 検診の受診率向上

5大がんと呼ばれる「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「子宮頸がん」「乳がん」は早期に発見・治療することにより死亡リスクを低減できます。そのため、検診を受診することが重要です。松崎町調べによると令和3年度以降の5大がん検診受診率は横ばい傾向にあることから、より多くの町民ががん検診を受診するために、検診の重要性や必要性を周知し、受診しやすい柔軟な検診体制が必要です。

◆ がんによるリスクの周知

がんは進行すると治療が難しくかったり、治療による体への負担が大きかったりします。がんの原因を特定することは難しいですが、食生活や喫煙、飲酒などの生活習慣の改善は予防につながるため、予防方法を周知することが重要です。特に、本町の胃がん検診受診率は他のがん検診受診率に比べて低く、胃がんのリスクを周知していく必要があります。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 自分や家族の食生活を見直し、バランスの良い食事を心がけます。
- 日々、ウォーキングなどの適度な運動を心がけます。
- 飲酒は休肝日を設けるなど、節度を守って楽しみます。
- 禁煙を心がけます。
- 家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識します。
- 毎年、検診を受診します。
- 健康状態に違和感を抱いたら、すぐにかかりつけ医に相談します。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、健康に関する講話などの参加や検診の受診を推進します。

行政の取り組み

- がん予防、検診等受診の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE等を利用して発信します。
- 保健委員による検診受診の呼びかけ運動を実施します。
- 働き世代向けの運動教室を実施します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)	
がん検診受診率 の上昇	胃がん	40歳以上	8.0%※1	10%
	肺がん	40歳以上	15.8%※2	18%
	大腸がん	40歳以上	16.5%※3	18%
	子宮頸がん	女 20歳以上	18.8%※4	21%
	乳がん	女 40歳以上	20.4%※5	23%

※1～5 松崎町調べ

(3) 糖尿病

課題

◆ 糖尿病によるリスクおよび食生活等の生活習慣改善の周知

静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診データ報告書において、糖尿病有病者率は年々、微増傾向にあります。糖尿病は食生活の乱れや運動不足、遺伝的体質などの要因によって起こりますが、進行すると神経障害、網膜症、腎症等の合併症を併発し、また歯周病のリスクも高めると言われています。そのため、糖尿病予防の重要性や予防方法について周知していくことが重要です。

◆ 健診の受診率向上

糖尿病は初期段階で自覚症状が出ることは少なく、定期健診を受診することが不可欠ですが、健診の重要性や必要性等の周知が十分に行き届いていません。また、受診しやすい柔軟な健診体制が必要です。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 自分や家族の食生活を見直し、食べ過ぎに注意して、バランスの良い食事を心がけます。
- 日々、ウォーキングなどの適度な運動を心がけます。
- 飲酒は休肝日を設けるなど、節度を守って楽しみます。
- 家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識します。
- 毎年、健診を受診します。
- 健康状態に違和感を感じた時、すぐにかかりつけ医に相談します。
- 健診で血糖値の基準値を超えた場合は、医療機関を受診します。
- 糖尿病等重症化予防指導の対象となったら、指導の場を利用します。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、健康に関する講話などの参加や健診の受診を推進します。

行政の取り組み

- 糖尿病予防、健診等受診の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。
- 働いている世代が受診しやすい健診体制をつくります。
- 医療機関と連携した糖尿病等重症化予防指導、重症化予防事業連絡調整会議を実施します。
- 保健委員による健診受診の呼びかけ運動を実施します。
- 働き世代向けの運動教室を実施します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
糖尿病有病者率の減少	男 40～74 歳	16.4% (R3) ※1	維持
	女 40～74 歳	7.1% (R3) ※2	維持

※1～2 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

(4) 脂質異常症

課題

◆ 脂質異常症によるリスクおよび食生活等の生活習慣改善の周知

静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書において静岡県と比較すると、町内における脂質異常症有病者率は高い状況です。脂質異常症は食生活の乱れや運動不足、遺伝的体質などの要因によって起りますが、そのリスク（動脈硬化が進行することによる心疾患や脳血管疾患発症のリスク）や予防方法についての周知が十分に行き届いていません。そのため、重症化予防の重要性や生活習慣の改善方法について周知していくことが重要です。

◆ 健診の受診率向上

脂質異常は自覚症状がほとんどなく、健診で判明することが多いです。そのため、早期発見や早期治療のためにも健診は重要であり、受診しやすい柔軟な健診体制が必要です。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 自分や家族の食生活を見直し、食べ過ぎに注意して、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。
- 日々、ウォーキングなどの適度な運動を心がけます。
- 飲酒は休肝日を設けるなど、節度を守って楽しめます。
- 家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識します。
- 健診等で基準値を超えた場合は、すぐにかかりつけ医に相談します。
- 毎年、健診を受診します。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、健康に関する講話などの参加や健診の受診を推進します。

行政の取り組み

- 脂質異常症予防、健診等受診の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。
- 働いている世代が受診しやすい健診体制をつくれます。
- 保健委員による健診受診の呼びかけ運動を実施します。
- 働き世代向けの運動教室を実施します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
脂質異常症有病者率の減少	男 40～74 歳	61.7% (R3) ※1	59%
	女 40～74 歳	52.8% (R3) ※2	50%

※1～2 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

(5) メタボリックシンドローム

課題

◆ 特定健診の受診率および特定保健指導実施率向上

静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書において、静岡県と比較すると、町内の男性におけるメタボリックシンドローム該当者率は高い状況です。健診結果に基づいた食事・運動等の生活習慣改善のための保健指導や医療機関への受診が不可欠です。そのため、受診しやすい柔軟な健診体制の整備や効果的な指導方法が課題となります。

◆ 特定保健指導の重要性の周知

特定健診・特定保健指導情報の集計情報、法定報告によると動機付け支援、積極的支援ともに実施率が令和3年度以降低下しており、特に積極的支援は著しく下がっています。特定保健指導は発症予防や重症化予防を目的に健診結果よりメタボリックシンドロームの発症リスクの高い人を対象に生活習慣の改善サポートを行います。しかし、面談など時間の確保が求められるため、対象者が利用しやすい体制整備や特定保健指導の重要性、メタボリックシンドロームのリスクを周知し、発症予防や重症化予防に努めます。

取り組み

町民1人ひとりの取り組み

- 自分や家族の食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。
- 日々、ウォーキングなどの適度な運動を心がけます。
- 飲酒は休肝日を設けるなど、節度を守って楽しみます。
- 禁煙を心がけます。
- 家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識します。
- 毎年、健診を受診します。
- 健康状態に違和感を感じた時、健診等で基準値を超えた場合は、すぐにかかりつけ医に相談します。
- 特定保健指導の対象となったら、指導の場を利用します。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、健康に関する講話などの参加や健診の受診を推進します。

行政の取り組み

- 健診受診および保健指導利用の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。
- 働いている世代が受診しやすい健診体制をつくります。
- 保健委員による健診受診の呼びかけ運動を実施します。
- 利用しやすい特定保健指導の体制をつくります。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
メタボリックシンドローム 該当者率の減少	男 40～74 歳	27.5% (R3) ※1	26%
	女 40～74 歳	7.0% (R3) ※2	3.5%
特定健診受診率の上昇	40～74 歳	36.0% (R5) ※3	45%
特定保健指導実施率の上昇	40～74 歳	25.5% (R5) ※4	60%

※1～2 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

※3 特定健診・特定保健指導の実施状況（厚生労働省）

※4 市町国保特定健診結果

(6) 循環器病

課題

◆ 脳血管疾患や心疾患に関する知識の普及

人口動態統計における町内の脳血管疾患や心疾患による死亡率は、静岡県や全国に比べて高く近年は上昇傾向にあります。そのため、循環器病の死亡率の高さや高血圧を始めとした原因となる疾患等の発症予防や疑わしい症状が出た場合の速やかな医療機関への受診などについて周知していくことが必要です。

◆ 健診の受診率向上・医療機関への受診

脳血管疾患や心疾患の原因となる疾患の早期発見や早期治療のためには、定期的な健診の受診は不可欠です。また、受診しやすい健診体制の整備や有病リスクのある方に向けて、医療機関への受診勧奨が必要です。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 自分や家族の食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。
- 日々、ウォーキングなどの適度な運動を心がけます。
- 飲酒は節度を守って楽しみます。
- 禁煙を心がけます。
- 家事など、日常生活の中で体を動かすことを意識します。
- 定期的に健診を受診します。
- 血圧を定期的に測り、自分の血圧を把握するように心がけます。
- 手足の動かしにくさや呂律が回らない等の脳卒中を疑う症状や、激しい胸痛など心疾患を疑う症状が出たら、緊急搬送等、すぐに医療機関を受診します。

地域団体の取り組み

- 食のボランティア団体による減塩のレシピの情報発信や減塩食の試食を提供します。
- 地区サロンなどの地域団体の活動で血圧測定を実施します。

行政の取り組み

- 脳血管疾患や心疾患予防健診受診の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE等を利用して発信します。
- 働いている世代が受診しやすい健診体制をつくれます。
- 保健委員による健診受診の呼びかけ運動を実施します。
- 働き世代向けの運動教室を実施します。

2 生活機能の維持・向上

(1) 熱中症

課題

◆ 熱中症に関する知識の普及

下田消防署調べにおいて、町内の熱中症による救急搬送件数は令和3年から上昇傾向にあります。特に体温調節機能が低下している高齢者の熱中症予防には高齢者本人だけでなく、周囲の人の気づきも重要です。そのため、熱中症の予防方法や応急処置、クーリングシェルターの情報について周知する必要があります。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- こまめな水分補給を心がけます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。
- 熱中症になりやすい子どもや高齢者などの様子に気を配ります。
- エアコンや扇風機を上手に使用します。
- 半袖や薄手のシャツなど、涼しい服装を心がけます。
- めまいや立ちくらみ、汗のかき方がおかしい等の違和感を抱いたら、すぐに涼しい場所への避難や医療機関に相談します。
- 熱中症が疑われるときの応急処置を把握します。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、子どもや高齢者などの様子に気を配ります。

行政の取り組み

- 熱中症やクーリングシェルター等についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。

3 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活・食育（食育推進計画）

課題

◆ 朝食の重要性の周知

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、朝食をほとんど毎日食べる割合は高いものの、脳や運動機能の発達、睡眠の質など、朝食が心身の健康に与える影響は大きいと、より多くの町民に朝食を摂る重要性を周知していくことが必要です。また、静岡県朝食摂取状況調査（教育委員会）において、本町の小学生は中学生と比較すると、朝食を毎日食べる割合が低くなっています。幼少期の食習慣が子どもの成長につながるため、子どもや保護者に向けた支援や取り組みを推進する必要があります。

◆ 食育への関心向上・食育の重要性の周知

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、食育に関心がある割合は約半数となっています。食育の取り組みを推進し、栄養の偏りや不規則な食生活などによる肥満、過度なダイエット、高齢者の低栄養傾向といった生活習慣病の要因を防ぎます。また、食の安全や地域の食材など食に関する知識を身につけることは、生涯にわたる心身の健康に不可欠です。そのため、食育の重要性や共食などの取り組み方法の周知が大切です。特に食育に関心のある男性の割合は低いため、男性が食育に関心を持つきっかけづくりなどの工夫が必要です。

◆ 肥満によるリスクの周知

静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書において、成人肥満率は男女ともに静岡県を上回っています。肥満は糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病リスクを高めます。さらに、内臓脂肪型肥満で2つ以上の生活習慣病を併発するとメタボリックシンドロームとなるため、注意が必要です。町民の生活習慣病を予防するために肥満対策として食育が不可欠です。

◆ 関係団体との連携

現在、食のボランティア団体が食育に関する活動を実施していますが、今後はよりいっそう活動団体同士または行政との連携や情報共有が重要となってきます。本町の少子高齢化や人口減少に伴い、食育を支える人材の確保が難しいからこそ、効率的に食育を推進するために関係団体同士の連携が不可欠です。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。
- 毎日朝食を食べる習慣を身につけます。
- 食べ過ぎや無理なダイエットを控え、自分に合った食事量を心がけます。
- 地域の食材や食文化の良さを家庭で子どもたちに教えます。
- 栄養成分表示を意識します。
- 子どもと一緒に地域の食育活動に参加します。
- 家族みんなで料理をして、食への理解を深めます。

地域団体の取り組み

- 食のボランティア団体による食育の講話を実施します。
- 友達や隣近所の人に声をかけあい、食育イベントなどの参加を推進します。

行政の取り組み

- 食のボランティア団体と協働した食育教室や生活習慣病予防料理教室を開催します。
- スーパーマーケットとの減塩キャンペーンの実施や広報まつぎでレシピを公開します。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事や朝食の重要性など食に関する知識についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。
- 学校や保育園の栄養士と連携し、給食を通して地域の食材や食文化の良さを伝える食育活動を実施します。
- 食のボランティア団体への研修を実施します。
- 定期的な食育連絡会を開催し、食に関する情報交換や取り組みを検討します。
- 医療機関等と連携した栄養指導を実施します。
- 近隣スーパーとの連携を強化します。
- 子どもと一緒に参加できる地域の食育活動を実施します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
朝食を毎日食べる 子どもの割合の上昇	年長児	100.0%※1	100%
	小学5年生	70.8%※2	80%
	中学2年生	81.5%※3	90%
	高校2年生	50.0% (R5) ※4	80%
朝食を毎日食べる成人の割合の上昇	20～39歳	58.8%※5	85%
	40～64歳	83.5%※6	100に近づける
	65歳以上	95.0%※7	100に近づける
主食・主菜・副菜の組み合わせの 割合の上昇	20歳以上	72.5%※8	80%
肥満の小中学生の割合の減少	小学生	8.1%※9	5%
	中学生	11.7%※10	10%
肥満の成人の割合の減少	男 40～74歳	57.6% (R3) ※11	35%
	女 40～74歳	26.1% (R3) ※12	15%
食育に関心のある人の割合の上昇	20歳以上	47.2%※13	75%

※1～4 静岡県朝食摂取状況調査（教育委員会）

※5～8 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※9～10 西豆のこども

※11～12 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

※13 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

(2) 身体活動・運動

課題

◆ 気軽に取り組める環境の整備

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、健康を意識して運動している割合は低くなっています。適度な運動は高血圧症や糖尿病、肥満といった生活習慣病のリスク予防だけでなく、ストレス発散などのこころの健康を維持する上でも重要です。そのため、気軽に運動できる場や機会の創出などの環境整備が必要です。また、昨今の異常気象により、暑い時間を避けて、安全にウォーキングができるような環境づくりの工夫も重要です。

◆ 歩きなどの運動の重要性の周知

「健康日本21(第三次)」により日常生活における歩数の目標値として1日に7100歩と定められていますが、松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査によると、目標値以下の割合が高くなっています。歩くことは生活習慣病予防や睡眠の質向上、ストレス軽減など健康づくりを推進する上で重要な役割を果たします。歩く習慣を身につけるために、ウォーキングイベントなどの取り組みについて周知することが重要です。また、時間の確保が難しい人に向けて家事などの「ながら運動」の方法や効果についても周知が大切です。

取り組み

町民1人ひとりの取り組み

- まつざき健康マイレージを活用します。
- エレベーターやエスカレーターの利用を控え、無理のない範囲で階段の利用を心がけます。
- 友人や家族と散歩など運動習慣を身につけます。
- 万歩計アプリを使って、1日7100歩を目指します。
- 家事や仕事のスキマ時間に簡単な運動を取り入れます。

地域団体の取り組み

- スポーツ協会による年1回のスポーツ講演会、地区サロン等で体操やストレッチなどの運動教育を実施します。
- 友達や隣近所の人に声をかけあい、運動教室などの参加を推進します。

行政の取り組み

- 【教育委員会】ウェルネスまつぎで各種教室を開催、スポーツを楽しむ機会を提供します。
- 働き世代向けの運動教室を実施します。
- 【教育委員会】総合グラウンドや勤労者体育センター、B&G 松崎海洋センターなどの町内運動施設の利用を促進します。
- ウォーキングなどの運動に関するさまざまな方法や運動効果についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
健康を意識して身体を動かすように心がけている人の割合の上昇	男 20 歳以上	33.7%※1	60%
	女 20 歳以上	35.8%※2	60%

※1～2 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

(3) 休養・こころの健康・睡眠

課題

◆ 相談しやすい環境づくり・相談窓口についての情報発信

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、ストレスの相談先として役場や健康福祉センターを回答している割合が低いです。また、相談する人はいないと回答している割合も一定数いるため、相談窓口としての役割が十分に行き届いているとは言えません。誰にも相談できない環境はこころの健康に悪影響を及ぼし、うつ病の発症リスクを高め、自殺などの問題に発展することがあります。そのため、こころの健康を維持する上で、相談しやすい環境づくりが必要です。また、相談できる場所を知らずにいる人を減らしたり、悩んでいる人の痛みを軽減したりするためにも、相談窓口についての情報提供が重要です。

◆ 睡眠・休養・こころの健康の重要性の周知

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、睡眠で十分な休養がとれていない割合が一定数います。睡眠は日々のパフォーマンスだけでなく、生活習慣病などの健康課題やこころの健康にも大きな影響を及ぼします。そのため、睡眠に悩む人に向けた睡眠衛生指導や改善方法などの情報発信が重要です。また、地域でメンタルヘルスに関する取り組みを実施している活動団体はあまりありません。現代のストレス社会に適応するために、睡眠やこころの健康について活動団体に周知することも重要です。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 不安なことやストレスについては身近な人に相談したり、町の相談支援を活用したりし、一人で抱え込まないよう心がけます。
- 身の回りの人で最近元気がない人がいたら、やさしく声をかけます。
- 就寝前にはスマートフォンから離れるなど、質の良い睡眠を心がけます。
- 睡眠について不安を感じる時は医療機関を受診します。

地域団体の取り組み

- 地区サロン等でのメンタルヘルス講話を実施します。

行政の取り組み

- 睡眠・休養・こころの健康についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を活用して発信します。
- 相談しやすい環境をつくれます。
- 睡眠・休養について保健指導対象者への個別の健康教育を実施します。
- ゲートキーパーの養成に取り組みます。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
睡眠で休養が十分に とれている人の割合の上昇	男 40～74 歳	60.9%※1	70%
	女 40～74 歳	53.8%※2	70%
ストレスの相談相手が いない人の割合の減少	20 歳以上	11.0%※3	10%以下
楽しみや生きがいのある生活を している人の割合の上昇	20 歳以上	62.9%※4	80%

※1～4 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

令和6年度に実施したアンケート調査問27で「している」と回答した割合を基準値としています。

(4) 喫煙・飲酒

課題

◆ 適正飲酒の重要性の周知

飲酒は適度に楽しむ分には問題ありませんが、過度な飲酒はがんや高血圧症、脳血管疾患などの生活習慣病といった健康被害に発展するリスクが高くなるため、注意が必要です。また、習慣的な飲酒はアルコール依存症の発症リスクを高めます。松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量として3合以上5合未満と回答している割合が一定数いるため、適正飲酒について周知していくことが重要です。

◆ 喫煙によるリスクの周知

静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書において、本町の習慣的喫煙者率は微増傾向にあります。喫煙は肺がんや COPD（慢性閉塞性肺疾患）などのリスクを高めるだけでなく、受動喫煙によって家族などの周囲に影響を及ぼす恐れもあるため、リスクや予防方法について周知することが必要です。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- 飲酒は休肝日を設けるなど、節度を守って楽しみます。
- たばこの本数を徐々に減らし、喫煙を控えます。
- 子どもや妊産婦をはじめ、非喫煙者の前での喫煙は控えます。
- たばこに代わるストレス解消法や趣味を見つけます。
- 息苦しさなど、呼吸器に違和感があるときは医療機関を受診します。

地域団体の取り組み

- 地区サロン等で禁煙や適正飲酒の講話を実施します。

行政の取り組み

- 禁煙・適正飲酒についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を活用して発信します。
- 母子保健事業での保護者への禁煙・適正飲酒についての指導を実施します。
- 禁煙・適正飲酒について保健指導対象者への個別の健康教育を実施します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
習慣的喫煙者の割合の減少	男 20 歳以上	18.7%※1	12%
	女 20 歳以上	5.8%※2	5%以下
飲酒者（ほぼ毎日）の割合の減少	男 20 歳以上	36.7%※3	30%
	女 20 歳以上	9.5%※4	6%
妊婦の喫煙者をなくす		0人 (R5) ※5	0人
妊婦の飲酒者をなくす		0人 (R5) ※6	0人

※1～4 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※5～6 母子手帳交付時アンケート

(5) 歯・口腔の健康（歯科口腔保健計画）

課題

◆ 歯の健康に対する町民一人ひとりの意識向上

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、歯間部の清掃用具を使ったことはないと回答している割合がおよそ3割と、歯間清掃の重要性の周知が十分とは言えません。むし歯や歯周病などの歯科疾患の発症を防ぐには歯ブラシを使った歯みがきだけでなく、歯間清掃も重要です。また、同調査において、オーラルフレイルの認知度が低いことから、高齢期における口腔機能の低下を防ぎ、生涯にわたって歯の健康を維持するためには、歯の健康の重要性や歯科疾患の予防方法について周知することが必要です。

◆ 歯科健診の受診率向上

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、この1年間に健診を受けた割合は受けない割合を上回っているものの、「健康日本21（第三次）」の目標値である95%とは差があります。歯の健康は単に食物の咀嚼という面だけでなく、食べることを通じて楽しみを見出すなど、心身の健康に影響を与えます。歯の健康を保つためには歯科健診を受診し、歯科疾患を予防することが重要です。また、歯周病は糖尿病などの生活習慣病と関連があることから早期治療が重要であり、歯周疾患検診受診の勧奨が必要です。

◆ 乳幼児期からの歯の健康教育

1歳6か月児・3歳児歯科健診調査において、3歳児のむし歯有病者率は静岡県や賀茂健康福祉センター管内と比較すると高くなっています。乳幼児期からの歯みがき習慣が生涯にわたって歯の健康に影響することから、歯みがきを習慣づけることが重要です。乳幼児の歯の健康のためには、保護者の手助けが欠かせません。そのため、乳幼児期からの歯科疾患予防の重要性や方法を周知する必要があります。

取り組み

町民1人ひとりの取り組み

- 食後は必ず、歯をみがくように心がけます。
- 定期的に歯科健診を受診します。
- 咀嚼の回数や歯に良い食事を意識します。
- 歯ブラシだけでなくデンタルフロスなどを使って歯の隙間も1日1回掃除します。
- 親子で適切な歯みがき方法や歯の健康づくりに取り組みます。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、健診の受診を推進します。
- 保育園や幼稚園、学校等で口腔機能やむし歯予防等、歯の健康づくりについて学ぶ機会を取り入れます。
- 地区サロン等で歯周病予防やオーラルフレイルについての講話を実施します。

行政の取り組み

- むし歯・歯周病予防についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を活用して発信します。
- 歯周疾患検診の受診しやすい体制を検討します。
- 糖尿病等重症化予防指導対象者への歯科受診をすすめます。
- 園児や児童の歯みがき指導やむし歯予防の健康教育を実施します。
- 園児や児童にフッ素洗口を推進します。
- 歯の健康づくりに関する情報交換や取り組みを検討する会議を開催します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
5歳児のむし歯 5本以上経験者の割合の減少	5歳児	4.2% (R5) ※1	減少
中学1年生のむし歯 経験者の割合の減少	中学1年生	10.3% (R5) ※2	10%以下
過去1年間に歯科健診を 受診した人の割合の上昇	20歳以上	57.3%※3	65%
歯周疾患検診受診率の上昇	20、30、40、 50、60、70歳	12.5%※4	15%

※1 静岡県5歳児歯科調査

※2 学校歯科保健調査

※3 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※4 松崎町調べ

4 地域ぐるみの健康づくりの推進

(1) 地域活動の活性化と環境づくり

課題

◆ 町民の地域活動参加率向上

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、社会参加や地域活動をしている高齢者の割合はおよそ半数ですが、静岡県目標値である75%とは差があります。ボランティアや通いの場などの地域活動に参加し、地域社会と関わりを持つことは心身の健康に良い影響を与えると考えられています。高齢者の多い本町においても、地域活動への参加などによる健康づくりは課題であり、ソーシャルキャピタルと呼ばれる地域住民同士の信頼関係を築くことが大切です。地域交流を促し、町民が参加しやすい環境づくりや活動情報を周知する必要があります。

◆ 地区サロンの存続支援

食育や運動に関する活動を実施している地区サロンが本町にも複数存在しますが、どのサロンも運営者の高齢化に伴い、後継者がいない問題に直面しています。働き世代、子育て世代、定年退職後間もない世代等が年齢や性別、職業など関係なく参加できるような工夫が必要です。

取り組み

町民1人ひとりの取り組み

- 身近な人と一緒にボランティアや、地域活動等に参加します。
- 子どもや孫と一緒に地域の活動やイベントに参加、または身近な人を誘います。
- 高齢者の独居世帯や高齢者だけで住んでいる世帯に積極的に声がかけします。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、地区サロンなどへの参加を推進します。

行政の取り組み

- 通いの場や地区サロンについての情報を広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。
- 新たな地域活動団体の創出や運営支援を行います。
- 【教育委員会】生涯学習教室を毎年実施・生涯学習講演を開催します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
地域活動に参加している人の増加	20歳以上	46.8%※1	60%
「通いの場」設置数の増加		9か所(R5)※2	11か所

※1 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※2 松崎町調べ

(2) 健康になれる環境づくり

課題

◆ 身体を動かしたくなる環境づくりの整備

運動することは健康を維持する上で不可欠な要素である一方、松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査からわかるように運動を継続することは簡単ではありません。本町の特性を活かした、身近な自然を楽しめるウォーキングイベント、歩道の整備などの環境づくりが重要です。

◆ まつぎき健康マイレージの周知

より多くの町民に本事業に取り組んでもらうためには、本事業の内容や目的、対象者について周知する必要があります。そのため、本事業について協力店や地区サロンに紹介してもらい、町全体で本事業を推進することが町民の健康づくりにつながります。

◆ まつぎき健康マイレージの見直し

本事業は「健康にいいこと」に取り組み、4週間でポイントを貯めて、町民の健康づくりの促進を目的に実施しています。現在は、紙での取り扱いのみで取り組み方法も複雑に感じる人もいることから気軽に取り組みやすい仕組みになっていません。また、がん検診が無料になるという主な特典内容の他に、より多くの町民が魅力を感じ、取り組めるような仕組みを検討する必要があります。

取り組み

町民 1 人ひとりの取り組み

- まつぎき健康マイレージを活用して健康づくりに取り組みます。
- まつぎき健康マイレージを友達や隣近所の人にすすめ、一緒に取り組みます。
- 町が主催するまちづくりイベントについて、友達に声をかけ、イベントに誘います。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、まつぎき健康マイレージの活用を推進します。
- 地域活動の一環として、まつぎき健康マイレージに取り組めます。
- まちの健康づくりについて話しあう機会を設けます。

行政の取り組み

- まつざき健康マイレージ事業の見直しを図り、アプリの導入など検討します。
- まつざき健康マイレージ事業の目的などの情報を、関係団体と協力しあい、広めます。
- 健康づくりイベントの企画や目安箱を設置し意見の募集などを検討します。
- 体を動かしたくなる環境づくりを行います。

第5章 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

1 概要

背景

人生 100 年時代が到来するにあたり、価値観の多様化や社会構造の変化が起きています。社会が変化する中でその人らしく、住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためにはライフステージごとの特性を理解し、健康づくりに取り組むことが重要です。

例えば、女性はホルモンの分泌量がライフステージごとに変化するため、年齢ごとに異なった健康課題に直面します。妊娠、出産は次世代の健康にも影響を及ぼし、更年期以降は女性ホルモンの影響により認知症など男性以上に発症しやすくなる症状もあります。また、幼少期の生活習慣は将来の健康状態に影響を及ぼすことがあり、高齢期になっても、自立した生活を送れるよう、時期に応じた健康づくりに取り組むことが重要です。

基本的な考え方

第4期計画では、生涯を「妊娠出産期、乳幼児期」「学童期」「思春期」「青年期」「壮年期」「高齢期」の6つのライフステージごとに分け、その時期に応じた取り組みを推進してきました。

現在の健康状態はこれまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、本計画では、生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチの観点を取り入れ、切れ目のない健康づくりの支援を進めます。

なお、こども・高齢者・女性に着目して取り組みを進めていきますが、統計・アンケート調査結果から男性の健康意識や健康指標の結果があまりよくないことがわかっているため、男性についても取り組みを進めていく必要があります。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりとは

人の生涯を各段階に区分したライフステージである妊娠出産期、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期を切れ目なくつなげ、自身の生活習慣に加え、社会的、経済的状況を踏まえた上での健康づくりに取り組むこと。

(1) こども

課題

◆ 望ましい食習慣の定着

幼少期の食習慣がこどもの成長や成人後の習慣に影響することから、次世代の高血圧症予防として、こどもや保護者に向けた支援や取り組みを推進する必要があります。毎日の朝食がこどもの心身の発育に与える影響は大きく、朝食は生活リズムを整える役割も果たしています。また、静岡県朝食摂取状況調査(教育委員会)において、本町の小学生は中学生と比較すると、朝食を毎日食べる割合が低いことから、こどもたちや保護者に向けて朝食の重要性を周知します。さらに、朝食を通じて、高血圧症などの生活習慣病予防につながる、望ましい食習慣が身につくように支援します。

◆ 望ましい運動習慣の定着

ゲームやインターネットなどの娯楽が増えたことや、共働き世帯が増えたことなどにより、こどもの運動する機会が減少しています。体を動かすことはこどもの運動機能を高めるだけでなく、脳や心の発達にも不可欠です。また、幼少期の運動習慣は成人後の運動習慣の土台となり、生涯の健康にも影響を及ぼすことから、幼少期から運動習慣を身につけることが重要です。

◆ 乳幼児期からの歯の健康教育(再掲)

1歳6か月児・3歳児歯科健診調査において、3歳児のむし歯有病者率は静岡県や賀茂健康福祉センター管内と比較すると高くなっています。乳幼児期からの歯みがき習慣が生涯にわたって歯の健康に影響することから、歯みがきを習慣づけることが重要です。乳幼児の歯の健康のためには、保護者の手助けが欠かせません。そのため、乳幼児期からの歯科疾患予防の重要性や方法を周知する必要があります。

◆ 喫煙予防

受動喫煙はこどもの発育に影響を及ぼすだけでなく、呼吸器疾患などの健康被害までももたらします。また、母子手帳交付時アンケートによると町内の妊婦の喫煙者数は低い状況ではありますが、喫煙がこどもの成長に与える影響について妊産婦を中心に周知をより強化する必要があります。さらに、こどもの健康を守るにはこどもや妊産婦の前での喫煙を控える、飲食店などでの分煙対策等が不可欠です。また、こども自身が自分の健康を守るためには、幼少期から喫煙予防の教育や、COPD など喫煙に関連する疾病リスクを下げるように支援することが重要です。

取り組み

こどもについての取り組み

- 毎日朝食を食べる習慣を身につけます。
- 野菜等の摂取、減塩を心がけます。
- こどもと一緒に食事をするように心がけます。
- ゲームやインターネットなどを使う時間を決め、散歩など運動習慣を身につけます。
- 親子で適切な歯みがき方法や歯の健康づくりに取り組みます。
- 食後は必ず、歯をみがくように心がけます。
- こどもや妊産婦の前では喫煙を控えます。
- 親子でたばこについて話しあいます。

地域団体の取り組み

- 食育かるたや紙芝居など親子で食育活動に参加できる取り組みを検討します。
- 給食だよりを通して食育の重要性や減塩方法をこどもや保護者に周知します。
- 食のボランティア団体による減塩食の試食会の実施をします。

行政の取り組み

- 学校と連携し、食習慣や喫煙予防などについての健康教育を実施します。
- こどもが運動やスポーツに親しみ、運動習慣を身につける活動を推進します。
- 母子保健事業で食習慣や歯みがき、禁煙指導を実施します。
- 園児や児童の歯みがき指導やむし歯予防の健康教育を実施します。

(2) 高齢者

課題

◆ 町民の地域活動参加率向上(再掲)

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、社会参加や地域活動をしている高齢者の割合はおよそ半数ですが、静岡県目標値である75%とは差があります。ボランティアや通いの場などの地域活動に参加し、地域社会と関わりを持つことは心身の健康に良い影響を与えると考えられています。高齢者の多い本町においても、地域活動への参加などによる健康づくりは課題であり、ソーシャルキャピタルと呼ばれる地域住民同士の信頼関係を築くことが大切です。地域交流を促し、町民が参加しやすい環境づくりや活動情報を周知する必要があります。

◆ 認知症に関する知識や取り組みの周知

認知症は高齢になればなるほど起こりやすく、高齢化が進んでいる本町も例外ではありません。認知症は誰もがなり得るからこそ、認知症に対する知識の普及や理解、周囲のサポートが重要です。また、認知症本人が自分らしく生活できるように、医療機関に早期受診をすることの重要性や認知症本人同士や家族の交流会などの取り組みを周知することが大切です。

取り組み

高齢者についての取り組み

- 身近な人と一緒にボランティアに参加します。
- こどもや孫と一緒に地域の活動やイベントに参加、または身近な人を誘います。
- 物忘れが気になり始めたら身近な人や医療機関に相談します。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、地区サロンなどへの参加を推進します。
- 認知症についての講話を検討します。
- 行政が行うあったカフェ(認知症カフェ)の内容や開催時期などの情報を周知します。

行政の取り組み

- 通いの場や地区サロンについての情報を発信します。
- 新たな地域活動団体の創出や運営支援を行います。
- 【教育委員会】生涯学習教室を毎年実施・生涯学習講演を開催します。
- 認知症の症状やサポート方法についての情報を、広報やホームページ、LINE等を利用して発信します。
- あったカフェ(認知症カフェ)の内容や開催時期などの情報を周知します。
- 認知症サポーター養成講座を開催し、認知症に対する知識を広めます。

(3) 女性

課題

◆ 骨粗しょう症によるリスクの周知・検診受診率向上

骨粗しょう症は閉経後の女性に多く見られ、骨密度が低下することにより転倒などで骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症が原因の骨折で寝たきりになることがあるため、リスクや予防方法の周知が大切です。松崎町調べにおいて、町内の骨粗しょう症検診受診率は増加傾向にあります。骨粗しょう症は自覚症状がほとんどないことから、高齢化が進む本町ではより多くの女性に検診受診の重要性を周知していくことが必要です。

◆ 飲酒による生活習慣病のリスクの周知

女性は女性ホルモンの関係やアルコールを分解する働きが弱いことから、男性に比べてアルコールの影響を受けやすく、飲酒量に注意する必要があります。さらに、女性は1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g(1合)以上になると、生活習慣病のリスクが高まると言われています。松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、女性の1日の飲酒量として1合以上と回答している割合が約半数を占めているため、飲酒による生活習慣病のリスクや飲酒する注意点などを周知する必要があります。

◆ 妊娠中の喫煙や飲酒のリスクの周知

母子手帳交付時アンケートによると、妊婦の喫煙者数は低いですが、妊産婦の喫煙が低体重や乳幼児突然死症候群、早産といった胎児に与える影響や出産のリスクなどを引き続き周知する必要があります。また、町内において飲酒している妊婦はいないものの、アルコールも胎児の発育や出産に影響を及ぼすことがあるため、妊娠中の飲酒によるリスクを周知することが重要です。

◆ 若い女性のやせ願望のリスクの周知

松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査において、BMI18.5未満の20~39歳の女性の割合は41.7%で、静岡県目標値である15.5%と比較すると差があります。偏食や過度なダイエットが与える健康リスクは栄養不足や筋肉量の減少につながり、月経や出産への影響、将来的には糖尿病などの生活習慣病を招く恐れがあります。そのため、偏食や過度なダイエットによるリスクやバランスの良い食事など周知することが重要です。

取り組み

女性についての取り組み

- 骨粗しょう症検診の受診を心がけ、周囲にも受診を呼びかけます。
- 飲酒する際には食事と一緒に楽しみ、水をこまめに摂取します。
- 妊娠中や授乳中の喫煙・飲酒を控えます。
- 身近に妊産婦がいる際は禁煙・禁酒しやすい環境づくりを心がけます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけます。

地域団体の取り組み

- 友達や隣近所の人に声をかけあい、検診の受診を推進します。
- 骨粗しょう症についての講話を検討します。
- 女性の適正飲酒について周知したり、講話を検討します。

行政の取り組み

- 骨粗しょう症予防、検診等受診の必要性についての情報を、広報やホームページ、LINE 等を利用して発信します。
- 母子手帳交付時や健診時に飲酒や喫煙が胎児に与える影響について情報提供を行います。
- 学校と連携し、偏食や過剰なダイエットについての健康教育を実施します。

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
骨粗しょう症検診受診率の向上	女 40～70 歳 5 歳毎	25.2%※1	増加

※1 松崎町調べ

2 目標値一覧

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)	
基本方針1 【重点課題】 高血圧症				
高血圧症有病者率の減少	男 40～74 歳	55.3% (R4) ※1	52%	
	女 40～74 歳	42.7% (R4) ※2	40%	
毎日野菜料理をたっぷり 食べている人の増加		35.3%※3	50%	
食生活において 減塩を心がけている人の増加		70.0%※4	80%	
基本方針1 がん				
がん検診受診率 の上昇	胃がん	40 歳以上	8.0%※5	10%
	肺がん	40 歳以上	15.8%※6	18%
	大腸がん	40 歳以上	16.5%※7	18%
	子宮頸がん	女 20 歳以上	18.8%※8	21%
	乳がん	女 40 歳以上	20.4%※9	23%
基本方針1 糖尿病				
糖尿病有病者率の減少	男 40～74 歳	16.4% (R3) ※10	維持	
	女 40～74 歳	7.1% (R3) ※11	維持	
基本方針1 脂質異常症				
脂質異常症有病者率の減少	男 40～74 歳	61.7% (R3) ※12	59%	
	女 40～74 歳	52.8% (R3) ※13	50%	

※1～2 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

※3～4 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※5～9 松崎町調べ

※10～11 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

※12～13 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
基本方針1 メタボリックシンドローム			
メタボリックシンドローム 該当者率の減少	男 40～74 歳	27.5% (R3) ※1	26%
	女 40～74 歳	7.0% (R3) ※2	3.5%
特定健診受診率の上昇	40～74 歳	36.0% (R5) ※3	45%
特定保健指導実施率の上昇	40～74 歳	25.5% (R5) ※4	60%
基本方針3 栄養・食生活・食育（食育推進計画）			
朝食を毎日食べる 子どもの割合の上昇	年長児	100.0%※5	100%
	小学5年生	70.8%※6	80%
	中学2年生	81.5%※7	90%
	高校2年生	50.0% (R5) ※8	80%
朝食を毎日食べる成人の割合の上昇	20～39 歳	58.8%※9	85%
	40～64 歳	83.5%※10	100 に近づける
	65 歳以上	95.0%※11	100 に近づける
主食・主菜・副菜の組み合わせの 割合の上昇	20 歳以上	72.5%※12	80%
肥満の小中学生の割合の減少	小学生	8.1%※13	5%
	中学生	11.7%※14	10%
肥満の成人の割合の減少	男 40～74 歳	57.6% (R3) ※15	35%
	女 40～74 歳	26.1% (R3) ※16	15%
食育に関心のある人の割合の上昇	20 歳以上	47.2%※17	75%

※1～2 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

※3 特定健診・特定保健指導の実施状況（厚生労働省）

※4 市町国保特定健診結果

※5～8 静岡県朝食摂取状況調査（教育委員会）

※9～12 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※13～14 西豆のこども

※15～16 静岡県特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書

※17 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
基本方針3 身体活動・運動			
健康を意識して身体を動かすように 心がけている人の割合の上昇	男 20歳以上	33.7%※1	60%
	女 20歳以上	35.8%※2	60%
基本方針3 休養・こころの健康・睡眠			
睡眠で休養が十分に とれている人の割合の上昇	男 40～74歳	60.9%※3	70%
	女 40～74歳	53.8%※4	70%
ストレスの相談相手が いない人の割合の減少	20歳以上	11.0%※5	10%以下
楽しみや生きがいのある生活を している人の割合の上昇	20歳以上	62.9%※6	80%
基本方針3 喫煙・飲酒			
習慣的喫煙者の割合の減少	男 20歳以上	18.7%※7	12%
	女 20歳以上	5.8%※8	5%以下
飲酒者（ほぼ毎日）の割合の減少	男 20歳以上	36.7%※9	30%
	女 20歳以上	9.5%※10	6%
妊婦の喫煙者をなくす		0人 (R5) ※11	0人
妊婦の飲酒者をなくす		0人 (R5) ※12	0人

※1～2 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※3～6 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

令和6年度に実施したアンケート調査問27で「している」と回答した割合を基準値としています。

※7～10 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※11～12 母子手帳交付時アンケート

指標		基準値 (R6年度)	目標値 (R12年度)
基本方針3 歯・口腔の健康（歯科口腔保健計画）			
5歳児のむし歯 5本以上経験者の割合の減少	5歳児	4.2%（R5）※1	減少
中学1年生のむし歯 経験者の割合の減少	中学1年生	10.3%（R5）※2	10%以下
過去1年間に歯科健診を 受診した人の割合の上昇	20歳以上	57.3%※3	65%
歯周疾患検診受診率の上昇	20、30、40、 50、60、70歳	12.5%※4	15%
基本方針4 地域活動の活性化と環境づくり			
地域活動に参加している人の増加	20歳以上	46.8%※5	60%
「通いの場」設置数の増加		9か所（R5）※6	11か所
基本方針5 女性			
骨粗しょう症検診受診率の向上	女40～70歳 5歳毎	25.2%※7	増加

※1 静岡県5歳児歯科調査

※2 学校歯科保健調査

※3 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※4 松崎町調べ

※5 松崎町健康・食生活等に関するアンケート調査

※6 松崎町調べ

※7 松崎町調べ

第6章 計画の推進

1 各主体の役割

(1) 町民や家庭の役割

町の健康づくりを推進するためには町民自らが健康に関心を持ち、健康を心がけた生活を実践していくことが不可欠です。

また、自分の健康だけでなく、子どもや高齢者の健康にも気を配ることが大切です。自分が食事や運動面などを意識することで子どもの食育や高齢者の運動促進につなげることに努めましょう。

お互いに助け合い、心安らぐ家庭環境にすることは町民のこころの健康を保つ上で重要です。町や地域、学校、職場などが主催する健康づくりの活動やイベントに参加してみましょう。

(2) 地域活動団体の役割

地域は町民にとって生活基盤であり、地域を形成していくのも町民一人ひとりです。そのため、町民が積極的に健康づくりに取り組むことが地域の健康につながります。

食育やスポーツ活動への参加の呼びかけ、ボランティア活動、相談事業など、各団体で取り組みを推進しつつ、活動団体同士の連携を強化し、町民が健康的な生活を心がけるような環境づくりに努めます。また、地域での交流を大切にすることは健康意識の向上や単なる情報交換ではなく、町の連帯感を育み、町民の幸福度を高める上でも重要なことから、地域での交流を活発化させていきます。

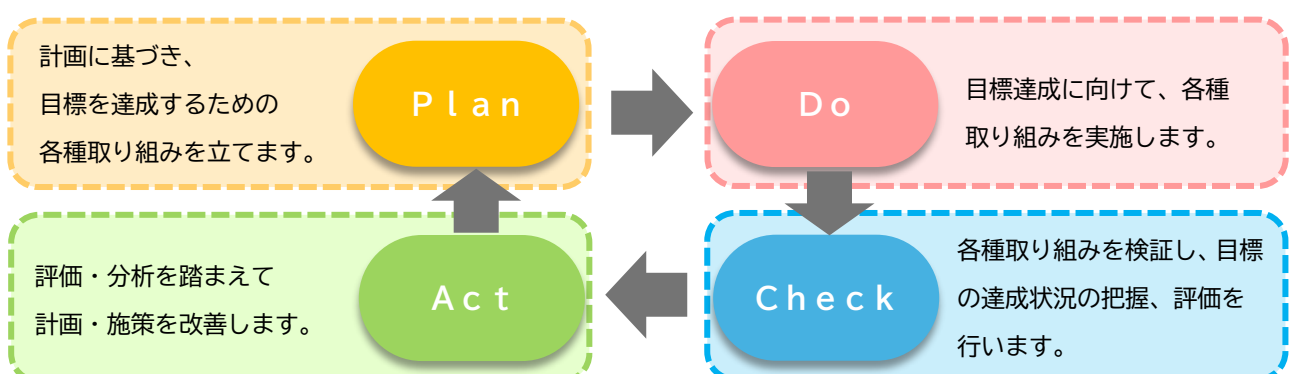
(3) 町の役割

町民の健康づくりを推進するために県や関係団体・事業所と連携し、町が抱える健康課題に向けて、町民が健康管理をしやすいするための環境整備や取り組みを進めます。

効率的に取り組むを進めるためにも、積極的に健康づくりについての情報を発信し、町民や地域活動団体の活動の支援を行います。

2 本計画の進行管理

本計画を進めるにあたり、PDCAの手法を用いて年度ごとに取り組みや課題について検証し進行管理に努めます。年度ごとの評価については町民や地域活動団体、関係団体、町の職員で構成される「松崎町保健対策推進協議会」で実施します。



第7章 資料編

1 松崎町 健康・食生活等に関するアンケート調査結果

(1) 調査概要

1. 調査の目的

松崎町は、令和2年度に第4期健康増進計画を策定し、計画に基づき町民一人ひとりの健康増進並びに生活習慣病予防を実現するために、健康づくり施策を進めてきました。

次期計画策定の時期をむかえ、今期計画の評価および次期計画の策定のための貴重な資料とするため、本調査を実施いたしました。

2. 調査の設計

調査地域	松崎町
調査対象	町内在住の18歳以上
標本数	1000
調査方法	郵送発送・郵送回収
調査期間	2024年11月13日（水）～2024年12月2日（月）

3. 回収状況

発送数	1000
回収数	447
有効回収数※	447
有効回収率	44.7%

※有効回収数とは、回答が著しく少ないものを除いた数です。

4. 報告書を見る際の注意事項

◇比率はすべて百分比であらわし、小数点以下第2位を四捨五入しています。このため、百分比の合計が100%にならないことがあります。

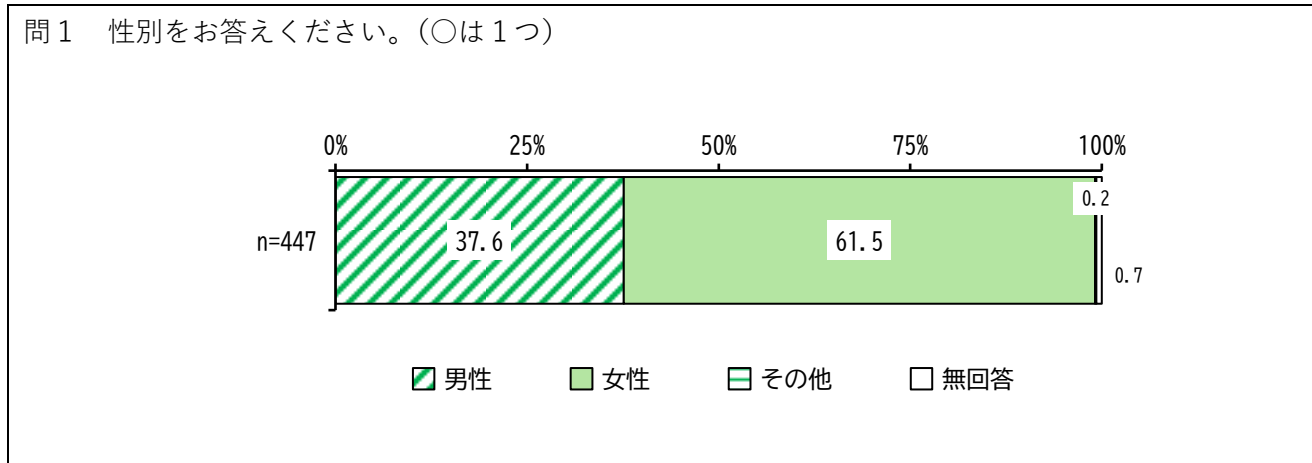
◇基数となるべき調査数は、nと表示しており、回答比率はこれを100%として算出しています。

◇複数の回答が許されている設問においては、回答比率の合計が100%を超えることがあります。

(2) 調査結果

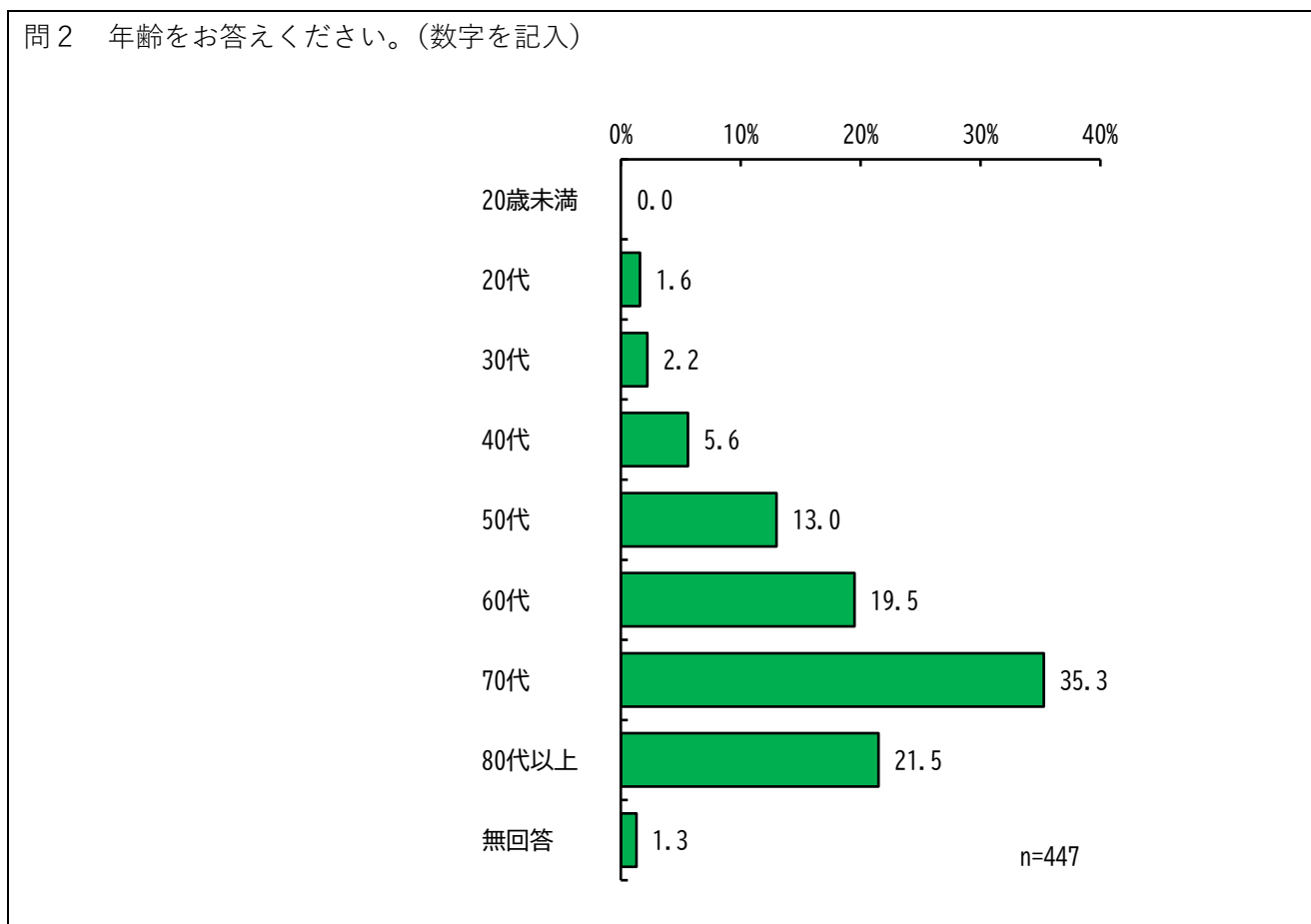
1 あなたご自身について

1. 性別



性別では、「女性」61.5%、「男性」37.6%などとなっています。

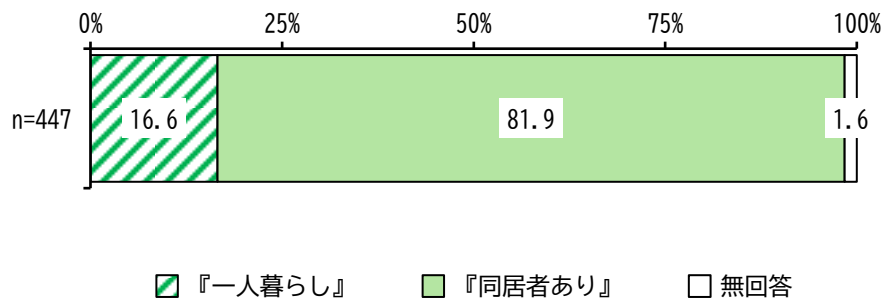
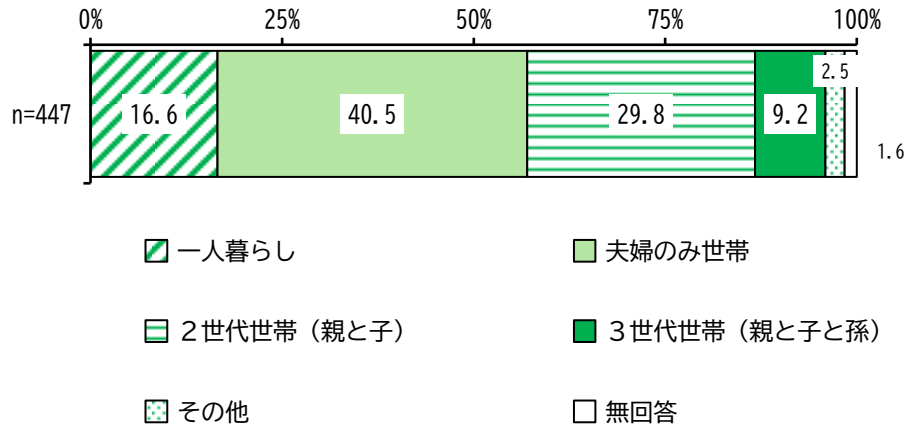
2. 年齢



年代では、「70代」35.3%が最も多く、以下「80代以上」21.5%、「60代」19.5%、「50代」13.0%となっています。

3. 家族構成

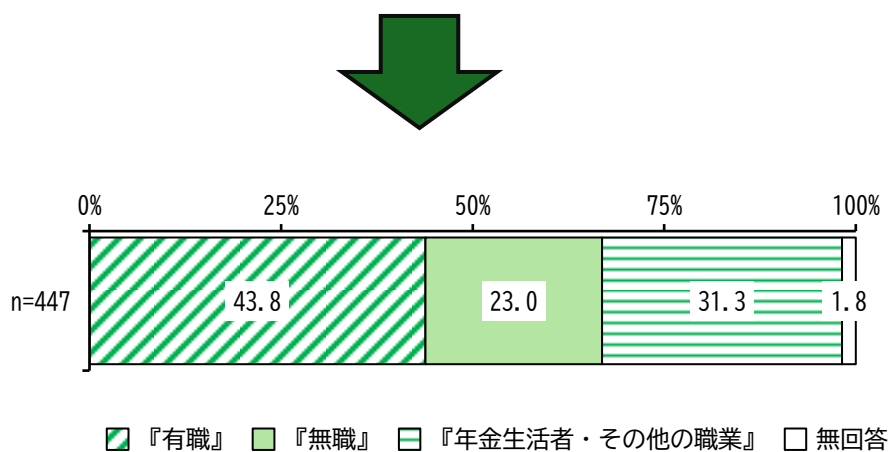
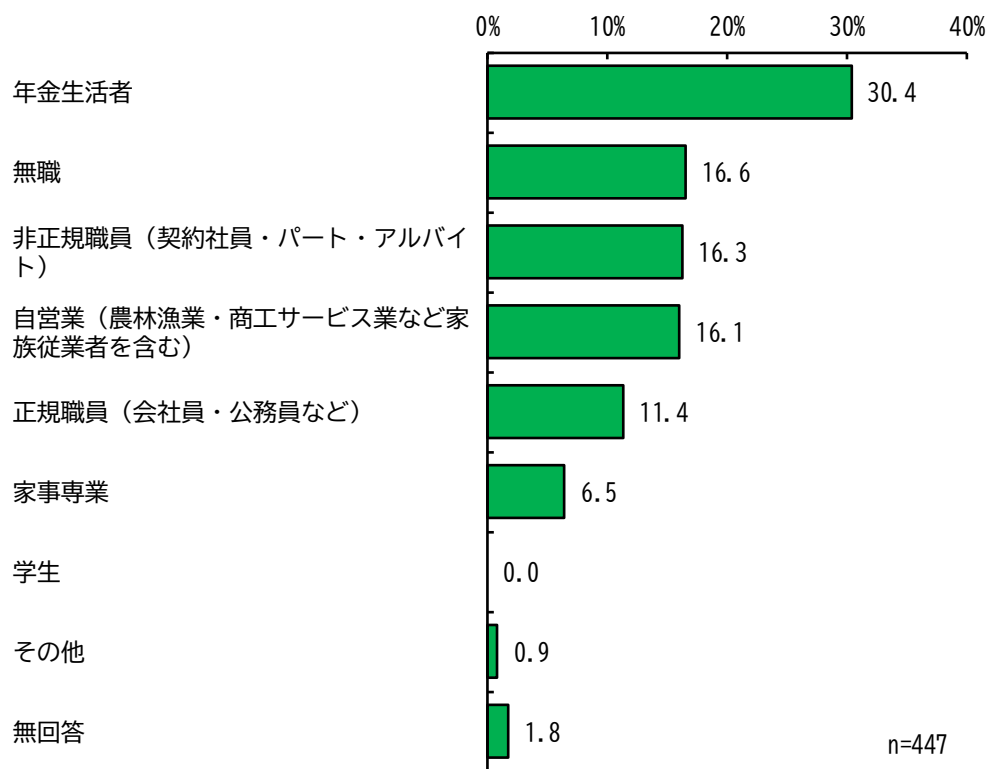
問3 家族構成についてお答えください。(○は1つ)



家族構成では、「夫婦のみ世帯」40.5%が最も多く、以下「2世代世帯 (親と子)」29.8%、「一人暮らし」16.6%となっています。

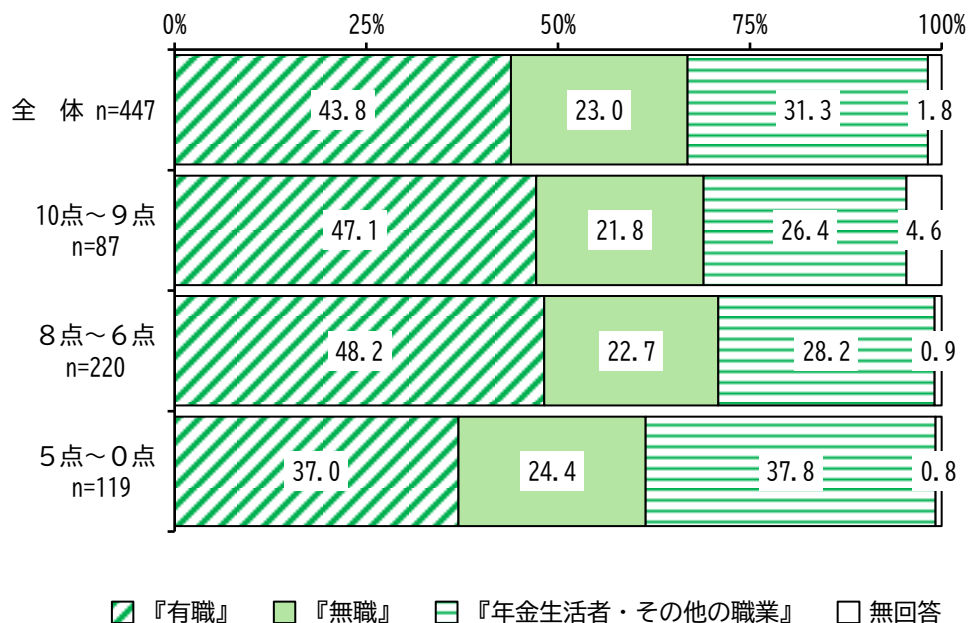
4. 職業

問4 あなたの職業等をお答えください。(主なものに○を1つ)



職業では、「年金生活者」30.4%が最も多く、以下「無職」16.6%、「非正規職員（契約社員・パート・アルバイト）」16.3%、「自営業（農林漁業・商工サービス業など家族従業者を含む）」16.1%、「正規職員（会社員・公務員など）」11.4%となっています。

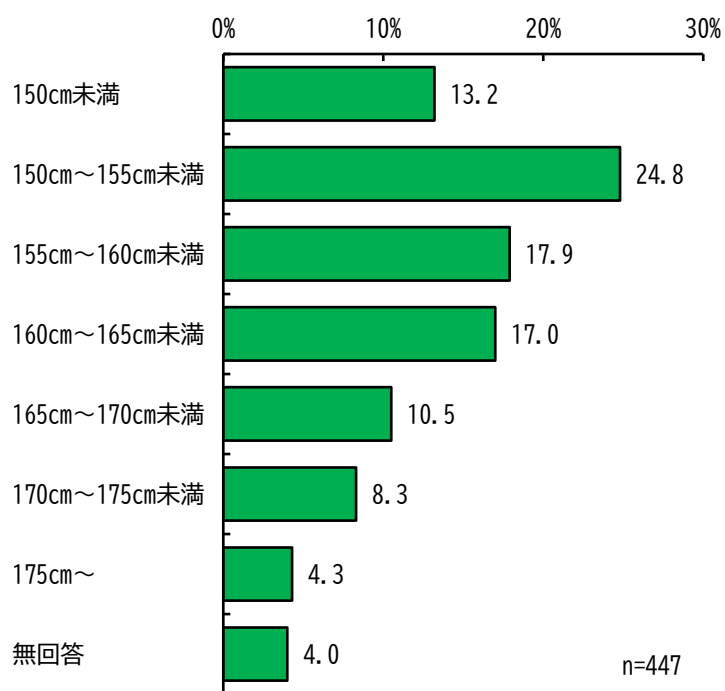
問 37 現在の幸福度別のクロス集計



現在の幸福度別で見ると、5点～0点は『年金生活者・その他の職業』37.8%と、10点～9点や8点～6点と比べて多くなっています。一方で、10点～9点と8点～6点とで『有職』の割合に大きな差は見られませんでした。

5. 身長

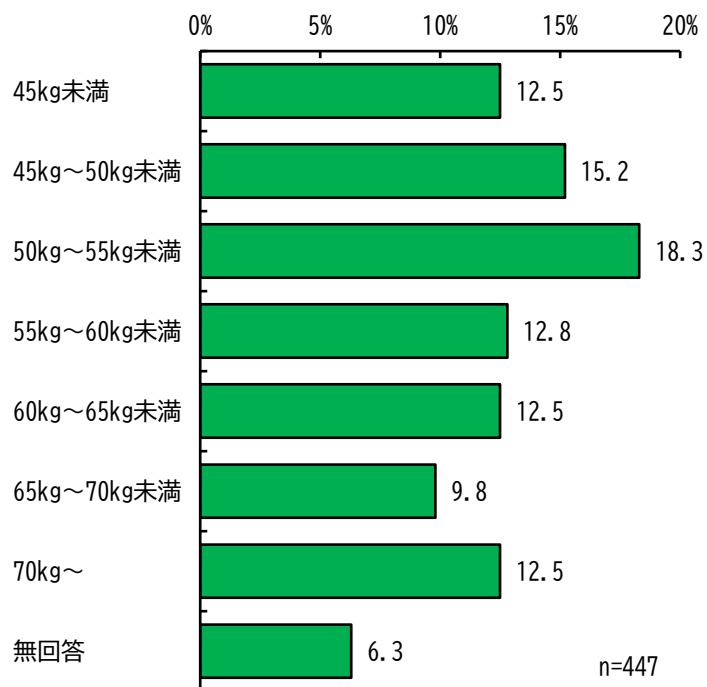
問5 現在の身長・体重をお答えください。(四捨五入して整数で記入)



身長では、「150cm～155cm 未満」24.8%が最も多く、以下「155cm～160cm 未満」17.9%、「160cm～165cm 未満」17.0%、「150cm 未満」13.2%、「165cm～170cm 未満」10.5%となっています。

6. 体重

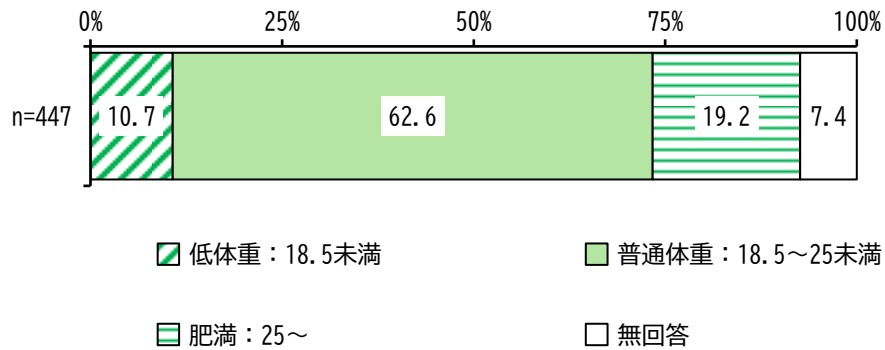
問5 現在の身長・体重をお答えください。(四捨五入して整数で記入)



体重では、「50kg~55kg 未満」18.3%が最も多く、以下「45kg~50kg 未満」15.2%、「55kg~60kg 未満」12.8%、「45kg 未満」と「60kg~65kg 未満」、「70kg~」は12.5%となっています。

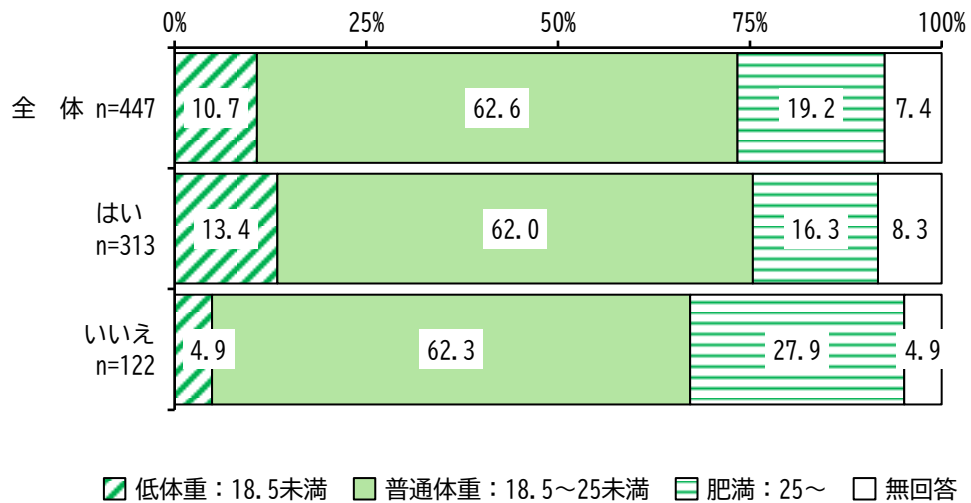
7. BMI

問5 現在の身長・体重をお答えください。(四捨五入して整数で記入)



BMIでは、「普通体重: 18.5~25 未満」62.6%が最も多く、以下「肥満: 25~」19.2%、「低体重: 18.5 未満」10.7%となっています。

問19 食生活において、減塩を心がけているか別のクロス集計

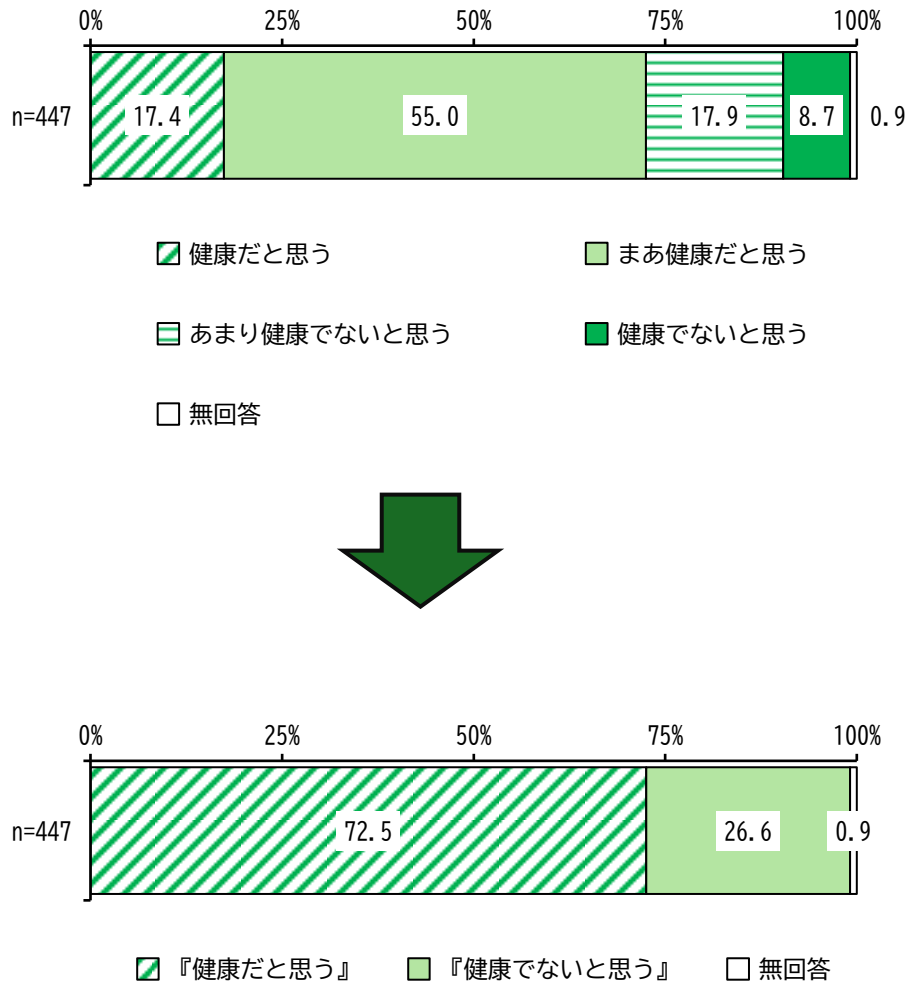


食生活において、減塩を心がけているか別でみると、いいえは「肥満: 25~」27.9%と、はいに比べて多くなっています。

2 健康について

8. 自分は健康だと思うか

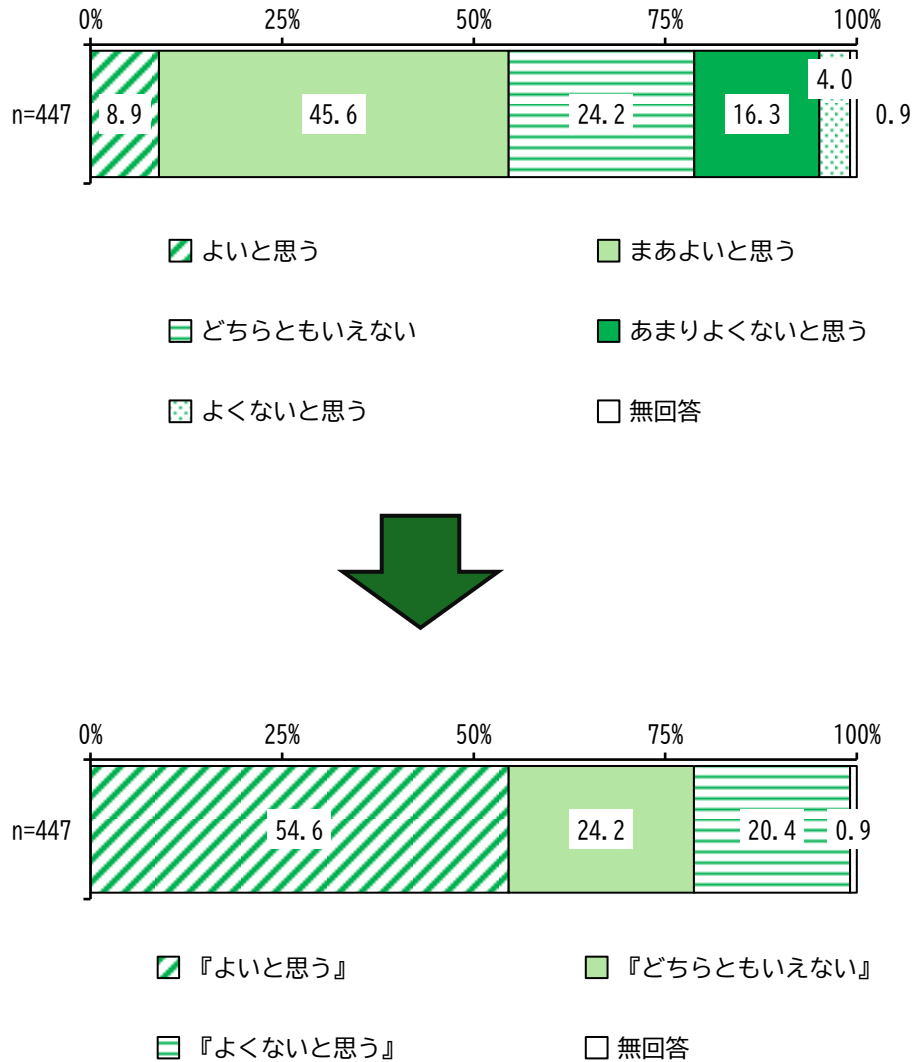
問6 あなたは、ふだん自分は健康だと思いますか。(○は1つ)



自分は健康だと思うかでは、「健康だと思う」17.4%と「まあ健康だと思う」55.0%を合わせた『健康だと思う』72.5%が多く、「あまり健康でないと思う」17.9%と「健康でないと思う」8.7%を合わせた『健康でないと思う』26.6%となっています。

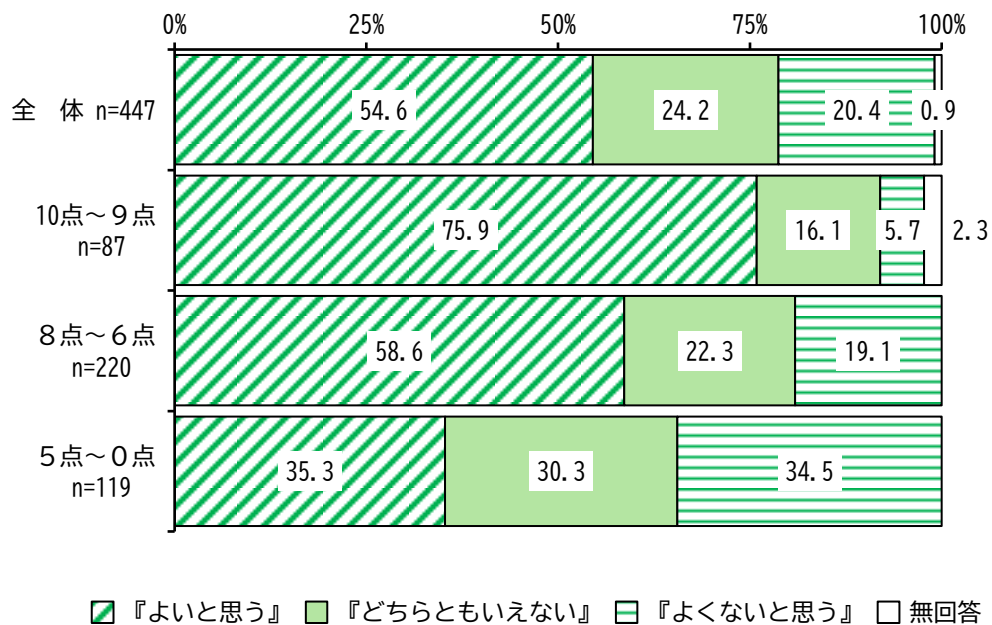
9. 健康の面から見て、自分の生活習慣をどう思うか

問7 健康の面から見て、自分の生活習慣をどう思いますか。(○は1つ)



健康の面から見て、自分の生活習慣をどう思うかでは、「よいと思う」8.9%と「まあよいと思う」45.6%を合わせた『よいと思う』54.6%が最も多く、以下「どちらともいえない」24.2%、「あまりよくないと思う」16.3%と「よくないと思う」4.0%を合わせた『よくないと思う』20.4%となっています。

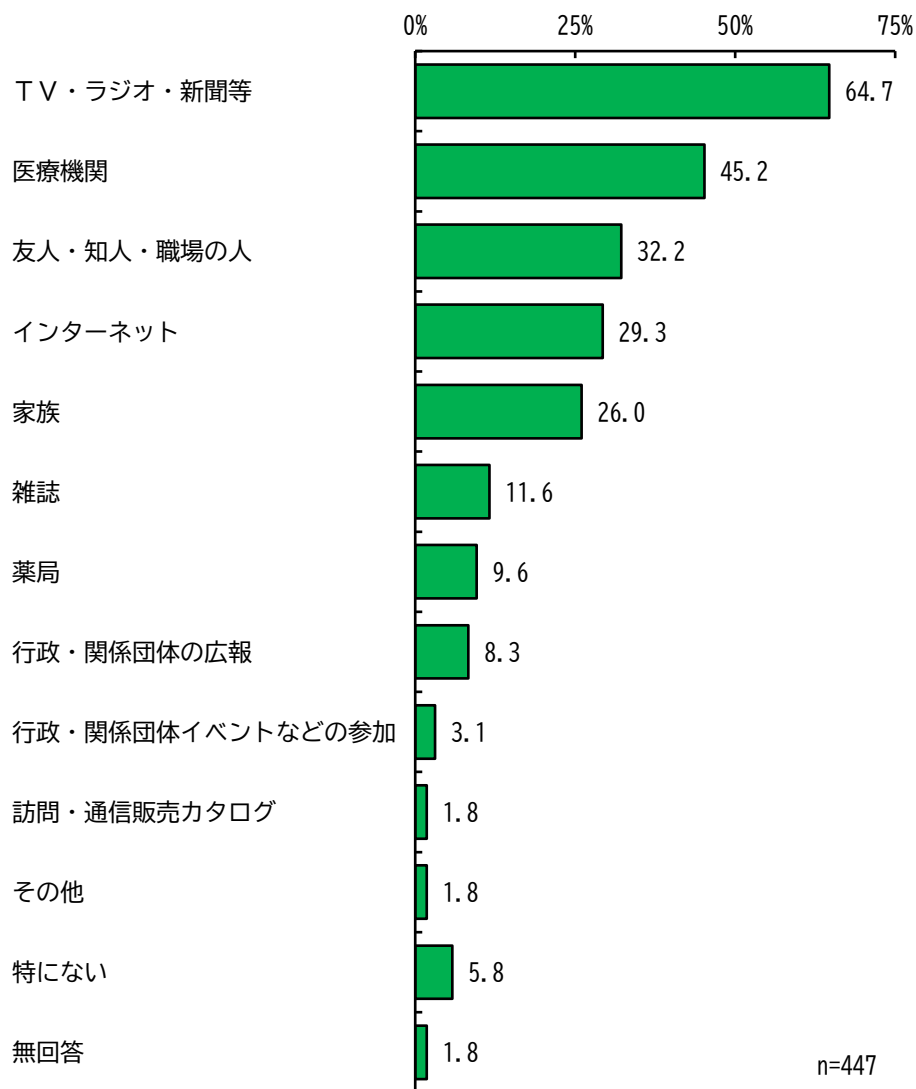
問 37 現在の幸福度別のクロス集計



現在の幸福度別で見ると、10点~9点は『よいと思う』75.9%と7割強を占めており、5点~0点に比べて2倍以上の差があります。

10. 健康に関する情報源

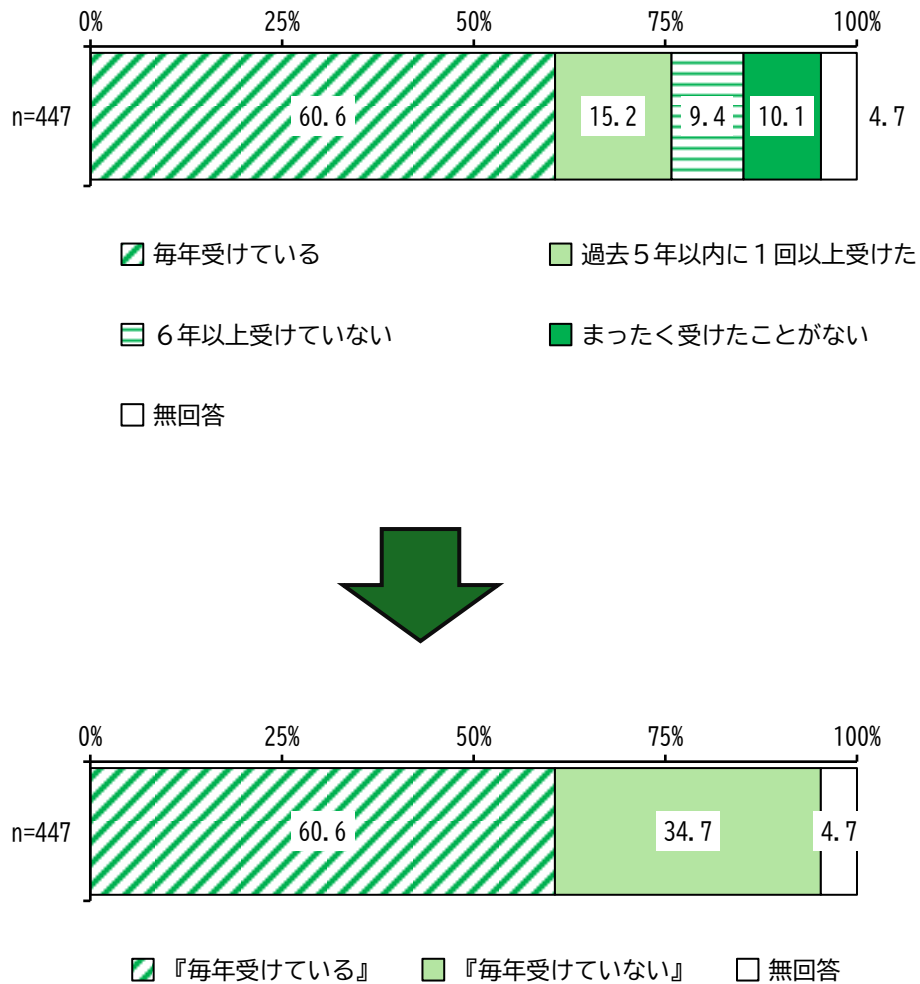
問8 ふだん、健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)



健康に関する情報源では、「TV・ラジオ・新聞等」64.7%が最も多く、以下「医療機関」45.2%、「友人・知人・職場の人」32.2%、「インターネット」29.3%、「家族」26.0%となっています。

11. 健（検）診や人間ドックの受診状況

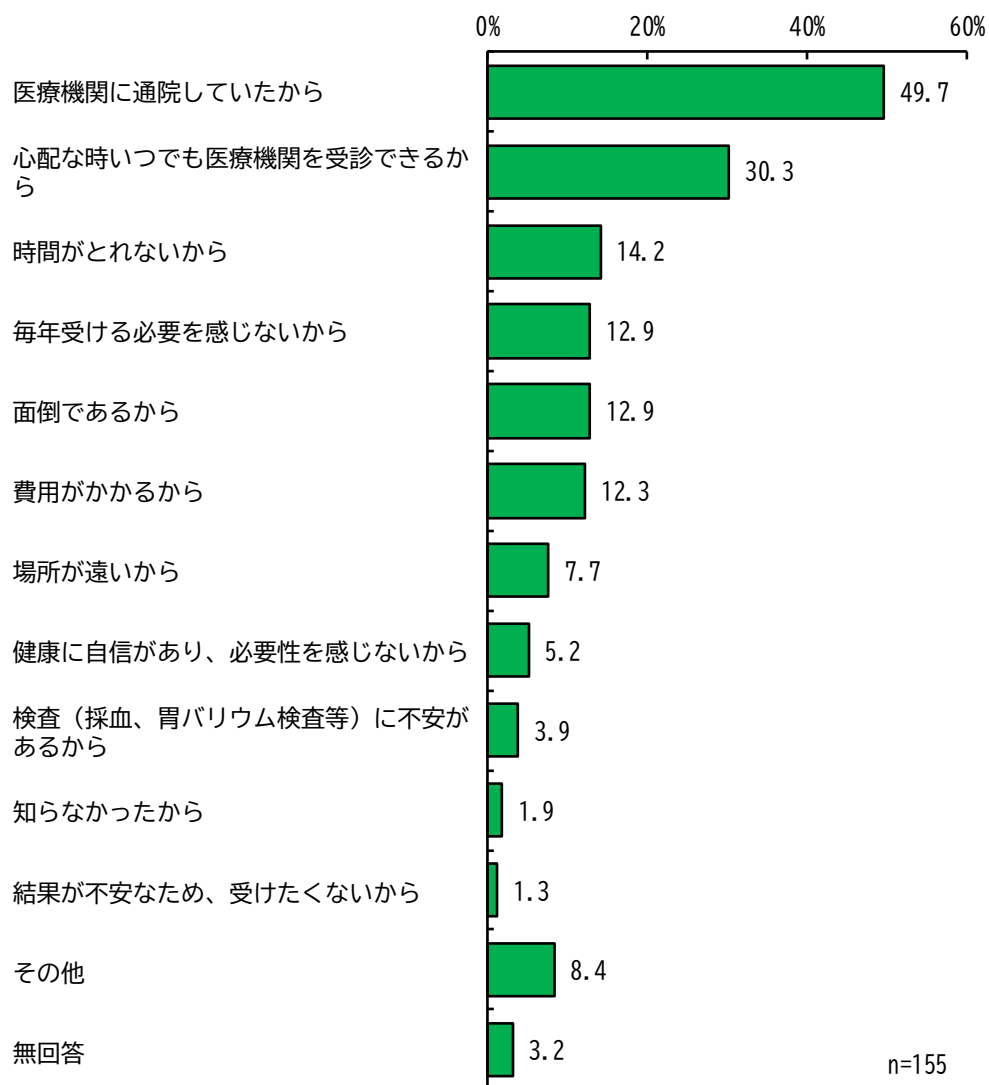
問9 健（検）診や人間ドックを受けていますか。（○は1つ）



健（検）診や人間ドックの受診状況では、「毎年受けている」60.6%、「過去5年以内に1回以上受けた」15.2%と「まったく受けたことがない」10.1%、「6年以上受けていない」9.4%を合わせた『毎年受けていない』34.7%となっています。

12. 毎年受診しない理由

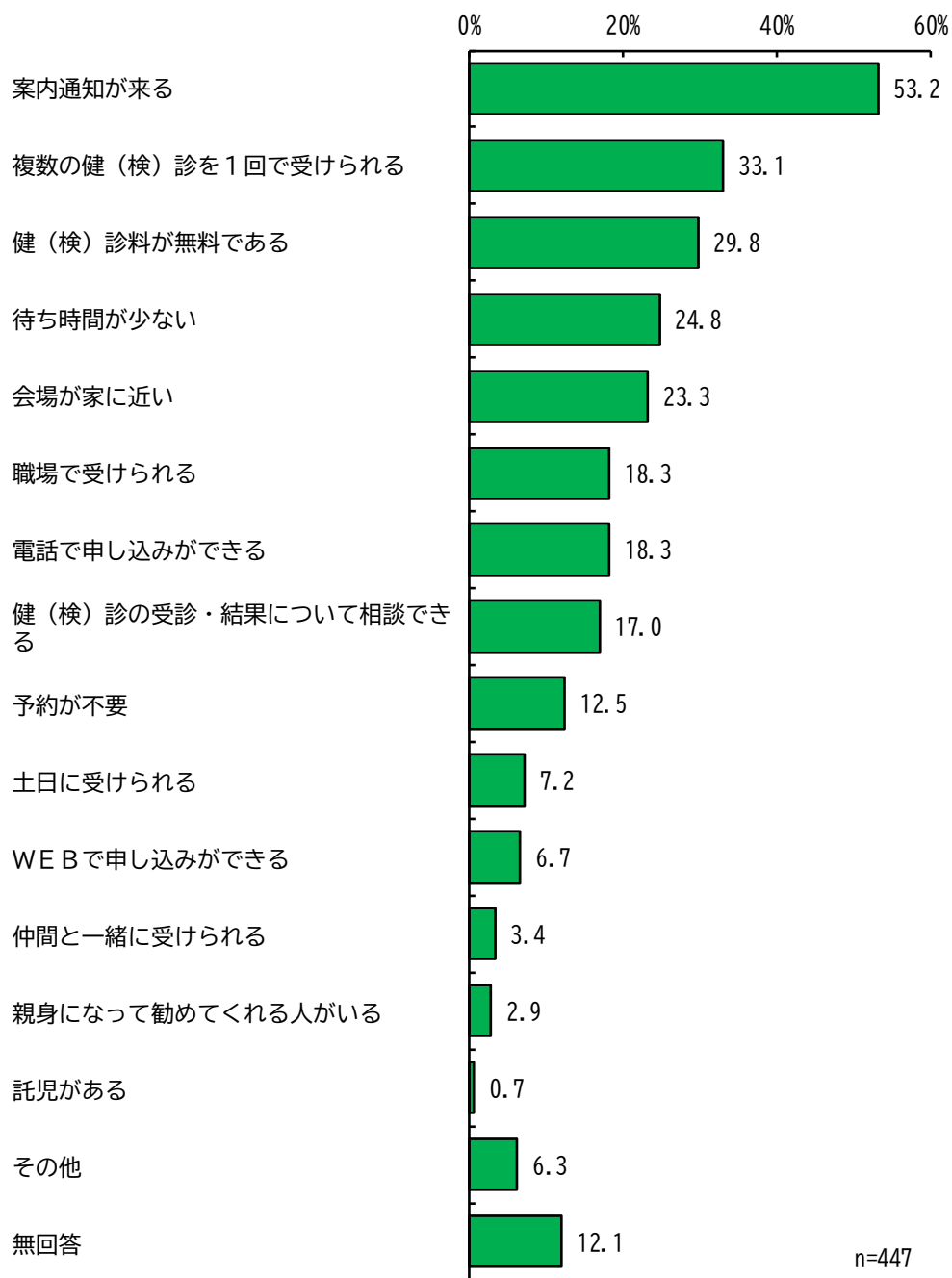
問9-1 毎年受診しない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)



毎年受診しない理由では、「医療機関に通院していたから」49.7%が最も多く、以下「心配な時いつでも医療機関を受診できるから」30.3%、「時間がとれないから」14.2%、「毎年受ける必要を感じないから」と「面倒であるから」は12.9%となっています。

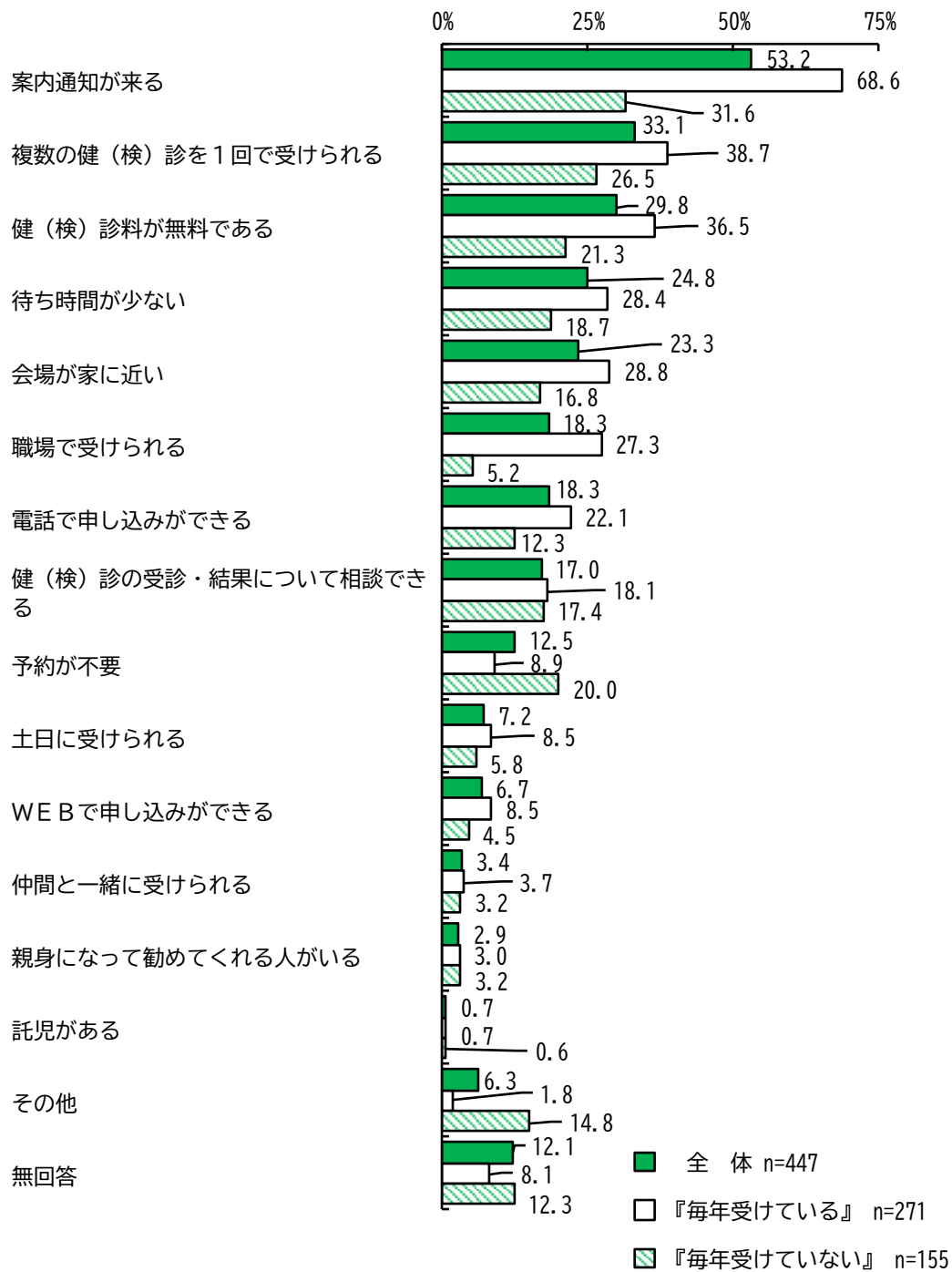
13. どのような状況なら定期的に健（検）診を受けると思うか

問 10 どのような状況なら定期的に健（検）診を受けるとお思いますか。（あてはまるもの全てに○）



どのような状況なら定期的に健（検）診を受けるとお思いますかでは、「案内通知が来る」53.2%が最も多く、以下「複数の健（検）診を1回で受けられる」33.1%、「健（検）診料が無料である」29.8%、「待ち時間が少ない」24.8%、「会場が家に近い」23.3%となっています。

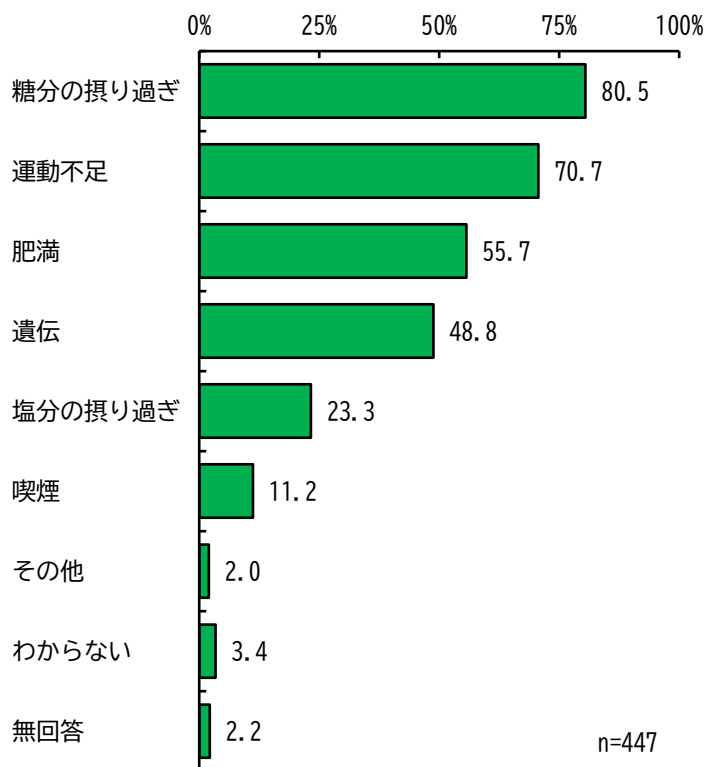
問9 健（検）診や人間ドックの受診状況別のクロス集計



健（検）診や人間ドックの受診状況別でみると、『毎年受けている』は「案内通知が来る」68.6%、「職場で受けられる」27.3%、「健（検）診料が無料である」36.5%と、『毎年受けていない』に比べて多くなっています。

14. 糖尿病になる原因

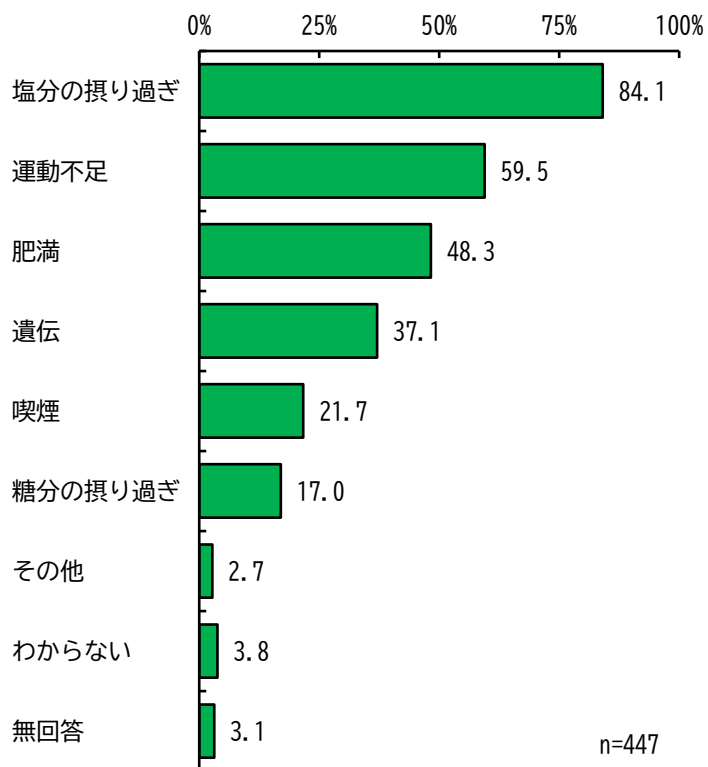
問 11 糖尿病になる原因と思うものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)



糖尿病になる原因では、「糖分の摂り過ぎ」80.5%が最も多く、以下「運動不足」70.7%、「肥満」55.7%、「遺伝」48.8%、「塩分の摂り過ぎ」23.3%となっています。

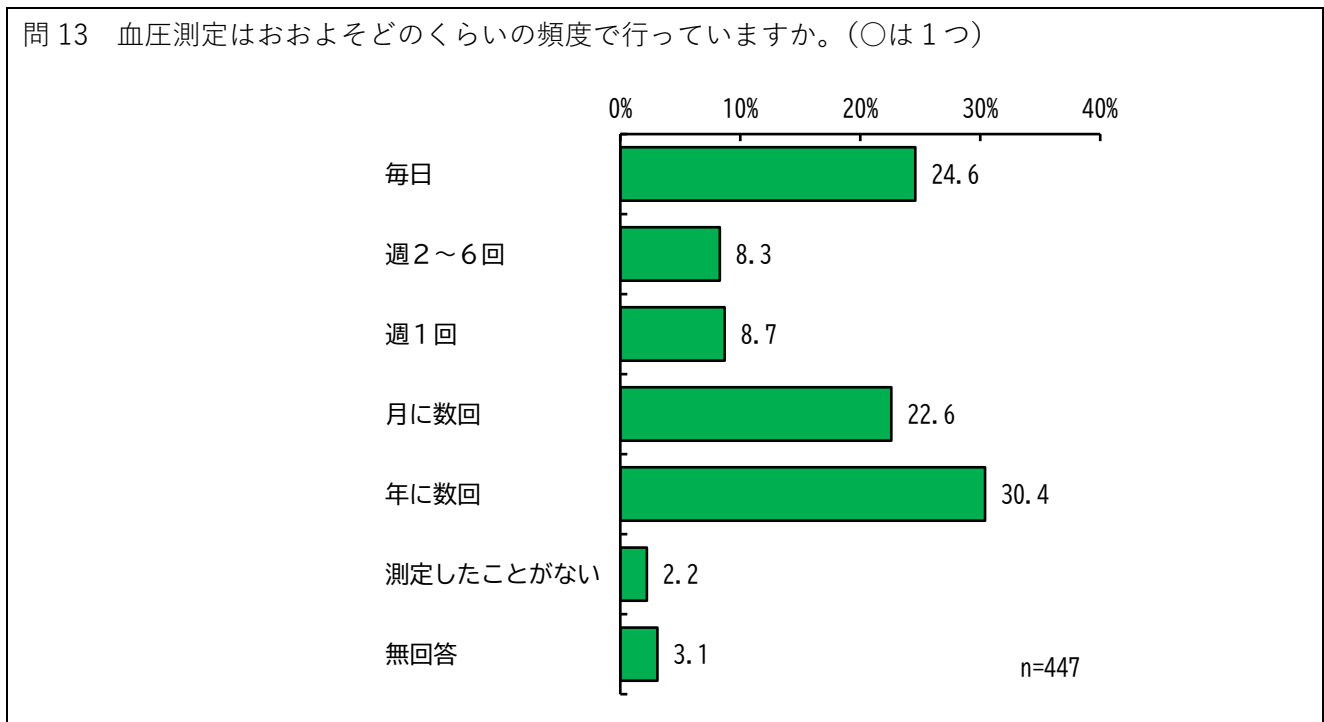
15. 高血圧症になる原因

問 12 高血圧症になる原因と思うものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)



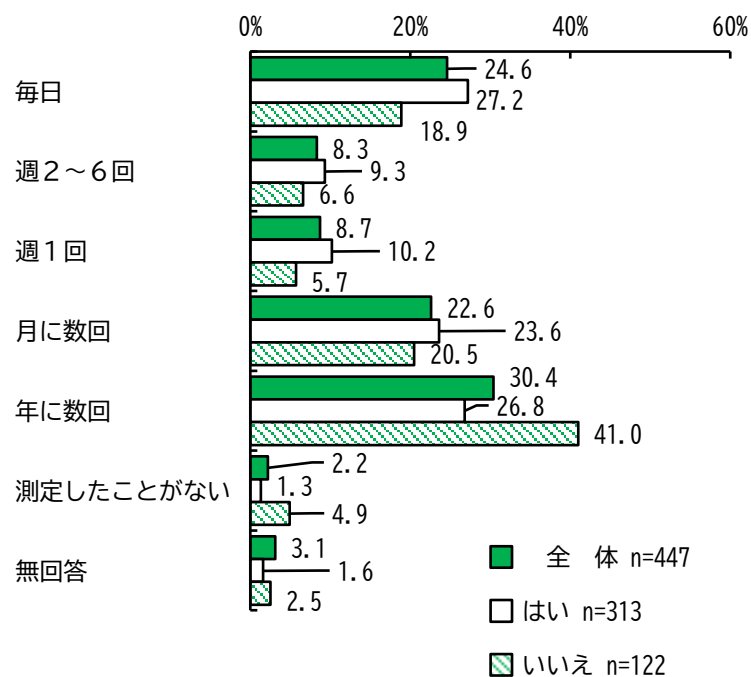
高血圧症になる原因では、「塩分の摂り過ぎ」84.1%が最も多く、以下「運動不足」59.5%、「肥満」48.3%、「遺伝」37.1%、「喫煙」21.7%となっています。

16. 血圧測定を行う頻度



血圧測定を行う頻度では、「年に数回」30.4%が最も多く、以下「毎日」24.6%、「月に数回」22.6%となっています。

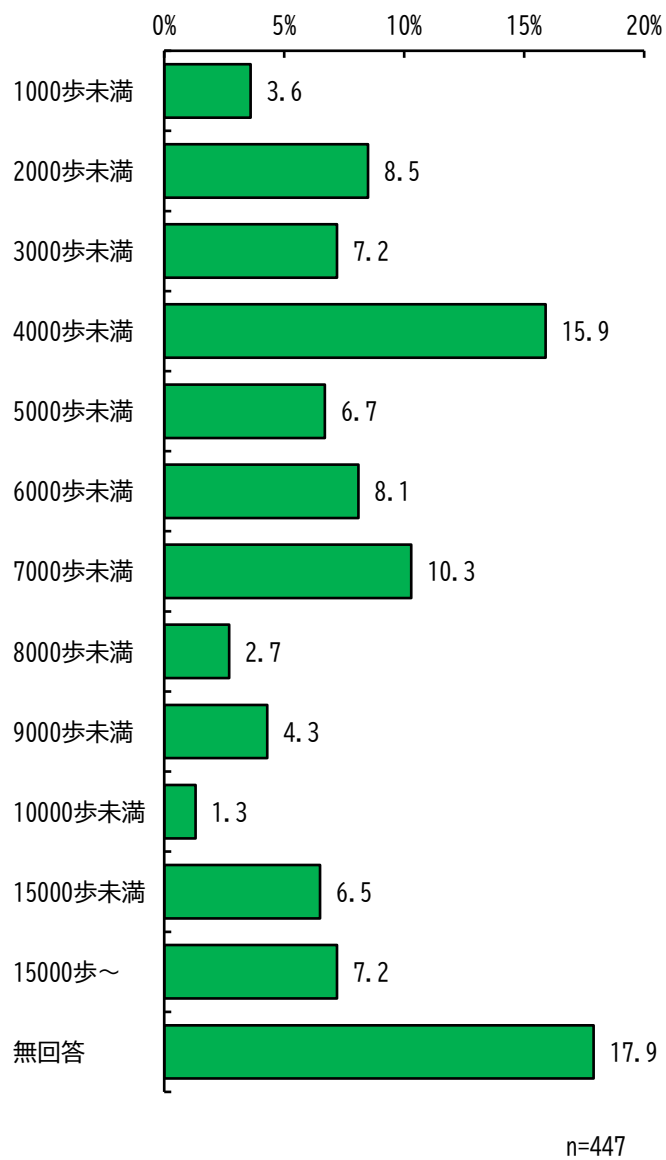
問 19 食生活において、減塩を心がけているか別のクロス集計



食生活において、減塩を心がけているか別でみると、いいえは「年に数回」41.0%と、はいに比べて多くなっています。

17. 1日の歩数

問 14 仕事や家事を含めて1日どのくらい歩きますか。(どちらか数字で記入)

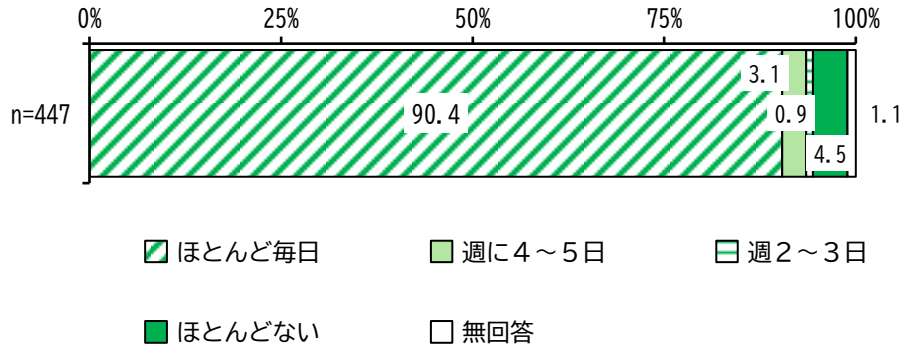


1日の歩数では、「4000歩未満」15.9%、「7000歩未満」10.3%などとなっています。

3 食生活について

18. 朝食をとる頻度

問 15 あなたは、ふだん朝食を週にどのくらいとりますか。(○は1つ)



朝食をとる頻度では、「ほとんど毎日」90.4%、「ほとんどない」4.5%などとなっています。

年代別のクロス集計 (上段：実数 下段：%)

	全体	ほとんど毎日	週に4~5日	週2~3日	ほとんどない	無回答
全体	447 100.0	404 90.4	14 3.1	4 0.9	20 4.5	5 1.1
20歳~39歳	17 100.0	10 58.8	2 11.8	1 5.9	4 23.5	- -
40歳~64歳	121 100.0	101 83.5	7 5.8	2 1.7	10 8.3	1 0.8
65歳~	303 100.0	288 95.0	5 1.7	1 0.3	6 2.0	3 1.0

※回答者は20歳以上のみ

参考

松崎町第4期健康増進計画

令和7年度 目標値

■朝食を毎日食べる成人の割合の上昇

20~39歳 85%

40~64歳 100に近づける

65歳以上 100に近づける

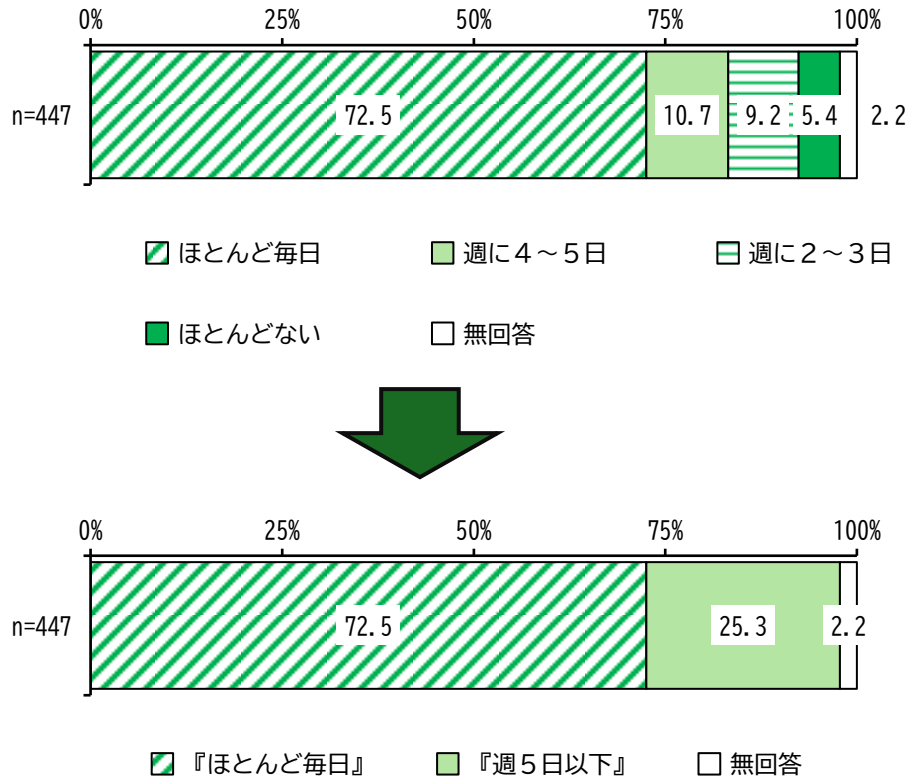
【前回の選択肢】

毎日食べる/週2~3回食べない

/週4~5回食べない/ほとんど食べない

19. 週に主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日2回以上ある頻度

問 16 あなたは、主食（ごはん、パン、めんなどの料理）、主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜、きのこ、芋類、海藻類を主材料とした料理）の3つを組み合わせる食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は1つ）



主食、主菜、副菜の3つの摂食頻度では、「ほとんど毎日」72.5%、「週に4～5日」10.7%と「週に2～3日」9.2%、「ほとんどない」5.4%を合わせた『週5日以下』25.3%となっています。

男女別のクロス集計（上段：実数 下段：％）

	全体	『ほとんど毎日』	『週5日以下』	無回答
全体	447 100.0	324 72.5	113 25.3	10 2.2
男性	166 100.0	114 68.7	49 29.5	3 1.8
女性	274 100.0	205 74.8	63 23.0	6 2.2

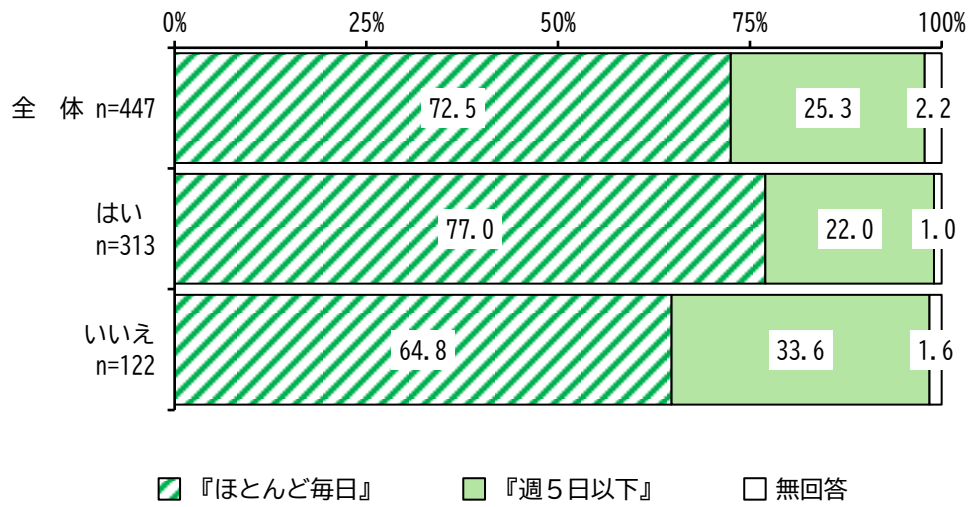
※回答者は20歳以上のみ

参考
松崎町第4期健康増進計画
令和7年度 目標値

■主食・主菜・副菜の組み合わせの割合の上昇
20歳以上 80%

【前回の選択肢】
ほとんど毎日/週に4～5日/週に2～3日
/ほとんどない

問 19 食生活において、減塩を心がけているか別のクロス集計

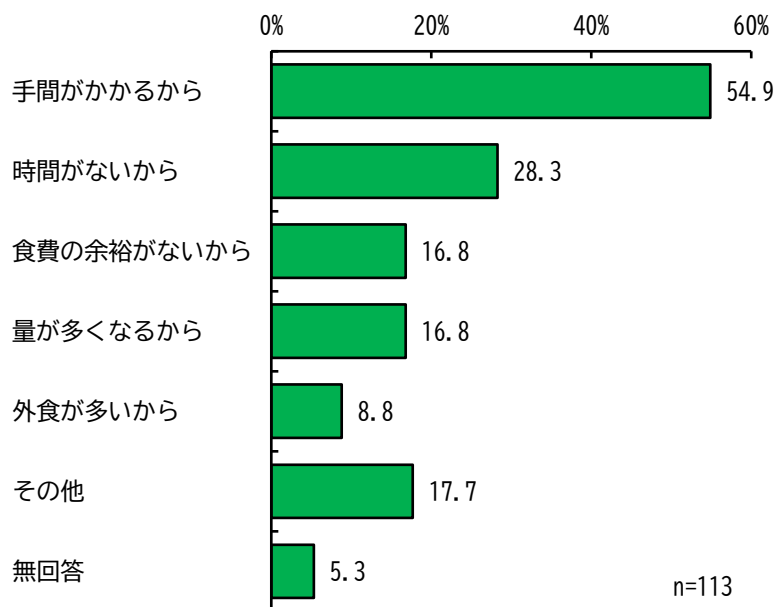


食生活において、減塩を心がけているか別でみると、はいは『ほとんど毎日』77.0%と、いいえに比べて多くなっています。

20. 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることができない理由

問 16-1 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることができない理由は何ですか。

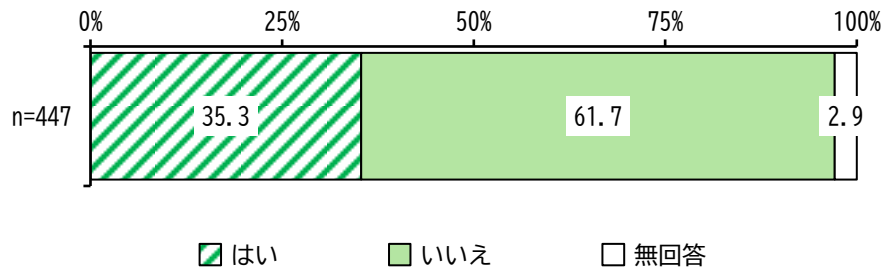
(あてはまるもの全てに○)



主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることができない理由では、「手間がかかるから」54.9%が最も多く、以下「時間がないから」28.3%、「食費の余裕がないから」と「量が多くなるから」は16.8%となっています。

21. 毎日野菜料理をたっぷり食べているか

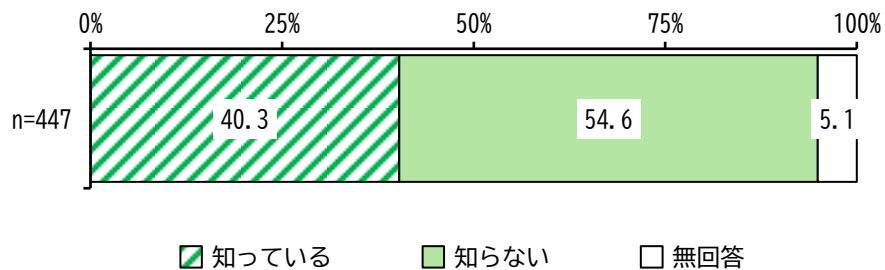
問 17 あなたは、毎日野菜料理をたっぷり（1日小鉢5皿、350g程度）食べていますか。（○は1つ）



毎日野菜料理をたっぷり食べているかでは、「いいえ」61.7%、「はい」35.3%となっています。

22. 塩分摂取の目標量を知っているか

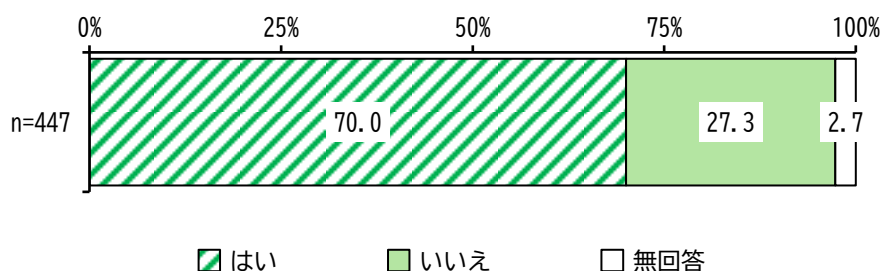
問 18 塩分摂取の目標量を知っていますか。（○は1つ）



塩分摂取の目標量を知っているかでは、「知らない」54.6%、「知っている」40.3%となっています。

23. 食生活において、減塩を心がけているか

問 19 ふだんの食生活において、減塩を心がけていますか。(○は1つ)

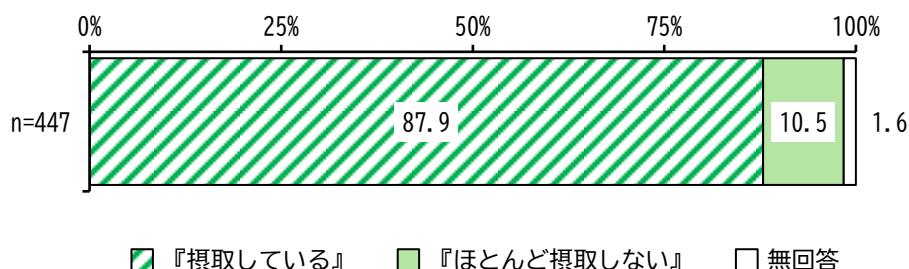
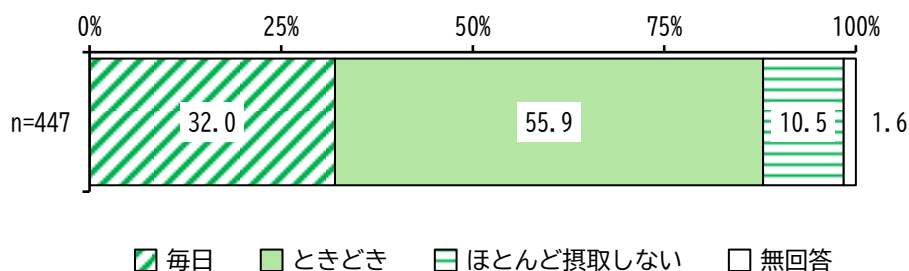


食生活において、減塩を心がけているかでは、「はい」70.0%、「いいえ」27.3%となっています。

24. 朝食・昼食・夕食の3食以外に間食や甘い物を摂取する頻度

問 20 朝食・昼食・夕食の3食以外に間食や甘い物をどのくらいの頻度で摂取していますか。

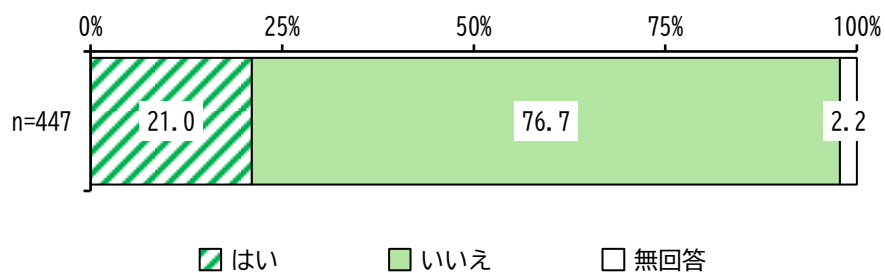
(○は1つ)



3食以外に間食や甘い物を摂取しているかでは、「毎日」32.0%と「ときどき」55.9%を合わせた『摂取している』は87.9%、「ほとんど摂取しない」10.5%となっています。

25. 週3回以上就寝前の2時間以内に夕食をとるか

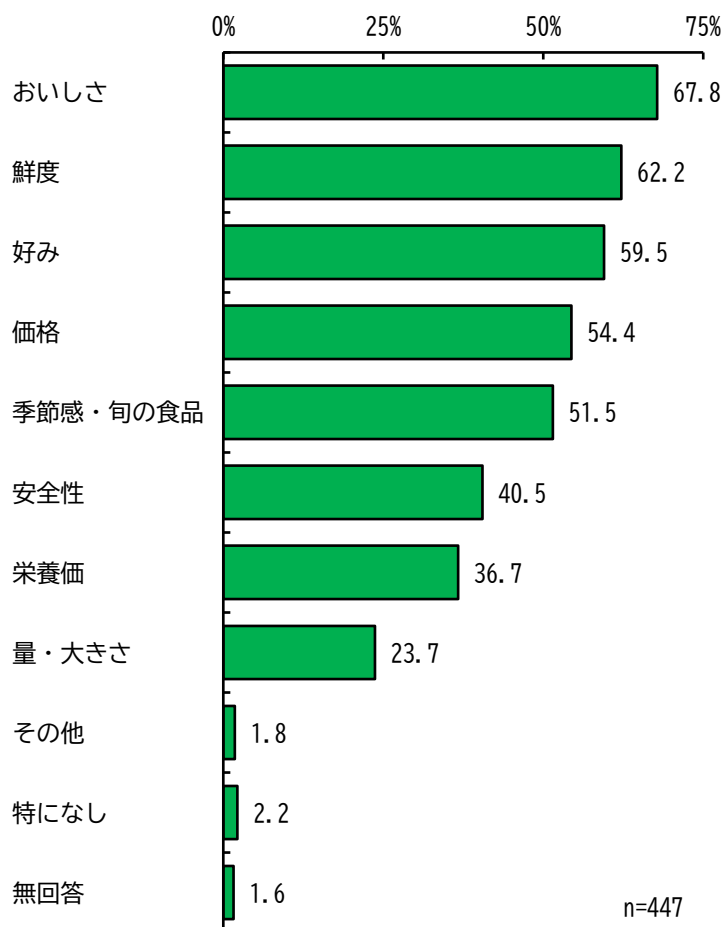
問 21 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。(○は1つ)



週3回以上就寝前の2時間以内に夕食をとるかでは、「いいえ」76.7%、「はい」21.0%となっています。

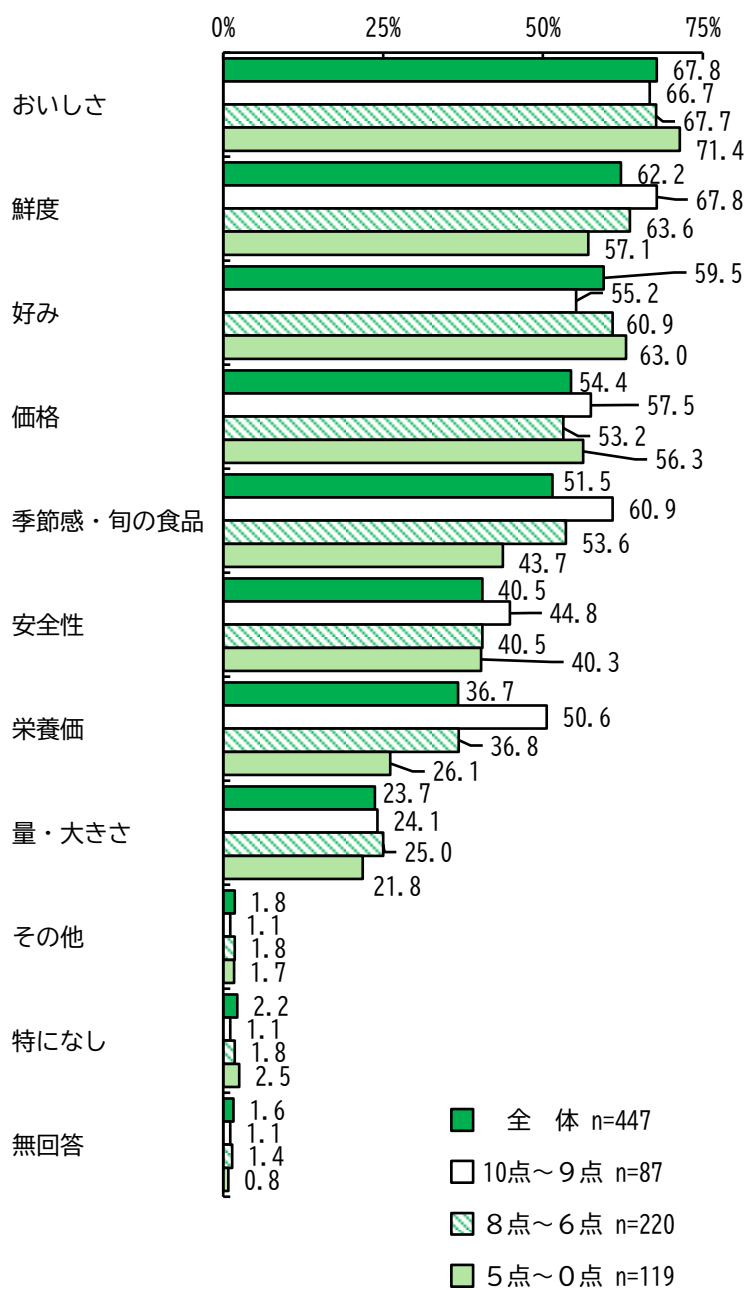
26. 食品を選ぶ際、重視する点

問 22 食品を選ぶ際、重視する点は何ですか。(あてはまるもの全てに○)



食品を選ぶ際、重視する点では、「おいしさ」67.8%が最も多く、以下「鮮度」62.2%、「好み」59.5%、「価格」54.4%、「季節感・旬の食品」51.5%となっています。

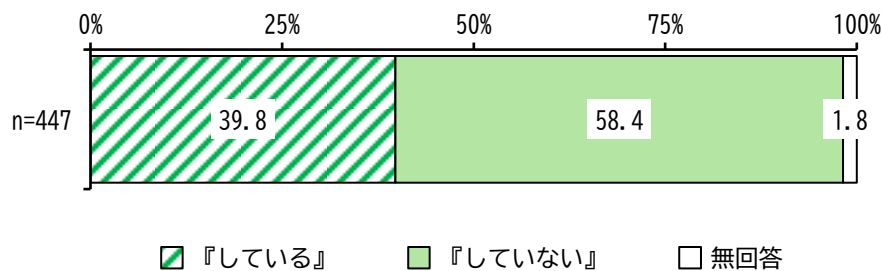
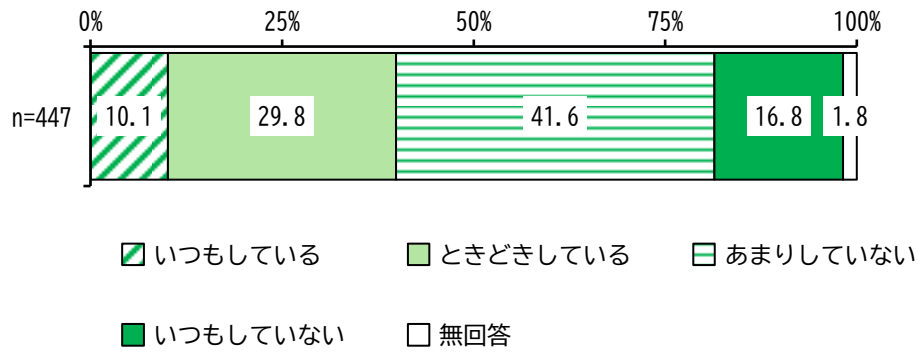
問 37 現在の幸福度別のクロス集計



現在の幸福度別でみると、10点～9点は「栄養価」50.6%、「季節感・旬の食品」60.9%、「鮮度」67.8%と、8点～6点や5点～0点に比べて多くなっています。

27. 食品を購入する時や外食する時に栄養成分表示を参考にしているか

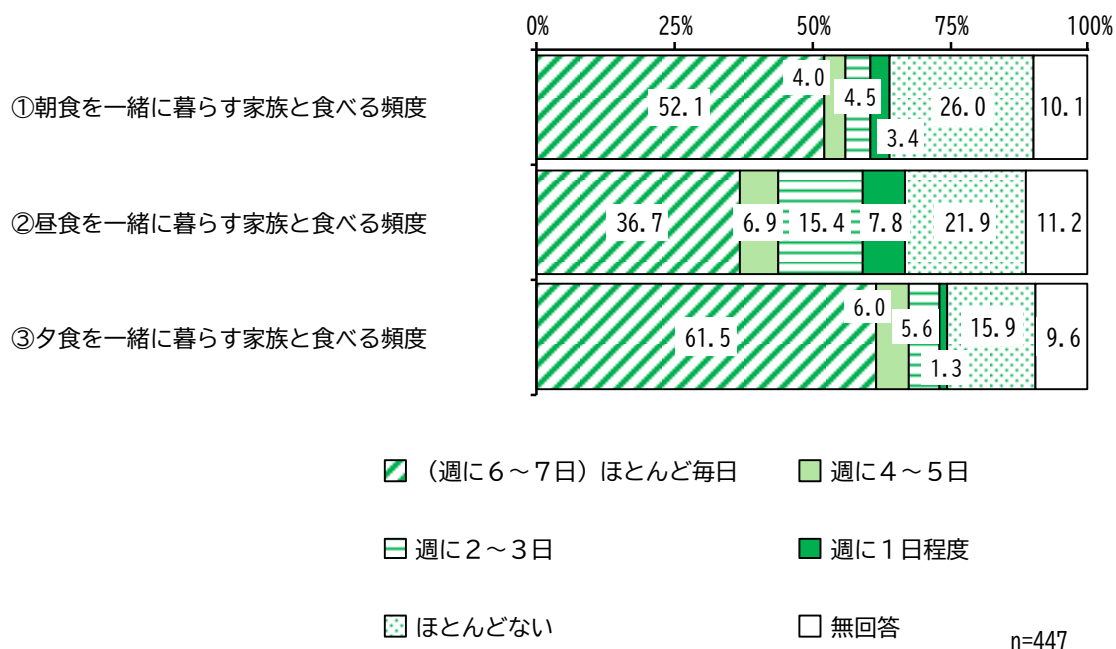
問 23 あなたは、ふだん食品を購入する時や外食する時に、どの程度、栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つ)



食品購入時等に成分表示を参考にしているかでは、「あまりしていない」41.6%と「いつもしていない」16.8%を合わせた『していない』58.4%が多く、「いつもしている」10.1%と「ときどきしている」29.8%を合わせた『している』39.8%となっています。

28. 一緒に暮らす家族と食卓を囲む頻度

問 24 一緒に暮らす家族(同居者を含む)とともに、朝食、昼食、夕食を食べる機会はどのくらいありますか。(〇はそれぞれ1つずつ)



①朝食を一緒に暮らす家族と食べる頻度では、「(週に6~7日) ほとんど毎日」52.1%、「ほとんどない」26.0%などとなっています。

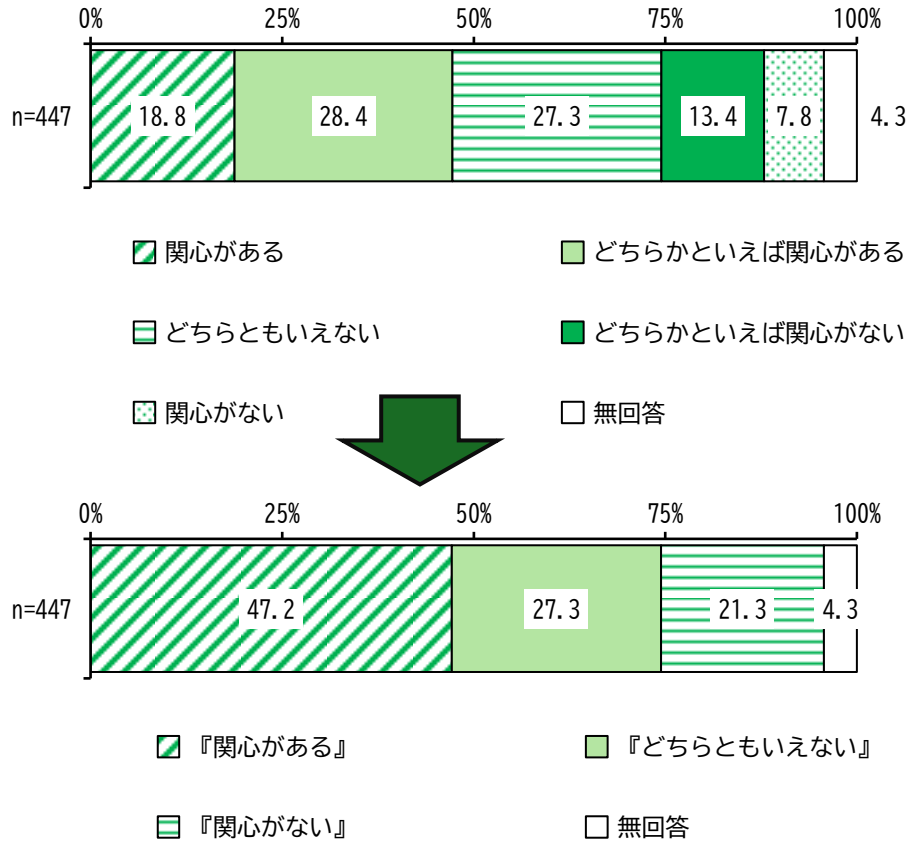
②昼食を一緒に暮らす家族と食べる頻度では、「(週に6~7日) ほとんど毎日」36.7%が最も多く、以下「ほとんどない」21.9%、「週に2~3日」15.4%となっています。

③夕食を一緒に暮らす家族と食べる頻度では、「(週に6~7日) ほとんど毎日」61.5%、「ほとんどない」15.9%となっています。

4 食育について

29. 「食育」への関心度

問 25 あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つ)



「食育」への関心度では、「関心がある」18.8%と「どちらかといえば関心がある」28.4%を合わせた『関心がある』47.2%が最も多く、以下「どちらともいえない」27.3%、「どちらかといえば関心がない」13.4%と「関心がない」7.8%を合わせた『関心がない』21.3%となっています。

男女別のクロス集計（上段：実数 下段：％）

	全体	『関心がある』	『どちらともいえない』	『関心がない』	無回答
全体	447 100.0	211 47.2	122 27.3	95 21.3	19 4.3
男性	166 100.0	51 30.7	51 30.7	60 36.1	4 2.4
女性	274 100.0	154 56.2	71 25.9	34 12.4	15 5.5

※回答者は20歳以上のみ

参考

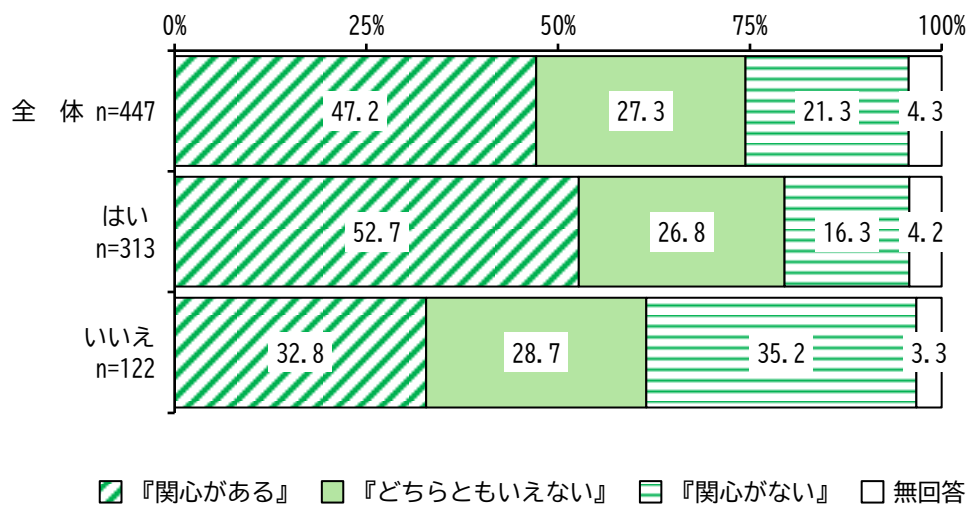
松崎町第4期健康増進計画
令和7年度 目標値

■食育に関心のある人の割合の上昇
20歳以上 75%

【前回の選択肢】

関心がある/どちらかといえば関心がある
/どちらかといえば関心がない/関心がない
/わからない

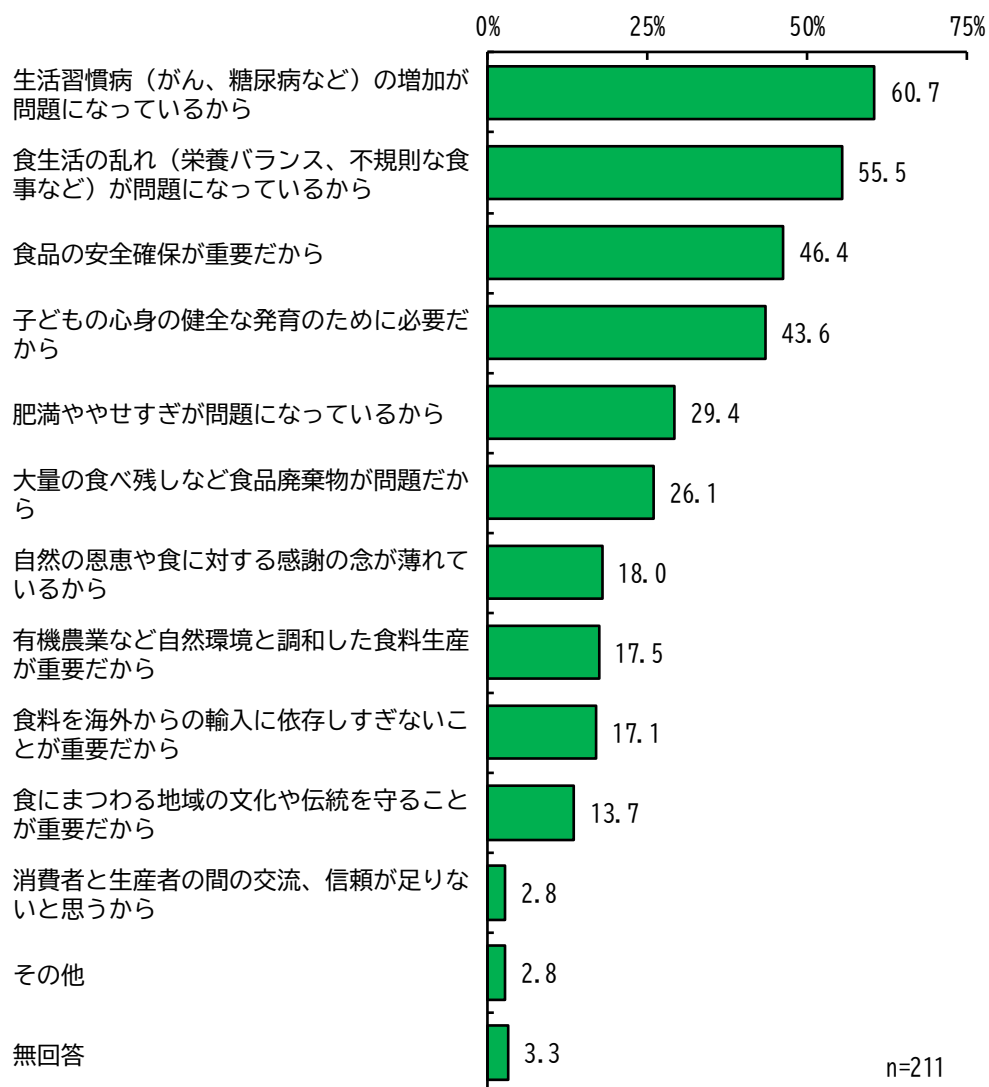
問 19 食生活において、減塩を心がけているか別のクロス集計



食生活において、減塩を心がけているか別でみると、はいは『関心がある』52.7%と、いいえに比べて多くなっています。一方で、相反するように、いいえは『関心がない』35.2%が多くなっており、はいに比べて2倍以上の差があります。

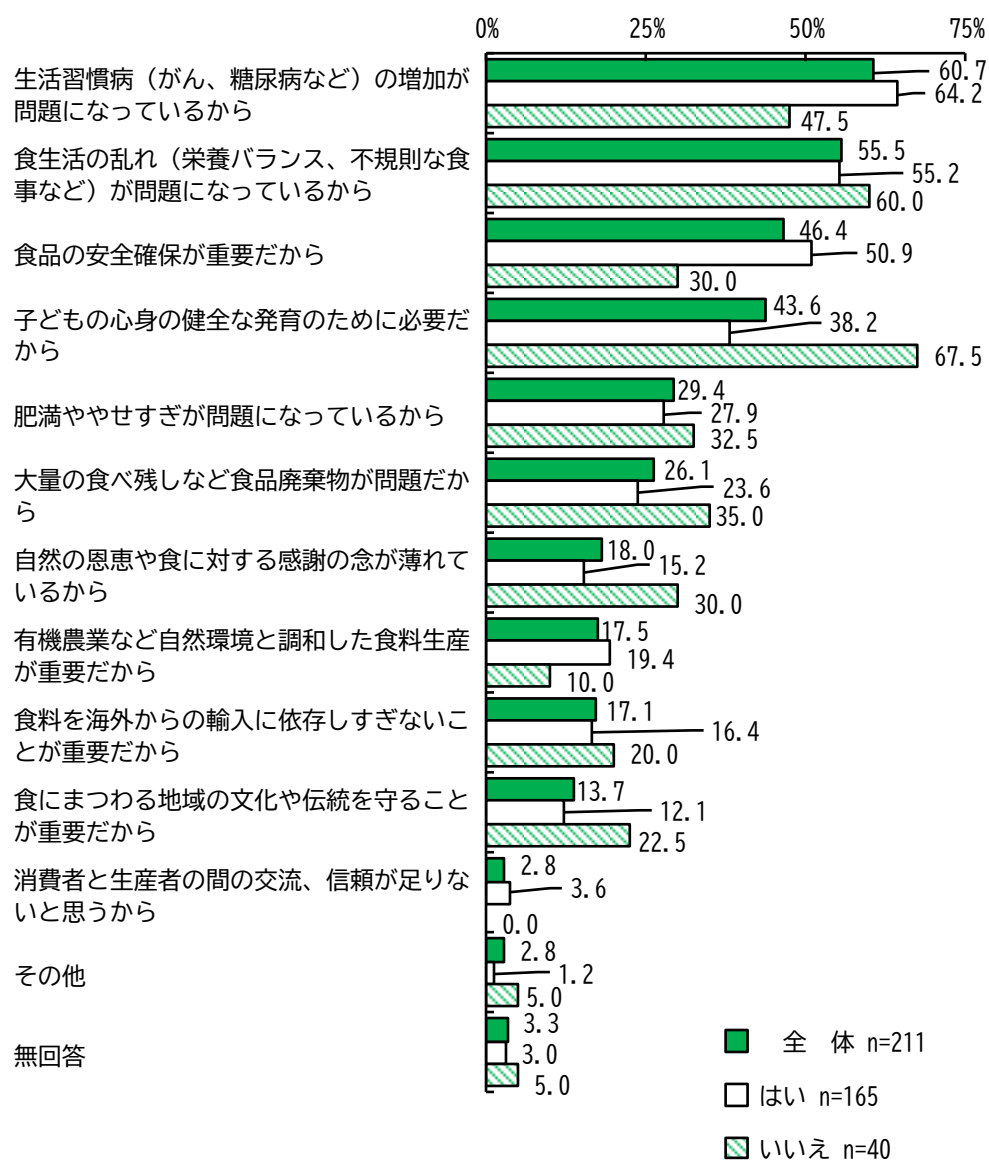
30. 「食育」に関心がある理由

問 25-1 「食育」に関心がある理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)



「食育」に関心がある理由では、「生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加が問題になっているから」60.7%が最も多く、以下「食生活の乱れ（栄養バランス、不規則な食事など）が問題になっているから」55.5%、「食品の安全確保が重要だから」46.4%、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」43.6%、「肥満ややせすぎが問題になっているから」29.4%となっています。

問 19 食生活において、減塩を心がけているか別のクロス集計

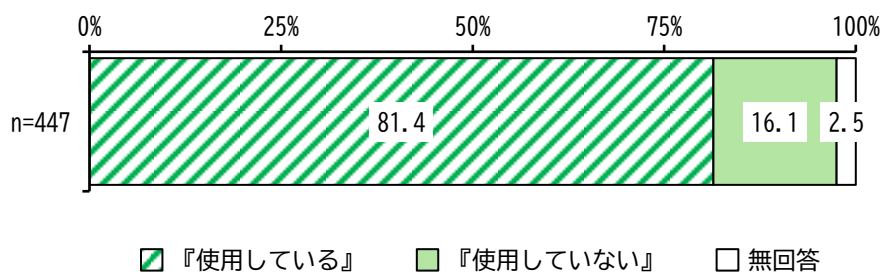
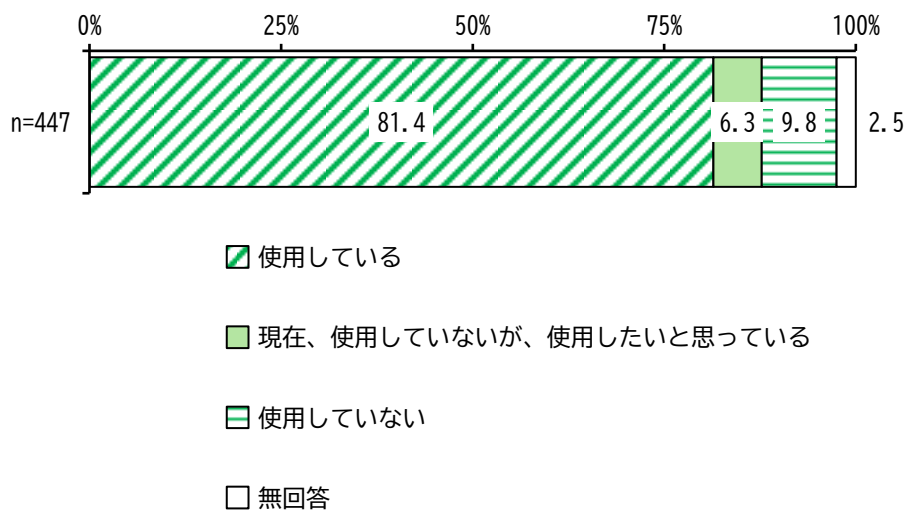


食生活において、減塩を心がけているか別でみると、いいえは、「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」67.5%と、はいに比べて多くなっています。一方で、はいは「食品の安全確保が重要だから」50.9%、「生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加が問題になっているから」64.2%と、いいえに比べて多くなっています。

31. 地場産品の使用状況

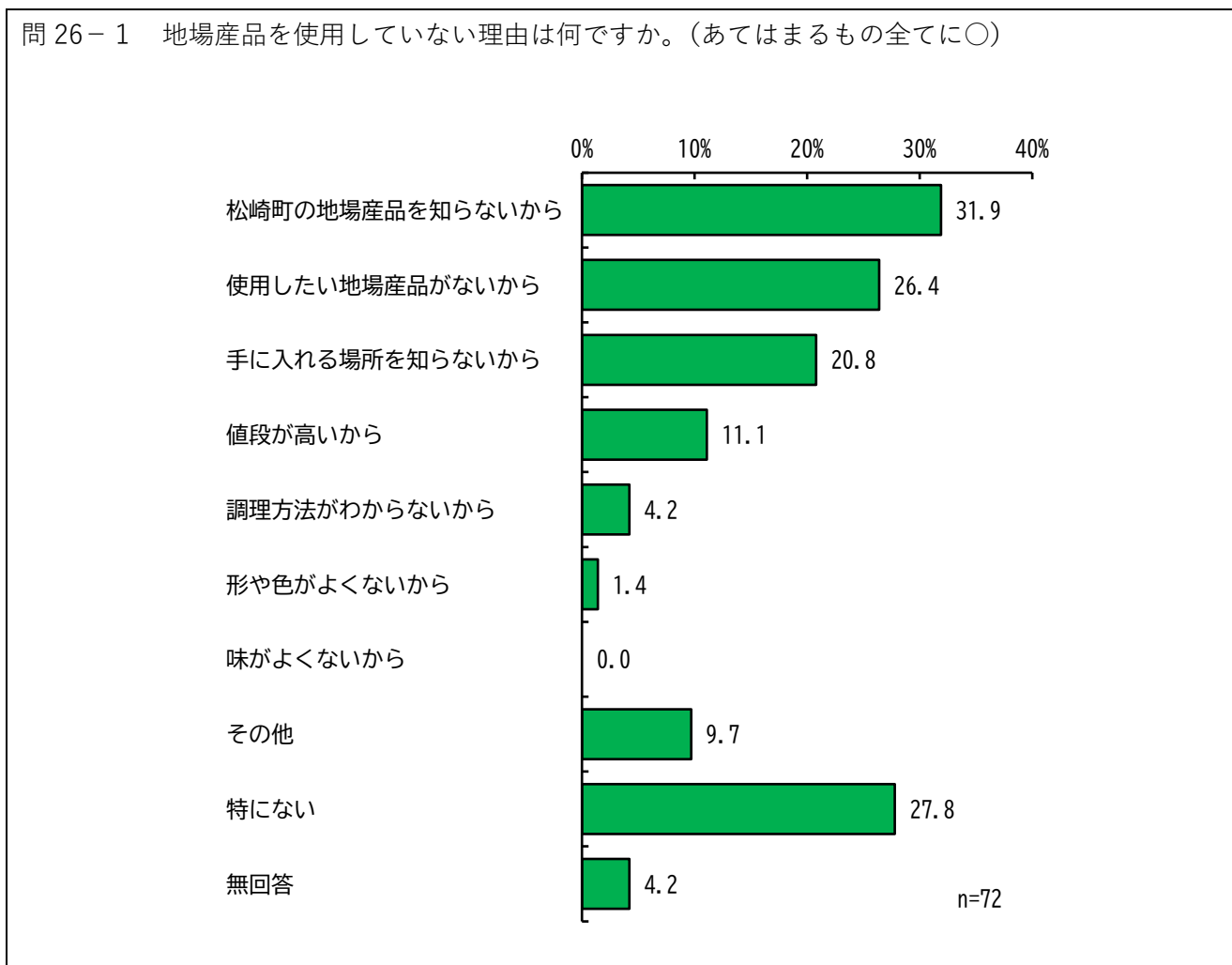
問 26 あなたは、地場産品（地元でとれる食材など）を使用したり、食べたりしていますか。

(○は1つ)



地場産品の使用状況では、「使用している」81.4%、「現在、使用していないが、使用したいと思っている」6.3%と「使用していない」9.8%を合わせた『使用していない』16.1%となっています。

32. 地場産品を使用していない理由

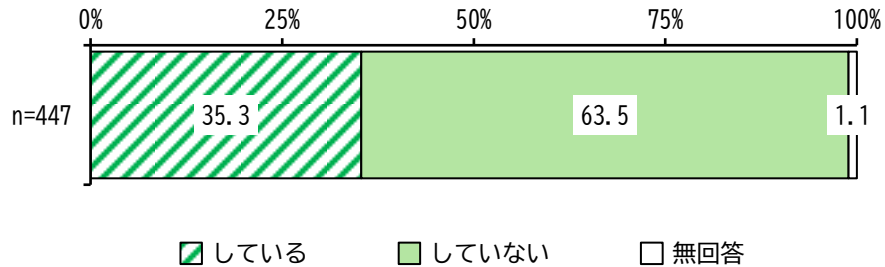


地場産品を使用していない理由では、「松崎町の地場産品を知らないから」31.9%が最も多く、以下「特にない」27.8%、「使用したい地場産品がないから」26.4%、「手に入れる場所を知らないから」20.8%、「値段が高いから」11.1%となっています。

5 運動の状況について

33. 1年以上継続して運動やスポーツを行っているか

問 27 あなたは、1年以上継続して運動やスポーツを行っていますか。(○は1つ)



1年以上継続して運動やスポーツを行っているかでは、「していない」63.5%、「している」35.3%となっています。

男女別のクロス集計（上段：実数 下段：%）

	全体	している	していない	無回答
全体	447 100.0	158 35.3	284 63.5	5 1.1
男性	166 100.0	56 33.7	109 65.7	1 0.6
女性	274 100.0	98 35.8	172 62.8	4 1.5

※回答者は20歳以上のみ

参考

松崎町第4期健康増進計画

令和7年度 目標値

■健康を意識して身体を動かすように

心がけている人の割合の上昇

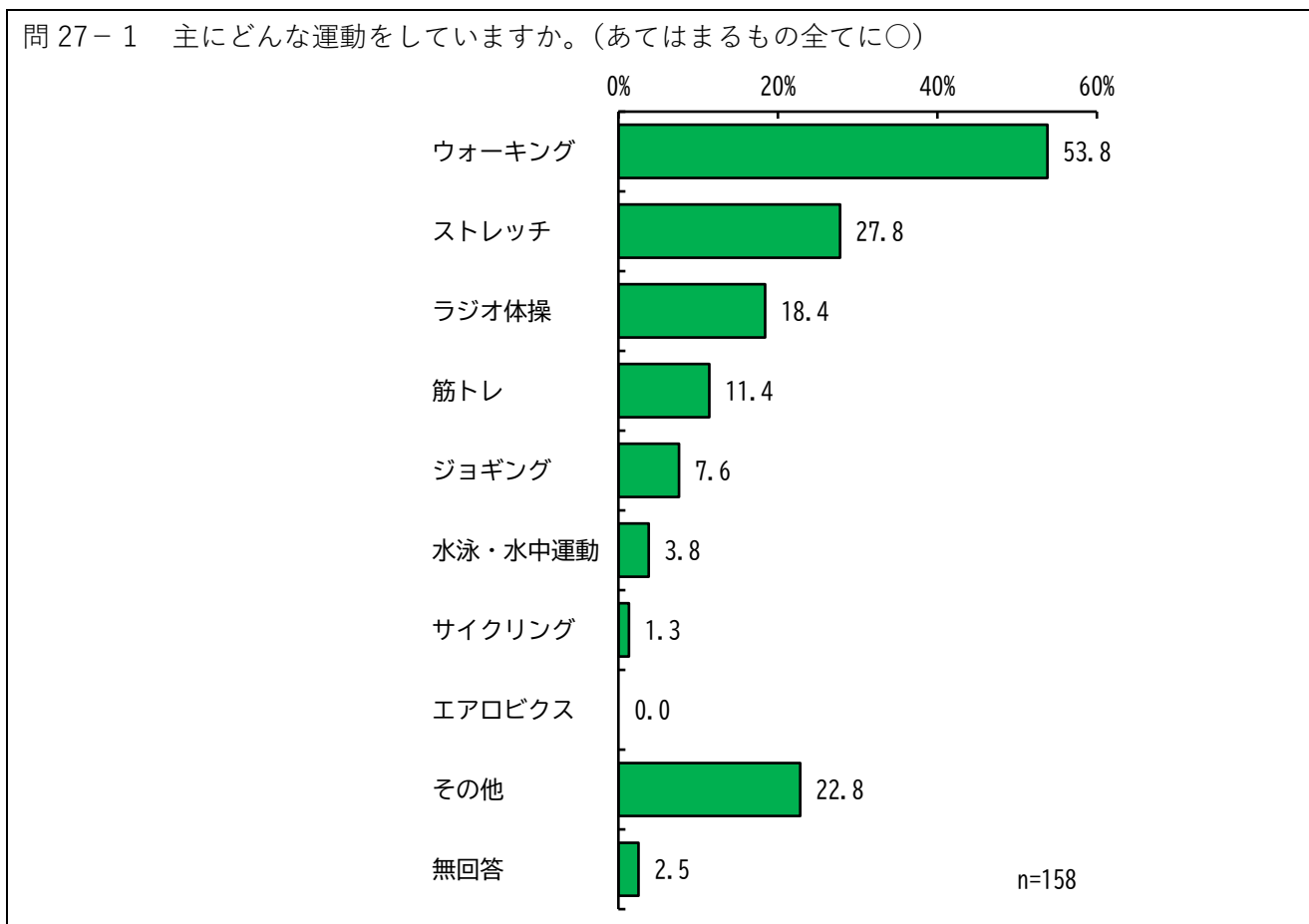
男20歳以上 60%

女20歳以上 60%

【前回の設問】

問22 健康のために意識して、身体を動かすようにしていますか。(○は1つ)

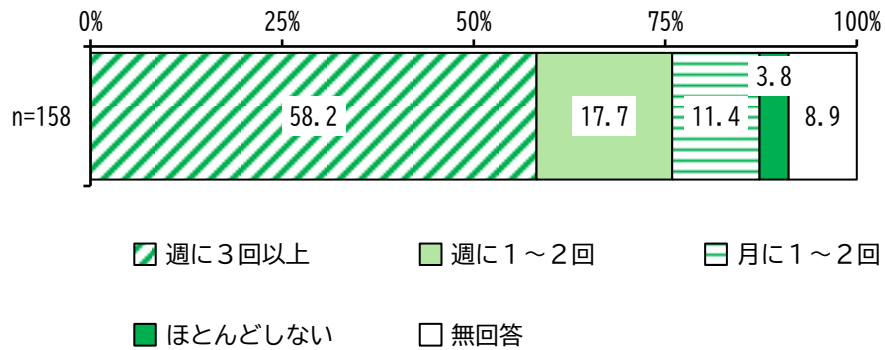
34. 行っている運動の種類



行っている運動の種類では、「ウォーキング」53.8%が最も多く、以下「ストレッチ」27.8%「ラジオ体操」18.4%、「筋トレ」11.4%となっています。

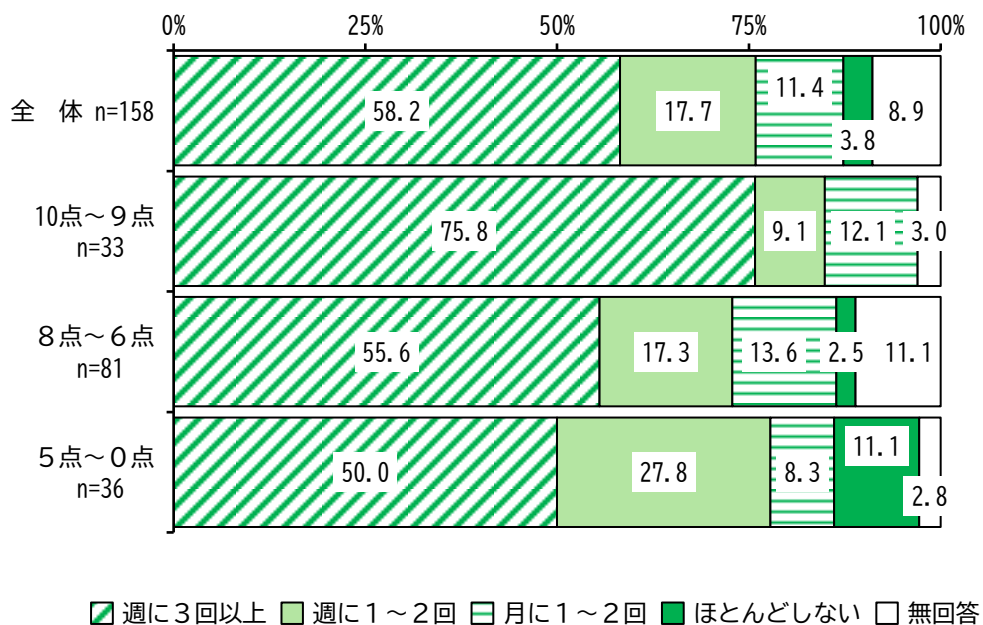
35. 1回30分以上の「軽く汗をかく運動」をする頻度

問 27-2 どのくらいの頻度で1回30分以上の「軽く汗をかく運動」をしていますか。(○は1つ)



1回30分以上の「軽く汗をかく運動」をする頻度では、「週に3回以上」58.2%が最も多く、以下「週に1~2回」17.7%、「月に1~2回」11.4%となっています。

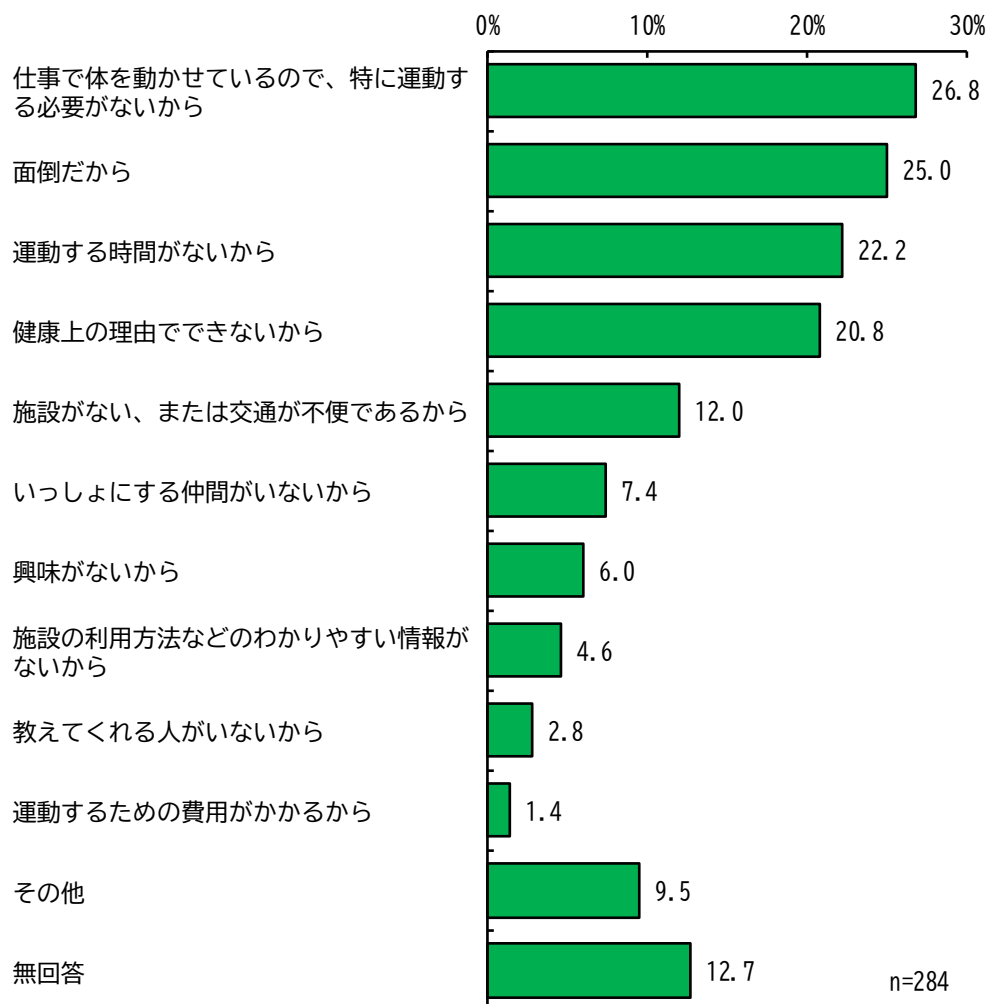
問 37 現在の幸福度別のクロス集計



現在の幸福度別で見ると、10点~9点は「週に3回以上」75.8%となっており、8点~6点や5点~0点に比べて多くなっています。

36. 運動習慣がない理由

問 27-3 その理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

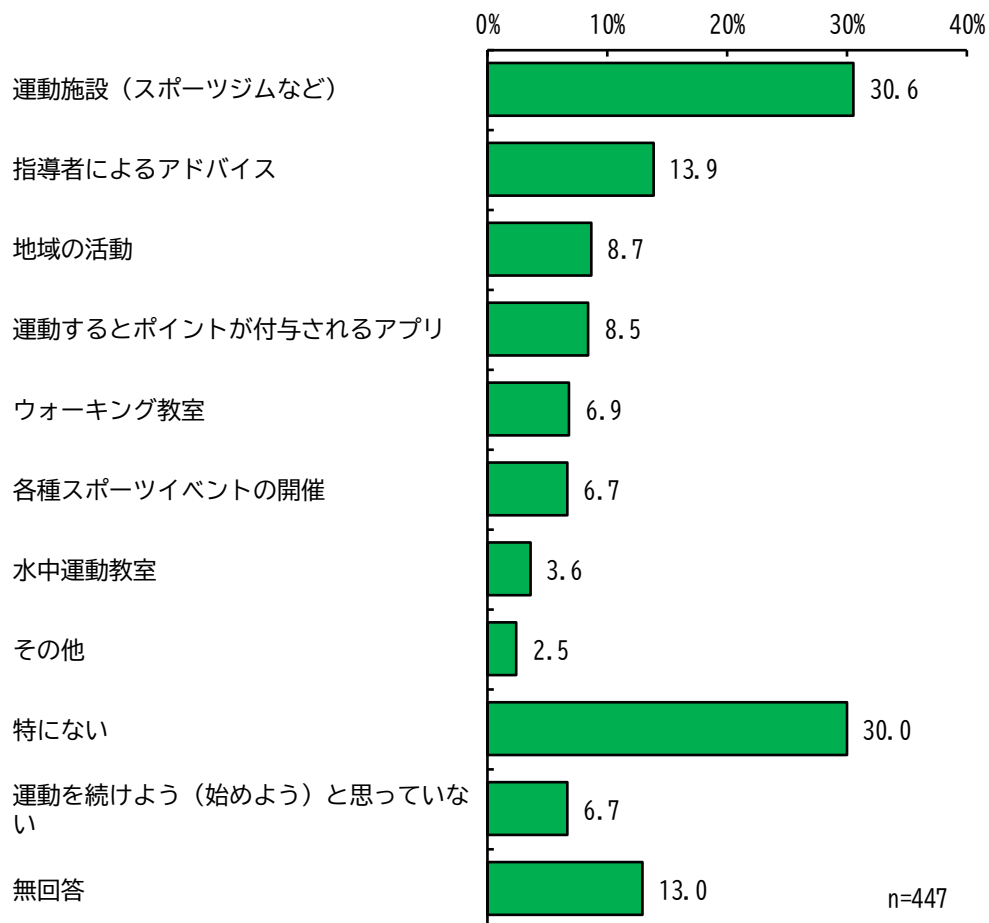


運動習慣がない理由では、「仕事で体を動かしているのに、特に運動する必要がないから」26.8%が最も多く、以下「面倒だから」25.0%、「運動する時間がないから」22.2%、「健康上の理由でできないから」20.8%、「施設がない、または交通が不便であるから」12.0%となっています。

37. 今後、運動を続ける（始める）ために、何があったらいいと思うか

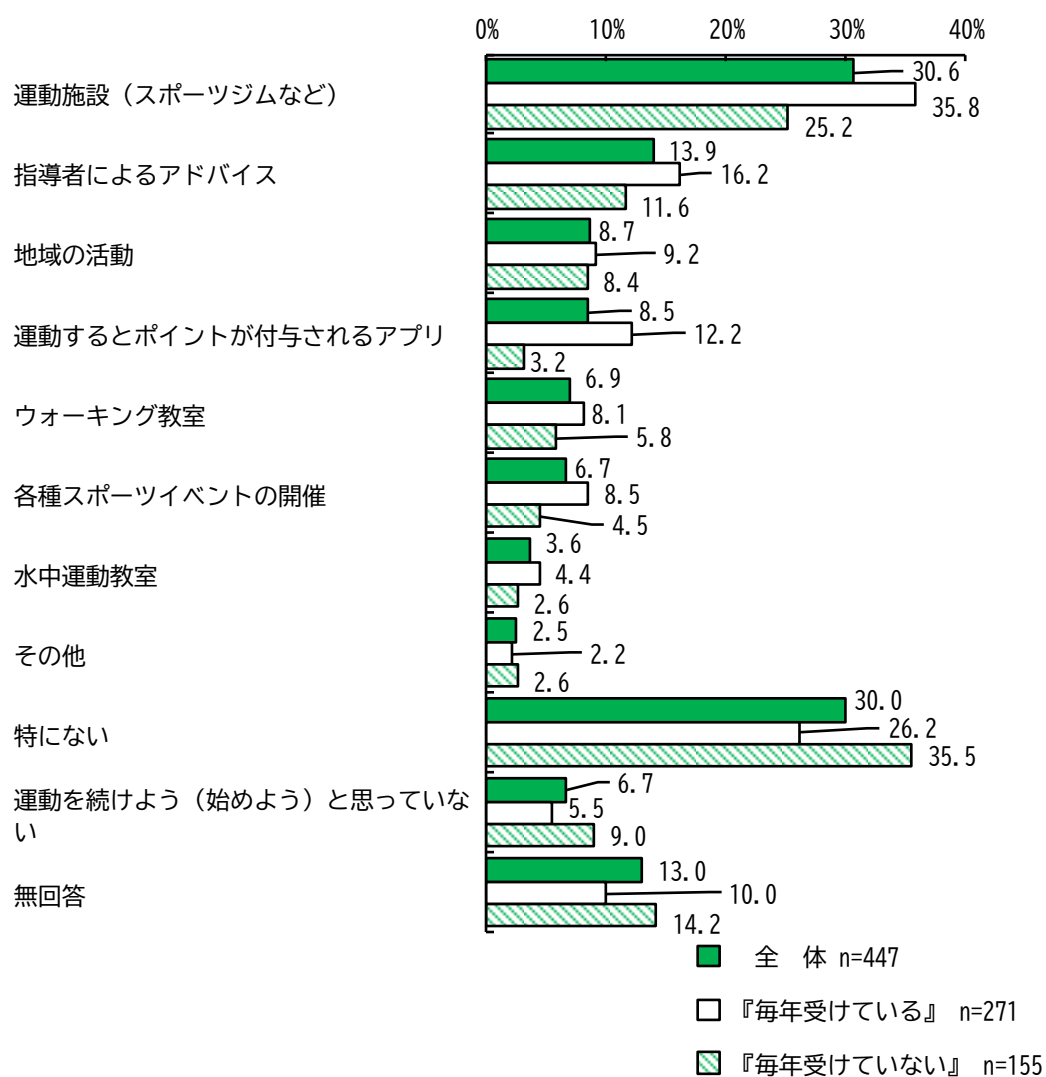
問 28 あなたが今後、運動を続ける（始める）ために、何があったらいいと思いますか。

(あてはまるもの全てに○)



今後、運動を続ける（始める）ために、何があったらいいと思うかでは、「運動施設（スポーツジムなど）」30.6%、「指導者によるアドバイス」13.9%などとなっています。

問9 健（検）診や人間ドックの受診状況別のクロス集計

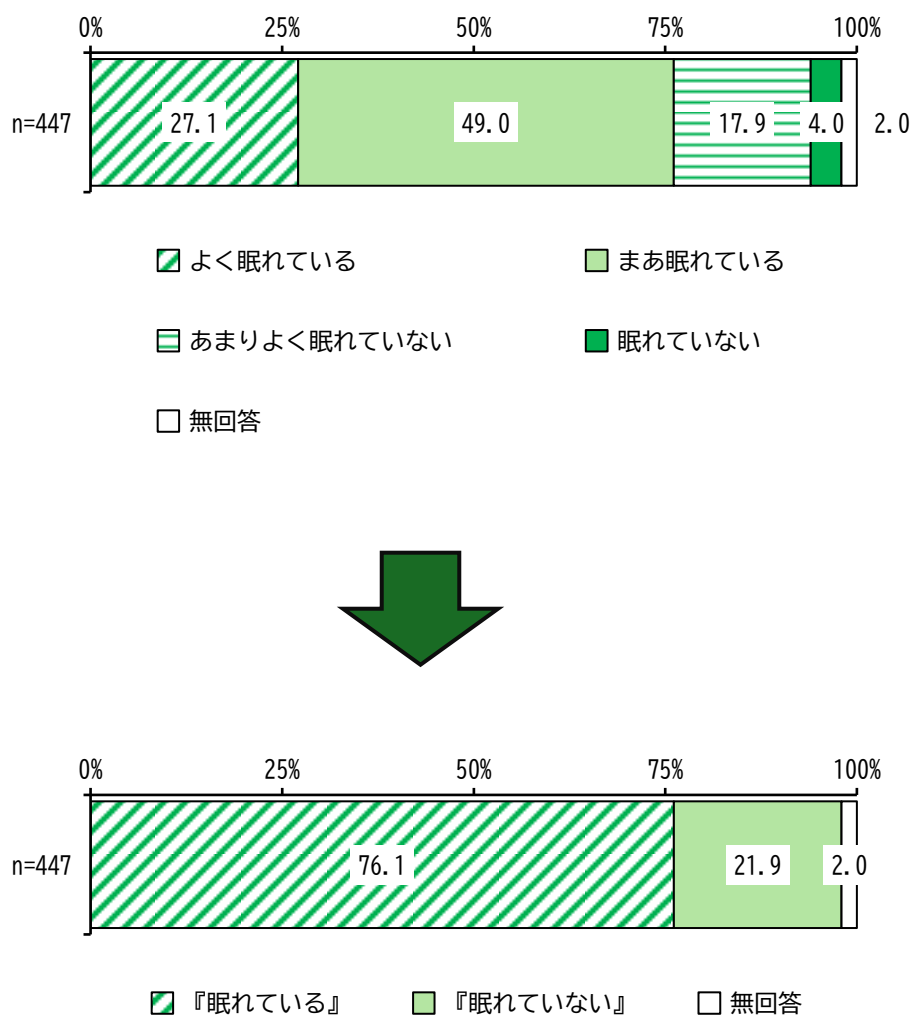


健（検）診や人間ドックの受診状況別でみると、『毎年受けている』は「運動施設（スポーツジムなど）」35.8%と、『毎年受けていない』に比べて多くなっています。一方で、『毎年受けていない』は「特にない」35.5%と、『毎年受けている』に比べて多くなっています。

6 休養やストレスの状況について

38. よく眠れているか

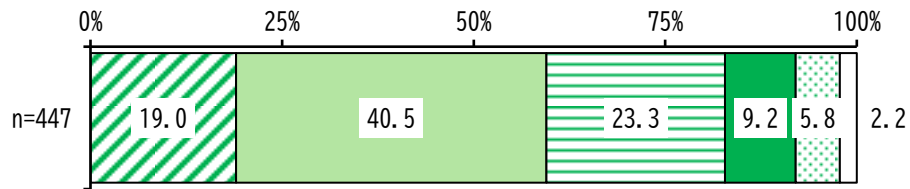
問 29 あなたは、よく眠れていますか。(○は1つ)



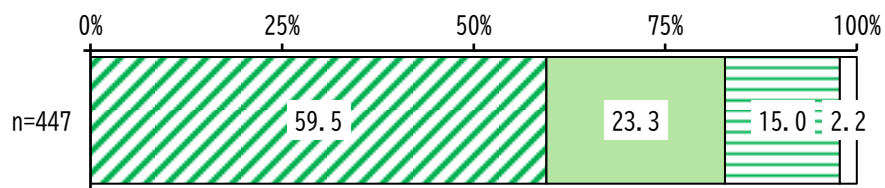
よく眠れているかでは、「よく眠れている」27.1%と「まあ眠れている」49.0%を合わせた『眠れている』76.1%が多く、「あまりよく眠れていない」17.9%と「眠れていない」4.0%を合わせた『眠れていない』21.9%となっています。

39. 睡眠によって休養は十分とれていると思うか

問 30 睡眠によって休養は十分とれていると思いますか。(○は1つ)



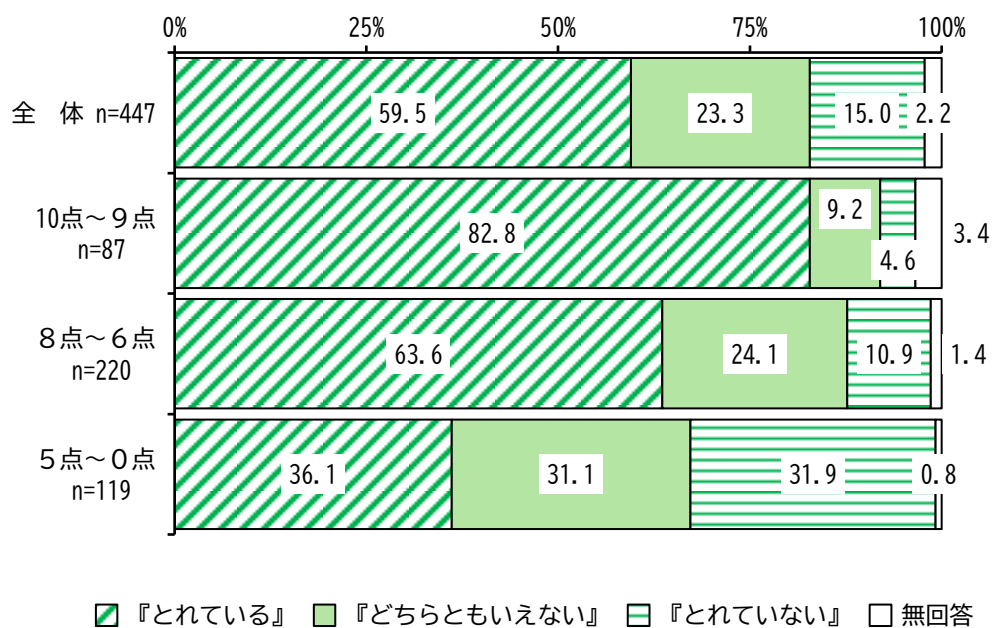
- 十分にとれている
- ほぼとれている
- どちらともいえない
- ときどきとれていない
- いつもとれていない
- 無回答



- 『とれている』
- 『どちらともいえない』
- 『とれていない』
- 無回答

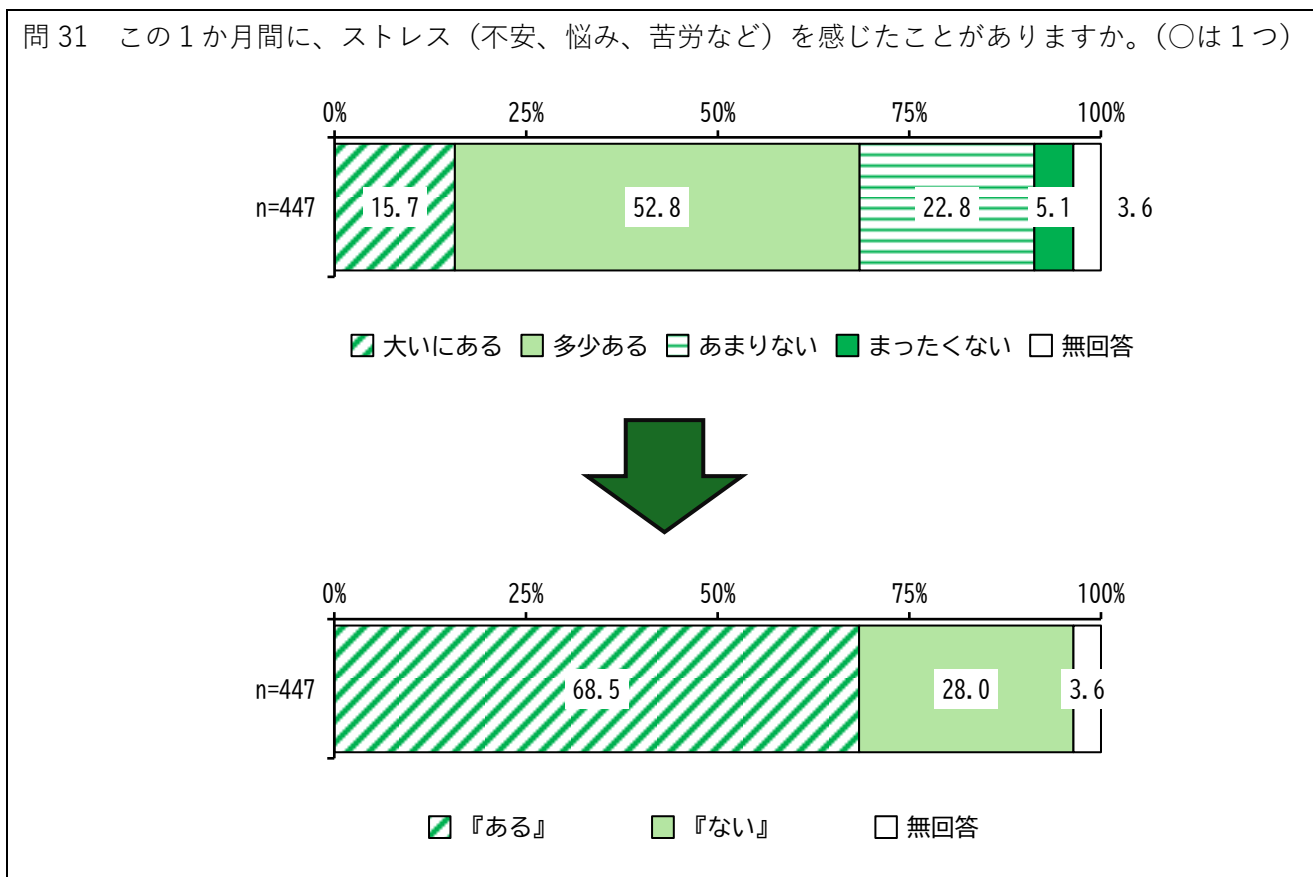
睡眠によって休養は十分とれていると思うかでは、「十分にとれている」19.0%と「ほぼとれている」40.5%を合わせた『とれている』59.5%が多く、以下「どちらともいえない」23.3%、「ときどきとれていない」9.2%と「いつもとれていない」5.8%を合わせた『とれていない』15.0%となっています。

問 37 現在の幸福度別のクロス集計



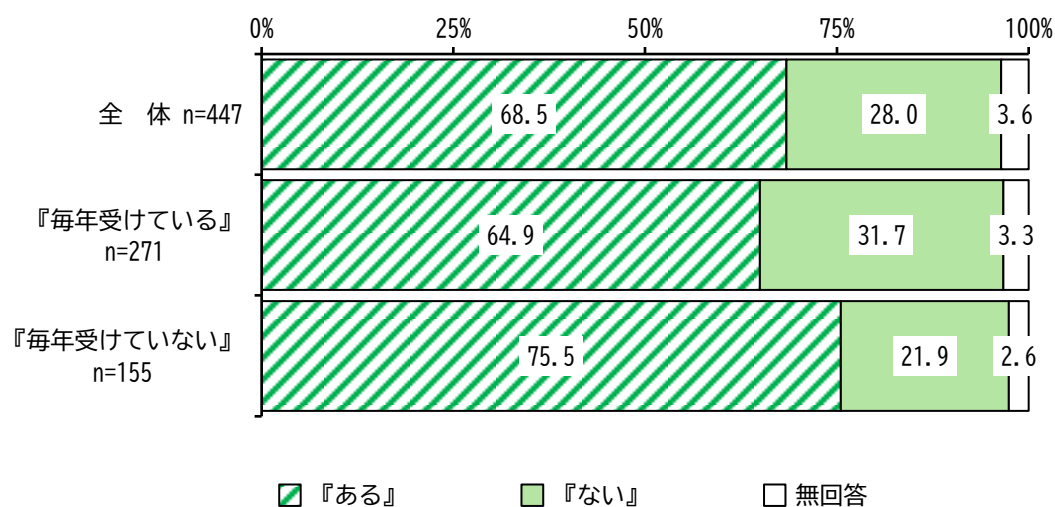
現在の幸福度別で見ると、10点～9点は『とれている』82.8%となっており、8点～6点や5点～0点に比べて多くなっています。一方で、5点～0点は『とれていない』31.9%と、8点～6点の10.9%と比べても3倍弱の差があります。

40. この1か月に、ストレスを感じたことがあるか



この1か月に、ストレスを感じたことがあるかでは、「大いにある」15.7%と「多少ある」52.8%を合わせた『ある』68.5%が多く、「あまりない」22.8%と「まったくない」5.1%を合わせた『ない』28.0%となっています。

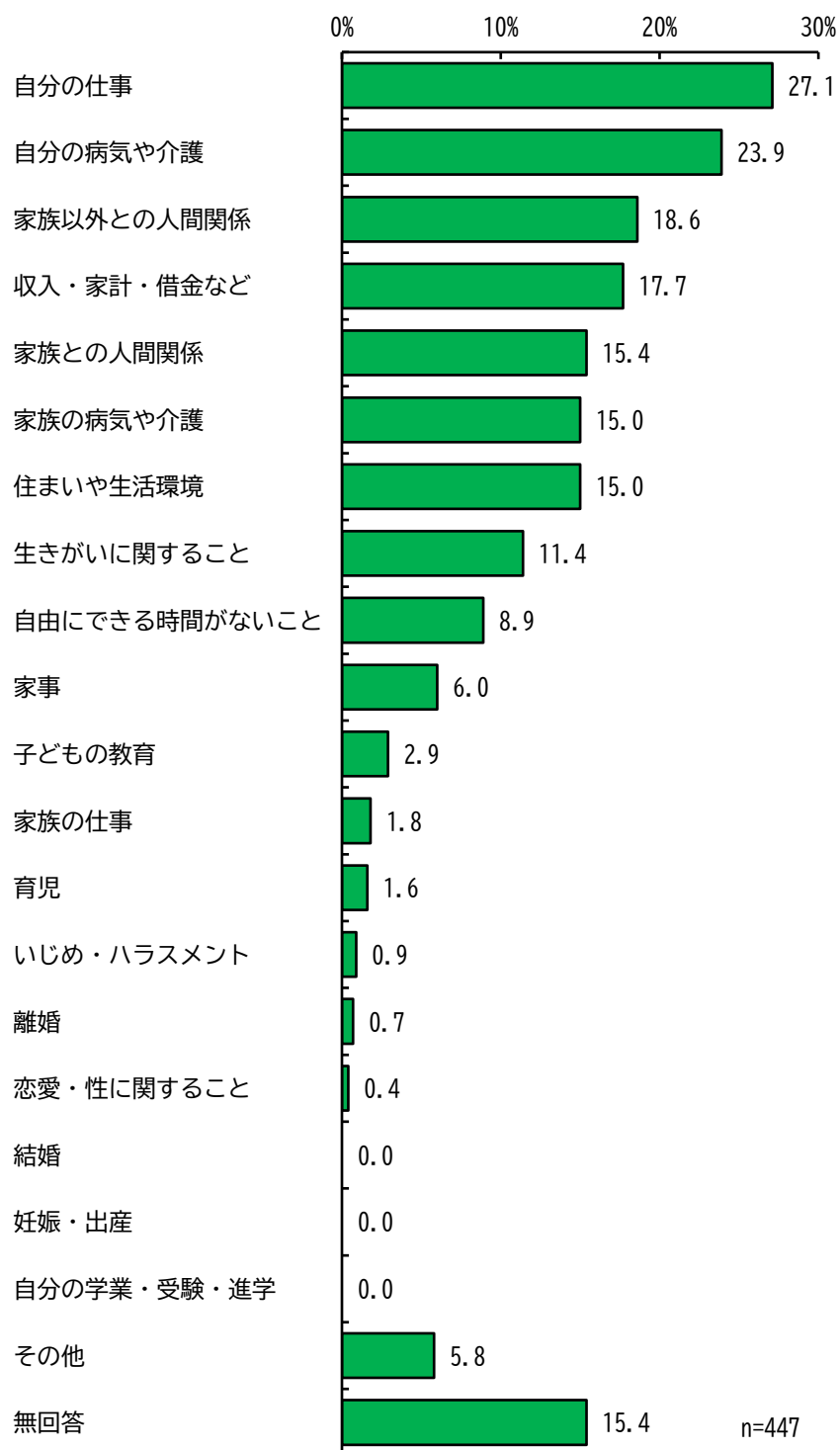
問 9 健（検）診や人間ドックの受診状況別のクロス集計



健（検）診や人間ドックの受診状況別で見ると、『毎年受けていない』は『ある』75.5%と、『毎年受けている』に比べて多くなっています。

41. ストレスを感じる原因

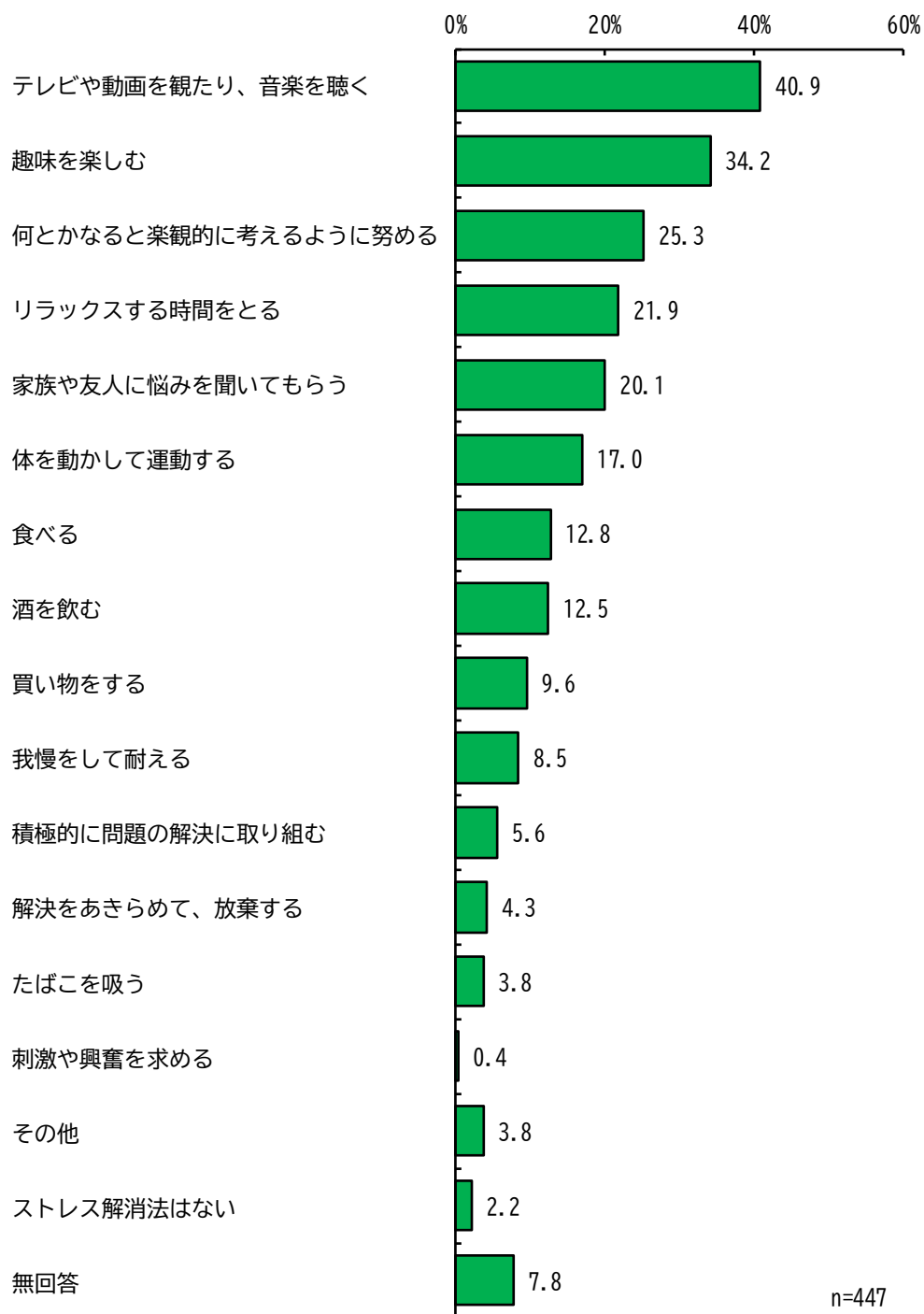
問 32 ストレスを感じる主な原因は何ですか。(あてはまるもの全てに○)



ストレスを感じる原因では、「自分の仕事」27.1%が最も多く、以下「自分の病気や介護」23.9%、「家族以外との人間関係」18.6%、「収入・家計・借金など」17.7%、「家族との人間関係」15.4%となっています。

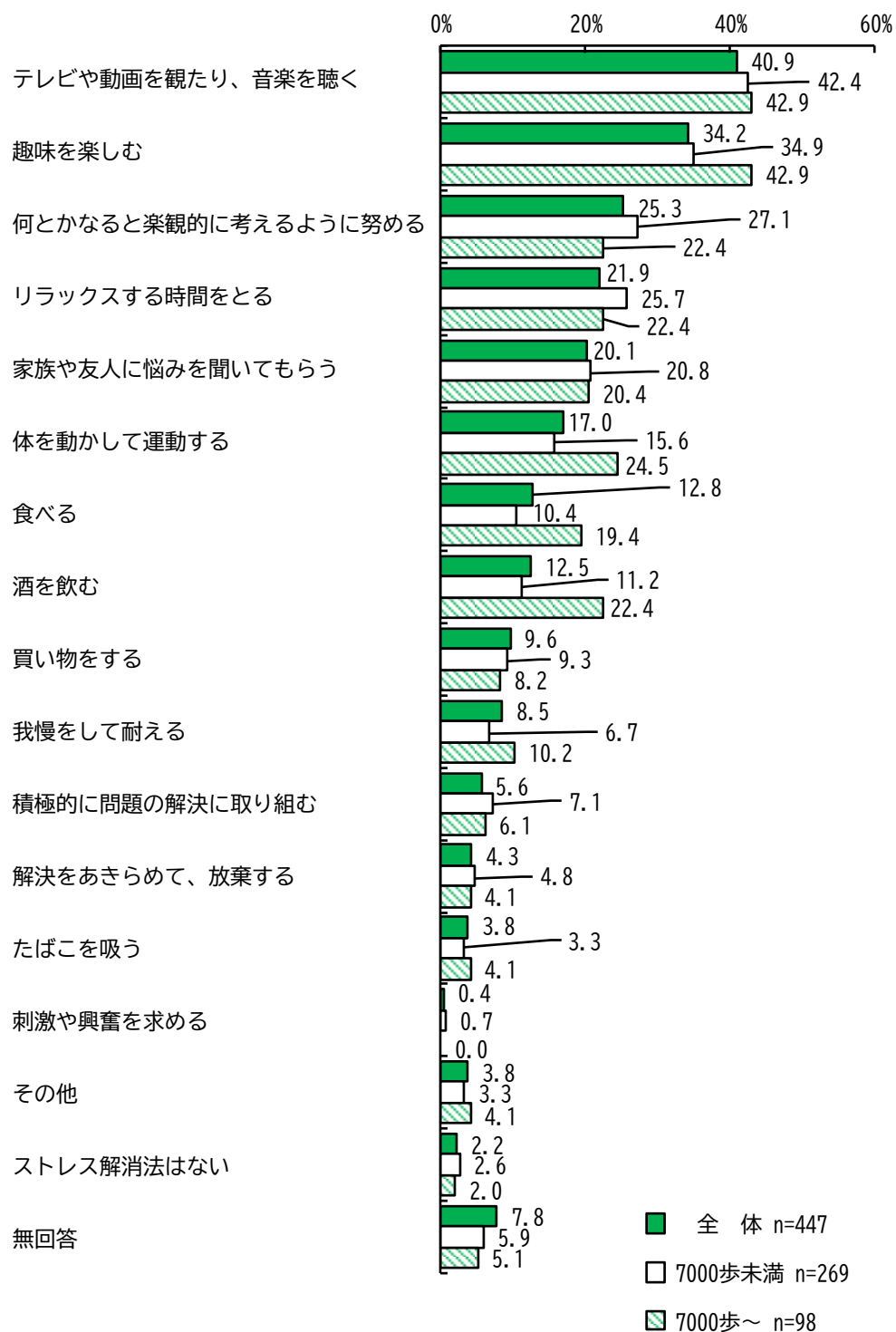
42. ストレス解消法

問 33 あなたのストレス解消法は、次のうちどれですか。(あてはまるもの全てに○)



ストレス解消法では、「テレビや動画を観たり、音楽を聴く」40.9%が最も多く、以下「趣味を楽しむ」34.2%、「何とかなると楽観的に考えるように努める」25.3%、「リラックスする時間をとる」21.9%、「家族や友人に悩みを聞いてもらう」20.1%となっています。

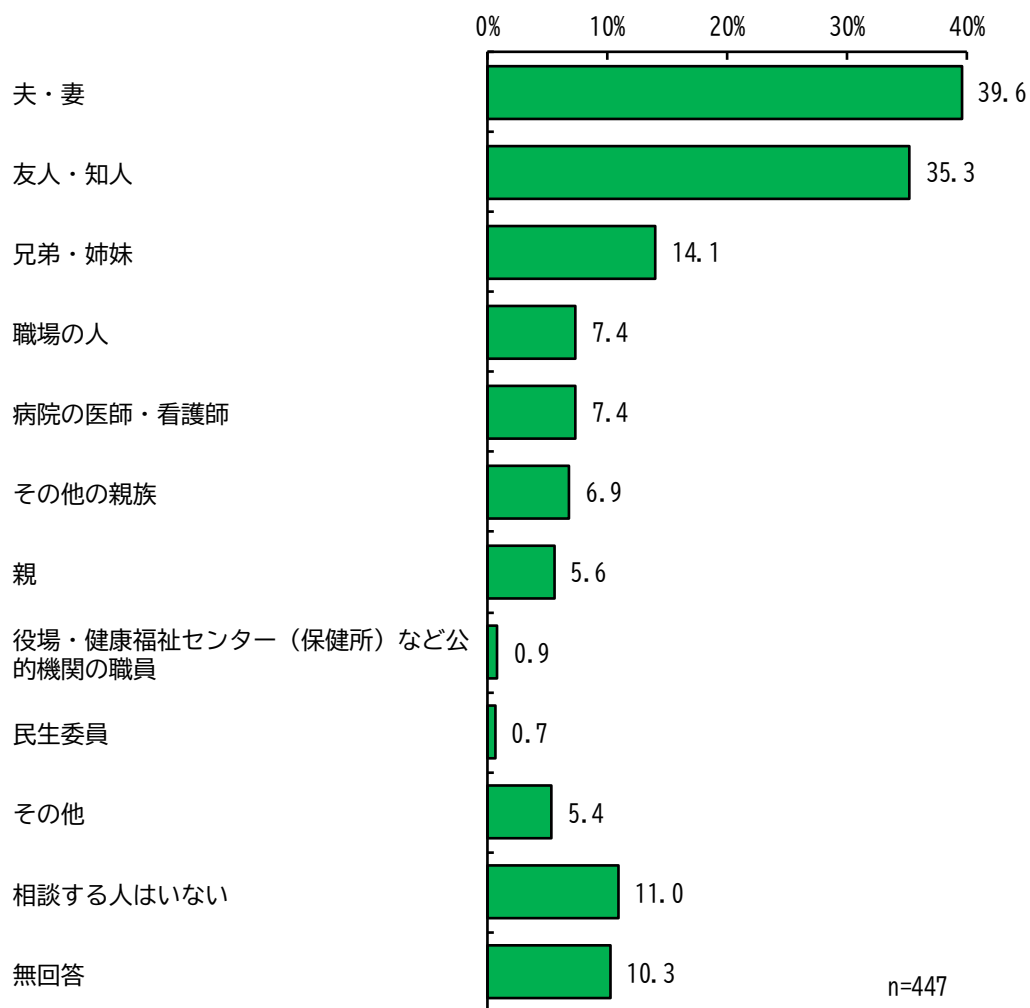
問 14 1日の歩数別のクロス集計



1日の歩数別で見ると、7000歩～は「酒を飲む」22.4%、「食べる」19.4%と、7000歩未満に比べて多くなっています。

43. ストレスを感じた時の相談相手

問 34 ストレスを感じた時、誰に相談しますか。(あてはまるもの全てに○)



ストレスを感じた時の相談相手では、「夫・妻」39.6%が最も多く、以下「友人・知人」35.3%、「兄弟・姉妹」14.1%となっています。一方で、「相談する人はいない」11.0%となっています。

男女別のクロス集計（上段：実数 下段：％）

	全体	親	夫・妻	兄弟・姉妹	その他の親族	友人・知人	職場の人	民生委員	病院の医師・看護師	役場・健康福祉センター（保健所） など公的機関の職員	その他	相談する人はいない	無回答
全体	447 100.0	25 5.6	177 39.6	63 14.1	31 6.9	158 35.3	33 7.4	3 0.7	33 7.4	4 0.9	24 5.4	49 11.0	46 10.3
男性	166 100.0	5 3.0	83 50.0	6 3.6	6 3.6	39 23.5	12 7.2	1 0.6	10 6.0	2 1.2	7 4.2	27 16.3	12 7.2
女性	274 100.0	20 7.3	92 33.6	57 20.8	25 9.1	116 42.3	21 7.7	2 0.7	21 7.7	2 0.7	17 6.2	22 8.0	31 11.3

※回答者は20歳以上のみ

参考

松崎町第4期健康増進計画

令和7年度 目標値

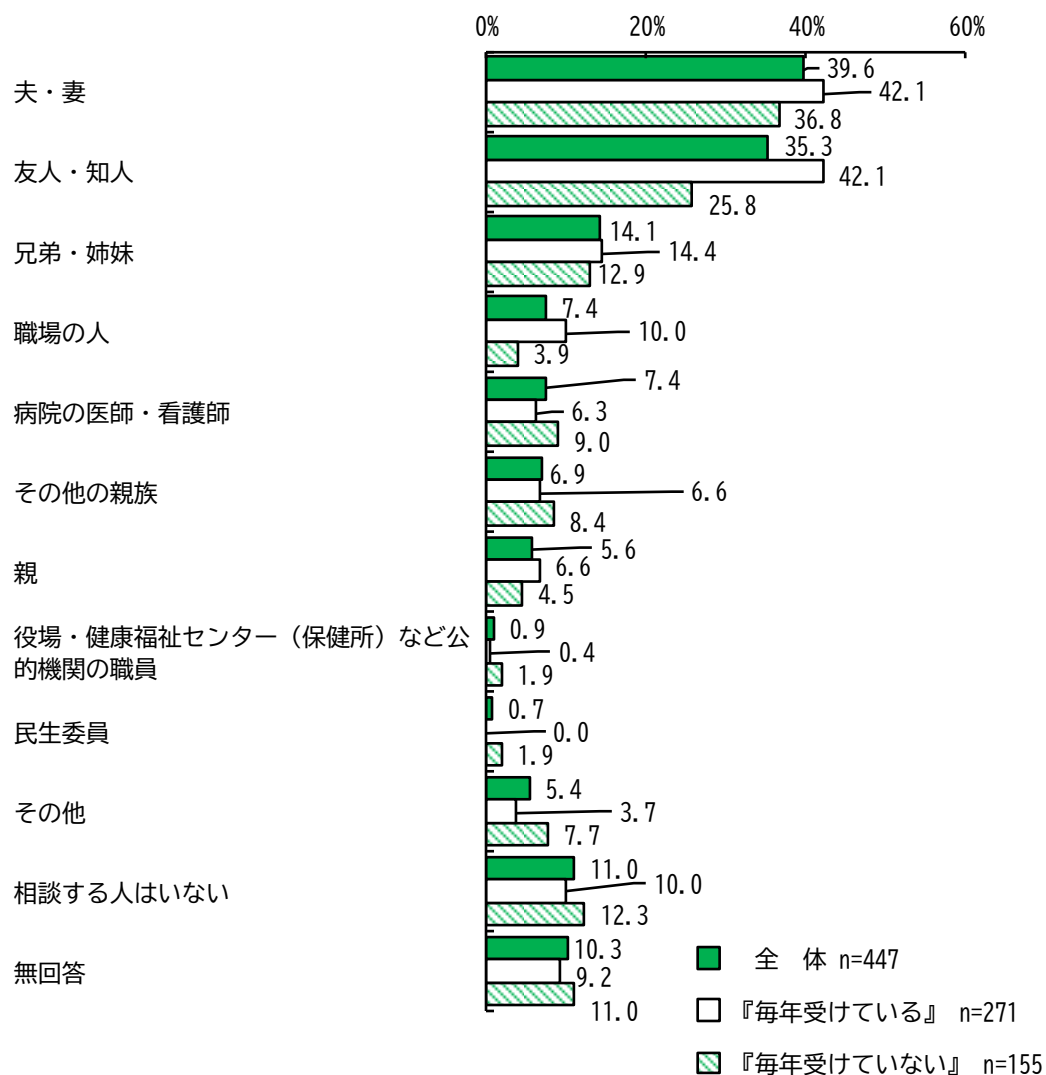
■ストレスの相談相手がない人の割合の減少

20歳以上 10%以下

【前回の選択肢】

親/夫（妻）/兄弟・姉妹/その他の親族/友人/職場の人/近所の人/民生委員
/病院の医師・看護師/役場・健康福祉センター（保健所）など公的機関の職員
/その他/相談する人はいない

問9 健（検）診や人間ドックの受診状況別のクロス集計

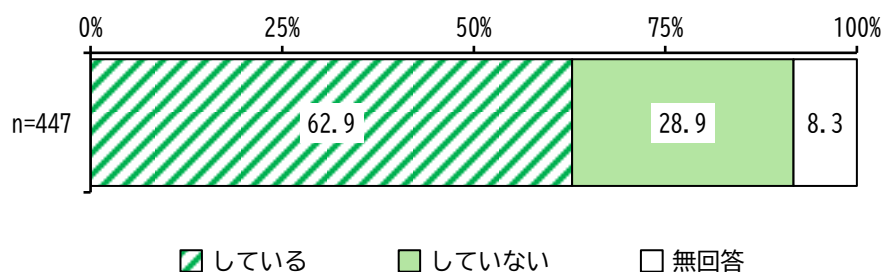


健（検）診や人間ドックの受診状況別でみると、『毎年受けている』は「友人・知人」42.1%、「夫・妻」42.1%と、『毎年受けていない』に比べて多くなっています。

7 あなたの生きがいや地域活動参加について

44. 楽しみや生きがいをもって生活しているか

問 35 あなたは、ふだん、楽しみや生きがいをもって生活していますか。(○は1つ)



楽しみや生きがいをもって生活しているかでは、「している」62.9%、「していない」28.9%となっています。

男女別のクロス集計 (上段：実数 下段：%)

	全体	している	していない	無回答
全体	447 100.0	281 62.9	129 28.9	37 8.3
男性	166 100.0	103 62.0	54 32.5	9 5.4
女性	274 100.0	173 63.1	75 27.4	26 9.5

※回答者は20歳以上のみ

参考

松崎町第4期健康増進計画
令和7年度 目標値

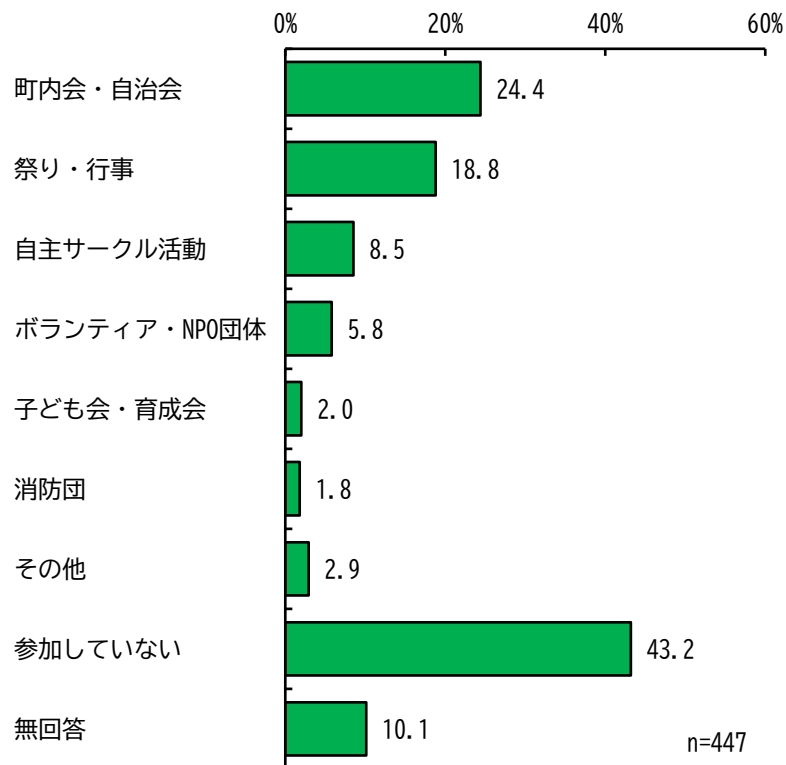
■楽しみや生きがいのある生活をしている人の割合の上昇
20歳以上 80%

【前回の選択肢】

いる/いない

45. 参加している地域活動

問 36 現在、どのような地域活動に参加していますか。(あてはまるもの全てに○)



参加している地域活動では、「町内会・自治会」24.4%、「祭り・行事」18.8%などとなっています。一方で、「参加していない」43.2%となっています。

男女別のクロス集計（上段：実数 下段：％）

	全体	町内会・自治会	自主サークル活動	子ども会・育成会	消防団	ボランティア・NPO団体	祭り・行事	その他	参加していない	無回答
全体	447 100.0	109 24.4	38 8.5	9 2.0	8 1.8	26 5.8	84 18.8	13 2.9	193 43.2	45 10.1
男性	166 100.0	58 34.9	10 6.0	1 0.6	8 4.8	6 3.6	41 24.7	2 1.2	68 41.0	15 9.0
女性	274 100.0	49 17.9	28 10.2	8 2.9	-	20 7.3	43 15.7	11 4.0	124 45.3	26 9.5

※回答者は20歳以上のみ

参加していないを除いた割合が56.8%

参加していない・無回答を除いた割合が46.7%

【前回の地域活動の内容】

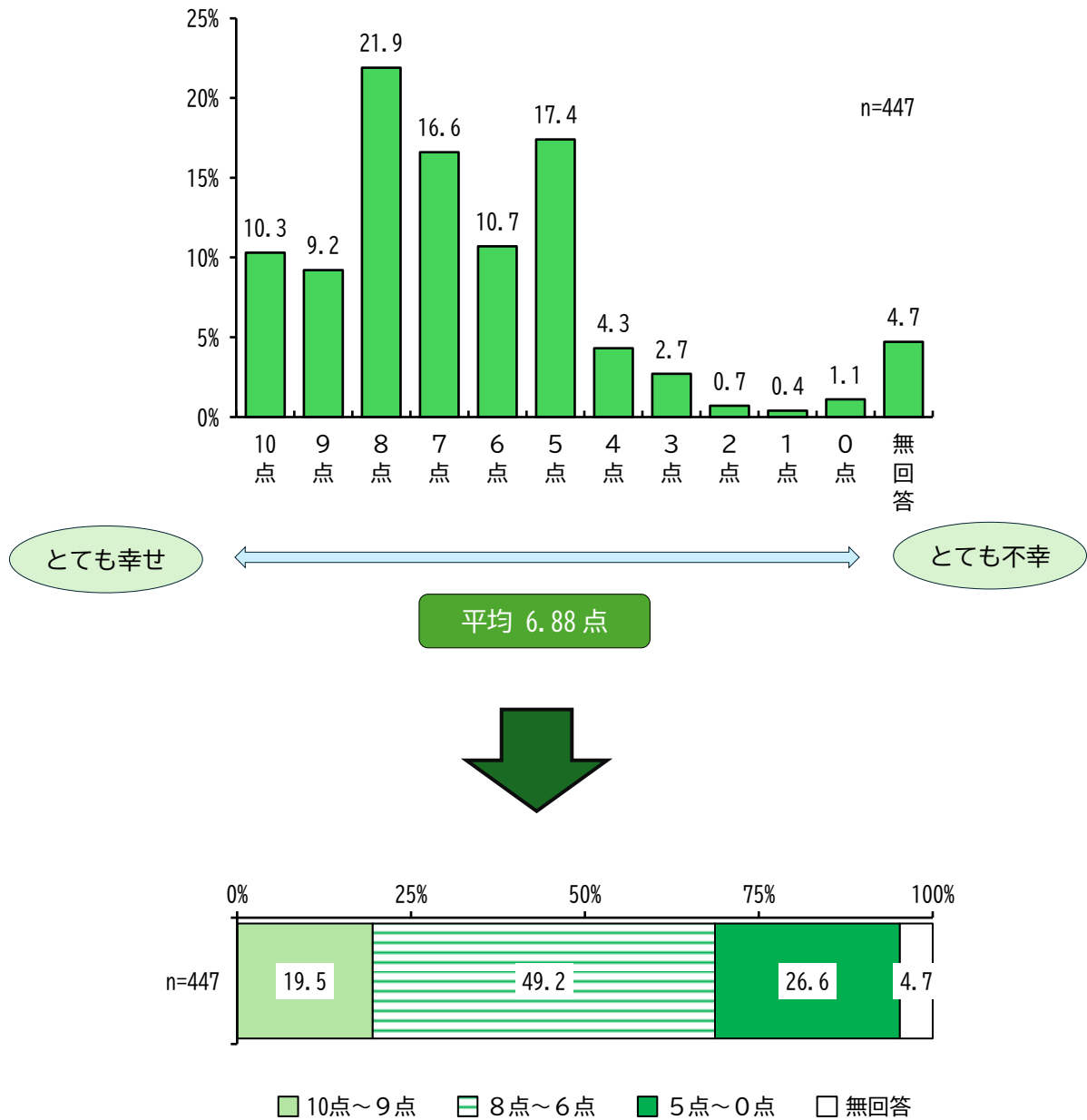
町内会・自治会/自主サークル活動/子ども会・育成会/老人クラブ/消防団/ボランティア・NPO団体/祭り・行事

参考 松崎町第4期健康増進計画
令和7年度 目標値

■参加している地域活動の割合 20歳以上 60%

46. 現在の幸福度

問 37 あなたは、現在どの程度幸せですか。(○は1つ)

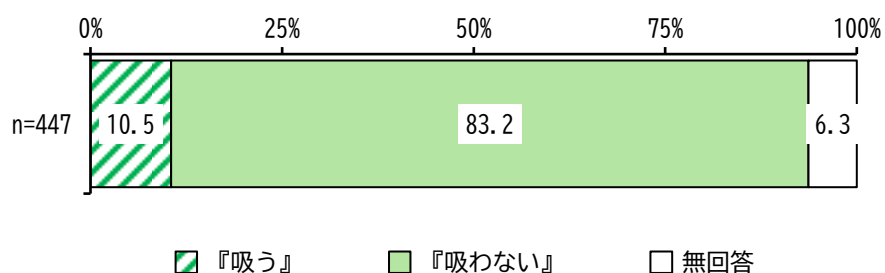
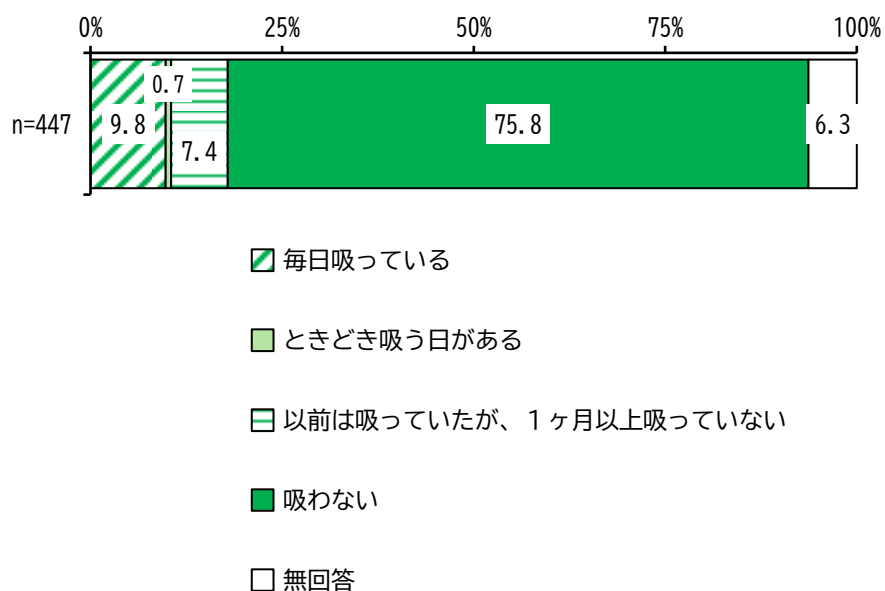


現在の幸福度では、「8点」21.9%が最も多く、以下「5点」17.4%、「7点」16.6%、「6点」10.7%、「10点」10.3%となっています。

8 たばこや飲酒のことについて

47. 喫煙状況

問 38 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)



喫煙状況では、「以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」7.4%と「吸わない」75.8%を合わせた『吸わない』83.2%が多く、「毎日吸っている」9.8%と「ときどき吸う日がある」0.7%を合わせた『吸う』10.5%となっています。

男女別のクロス集計（上段：実数 下段：％）

	全体	毎日吸っている	ときどき吸う日がある	1ヶ月前は吸っていたが、 1ヶ月以上吸っていない	吸わない	無回答
全体	447 100.0	44 9.8	3 0.7	33 7.4	339 75.8	28 6.3
男性	166 100.0	28 16.9	3 1.8	23 13.9	105 63.3	7 4.2
女性	274 100.0	16 5.8	-	9 3.3	230 83.9	19 6.9

※回答者は20歳以上のみ

参考

松崎町第4期健康増進計画
令和7年度 目標値

■ 習慣的喫煙者の割合の減少

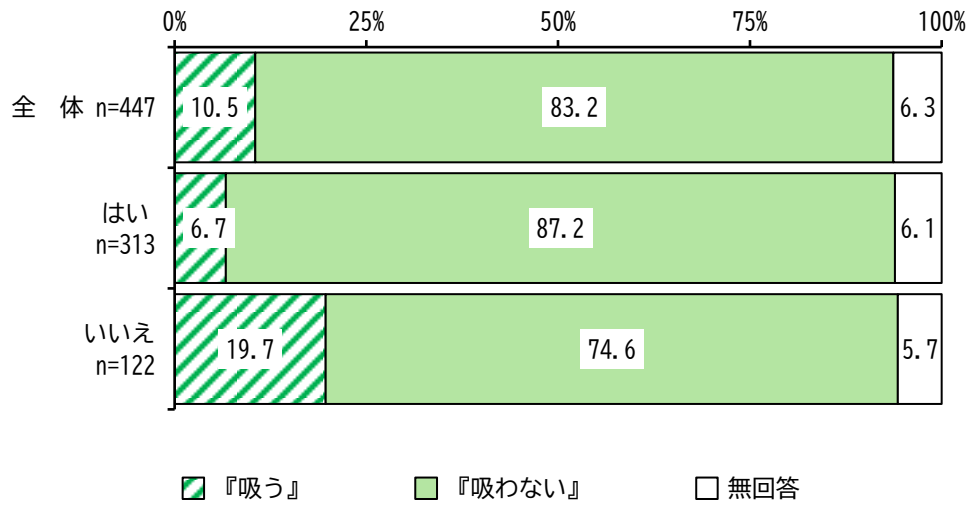
男20歳以上 12%

女20歳以上 5%以下

【前回の選択肢】

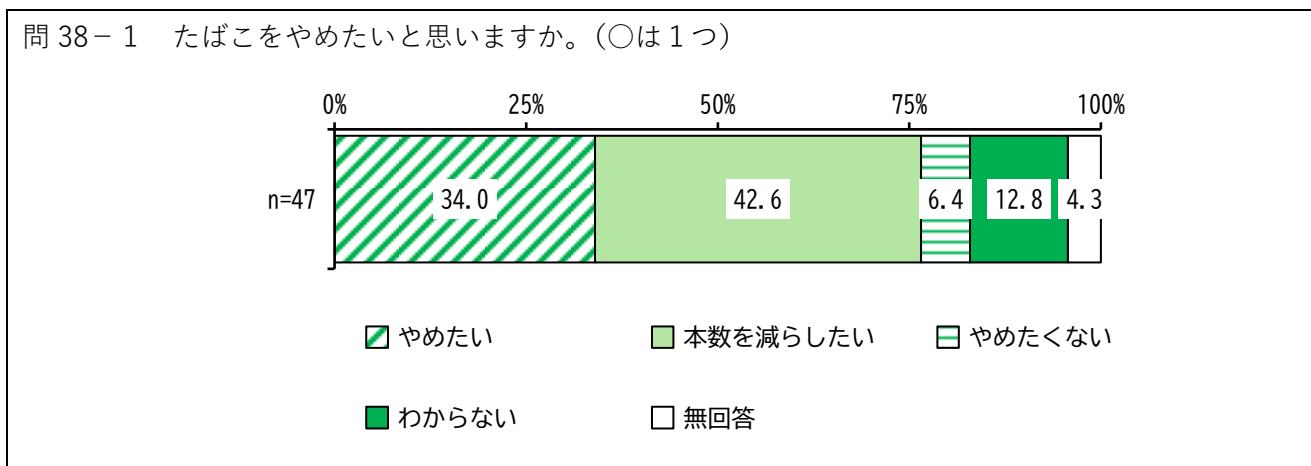
現在吸っている/以前吸っていたがやめた
/以前から吸わない

問19 食生活において、減塩を心がけているか別のクロス集計



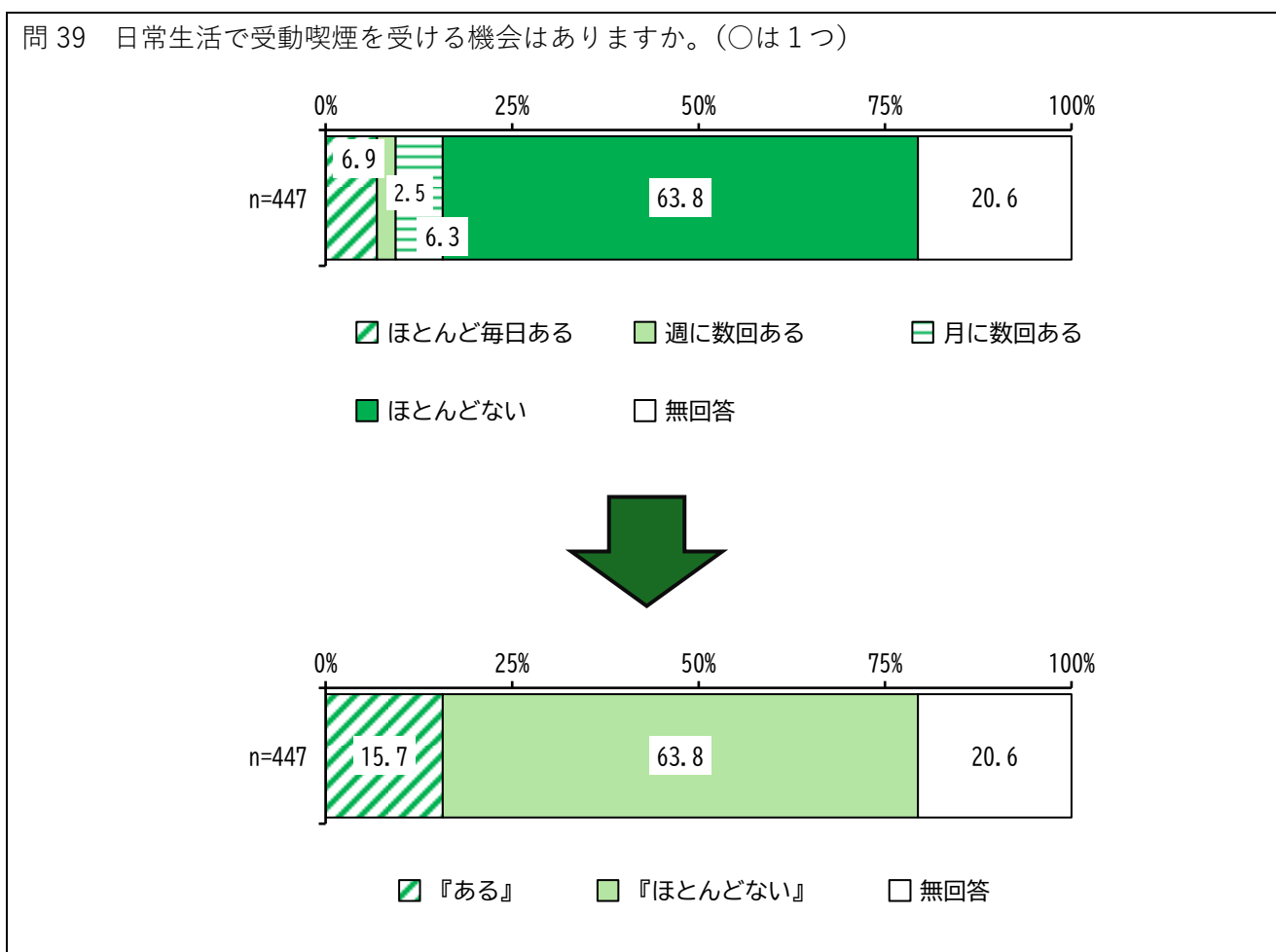
食生活において、減塩を心がけているか別で見ると、はいは『吸わない』87.2%と、いいえに比べて多くなっています。

48. たばこをやめたいと思うか



たばこをやめたいと思うかでは、「本数を減らしたい」42.6%が最も多く、以下「やめたい」34.0%、「わからない」12.8%となっています。

49. 受動喫煙を受ける機会

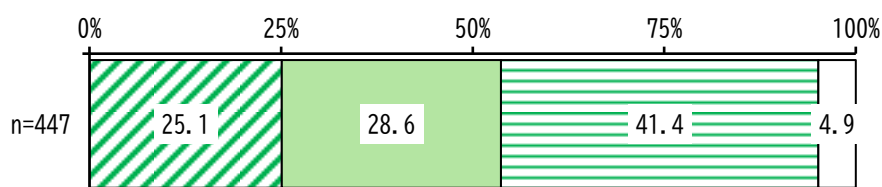
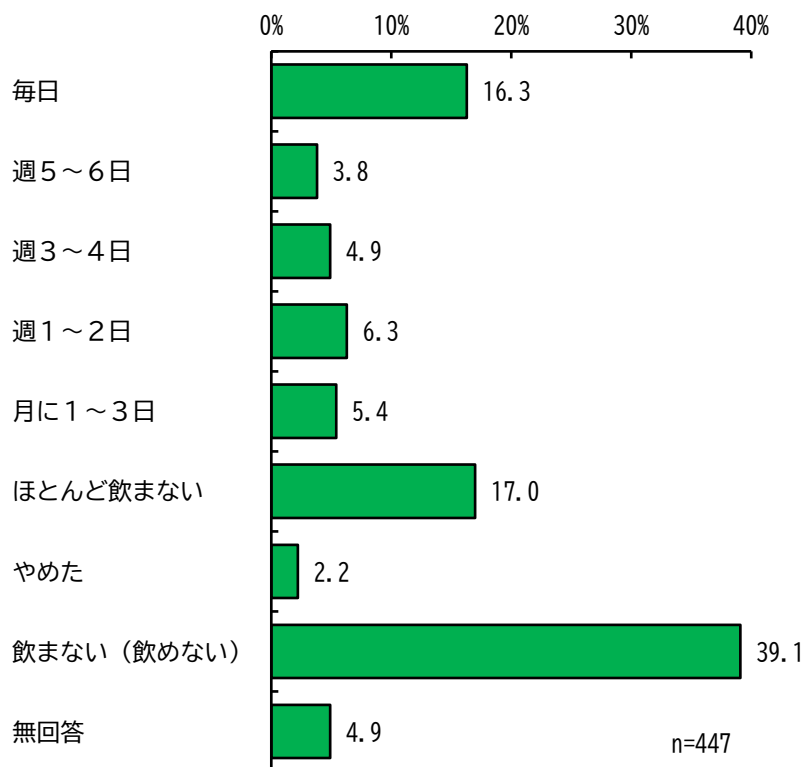


受動喫煙を受ける機会では、「ほとんどない」63.8%が多く、「ほとんど毎日ある」6.9%と「週に数回ある」2.5%、「月に数回ある」6.3%を合わせた『ある』15.7%となっています。

50. 飲酒頻度

問 40 あなたは、週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

(○は1つ)



- 『週3日以上飲む』
- 『週2日以下飲む』
- 『やめた・飲まない（飲めない）』
- 無回答

飲酒頻度では、「飲まない（飲めない）」39.1%と「やめた」2.2%を合わせた『やめた・飲まない（飲めない）』41.4%が最も多く、以下「週1～2日」6.3%と「月に1～3日」5.4%、「ほとんど飲まない」17.0%を合わせた『週2日以下飲む』28.6%、「毎日」16.3%と「週5～6日」3.8%、「週3～4日」4.9%を合わせた『週3日以上飲む』25.1%となっています。

男女別のクロス集計（上段：実数 下段：％）

	全体	毎日	週5 ～ 6日	週3 ～ 4日	週1 ～ 2日	月に1 ～ 3日	ほとんど 飲まない	やめた	飲まない (飲めない)	無回答
全体	447 100.0	73 16.3	17 3.8	22 4.9	28 6.3	24 5.4	76 17.0	10 2.2	175 39.1	22 4.9
男性	166 100.0	55 33.1	6 3.6	15 9.0	14 8.4	7 4.2	22 13.3	6 3.6	34 20.5	7 4.2
女性	274 100.0	16 5.8	10 3.6	7 2.6	14 5.1	17 6.2	54 19.7	4 1.5	139 50.7	13 4.7

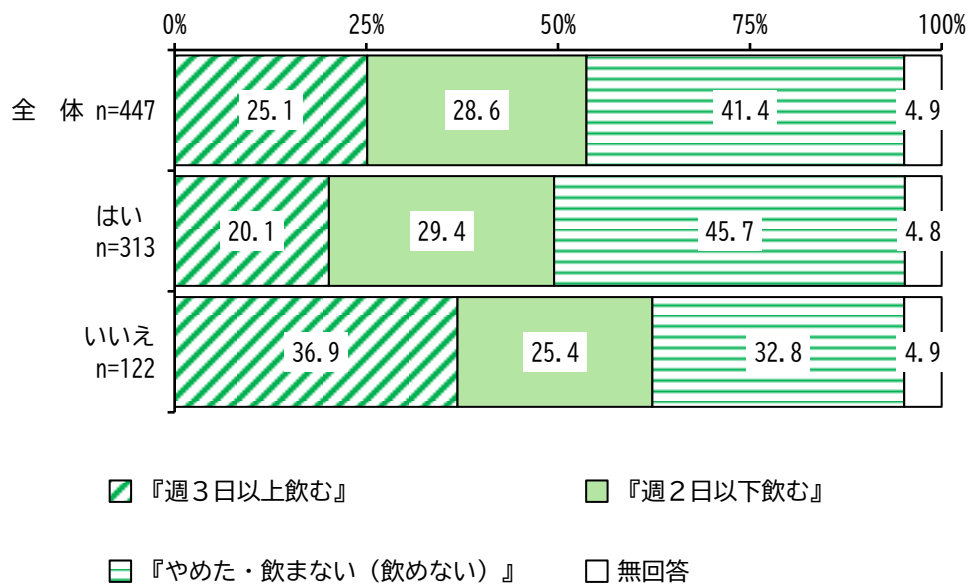
※回答者は20歳以上のみ

参考
松崎町第4期健康増進計画
令和7年度 目標値

■ 飲酒者（ほぼ毎日）の割合の減少
男20歳以上 30% 女20歳以上 6.6%

【前回の選択肢】
ほぼ毎日/週3～4日/週1～2日/ほとんど飲まない/やめた（1年以上やめている）/もともと飲まない（飲めない）

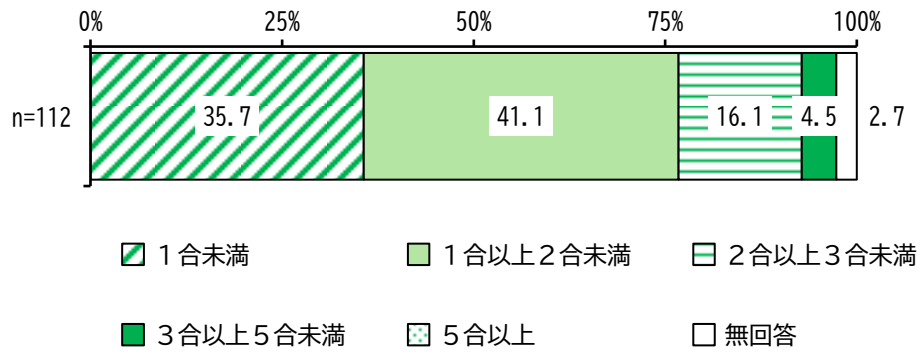
問19 食生活において、減塩を心がけているか別のクロス集計



食生活において、減塩を心がけているか別でみると、いいえは『週3日以上飲む』36.9%と、はいに比べて多くなっています。

51. お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量

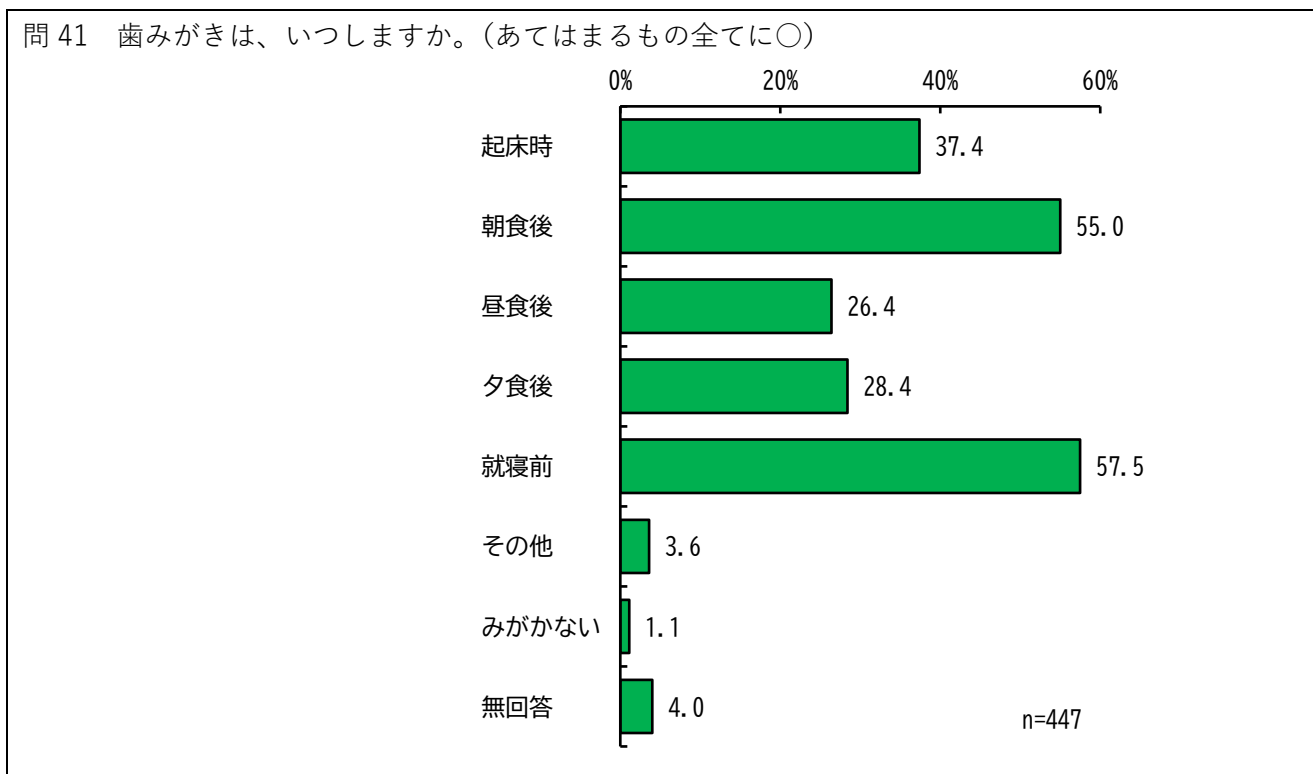
問 40-1 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。(○は1つ)



お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量では、「1合以上2合未満」41.1%が最も多く、以下「1合未満」35.7%、「2合以上3合未満」16.1%となっています。

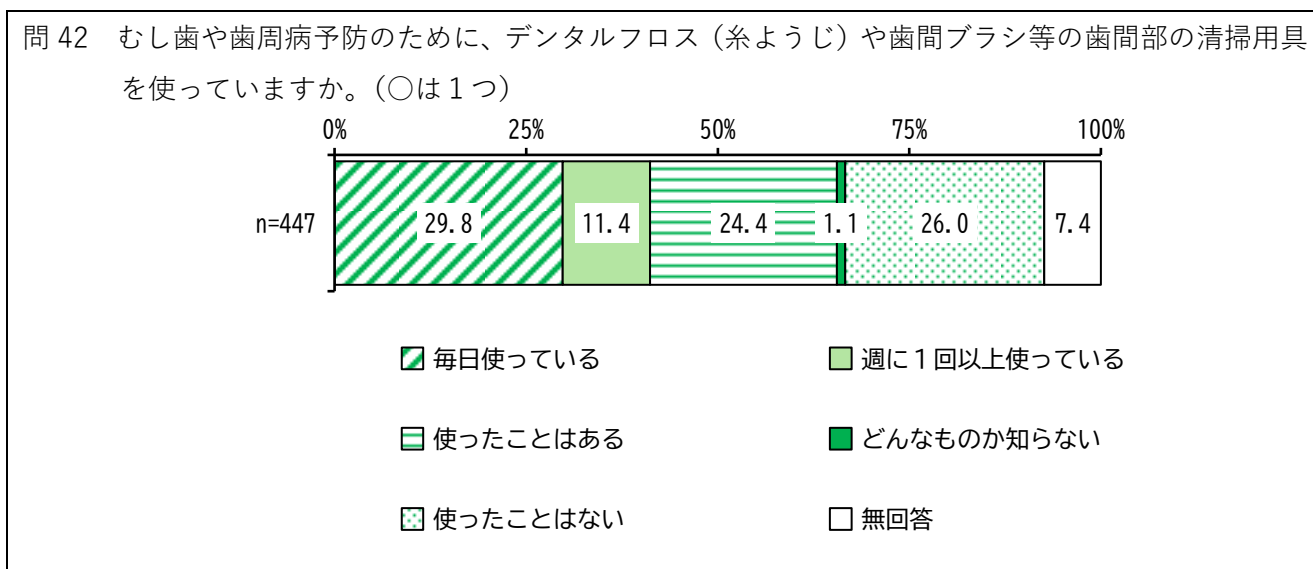
9 歯の健康について

52. 歯みがきをいつするか



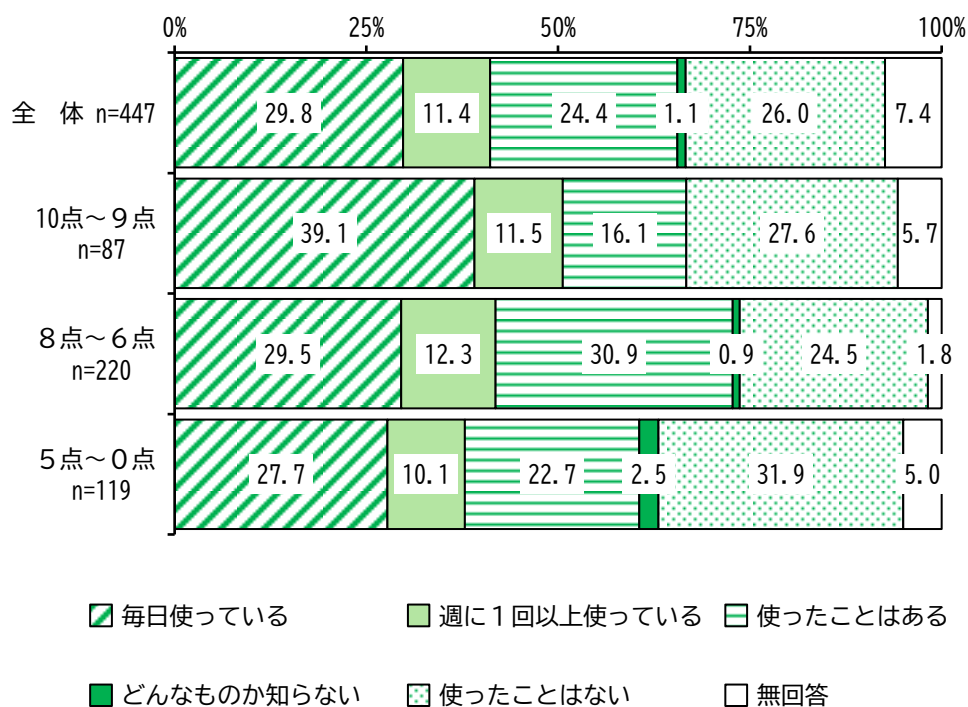
歯みがきをいつするかでは、「就寝前」57.5%が最も多く、以下「朝食後」55.0%、「起床時」37.4%、「夕食後」28.4%、「昼食後」26.4%となっています。

53. 歯間部の清掃用具の使用状況



歯間部の清掃用具の使用状況では、「毎日使っている」29.8%が最も多く、以下「使ったことはある」24.4%、「週に1回以上使っている」11.4%となっています。一方で、「使ったことはない」26.0%となっています。

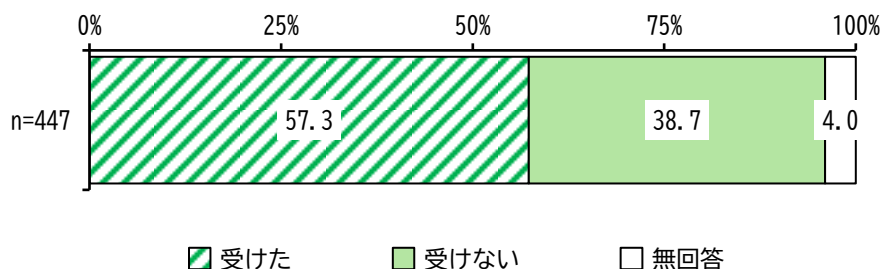
問 37 現在の幸福度別のクロス集計



現在の幸福度別で見ると、10点~9点は「毎日使っている」39.1%と、8点~6点や5点~0点に比べて多くなっています。

54. この1年間における歯科検診の受診状況

問 43 あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。(○は1つ)



この1年間における歯科検診の受診状況では、「受けた」57.3%、「受けない」38.7%となっています。

男女別のクロス集計 (上段：実数 下段：%)

	全体	受けた	受けない	無回答
全体	447 100.0	256 57.3	173 38.7	18 4.0
男性	166 100.0	87 52.4	73 44.0	6 3.6
女性	274 100.0	166 60.6	97 35.4	11 4.0

※回答者は20歳以上のみ

参考

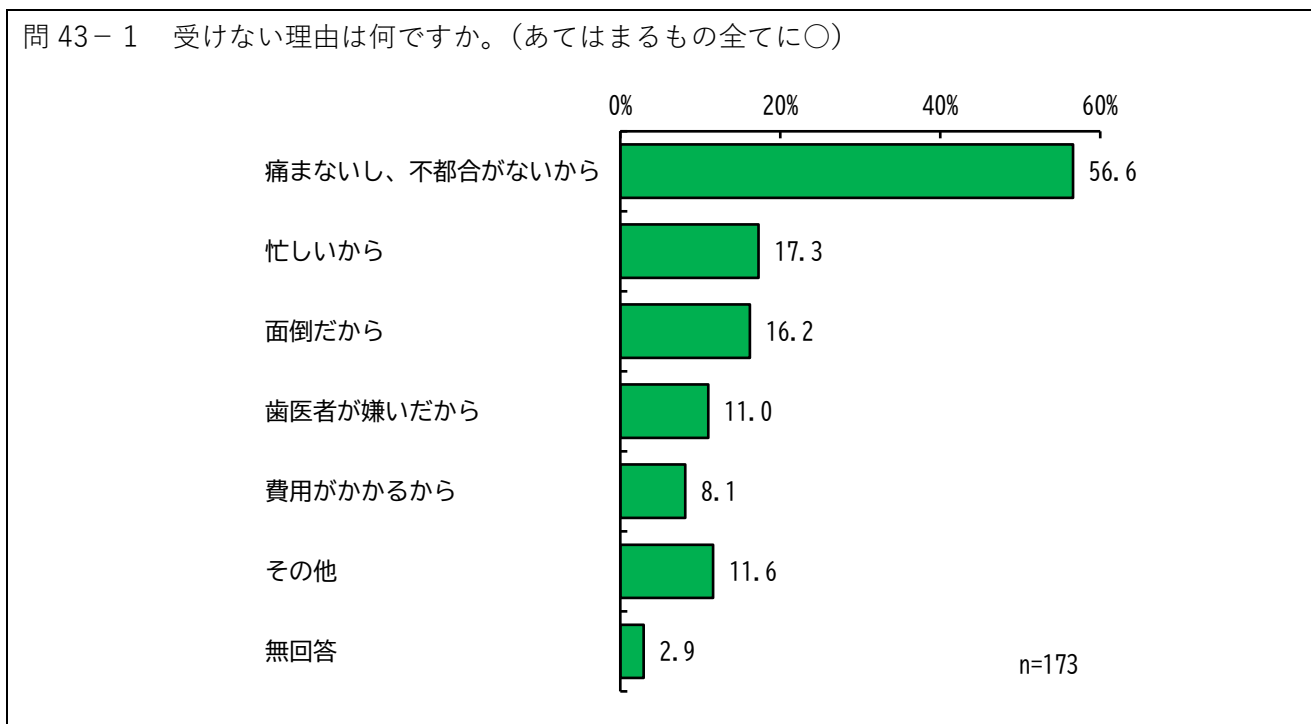
松崎町第4期健康増進計画
令和7年度 目標値

■過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の上昇
20歳以上 65%

【前回の選択肢】

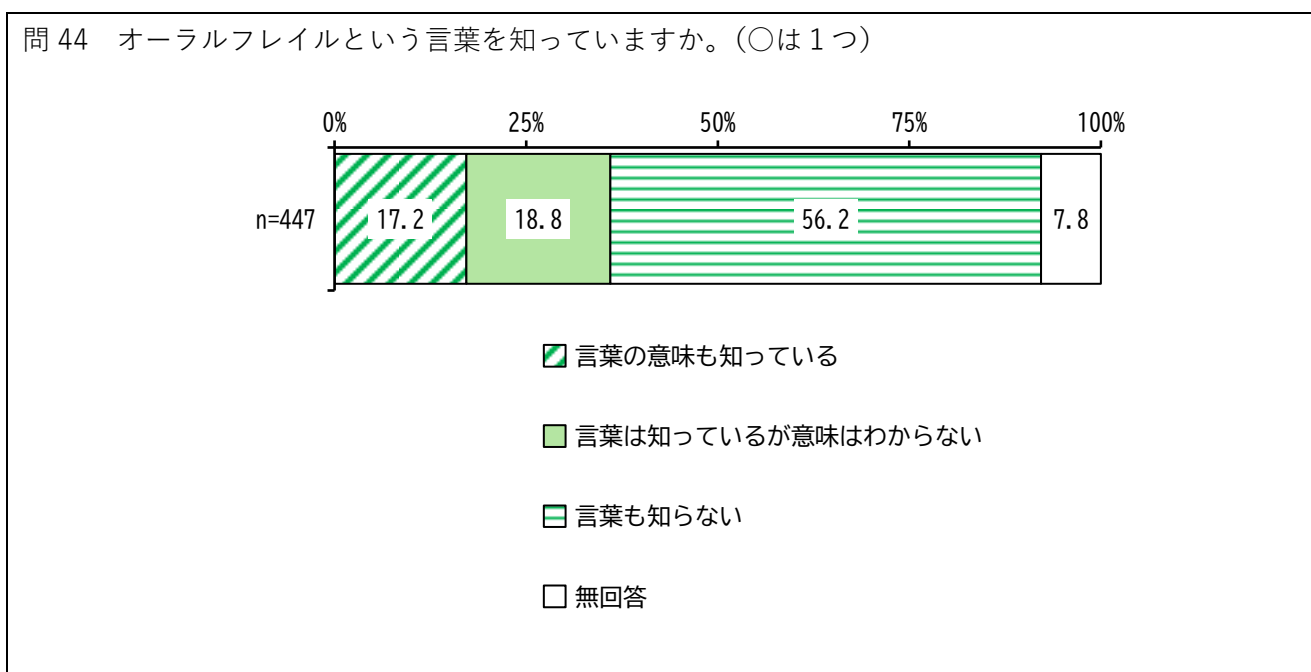
受けた/受けない

55. 受診しない理由



受診しない理由では、「痛まないし、不都合がないから」56.6%が最も多く、以下「忙しいから」17.3%、「面倒だから」16.2%、「歯医者が嫌いだから」11.0%となっています。

56. オーラルフレイルの認知度



オーラルフレイルの認知度では、「言葉も知らない」56.2%が最も多く、以下「言葉は知っているが意味はわからない」18.8%、「言葉の意味も知っている」17.2%となっています。

10 健康に関する意見、要望

自分の体は自分で守る。いつまでも元気出るために体を動かして身体に良いものを食す様にしたい。ストレスは自分でわかっているので、自分で楽しい方向に向けていく。がんばってください。ありがとうございました。
健康検診のため脳外や眼科は松崎にないため、外出しております。
健康と思っていても不意に発症することもあります。これは？と思ったら安易に考えず、早めに病院へ行くことが大切だと思います。早期発見とよく言われます（命拾いたよと…）。
81歳になり、時々フラツとしたり、耳が鳴りっぱなしです。8月に病院に行つて脳と内耳の血流を良くする薬を4日間くらい分けて飲用しています。脳に悪いのか心配です。季節病との診断でした。脳梗塞になるみたいでこわいです。MRIは正常なので一応、安心はしています。
仕事上、時間が不規則なため、なかなか時間通りに生活ができていない（食事が主）。
町内に気軽に体を動かせる施設があったらうれしいです。雨の日でも使えたら尚良いです。
口内炎に時々かかります。病院で診てもらい薬を付けていますが、原因が不明のようです。歯科医院でも診てもらいました。もしわかっていることがあったら、何かの際に教えてください。
ありがとうございました。よろしくお願いします。
自分でもスポーツや何か趣味になることやものを見つけたいと思いますが、継続力が低いので中々取り組もうとしません。来年は旅行や温泉など地域から離れてみたいと考えています。
私は糖尿病です。医師の許す「運動」と「食事」指導で健康に元気で暮らしております。
病人の看護のため、自分自身が疲れ果てて気持ちにゆとりがなく家事ができない。いつ自分が倒れるか一日一日、心配しながら過ごしています。
人間ドックの費用を町で補助してほしい。
病院を松崎町に！
集団検診の結果をもう少し早く通知（知らせてほしい）と希望します。
物事を良い方に受け止める、考える。全てプラスに心（気持ち）が元気であれば身体も元気と思っている。
老人2人暮らしですので、どちらかが具合が悪くなった場合、介護することができません。そういう場合は施設等に紹介してもらうことを要望します。
娘による代筆です。本人とは違う意見もあろうかなと存じます。
ひとり暮らしなので気を付けて食生活もしているし、栄養も気を付けている。歯も気を付けてよく磨くし、カルシウムもちりめんじゃこは毎日とるようにしている。ここ何年も歯科以外で医者にかからない。夏にコロナにかかったくらいで風邪一つひかない。元気な方だと思う。天気が良ければ毎日畑に行つて草取りや野菜作りを楽しみながらやっている。子どもたちの世話にならないようにしなければと思っている。物忘れをするようになったのが心配だ。
3ヶ月に一回病院で検診を行つております。

<p>高齢で、体を動かすことが困難だけれど、できるだけ動かすように努力して家の中の仕事はきちんとやっているつもり。</p>
<p>町からの健康支援や検診等あったら良いです。←知らないだけかもしれません。</p>
<p>松崎町には歯科医、医院の不足が気になります。</p>
<p>アンケートをしっかりと活用していただき、徹底的に問題解決してください。コンパッション実現のためにも一つひとつ着実に全町民への誠意をもって御課のお仕事を進めていただければと思います。よろしくお願い致します。</p>
<p>年をとると一番気を付けることは、ケガをしないよう注意することです。食物の量は減っていきます。でも、栄養素を考え、嗜好品も必ず食べて楽しい食生活をするのが大切だと思います。「食べたい」という気持ちが強い人は健康と言えるでしょう。食欲のない人は生き甲斐も少ないのではないかと食いしん坊の私は思います。</p>
<p>なかなか自分からは病院に行かないので、いろいろと検診をやらしてもらえるとありがたいです。</p>
<p>特定検診を毎年受けていますが、電話予約でなくネットで予約できるようにしてほしいです。がん検診も…。今時、電話予約はないですよ。</p>
<p>毎年の健康診断で腸のポリープ、胃のポリープ切除ができたので、受診案内が毎年送られてきてそれに素直にに応じて良かったと思います。助かりました。来年は70歳になり、自分としてはまだ何かやれそうな気持ちでも相当じいさんになっているはず。古希からはおまけの人生と思い、大いに人生を楽しんでいきたいと思っています。ありがとうございます。</p>
<p>お疲れ様です。自分の健康状態をチェックするのは久しぶりなことでした。でも、これでいいとは思っていません。これからも毎日の生活を精進しながら生活できたらと思います。ありがとうございました。</p>
<p>広報まつぎきのページ、まつぎき健幸レシピは、とても良いと思います。運動してポイントがもらえるとか検診が無料になるなど、もっと広めた方が良いと思いますが、宣伝することが下手だと思います。町民に広めるための方法をもっと考えた方が良いかと思っています。</p>
<p>ウォーキング（歩くため）する場所のまわりの環境整備（花やベンチなど）をしてほしい。夕方から夜にかけて歩いても安全（街灯）にしてほしい。</p>
<p>ウェルネス松崎にもっと種類があって、夜参加できる教室を希望します。生涯学習講座で町内の有資格者の方々にもっと携わっていただき、人と関わる機会を作り、楽しみに繋がることがあれば、それも健康の維持になると思います。</p>
<p>特定検診やがん検診などと同様に、歯科検診も町で毎年受けられるようにしていただけるとありがたいです。個人ではなかなか時間やお金に余裕がなく、進んで歯科医に行こうという行動がなかなか起こせない…。よろしくお願い致します。</p>
<p>高齢だから免許返納したら足がない。病院は西伊豆病院だからバスがない。非常に不便で困っています。</p>

<p>天気の良い時はウォーキング等できるので、雨天、寒い等、外に出にくい時に自由に気楽に簡単な運動ができる場所が近くにほしい。歯周疾患検診が10年に一度あることを知らなかった。10年だと思う。年に1回、誕生日検診として、子どもの頃から習慣づけたい。今、歯は大事だと感じる。</p>
<p>西伊豆町みたいに運動するジムのようなものを作ってもらいたい。</p>
<p>地域交流会など、気軽にいろんな人がふれあえる場を設けてほしい。</p>
<p>仕事をしている人向けに土日に参加できる活動があれば良いと思う。現在、太極拳などやっているようだが、参加しようと思える活動がない。</p>
<p>年寄りだといって、いろいろな体操など公民館などでやってくれますが、それに出席するだけでストレスを感じてしまいます。あまり年寄りだと言って予防予防と騒がないでほしい。余計に年寄りを意識してしまう。自分ではまだ年寄りとは思っていません。年寄り年寄りと言われると気が滅入ってしまいます。そう思っているのは私だけでしょうか。</p>
<p>健幸なんとかというのを回覧板で見ますが、ウソの字を覚える人（子）もいるかもしれないので紛らわしいと思います。</p>
<p>質問はありませんが、意見として、WEB 調査も導入すればより多くの方にアンケート調査ができると思います。更に PayPay とかポイントを付ければ良いと思います。コスト削減と職員の負担軽減にもなると思います。</p>
<p>収入が増えない中で物価高により、子どもたちに健康的なものを食べさせてあげることが難しい。</p>
<p>仕事場の駐車場が遠いため、毎日の行き帰りに30分歩いて出勤します。雨など天候が悪くても歩かなければなりません。しかし、歩くことは健康に良いとがんばって辛いと思わないようにしています。</p>
<p>近くに良い病院がほしい。近くの病院は頼りがなく、いつも不安を感じる。</p>
<p>糖尿病を治すため、がんばっています。今年に入り足が痛く、運動ができない日が多い。</p>
<p>頻尿で悩んでいます。西伊豆病院の先生にも見離されました。これ以上は治療できないと言われました。一昼夜で15回くらいトイレに行きます。外仕事をしている時は3～4時間大丈夫ですが、読書や夜、寝てから30分に1回行きたくなくなります。</p>
<p>報道されませんが、日本人の死因の1位は「医原病」です。病院ないし、薬で殺されているのです。ほとんどの高齢者は薬をやめれば元気になります。</p>
<p>自分の体は人にはわからないので、歩くにも転ばないようにしています。ケガをすると若い人の倍以上かかるので気を付けています。また、健康福祉課の皆様いろいろのことで大変ですが、よろしくお願い致します。</p>
<p>80歳近くなると腰が痛いし、足も痛いし、でも「ボケ」たくないなので週に4日あるところで洗い物をして、いろいろの人と話しをしています。お金はもらわず、お昼だけいただいています。</p>

<p>町民の健康に対する心遣い、ありがとうございます。私は後期高齢者ですが、周囲に迷惑掛けないよう日々送っています。不安と心配事が多くなりますが、できるだけ明るく、元気良く過ごすよう心掛けています。これからも、良い町であるよう祈念しております。</p>
<p>町の医療体制（病院等）に不安があります。</p>
<p>今、テレビでやっているの、飲水が少し心配のところがある。体は今のところ医師に相談しながら月1回位、通院している。調子の悪い時は直ぐに行くようにしている。土曜日が休みなので、心配な時もある。医院長が休みの時は、予備の薬と薬剤師に相談している。飲用の薬は家まで持って来てもらっているから助かっています。</p>
<p>リハビリが大事だから、通所型のリハビリ専用のセンターがあったら良いなあと思っていますが。</p>
<p>毎日、元気に過ごせる事を幸せに思います。週2回のデイサービスに行く日も、良い介護者に恵まれて、充実した日々と仲間に会えて幸せな支援の日々を過ごせますこと、ありがとうございます。</p>
<p>がん検診について。安心して受診できますように、検査の充実を切望します。</p>
<p>健康増進施策策定に当たり、不備なアンケート回答を致しましたが、次回策定まで健康でいられるのが最大の不安です。今回も、異なる気配り、目配りを頂く中で、私自身も頑張ります。良い、勉強になりました。ありがとうございます。</p>
<p>体を動かしたい時、わざわざ体育館を借りてまでもなくても、公園みたいな広場にスケボーやバスケット、バレー、バトミントンができるような場所がほしいです。特に、バスケットゴールがあればうれしいです。何時でもできる環境がほしいです。自主練、体力づくり、子ども達とコミュニケーションも取れます。私のストレス発散は体を動かすことなので、バッティングセンターもあると非常にストレス発散に役立ちます。お願いします。素晴らしい公園があれば、人も集まると思います。</p>
<p>町に診療所がない。医院はあるが、医院と診療所は目的が違う。医療と教育は利益目的だけでなく必要。今ある医院は他にないから利用する町民も多いが、異常に長い待ち時間、短い診察、後継者の問題。個人医院が経営も重要になる。町民の健康を第一に考える診療所を独立した町なら絶対必要。西伊豆病院があるからなどというのは、何をか言わんや…。</p>

(3) 考察

1. 健康全般

《健（検）診の受診促進には SNS による情報発信》

結果

（問 8）健康に関する情報を TV・ラジオ・新聞等から得ている傾向が高いものの、インターネットから情報を得ていると回答している人も一定数おり、特に 30 代から 50 代の比較的若い年代に多いことが調査やクロス集計から読み取れる。しかし（問 10）どのような状況なら定期的に健（検）診を受けると思われますか。という設問で、WEB で申し込みができるかと回答した割合が低いことから、個人情報の入力や入力項目数が多いといった煩雑さが、WEB 申し込みを導入する上でのハードルになると考えられる。そのうえで、定期健診の重要性を感じてもらい、申し込んでもらうことである。

課題

LINE などの SNS を活用した情報発信により、一層の健（検）診の受診促進に効果があるものと考えられる。

2. 食生活

《町民の食育への関心を高めるには高齢層が参加しやすいイベント開催》

結果

（問 25-1）生活習慣病の増加問題や食生活の乱れといった健康問題を理由に食育の関心が高い傾向にあることが調査からわかった。一方で、食べ残し問題や有機農業といった環境への意識や食料の輸入依存といった社会問題への関心は傾向として高くなかった。

課題

子どもや孫、近所の人などが参加できるイベント等を通じて、生活習慣病が増加する年代である高齢層も巻き込んだ食育の機会を設けることが有効であると考えられる。

3. 運動

《健康管理や幸福度の向上には花を楽しみながらウォーキング》

結果

1年以上継続して運動やスポーツを行っている人の割合は4割弱と低かった。(問 27-1) 主に行っている運動として、ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操が上位だった背景として、町内に運動施設がないことや、場所を選ばずにできることが前提としてあると考えられる。(問 28) 今後の運動の継続に必要なものとして、運動施設があげられていることから、上記のことが言える。さらに、プラス要因として、「花とロマンの里」松崎というキャッチコピーの通り、季節の景観を楽しめることはウォーキング促進に一役買っていると考えられる。

また、(BMI×問 37) クロス集計から、幸福度が低い人(0点~5点)は幸福度が高い人(9点~10点)に比べて、肥満の傾向にあることがわかった。

課題

スタンプラリーやウォーキングイベント等を活用したさらなるウォーキングの促進と、気軽に運動に取り組める環境整備が重要であると考えられる。また、体重管理を支援することで町民の幸福度向上につなげていくことが有効であると考えられる。

4. 休養やストレス

《気軽に相談できる場所や機会の確保の充実》

結果

(問 34) ストレスを感じた時の相談相手として、夫・妻や友人・知人といった自分に身近な人に相談している傾向にあることがわかった。その一方で、「相談する人はいない」と回答した人が一定数いた。また、町に病院や医院が少ないという自由意見がいくつか散見された。

課題

気軽に自分の健康状態やストレスについて相談できる場所や機会のさらなる確保が重要だと考えられる。

《ストレス解消には趣味や生きがいも大切》

結果

幸福度が低い人（0点～5点）と比べて、幸福度が高い人（9点～10点）は、この1か月間に、ストレスを感じた傾向が低いことが（問31×問37）クロス集計からわかった。（問33×問37）クロス集計によると、幸福度が高い人（9点～10点）のストレス解消法に趣味を楽しむと回答している割合が、幸福度が低い人（0点～5点）で回答している割合よりも2倍以上高いことがわかった。

課題

ストレスをため込まないためには、趣味や生きがいをもって生活することが大切であると考えられる。

《健康づくりの意識を高めるには経済状況も重要》

結果

（問22×問37）幸福度が低い人（0点～5点）は幸福度が高い人（9点～10点）に比べて、食品の選定基準に栄養価や鮮度を求める傾向は低かった。また、（問9×問37）健診の受診状況や（問16×問37）バランスの良い食事を心がけている割合も幸福度が高い人（9点～10点）に比べて低い。一方で、幸福度が低い人（0点～5点）は（問32×問37）経済状況をストレスの要因と考える傾向が高いことがわかった。

課題

経済的事情により健康に意識を向けるだけの余裕がないことがうかがえる。

5. 歯

《オーラルフレイルの認知度向上が歯科検診受診率向上のカギ》

結果

（問43）歯科検診の受診率が6割弱となった背景として、オーラルフレイルの認知度の低さ（問44）も背景の1つと考えられる。歯科検診を受診しない理由（問43-1）として、痛まないし、不都合がないからが2位と大差をつけてトップだった。

課題

オーラルフレイルを理解していれば、受診率が高まると考えられることから、オーラルフレイルおよび、その予防について周知することが、受診率向上ひいては、町民の健康増進につながると考えられる。

【参考文献】

“季節の花々”. 松崎町観光協会. <https://izumatsuzakineta.com/season/>, (参照：2025-02-19)

(4) 調査票

松崎町 健康・食生活等に関するアンケート調査

～ご協力をお願い～

松崎町は、令和2年度に第4期健康増進計画を策定し、計画に基づき町民一人ひとりの健康増進並びに生活習慣病予防を実現するために、健康づくり施策を進めてきました。次期計画策定の時期をむかえ、このたび、町民のみなさまの健康づくりに関する意向をうかがい、今期計画の評価および次期計画の策定のための貴重な資料とするため、アンケート調査を実施することといたしました。

計画の策定にあたり、町民のみなさまの健康、生活習慣、食生活、歯科保健などについての意識や状況をお伺いし、町民のみなさまの声を反映した計画の策定を行いたいと考えております。

このアンケートは、町内在住の18歳以上の方を対象に行っています。調査は無記名で行い、調査票に記入された内容から個人が特定されることはありません。また調査結果は計画策定の目的のみに用いられ、その他に用いることは一切ありません。

調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力くださいますようよろしくお願い申し上げます。

令和6年11月

松崎町長 深澤 準弥

《ご記入にあたってのお願い》

1. 封書宛名のご本人様についてご回答ください。
2. ご記入は鉛筆または黒のボールペンをお使いください。
3. 各設問には、あてはまる番号に○をつけてください。質問によって、回答数を(○は1つ)(あてはまるもの全てに○)などと指定してありますので、ご注意ください。
4. 質問によっては数字を記入していただく場合がありますのでご注意ください。
5. 「その他」を選んだ場合には、() に具体的な内容をご記入ください。
6. この調査は無記名調査です。アンケート調査票や返信用封筒に、お名前や住所を記入していただく必要はございません。
7. ご記入後は、同封の返信用封筒に入れ(切手不要)、12月2日(月)までにご投函ください。

※このアンケートについてのご質問、ご不明な点のお問合せは、下記までお願いいたします。

松崎町役場 健康福祉課 健康対策室 TEL 0558-42-3966
FAX 0558-42-3184

アンケートの
ご回答期日

令和6年12月2日(月)まで
同封の返信用封筒にてご返信ください。(切手は不要です。)

1 あなたご自身についてお伺いします。

問1 性別をお答えください。(○は1つ)

- 1 男性
- 2 女性
- 3 その他

問2 年齢をお答えください。(数字を記入)

--	--	--	--

 歳

問3 家族構成についてお答えください。(○は1つ)

- 1 一人暮らし
- 2 夫婦のみ世帯
- 3 2世代世帯(親と子)
- 4 3世代世帯(親と子と孫)
- 5 その他()

問4 あなたの職業等をお答えください。(主なものに○を1つ)

- 1 正規職員(会社員・公務員など)
- 2 非正規職員(契約社員・パート・アルバイト)
- 3 自営業(農林漁業・商工サービス業など家族従業者を含む)
- 4 家事専業
- 5 学生
- 6 無職
- 7 年金生活者
- 8 その他()

問5 現在の身長・体重をお答えください。(四捨五入して整数で記入)

① 身長				cm	② 体重				kg
------	--	--	--	----	------	--	--	--	----

2 健康についてお伺いします。

問6 あなたは、ふだん自分は健康だと思いますか。(○は1つ)

- 1 健康だと思う
- 2 まあ健康だと思う
- 3 あまり健康でないと思う
- 4 健康でないと思う

問7 健康の面から見て、自分の生活習慣をどう思いますか。(○は1つ)

- 1 よいと思う
- 2 まあよいと思う
- 3 どちらともいえない
- 4 あまりよくないと思う
- 5 よくないと思う

問8 ふだん、健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人・職場の人 |
| 3 TV・ラジオ・新聞等 | 4 雑誌 |
| 5 インターネット | 6 行政・関係団体の広報 |
| 7 訪問・通信販売カタログ | 8 行政・関係団体イベントなどの参加 |
| 9 医療機関 | 10 薬局 |
| 11 その他() | 12 特になし |

問9 健(検)診や人間ドックを受けていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 毎年受けている | 2 過去5年以内に1回以上受けた |
| 3 6年以上受けていない | 4 まったく受けたことがない |

→問9で、「2」～「4」を選んだ方にお聞きします。

問9-1 毎年受診しない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 1 知らなかったから | 2 時間がとれないから |
| 3 場所が遠いから | 4 費用がかかるから |
| 5 検査(採血、胃バリウム検査等)に不安があるから | |
| 6 医療機関に通院していたから | |
| 7 毎年受ける必要を感じないから | |
| 8 健康に自信があり、必要性を感じないから | |
| 9 心配な時いつでも医療機関を受診できるから | |
| 10 結果が不安なため、受けたくないから | |
| 11 面倒であるから | 12 その他() |

問10 どのような状況なら定期的に健(検)診を受けるとお考えですか。

(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1 案内通知が来る | 2 職場で受けられる |
| 3 複数の健(検)診を1回で受けられる | 4 土日に受けられる |
| 5 待ち時間が少ない | 6 会場が家に近い |
| 7 仲間と一緒に受けられる | 8 予約が不要 |
| 9 電話で申し込みができる | 10 WEBで申し込みができる |
| 11 親身になって勧めてくれる人がいる | 12 託児がある |
| 13 健(検)診料が無料である | |
| 14 健(検)診の受診・結果について相談できる | |
| 15 その他() | |

問11 糖尿病になる原因と思うものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-----------|-----------|------|
| 1 糖分の摂り過ぎ | 2 塩分の摂り過ぎ | 3 肥満 |
| 4 運動不足 | 5 喫煙 | 6 遺伝 |
| 7 その他 () | 8 わからない | |

問12 高血圧症になる原因と思うものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-----------|-----------|------|
| 1 糖分の摂り過ぎ | 2 塩分の摂り過ぎ | 3 肥満 |
| 4 運動不足 | 5 喫煙 | 6 遺伝 |
| 7 その他 () | 8 わからない | |

問13 血圧測定はおおよそどのくらいの頻度で行っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|---------|-------------|
| 1 毎日 | 2 週2~6回 | 3 週1回 |
| 4 月に数回 | 5 年に数回 | 6 測定したことがない |

問14 仕事や家事を含めて1日どのくらい歩きますか。(どちらか数字で記入)

1日 歩 または 分

3 食生活についてお伺いします。

問15 あなたは、ふだん朝食を週にどのくらいとりますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4~5日 |
| 3 週に2~3日 | 4 ほとんどない |

問16 あなたは、主食(ごはん、パン、めんなどの料理)、主菜(魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜、きのこ、芋類、海藻類を主材料とした料理)の3つを組み合わせることで1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)



- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4~5日 |
| 3 週に2~3日 | 4 ほとんどない |

→問16で、「2」~「4」を選んだ方にお聞きします。

問16-1 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることができない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------|--------------|
| 1 時間がないから | 2 食費の余裕がないから |
| 3 手間がかかるから | 4 量が多くなるから |
| 5 外食が多いから | 6 その他 () |

問17 あなたは、毎日野菜料理をたっぷり（1日小鉢5皿、350g程度）食べていますか。（○は1つ）

- 1 はい 2 いいえ

問18 塩分摂取の目標量※を知っていますか。（○は1つ）

- 1 知っている 2 知らない

1日における塩分摂取の目標量（＝食塩相当量）：

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満 日本人の食事摂取基準（2020年版）より

※通常の食塩・精製塩の場合、小さじ1杯が約6gです。

問19 ふだんの食生活において、減塩を心がけていますか。（○は1つ）

- 1 はい 2 いいえ

問20 朝食・昼食・夕食の3食以外に間食や甘い物をどのくらいの頻度で摂取していますか。（○は1つ）

- 1 毎日 2 ときどき
3 ほとんど摂取しない

問21 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。（○は1つ）

- 1 はい 2 いいえ

問22 食品を選ぶ際、重視する点は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- 1 おいしさ 2 好み
3 量・大きさ 4 栄養価
5 季節感・旬の食品 6 安全性
7 鮮度 8 価格
9 その他（ ） 10 特になし

問23 あなたは、ふだん食品を購入する時や外食する時に、どの程度、栄養成分表示を参考にしていますか。（○は1つ）

- 1 いつもしている 2 ときどきしている
3 あまりしていない 4 いつもしていない

栄養成分表示例（たまごサンドイッチ（1包200gあたり））：

エネルギー 484kcal タンパク質 16.1g 脂質 26.5g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 1.8g

問24 一緒に暮らす家族(同居者を含む)とともに、朝食、昼食、夕食を食べる機会はどのくらいありますか。(○はそれぞれ1つつ)

※一人暮らしの場合は、「ほとんどない」に○を付けてください。

	ほとんど毎日 (週に6〜7日)	週に4〜5日	週に2〜3日	週に1日程度	ほとんどない
(回 答 例)	①	2	3	4	5
(1) 朝食	1	2	3	4	5
(2) 昼食	1	2	3	4	5
(3) 夕食	1	2	3	4	5

4 食育についてお伺いします。

問25 あなたは「食育※」に関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえば関心がない |
| 5 関心がない | |

→問25で、「1」「2」を選んだ方にお聞きします。

問25-1 「食育」に関心がある理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 子どもの心身の健全な発育のために必要だから
- 2 食生活の乱れ(栄養バランス、不規則な食事など)が問題になっているから
- 3 肥満ややせすぎが問題になっているから
- 4 生活習慣病(がん、糖尿病など)の増加が問題になっているから
- 5 食品の安全確保が重要だから
- 6 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
- 7 食料を海外からの輸入に依存しすぎないことが重要だから
- 8 消費者と生産者間の交流、信頼が足りないと思うから
- 9 有機農業など自然環境と調和した食料生産が重要だから
- 10 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
- 11 自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから
- 12 その他()

「食育」とは：

生きるための基本的知識を育むことです。伝統ある食文化、地域の特性を生かした食生活の中で様々な経験を通して、食について考える習慣や食に関する知識と食を選ぶ力を身につけるための取り組みを指します。

問31 この1か月間に、ストレス（不安、悩み、苦労など）を感じたことがありますか。（○は1つ）

- | | |
|---------|----------|
| 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32 ストレスを感じる主な原因は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 家族との人間関係 | 2 家族以外との人間関係 |
| 3 恋愛・性に関すること | 4 結婚 |
| 5 離婚 | 6 いじめ・ハラスメント |
| 7 生きがいに関すること | 8 自由にできる時間がないこと |
| 9 収入・家計・借金など | 10 自分の病気や介護 |
| 11 家族の病気や介護 | 12 妊娠・出産 |
| 13 育児 | 14 家事 |
| 15 自分の学業・受験・進学 | 16 子どもの教育 |
| 17 自分の仕事 | 18 家族の仕事 |
| 19 住まいや生活環境 | 20 その他（ ） |

問33 あなたのストレス解消法は、次のうちどれですか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1 積極的に問題の解決に取り組む | 2 体を動かして運動する |
| 3 趣味を楽しむ | 4 リラックスする時間をとる |
| 5 テレビや動画を観たり、音楽を聴く | 6 家族や友人に悩みを聞いてもらう |
| 7 解決をあきらめて、放棄する | 8 我慢をして耐える |
| 9 何とかなると楽観的に考えるように努める | 10 刺激や興奮を求める |
| 11 酒を飲む | 12 たばこを吸う |
| 13 食べる | 14 買い物をする |
| 15 その他（ ） | 16 ストレス解消法はない |

問34 ストレスを感じた時、誰に相談しますか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1 親 | 2 夫・妻 |
| 3 兄弟・姉妹 | 4 その他の親族 |
| 5 友人・知人 | 6 職場の人 |
| 7 民生委員 | 8 病院の医師・看護師 |
| 9 役場・健康福祉センター（保健所）など公的機関の職員 | |
| 10 その他（ ） | |
| 11 相談する人はいない | |

問43 あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。(○は1つ)

※町の歯周疾患検診(20、30、40、50、60、70歳対象)、個人での歯科受診(歯面清掃、歯石除去、入れ歯の調整、むし歯の治療に合わせた口腔ケアなど)を含む。

1 受けた

2 受けない

→ 問43で、「2」を選んだ方にお聞きします。

問43-1 受けない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 忙しいから

2 面倒だから

3 費用がかかるから

4 歯医者が嫌いだから

5 痛まないし、不都合がないから

6 その他()

問44 オーラルフレイル*という言葉を知っていますか。(○は1つ)

1 言葉の意味も知っている

2 言葉は知っているが意味はわからない

3 言葉も知らない

オーラルフレイルとは:

口の機能の健常な状態と、「口の機能低下」との間にある状態を指し、将来的なフレイル・要介護認定などのリスク上昇につながりやすいとされます。主な症状として固い食べ物が噛めなくなる、むせる・食べこぼす、滑舌の低下などがあります。

10 健康に関するご意見、ご要望をご自由にご記入ください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

同封の封筒(切手は不要)に入れ、**12月2日(月)**までに
ポストへ投函してください。

2 団体ヒアリングまとめ資料

本計画を策定するにあたり、町内で活動する4団体にヒアリングを実施しました。

調査地域	松崎町
調査対象	町内で活動する団体
標本数	4 団体（給食センター・けんこう食遊会・地区サロン・松崎小学校）
調査方法	ヒアリング
調査日	2025年8月25日（月）・2025年9月24日（水）

団体のテーマ	○食について
1.行っている活動や取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・町の幼稚園、小学校、中学校各1校ずつに食育指導。 ・栄養士、保健師等による研修や各地区に健康の大切さを広める活動。
2.松崎町の健康増進につながる取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者への給食の理解を深める活動。 ・衛生管理に基づいた給食の提供。 ・減塩のレシピをつくって地区の人たちに広める活動。 ・特定健診の際に減塩食の試食の提供。 ・年に1回幼稚園保育園の園児に食べ物の大切さ、身体にどんな食べ物がいいかなどを、紙芝居や食育かるた等でわかりやすく教えること。
3.取り組みに対して抱えている悩みや課題	<ul style="list-style-type: none"> ・生産者や町の産物に関すること、健康課題や町での取り組みに関する情報がなかなか入らない。 ・町と給食センターで困っていることの共有。 ・食育連絡会の必要性。 ・小学校の給食の残飯が多いときがある。 ・給食で栄養を補っている児童がいるのかわからない。 ・給食のアレルギーへの対処は限度があり、同業者との意見交換。 ・給食センターの施設は充実しているが、人数は少なく、やることは増えているため、臨時職員だけでなく、正規の職員の増員。 ・給食（食育）に興味のない人や反対の人に伝える方法。 ・食のボランティア団体の会員数の増加、後継者問題 ・若い人は集団意識が強く、友人などがいないとなかなか入ってこない。 ・田舎の地区はまとまりがあるため、活動の情報を広げての呼び込み。 ・PRの場がない。 ・予防（減塩食など）についての研修、自分の疾病の改善に必要な食事内容等の勉強。 ・海に面していて魚料理が多く、塩分を多く摂取している人が多い。
4.町と協働してやれること、やりたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・情報共有。 ・食に関するイベント。 ・行事を募集してもなかなか人が集まらないことが多いので各地区、女性会サロン活動などに栄養士、保健師等と出向いて食生活の大切さを理解してもらうこと。 ・塩分表をみながら献立を考える活動。
5.松崎町の健康増進を進めるためにどのようなことが必要か	<ul style="list-style-type: none"> ・食育事業の充実。 ・食のボランティア団体で実施しているメニューの共有。 ・健康について意欲的な人は限られていて同じ人が集まることが多いので参加できない人、しにくい人のために分かりやすいプリントなどを各戸配布すること。 ・調理だけでなく、町から栄養士が来て食について学ぶ機会。 ・参観日などに親にも食育の理解を深めてもらうこと。
6.その他	<ul style="list-style-type: none"> ・町から給食費は補助してもらえるのか。 ・情報共有する中で新しい食材があれば知りたい。 ・減塩に対する意識が高くなっている気がする。 ・スマホで情報（レシピ）を広げるよりも、紙の方が見やすい。 ・自分で料理することが食育になる。

団体のテーマ	○地域について
1.行っている活動や取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・体操やストレッチ、スポーツ ・会食、茶話会 ・多世代交流 ・歌、踊り
2.松崎町の健康増進につながる取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・学習会、スマホ教室 ・認知症予防、脳トレ ・お祭り、イベント、ゲーム ・区民大会 ・フラワーアレンジメント ・押し花 ・塗り絵 ・花壇作り ・趣味活動 ・ボランティア活動 ・地域活動 ・生涯スポーツ愛好者団体、健康づくりサークルの一覧表全戸配布 ・インボディ測定 ・校舎内外の掃除
3.取り組みに対して抱えている悩みや課題	<ul style="list-style-type: none"> ・運営側の高齢化。 ・声かけをしているが、思うようにメンバーを増やせない。 ・男性の参加。 ・スポーツフェスティバルへの参加者が伸びない。 ・スポーツ活動の一覧表全戸配布による反応を把握して、呼び水にできるような手立て。 ・活動に適した場所がない。
4.町と協働してやれること、やりたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の参加を促すための活動。 ・防災教室。 ・健康座談会は年齢関係なく区の人が参加できるようにすること。 ・サロンの人以外が参加しやすくなる活動。 ・歩いて行ける活動、けんこうマルシェ。 ・高齢者は孤食の人が多いため、子ども食堂みたいな集まって食べられる場所。 ・高齢者の居場所やつながり作りにつながる活動。 ・補助金を増やして活動の増加。 ・講演会などの一角に、健康づくり、健康の良さやありがたみが実感できる資料の設置や相談コーナーの併設。 ・講演会などで健康の実態や健康診断受診の呼びかけ。
5.松崎町の健康増進を進めるためにどのようなことが必要か	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しくできる健康体操や認知症予防など、笑顔楽しさが合わさる企画。 ・1人1人の意識の向上。 ・老若男女問わず、健康に関する知識を届けること。
6.その他	<ul style="list-style-type: none"> ・町民目線に立って「町民」「健康増進」「具体的動き」等、優先事項の最優位を考案してはどうか。

団体のテーマ	○子どもについて
1.行っている活動や取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断の結果を活かした保健管理、保健指導。 ・児童救急救命授業。 ・夏休み明けのころとからだの健康チェック。 ・スクールカウンセラーによるころとからだのミニ講話。 ・スクールカウンセラーとの面談。
2.松崎町の健康増進につながる取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーから意見を聞くこと。 ・学校の職員と情報共有。 ・給食の時間に町の栄養士による放送。 ・栄養士による食育指導。 ・学校だより・学級だよりで発信。
3.取り組みに対して抱えている悩みや課題	<ul style="list-style-type: none"> ・指導の時間が限られていて、指導をやり切れない。 ・不登校の理由がなんとなく、勉強したくない等で学校側の対応が難しい。 ・不登校児を抱える保護者や家族も苦しい思いをしている。 ・児童の主体性とコロナの関係。 ・教師の時間がない。
4.町と協働してやれること、やりたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・町の栄養士と学校の栄養士が連携して食育指導。 ・課題がはっきりしないと町と連携してやりたいことは出てこない。
5.松崎町の健康増進を進めるためにどのようなことが必要か	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭と学校とのつながり。

3 計画策定経過

年 月 日	会 議 等	内 容
令和6年11月13日(水)～ 令和6年12月2日(月)	松崎町健康・食生活等に関する アンケート調査	
令和7年8月25日(月)	第1回松崎町保健対策推進協議会	①第5期計画策定に係るアンケート調査結果について ②第4期計画の検証結果について ③第5期計画の方向性について
令和7年8月25日(月)	第1回団体ヒアリング	①各団体の健康に関する取り組みや課題の聞き取り
令和7年9月24日(水)	第2回団体ヒアリング	①各団体の健康に関する取り組みや課題の聞き取り
令和7年12月16日(火)	第2回松崎町保健対策推進協議会	①第5期計画案について
令和8年1月9日(金)～ 令和8年1月30日(金)	パブリックコメント(意見公募)	
令和8年3月2日(月)	第3回松崎町保健対策推進協議会	①第5期計画の承認について

4 松崎町保健対策推進協議会規約

昭和56年1月13日規約第1号

改正

昭和63年7月5日告示第56号
平成6年6月28日規約第1号
平成10年4月1日規約第1号
平成12年5月11日規約第3号
平成20年7月31日規約第1号

松崎町保健対策推進協議会規約

(目的)

第1条 松崎町民の健康づくりに対する意識の高揚をはかるため、関係機関、団体等が相互に緊密な連絡を保ち、総合的かつ効果的な健康づくり対策を樹立し、これを推進することを目的とする。

(名称)

第2条 この協議会は、松崎町保健対策推進協議会(以下「協議会」という。)という。

(事務局)

第3条 この協議会は、事務局を松崎町役場健康福祉課におき、事務を処理する。

(業務)

第4条 この協議会は、次に掲げる事業を協議する。

- (1) 健康づくりを推進するための基本的事項
- (2) 健康づくりを推進するための事業計画、内容等総合調整に関する事項
- (3) その他健康づくりの推進に関し必要な事項

(組織)

第5条 この協議会は、会長及び副会長ならびに委員若干名をもって組織する。

2 会長及び副会長は、委員の互選とする。

3 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱又は任命する。

- (1) 賀茂健康福祉センター医監兼賀茂保健所長
- (2) 松崎町医師、歯科医師代表者
- (3) 松崎町小、中学校長会代表者
- (4) 松崎町保健衛生関係団体代表者
- (5) 松崎町女性団体代表者
- (6) 松崎町食生活改善団体代表者
- (7) 学識経験者
- (8) 松崎町保健委員代表
- (9) 松崎町区長代表

4 委員の任期は、2年とする。ただし、補充による場合の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 この協議会の会議は、委員会とする。

2 会議は、会長が招集し、会長が議長となる。

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

(推進部会)

第7条 この協議会に推進部会を置くことができる。

2 推進部会は、協議会の付託を受けた事務事業を所管する。

3 推進部会の構成員並びに運営については別に定める。

(補則)

第8条 前各条に定めるもののほか、この協議会の運営について必要な事項は、委員会で協議して定める。

附 則

この規約は、昭和56年1月1日から施行する。

附 則(昭和63年7月5日告示第56号)

この規約は、公布の日から施行し、昭和63年6月13日から適用する。

附 則(平成6年6月28日規約第1号)

この規約は、平成6年7月1日から施行する。

附 則(平成10年4月1日規約第1号)

この規約は、公布の日から施行し、平成10年4月1日から適用する。

附 則(平成12年5月11日規約第3号)

この規則は、公布の日から施行し、平成12年4月1日から適用する。

附 則(平成20年7月31日規約第1号)

この規約は、公布の日から施行する。

5 松崎町保健対策推進協議会委員名簿

氏名	職名
本間 善之	賀茂健康福祉センター 医監兼保健所長
石田 明彦	町内医師代表（石田医院）
中江 希望	町内歯科医師代表（中江歯科医院）
佐藤 文彦	小中学校長代表（松崎中学校校長）
石田 博之	社会福祉協議会会長
齋藤 チヅル	けんこう食遊会会長
山本 光信	スポーツ協会会長
土屋 章子	保健委員会会長
佐藤 岩夫	区長会代表（岩科・三浦地区区長代表）

6 用語解説

【あ行】

悪性新生物

悪性腫瘍のことで、細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊するものを言います。がんや肉腫がこれに入ります。

オーラルフレイル

口の機能の健全な状態と口の機能低下との間にある状態です。口腔機能の低下は心身の機能低下につながり、死亡リスクを高めます。

【か行】

共食

みんなで一緒に食卓を囲み、食事を楽しむことです。

ゲートキーパー

命の門番とも呼ばれており、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけるなど、適切な支援につなげる役割を担う人のことです。

健康寿命

WHOが提唱した新しい指標で、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されます。

健康増進法

健康寿命の延伸・生活の質の向上実現のための国民運動「健康日本 21」の法的基盤であり、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針です。平成 15 年 5 月に施行されました。

健康日本 21（第三次）

令和 6 年 4 月からスタートした第 5 次国民健康づくりです。「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」「がん」「循環器病」「糖尿病」「COPD」の 10 分野について、達成すべき数値目標等を掲げています。

骨粗しょう症

骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のことです。

【さ行】

シニアオーバーディー COPD

「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」の略で、慢性閉塞性肺疾患のことです。たばこの煙など毒素の吸入により免疫反応が続いた結果、破壊された組織と増えたたんなどによって気道閉鎖がおこりやすい状態です。

脂質異常症

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態です。「高脂血症」から2007年に名称が改められました。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すれば脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患をまねく原因となります。

歯周疾患

歯垢中の細菌による感染症です。歯を支える骨や歯肉（歯ぐき）等の歯の歯周組織が侵される病気で、中高年の歯を失う原因の大半を占めます。喫煙により悪化し、また、糖尿病、骨粗しょう症、早産、低出生体重児出産等と歯周疾患との関連も言われています。歯周病は同義語です。かつては、歯槽膿漏（しそうのうろう）とも呼んでいました。

受動喫煙

副流煙（たばこの火のついた部分から立ち上がる煙）と呼出煙（喫煙者が吸って吐き出した煙）とが拡散して混ざった煙を吸わされてしまう、あるいは吸わせてしまうことです。たばこを吸わない人でも、継続的な受動喫煙により健康影響が発生します。

食育

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

心疾患

心筋梗塞、狭心症といった心臓の病気の総称であり、三大生活習慣病のひとつになっています。

ソーシャルキャピタル

物的資本や人的資本などと並ぶ新しい概念であり、人々の協調行動を活発にすることによって、信頼や規範といった社会の効率性を高める要素の重要性を説いたものです。

【た行】

特定健診（特定健康診査）

日本人の死亡原因の半数以上を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した審査項目で実施する健診のことです。

特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が大きく期待できる人に対して、医療保険者が行う動機付け支援や積極的支援のことです。

【な行】

認知症

様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に減退し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、日常生活に支障を来した状態のことです。高齢化社会に伴い、認知症と診断される人も増加しています。

脳血管疾患

くも膜下、脳梗塞、脳出血といった脳の病気の総称であり、三大生活習慣病のひとつです。

【は行】

BMI

「Body Mass Index」の略で、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で算出される値です。日本肥満学会の定めた基準では、18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25.0 未満が「普通体重」、25.0 以上が「肥満」とされています。

【ま行】

まつざき健康マイレージ事業

町民の健康づくりを促進するために、県と協働して行っている事業です。日々の運動や食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティアなどの社会参加など、町で決定した健康づくりメニューを行った町民が特典を受けられます。

メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態です。

【ら行】

ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉え、幼少期から適切な健康管理を行うことで将来の健康を維持するための考え方のことです。

ライフステージ

人の一生を年齢や節目となる出来事などで段階区分したものです。各ライフステージに応じた健康づくりに取り組むことが生涯の健康につながります。

松崎町第5期健康増進計画

令和8年3月

松崎町 健康福祉課 健康対策室

〒410-3696 静岡県賀茂郡松崎町宮内 301-1

TEL:0558-42-3966 FAX:0558-42-3184

