

第 6 章 資料

1 計画策定の経過

年月日		会議等	協議内容等
令和6年	1月9日～ 31日	健康づくりに関するアンケート調査の実施	<ul style="list-style-type: none"> • 市内在住の18歳から85歳までの男女、無作為抽出した1,500人および窓口で協力いただいた人 • 有効回収数 624人 • 有効回収率 38.0%
	7月22日	第1回 市民ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> • 講師：鳥取大学医学部 環境予防医学分野 金城 文 助教授 • 参加者 28人
	8月5日	第2回 市民ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> • 講師：東京国際大学 松本 すみ子教授 • 参加者 47人
	8月29日	第3回 市民ワークショップ	<ul style="list-style-type: none"> • 講師：鳥取大学医学部 環境予防医学分野 尾崎米厚 教授 • 参加者 35人
	12月3日	第1回 策定・評価委員会	第2期計画の素案
令和7年	1月〇日～ 〇日	パブリックコメント実施	
	2月〇日	第2回 策定・評価委員会	第2期計画の最終案

2 境港市健康づくり推進計画策定委員会設置要綱

境港市健康づくり推進計画策定・評価委員会設置要綱

（設置目的）

第1条 境港市健康づくり推進計画（以下「計画」という。）の策定、改定及び計画の進捗状況の管理、評価等について、関係者の幅広い参画を得てその内容を審議検討し、より充実した計画にするため、境港市健康づくり推進計画策定・評価委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（所掌事項）

第2条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- （1） 計画の策定及び改定に関すること。
- （2） 計画の進捗状況の管理及び評価に関すること。
- （3） 計画の推進にかかる各種検討及び提言等に関すること。
- （4） 前3号に掲げるもののほか、計画の策定及び改定並びに計画の評価に必要な事項に関すること。

（組織）

第3条 委員会は、市長が委嘱する20名以内の委員で組織する。

2 前項の規定により委嘱された委員に欠員が生じた場合は、市長は速やかにその後任の委員を委嘱する。

（任期）

第4条 委員の任期は、委嘱の日から3年以内とし、再任を妨げないものとする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（委員長及び副委員長）

第5条 委員会に、委員長及び副委員長を各1名置く。

2 委員長は、委員の互選により、副委員長は、委員長の指名によりこれを定める。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

（会議）

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集する。ただし、委員会設置後最初に行われる会議は、市長が招集する。

2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

- 3 会議の議長は、委員長が務める。
- 4 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 5 委員長は、必要に応じて、会議に委員以外の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、福祉保健部健康づくり推進課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、令和元年9月1日から施行する。

(境港市健康づくり推進計画策定委員会設置要綱の廃止)

2 境港市健康づくり推進計画策定委員会設置要綱（平成30年5月1日施行）は、廃止する。

附 則

この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

3 境港市健康づくり推進計画策定委員会委員名簿

(順不同・敬称略)

団体名等	氏名
公募委員	野間 麻衣子
鳥取県西部医師会	細田 淑人
鳥取県西部歯科医師会	足立 融
鳥取県済生会境港総合病院	木山 博水
鳥取県栄養士会	阿部 暁子
鳥取県薬剤師会西部支部	増谷 美喜子
境港市社会福祉協議会	佐篠 邦雄
中浜地区民生児童委員協議会	永見 一平
境港市教育委員	十河 淳
境港市公民館連絡協議会	川端 豊
境港市健康づくり地区推進員会	山崎 みゆき
境港市食生活改善推進員会	小笠原 友子
境港市スポーツ推進委員協議会	鶴田 肇
いのちとこころのプロジェクト作業部会	廣江 仁
精神障がい者家族会（まつば会）	角谷 美喜子
境港商工会議所	堀田 真弓
（一社）境港水産振興協会	松本 美穂子
境港市小学校 PTA 連合会会長	江尻 浩介

任期：令和6年12月3日～令和9年3月31日

◇鳥取大学医学部環境予防医学分野 尾崎米厚教授には、市民ワークショップでの講師及び計画の策定にあたりご指導いただきました。

4 用語解説（50音順）

用語	意味
アウトカム指標	施策・事業の実施により発生する効果・成果を表す指標
アウトプット指標	事業を実施することによって、直接発生した成果物・事業量を表す指標
WYSH 教育 (ウイッシュ)	「かけがえのないあなたへ」というテーマで、将来全ての若者が自分の長所を伸ばし、幸せに生活することをめざした学習
HDL(エイチ・ディー・エル) コレステロール	血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割であり、善玉コレステロールと呼ばれるもの
エジンバラ産後 うつ病質問票	産後のうつ病のスクリーニング票 10個の質問からなり、母親の抱えるさまざまな問題を明らかにすることができる
おさかな料理に挑戦	保育園・幼稚園の園児が地元食材の「魚」に触れることで、地域への愛着を芽生えさせることを目的として、園児がおさかなを中心とした料理を行う
拡張期血圧	心臓が拡張し、血管に戻ってくる準備をしているときに血管にかかる圧力のこと
がん検診 推進パートナー企業	鳥取県の認定を受けて、職員に積極的にがん検診を勧めている企業のこと
ゲートキーパー	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと
健康寿命	日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと
口腔機能	咀嚼（かみ砕く）、嚥下（飲み込む）、発音、唾液の分泌に関わり、食べる、話す役割となるもの

用語	意味
合計特殊出生率	15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に産むとしたときの子どもの数に相当する
骨粗しょう症	骨量(骨密度)が減る、または骨の質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気
自己肯定感	自分のあり方を積極的に評価でき、自らの価値や存在意識を肯定できる感情のこと
自己役立感	他人の役に立つことを喜びとする感情のこと
周産期	出産前後の期間のこと（妊娠22週から生後7日未満）
収縮期血圧	全身に血圧を行き渡らせようと心臓が収縮するときに血管にかかる圧力のこと
受動喫煙	室内又はこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸わされること
食育 SAT システム	食品サンプルを専用端末のセンサーに乗せるだけで、瞬時にサッとカロリーや塩分などの栄養価と食事バランスのチェックをすることができるシステム
食事 バランスガイド	「食生活指針」で示された望ましい食事の組み合わせを「コマ」のイラストでわかりやすく示し、「何を」「どれだけ」食べればよいのか、具体的な内容や分量が、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった5つの区分に分類されている
自立支援医療	通院による精神医療を続ける必要がある人の通院医療費の自己負担を軽減するための公費負担医療制度のこと
多量飲酒	1日平均で日本酒3合以上またはビール中ビン3本以上または焼酎25度原液330ml以上などのアルコールを摂取すること
T得点 (T-I)	全国平均を50とした偏差値のこと
低出生体重児	出生時に体重が2,500g未満の新生児のこと

用語	意味
特定健診	公的医療保険者が40～74歳までの被保険者全員を対象に健康診査を実施すること
特定保健指導	公的医療保険者が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期待できる人に、生活習慣を見直すサポートをすること
ノーメディアチャレンジ	子どものメディアとの接し方や家庭での使い方などを、保護者と子どもが一緒になって考える機会のこと
BMI (ボディマス指数)	身長・体重から肥満・やせ具合を判定するもの
標準化死亡比	全国の平均を100として、標準化死亡比が100以上の場合は、国の平均より死亡率が高いと判断するもの
標準化罹患比	全国の平均を100として、標準化罹患比が100以上の場合は、国の平均より罹患率が高いと判断するもの
フッ化物洗口	むし歯予防のために、低濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いて行う洗口（ぶくぶくうがい）のこと
フッ素塗布	むし歯予防のため、フッ化物を歯に直接塗る方法のこと
フレイル	高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）のこと
平均寿命	0歳の子どもの平均余命のこと
HbA1c (ヘモグロビンA1c)	血液中のブドウ糖と血球に含まれるヘモグロビンが結合したもの。血糖値が高いほど量が多くなり、過去1～2カ月間の血糖値の平均的な高さを示す。数値が高いほど糖尿病の疑いが高くなる
メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満（内臓脂肪・腹部肥満）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態のこと

5 境港市の健康づくりの主要な事業一覧

(1) 食生活・栄養

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
乳幼児健診(6か月、1歳6か月、3歳)	生活リズムや食育についての情報提供を行う	○			健康づくり推進課
乳幼児健康相談	乳幼児健診時に生活リズムや食育についての情報提供を行う	○			健康づくり推進課
0歳さん集まれ (子育て支援センター事業に参加)	生活リズムや食育についての情報提供を行う	○			子育て支援課
食育学習会	子どもの健全な発育・発達のための食生活とその大切さに関する講話を行う	○			子育て支援課
食育集会 (銀ざけ、マグロ、カニ、野菜)	地元の食材(銀ざけ、マグロ、ベニズワイガニ)を題材とした集会や地元農業者「港ベジターズ」からの野菜の受取り等の交流を実施 子どもの食への興味や関心、食を大切にしている気持ち、感謝の気持ちを養い、日本の伝統的な食文化に触れること、さらには郷土に対する自信と誇りを育む	○			子育て支援課
食物アレルギーをもつ子どもの保護者交流会	食物アレルギーをもつ子どもの保護者同士が集まり、情報交換や参加者同士の交流を行うことで、子育てに対する孤立感や不安の軽減を図る	○	○	○	子育て支援課
境漁港見学ツアー	お魚ガイドによる境漁港見学ツアーを通じて、漁港や魚、魚食などの魅力をPRする (境港水産振興協会が実施)	○	○	○	水産商工課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳以上	
ふれあい農園事業	野菜を栽培した経験のない市民の方に、だいこん、人参、はくさいといった野菜の植え付けから収穫まで体験していただき、農業や食への関心、理解を深めてもらう 市内の女性農業者団体が講師として栽培を支援	○	○	○	農政課
おさかな料理に挑戦！！	子どもだけで魚を使用した料理を調理することで「達成感」や「満足感」を味わい、「健やかな心と体」「生きる力」を育む 地元の食材「魚」に触れることで地域への愛着を芽生えさせる	○			子育て支援課 水産商工課
栄養教諭・学校栄養職員の食に関する指導	地域の特性をいかした給食の提供と、児童・生徒の健全な食生活の定着を図るため、栄養教諭・学校栄養職員が各学校を訪問し、食に関する指導を行う	○			教育総務課
小学校・中学校就学援助費	小学校、中学校に通う児童・生徒に対し、文具や教材費を援助する他、給食費を減免する	○			教育総務課
学校給食事業	市内小・中学校9校の児童生徒を対象に安心、安全な学校給食を提供する	○			教育総務課
食育推進事業 (学校給食センター)	食育推進、地産地消の一環として、市内水田で栽培する学校給食用海藻米の田植え、稲刈り体験と参加者による調理、試食を行う	○	○	○	教育総務課
学校給食米栽培委託事業	耕作水田の周辺環境を維持するとともに、収穫した米を学校給食米飯用に提供し、地産地消と食育を推進する	○	—	—	農政課
公民館講座	公民館が主催して行う各種講座	○	○	○	生涯学習課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
口腔機能向上・ 栄養改善事業	<ul style="list-style-type: none"> ●言語聴覚士や歯科衛生士による口腔機能向上に関する講話と口腔体操などを実施 口腔機能健診、歯科医師のミニ講話（後期高齢者広域連合の事業）及び保健師による口腔機能向上にむけたミニ講話を行う ●管理栄養士により低栄養予防の講話とデモンストレーションを実施 ●これらを年間各2回ずつ行い、自宅でも継続して行えるための情報提供となるよう努める また、これらの講話に続いてフレイルチェックでのハイリスク者のフォロー講座を個別に実施していく ●専門職による講演会や虚弱(フレイル)チェックを受けることで、口腔機能の重要性を含め、健康長寿のための実践と意識の向上を行う 			○	長寿社会課
食生活改善推進 事業	食生活改善推進員の養成や、食生活改善推進員の活動支援を行い、食を通じた健康づくり活動を地域に広める	○	○	○	健康づくり推進課

(2)運動・身体活動

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
生涯スポーツの普及	境港市スポーツ推進員が、各地区でニュースポーツの普及活動を行う	○	○	○	生涯学習課
公民館講座	公民館が主催して行う各種講座	○	○	○	生涯学習課
介護予防筋力向上トレーニング事業	身体機能を向上させ、転倒骨折予防、要介護状態になることの予防と悪化防止を行い運動習慣をつけるきっかけとする			○	長寿社会課
運動器機能向上事業	<ul style="list-style-type: none"> ●「いきいき百歳体操」の自主グループが継続実施できるための後方支援(開催場所に出かけ動作確認や声掛け支援等)を行う ●「いきいき百歳体操全体交流会」を年1回開催。楽しく行うことで実施住民の継続意欲向上につなげる ●令和6年度から地域包括支援センターリハビリテーション専門職による「エクササイズさかいみなど」を週1回3か月を1クールとし3クール実施。運動習慣をつけるきっかけづくりとしている 			○	長寿社会課
都市公園芝生化事業	<p>市内の都市公園において、弓ヶ浜半島で化学肥料や農薬を使わず栽培した芝生に植え替える</p> <p>そのことにより、公園を訪れた子どもたちが生物多様性の保たれた芝生に接することで、腸内環境にも良い影響を及ぼし、抵抗力や免疫力を高めることにより、健康な体づくりにつなげる</p>	○	○	○	都市整備課

(3) こころ・休養

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
伴走型相談支援事業（妊娠・出産・子育てに関する総合相談支援）	妊娠期から出産・子育てまで一貫して相談に応じ、産後うつ病質問票などにより、評価を行いながら、孤立や不安感の解消に努める	○	○		健康づくり推進課
スクールカウンセラー派遣	市内に5人のスクールカウンセラーを配置し、全小中学校を巡回し、児童・生徒・保護者の相談を受ける	○	○	○	教育総務課
小学校・中学校よりよい学級づくり事業	QUテスト（子どもが楽しい学校生活を送るためのアンケート式心理テスト）を実施し、学級満足度尺度等、学校診断アセスメントとして利用可能なデータを収集する	○			教育総務課
教育支援センター「やすらぎルーム」運営事業	不登校児童・生徒の情緒安定、基本的生活習慣の改善等のため、相談・学習支援等を行い、児童生徒の自立を支援する	○			教育総務課
スクールソーシャルワーカー活用事業	いじめ、不登校、児童虐待など児童生徒の様々な状況に対する支援体制構築のため、学校と関係機関をつなぐスクールソーシャルワーカーを配置する	○			教育総務課
いのちとこころのプロジェクト事業	福祉、教育、保健分野で協力し、思春期からの自死予防対策を実施している。こころがつかなくても安心して住める地域づくりのために、現状把握としてのアンケートの実施、学習の場の提供、啓発活動等に取り組む	○	○	○	教育総務課 健康づくり推進課
こころの出前講座	企業や学校等、団体に対し、こころの健康づくりの講演やPRを行う	○	○	○	健康づくり推進課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳以上	
こころとからだの健康事業	命の大切さや自他の体を守る方法を伝えることで、他者に対する思いやりの心を育て、かけがえのない命を守ることにについて考えるきっかけ作りの場として実施する	○			健康づくり推進課
こころの耳	携帯電話やパソコン等を使用し、いつでも気軽に自分のこころの状態をチェックするシステム	○	○	○	健康づくり推進課
心のヘルスケア事業(カウンセリング)	何らかの悩みを持っている人や家族に対して、臨床心理士が相談に応じる	○	○	○	健康づくり推進課
精神障害者家族会(まつば会)の活動支援	家族会の活動について市民への啓発や協力、助言、調整を行う	○	○	○	健康づくり推進課
ゲートキーパー養成講座	自死のサインに気付き、話しに耳を傾け、専門機関につなげる等の対応ができる人材を育成するために、対人援助に関する講座を行う		○	○	健康づくり推進課
精神保健福祉ボランティア団体(あい愛)の活動支援	精神障がい者へのボランティア活動への助言、調整を行う	○	○	○	健康づくり推進課
精神障がい者当事者の集い	こころの病気で治療されている人が集まり、気軽にお喋りしたり、仲間づくりを行う	○	○	○	健康づくり推進課

(4) 喫煙・飲酒

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳以上	
健康教育(喫煙、飲酒、薬物乱用防止について)	保健体育の授業で、喫煙や飲酒、薬物乱用防止に関する健康教育を行う	○			教育総務課

(5) 歯・口腔

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
歯科検診 フッ素塗布事業	幼児期においてフッ素塗布によるむし歯予防を行うことでかかりつけ医と連携して定期的なむし歯予防対策の一つとして取り組むきっかけとする	○			健康づくり推進課
親子歯みがき教室	親子で楽しく正しい歯みがき方法を学ぶ教室を行う	○			健康づくり推進課
乳幼児相談	乳幼児相談時に希望者に対し歯科保健指導を行いむし歯予防に努める	○			健康づくり推進課
6か月児健診	6か月健診に合わせ、乳歯が萌出し始めたばかりの時にむし歯予防のための歯科保健指導を行う	○			健康づくり推進課
1歳6か月児健診 3歳児健診	幼児健診に合わせて歯科検診、フッ素塗布、歯科保健指導を行うことでむし歯の早期発見、早期治療につなげるとともに、むし歯予防につなげる	○			健康づくり推進課
フッ化物洗口	むし歯予防対策の一つとしてフッ化物洗口を希望する園で実施。むし歯になりやすい6歳臼歯が生え始める年中児、年長児に実施する	○			健康づくり推進課
小学校・中学校 保健衛生費	就学時健康診断、児童生徒、教職員健康診断等を行う	○	○		教育総務課
学校歯科検診	年1回の検診を行い、健康状態の把握を行い、早期治療へつなげる	○			教育総務課
公民館講座	公民館が主催して行う各種講座	○	○	○	生涯学習課
歯科健康診査	口腔機能の低下予防や誤嚥性肺炎等の疾病予防のための歯科口腔診査を行う			○	健康づくり推進課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施期間
		0-19歳	20-64歳	65歳以上	
成人歯科検診	成人期以降の歯を喪失する最も大きな原因となる歯周病を予防するために、ふしめとなる年齢の方に歯周病検診を実施し、自分の歯で美味しく食べることで、生涯にわたる健康の保持・増進を図る		○	○	健康づくり推進課
(一体的実施：後期) ハイリスク者家庭訪問(受診勧奨・保健指導)	健診(質問票)の結果をもとに、フレイル予防(口腔機能)のための受診勧奨・保健指導を行う			○	健康づくり推進課
口腔機能向上・栄養改善事業	<ul style="list-style-type: none"> ●言語聴覚士や歯科衛生士による口腔機能向上に関する講話と口腔体操などを実施 口腔機能健診、歯科医師のミニ講話(後期高齢者広域連合の事業)及び保健師による口腔機能向上にむけたミニ講話を行う ●管理栄養士により低栄養予防の講話とデモンストレーションを実施 ●これらを年間各2回ずつ行い、自宅でも継続して行えるための情報提供となるよう努める また、これらの講話に続いてフレイルチェックでのハイリスク者のフォロー講座を個別に実施していく ●専門職による講演会や虚弱(フレイル)チェックを受けることで、口腔機能の重要性を含め、健康長寿のための実践と意識の向上を行う 			○	長寿社会課

(6) 生きがい・社会参加

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
障がい児（者） のためのスポーツ 教室開催補助 金	境港市障がい児者育成会が実施する 障がい児（者）を対象としたトランポ リン教室・水泳教室の運営経費の補助 を行う	○	○	○	福祉課
公民館講座	公民館が主催して行う各種講座	○	○	○	生涯学習課
元気シニア増や そう（フレイル 予防）事業	フレイルに関する講演会の開催や、 「フレイルサポーター養成講座」を行 い、養成されたサポーターが公民館な どでフレイルチェックを実施してい く。住民がチェックを受けることで、 自分の身体のフレイル状況に気づき、 生活の中で行動変容へとつなげてい く。いつまでも元気であるための、市 民による市民のための取り組みであ る			○	長寿社会課
市民活動の促進	市民活動を通して、市民がやりがい や、人と人との繋がりを持てるよう広 報や補助を行い、活動の活性化を図る	○	○	○	総合政策課
市民活動センタ ー運営事業	市民活動の拠点である市民活動セン ターを運営する	○	○	○	総合政策課
ボランティアセ ンターの運営	境港市社会福祉協議会が運営する「境 港市ボランティアセンター」が行う 様々な事業（ボランティア情報の発 信、マッチング、ボランティア講座の 開催など）——	○	○	○	福祉課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
市民活動推進補助金	市民活動の活性化を図るため、市民が行う自発的な活動を助成する	○	○	○	総合政策課
人権ふれあいフェスティバル事業	諸団体・PTAと協働し、広く公募した実行委員により、企画・運営し、毎年開催している。「絆をはぐくむ人権のまちづくり」をテーマに多くの市民の社会交流の場となっている	○	○	○	総合政策課

(7) 疾病の発症・重症化予防

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
小学校・中学校 就学援助費	小学校、中学校に通う児童・生徒に文具や教材、給食の費用を援助する他特定の疾病について医療費の実費を支給する	○			教育総務課
小学校・中学校 保健衛生費	就学時健康診断、児童生徒、教職員健康診断等を行う	○	○	○	教育総務課
学校内科健診	年1回の健診を行い、健康状態の把握を行い、早期治療へつなげる	○			教育総務課
学校保健会研修会	教職員が、児童・生徒の健康に関心をもち、正しい知識と健康づくりについて指導できるように研修を行う		○		教育総務課
公民館講座	公民館が主催して行う各種講座	○	○	○	生涯学習課
健康教育	健診受診の必要性や介護予防、健康づくりに関する講話や学習会を実施する	○	○	○	長寿社会課 健康づくり推進課
健康相談	健康に関する相談に応じ、健康の保持増進を図る	○	○	○	健康づくり推進課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
健康まつり	健康に関する講演や関係団体による相談・測定コーナー・手作り食堂等を行い、健康づくりの普及啓発を行う。	○	○	○	健康づくり推進課
次世代につながるしきゅう（至急・子宮）大作戦事業	将来の健康と健やかな妊娠・出産のためにHPVワクチンの接種率及び子宮がん検診の受診率向上に向けた取り組みを強化し、新たにからだチェック券等の配布や広く広報を行う	○	○		健康づくり推進課
ヤング健診	生活習慣病の早期発見、重症化予防のための健康診査を行う		○		健康づくり推進課
がん検診	がんの早期発見、早期治療のための健康診査を行う		○	○	健康づくり推進課
骨密度検査	将来的な骨折や要介護状態のリスク軽減のための骨密度検査を行う		○	○	健康づくり推進課
（医療保険加入者以外）一般健診	生活習慣病の早期発見、重症化予防のための健康診査を行う		○	○	健康づくり推進課
（国保）特定健診	メタボリックシンドロームの発症リスクが高い対象者を早期に発見し、生活習慣の改善により重症化の抑制を図ることを目的とした健康診査を行う		○	○	健康づくり推進課
（国保）特定健診受診率向上対策	特定健診の受診勧奨を、電話・文書・はがき・訪問や各事業時の声掛けにより実施する		○	○	健康づくり推進課
（国保）人間ドック	国保被保険者を対象として、人間ドックを実施し、疾病の予防、早期発見を図る		○	○	健康づくり推進課
（国保）脳MRI検査	国保被保険者を対象として、脳MRI検査を実施し、疾病の早期発見を図る		○	○	健康づくり推進課
（後期高齢者医療保険）長寿健診	生活習慣病の早期発見、重症化予防のための健康診査を行う			○	健康づくり推進課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳以上	
がん検診等受診率向上対策	各種健（検）診の受診勧奨を、電話・文書・はがき・訪問や各種事業時の声かけにより実施する		○	○	健康づくり推進課
(国保)生活習慣病重症化予防対策事業	糖尿病性腎症を重症化させる可能性の高い人や、骨折などの既往歴がある二次性骨折の未治療者に対して医療機関の受診勧奨や保健指導を行う		○	○	健康づくり推進課
(国保)特定保健指導	生活習慣病の重症化予防のための保健指導を行う		○	○	健康づくり推進課
元気いきいき教室	健診結果をもとに、生活習慣病の早期発見、重症化予防のための説明・相談を行う		○	○	健康づくり推進課
(一体的実施)ニコニコ健康くらぶ	気軽に立ち寄り、健康チェックや健康相談を行う場として開催する		○	○	健康づくり推進課
(一体的実施：後期)ハイリスク者家庭訪問（受診勧奨・保健指導）	健診結果をもとに、生活習慣病の重症化予防、フレイル予防のための受診勧奨・保健指導を行う			○	健康づくり推進課
(国保)重複・頻回受診者訪問指導	適正受診の推進のための訪問指導を行う	○	○	○	健康づくり推進課
認知症予防事業	<ul style="list-style-type: none"> ●住民向けの講演会として、認知症予防講演会を行う（サークルや小学校と連携し学習報告などを行う場を作っていく） ●認知症予防自主サークル活動支援として、各サークルに認知症やフレイル予防について等の学習会を行う。その他必要に応じ声かけ支援を実施 ●認知症サークル対象の学習交流会を行う（年によっては講演会をそれに変えることもあり） ●認知症サポーター養成講座を一般市民に対し行う。その他、希望する団体へ実施する 			○	長寿社会課

事業名	事業内容	対象年齢層			担当課 実施機関
		0-19歳	20-64歳	65歳 以上	
認知症予防事業	小学生に向けた認知症サポーター養成講座をサークルと小学生との交流会の中で実施する（高齢者疑似体験も合わせて実施）	○		○	長寿社会課
認知症初期集中支援推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症地域支援推進員が、住民の集う場に出かけ、認知症に関する相談を受ける。その他随時相談を受ける ● 認知症初期集中支援チーム員会議を開催する ● 認知症カフェと家族のつどいを同時開催する 			○	長寿社会課

境港市 健康づくり推進計画策定のための
**健康づくりに関するアンケート調査
報告書**

令和6年〇月

境港市

調査概要

1. 調査実施の目的

平成30年度に市民の健康増進を推進するため、「健康増進計画」「食育推進計画」「自死対策計画」を包含した健康づくり全般に係る「境港市健康づくり推進計画」を策定し、この度、第2期計画を改定するにあたって、その基礎資料とするべく、市民意識等の現状把握をするため、アンケート調査を実施した。

2. 調査対象者

市内在住の18歳から84歳までの男女、無作為抽出による1,500人および期間中に窓口等で協力が得られた54人

3. 調査期間

令和6年1月9日～31日

4. 調査方法

郵送もしくは窓口による配布・回収およびweb回答

5. 調査回答

有効回収数624件（郵送に対する回収率38.0%）

6. 調査の内容

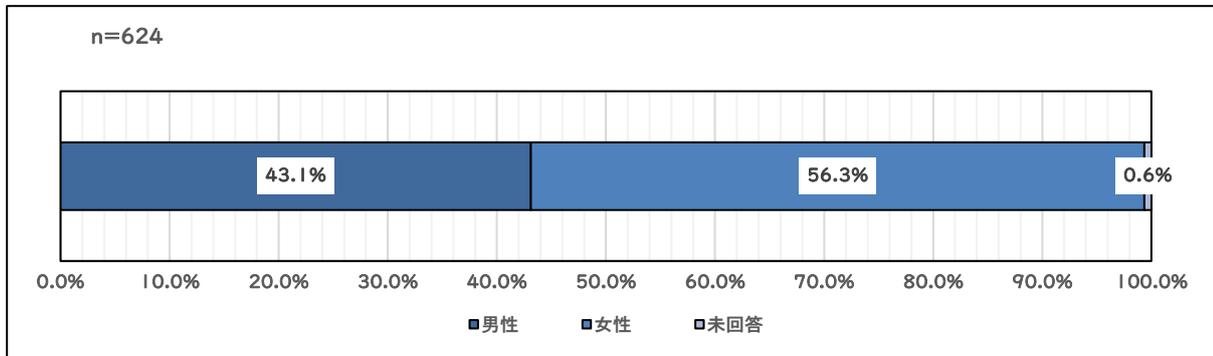
- (1) 基本的なことについて（属性）
- (2) 食習慣（食生活）について
- (3) 運動について
- (4) 歯の健康について
- (5) 休養・こころの健康について
- (6) 健康管理について
- (7) 喫煙について

6. 調査結果を見る上での注意事項

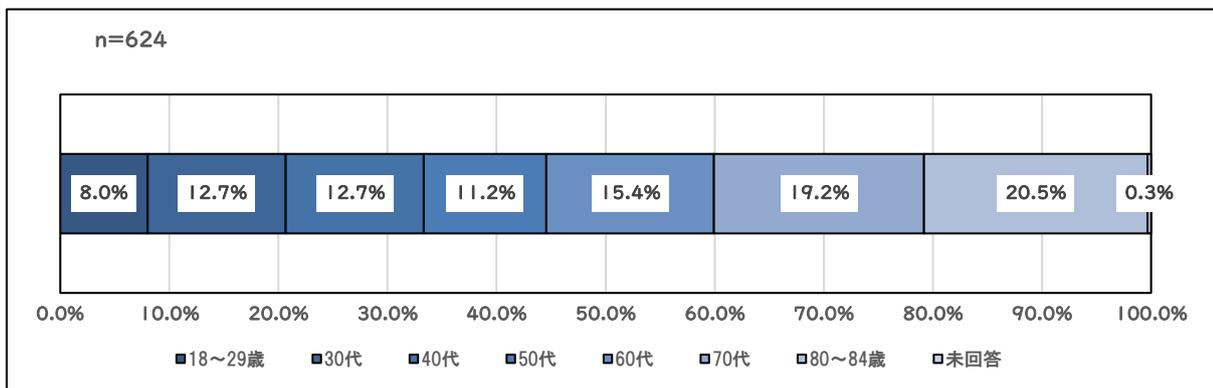
- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は各設問に対する回答者数である。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部省略している場合がある。

基本的なことについて

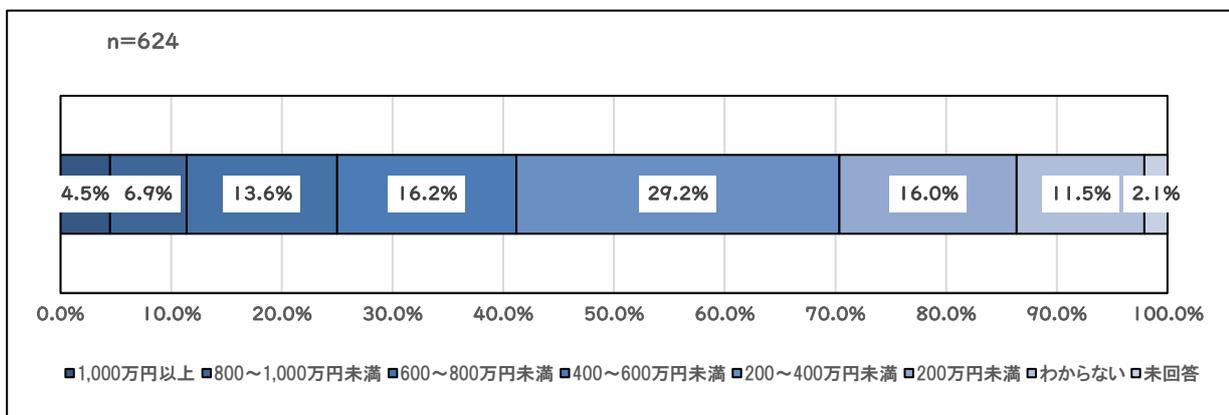
01 性別



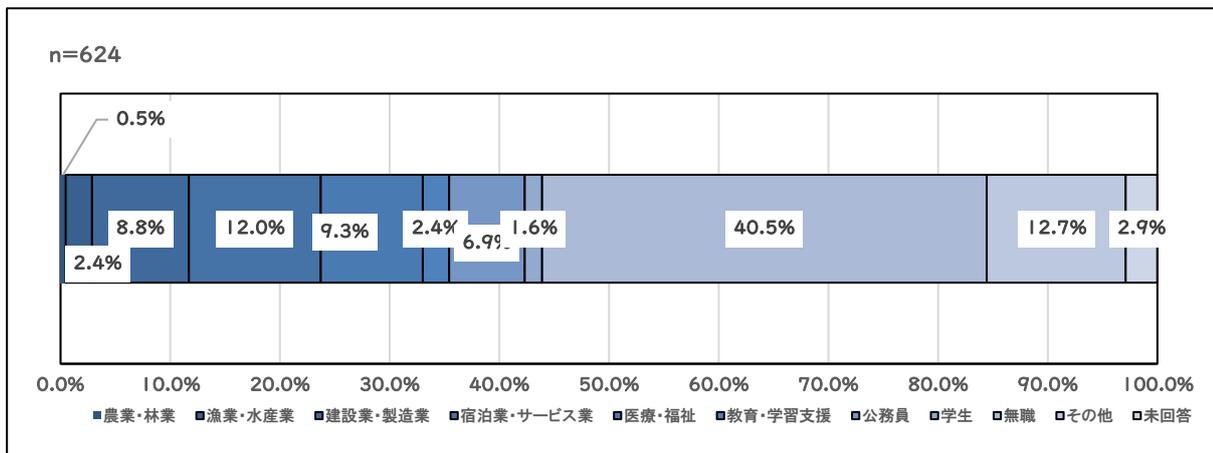
02 年齢



04 世帯収入

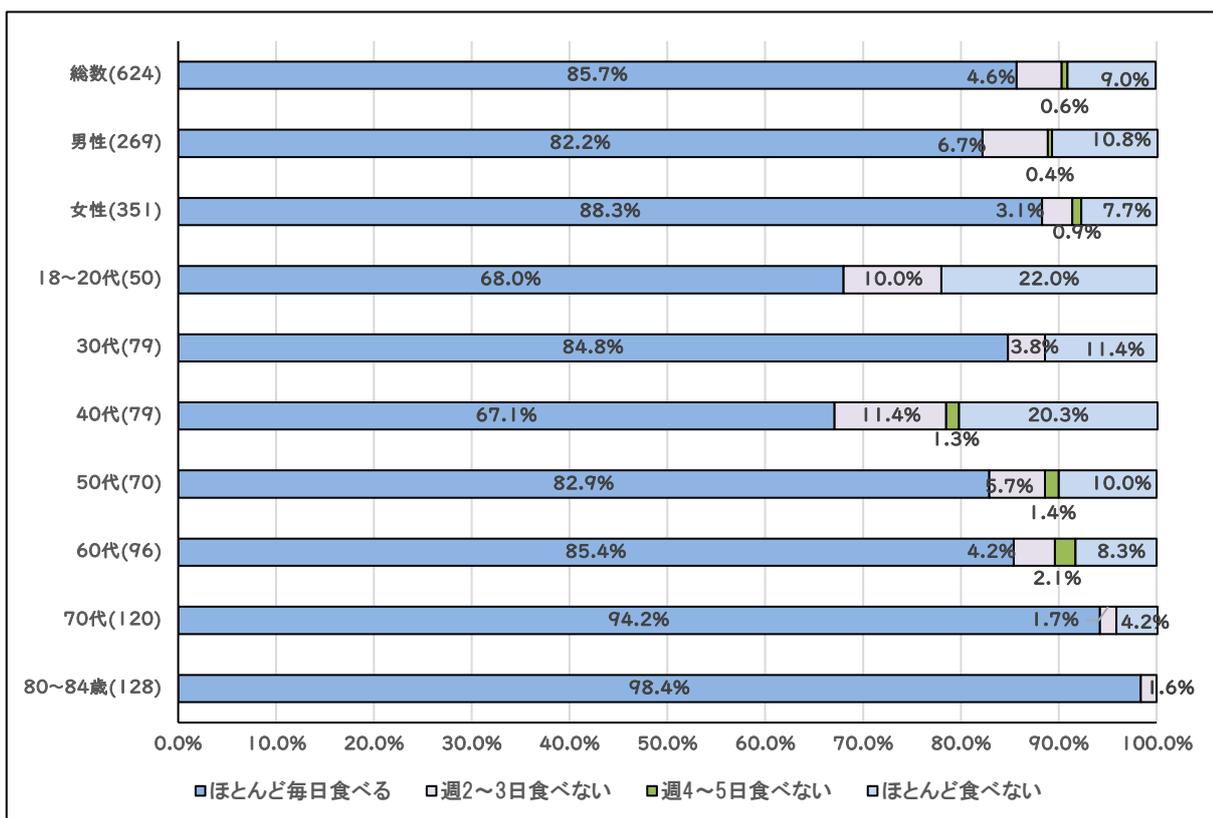


05 職業(業種)



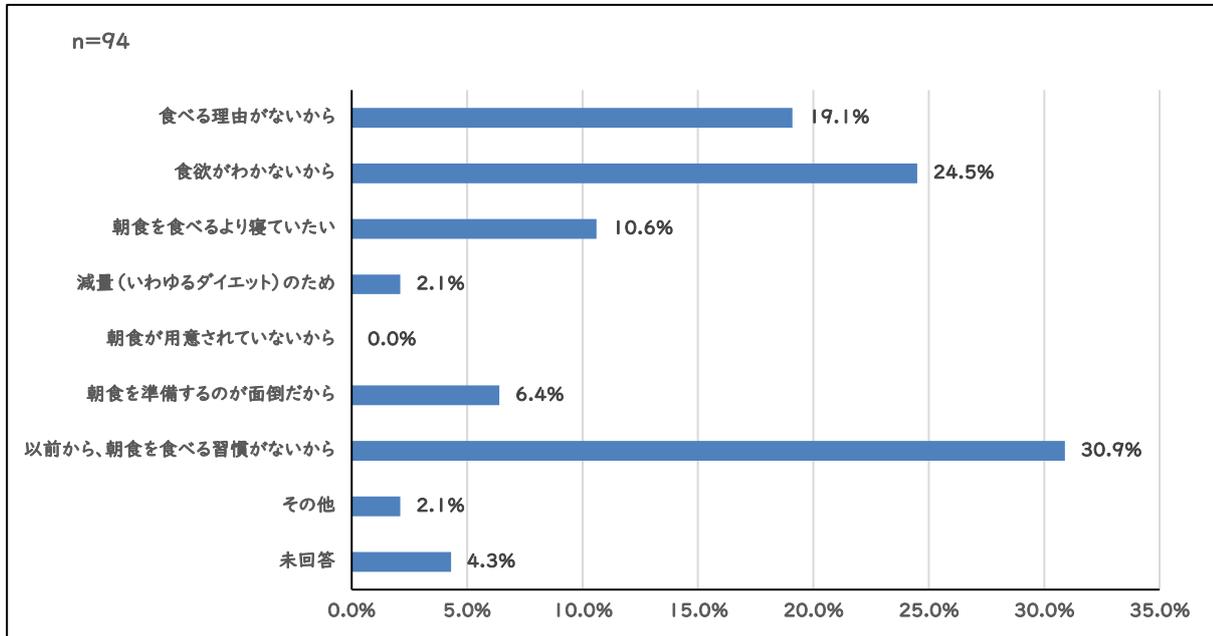
食習慣(食生活)について

06 ふだん朝食を食べますか

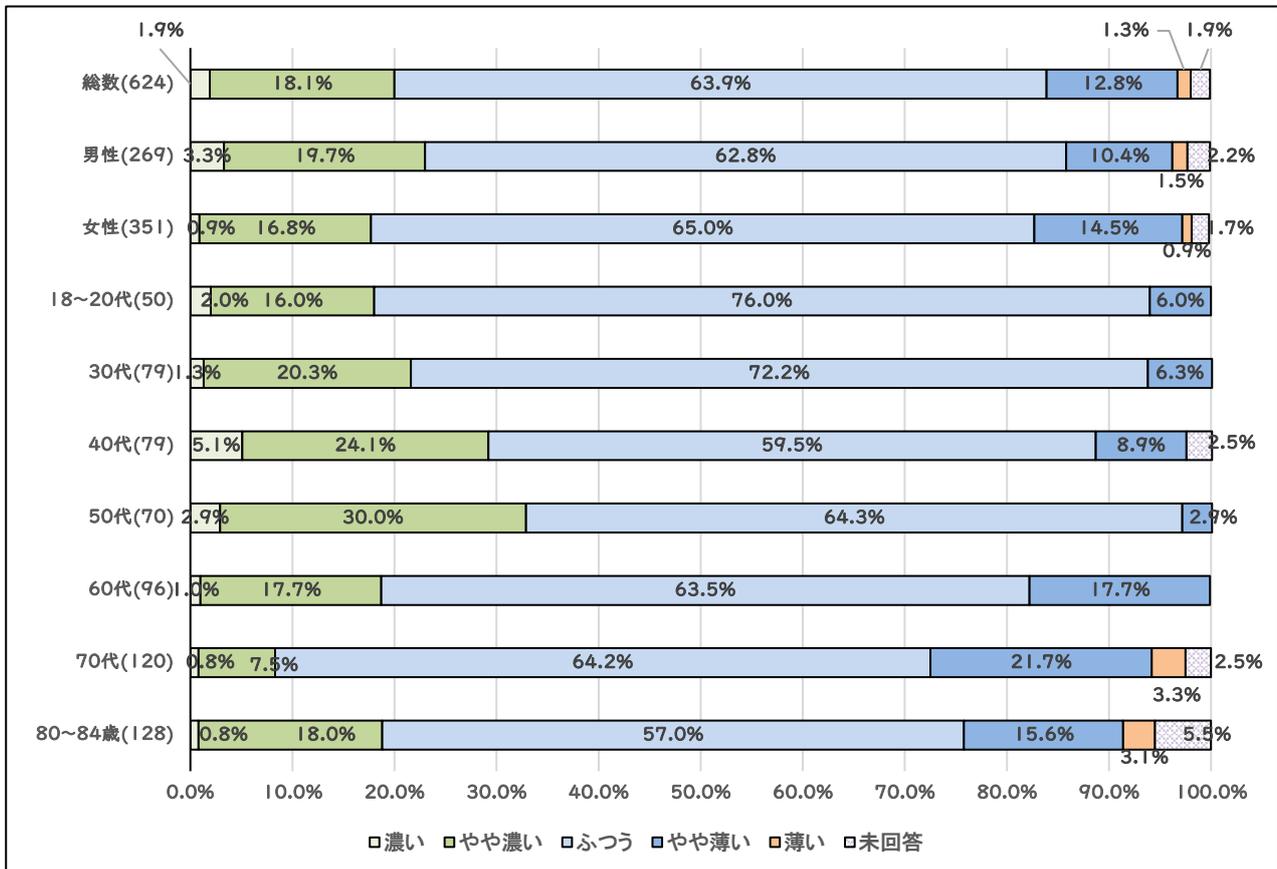


06-2 朝食を食べない理由

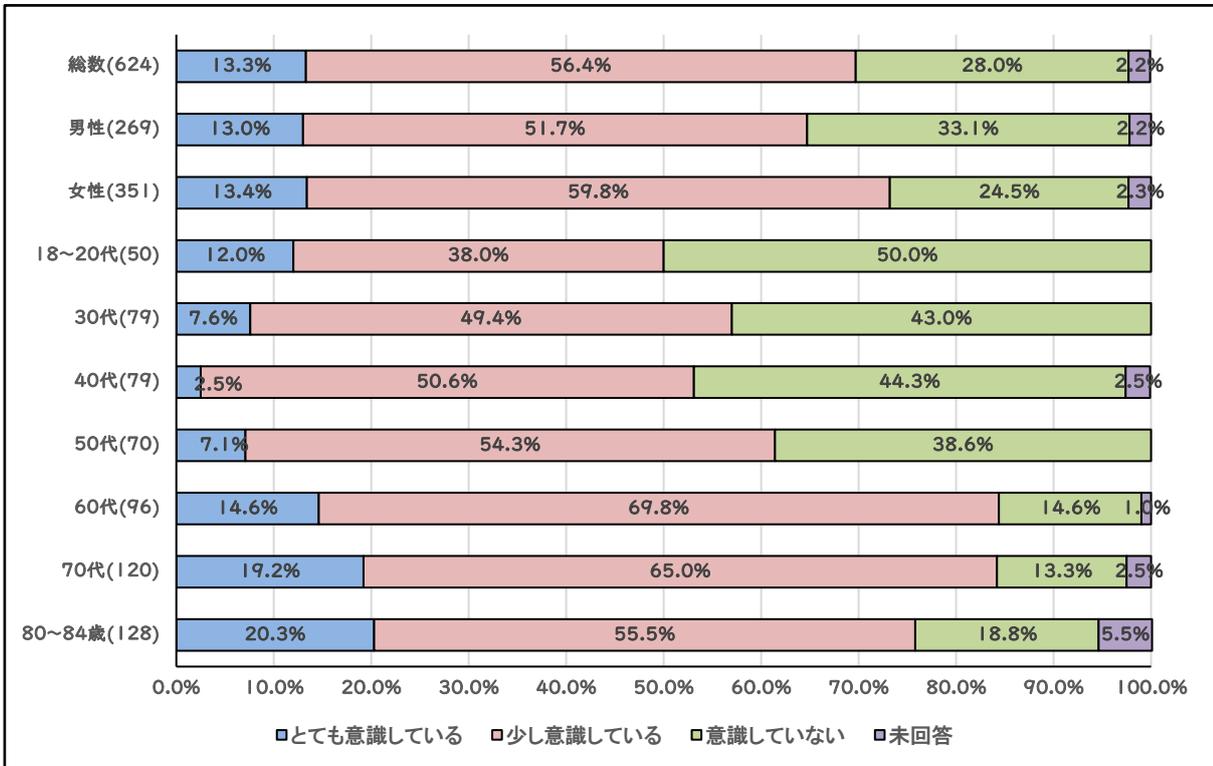
(6 週2~3 日食べない、週4~5日食べない、ほとんど食べない と回答した人)



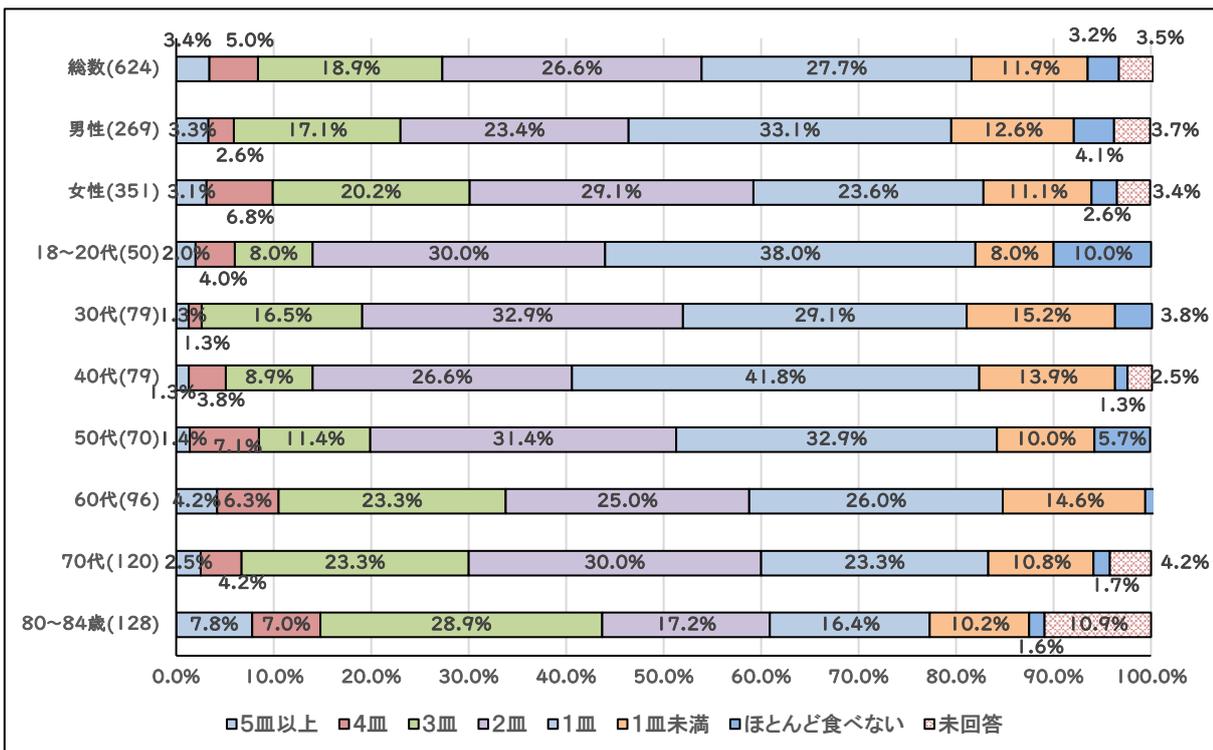
07 ふだん食べている食事の味付けについて、どう感じていますか



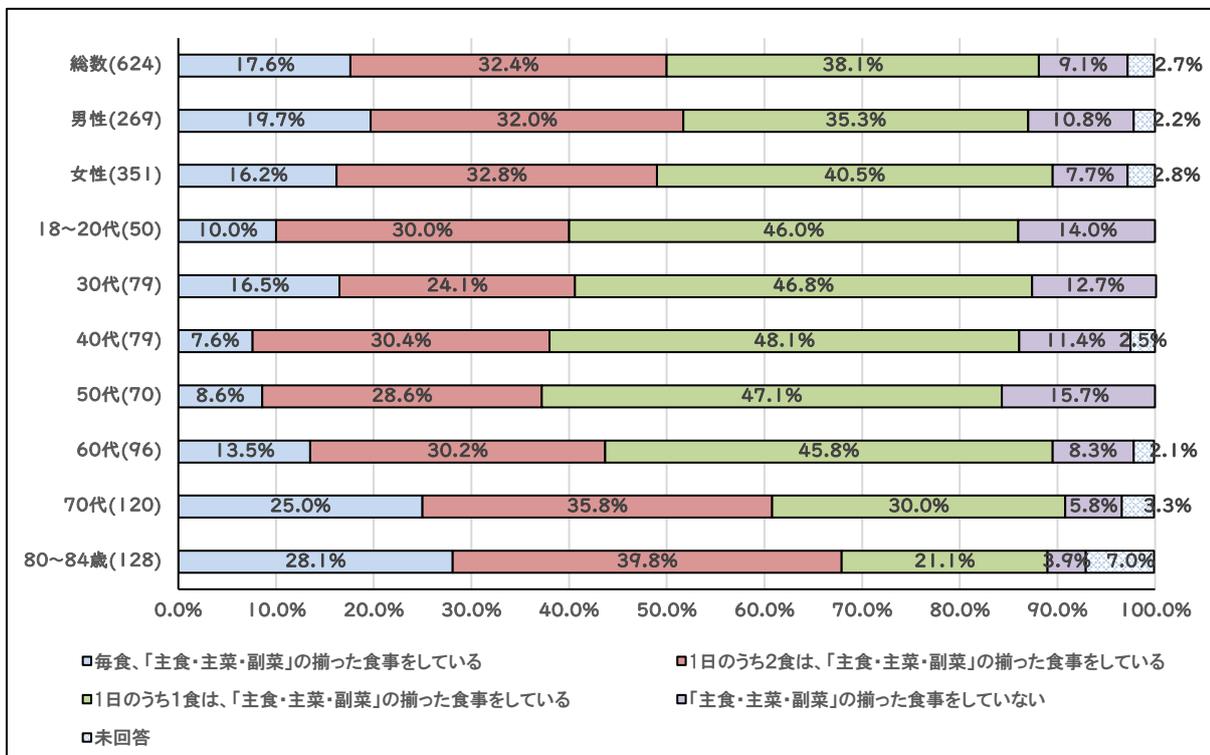
08 食品を購入する際や料理を行う時に、「塩分控えめ」を意識しますか



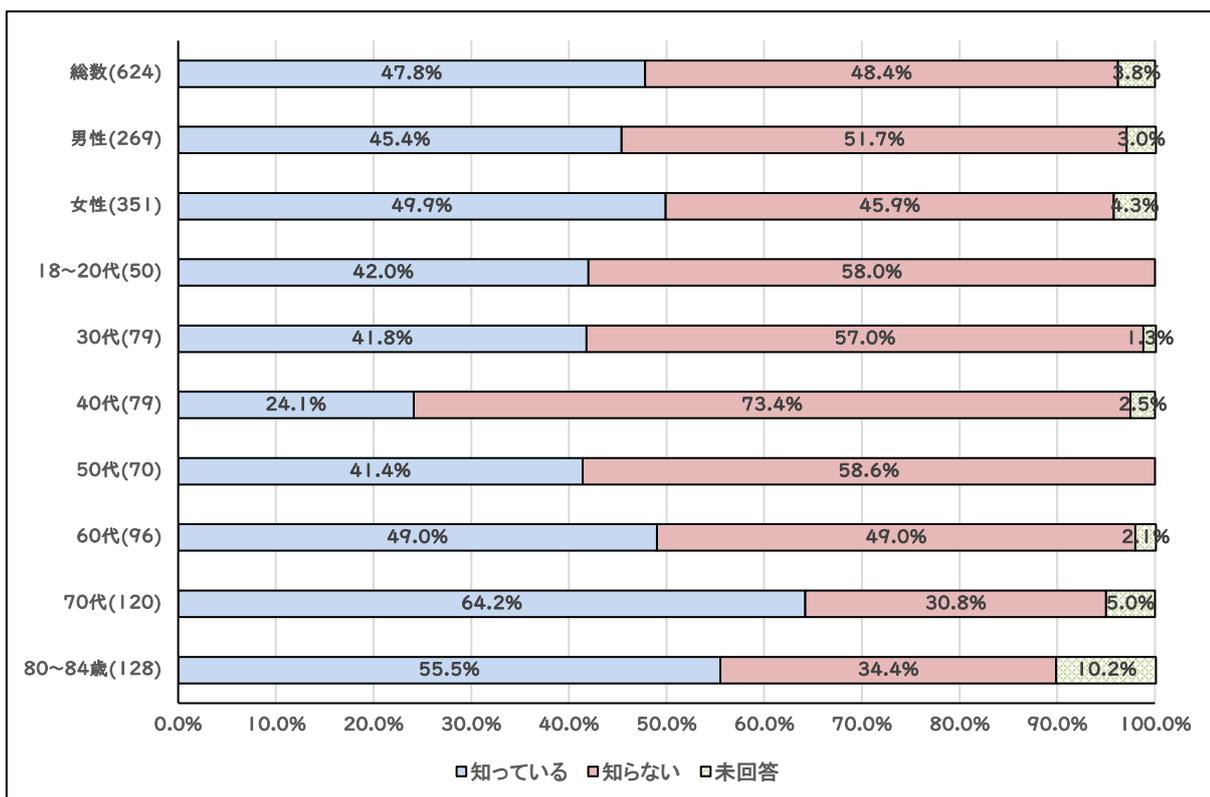
09 「野菜、海藻、きのこ」は1日にどのくらい食べますか



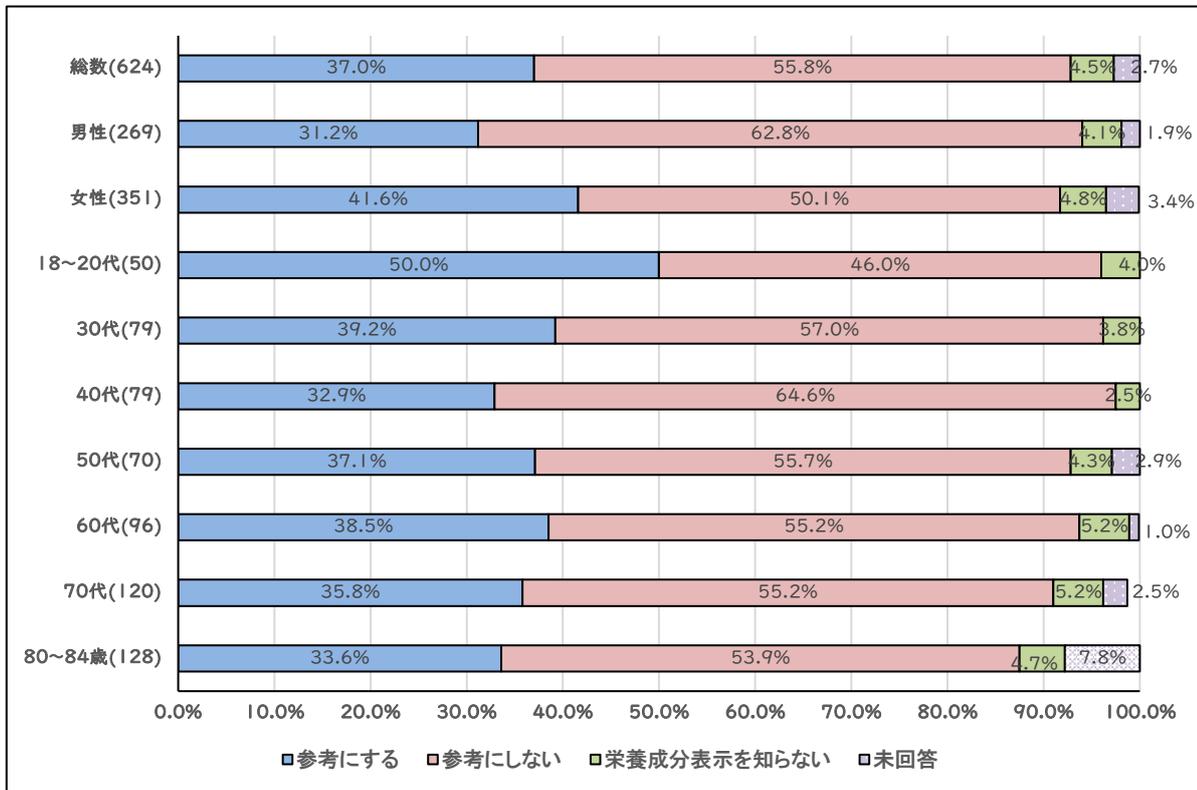
10 「主食・主菜・副菜」の揃ったバランスの良い食事をしていますか



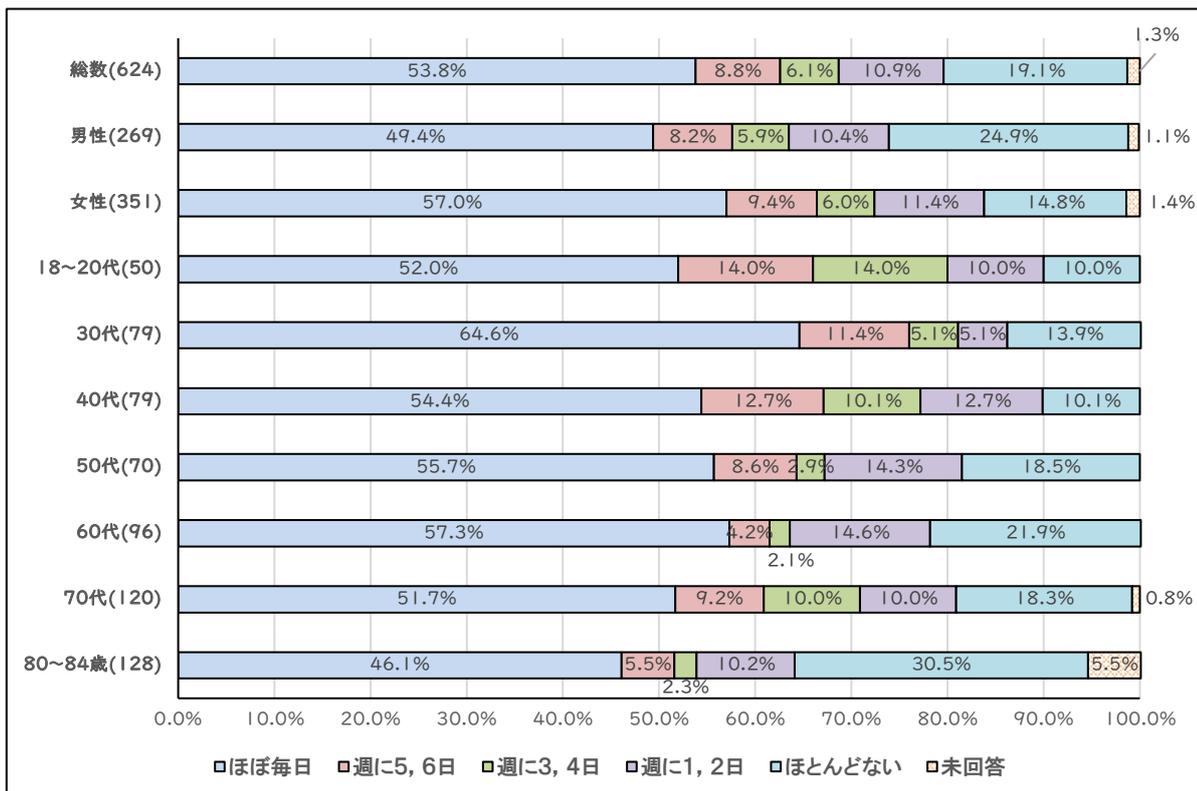
11 自分にとって、適切な「食事の量」や「内容」を知っていますか



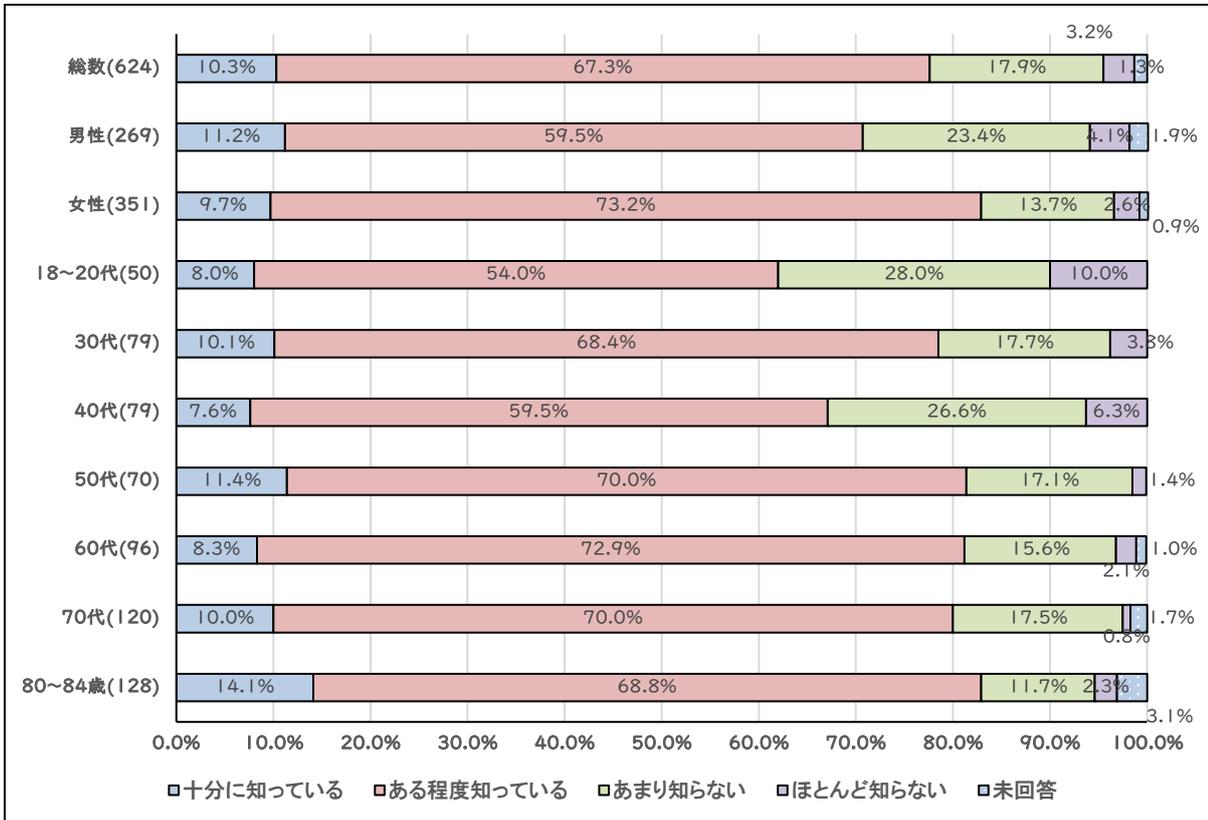
12 食品を買う時に「栄養成分表示」を参考にしますか(カロリーkcal、塩分gなど)



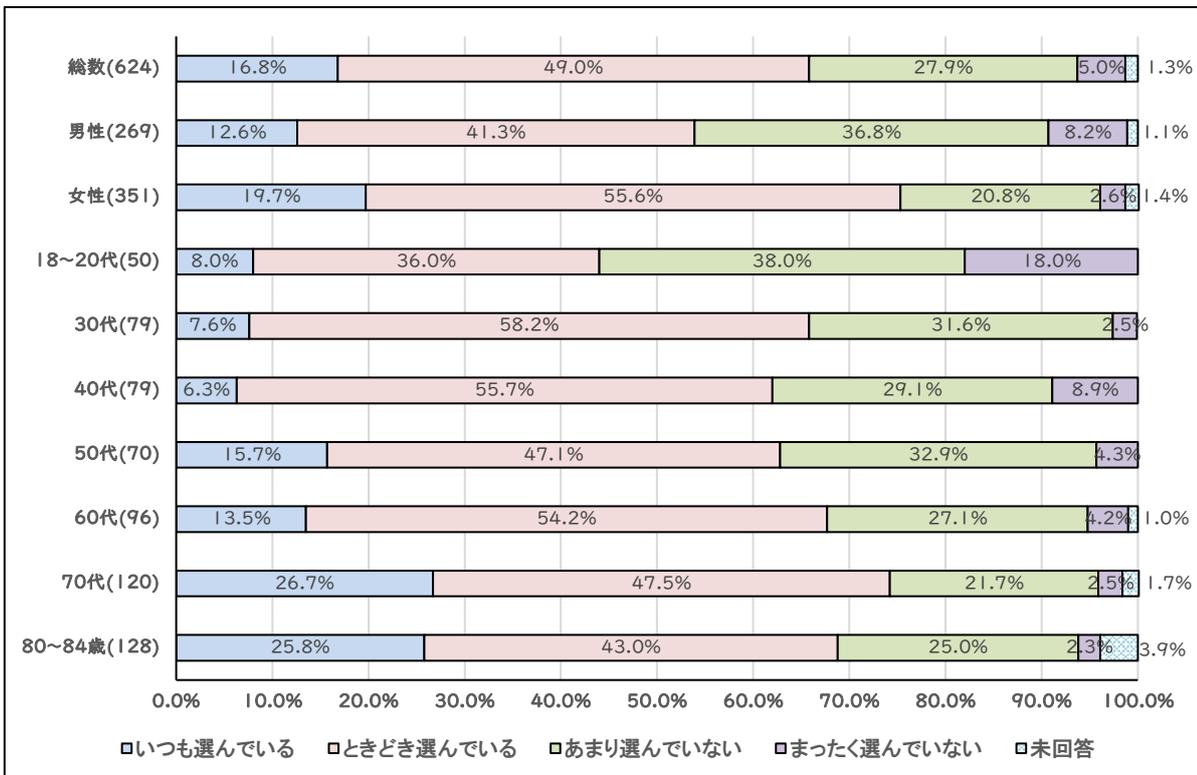
13 ふだん、「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどのくらいありますか



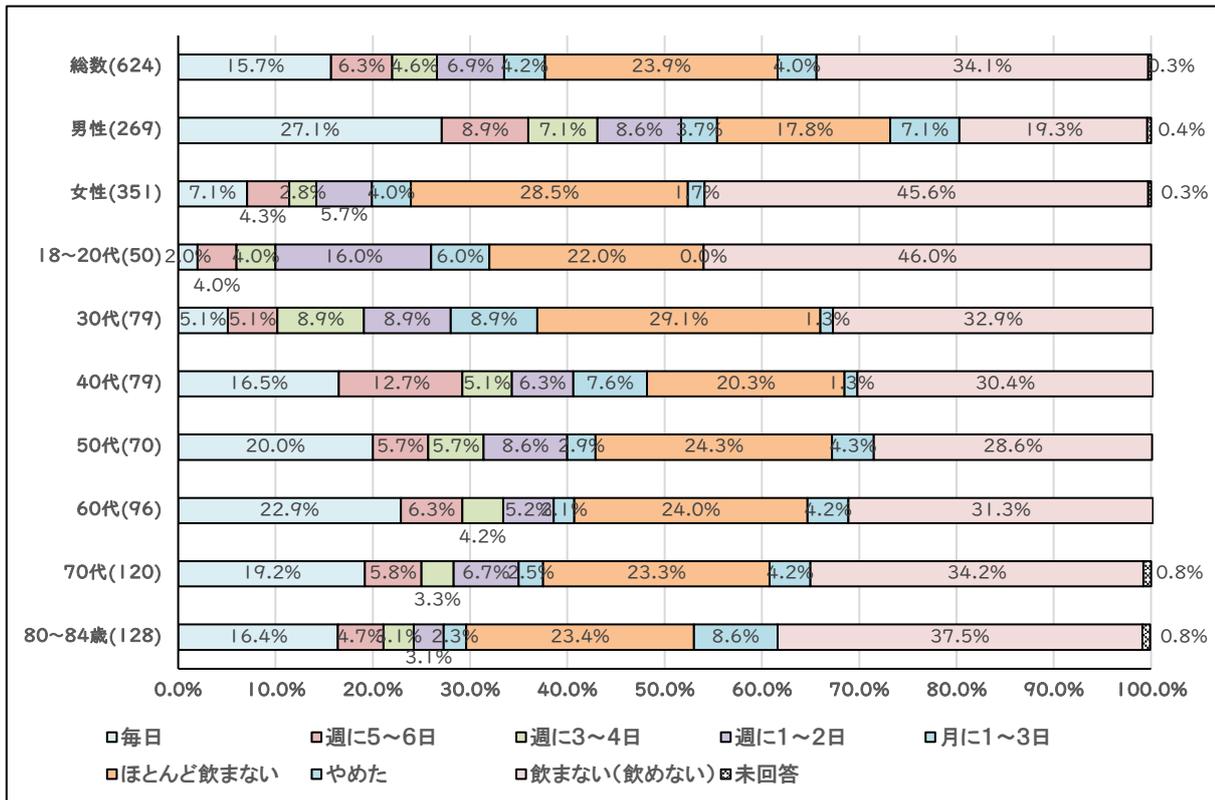
14 「地域の産物、旬の食材」について、どの程度知っていますか



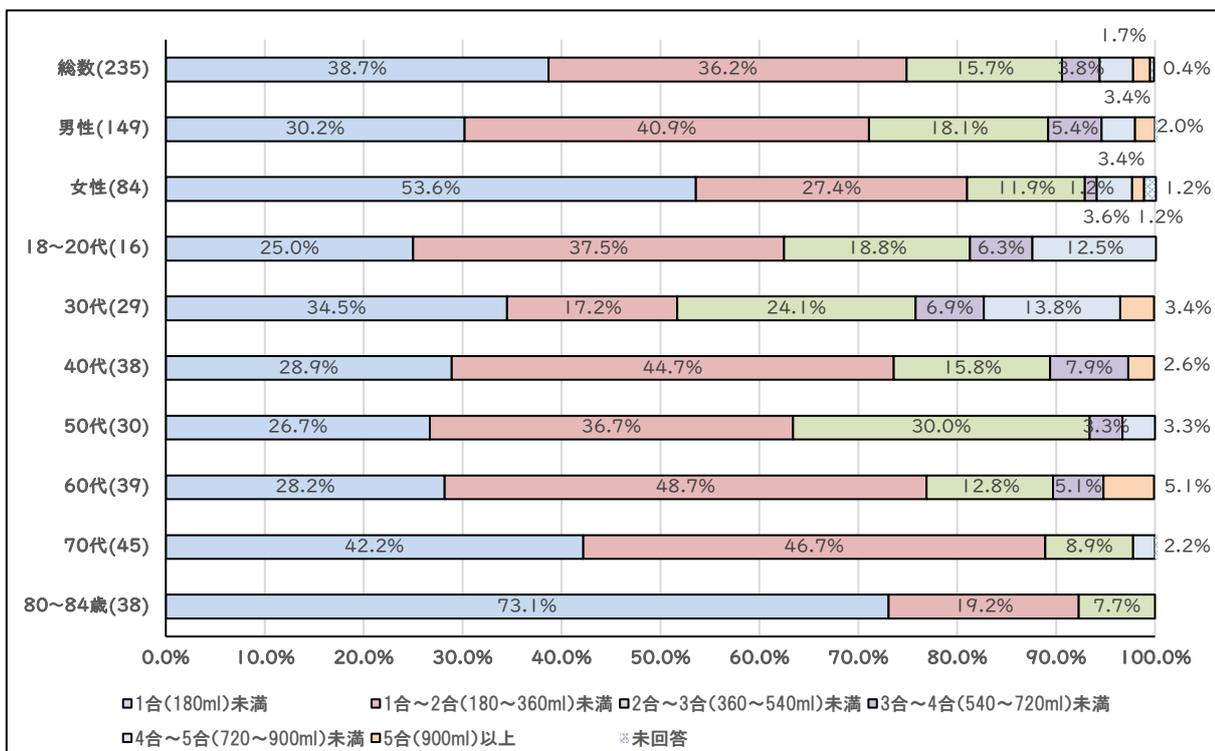
15 ふだん、「地域の産物、旬の食材」を意識して選んでいますか。



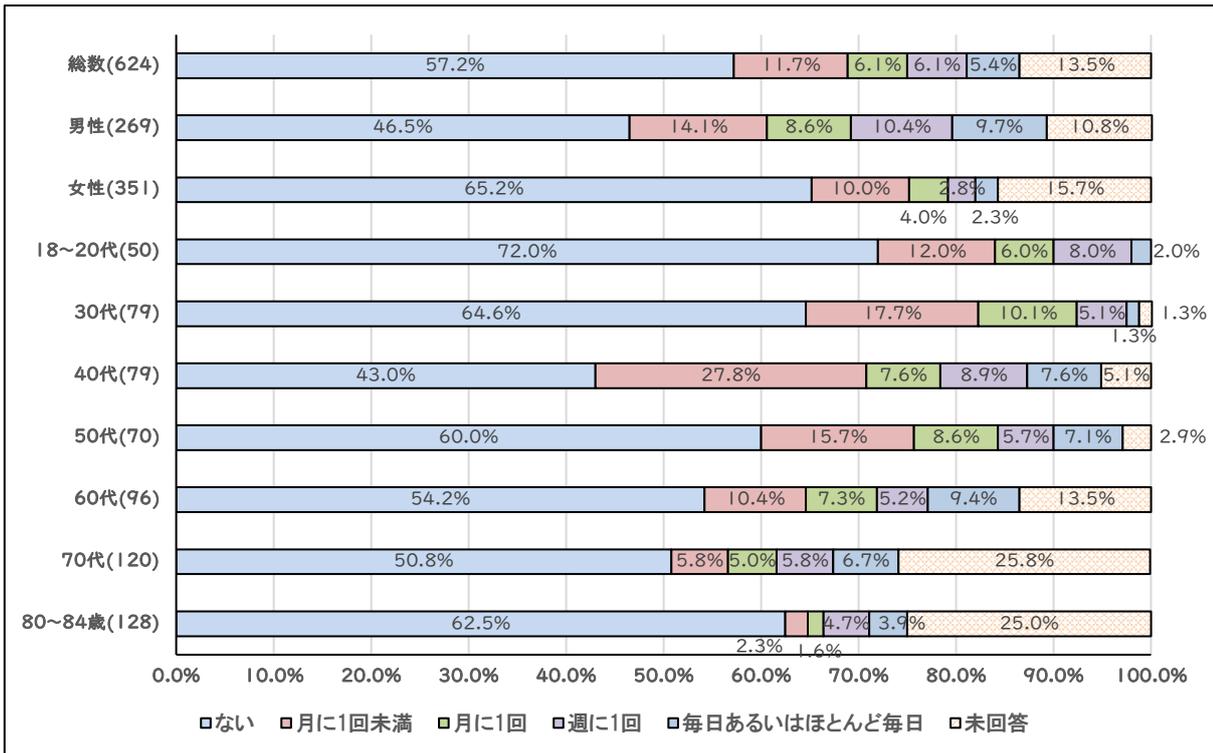
16 あなたは、週に何日くらいお酒（飲酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。



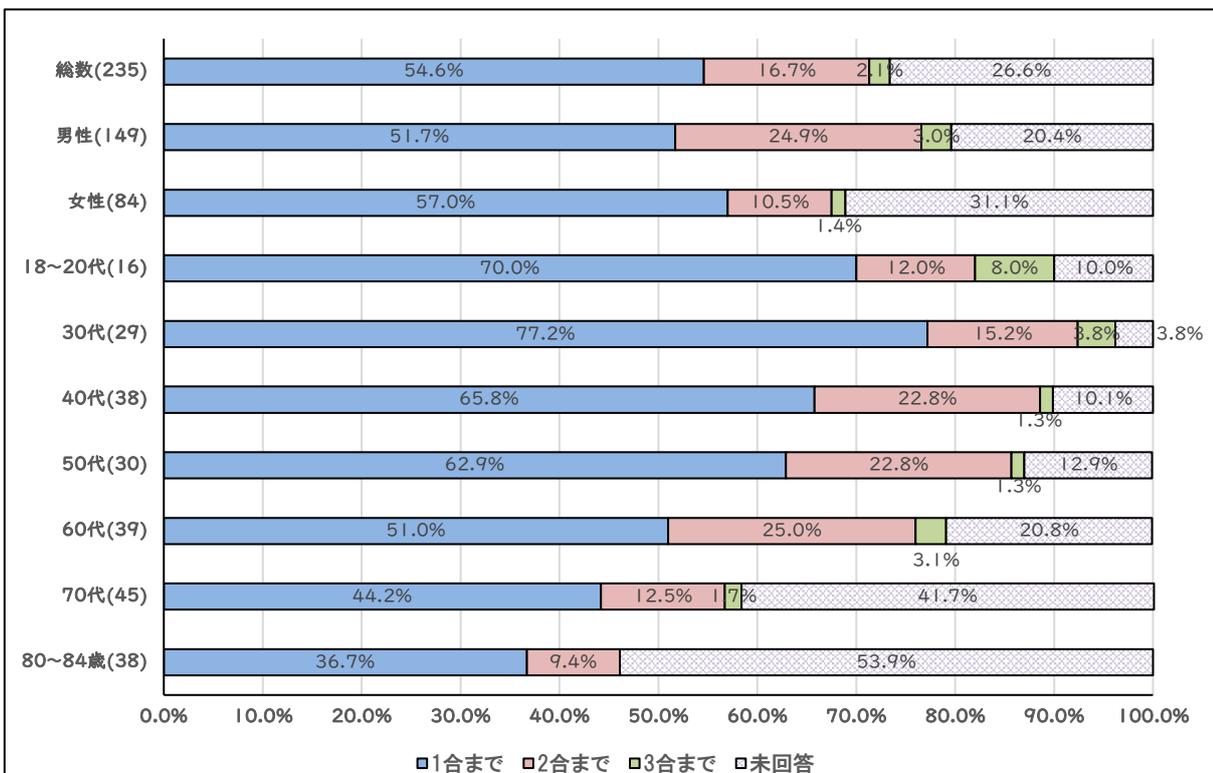
16-2 お酒を飲む日は、一日あたりどのくらいの量を飲みますか。
(16 毎日、週に5~6日、週に3~4日、週に1~2日、月に1~3日と回答した人)



17 一度に純アルコール60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。

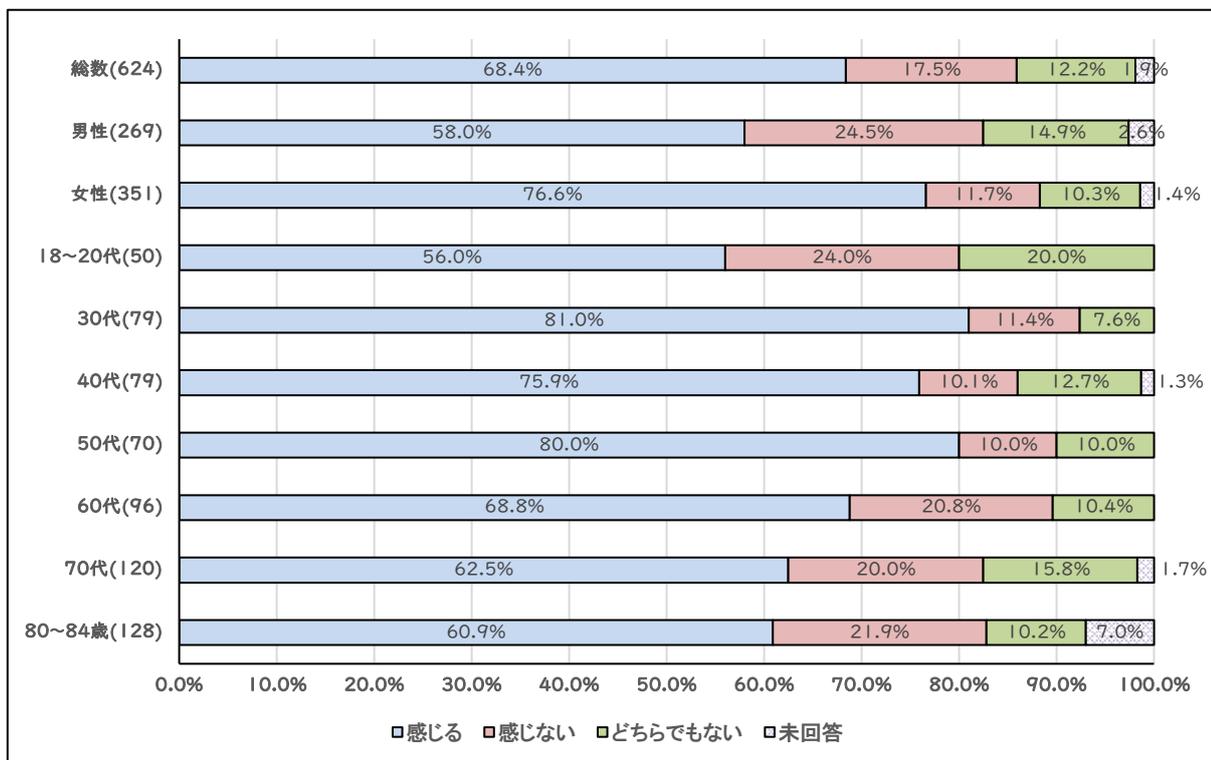


18 飲酒の適量は1日にどのくらいだと思いますか。

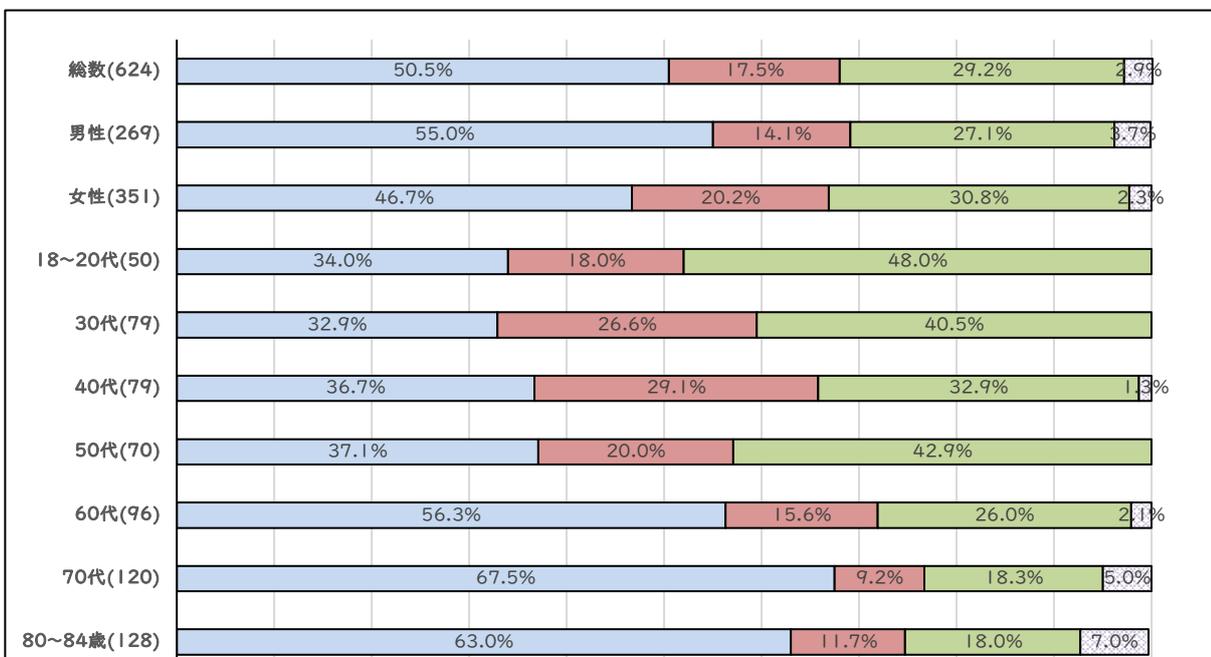


運動習慣について

19 ふだん、運動不足と感じますか。

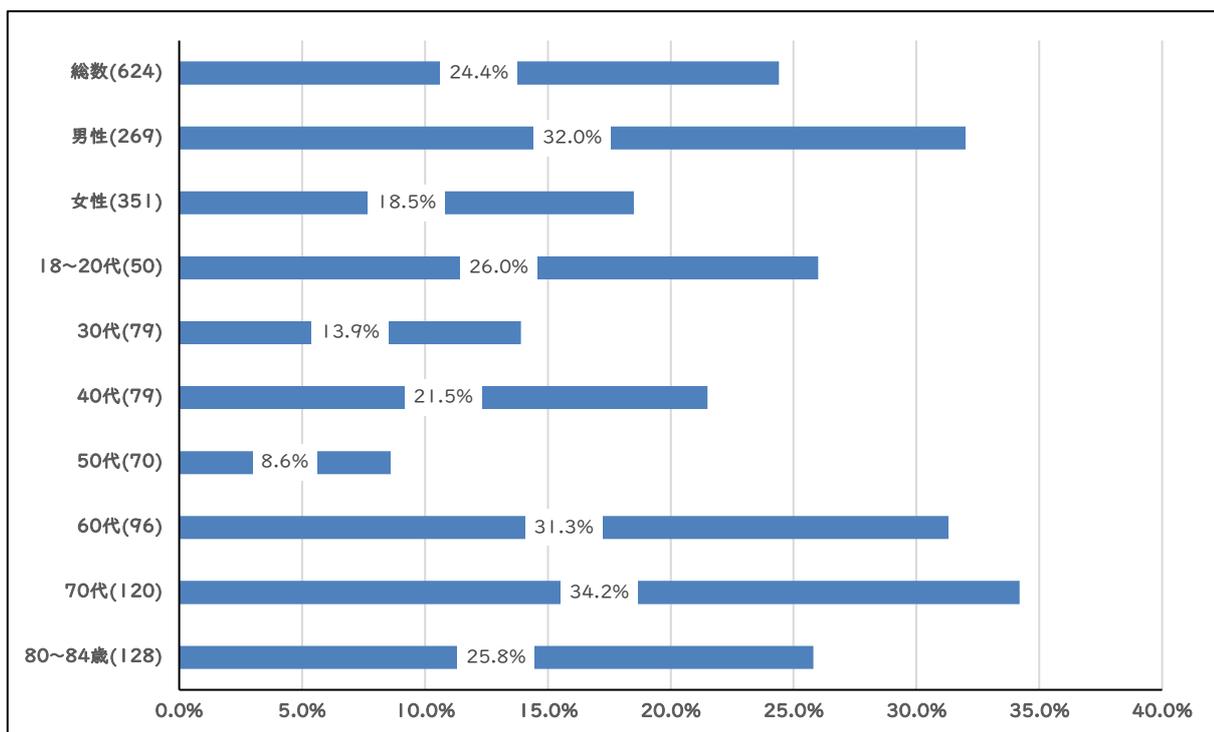


20 日ごろから、健康の維持のため、意識的に体を動かすように心がけていますか。

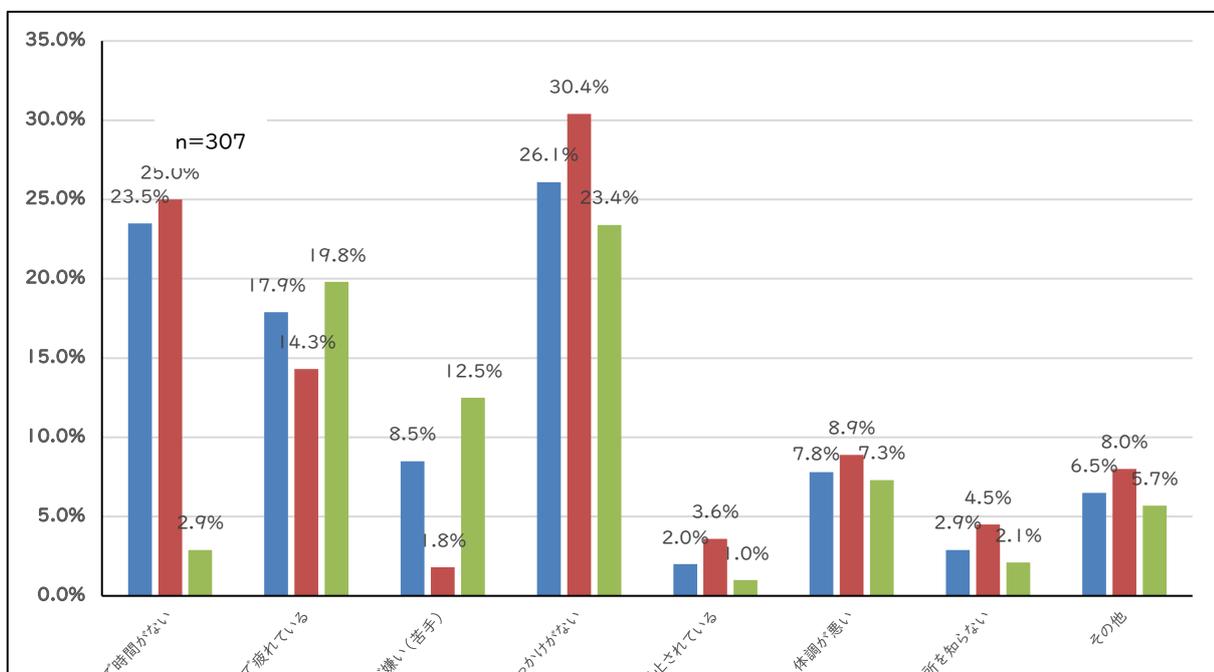


21 運動習慣の状況についてお答えください。

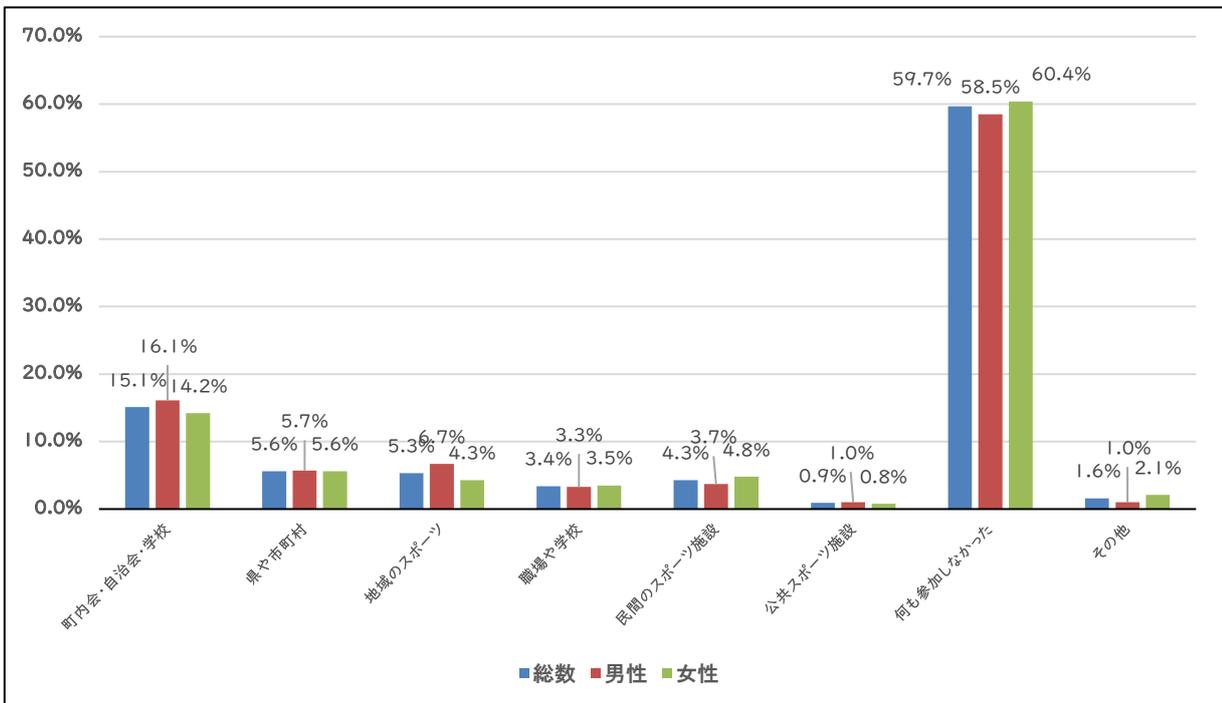
※1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者の割合



21-2 運動をしない理由は何ですか。(21-1週間の運動日数が0日と回答した人)

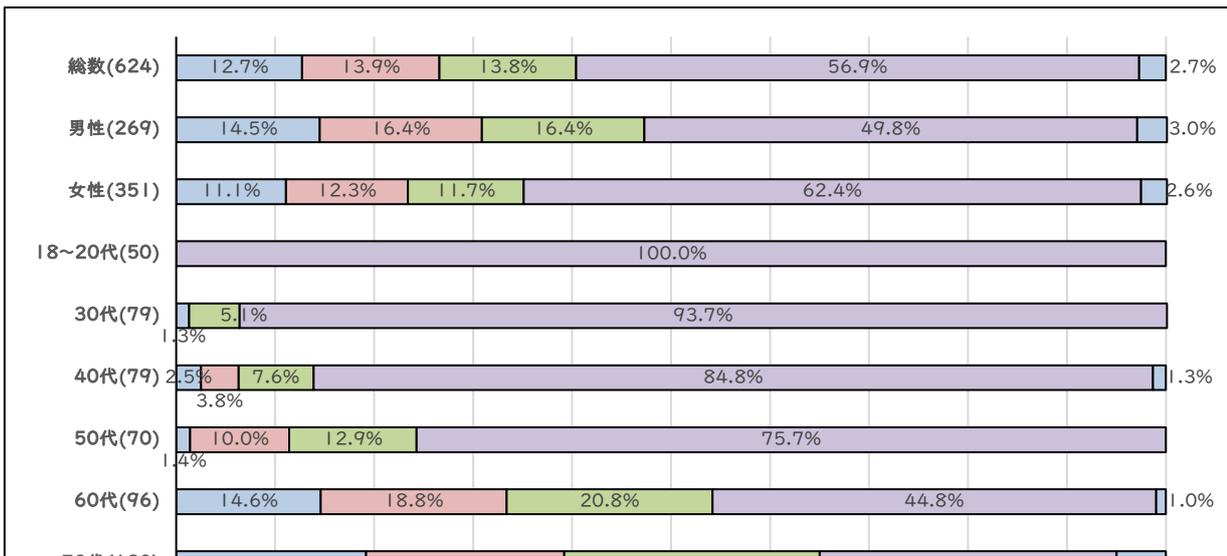


22 昨年(2023年)、運動・スポーツの行事、教室に参加したことがありますか。(複数回答可)

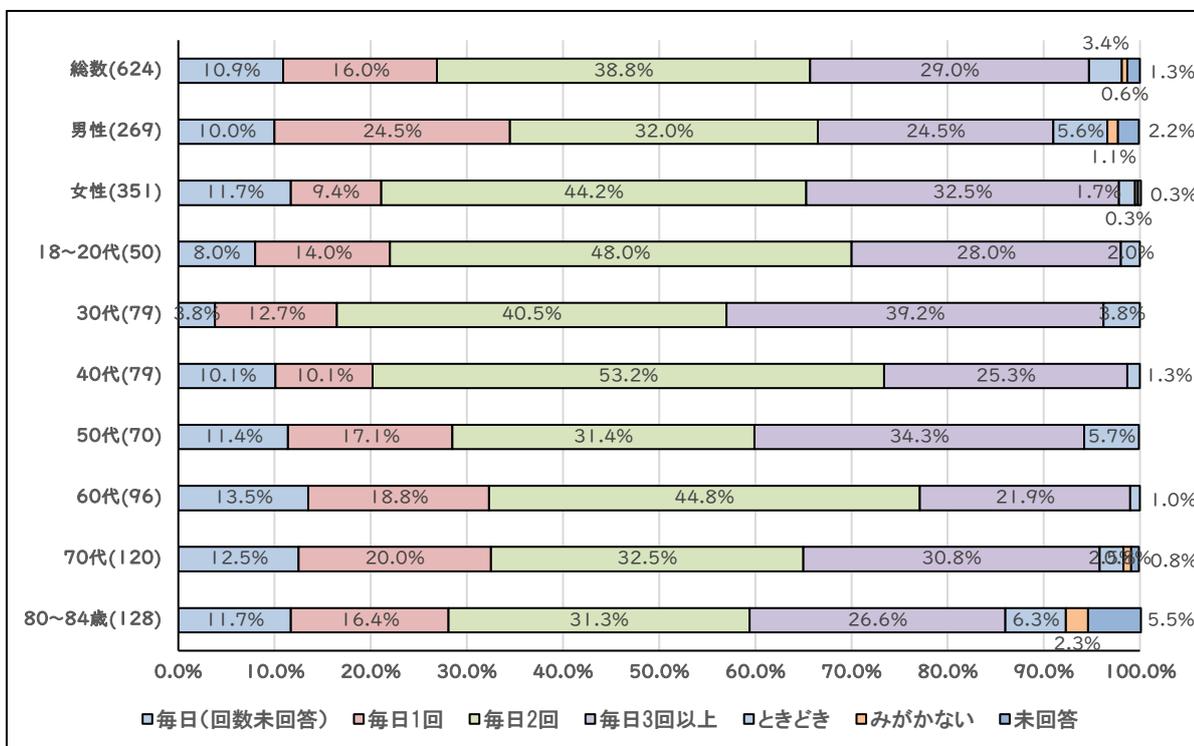


歯の健康について

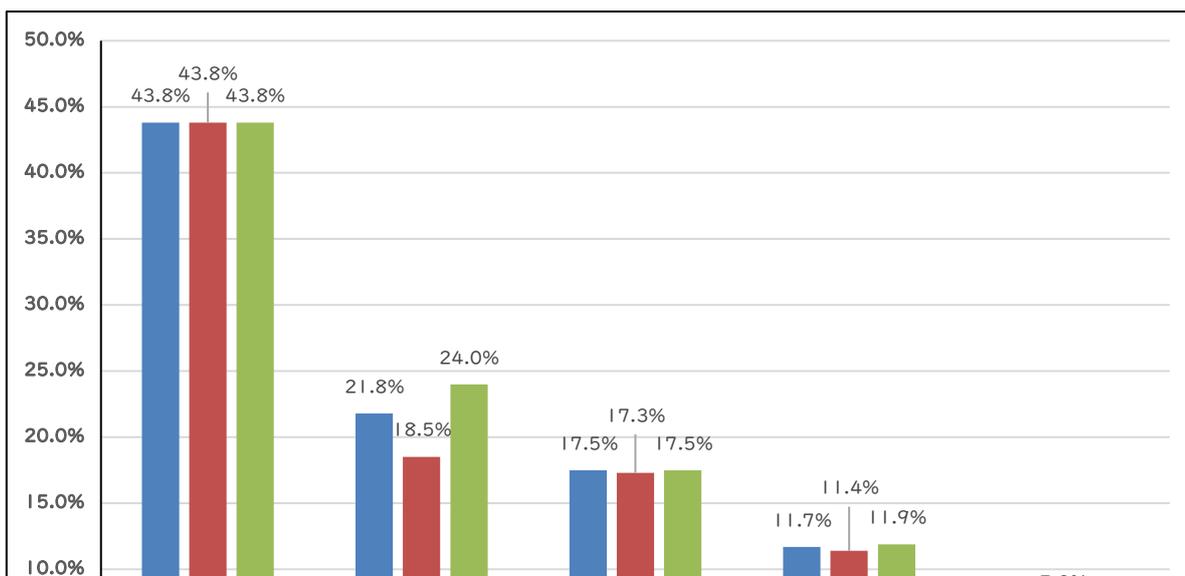
23 現在、ご自身の歯は何本ありますか。



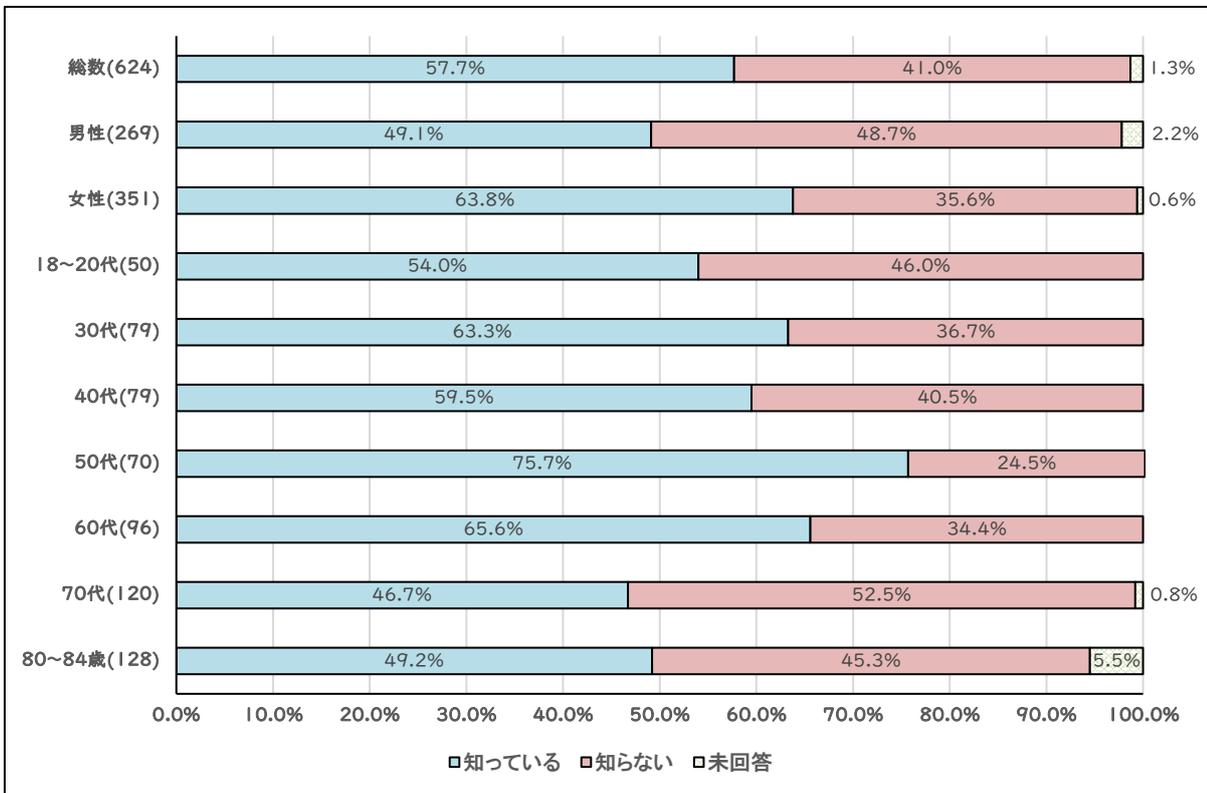
24 あなたは、毎日歯をみがきますか。



25 歯や歯ぐきの健康に気をつけていますか。(複数回答可)

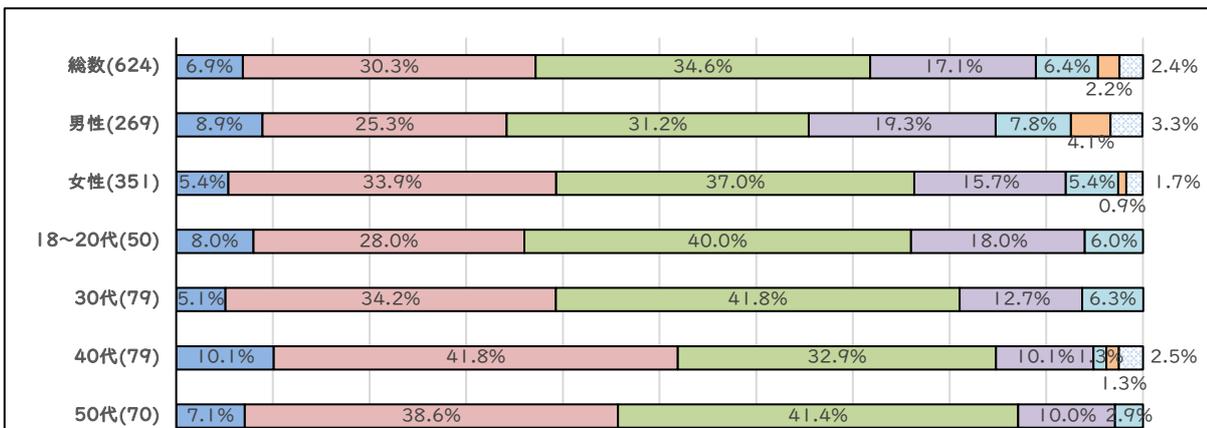


26 「8020 運動」を知っていますか

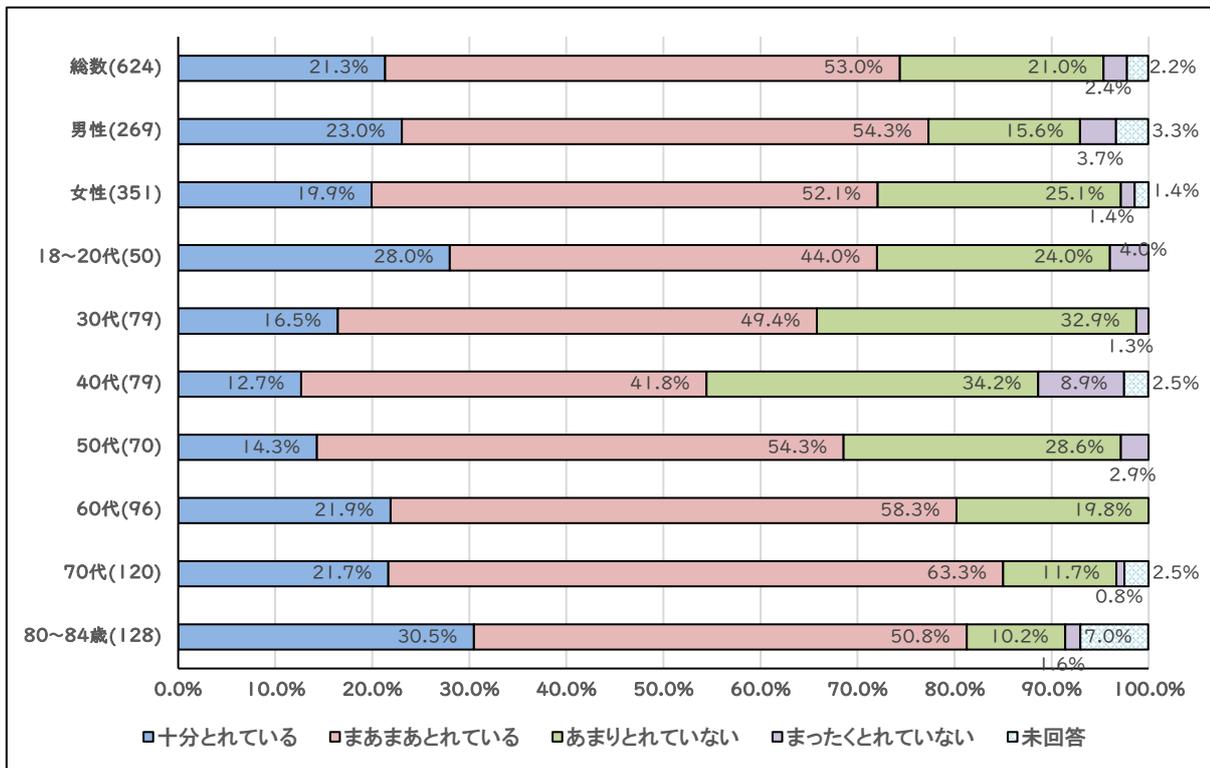


休養・こころの健康について

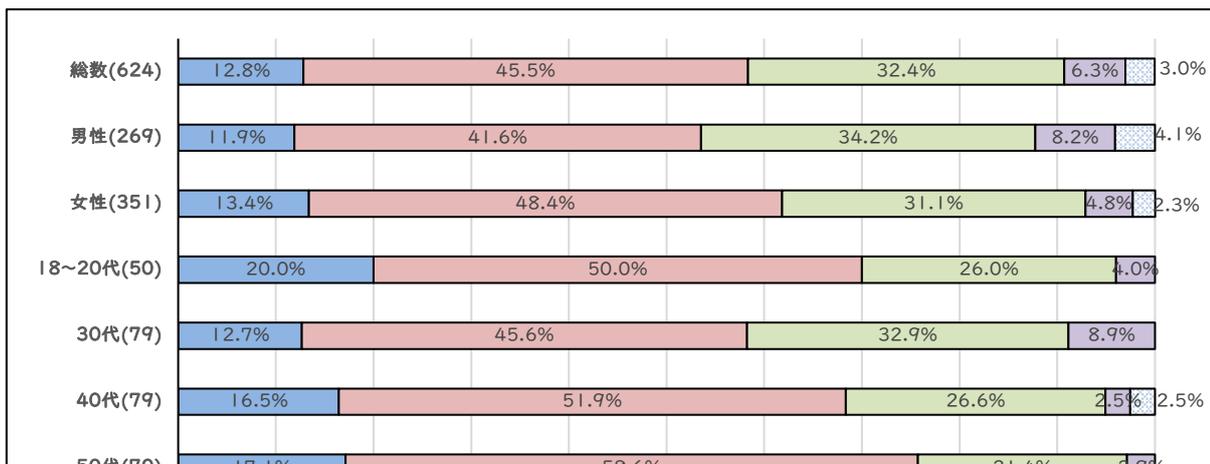
27 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



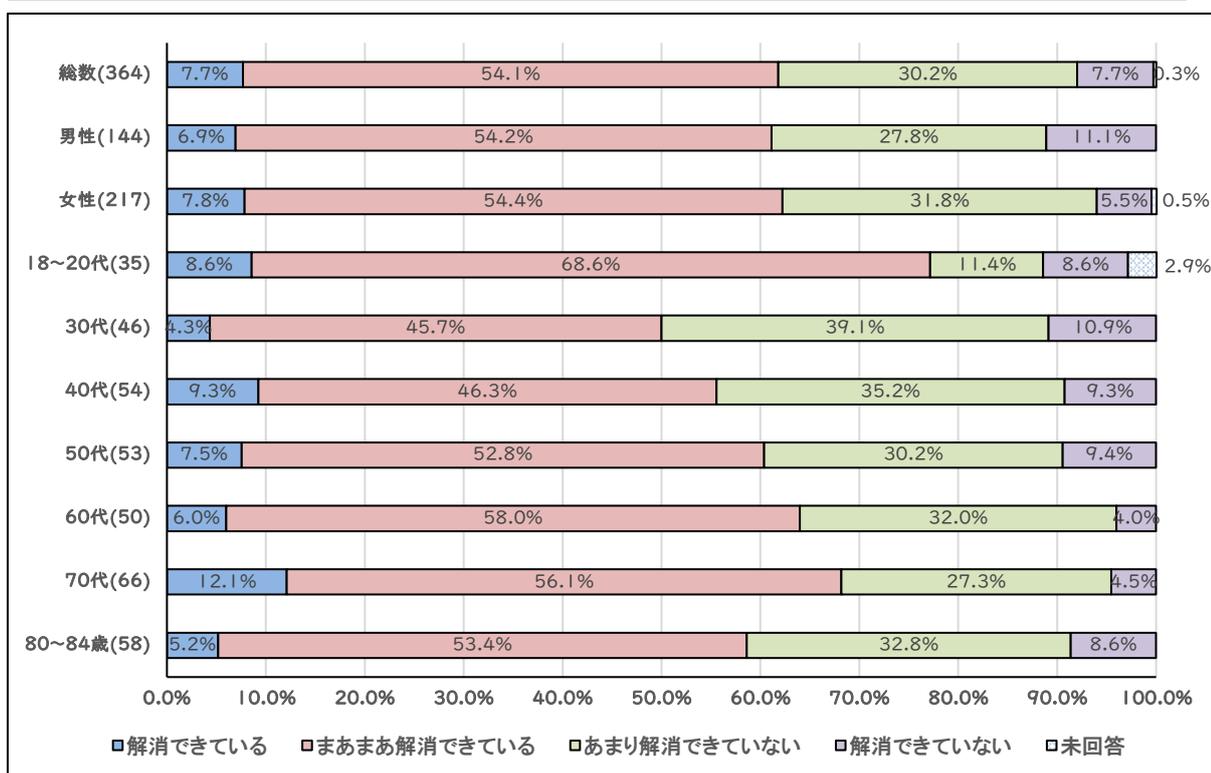
28 ここ1か月間に、あなたは睡眠で休養が十分にとれていますか。



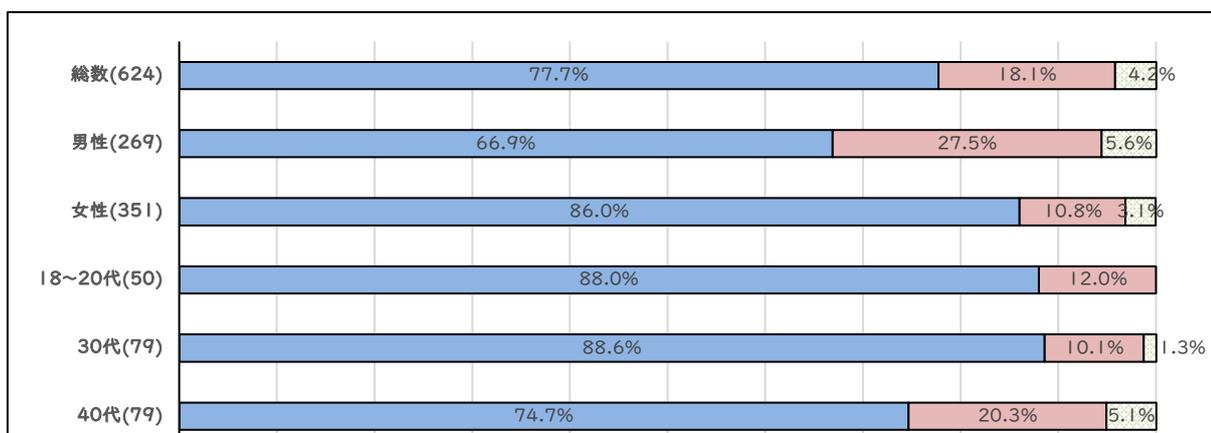
29 ここ1か月間に、あなたは不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。



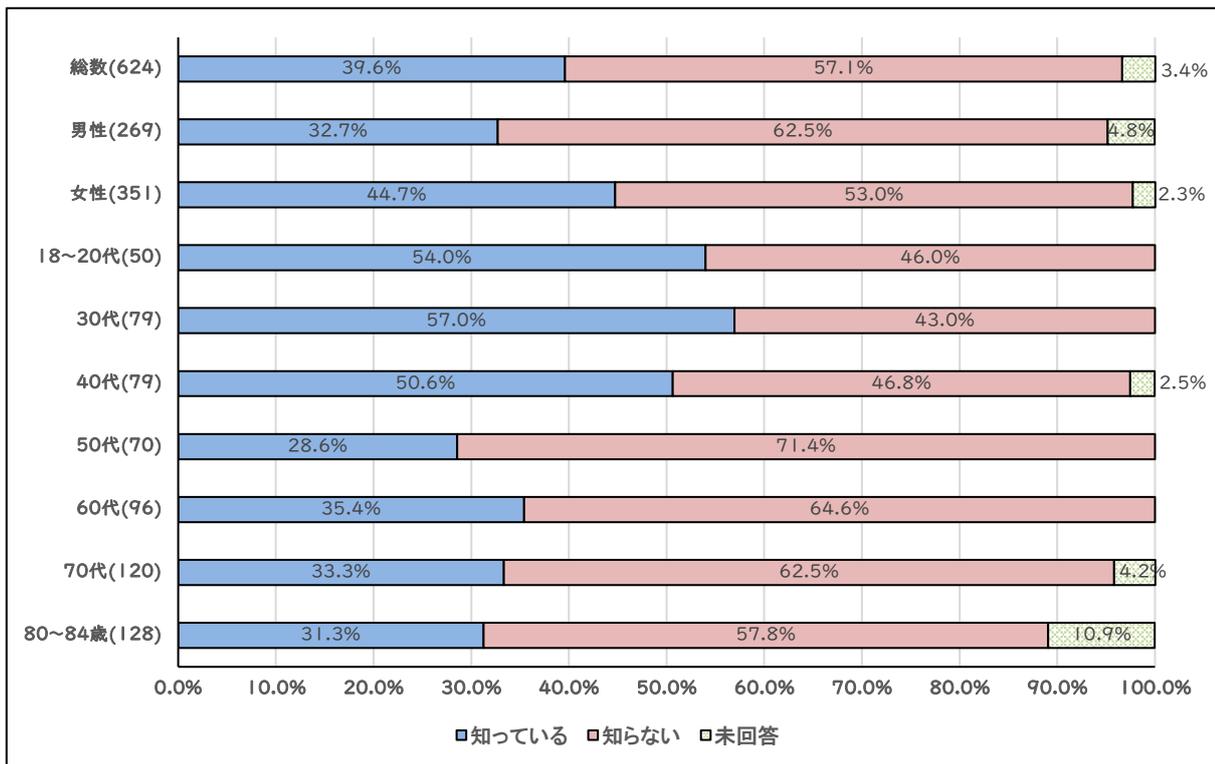
29—2 ストレスを解消できていますか。(28 大いにあった、多少あったと回答した人)



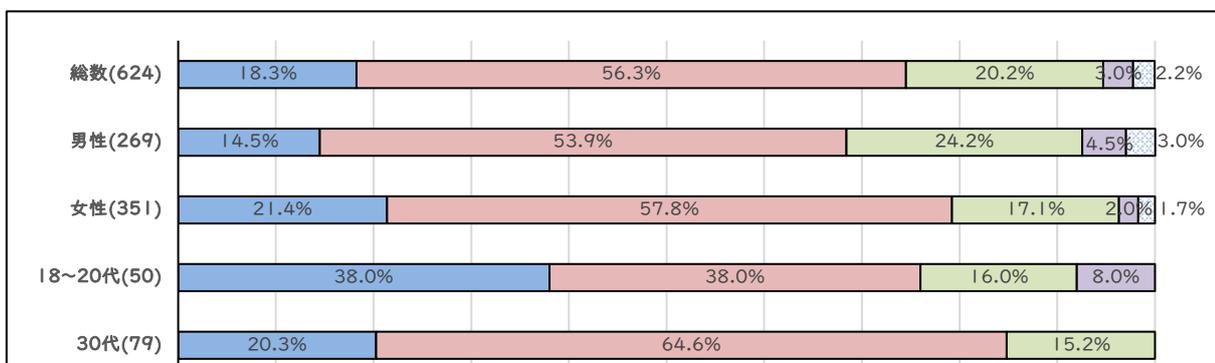
30 ストレスや悩みがあるとき、自分の気持ちを聞いてくれる相手がありますか



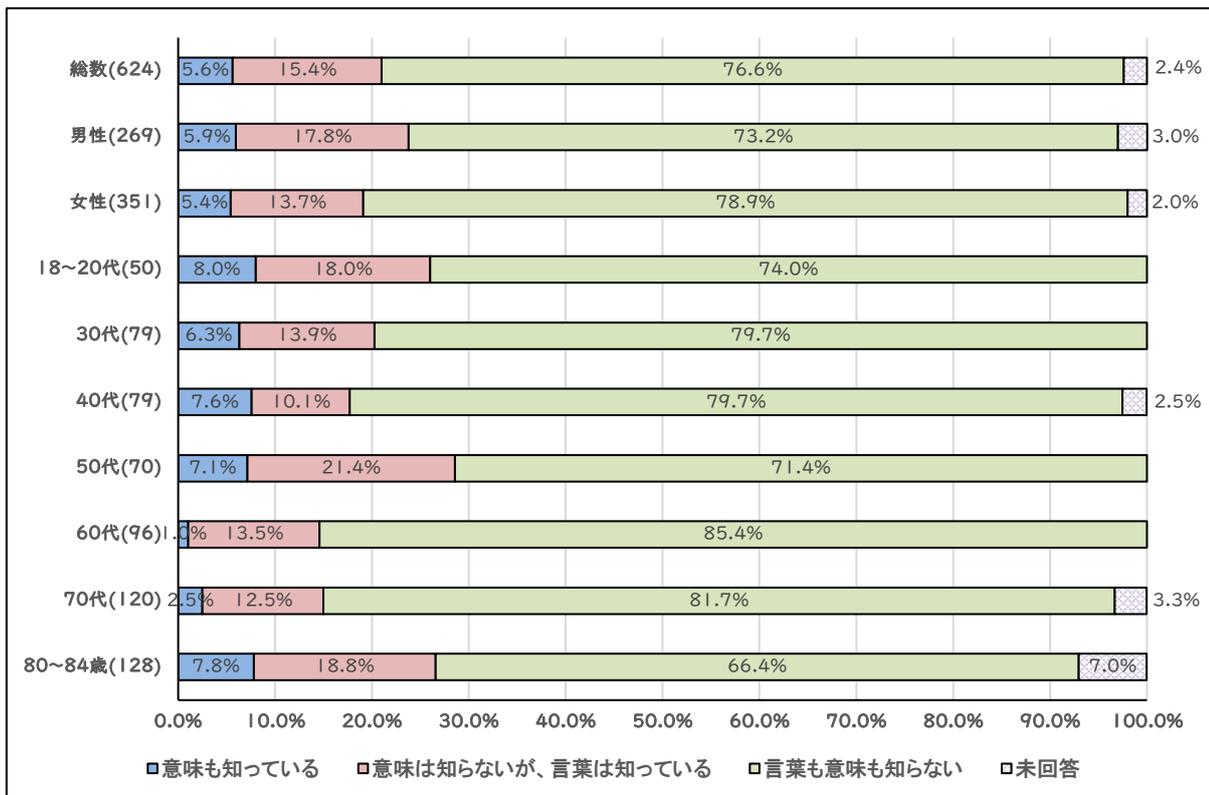
31 あなたは、心の健康や心の病気について相談できる所(相談窓口)を知っていますか



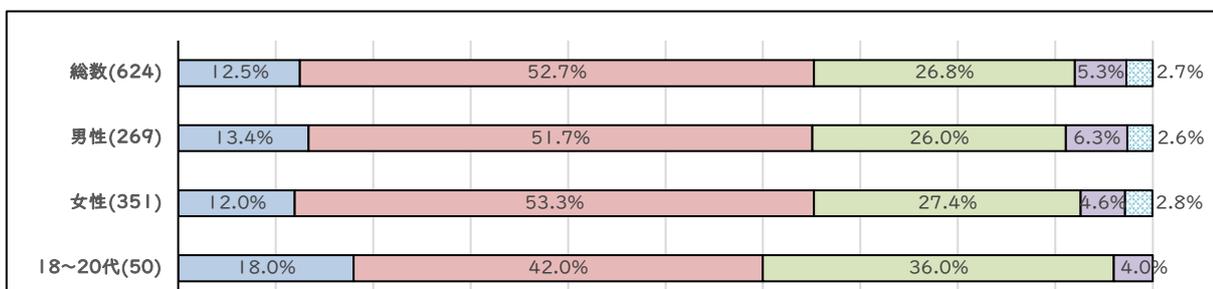
32 「うつ病」の症状について、知っていますか



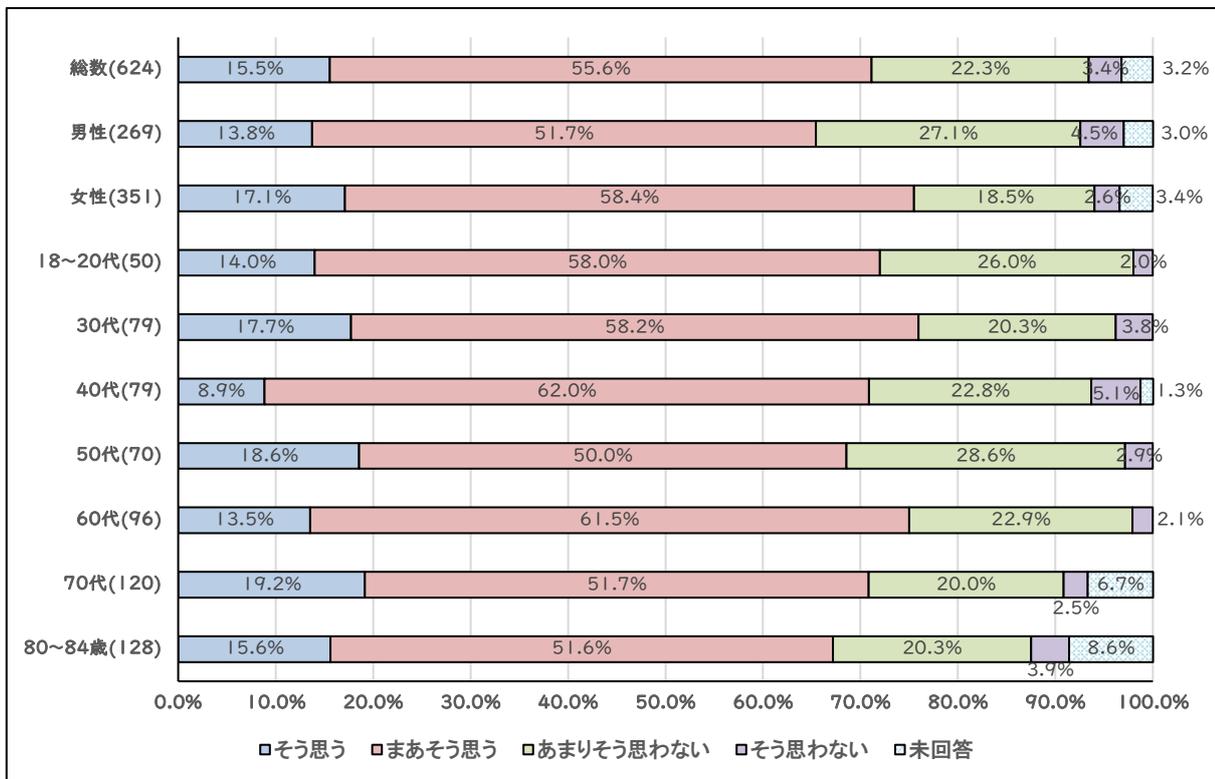
33 「ゲートキーパー」という言葉や意味を知っていますか。



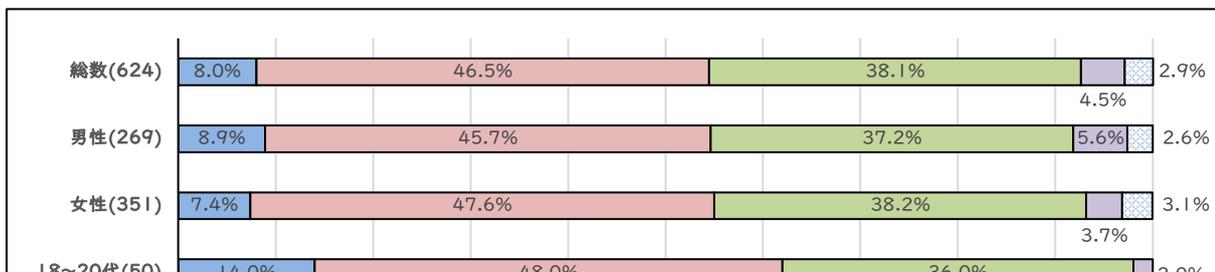
34 自身のことについて (1) 自分のことが好きだ



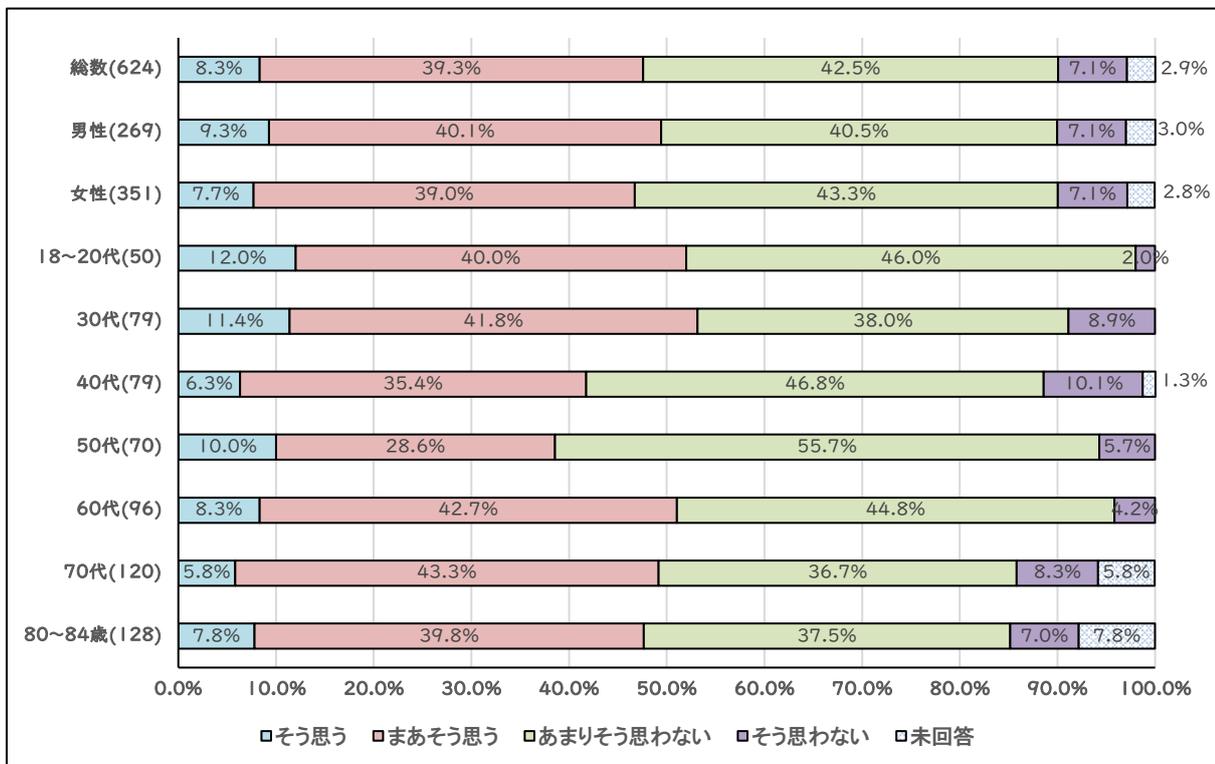
34 自身のことについて (2) 自分は人から必要とされている



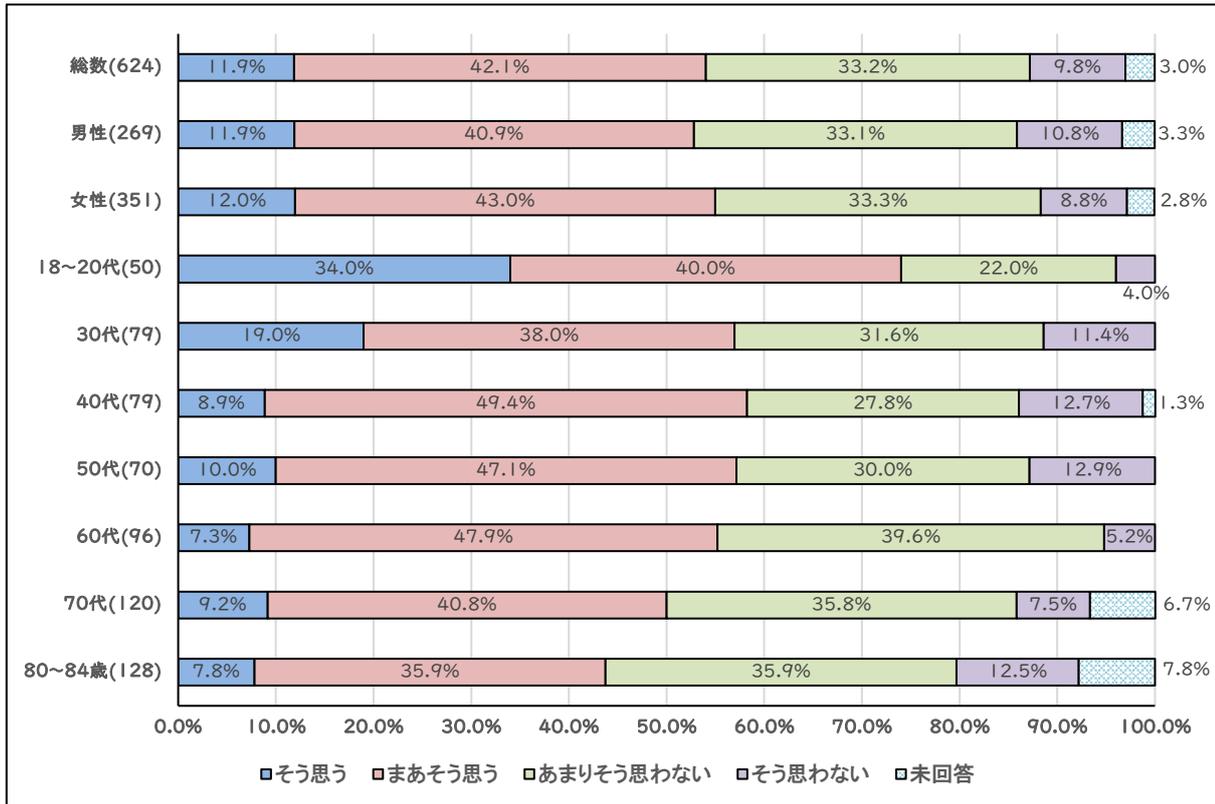
34 自身のことについて (3) 自分には、良いところがたくさんある



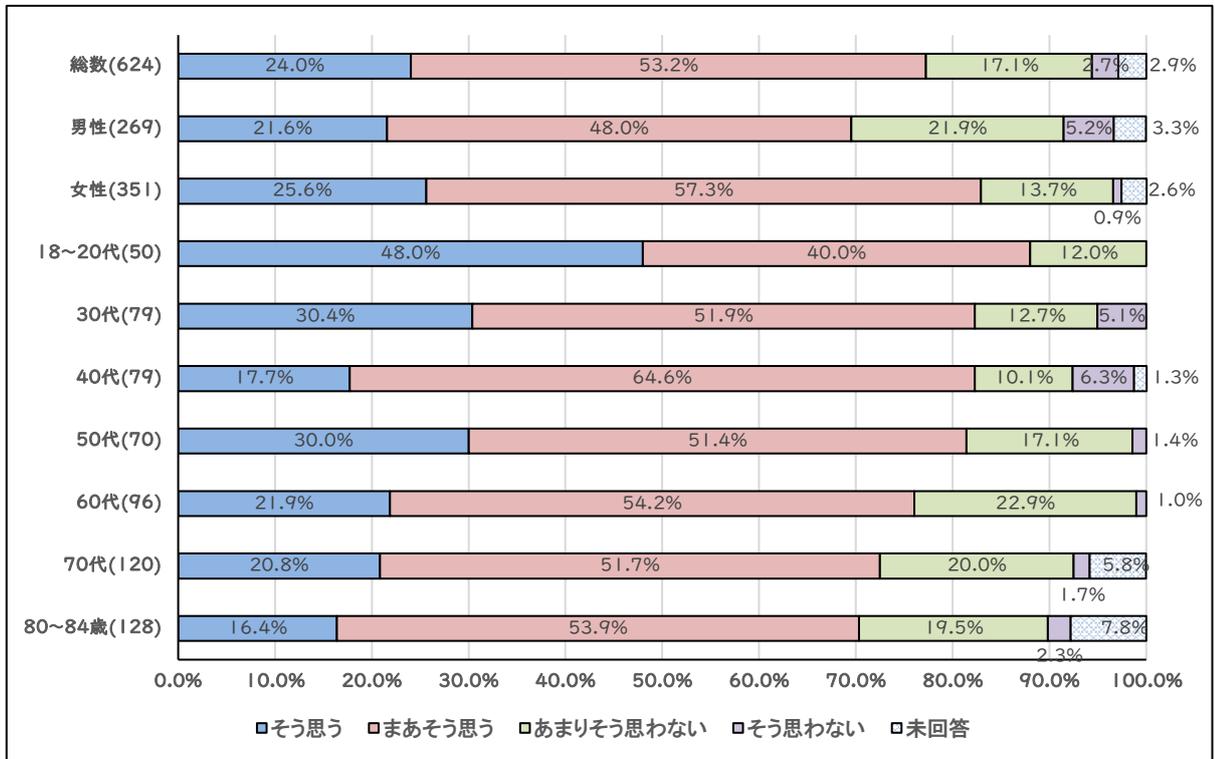
34 自身のことについて (4) 自分には自慢できることがある



34 自身のことについて (5) 自分には夢や希望がある

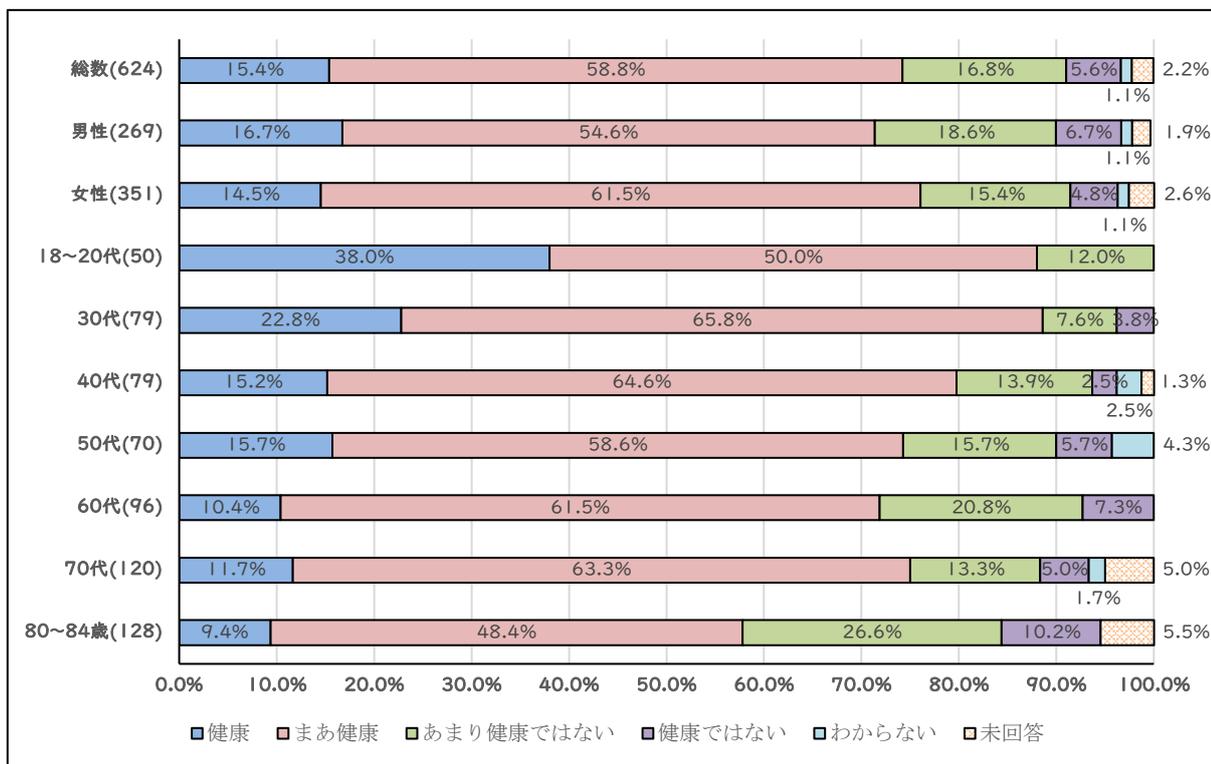


34 自身のことについて (6) 誰かのために何かをしたい

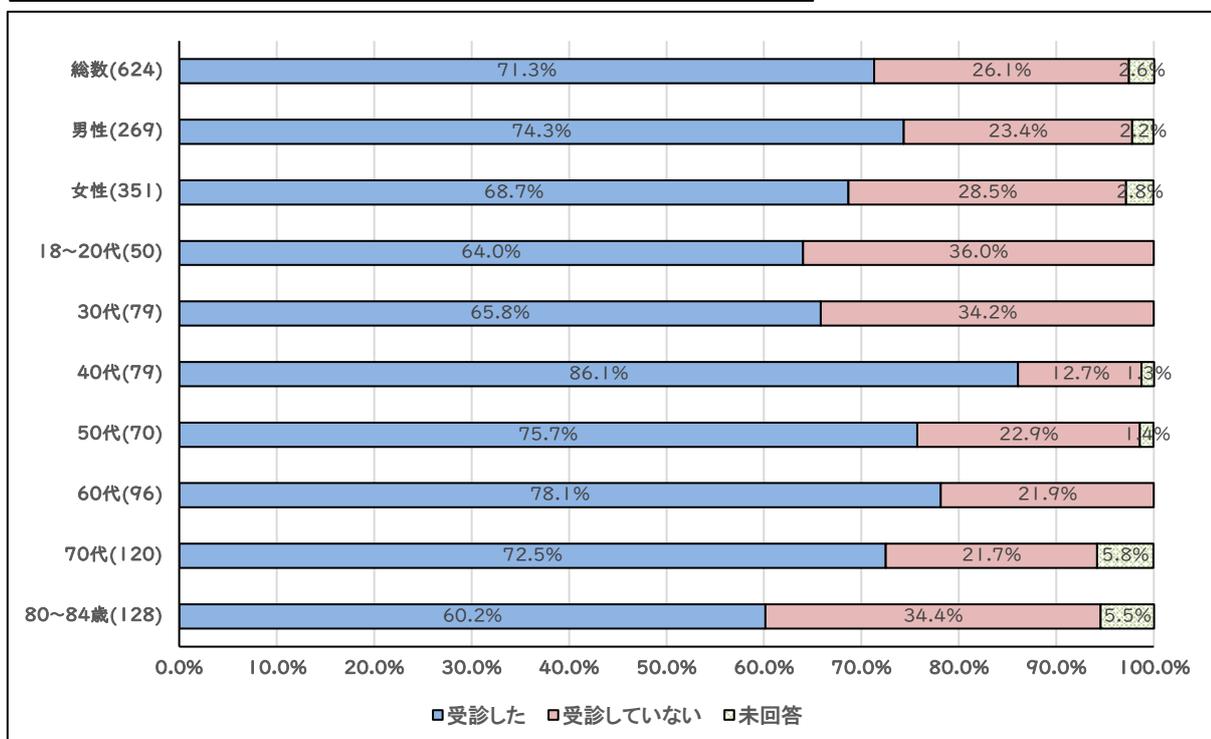


健康(管理)について

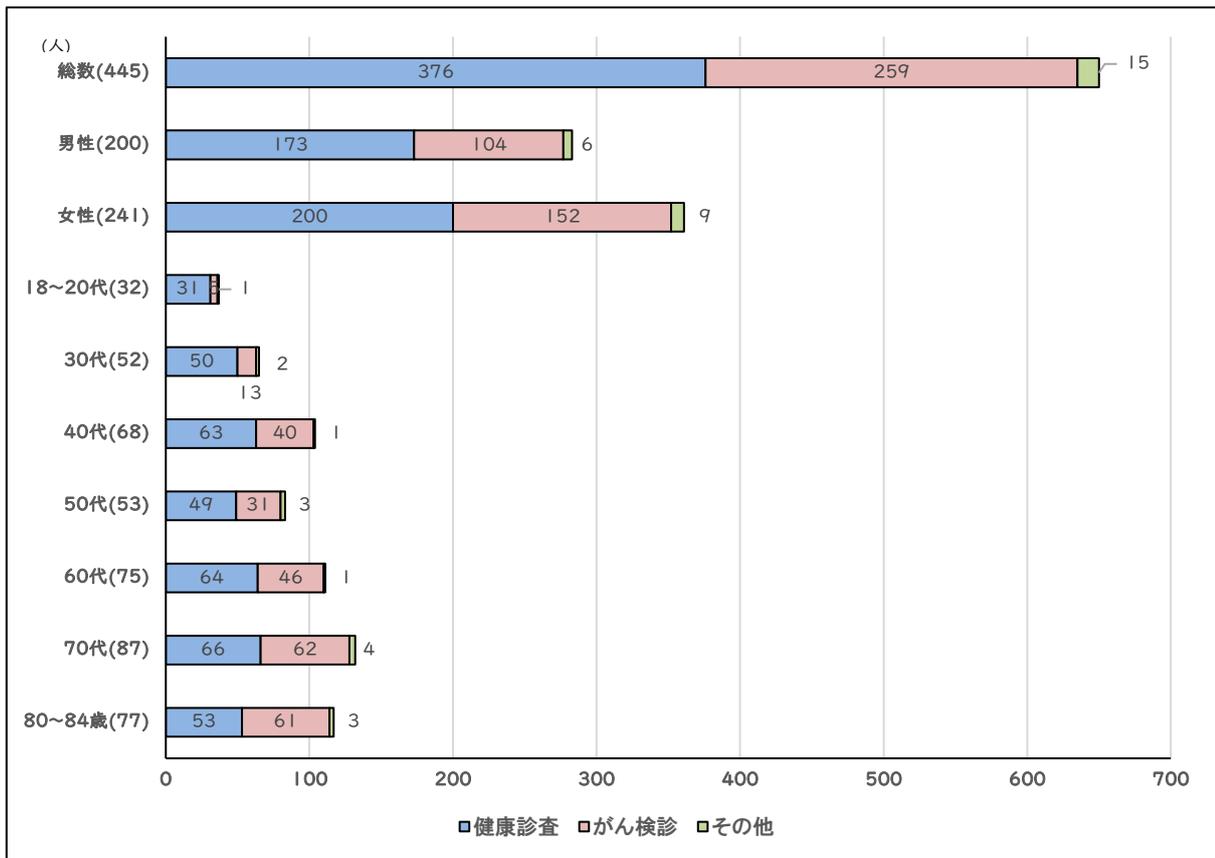
35 現在の健康状態について



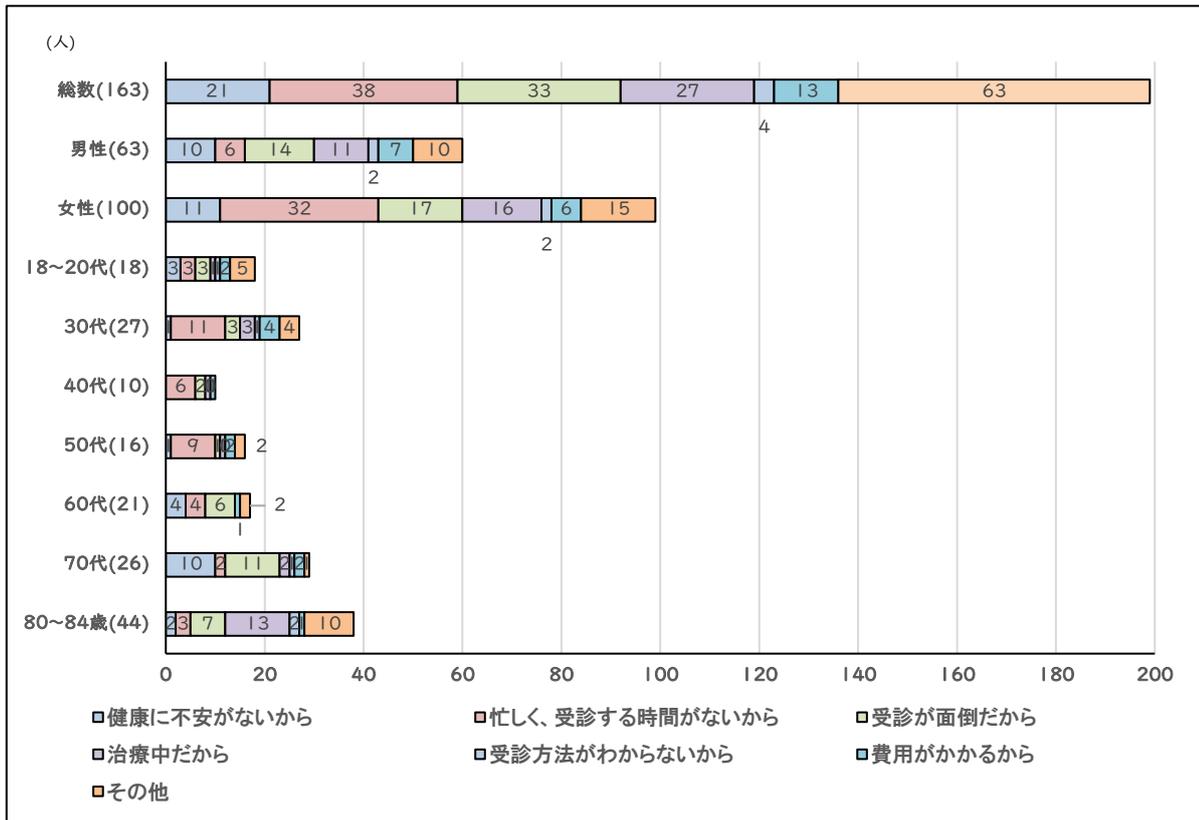
36 昨年(2023年)、健康診断(検診)を受診しましたか。



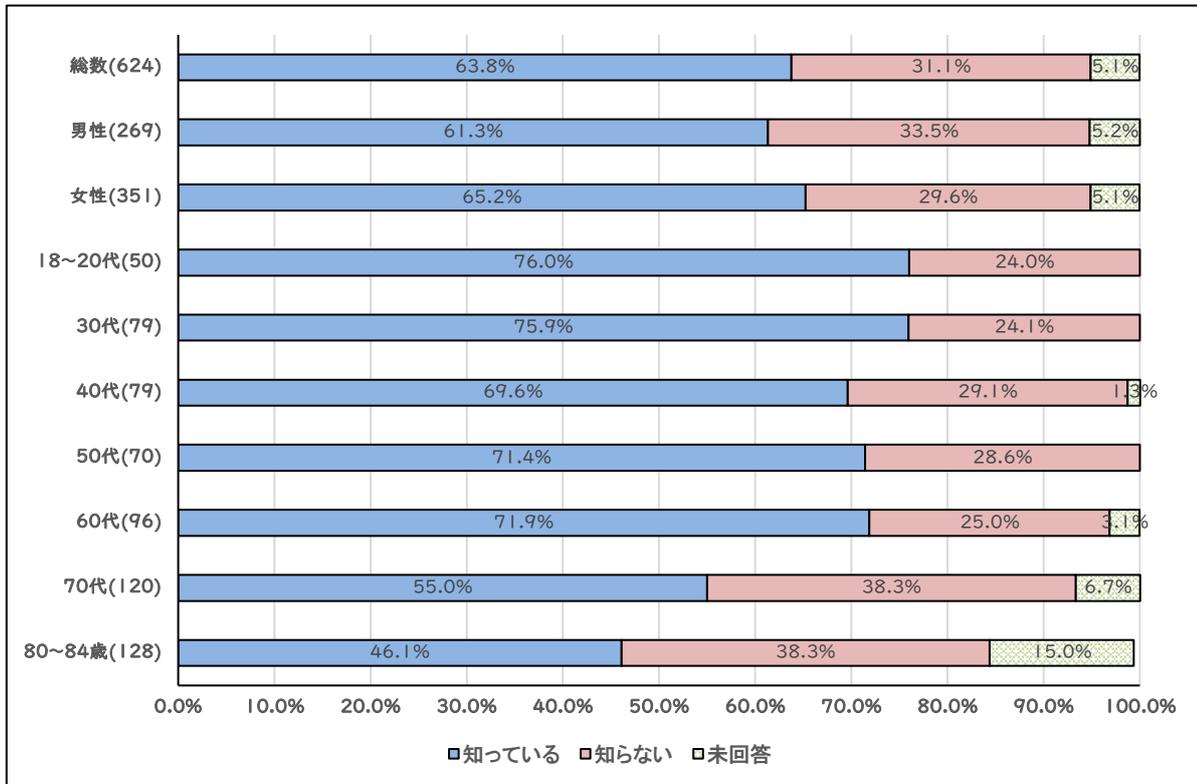
36-2 受診した内容について(36 受診した と回答した人)



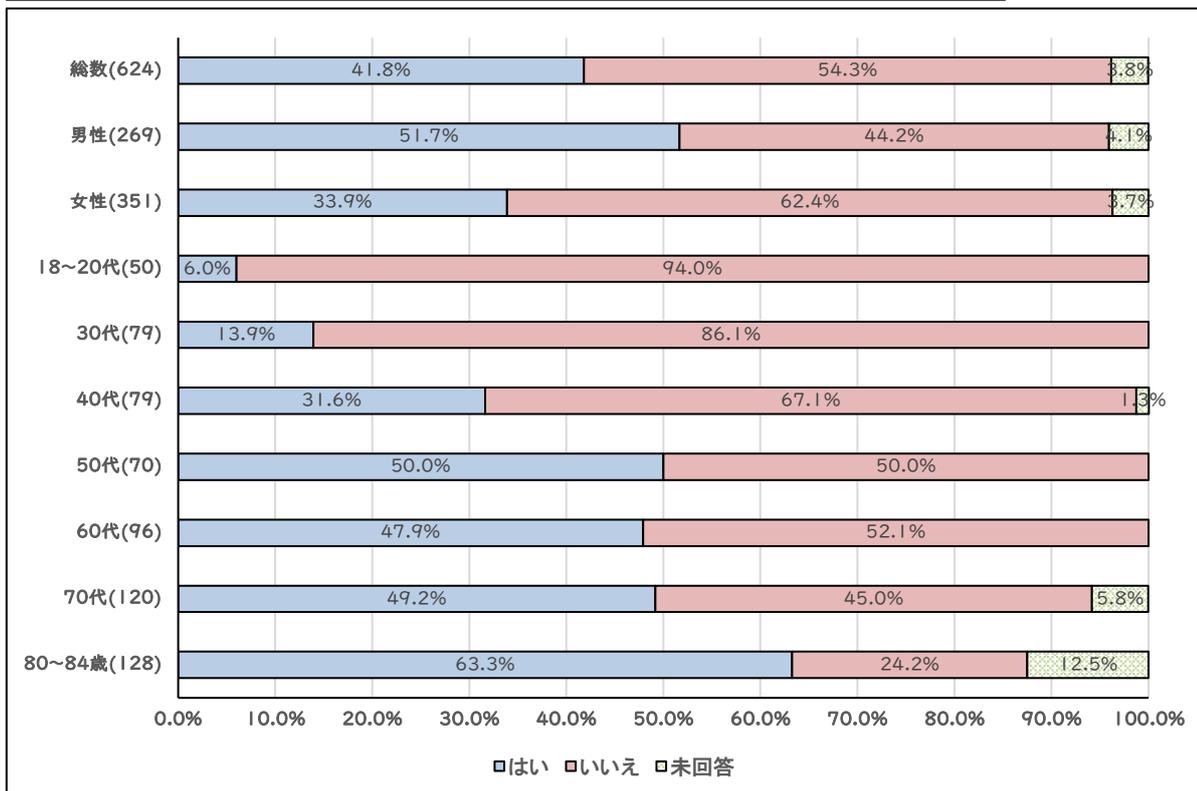
36-3 受診していない理由 (36 受診していない と回答した人)



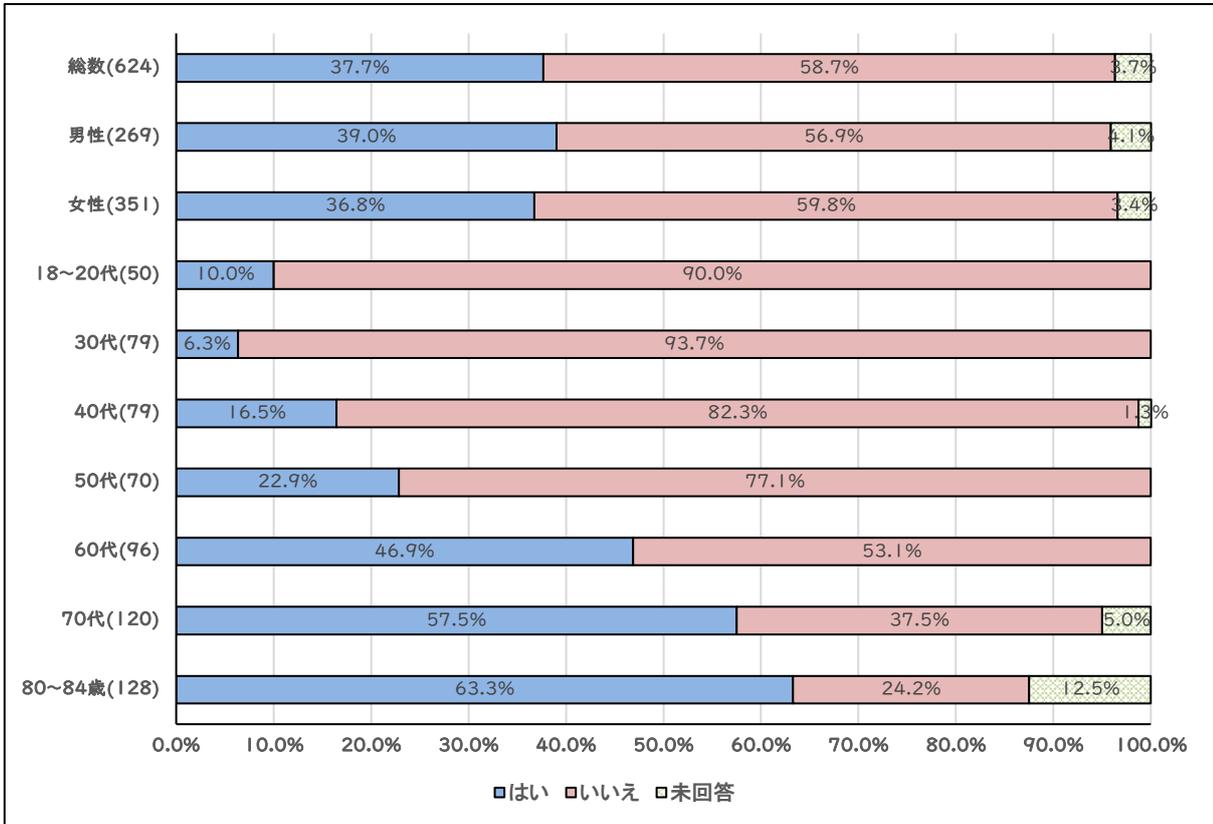
37 自分の適性体重を知っていますか。



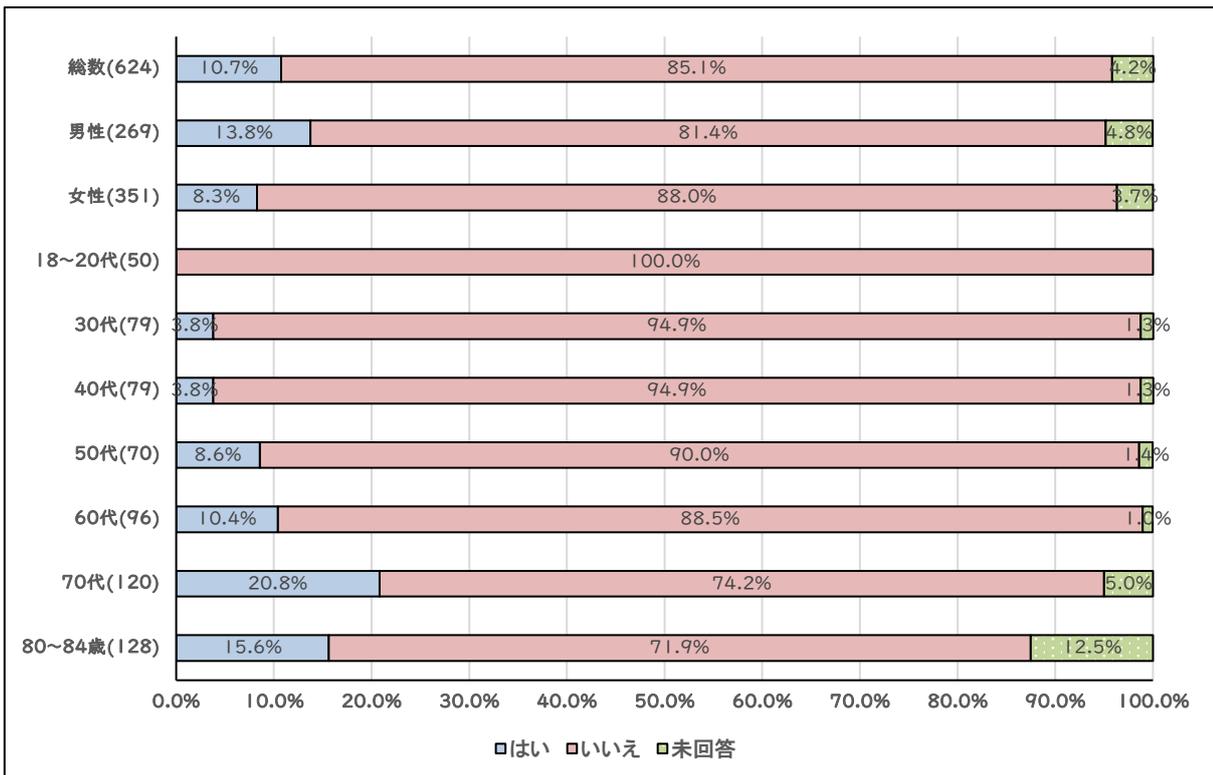
38 これまでに医療機関や健診で血圧が高いと言われたことがありますか。



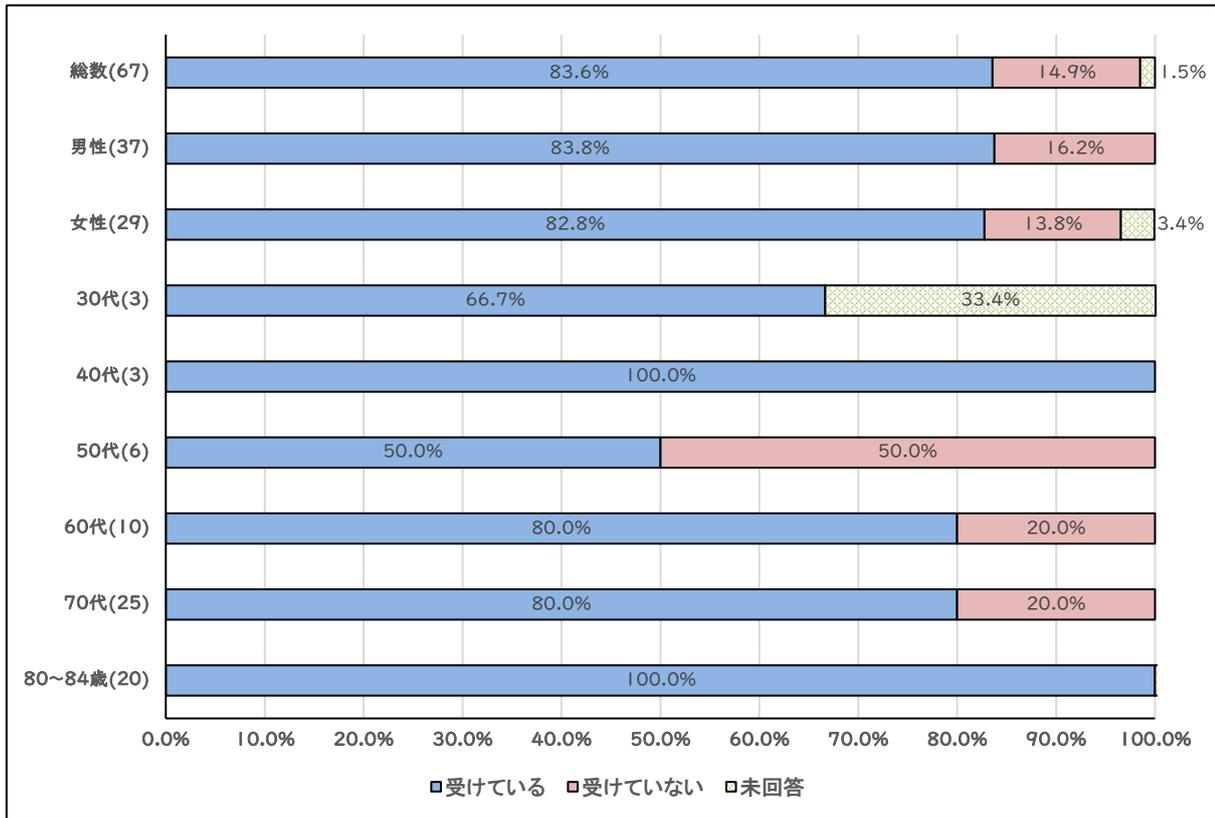
39 ふだんから意識して血圧測定を行っていますか。



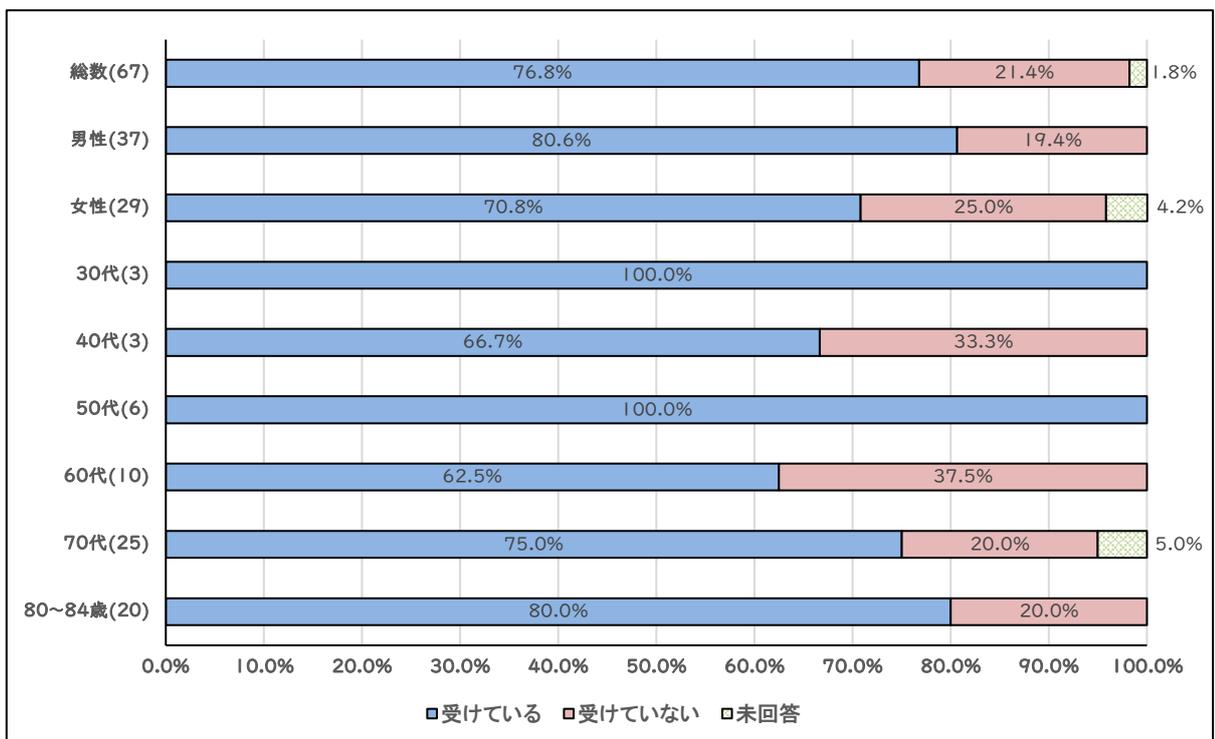
40 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。



40-2 現在、糖尿病治療を受けていますか。(40 で「はい」と回答した人)

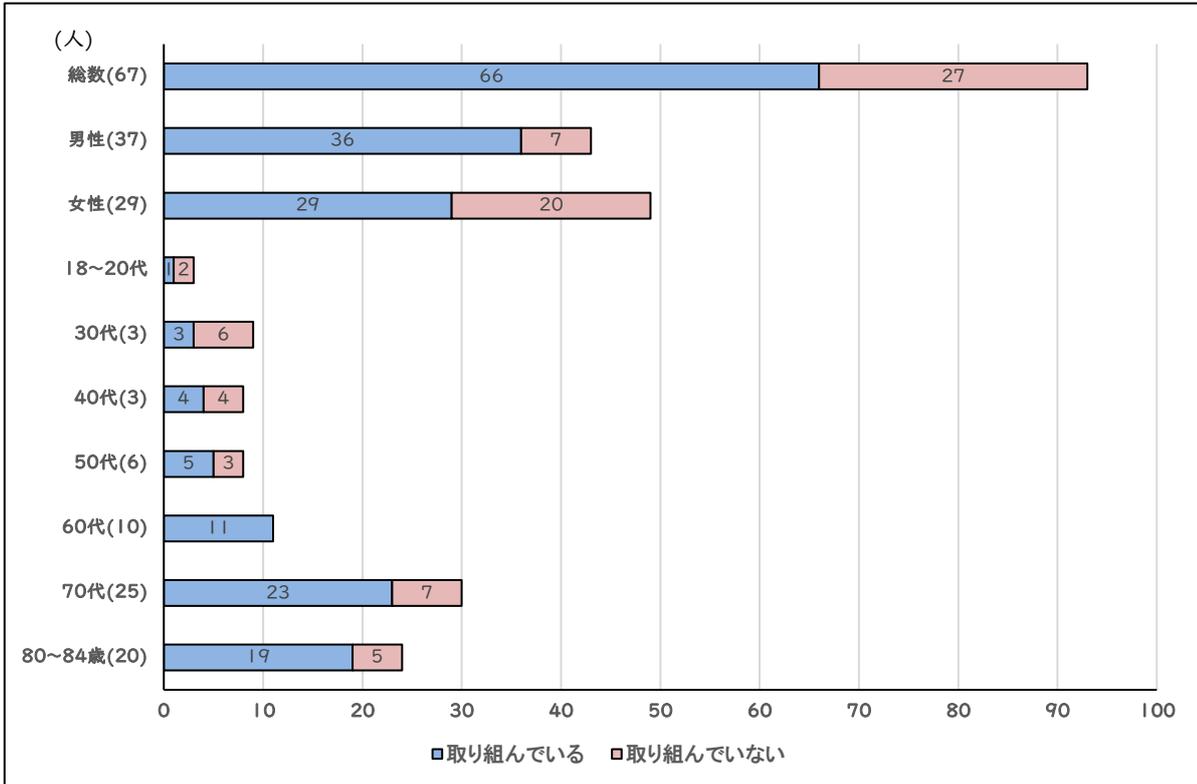


40-3 現在、投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)を受けていますか。(40 で「はい」と回答した人)

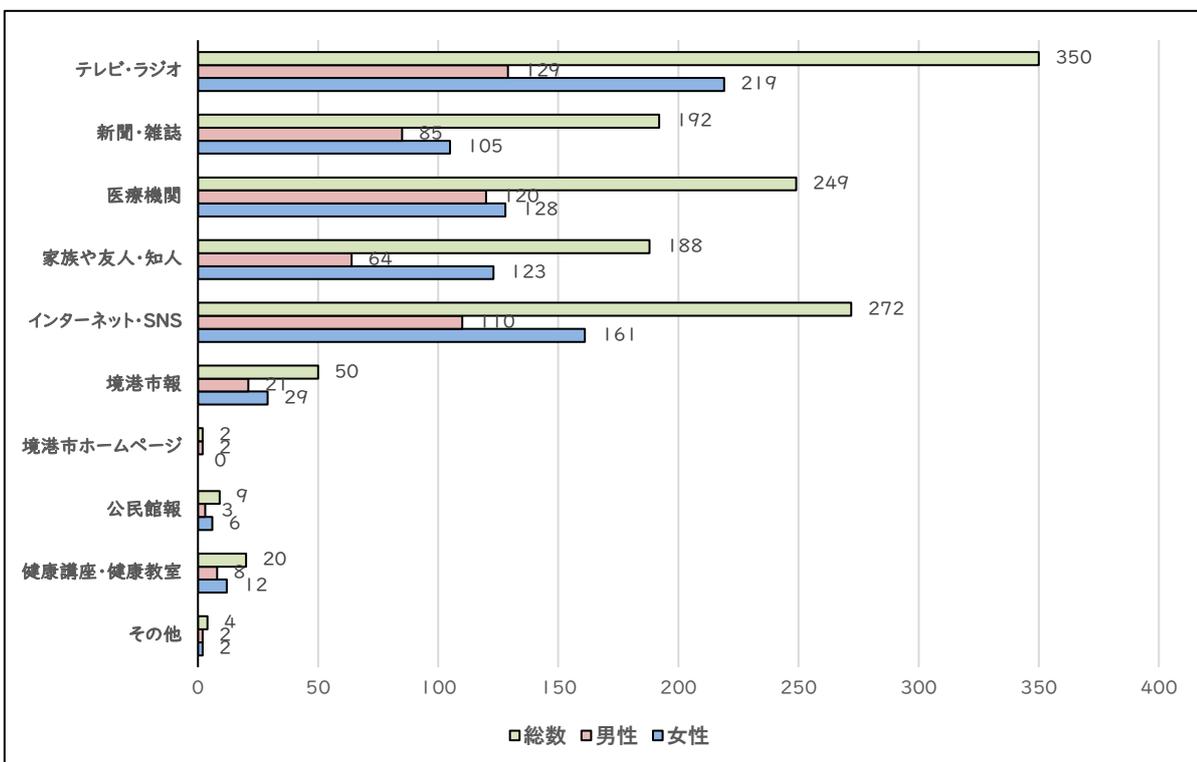


40-4 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。

※未回答者多いため、参考程度

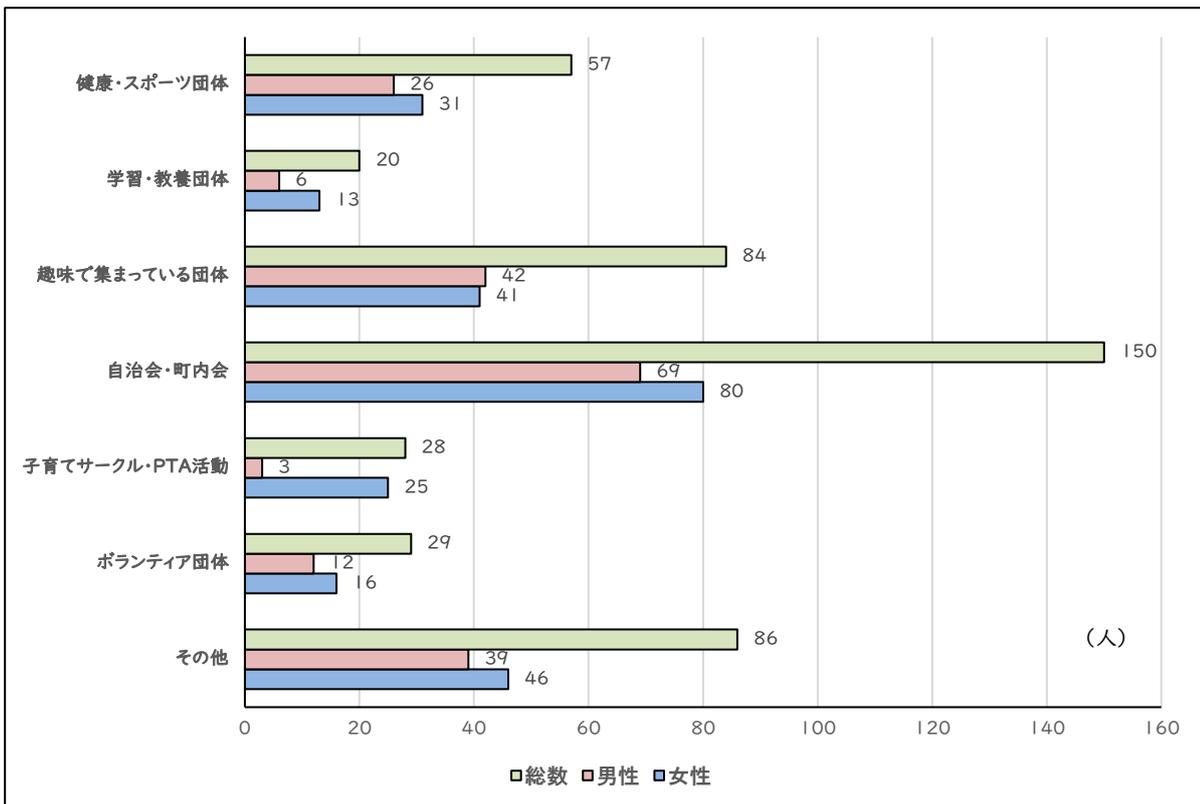


41 健康や病気などの知識または情報をどこから入手していますか。(複数回答可)

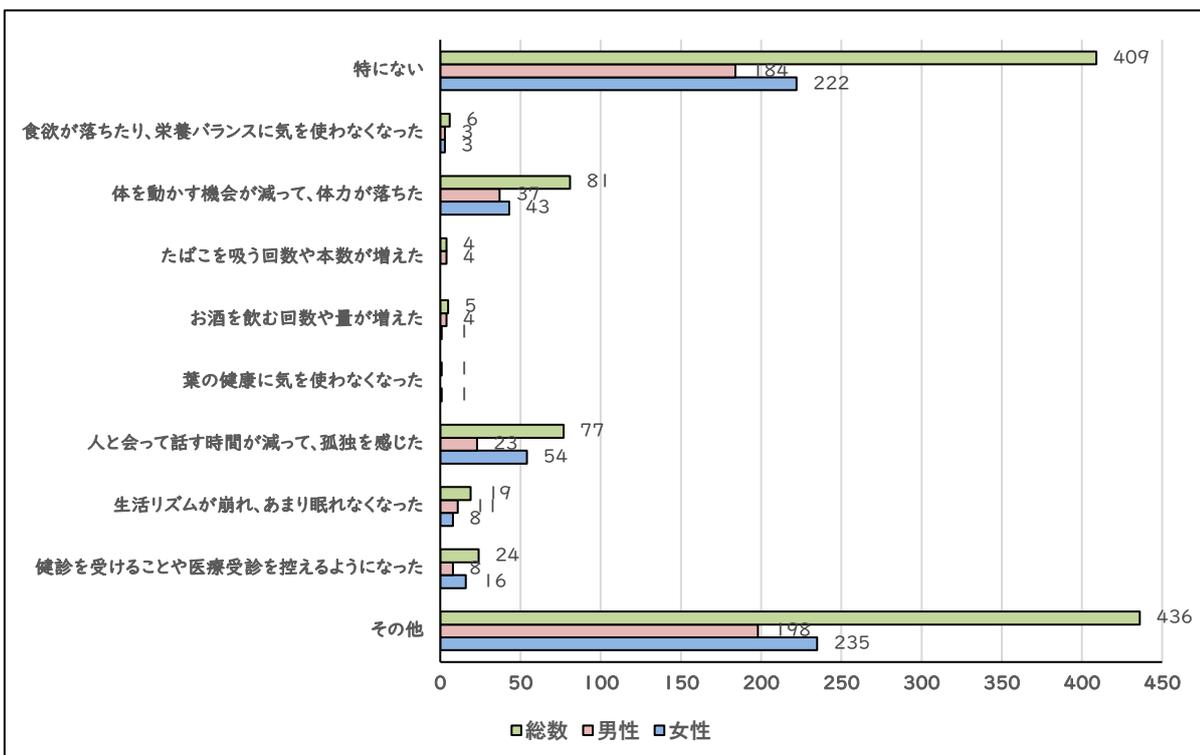


(人)

42 次の団体、組織の活動に参加していますか。(複数回答可)

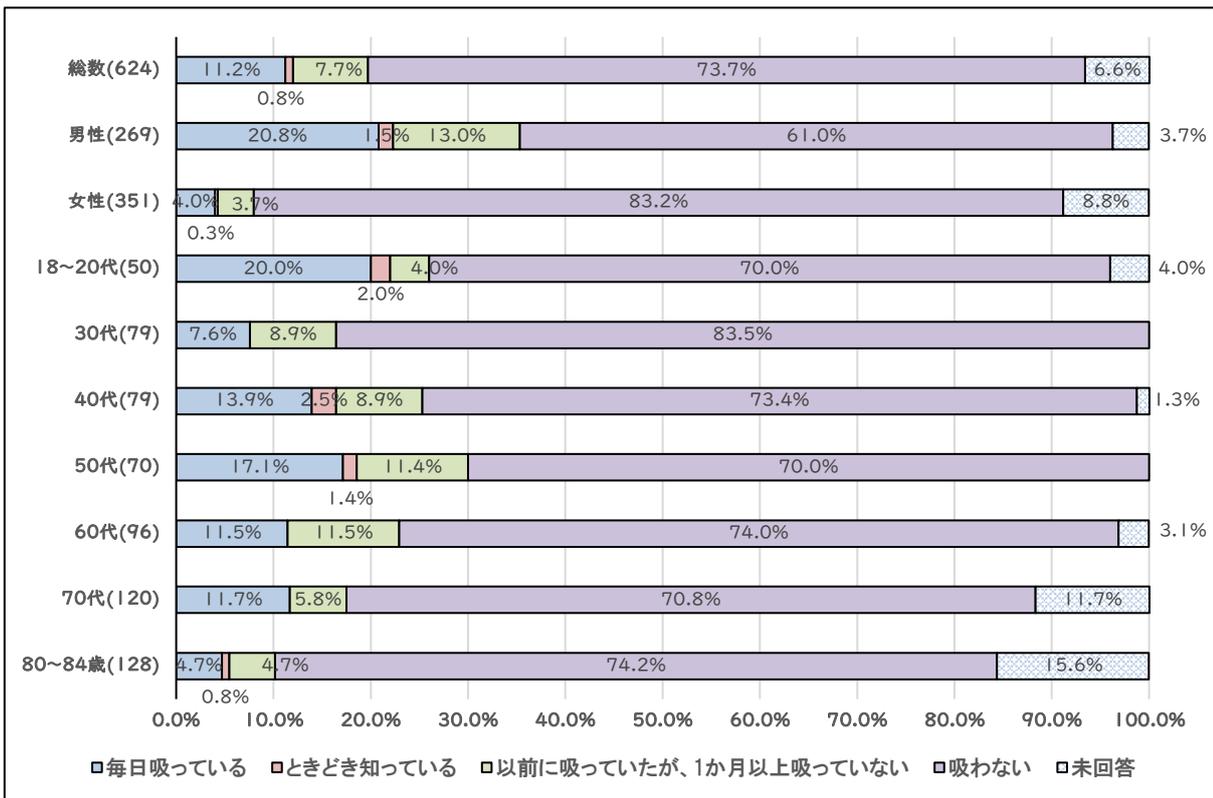


43 新型コロナウイルス感染症による影響を感じましたか。(複数回答可)

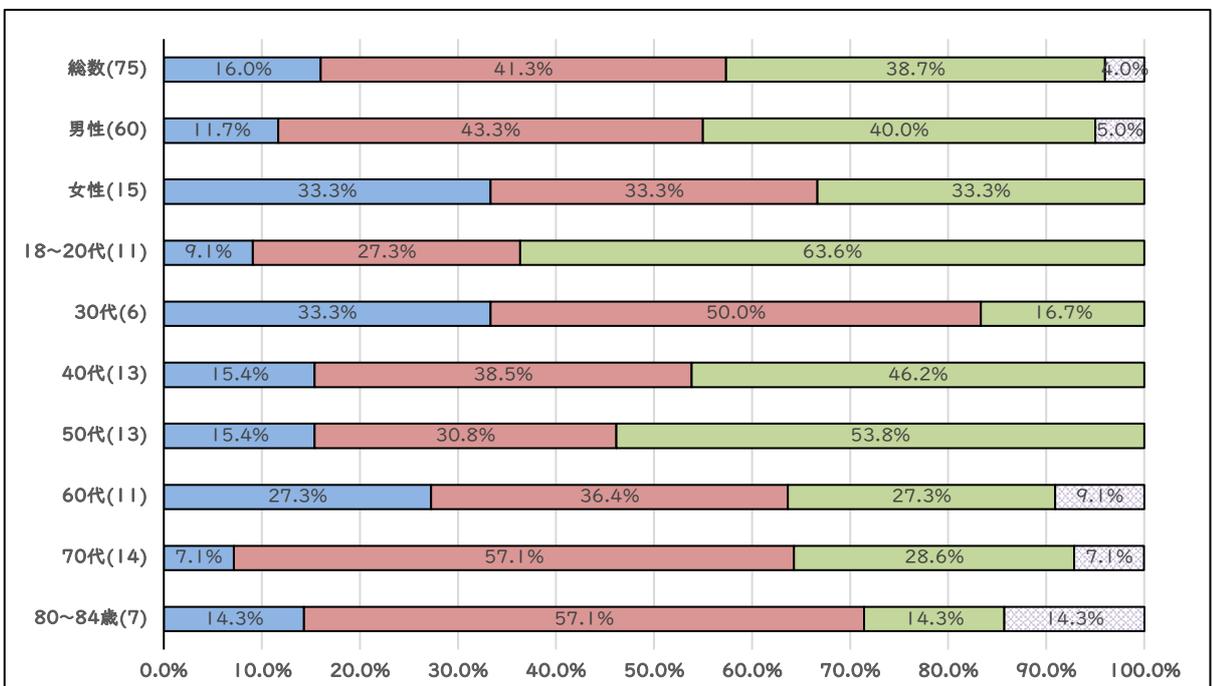


喫煙について

44 あなたは、たばこを吸いますか。

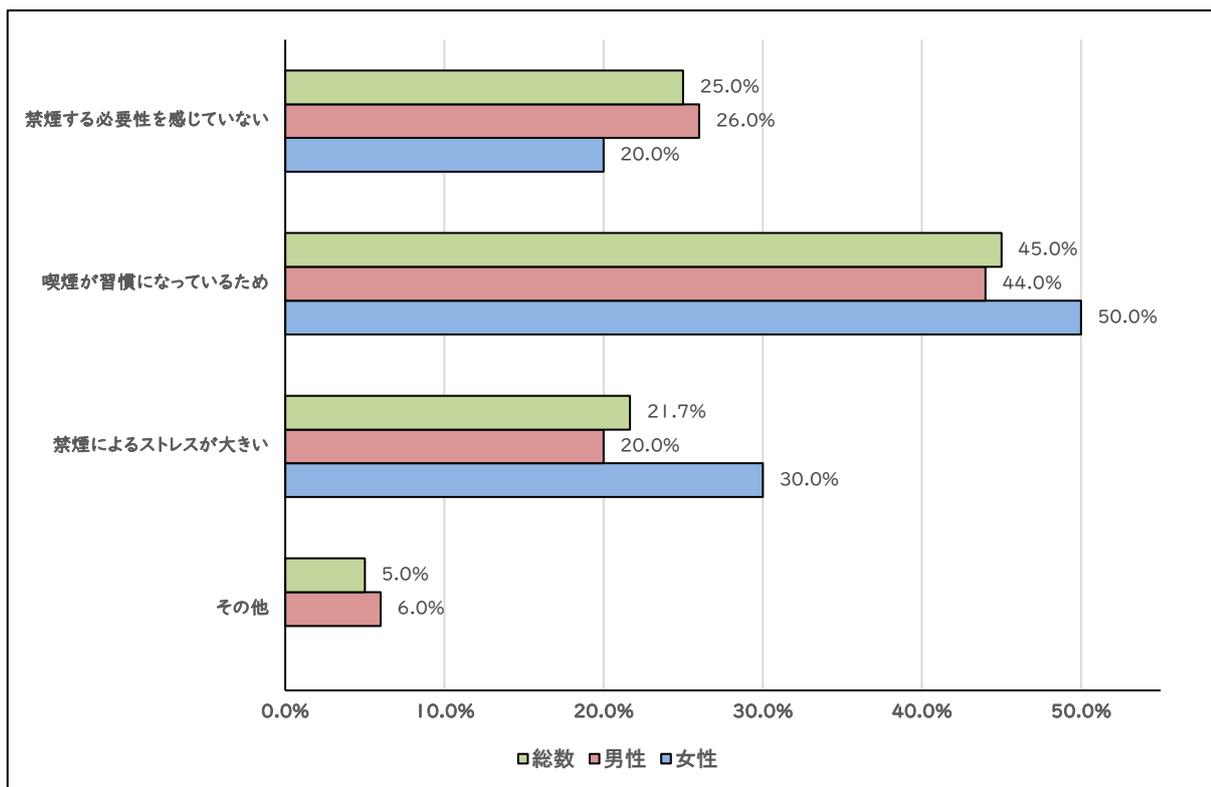


44-2 禁煙する予定はありますか。(44 毎日吸っている、ときどき吸っている と回答した人)



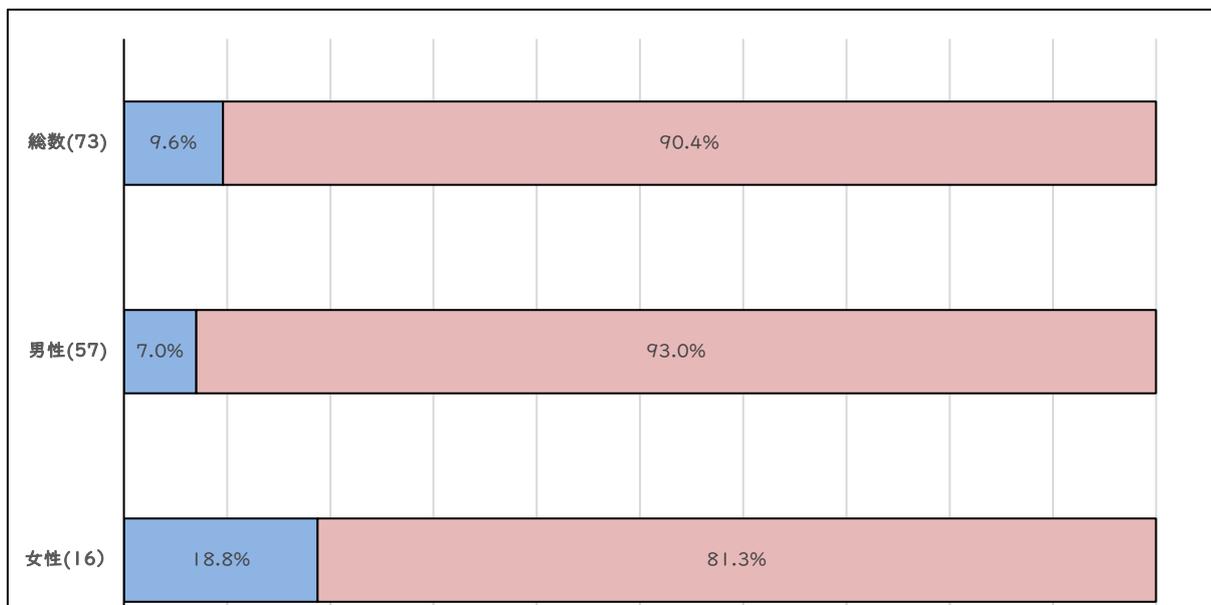
44-3 禁煙しない(できない)理由は何ですか。

(44-2 禁煙に関心はあるが、禁煙の予定はない、禁煙はしない に回答した人)



44-4 あなたは、未成年者、妊婦のいるところで、たばこを吸わないようにしていますか。

(44 毎日吸っている、ときどき吸っている と回答した人)



境港市の健康づくりに関するアンケート(令和6年1月)

1. 基本的なことについて、おたずねします。

問 1. 性別

ア. 男性 イ. 女性 ウ. 明確でない・わからない

問 2. 年齢

ア. 18～29歳 イ. 30～39歳 ウ. 40～49歳 エ. 50～59歳

オ. 60～69歳

カ. 70～79歳

キ. 80～84歳

問 3.世帯人数

ア. 1人

イ. 2人

ウ. 3人以上

問 4.世帯収入

ア. 1,000万円以上

イ. 800～1,000万円未満

ウ. 600～800万円未満

エ. 400～600万円未満

オ. 200～400万円未満

カ. 200万円未満

キ. わからない

問 5.職業(業種)

ア. 農業・林業

イ. 漁業・水産業

ウ. 建設業・製造業

エ. 宿泊業・サービス業

オ. 医療・福祉

カ. 教育・学習支援

キ. 公務員(他に分類されるものを除く)

ク. 学生

ケ. 無職

コ. その他(_____)

2. 食習慣(食生活)について、おたずねします。

問 6.ふだん朝食を食べますか。

ア. ほとんど毎日食べる

イ. 週2～3日食べない

ウ. 週4～5日食べない

エ. ほとんど食べない

} 問 6-2へ

問 6-2. 朝食を食べない理由は何ですか。

ア. 食べる時間がないから

イ. 食欲がわからないから

ウ. 朝食を食べるより寝ていたい

エ. 減量(いわゆるダイエット)のため

オ. 朝食が用意されていないから

カ. 朝食を準備するのが面倒だから

キ. 以前から、朝食を食べる習慣がないから

ク. その他(_____)

問 7.ふだん食べている食事の味付けについて、どう感じていますか。

ア. 濃い

イ. やや濃い

ウ. ふつう

エ. やや薄い

オ. 薄い

問 8. 食品を購入する際や料理を行う時に、「塩分控えめ」を意識しますか。

ア. とても意識している

イ. 少し意識している

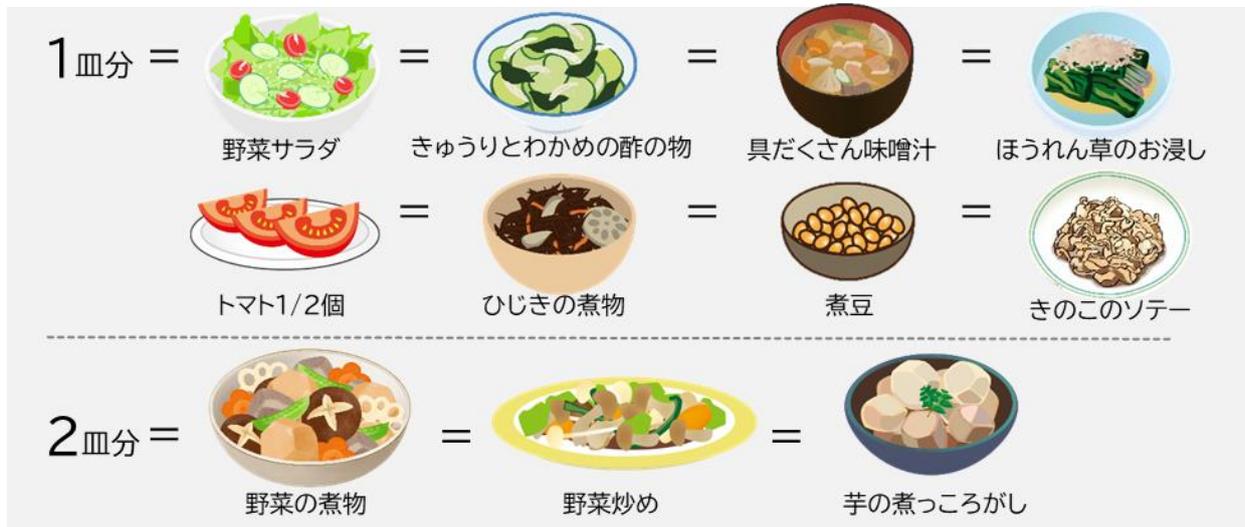
ウ. 意識していない

問 9.「野菜、海藻、きのこ」は1日にどのくらい食べますか。

※ 1皿70グラムを目安にお答えください。

※ 1皿の目安は、下図を参考にしてください。

ア. 5皿以上 イ. 4皿 ウ. 3皿 エ. 2皿 オ. 1皿 カ. 1皿未満
 キ. ほとんど食べない



問10.「主食・主菜・副菜」の揃ったバランスの良い食事をしていますか。

※ 主食とは、ごはん・パン・めん類などのことをいい、主菜とは魚、肉、卵類を主に使った料理、副菜とは野菜、いも類、海藻類などを主に使った料理です。

- ア. 毎食、「主食・主菜・副菜」の揃った食事をしている
- イ. 1日のうち2食は、「主食・主菜・副菜」の揃った食事をしている
- ウ. 1日のうち1食は、「主食・主菜・副菜」の揃った食事をしている
- エ. 「主食・主菜・副菜」の揃った食事をしていない

問11.自分にとって、適切な「食事の量」や「内容」を知っていますか。

- ア. 知っている イ. 知らない

問12.食品を買う時に「栄養成分表示」を参考にしますか。(カロリー-kcal、塩分 g など)

- ア. 参考にする イ. 参考にしない ウ. 栄養成分表示を知らない

問13.ふだん、「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどのくらいありますか。

- ア. ほぼ毎日 イ. 週に5、6日 ウ. 週に3、4日 エ. 週に1、2日
- オ. ほとんどない

問14.「地域の産物、旬の食材」について、どの程度知っていますか。

- ア. 十分に知っている イ. ある程度知っている ウ. あまり知らない
- エ. ほとんど知らない

問15.ふだん、「地域の産物、旬の食材」を意識して選んでいますか。

- ア. いつも選んでいる イ. ときどき選んでいる ウ. あまり選んでいない
エ. まったく選んでいない

問16.あなたは、週に何日くらいお酒(飲酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

- ア. 毎日 イ. 週に5～6日 ウ. 週に3～4日 } 問16-2へ
エ. 週に1～2日 オ. 月に1～3日 }
カ. ほとんど飲まない キ. やめた ク. 飲まない(飲めない) } 問17へ

問16-2.お酒を飲む日は、一日あたりどのくらいの量を飲みますか。

※ 清酒換算でお答えください。

- ア. 1合(180ml)未満 イ. 1合～2合(180～360ml)未満
ウ. 2合～3合(360～540ml)未満 エ. 3合～4合(540～720ml)未満
オ. 4合～5合(720～900ml)未満 カ. 5合(900ml)以上

※ 清酒1合(アルコール度数15度、180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| ・ ビール中瓶1本 (アルコール度数5度、500ml) | ・ ウイスキーダブル1杯 (アルコール度数43度、60ml) |
| ・ 焼酎0.6合 (アルコール度数25度、110ml) | ・ 缶チューハイ1.5缶 (アルコール度数5度、520ml) |
| ・ ワイン1/4本 (アルコール度数14度、160ml) | ・ 缶チューハイ1缶 (アルコール度数7度、350ml) |

問17. 一度に純アルコール60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。

- ア. ない イ. 月に1回未満 ウ. 月に1回 エ. 週に1回
オ. 毎日あるいはほとんど毎日

【純アルコール量(g)の目安】

種 類 ※()内は、アルコール度数	飲酒量	純アルコール量 (g)	種 類 ※()内は、アルコール度数	飲酒量	純アルコール量 (g)
ビール・ 発泡酒(5%)	コップ 1杯	7.2	ウイスキー(40%)	シングル水割(原酒で30ml)	9.6
	350ml缶 1本	14.0		ダブル水割(原酒で90ml)	19.2
	500ml缶 1本	20.0		ボトル半分(360ml)	115.2
日本酒(15%)	1合(180ml)	21.6	梅酒(13%)	1合(180ml)	18.7
焼酎・泡盛(25%)	1合(180ml)	36.0	焼酎(20%)	1合(180ml)	28.8
酎ハイ(7%)	350ml缶 1本	19.6	ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120ml)	11.5
	500ml缶 1本	28.0		ハーフボトル(375ml)	36.0

【純アルコール量60gの目安】

種 類 ※()内は、アルコール度数	ビール・発泡酒(5%)	日本酒(15%)	酎ハイ(7%)
飲 酒 量	500ml缶 約3本	約3合	300ml缶 約3本

問18. 飲酒の適量は1日にどのぐらいだと思いますか。

- ア. 1合まで イ. 2合まで ウ. 3合まで

3. 運動について、おたずねします。

問19. ふだん、運動不足と感じますか。

- ア. 感じる イ. 感じない ウ. どちらでもない

問20. 日ごろから、健康の維持のため、意識的に体を動かすように心がけていますか。

- ア. 心がけている イ. 心がけていない ウ. 特に意識していない

問21. 運動習慣の状況についてお答えください。

※「運動」とは、スポーツやフィットネスなど、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを指します。

(1) 1週間の運動日数 () 日

※ 運動を行わなかった場合は「0」と記入してください。 ➡ 問21-2へ

(2) 運動を行う日の平均運動時間 () 時間 () 分

(3) 運動の継続年数 ア. 1年未満 イ. 1年以上

問21-2 運動をしない理由は何ですか。

- ア. 仕事などで時間がない イ. 仕事などで疲れている ウ. 運動が嫌い(苦手)
エ. 運動するきっかけがない オ. 医師から禁止されている カ. 体調が悪い
キ. 運動できる場所を知らない
ク. その他(_____)

問22. 昨年(2023年)、運動・スポーツの行事、教室に参加したことがありますか。(複数回答可)

- ア. 町内会、自治会、学校などが催した運動・スポーツ行事、教室
イ. 県や市町村が催した運動・スポーツ行事、教室
ウ. 地域のスポーツが催した運動・スポーツ行事、教室
エ. 職場や通学している学校が催した運動・スポーツ行事、教室
オ. 民間のスポーツ施設が催した運動・スポーツ行事、教室
カ. 公共スポーツ施設が催した運動・スポーツ行事、教室
キ. 何にも参加しなかった
ク. その他(_____)

4. 歯の健康について、おたずねします。

問23. 現在、ご自身の歯は何本ありますか。

※ 通常は 28 本ありますが、親知らず・入れ歯は含みません。

- ア. 0~9本 イ. 10~19本 ウ. 20~23本 エ. 24~28本

問24. あなたは、毎日歯をみがきますか。

- ア. 毎日 ➡ 毎日、何回みがきますか。(ア. 1回 イ. 2回 ウ. 3回以上)
イ. ときどき ウ. みがかない

問25. 歯や歯ぐきの健康に気を付けていますか。(複数回答可)

- ア. 毎日歯みがきしている
イ. 歯ブラシ以外の補助用具を使っている(糸ようじ、デンタルフロスなど)
ウ. 年に1回以上、歯石の除去または歯科検診を受けている
エ. 食事は、よく噛んで食べている
オ. 特に気を付けていることはない
カ. その他(_____)

問26. 「8020運動」を知っていますか。

※ 「8020運動」とは、80歳になっても20本以上の歯を保とうという運動です。

- ア. 知っている イ. 知らない

5. 休養・こころの健康について、おたずねします。

問27.ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

- | | |
|--------------|--------------|
| ア. 5時間未満 | イ. 5時間～6時間未満 |
| ウ. 6時間～7時間未満 | エ. 7時間～8時間未満 |
| オ. 8時間～9時間未満 | カ. 9時間以上 |

問28.ここ1か月間に、あなたは睡眠で休養が十分にとれていますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| ア. 十分とれている | イ. まあまあとれている |
| ウ. あまりとれていない | エ. まったくとれていない |

問29.ここ1か月間に、あなたは不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。

- | | |
|-------------|------------|
| ア. 大いにあった | } → 問29-2へ |
| イ. 多少あった | |
| ウ. あまりなかった | } → 問30へ |
| エ. まったくなかった | |

問29-2. ストレスを解消できていますか。

- | | |
|----------------|----------------|
| ア. 解消できている | イ. まあまあ解消できている |
| ウ. あまり解消できていない | エ. 解消できていない |

問30. ストレスや悩みがあるとき、自分の気持ちを聞いてくれる相手がありますか。

- | | |
|-------|--------|
| ア. いる | イ. いない |
|-------|--------|

問31. あなたは、心の健康や心の病気について相談できる所(相談窓口)を知っていますか。

- | | |
|----------|---------|
| ア. 知っている | イ. 知らない |
|----------|---------|

問32. 「うつ病」の症状について、知っていますか。

- | | | | |
|------------|--------------|------------|-----------|
| ア. よく知っている | イ. まあまあ知っている | ウ. あまり知らない | エ. 全く知らない |
|------------|--------------|------------|-----------|

問33. 「ゲートキーパー」という言葉や意味を知っていますか。

※ 「ゲートキーパー」とは、身近で見守り、小さな変化を見逃さず声かけをし、支援につなげる人のこと

- | | |
|---------------|----------------------|
| ア. 意味も知っている | イ. 意味は知らないが、言葉は知っている |
| ウ. 言葉も意味も知らない | |

問34.ご自身のことについて、ア～エのいずれかに○をしてください。

(1) 自分のことが好きだ

ア. そう思う イ. まあそう思う ウ. あまりそう思わない エ. そう思わない

(2) 自分は人から必要とされている

ア. そう思う イ. まあそう思う ウ. あまりそう思わない エ. そう思わない

(3) 自分には、良いところがたくさんある。

ア. そう思う イ. まあそう思う ウ. あまりそう思わない エ. そう思わない

(4) 自分には自慢できることがある

ア. そう思う イ. まあそう思う ウ. あまりそう思わない エ. そう思わない

(5) 自分には夢や希望がある

ア. そう思う イ. まあそう思う ウ. あまりそう思わない エ. そう思わない

(6) 誰かのために何かをしたい

ア. そう思う イ. まあそう思う ウ. あまりそう思わない エ. そう思わない

6. ご自身の健康(管理)について、おたずねします。

問35.現在の健康状態

ア. 健康 イ. まあ健康 ウ. あまり健康ではない エ. 健康ではない オ. わからない

問36.昨年(2023年)、健康診断(検診)を受診しましたか。

ア. 受診した → 問36-2へ イ. 受診していない → 問36-3へ

36-2.受診した内容について、あてはまる数字とア～ウ、カ～サに○をしてください。

(1)健康診査 (ア. 特定健康診査 イ. 人間ドック ウ. 職場健診など エ. わからない)

(2)がん検診 (カ. 胃 キ. 大腸 ク. 肺 ケ. 子宮 コ. 乳 サ. わからない)

(3)その他 (_____)

36-3.受診していない理由をお聞かせください。

ア. 健康に不安がないから イ. 忙しく、受診する時間がないから

ウ. 受診が面倒だから エ. 治療中だから

オ. 受診方法がわからないから カ. 費用がかかるから

キ. その他 (_____)

問37. 自分の適性体重を知っていますか。

※ 適正体重とは、BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が22となる体重のこと。

※ 例えば、身長が170cm、体重が63kgの場合…BMI=63÷1.70÷1.70=21.8

ア. 知っている イ. 知らない

問38. これまでに医療機関や健診で血圧が高いと言われたことがありますか。

ア. はい イ. いいえ

問39. ふだんから意識して血圧測定を行っていますか。

ア. はい イ. いいえ

問40. これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。

ア. はい → 問40-2へ イ. いいえ → 問41へ

問40-2. 現在、糖尿病治療を受けていますか。

ア. 受けている → 問40-3へ イ. 受けていない → 問40-4へ

問40-3. 現在、投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)を受けていますか。

ア. 受けている } 問40-4
イ. 受けていない }

問40-4. 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。

ア. 取り組んでいる イ. 取り組んでいない

問41. 健康や病気などの知識または情報をどこから入手していますか。(複数回答可)

ア. テレビ、ラジオ イ. 新聞、雑誌 ウ. 医療機関 エ. 家族や友人、知人
オ. インターネット・SNS カ. 境港市報 キ. 境港市ホームページ
ク. 公民館報 ケ. 健康講座・健康教室
コ. その他 (_____)

問42. 次の団体、組織の活動に参加していますか。(複数回答可)

ア. 健康・スポーツ団体 イ. 学習・教養団体 ウ. 趣味で集まっている団体
エ. 自治会、町内会 オ. 子育てサークル・PTA 活動
カ. ボランティア団体 キ. その他 (_____)

問43. 新型コロナウイルス感染症による影響を感じましたか。(複数回答可)

- ア. 特にない
- イ. 食欲が落ちたり、栄養バランスに気を使わなくなった
- ウ. 体を動かす機会が減って、体力が落ちた
- エ. たばこを吸う回数や本数が増えた
- オ. お酒を飲む回数や量が増えた
- カ. 歯の健康に気を使わなくなった
- キ. 人と会って話す時間が減って、孤独を感じた
- ク. 生活リズムが崩れ、あまり眠れなくなった
- ケ. 健診を受けることや医療受診を控えるようになった
- コ. その他 (_____)

- 18・19歳の方へのアンケートは終了となります。ご協力いただき、ありがとうございました。
- 20歳以上の方は、引き続きご回答ください。

7. 喫煙について、おたずねします。

問44. あなたは、たばこ(※)を吸いますか。

※「たばこ」は、紙巻たばこ、加熱式たばこ、葉巻、パイプたばこ等を指します。電子たばこは含みません。

- ア. 毎日吸っている
 - イ. ときどき吸っている
 - ウ. 以前に吸っていたが、1か月以上吸っていない
 - エ. 吸わない
- } 問44-2
- } アンケート終了

問44-2. 禁煙する予定はありますか。

- ア. 禁煙する予定 → 問44-4へ
 - イ. 禁煙に関心はあるが、禁煙の予定はない
 - ウ. 禁煙はしない
- } 問44-3へ

問44-3. 禁煙しない(できない)理由は何ですか。

- ア. 禁煙する必要性を感じていない
- イ. 喫煙が習慣になっているため
- ウ. 禁煙によるストレスが大きい
- エ. その他 (_____)

問44-4. あなたは、未成年者、妊婦のいるところで、たばこを吸わないようにしていますか

- ア. 吸わないようにしている
- イ. 吸っている

(以上で、アンケートは終了となります。
ご協力いただき、誠にありがとうございました。)