

# 健康たいない21

第4次 胎内市健康増進計画

第4次 胎内市歯科保健計画

(健口たいないワッハッ歯プラン)

いきいきと心豊かな人生を送ることを目指して…



令和8年3月





## はじめに



令和の時代になってほどなく、新型コロナウイルスのパンデミック発生等もあって、人と人との交流・機会が減少し、その収束以降も地域や家庭のつながりの希薄化が顕著になっている等、地域社会の様相が大きく変化してきています。

かような状況の中、このほど「第3次健康増進計画（健康たいない21）」と「第3次歯科保健計画（健口たいないワッハッ歯プラン）」の計画期間の終期を迎えるにあたり、2つの計画を統合し、こどもから高齢者まで、ライフステージに応じた切れ目のない健康づくりを推進していくため、「第4次健康増進計画（健康たいない21）」を策定しました。

当市は、健康づくりの目標を「その人らしい豊かな人生の構築」と位置づけています。健康は豊かで幸せな人生を送るための重要な資源ですが、どんなに気をつけていても病気になってしまう人がいることも事実です。そのことを前提にした上で「病気ゼロ」だけを目標にするものではなく、たとえ病気であってもその人らしく元気に過ごせる生き方を目指していかなければならないと考える次第です。

本計画の推進には、市民の皆様一人ひとりの主体的な取組が欠かせません。さらに、関係機関や団体、地域を含めた社会全体で取り組む環境を整えていくことも重要です。市民、関係機関、団体、行政が協働した中で取組を進めてまいりたいと思いますので、皆様のより一層のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に際し、健康づくりに関する調査にご協力いただきました多くの市民の皆様、計画策定検討会に参画くださった皆様、そして、計画を審議してくださった「健康づくり推進協議会委員」の皆様には感謝申し上げます。

令和8年3月

胎内市長 **井畑 明彦**

# 目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画策定の背景と趣旨.....	1
2 計画の期間.....	2
3 計画の位置づけ.....	3
4 本計画とSDGsとの関係.....	4
第2章 本市の現状と課題.....	5
1 統計資料からの現状.....	5
2 健康たいない21（第3次）の最終評価.....	20
3 次期（第4次）計画に向けた課題.....	30
第3章 第4次計画の目指すところ.....	32
1 基本理念.....	32
2 計画の方向性.....	32
3 基本方針.....	33
4 計画の体系.....	34
第4章 施策の展開（健康づくりの取組）.....	35
基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上.....	35
1 栄養・食生活・食育の推進.....	35
2 身体活動・運動.....	37
3 こころの健康づくり・睡眠と休養.....	39
4 飲酒・喫煙.....	42
5 歯と口の健康【第4次胎内市歯科保健計画（健口たいないワッハッ歯プラン）】.....	45
6 社会とのつながり・健康でいられる環境づくり.....	49
基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化の予防.....	53
基本方針3 母子保健・予防接種.....	57
1 母子保健.....	57
2 予防接種.....	61
第5章 計画推進のために.....	62
1 総合的な健康増進の推進体制.....	62
2 計画の進行管理と評価.....	62
3 計画の周知.....	62

資 料 編.....	63
1 会議体設置条例.....	64
2 胎内市健康づくり推進協議会委員名簿.....	66
3 関係課調整会議名簿.....	66
4 計画策定経過.....	67
5 計画策定に関する実態調査.....	68
6 用語集（文中に記載の*マークについて説明しています）.....	85

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画策定の背景と趣旨

#### (1) 計画策定の背景

わが国は、生活環境の向上や医療技術の進歩などにより、平均寿命\*は男女ともに延伸し、世界有数の長寿国となっています。その一方で、出生率の低下や高齢化率の上昇により少子高齢化が進んでいます。また、この急速な高齢化の進展や不規則な食生活や運動不足などによる生活習慣の変化などにより、がんや循環器疾患などの生活習慣病の割合が増加するなど疾病構造も変化してきています。

さらには、令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、人と人とのつながりの希薄化やコミュニティの弱体化などによる健康格差も新たな課題として加わりました。

今後、人生100年時代を迎える中、社会が多様化・複雑化していく状況において、誰もがより元気で暮らしていくことができるよう、妊娠期から高齢期まで各世代のライフステージに応じた健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められています。

国は、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり運動として「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を平成12年度から開始し、平成25年度から令和4年度にかけては「21世紀における第二次国民健康づくり運動」（第二次健康日本21）を推進、令和5年5月には、「21世紀における第三次国民健康づくり運動」（第三次健康日本21）の方向性を示しました。

新潟県においては、国の「健康日本21」を受け、令和7年4月に「健康にいがた21（第4次）」、「新潟県歯科保健医療計画（第6次）」、「第4次新潟県食育推進計画」、「新潟県がん対策推進計画（第4次）」を策定し、県民の健康寿命\*が延伸し、すべての世代が生き生きと暮らせる「健康立県」の実現を目標に、県民の健康の増進を総合的に推進しています。

#### (2) 計画策定の趣旨

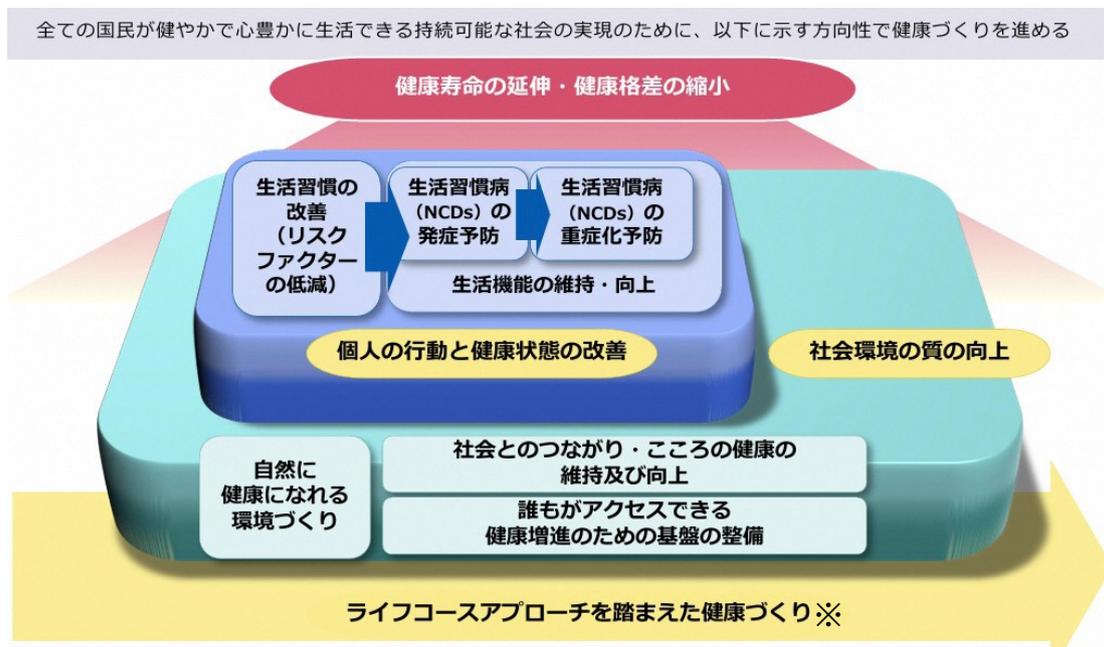
本市は、平成17年度の合併以降、「胎内市健康増進計画 健康たいない21」に基づき、「健康寿命の延伸」に向けた様々な取組を行ってきました。

この度、令和8年3月末に「胎内市健康増進計画 健康たいない21（第3次）」及び「第3次胎内市歯科保健計画（健口たいないワッハッ歯プラン）」が5年間の計画期間を終了するにあたり、これまでの計画の成果と反省を踏まえ、さらなる取組の充実や社会環境の変化など新たな課題等に対応するため、「胎内市健康増進計画 健康たいない21（第4次）」を策定します。

この計画は、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、市民一人ひとりがいつまでも健康を実感しながら、生き生きとした生活を送ることができ、『その人らしい豊かな人生』を過ごすことができるよう、市民の健康増進の総合的な推進を図るための基本方針かつ行動計画を示すものとなります。

なお、「健康たいない 21（第4次）」は、これまで独立計画であった「胎内市歯科保健計画」を包含し、新しい型で「健康たいない 21（第4次）」を策定します。計画の包含により、市民の健康づくりを一体的にかつ相互に連携を図り、さらに充実した健康づくりができるよう推進していきます。

【国の健康日本 21（第三次）の概念図】



※ ライフコースアプローチとは、各ライフステージを対象にした対策にとどまらず幼児期から高齢期に至るまで人の一生を通して継続した対策を講じることを意味します。

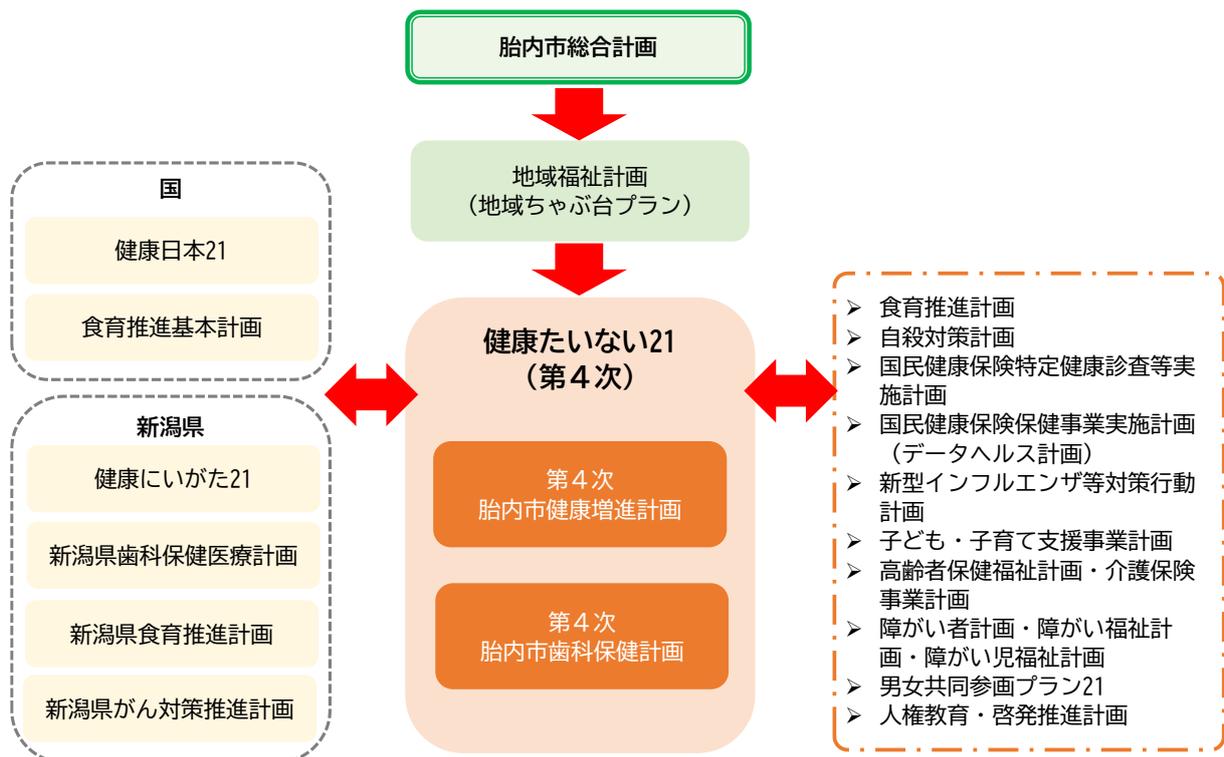
## 2 計画の期間

本計画の計画期間は、国の「健康日本 21（第三次）」との整合を図り、令和8年度から令和17年度までの10年間とします。なお、計画の進捗や国の動向、社会情勢等の変化等に対応するため、原則として計画の中間年（令和12年度）を目途に見直しを行うこととします。

令和3年度 ～令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度
健康たいない21 (第3次)	<b>健康たいない21（第4次）</b> 第4次 胎内市健康増進計画 第4次 胎内市歯科保健計画 （健口たいないワッハツ歯プラン）									
第3次胎内市 歯科保健計画(健口たいない ワッハツ歯プラン)										
評価・ 見直し	※必要に応じて見直し									評価・ 見直し

### 3 計画の位置づけ

「健康たいない 21（第4次）」（以降、本計画という。）は、長期的な展望に基づき、本市のまちづくりの将来目標を示す市政の最も基本となる「総合計画」や国・県の関連法や計画との整合を図り、「地域福祉計画（地域ちやぶ台プラン）」、「食育推進計画」、「自殺対策計画」、「国民健康保険特定健康診査等実施計画」、「国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）」、「新型インフルエンザ等対策行動計画」、「子ども・子育て支援事業計画」、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「障がい者計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画」、「男女共同参画プラン21」、「人権教育・啓発推進計画」と整合を図りながら策定するものです。



## 4 本計画とSDGsとの関係

SDGsとは国連サミットで採択された持続可能な開発目標の略称で、「誰一人取り残さない」持続可能な世界を実現するため、国連に加盟する全ての国が達成する目標として、17のゴール（目標）が定められています。

SDGsの「誰一人取り残さない」という考え方は、住民の主体的な健康づくりを地域全体で支え、誰もが健康で互いに支え合いながら生き生きと暮らせるまちを目指す本計画の基本理念と一致するものです。

本市においても、SDGsの視点を踏まえ、「3. すべての人に健康と福祉を」、「11. 住み続けられるまちづくりを」、「17. パートナーシップで目標を達成しよう」などの目標達成に資する施策を推進していきます。



出典：国際連合広報センター

SDGsのうち、本計画に向けた取組との関係性が深いものは、次のとおりです。

目標 (GOALS)	目標到達に向けた取組の方向性
 <p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p><b>3. すべての人に健康と福祉を</b></p> <p>あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進します。</p>
 <p>11 住み続けられるまちづくりを</p>	<p><b>11. 住み続けられるまちづくりを</b></p> <p>都市と人間の居住地を包摂的、安全、強靱かつ持続可能にします。安全かつ環境に配慮した公共スペースをつくることを目指します。</p>
 <p>17 パートナーシップで目標を達成しよう</p>	<p><b>17. パートナーシップで目標を達成しよう</b></p> <p>誰一人取り残さない持続可能な社会を実現するために実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップ（地球規模の協力関係）を活性化します。</p>

## 第2章 本市の現状と課題

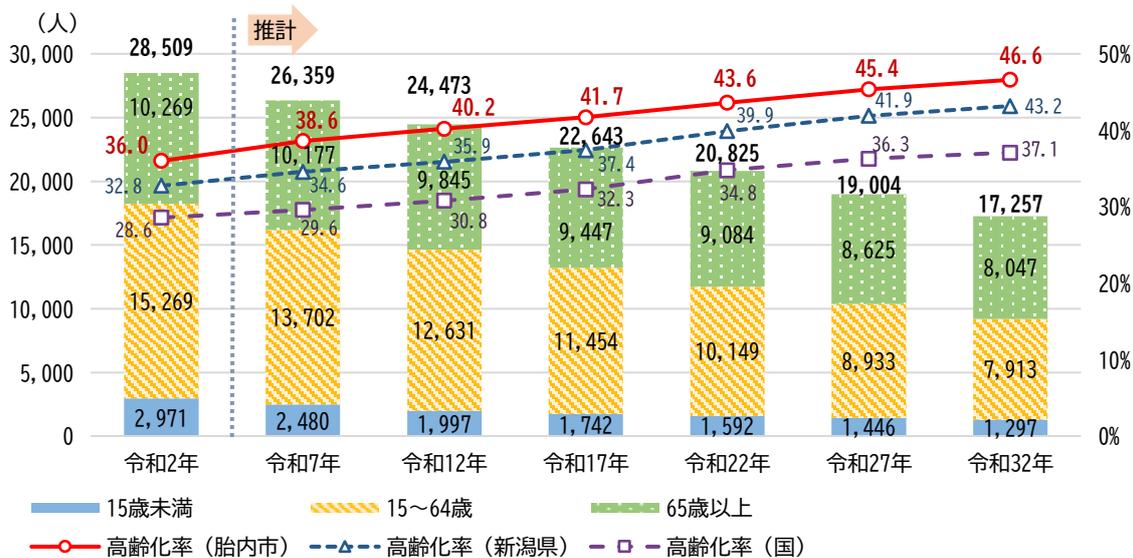
### 1 統計資料からの現状

#### (1) 人口の推移

##### ① 総人口の推移

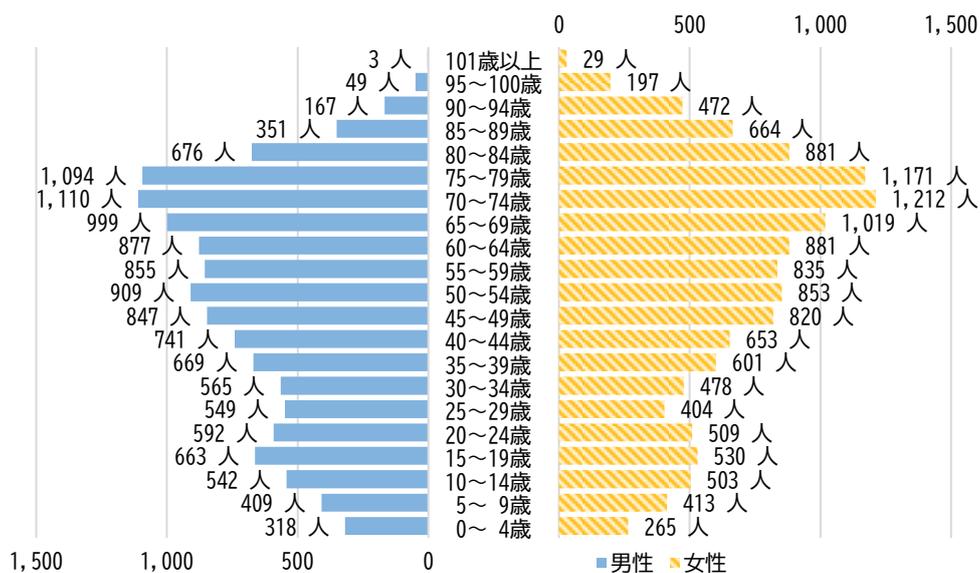
本市の人口は、令和2年からの人口推移をみると、人口は減少し、高齢化率も令和2年の36.0%から、令和32年の46.6%と上昇することが推測され、国や新潟県と比べても高齢化の進展が伺えます。

<図 人口及び高齢化率の推移と将来推計>



データ出典：国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所

<図 人口ピラミッド (R7.9.30)>

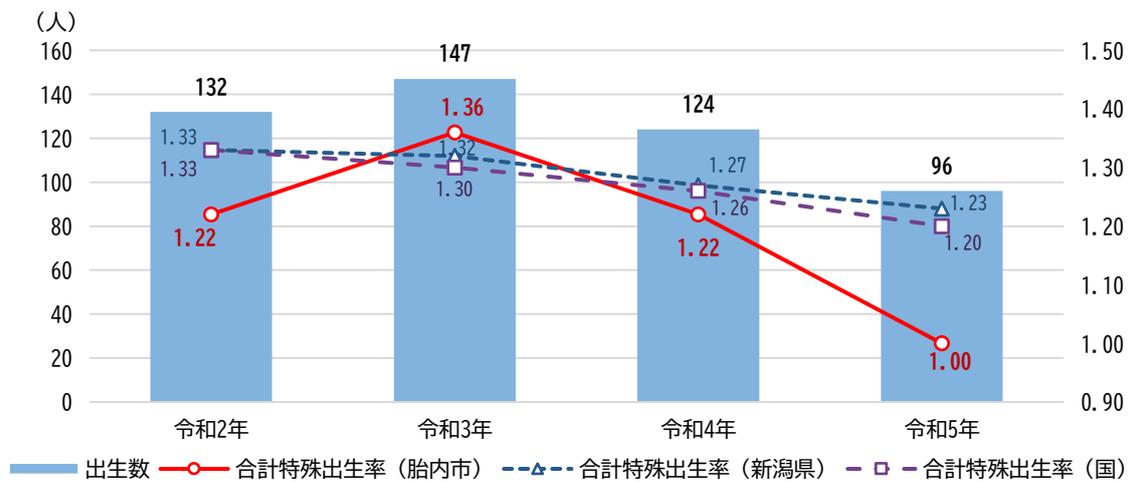


データ出典：住民基本台帳

②出生の状況

本市の出生数は減少傾向にあります。合計特殊出生率についても、近年は減少傾向にあり、国や新潟県より低くなっています。

<図 出生数及び合計特殊出生率の推移>



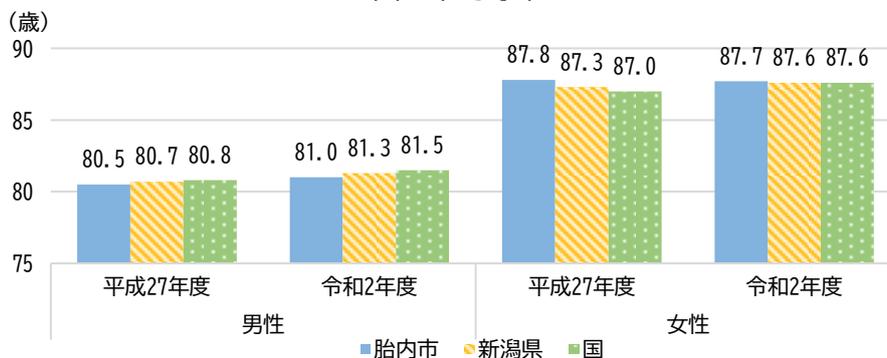
データ出典：令和5年度福祉保健年報

(2) 寿命や疾病等の状況

①平均寿命と平均自立期間\*

令和2年度における本市の平均寿命は、男性が81.0歳、女性が87.7歳で、男性では国や新潟県を下回っています。

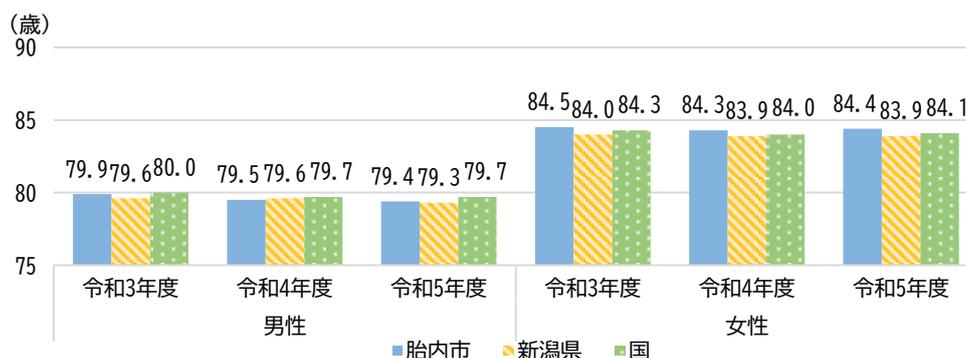
<図 平均寿命>



データ出典：市区町村別生命表

令和5年度における本市の平均自立期間は、男性79.4歳、女性84.4歳となり、女性では県をやや上回っています。

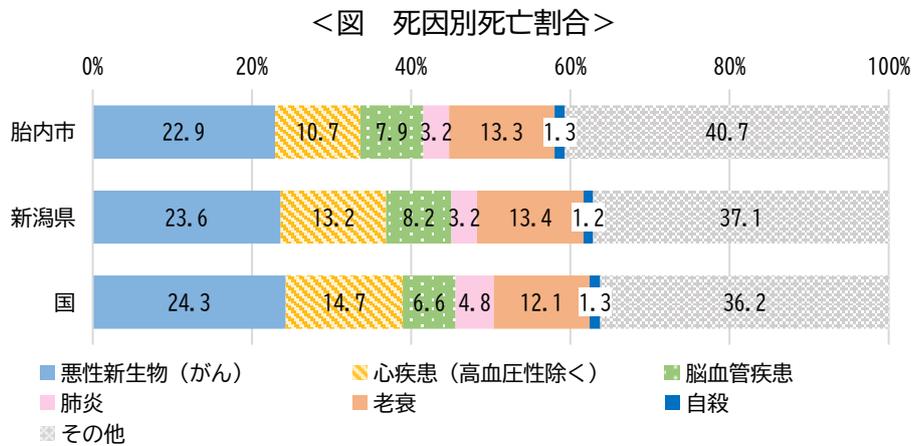
<図 平均自立期間>



データ出典：国保データヘルス計画

②主な死因別死亡割合

本市の主な死亡原因では、「悪性新生物（がん等）」、「心疾患（高血圧症を除く）」、「脳血管疾患」などの生活習慣病によるものが全体の約4割を占めています。

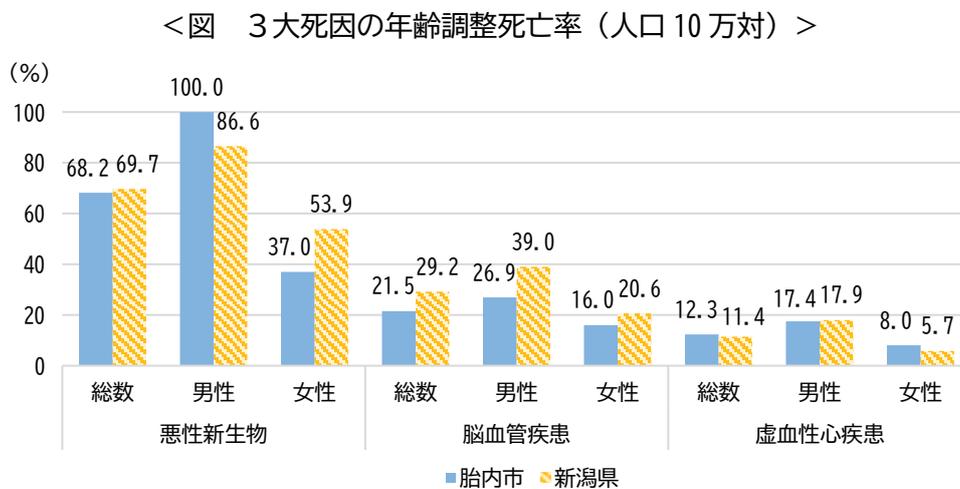


データ出典：令和5年度福祉保健年報

③年齢調整死亡率

（年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率。人口10万対。）

男性では悪性新生物において、県を上回っています。

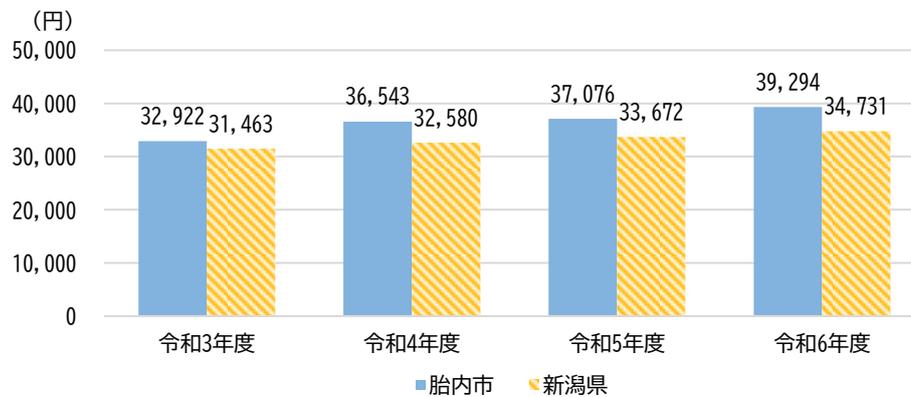


データ出典：令和5年度福祉保健年報

④ 1人当たりの月間医療費（国民健康保険）

本市の一人当たりの医療費は年々増加しています。令和3～6年度の間、県を上回っています。

<図 1人当たりの月間医療費（国民健康保険）の推移>

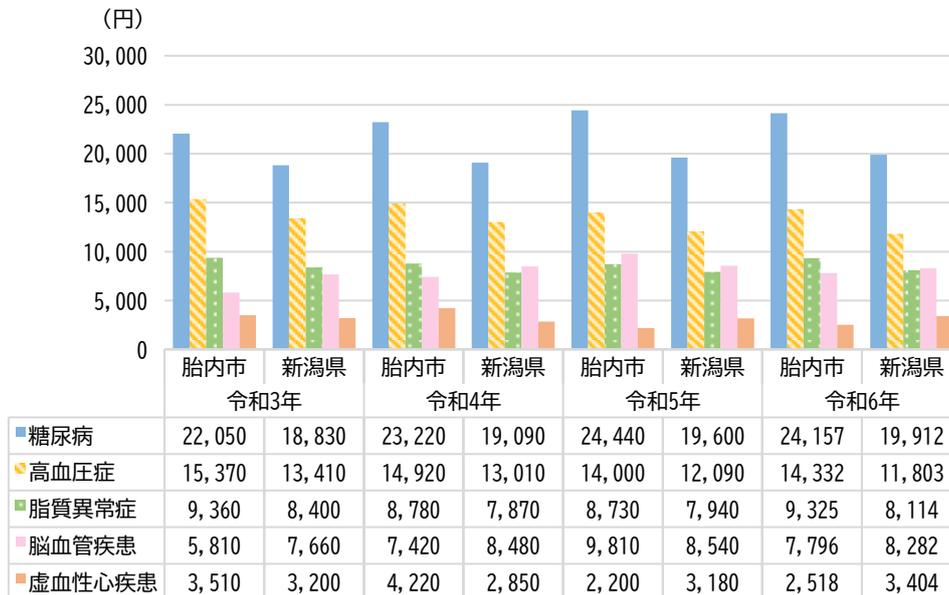


データ出典：国保データヘルス計画

⑤ 医療費（国民健康保険）に占める生活習慣病の割合

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの一人当たり医療費は、県平均と比べ、高くなっています。特に糖尿病で差が大きくなっています。

<図 医療費（国民健康保険）に占める生活習慣病の割合の推移>



データ出典：国保運営協議会資料

⑥要支援・要介護認定者数と認定率

本市の要支援・要介護認定者数は、令和6年度で1,741人となっています。また、要支援・要介護認定率は、令和3年度の18.1%を境に低下傾向にあります。

<図 要支援・要介護認定者数と認定率の推移>



データ出典：介護保険事業状況報告

⑦要支援・要介護認定の有病状況

心臓病、骨折関節疾患、認知症を含む精神疾患が多くなっています。また、介護度は軽度の方が多い傾向にあります。

<図 要支援・要介護認定の有病状況（令和6年度）>

原因疾患	軽度	重度	合計
心臓病 (人)	632	333	965
(%)	65.5	34.5	100.0
骨折関節疾患 (人)	553	272	825
(%)	67.0	33.0	100.0
認知症を含む精神疾患 (人)	346	289	635
(%)	54.5	45.5	100.0
糖尿病 (人)	280	143	423
(%)	66.2	33.8	100.0
脳血管疾患 (人)	241	154	395
(%)	61.0	39.0	100.0
がん (人)	109	47	156
(%)	69.9	30.1	100.0
難病 (人)	34	17	51
(%)	66.7	33.3	100.0
その他 (人)	673	340	1,013
(%)	66.4	33.6	100.0

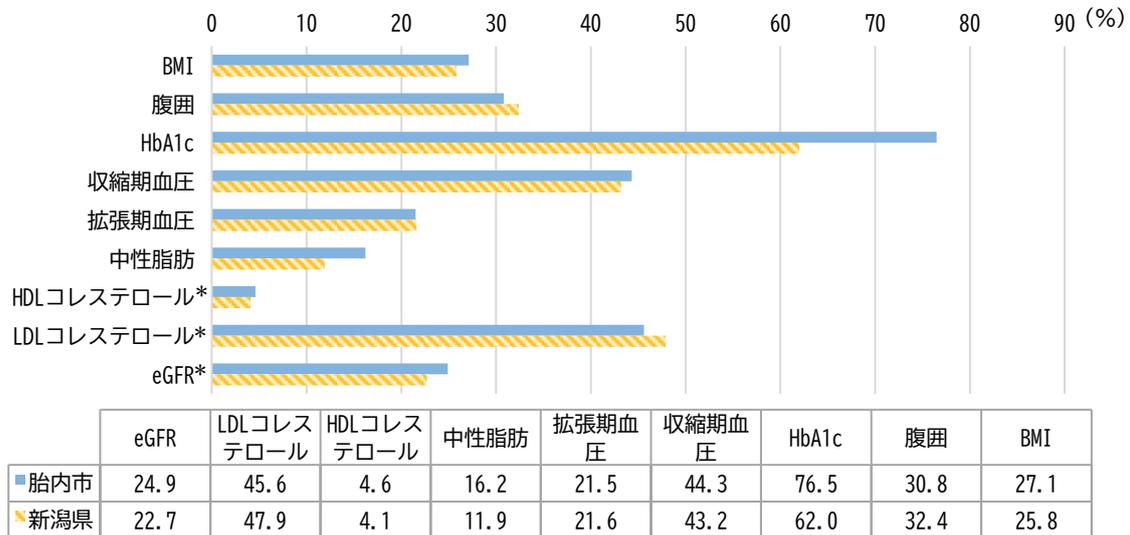
軽度：要支援1～要介護2、重度：要介護3～要介護5

データ出典：国保データベース

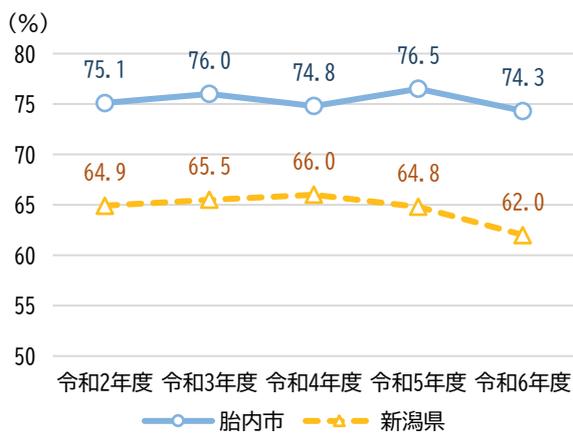
⑧糖尿病の有病者・予備群の状況

HbA1c\*において、有所見者が県より高くなっており、長年同様の傾向が見られます。また、BMI\*も県より高い傾向が続いています。

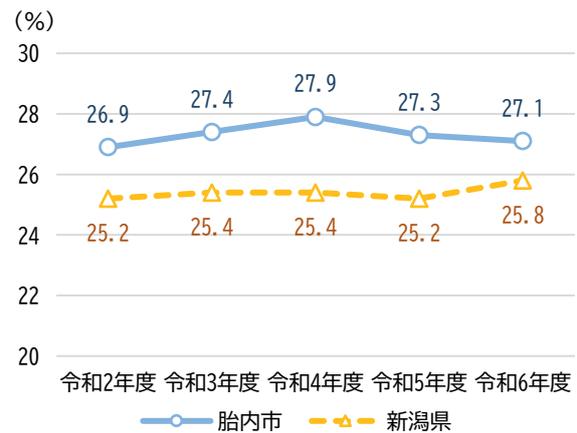
<図 健診有所見者状況（令和6年度）>



<図 HbA1c 有所見者の推移>



<図 BMI 有所見者の推移>



<図 腹囲有所見者の推移>



データ出典：国保データヘルス計画

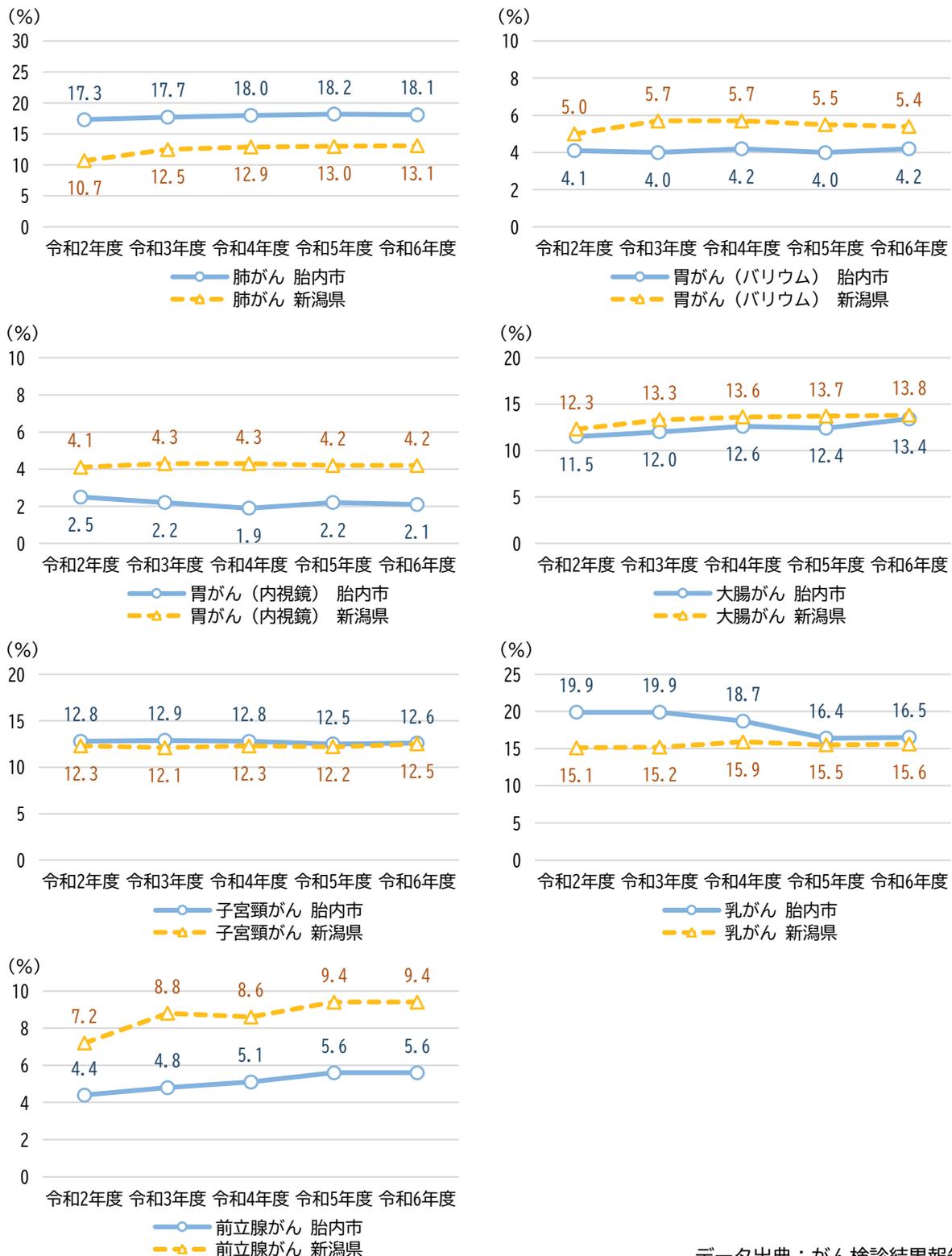
(3) 特定健診、各種健（検）診の受診状況

①がん検診受診率

肺がん検診受診率は県より高い水準で推移していますが、肺がん以外の検診受診率は県と同水準又は県を下回っています。

前立腺がん検診受診率は微増傾向にありますが、県との差は大きくなっています。

<図 がん検診受診率の推移（県比較）>

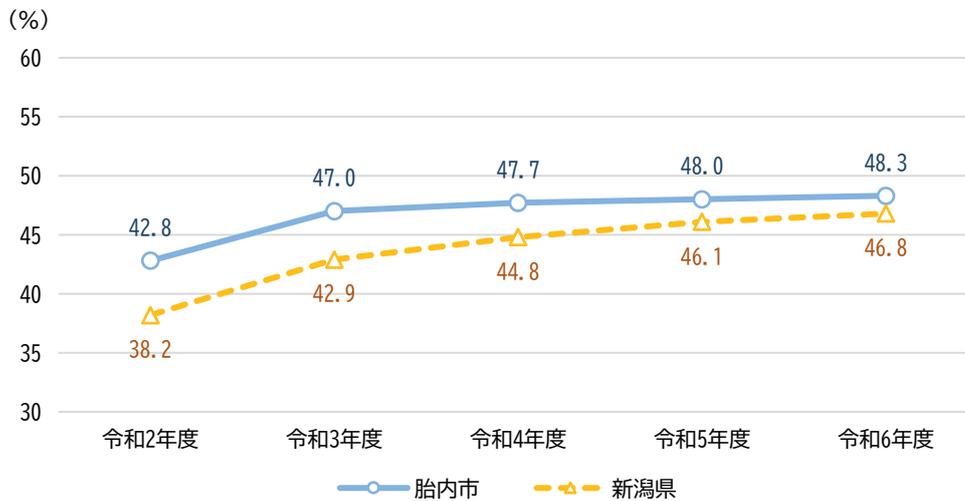


データ出典：がん検診結果報告

## ②特定健診受診率

特定健診受診率は、県より高い水準で令和3年度の47.0%から横ばいで推移しています。

<図 特定健診受診率の推移（県比較）>

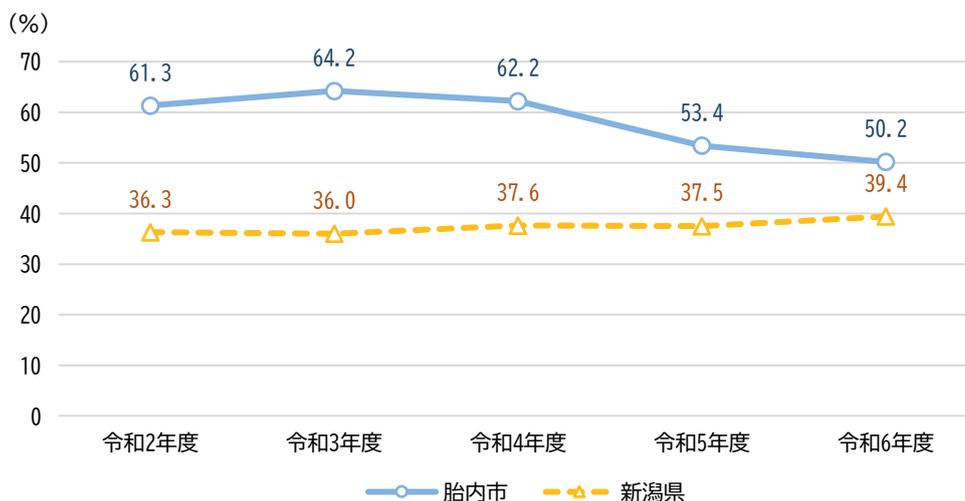


データ出典：国保データベース

## ③特定保健指導実施率

特定保健指導実施率は、令和3年度の64.2%から低下傾向にあり、令和6年度では50.2%となっています。

<図 特定保健指導実施率の推移（県比較）>



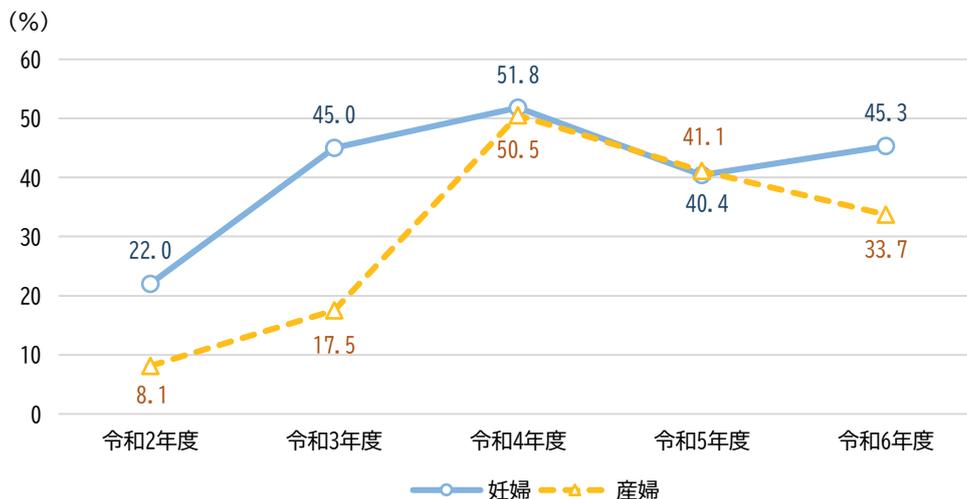
データ出典：国保データベース

(4) むし歯の状況

①妊産婦歯科健診受診率

妊婦歯科健診の受診率については、令和3年度以降増減はありますが、横ばいで推移しています。また、産婦歯科健診の受診率については、令和4年度から減少傾向となっています。

<図 妊産婦歯科健診受診率の推移>

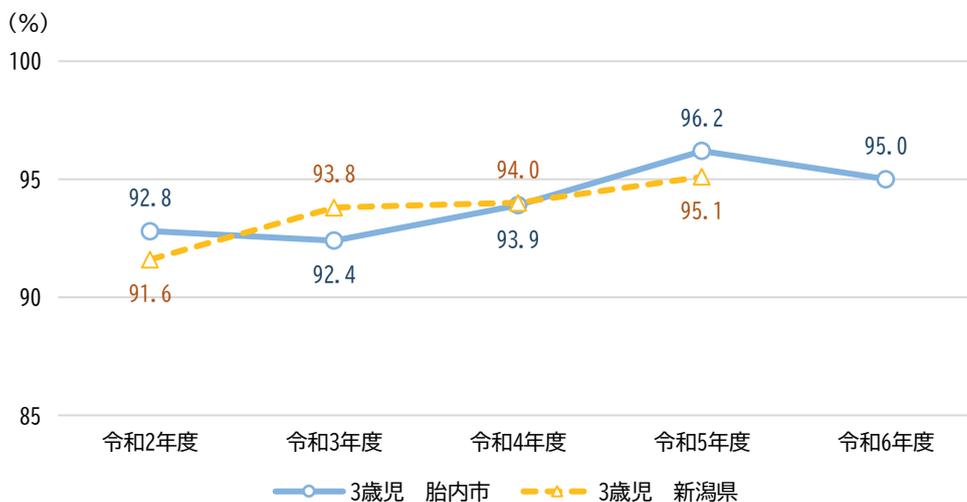


データ出典：母子保健事業報告

②むし歯のない子どもの割合（3歳・5歳・12歳）

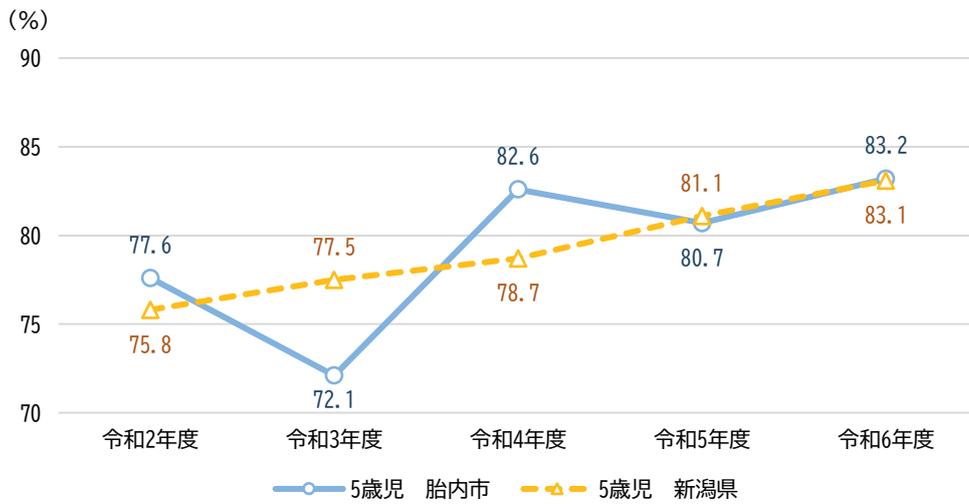
むし歯のない子どもの割合については、3歳児では、令和3年度から上昇傾向となっていました。令和6年度で低下に転じています。5歳児では、令和4年度から横ばいで推移しています。12歳児では、令和3年度から上昇傾向となっており、県を上回っています。

<図 むし歯のない子どもの割合（3歳）の推移>



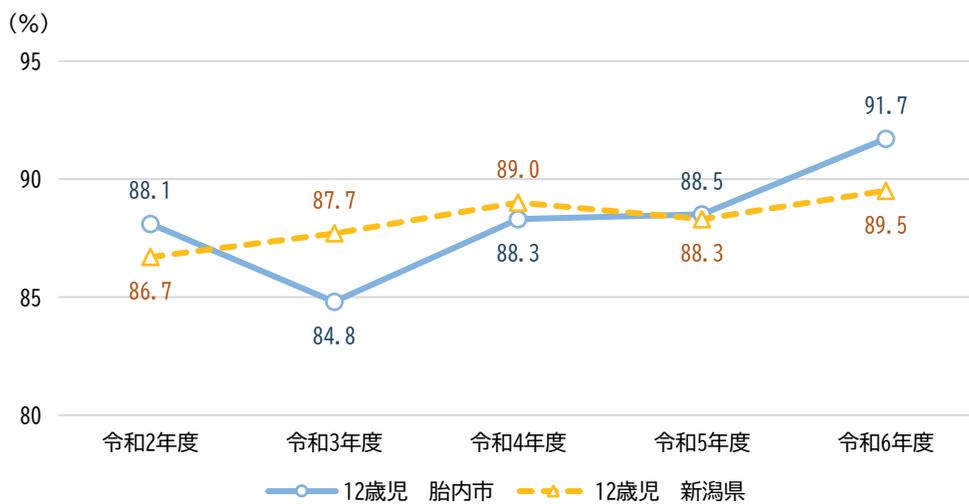
データ出典：母子保健事業報告

<図 むし歯のない子どもの割合（5歳）の推移>



データ出典：小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策

<図 むし歯のない子どもの割合（12歳）の推移>

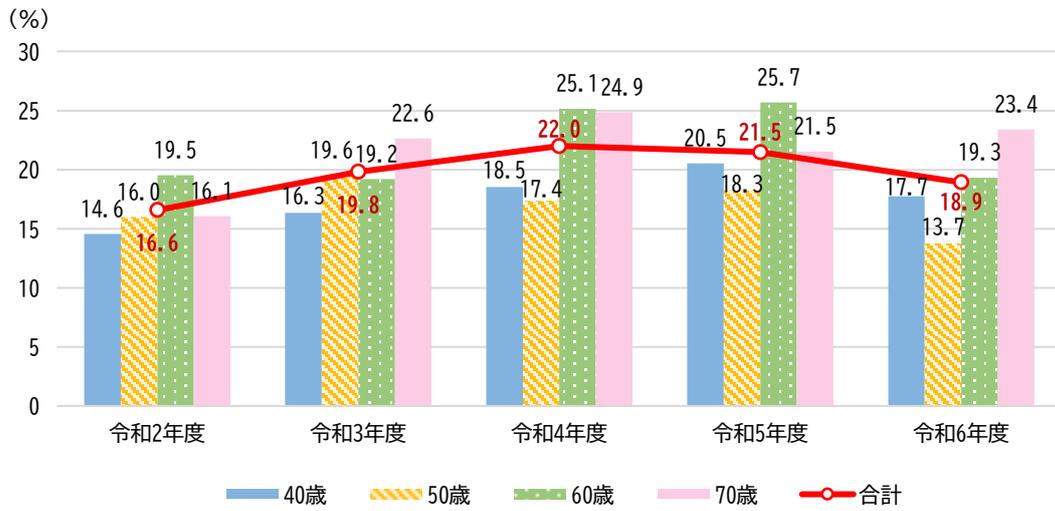


データ出典：小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策

③成人歯科健診受診率

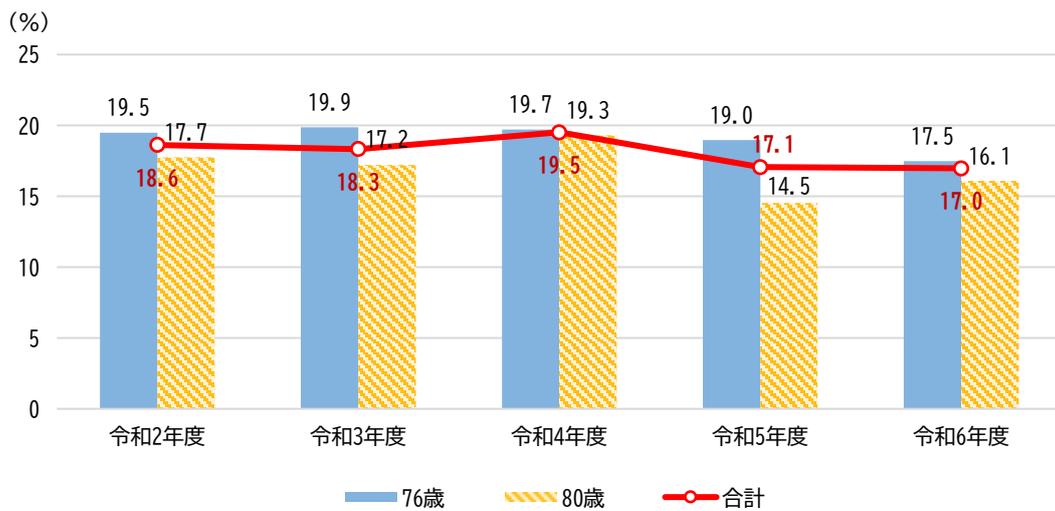
成人歯科健診受診率は60歳以上で高い傾向にあり、50歳代で低くなっています。

<図 成人歯科健診受診率（40～70歳）の推移>



データ出典：健康づくり課統計

<図 成人歯科健診受診率（76、80歳）の推移>

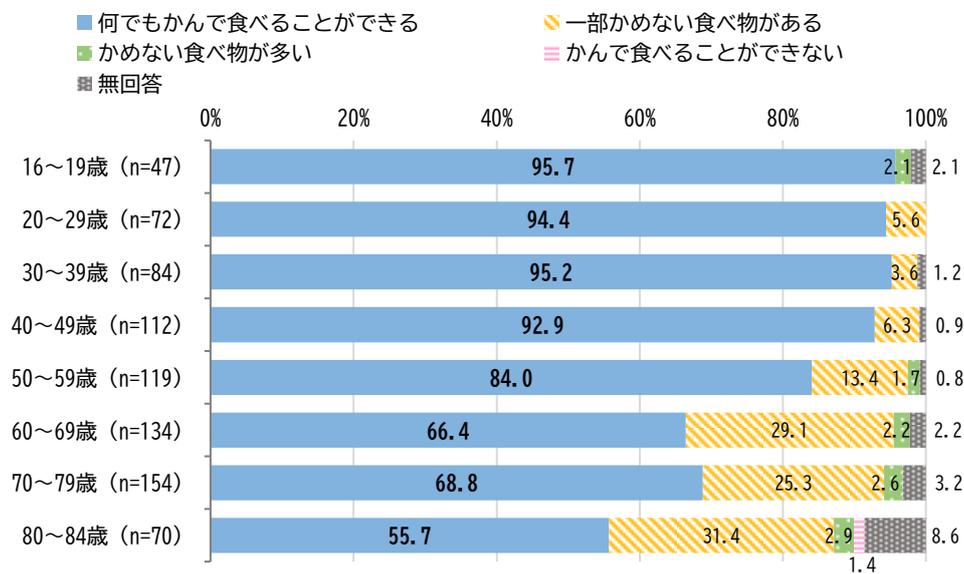


データ出典：健康づくり課統計

④よくかめる人の割合

何でもかんで食べることができる人の割合は、年代が高くなるほど低下し、60歳代で66.4%、70歳代で68.8%、80歳代（80～84歳）で55.7%となっています。

<図 よくかめる人の割合（年代別）>



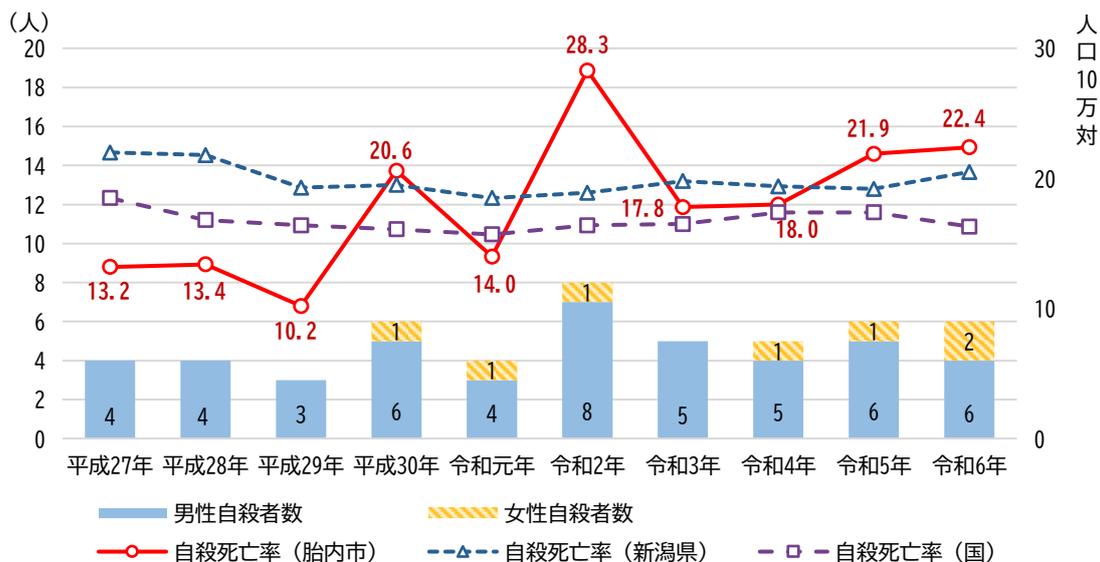
データ出典：令和6年度健康づくりに関する調査

(5) 自殺に関する状況

①自殺死亡率と自殺死亡者数

自殺死亡率をみると、増減を繰り返しながら近年は増加傾向にあります。令和2年の自殺死亡率は28.3に急上昇しましたが、コロナ禍で生活の制限などがあつたことも少なからず影響していることが推測されます。また、平成30年以降自殺死亡率は14.0以上でやや高止まりしている状況です。

<図 自殺死亡率と自殺死亡者数の推移>

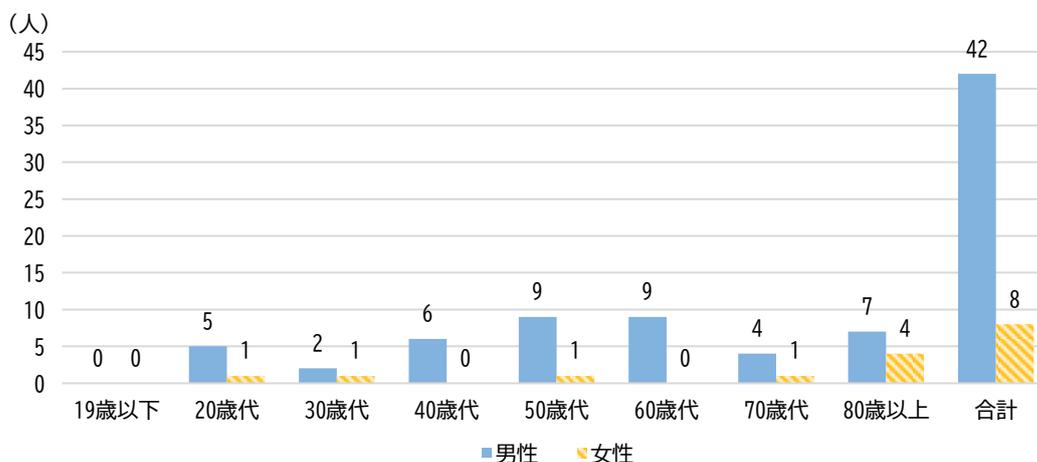


データ出典：厚生労働省「人口動態統計」

②年代別・男女別自殺者数

累計自殺者数を年代別・男女別で見ると、男性は50歳代の働き盛り世代に多く、女性は80歳以上の高齢者が多くなっています。男女比では、男性が女性の約5倍と圧倒的に多くなっています。年代別にみると、19歳以下の自殺者はいませんでした。20歳代の6人中4人が令和2年以降のコロナ禍での自殺でした。

<図 胎内市の年代別・男女別自殺者数 (H27~R6年の累計)>



データ出典：厚生労働省「人口動態統計」

## (6) 母子保健に関する状況

## ①妊産婦への支援

妊娠届出数は年々減少傾向ですが、個別支援計画\*の作成者数は年々増加しています。

&lt;表 妊娠届け出数の推移&gt;

年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
人数	145人	122人	106人	98人	87人

データ出典：健康づくり課統計

&lt;表 個別支援計画作成者数と作成率の推移&gt;

年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
人数	7人	6人	10人	10人	12人
率	4.8%	4.9%	8.7%	9.4%	12.0%

データ出典：健康づくり課統計

## ②乳幼児への支援

2か月児訪問対象家庭の約3割は継続した支援が必要な状況です。また、相談者の多くは継続した相談を希望しています。

&lt;表 2か月児訪問等実施家庭の支援状況&gt;

	対象 家庭数	要支援家庭数			(再掲) 支援対象者別の 内訳 (重複あり)	
		初回判定区分		要支援産婦 数	要支援乳児 数	
		養育支援*	経過観察			
令和6年度	104件	38件	11件	27件	15件	35件
		(36.5%)	(10.5%)	(26.0%)	(14.4%)	(33.7%)
令和5年度	100件	23件	5件	18件	6件	23件
		(23.0%)	(5.0%)	(18.0%)	(6.0%)	(23.0%)
令和4年度	124件	52件	4件	48件	26件	39件
		(41.9%)	(3.2%)	(38.7%)	(21.0%)	(31.5%)

データ出典：健康づくり課統計

③電話・来所相談、養育支援訪問の状況

<表 相談件数の推移>

( )は養育支援

年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
妊産婦	101(67)件	104(56)件	92(49)件	137(61)件	132(59)件
乳児	199(49)件	197(47)件	215(35)件	225(54)件	143(36)件
幼児	113(15)件	155(50)件	138(36)件	121(16)件	145(58)件
学童	8(5)件	30(25)件	29(20)件	18(16)件	23(20)件
思春期	3(3)件	0(-)件	8(8)件	17(13)件	12(10)件
合計	424(139)件	486(178)件	482(148)件	518(160)件	455(183)件

データ出典：健康づくり課統計

<表 臨床心理士による相談会実施状況>

	開催回数	相談者 実(延)	相談結果(延)		
			終結	要観察 (要相談)	その他
令和6年度	12回	9(25)人	0人	24人	1人
令和5年度	12回	6(21)人	1人	20人	0人
令和4年度	12回	11(28)人	3人	25人	0人

データ出典：健康づくり課統計

<表 養育支援訪問実施状況>

実(延)

年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
養育支援訪問	33(48)世帯	23(41)世帯	19(37)世帯	16(75)世帯	20(31)世帯

データ出典：健康づくり課統計

<表 こども家庭相談実施状況>

年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
こども家庭相談*	32件	51件	52件	58件	62件

データ出典：健康づくり課統計

## 2 健康たいない21（第3次）の最終評価

### （1）前計画の評価の目的

健康たいない21（第3次）が令和7年度に最終年度を迎えるにあたり、計画策定時に設定した目標の達成状況や、関連する取組の状況を評価するとともに、この間の健康づくり対策を取り巻く環境や社会的変化、制度の変更なども踏まえて、その課題を明らかにし、今後の健康づくり計画に反映させることを目的に評価を行いました。

### （2）最終評価の方法

計画策定時に設定した目標及び評価指標について、目標値と計画策定時現状値（ベースライン値（令和元年度））、令和6年度現状値を比較するとともに、分析上の課題や関連する諸々の動向も踏まえ、目標に対する達成状況を分析・評価しました。

評価をするにあたっては、国、県、市、関係機関・団体の取組状況を整理するとともに、市民等を対象としたアンケート調査を実施し、評価・まとめを行いました。

### （3）最終評価結果

#### 【目標の達成状況】

区分	評価（改善率）の基準	項目数	割合
A(目標達成)	目標達成、または改善率90%以上	82	47.7%
B(改善)	ベースラインより改善(改善率50%以上90%未満)	15	8.7%
C(やや改善)	ベースラインより改善(改善率10%以上50%未満)	13	7.6%
D(変わらない)	ベースラインから変化がみられない(改善率-10%以上10%未満)	5	2.9%
E(悪化)	ベースラインより悪化(改善率-10%未満)	52	30.2%
-(未判定)	数値が未把握なものや把握困難なものなど、判定ができないもの	5	2.9%
合計		172	

- ◆ 改善率：計算式＝（現状値-ベースライン）／（目標値-ベースライン）×100
- ◆ 目標値：第3次計画の目標値
- ◆ ベースライン：令和元年度の値
- ◆ 現状値：令和6年度の値

評価については県の「健康にいがた21（第3次）」を参考とし、上表のとおり、AからE及び未判定で評価しました。

評価指標172項目について計画策定時と最新値を比較し、「目標達成」「改善」「やや改善」は全体の約6割となりました。

【健康たいない21（第3次）の成果指標における評価一覧】

評価指標名	ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価	
<b>1. 母子保健</b>					
妊娠・出産について満足している者の割合	93.7%	95.9%	93.7%以上	A	
今後もこの地域で子育てしていきたい人の割合	95.1%	93.8%	95.1%以上	A	
乳幼児健診受診率					
（4か月児健診）	100.0%	100.0%	100.0%	A	
（7か月児健診）	99.3%	100.0%		A	
（1歳6か月児健診）	100.0%	100.0%		A	
（3歳児健診）	100.0%	100.0%		A	
3歳児健診における肥満者の割合	5.9%	8.1%	5.8%以下	E	
健診における肥満者の割合					
（こども園・保育園）	6.0%	8.2%	5.8%以下	E	
（小学校）	9.7%	12.0%	9.6%以下	E	
（中学校）	10.7%	12.6%	10.6%以下	E	
赤ちゃんふれあい教室において生命の尊さを学ぶことができたと答えた中学生の割合	100.0%	100.0%	100.0%	A	
<b>2. 歯科保健</b>					
<b>（1）乳幼児期</b>					
歯や口の元気指標	重点指標 むし歯のない1歳6カ月児の割合	99.4%	100.0%	99.0%	A
	むし歯のない3歳児の割合	91.9%	95.0%	93.0%	A
	3歳児一人平均むし歯数	0.20本	0.13本	0.20本以下	A
	5歳児一人平均むし歯数	1.41本	0.97本	1.12本以下	A
フッ化物塗布を定期的に受けている3歳児の割合	51.8%	65.8%	55.0%	A	
毎日仕上げみがきしている1歳児の割合	98.7%	95.1%	100.0%	E	
毎日仕上げみがきしている3歳児の割合	97.8%	99.4%	98.0%	A	
気軽に相談できる歯科医がある3歳児の割合	61.1%	78.3%	70.0%	A	
1日3回以上間食をする1歳6か月児の割合	15.6%	60.0%※ (園と家でのおやつ回数計)	13.0%	E	

※値の増加は、質問票変更のため

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
よくかんで食べている3歳児の割合		87.6%	90.7%	90.0%	A
(2) 園児期・学齢期					
歯や口の元気指標	重点指標 歯周疾患要観察者（GO） 又は歯肉炎（G）を有する中 学3年生の割合	27.9%	19.6%	20.0%以下	A
	12歳児一人平均むし歯数	0.46本	0.19本	0.40本以下	A
	むし歯のない12歳児の割合	83.0%	91.7%	85.0%	A
	歯周疾患要観察者（GO）又 は歯肉炎（G）を有する小学 5年生の割合	7.8%	20.8%	5.0%以下	E
フッ化物洗口を実施している園児・児童・生徒の 割合（4～14歳）		98.3%	100.0%	99.0%	A
歯・口腔の状態を定期的に自己観察している中学 1年生の割合（週1回以上）		49.1%	31.9% <small>（毎日観察している割合）</small>	50.0%	E
デンタルフロスを使用している中学1年生の割合		38.2%	66.7%	40.0%	A
1日3回、食後の歯みがきの習慣がある小学5年 生の割合		75.3%	66.0%	80.0%	E
1日3回、食後の歯みがきの習慣がある中学1年 生の割合		58.5%	41.1%	60.0%	E
毎日、仕上げみがきをしている小学校4年生の割 合		21.9%	23.4%	30.0%	C
定期的に歯科医院に受診している中学1年生の割 合		27.8%	29.1%	30.0%	B
1口30回かんで食べるよう意識している中学1 年生の割合		9.6%	9.9%	15.0%	D
(3) 成人期					
歯や口の元気指標	重点指標 60歳（55～64歳）で24本以 上の歯を有する人の割合	78.7%	73.1% <small>（50代、60代の平均割合）</small>	80.0%	E
	歯や口腔の悩み事がない人の 割合	23.2%	46.5%	40.0%	A
	口腔疾患に起因する生活上の 困りごとがない人の割合	71.9%	77.7%	75.0%	A
歯間部清掃用具を使用している人の割合		42.8%	57.4%	50.0%	A
歯・口腔の状態を定期的に自己観察している人の 割合（週1回以上）		46.6%	31.5%	50.0%	E
1年間に歯科健康診査を受診したことがある人の 割合		46.4%	57.0%	50.0%	A
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割 合		22.6%	34.5%	30.0%	A

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
成人歯科健診受診率		16.5%	17.2%	R7年 17.0%	A
1口30回かんで食べられると認識している人の割合		22.1%	24.6%	30.0%	C
重点指標 妊産婦歯科健診受診率	妊婦	39.8%	45.3%	50.0%	B
	産婦	15.4%	33.7%	30.0%	A
歯や口の悩みごとがある産婦の割合		67.1%	48.8%	40.0%	B
自分の歯を大切にしてきた産婦の割合		67.4%	79.1%	70.0%	A
歯や口の中に関して悩み事があって、受診する妊婦の割合		14.0%	14.6%	20.0%	C
歯や口の中に関して悩み事があって、受診する産婦の割合		45.7%	51.2%	50.0%	A
<b>(4) 高齢期</b>					
歯や口の元気指標	重点指標 80歳(75~84歳)で20本以上の歯を有する人の割合	42.6%	44.4% <small>(70代、80代の平均割合)</small>	45.0%	B
	70歳(65~74歳)で20本以上の歯を有する人の割合	72.6%	66.8% <small>(60代、70代の平均割合)</small>	75.0%	E
	歯や口腔の悩み事がない人の割合(70歳以上)	19.3%	37.1%	20.0%	A
歯間部清掃用具を使用している人の割合(70歳以上)		47.2%	61.6%	50.0%	A
1年間に歯科健康診査を受診したことがある人の割合(70歳以上)		46.8%	64.7%	50.0%	A
成人歯科健診受診率(70歳・76歳・80歳)		18.8%	19.3%	20.0%	C
なんでもかんで食べられると認識している人の割合(60歳以上)		61.0%	65.4%	70.0%	C
<b>(5) 要介護者・障がい者等</b>					
重点指標 かかりつけ歯科医をもつ要介護者の割合		57.4%	56.2%	60.0%	E
重点指標 歯科医に定期的に通っている障がい者の割合		30.9%	33.7%	40.0%	C
歯の治療を受けたいと思っても、受けられなかった要介護者の割合		19.5%	36.4%	20.0%	E
歯の治療を受けたいと思っても、受けられなかった障がい者の割合		57.5%	—	50.0%	—
「お口のリハビリ」をしている要介護者の割合		21.5%	18.0%	22.0%	E

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
1日3回以上歯みがきをしている障がい者の割合		38.2%	34.7%	40.0%	E
歯科医が往診してくれることを知っている要介護者の割合		38.3%	34.8%	40.0%	E
歯や口の中に悩み事があり、歯医者さんに行った障がい者の割合		30.0%	31.4%	35.0%	C
1口30回かんで食べられると意識している障がい者の割合		7.4%	5.9%	10.0%	E
<b>3. 生活習慣病の予防</b>					
<b>(1) 各種がん検診</b>					
検診受診率	胃がん（バリウム）	4.7%	4.2%	5.0%	E
	胃がん（内視鏡）	2.9%	2.1%	3.2%	E
	大腸がん	12.3%	13.4%	12.5%	A
	肺がん	18.3%	18.1%	18.5%	E
	子宮頸がん	13.2%	12.6%	13.5%	E
	乳がん	20.9%	16.5%	21.2%	E
精密検査受診率	胃がん（バリウム）	88.2%	98.0%	100.0%	B
	胃がん（内視鏡）	100.0%	100.0%	100.0%	A
	大腸がん	82.5%	86.7%	100.0%	C
	肺がん	94.2%	94.2%	100.0%	D
	子宮頸がん	100.0%	76.5%	100.0%	B
	乳がん	100.0%	97.6%	100.0%	A
<b>(2) 糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病予防</b>					
特定健診受診率 及び健康診断 (集団)受診者数	国保受診率	45.7%	48.3%	60.0%以上	C
	30歳代受診率	28.4%	28.0%	28.4%	A
	後期高齢者受診者数	767人	1,026人	維持	A
特定健診(集団)受診者の結果指導実施率		93.5%	97.8%	90.0%以上 維持	A

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
特定健診受診率 及び健康診断 (集団)受診者数	HbA1c (6.5%以上)	7.7%	10.0%	7.0%未満	E
	血圧 (140/90mmHg 以上)	24.9%	31.1%	24.0%未満	E
	中性脂肪 (300mg/dl 以上)	5.8%	5.2%	5.0%未満	B
	LDL コレステロール(140mg/dl 以上)	23.2%	21.3%	23.0%未満	A
	CKD*判定 (受診勧奨判定)	3.6%	5.4%	3.0%未満	E
特定保健指導実施率		56.9%	50.2%	60.0%以上	E
生活習慣病予防講演会(講座)参加者満足度		93.7%	90.3%	90.0%以上 維持	A
<b>4. こころの健康づくり・休養</b>					
活動時間と休養のバランスを心がける人の割合		66.3%	67.4%	68.0%	B
睡眠による休養を十分に取れている人の割合		21.0%	23.9%	25.0%	B
悩みを抱えた時などに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じている人の割合 (そう思う・どちらかと言えばそう思う人の割合)		45.2%	46.2%	40.0%	E
周囲に不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人がいる人の割合		77.7%	81.2%	80.0%	A
<b>5. 予防接種</b>					
麻しん風しん混合ワクチン1期の接種率		84.4%	84.7%	95.0%以上	D
麻しん風しん混合ワクチン2期の接種率		95.2%	94.2%	96.0%以上	E
<b>6. 健康づくり</b>					
<b>(1) 栄養</b>					
毎日朝食を食べる人の割合		82.9%	82.6%	83.0%以上	E
主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を1日2回以上食べる人の割合		64.1%	63.4%	65.0%以上	E
野菜を毎食食べる人の割合		36.2%	33.6%	37.0%以上	E
減塩に取り組んでいる人の割合		55.9%	54.1%	56.0%以上	E

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
<b>(2) 運動</b>					
運動習慣*のある人の割合 (週2回以上、1回30分以上、1年以上継続)	男性	21.1%	32.6%	25.0%以上	A
	女性	17.9%	28.3%	20.0%以上	A
意識的に運動を心がけている人の割合	男性	74.8%	71.1%	75.0%以上	E
	女性	77.3%	74.2%	78.0%以上	E
<b>(3) たばこ</b>					
喫煙者割合	男性	26.3%	21.7%	26.3%以下	A
	女性	8.8%	5.8%	8.8%以下	A
	40～74歳の国保	13.2%	12.9%	10.0%以下	D
	20歳未満	1.4%	0.0%	0.0%	A
	妊婦	2.1%	1.1%	0.0%	C
	妊婦の夫	46.5%	37.9%	46.5%以下	A
たばこの害を知っている人の割合	肺がん	88.4%	89.7%	88.4%以上	A
	喘息	76.6%	83.0%	76.6%以上	A
	気管支炎	81.2%	83.7%	81.2%以上	A
	心臓病	60.7%	66.8%	60.7%以上	A
	脳卒中	64.2%	68.7%	64.2%以上	A
	潰瘍	46.3%	54.8%	46.3%以上	A
	妊娠関連異常	71.2%	72.9%	71.2%以上	A
	歯周病	54.6%	63.2%	54.6%以上	A
<b>(4) アルコール</b>					
飲酒習慣のある人のうち休肝日を設けている人の割合	男性	42.5%	43.6%	42.5%以上	A
	女性	70.5%	71.1%	70.5%以上	A

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
飲酒習慣のある人のうち3合以上の多量飲酒をする人の割合	男性	12.3%	16.2%	12.3%以下	E
	女性	2.3%	3.6%	2.3%以下	E
母子手帳交付時に飲酒している妊婦の割合		2.1%	0.0%	0.0%	A
2か月児訪問時に飲酒している産婦の割合		2.1%	3.4%	0.0%	E
<b>7. 地区組織*</b>					
<b>(1) 地区での健康づくり</b>					
元氣ふれあい広め隊隊員数		170人	125人	170人以上	E
健康づくりイベント参加者数		3,094人	16人	3,500人以上	E
健康づくりイベント企画員満足度		81.9%	83.8%	85.0%以上	B
健康づくりイベント参加者満足度		83.6%	—	85.0%以上	—※
元氣づくりプログラム参加者数		2,419人	902人	2,450人以上	E
元氣づくりプログラム活動回数		218回	131回	220回以上	E
元氣づくりプログラム企画員満足度		—	—	80.0%以上	—※
元氣づくりプログラム参加者満足度		—	—	80.0%以上	—※
<b>(2) 保健推進員</b>					
研修会参加者の割合		16.1%	57.0%	20.0%以上	A
研修会を受け、自分自身の健康づくりに関心を持つことができた人の割合		97.7%	100.0%	97.7%以上	A
胎内市の健康づくりについて理解できた人の割合		—	98.0%	80.0%以上	A
<b>(3) 食生活改善推進委員</b>					
年間研修参加延べ人数		271人	105人	271人以上	C
活動に参加した市民の年間延べ人数		815人	837人	815人以上	A
会員の活動に対する満足度		—	—	80.0%以上	—※
※コロナ禍を経て、健康づくり活動のあり方を見直し、市民協働から市民の自主的な活動へ変更した					

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
<b>8. 健康重点課題</b>					
<b>(1) 生活習慣病予防対策</b>					
未受診者対策実施者の特定健診受診率		22.1%	14.6%	30.0%	E
内臓脂肪症候群該当者割合		16.5%	20.2%	15.0%	E
特定保健指導対象者の出現率		12.6%	10.8%	10.4%	B
特定健診受診者のうち、受診勧奨判定となった者の医療機関受診率	血糖値 糖代謝検査対象者	62.7%	65.9%	63.0%	A
	血圧値 拡張期 140mmHg 又は(かつ) 収縮期 90mmHg 以上	65.2%	54.9%	66.0%	E
	CKD判定 かかりつけ医・腎専門医	88.0%	66.2%	89.0%	E
特定健診受診者のうち、重症化予防指導を実施した者の変化	医療機関受診率	63.9%	69.1%	80.0%	C
	生活習慣改善率 (改善維持含む)	86.1%	88.5%	87.0%	A
	次年度健診結果改善率	70.8%	29.9%	75.0%	E
<b>(2) 歯科保健対策</b>					
むし歯のない1歳6カ月児の割合		98.8%	100.0%	99.0%以上	A
歯周疾患要観察者(GO)又は歯肉炎(G)を有する中学3年生の割合		27.9%	19.6%	20.0%以下	A
60歳(55~64歳)で24本以上の歯を有する人の割合		78.7%	73.1% <small>(50代、60代の平均割合)</small>	80.0%以上	E
妊産婦歯科健診受診率	妊婦	39.8%	45.3%	50.0%以上	B
	産婦	15.4%	33.7%	30.0%以上	A
80歳(75~84歳)で20本以上の歯を有する人の割合		42.6%	44.4% <small>(70代、80代の平均割合)</small>	45.0%以上	B
かかりつけ歯科医をもつ要介護者の割合		57.4%	56.2%	60.0%以上	E
歯科医に定期的に通っている障がい者の割合		30.9%	33.7%	40.0%以上	C
<b>(3) 自殺予防対策</b>					
支援者研修会(地域づくり研修会)		年1回	年1回	年1回	A
支援者研修会(メンタルヘルス研修会)		年1回	年1回	年1回	A

評価指標名		ベースライン値 (令和元年度)	現状値 (令和6年度)	目標値 (令和6年度)	最終評価
支援者研修会（市職員・相談支援事業所）		年1回	年1回	年1回	A
市民向けの講演会や健康教育の開催		講演会：年1回 健康教育：随時	講演会：年1回 健康教育：年8回	講演会：年1回 健康教育：年10回	B
悩みを抱えたときなどに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じている人の割合 (男性40歳代以上の各世代)	40歳代	54.2%	44.6%	50.0%以下	A
	50歳代	54.6%	50.4%	50.0%以下	A
	60歳代	51.3%	39.6%	50.0%以下	A
	70歳代	47.6%	43.5%	45.0%以下	A
	80歳以上	40.0%	45.7%	38.0%以下	E
周囲に不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人がいる人の割合 (男性40歳代以上の各世代)	40歳代	66.1%	78.6%	68.0%以上	A
	50歳代	63.6%	80.7%	65.0%以上	A
	60歳代	64.9%	79.1%	67.0%以上	A
	70歳代	70.2%	73.4%	72.0%以上	A
	80歳以上	67.5%	80.0%	70.0%以上	A
<b>(4) 元気づくり対策</b>					
自分は健康だと思う人の割合		80.9%	84.1%	81.0%	A
健康づくりには病気予防と元気づくりが大切だと思う人の割合		88.3%	89.3%	89.0%	A
市の健康づくり活動が2軸で推進していることを知っている人の割合		30.8%	31.6%	31.0%	A
元気ふれあい広め隊を知っている人の割合		19.2%	19.2%	20.0%	D
健康づくり活動の企画会・当日の延べ参加者数		5,726人	918人	5,730人	E
元気ふれあい広め隊員数		170人	125人	170人以上	B

### 3 次期（第4次）計画に向けた課題

#### 【現状・評価から見えた主な課題】

#### ①栄養・食生活・食育の推進

##### 〔バランスの良い食事、野菜の摂取、減塩への取り組み低下〕

毎日朝食を食べる人の割合、主食・主菜・副菜がそろった食事や野菜の摂取、減塩への取組の割合は悪化しており、栄養に関しての評価はすべて E 評価となっています。食事は健康な身体を保つ上で基礎となるものです。食育の推進や健康につながる食生活に関する情報提供や普及啓発を行っていく必要があります。

⇒ 基本方針1-1 栄養・食生活・食育の推進

##### 〔幼児から中学生の肥満者割合の増加〕

乳幼児健診受診率（いずれも 100%）、妊娠・出産の支援について満足度は高く、A 評価で目標を達成しています。一方で、幼児から中学生の肥満者割合が高まっており、E 評価となっています。幼いころから適正な体重を維持し、バランスの取れた食生活や適度な運動を行うことは、将来の生活習慣病を予防することにつながります。保護者への啓発や学校等の関係機関と連携し、対策を強化していく必要があります。

⇒ 基本方針1-1 栄養・食生活・食育の推進、1-2 身体活動・運動  
基本方針3-1 母子保健

#### ②身体活動\*・運動

##### 〔運動習慣のある人が少ない〕

運動習慣のある人の割合（週2回以上、1回30分以上、1年以上継続）はA 評価で目標を達成していますが、3割程度と少なくなっています。日常生活に無理なく運動を取り入れてもらうために、運動を始める機会の提供や運動の必要性について発信を継続していくことが重要です。

⇒ 基本方針1-2 身体活動・運動

#### ③こころの健康づくり・睡眠と休養

##### 〔悩み等の相談にためらいを感じる人の増加〕

周囲に不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人がいる人の割合は高く A 評価となっており、活動時間と休養のバランスを心がける人や睡眠による休養を十分に取れている人の割合も改善傾向にあります。一方で、悩みを抱えた時などに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じている人は半数近くおり、E 評価となっています。また、胎内市の自殺者数は働き盛りの男性で多くなっており、気軽に相談できる環境づくりや相談窓口の周知の強化をするとともに、家庭や職場等において、お互いに気づき、助け合っていく必要があります。

⇒ 基本方針1-3 こころの健康づくり・睡眠と休養

#### ④飲酒・喫煙

##### 〔多量飲酒をする人の割合の増加〕

飲酒に関しては、休肝日を設けている人の割合はA評価で目標を達成していますが、多量飲酒をする人の割合は悪化しE評価となっています。多量飲酒の身体的精神的悪影響や適正飲酒について普及啓発していく必要があります。

喫煙に関しては、喫煙者割合やたばこの害を知っている人の割合はおおむね目標達成しており、40～74歳の国保、妊婦の喫煙者割合を除き、A評価となっています。

⇒ 基本方針1-4 飲酒・喫煙

#### ⑤歯と口の健康

##### 〔自分の歯を有する人の割合の低下〕

乳幼児から学齢期のむし歯数の少なさやフッ化物塗布・洗口の実施割合は高く、高評価となっています。一方で、小5、中1の歯みがき割合や60～70歳の残存歯数が悪化し、E評価となっています。歯・口腔の健康に対する知識や情報の普及・啓発、定期的な歯科健診を受ける重要性の周知をしていく必要があります。

⇒ 基本方針1-5 歯と口の健康

#### ⑥社会とのつながり・健康でいられる環境づくり

##### 〔つながりを活かした健康づくりの推進〕

健康であると感じている市民の割合は8割以上とA評価で目標を達成しています。また、健康づくりには病気予防と元気づくりが大切だと思える人の割合は約9割となっており、“病気減らし”と“元気増やし”の2軸の考え方は着実に市民に浸透し、市民を中心に進める元気増やしに向けた基盤が整ってきています。引き続き、市民の“元気増やし”を支援しつつ、“病気減らし”に、より重点をおいた取組が重要となってきました。

⇒ 基本方針1-6 社会とのつながり・健康でいられる環境づくり

#### ⑦生活習慣病の発症予防・重症化の予防

##### 〔各種がん検診・特定健診受診率の低迷〕

精密検査受診率は高評価又は改善傾向にありますが、各がん検診・特定健診の受診率は伸び悩み、E評価となっています。生活習慣病に関する知識や情報の普及・啓発、定期的ながん検診を受ける重要性の周知や受けやすい環境の整備をしていく必要があります。

⇒ 基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

#### ⑧母子保健

##### 〔健康の保持・増進に関する切れ目のない支援の継続〕

乳幼児健診受診率(いずれも100%)、妊娠・出産の支援について満足度は高く、A評価で目標を達成しています。引き続き、妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関する包括的な支援を切れ目なく実施していくことが重要です。

⇒ 基本方針3-1 母子保健

## 第3章 第4次計画の目指すところ

### 1 基本理念

#### ☆ 基本理念 ☆

「病気減らし」と「元気増やし」の2軸で進める総合的な健康づくり

計画の最終目標  
(ゴール)

#### その人らしい豊かな人生の構築

～子どもから高齢者まで、病気の予防や悪化を防ぎながら、  
生きがいやふれあいを持ち、心豊かな人生を送ることができる～

### 2 計画の方向性

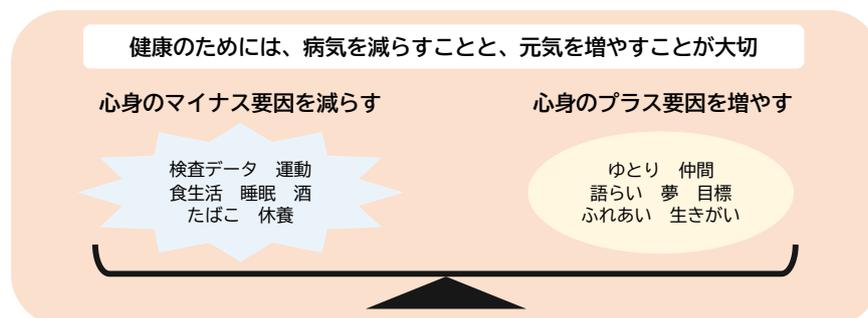
健康は、豊かで幸せな人生を送るための重要な資源です。当市では、健康づくりのゴールを「その人らしい豊かな人生の構築～子どもから高齢者まで、病気の予防や悪化を防ぎながら、生きがいやふれあいを持ち、心豊かな人生を送ることができる～」としています。

病気があっても、活力にあふれた元気な人がいます。逆に病気がなくても、元気を感じられない人もいます。健康に対するイメージは、病気がないというよりも、明るい・ハツラツとしているといった元気さを感じさせる要素が大きく、「健康」とは、病気などの心身のマイナス要因が少ないことに加え、元気という心身のプラス要因が多いことが大切です。

当市の健康づくり事業では、「病気ゼロ」だけを目標とするのではなく、たとえ病気があっても元気に過ごせるように、『心身のマイナス要因を減らす』といった“病気減らし”と、『心身のプラス要因を増やす』といった“元気増やし”の両方を大切に、生き生きと自分らしい生活を送ることができる健康づくりを目指してきました。

これまでの計画推進の中で、特に“元気増やし”活動においては、市民協働で作り上げる過程を大切に行ってきた結果、市民の元気づくりの輪が広がり、「自分が健康である」と感じる市民は 84.1%と高い水準にあることから、市民を中心に進める元気増やしに向けた環境整備と基盤整備が進んできています。一方、“病気減らし”については、QOL\*の向上や医療費抑制の観点から生活習慣病等の発症又は重症化を予防することが大切となりますが、健（検）診受診率の低下や生活習慣の改善がなかなか見られないといった課題も多く、生活習慣・こころの健康の維持向上により一層取り組んでいく必要があります。そのため、“元気増やし”を大切にしつつ、“病気減らし”に、より重点をおいた取組を推進します。

本計画では、健康を“人生を支える重要な基盤”と捉え、病気があっても元気に暮らせる社会の実現に向け、総合的かつ継続的な健康づくりを推進します。



### 3 基本方針

基本理念の実現に向けて、以下の3つを基本方針とし計画を推進します。

#### 基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上

(栄養・食生活・食育の推進、身体活動・運動、  
こころの健康づくり・睡眠と休養、飲酒・喫煙、歯と口の健康、  
社会とのつながり・健康でいられる環境づくり)

バランスの取れた食事、適度な運動や休養などの生活習慣の維持・改善、口腔ケアに関する正しい知識の周知、市民一人ひとりのライフステージや生活状況に応じた健康づくりを推進します。

##### 【目指すべき市民の姿】

- ◆ 子どもから高齢者まで、食について関心を持ち、食を選択する力を身につけ、自分にあった望ましい食生活を実践できる
- ◆ 生涯を通じて、健康づくりのために身体の状態や年齢・体力に合った運動を選択し、楽しみながら実践することができる
- ◆ 一人ひとりがこころの健康の大切さや自殺予防に関する認識を深め、“気づく・聴く・つなぐ・見守る”ことができるようになる
- ◆ アルコール・たばこの害を知り、適正飲酒ができ、喫煙者は禁煙に取り組むことができる
- ◆ 歯と口の健康を保ち、生涯にわたりおいしく楽しく食べ、笑顔で過ごすことができる
- ◆ 地域とのつながりを持ち、支えあいながら元気で過ごすことができる

#### 基本方針2 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

(がん・循環器疾患・糖尿病の予防)

生活習慣病に関する知識や情報の普及・啓発に努めるとともに、定期的ながん検診や特定健診を受ける重要性の周知や健康相談の充実を図ります。

##### 【目指すべき市民の姿】

- ◆ 自分自身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を維持し、生活習慣病の発症及び重症化を予防する

#### 基本方針3 母子保健・予防接種

(母子保健、予防接種)

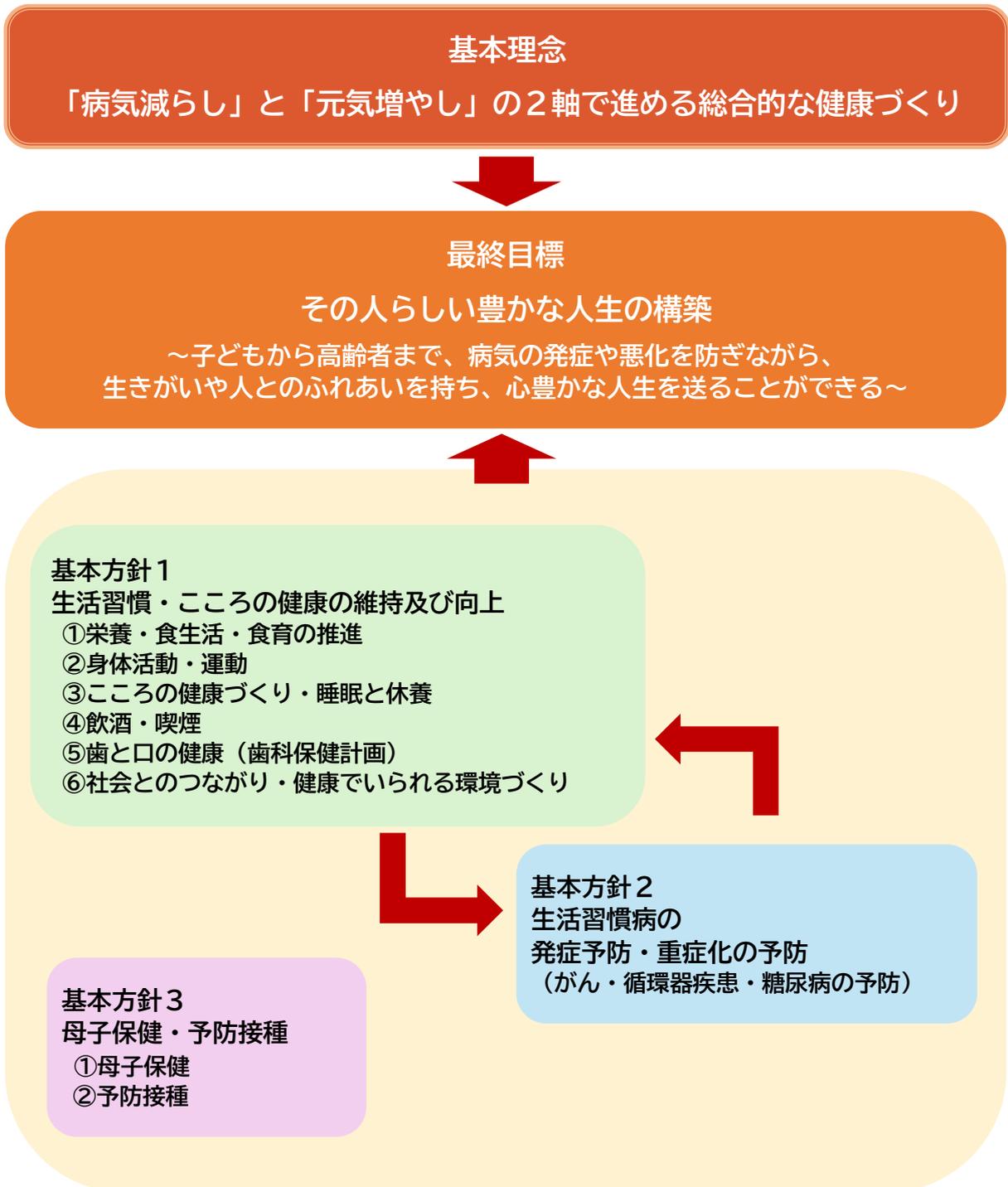
妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関する支援やすべてのこどもと、その家庭（妊産婦を含む）に対して個々の状況に応じた生涯にわたる包括的な支援を切れ目なく実施していきます。

##### 【目指すべき市民の姿】

- ◆ 地域の中で支えられ、安心して妊娠・出産・子育てをすることができる
- ◆ 予防接種についての正しい情報を知り、適切な時期に接種することで、感染症の発症や重症化を予防することができる

## 4 計画の体系

基本理念の実現に向け、以下の体系に基づき施策を展開していきます。



## 第4章 施策の展開（健康づくりの取組）

### 基本方針1 生活習慣・こころの健康の維持及び向上

#### 1 栄養・食生活・食育の推進

##### 【現状・課題】

##### ①栄養・食生活

食事は健康な身体を保ち、将来の生活習慣病等を予防する上で基礎となるものです。令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、朝食を毎日食べている人の割合は82.6%となっており、目標値をわずかに下回っています。また、バランスの良い食事、野菜の摂取、減塩への取組など食事に関する評価もやや低下しています。今後も食事の面からの更なる働きかけをしていく必要があります。

また、乳幼児・園児・小中学生の肥満者の割合が高い状態が続いています。幼いころから望ましい食生活を送り、適正な体重を維持することは、将来の生活習慣病予防につながるため、保護者への啓発、園・学校等の関係機関との連携の強化が必要です。

##### ②食育の推進

当市では、食育を推進していくために「胎内市食育推進計画」を策定しています。大人になってから食習慣を変えることは難しくなるため、子どもからの食育は重要です。

##### 【方向性・方針】

##### ①栄養・食生活

健康につながる食生活を確立させるため、食に関する情報提供や普及・啓発に努めます。

##### ②食育の推進

関連計画である本市の食育推進計画に基づき、地産地消の推進、食文化の伝承・発展、食を取り巻く環境問題への取組、そして人づくり・市の活性化に重点を置いた食育の取組を推進していきます。

##### 【目指すべき市民の姿】

『子どもから高齢者まで、食について関心を持ち、食を選択する力を身につけ、自分にあった望ましい食生活を実践できる』

## ■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-1-1	毎日朝食を食べる人の割合	82.6%	83.8%以上	85.0%以上	健康づくりに関する調査
1-1-2	主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を1日2回以上食べる人の割合	63.4%	64.2%以上	65.0%以上	健康づくりに関する調査
1-1-3	野菜を毎食食べる人の割合	33.6%	34.8%以上	36.0%以上	健康づくりに関する調査
1-1-4	減塩に取り組んでいる人の割合	54.1%	55.1%以上	56.0%以上	健康づくりに関する調査
1-1-5	健診における肥満者の割合 (こども園・保育園)	8.2%	8.1%以下	8.0%以下	園：新潟県小児肥満等発育調査 小・中学校：胎内市学校保健統計資料集
	(小学校)	12.0%	11.9%以下	11.8%以下	
	(中学校)	12.6%	12.5%以下	12.4%以下	

## ■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	妊産婦・子育て期における食生活支援の推進	○乳幼児健診などの母子保健事業や家庭向け便り等を通じて、保護者に規則正しい生活のリズムやバランスの良い食事など、適切な生活習慣を確立できるよう相談・指導を継続します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
2	成人期・高齢期における食生活支援の推進	○特定健診結果説明会などの成人保健事業を通じて、適切な食事量や食習慣、減塩等について、継続的に相談・指導を行い、生活習慣病の発症や重症化の予防・改善に努めます。	健康づくり課 福祉介護課
3	情報の発信	○家庭向け便りや市報、ホームページ、レシピ投稿サイト等を活用し、食に関する情報提供を行い、普及・啓発に努めます。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
4	関係機関・団体との連携	○食育推進計画に基づき、関係機関（家庭、園、学校、地域、食生活改善推進委員、胎内食育PR隊、住みよい郷土づくり協議会保健衛生部会等）と連携し、効果的な食育を促進します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 市民生活課
5	食に関する活動団体の育成と活動支援	○食生活改善推進委員の会員数確保のため、定期的に養成講座を実施します。 ○地域に根差した食育が推進できるよう支援を行います。 ○知識や技術の向上と会員同士の交流のため、研修会を実施します。	健康づくり課

## 2 身体活動・運動

### 【現状・課題】

身体を動かすことは健康づくりの柱であり、生活習慣病の予防・改善やストレス解消、フレイル予防など多くの効果があります。

しかし、近年は、生活の利便性の向上や時間的余裕のなさから、子どもから大人まで日常的に身体を動かす機会が減少し、生活習慣病の発症やフレイル進行の一因となっています。フレイルは、高齢期に突然起こるものではなく、加齢に伴い筋力や心身の機能が低下し、社会とのつながりも減少して、日常生活が不活発な状態のことですが、適切な運動・栄養・社会参加を通じて生活機能を維持・向上させることが可能な「可逆性\*」を持つことが特徴です。フレイル予防と合わせて、生活習慣病を予防・改善していくためにも若い世代からの運動習慣の定着と筋力量の維持が大切になってきます。

市では、イベントの実施や市報等を通じて運動の普及・啓発を行うとともに、日常生活に無理なく運動を取り入れ継続できるよう、生活習慣病予防講座の開催や健康アプリの活用などに取り組んできました。

令和6年度の健康づくりに関する調査では、運動習慣のある人の割合は男女とも約3割となり、目標を達成しました。一方で、意識的に運動を心がけている人の割合は7割以上ではあるものの減少しており、市民の運動に対する意識低下が考えられます。

継続的な運動を行うためには、“運動の効果や必要性の理解” “始めるきっかけ” “運動できる場の確保” などが必要で、一人ひとりが身体の状況や年齢・体力に合った運動に取り組める環境づくりが求められています。

### 【方向性・方針】

定期的な身体活動・運動の継続により、体力向上や生活習慣病の予防・改善、さらに介護予防へつながることから、日常生活において無理なく運動に取り組めるよう、運動を始める機会の提供や必要性の発信を行い、市全体で運動による健康づくりを推進していきます。

### 【目指すべき市民の姿】

『生涯を通じて、健康づくりのために身体の状況や年齢・体力に合った運動を選択し、楽しみながら実践することができる』

■目標とする指標

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-2-1	運動習慣のある人の割合 (週2回以上、1回30分以上、1年以上継続)	男性	32.6%	35.0%以上	36.0%以上	健康づくりに関する調査
		女性	28.3%	30.0%以上	31.0%以上	
1-2-2	意識的に運動を心がけている人の割合	男性	71.1%	73.0%以上	74.0%以上	健康づくりに関する調査
		女性	74.2%	76.0%以上	77.0%以上	

■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	運動に関する情報発信	○市民が無理なく日常生活に運動を取り入れられるよう、運動の方法、事業、施設等について市報・ホームページ、健診会場や地区のサロンや通いの場等で情報提供します。	健康づくり課 福祉介護課 生涯学習課
		○運動に関する講座を実施し、市民に運動の効果や楽しさを伝えるとともに身体の状況や年齢・体力に合った運動方法を紹介します。	健康づくり課 福祉介護課 生涯学習課
2	継続的な運動の支援	○地区のサロンや通いの場等で、生活習慣病やフレイル予防のため、運動のきっかけづくりや必要性、効果的な運動方法を伝える場を設け、実践・継続の支援に取り組みます。	健康づくり課 福祉介護課
		○健康アプリの活用等、運動に取り組みやすい仕組み作りをすることにより、運動のきっかけづくりや習慣化を支援します。	健康づくり課 生涯学習課

プラステン

☆ 日頃から体を動かすことを意識して+10で元気に！健康に！

**+10(プラス・テン)**とは今より10分多くからだを動かすことを目標にする活動のことを言います。からだを動かすことを“身体活動”と言い、“運動”と“生活活動”に分けられます。

身体活動

↓

運動 + 生活活動

**日常生活での工夫**

運動はできなくても、普段の生活の中で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります！

- 意識的に早歩きしてみる。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- 家の周りを歩くことを習慣にする。
- ちょっとした用事がある時は、車ではなく徒歩で行く。
- 買い物時は1番遠い駐車場に停めて歩くようにする。
- デスクワークの時は30分に1回、少なくとも1時間に1回は立ち上がって少し動くようにする。

**【運動を習慣化するポイント】**

気づく

体を動かす機会が自分にとって「いつ」「どこで」なのかご自身の生活や環境を振り返りましょう！

はじめる

今より少し多く体を動かしたり、座りっぱなしをやめて、+10分のできることから始めよう！

達成する

1日あたりの目標  
成人:60分  
高齢者:40分  
元気にからだを動かすように意識し、体力アップを目指す！

つながる

家族や仲間と+10分を意識することや運動の大切さを共有して楽しむ♪

あなたもできることから始めてみませんか？

### 3 こころの健康づくり・睡眠と休養

#### 【現状・課題】

##### ①こころの健康づくり

家族や地域社会における関係の希薄化や社会・経済構造の変化等に伴い、うつ病や自殺、ひきこもり問題など、こころの健康に関する問題や病気が増加しています。また、本市では、周囲に不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人がいる人の割合は約8割と高くなっていますが、悩みを抱えた時などに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じている人の割合は半数ほどとなっています。

そのため、こころの健康づくりに関する正しい知識を普及・啓発するとともに、気軽に相談できる環境づくりや相談窓口の周知の強化をすることが必要です。また、家庭・職場・地域等において、お互いに見守り合い、気づき、助け合うことも重要です。

##### ②睡眠と休養

休養には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあり、食生活や運動とともに、健康にとって不可欠なものです。令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、「活動時間と休養のバランスを心がける人」や「睡眠による休養を十分に取れている人」の割合は改善傾向にあります。目標には達していません。引き続き、食生活や運動についての生活改善と睡眠に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

#### 【方向性・方針】

##### ①こころの健康づくり

「いのちを支える胎内市自殺対策計画（第2次計画）」を推進していきます。

##### ②睡眠と休養

食生活や運動といった生活習慣の改善に取り組むことで、良質な睡眠を促し、睡眠による休養が確保できる状態を目指します。

#### 【目指すべき市民の姿】

『一人ひとりがこころの健康の大切さや自殺予防に関する認識を深め、“気づく・聴く・つなぐ・見守る”ことができるようになる』

## ■目標とする指標

### (1) こころの健康づくり

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-3-1	悩みを抱えた時などに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じている人の割合 (そう思う・どちらかと言えばそう思う人の割合)	46.2%	43.0%	40.0%	健康づくりに関する調査
1-3-2	周囲に不満や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれる人がいる人の割合	81.2%	84.0%	88.0%	健康づくりに関する調査
1-3-3	自殺者（自殺死亡率※） ※自殺死亡率は人口10万人当たりの自殺者数	5人(19.2) R3～R5年平均	令和8年目標 4人(13.1) R6～R8年平均	3人(13.0) R15～R17年平均	人口動態統計
1-3-4	市の地域づくり研修会（支援者研修会）に参加した市民の実人数	76人	令和8年目標 200人以上	220人以上	健康づくり課統計

### (2) 睡眠と休養

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-3-5	活動時間と休養のバランスを心がける人の割合	67.4%	68.0%	69.0%	健康づくりに関する調査
1-3-6	睡眠による休養を十分に取れている人の割合	23.9%	27.0%	30.0%	健康づくりに関する調査

## ■主要な取組内容

### (1) こころの健康づくり

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	地域におけるネットワークの強化	○関係機関や民間団体と連携し、情報共有や支援体制の整備を進めるとともに、庁内会議や学校・地域での協議を行い、自殺対策を含む総合的な支援を推進します。	健康づくり課 総務課 学校教育課 福祉介護課
2	自殺対策を支える人材の育成	○市民や関係機関、職域に対して支援者研修会やゲートキーパー*研修等を開催し、地域のネットワークの担い手・支え手となる人材を幅広く育成します。	健康づくり課 総務課 福祉介護課 学校教育課
3	市民への啓発と周知	○こころの健康づくりに関するチラシやポスターを掲示・配布するとともに、こころの健康づくりに関する講演会の開催等を通じて、地域全体への周知や啓発を実施します。	健康づくり課 総務課
4	生きることの促進要因への支援	○くらしとこころの相談会等の実施や、関係機関と連携し、生きづらさを抱える人や、ひきこもり当事者及びその家族等支援が必要な市民に早期に対応できる体制を整え、くらしとこころの両面から支える環境を整備します。	健康づくり課 総務課 税務課 市民生活課 福祉介護課 こども支援課 商工観光課 上下水道課 学校教育課

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
5	児童・生徒のSOSの出し方に関する教育	○児童・生徒がSOSを出す力を育む教育や、学校・地域でのつながりづくりやいじめ防止活動を通じて、安心して相談できる環境を継続的に整備します。	健康づくり課 学校教育課

(2) 睡眠と休養

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	普及・啓発	○睡眠・休養などのこころの健康づくりに向けて、正しい知識の普及・啓発をします。	健康づくり課

☆ 早めにストレスサインに気づきましょう！

～こころの病気は、誰でもかかりうる病気です～

こころの病気は特別な人だけがかかるものではなく、ストレスの積み重ねなどで誰にでも起こり得ます。眠れない、気分の落ち込みが続くなど、症状は人それぞれです。こころの調子をくずしたときは、ひとりで抱え込まず、家族や友人に相談しましょう。相談しづらい場合は、こころの相談窓口などに不安やつらさを伝えることが大切です。

ひとりで抱え込まず、まずは「話してみる」ことから始めてみませんか。

うつ病のサイン

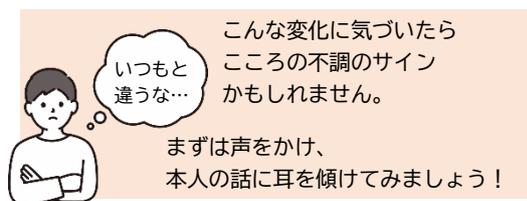
2週間以上続く場合は要注意！

・自覚症状

気分が沈む イライラする やる気が出ない 集中できない 食欲がない  
性欲がない 眠れない 過度に寝てしまう 体がだるい 疲れやすい  
頭痛 肩こり 動悸 胃の不快感 便秘 下痢 めまい 口が渇く など

・周りの人にもわかるサイン

表情が暗い 自分を責めてばかりいる  
涙もろい 反応が遅い 落ち着かない  
飲酒量が増える など



うつ病かもしれない… と思ったときは

早めに対応することが、早く回復することにつながります。

- ◆ 総合病院の精神科や心療内科、精神科のクリニックなどに相談しましょう
- ◆ かかりつけの医師に相談して、専門医を紹介してもらいましょう
- ◆ 保健所や市の保健師、精神保健福祉センターの相談窓口を利用しましょう



## 4 飲酒・喫煙

### 【現状・課題】

#### ①飲酒

飲酒は、適量であれば、ストレス緩和や心身のリラックスをもたらすなどの効果がある一方、適量を超える飲酒は、肝疾患、脳血管疾患、がん及びアルコール依存症などのリスクを高めると言われています。

令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、飲酒習慣のある人のうち休肝日を設けている人の割合は、男女ともに目標を達成していますが、多量飲酒する人の割合は男性が16.2%、女性が3.6%と目標を達成できていません。また、飲酒している産婦の割合も3.4%と0ではありません。引き続き、飲酒は生活習慣病等のリスク要因であることから、健康に配慮した適正飲酒や休肝日をとることの大切さ等を普及・啓発していくことが必要です。

#### ②喫煙

喫煙は、日本人の疾患や死亡の原因になっており、がん、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD\*)等の呼吸器疾患などの発症に深く関与しています。また、最近では認知症のリスクが高まることも知られてきました。

当市の令和6年度健康づくりに関する調査結果では、20歳未満（16～19歳）の喫煙率は0%、妊婦の喫煙率は1.1%であり、妊婦の夫（パートナー）の喫煙率も37.9%と減少しています。また、たばこの害を知っている人の割合は増加しており、全ての項目で目標を達成している一方、40～74歳の喫煙率ではほとんど改善が見られていません。さらに当市では肺がんによる死亡は上位を占めていて、肺がんや心疾患の医療費は他の疾患医療費と比較して男女とも高くなっています。

今後も世代を問わず継続して喫煙や受動喫煙の健康影響に関する正しい知識の普及・啓発を行っていくとともに、喫煙者が禁煙の必要性を理解し、スムーズに禁煙行動をとれるように支援していく必要があります。また、喫煙はその煙を吸う周りの人の健康にも悪影響を及ぼすため、受動喫煙の防止の啓発にも努めていくことが重要です。

### 【方向性・方針】

#### ①飲酒

休肝日を設けたり多量飲酒をさげ、飲酒が健康に与える影響や適正飲酒に関する知識の普及・啓発に努めます。

#### ②喫煙

喫煙や受動喫煙が健康に与える影響の知識の普及・啓発、禁煙を希望する市民の支援や受動喫煙防止啓発に努めます。

【目指すべき市民の姿】

『アルコール・たばこの害を知り、適正飲酒ができ、喫煙者は禁煙に取り組むことができる』

■目標とする指標

(1) 飲酒

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-4-1	飲酒習慣のある人のうち休肝日を設定している人の割合	男性	43.6%	44.0%以上	45.0%以上	健康づくりに関する調査
		女性	71.1%	72.0%以上	72.5%以上	
1-4-2	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）の割合	男性2合以上	25.1%	22.5%以下	20.0%以下	健康づくりに関する調査
		女性1合以上	4.5%	3.5%以下	2.5%以下	
1-4-3	母子手帳交付時に飲酒している妊婦の割合		0.0%	0.0%	0.0%	母子手帳交付時アンケート

(2) 喫煙

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
1-4-4	喫煙者割合	男性	21.7%	20.7%以下	19.7%以下	健康づくりに関する調査
		女性	5.8%	5.5%以下	5.2%以下	
		40～74歳の国保加入者	12.9%	12.4%以下	11.9%以下	特定健診質問票
		妊婦	1.1%	0.0%	0.0%	母子手帳交付時アンケート
		妊婦の夫（パートナー）	37.9%	33.3%以下	25.0%以下	
1-4-5	たばこが次の病気に影響を与えることを知っている人の割合	肺がん	89.7%	90.0%以上	90.5%以上	健康づくりに関する調査
		心臓病	66.8%	67.0%以上	67.5%以上	
		脳卒中	68.7%	69.0%以上	70.0%以上	

■主要な取組内容

(1) 飲酒

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	飲酒に関する普及・啓発	○チラシや市報、ホームページ等を利用し、生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を正しく理解し、健康に配慮した飲酒を実践できるよう普及・啓発を行います。	健康づくり課
2	適正飲酒個別健康教育	○特定健診結果説明会や特定保健指導・生活習慣病予防教室・中小企業健康管理支援事業*において、生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を正しく理解し、健康に配慮した飲酒を実践できるよう指導、啓発に努めます。 ○妊娠、授乳中の禁酒の必要性を母子手帳交付時やマタニティ教室、乳幼児健診や訪問の個別相談の場で指導します。	健康づくり課

(2) 喫煙

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	喫煙に関する普及・啓発	○チラシや市報、ホームページ等を利用し、広く市民やお勤めの方に対し、喫煙（電子タバコも含む）や受動喫煙についての正しい知識の普及に努めます。集団健診の結果説明会で喫煙者には個別に喫煙の害や禁煙についての資料を配布します。	健康づくり課
2	禁煙個別健康教育	○母子手帳交付時、2か月児訪問、乳幼児健診、特定健診等で喫煙状況のアンケートをもとに個別指導を実施します。 ○喫煙者に短時間支援(ABR方式)を実施します。 ○禁煙の希望者に標準的支援(ABC方式)を実施します。 ○禁煙希望者に対しては禁煙治療を実施している医療機関等を紹介します。	健康づくり課

☆ お酒は適量を心がけましょう！

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール摂取量で男性 40 g 以上、女性 20 g 以上とされています。

【適正な飲酒量の目安】

「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで男性約20g、女性約10g（男性の半分）程度となります。

※高齢者やお酒に弱い人は、より少量の飲酒が適当です。



◆ 純アルコール量 約20gに相当する主な酒量

				
ビール中瓶 1本 (500ml)	日本酒 1合弱 (170ml)	ワイン 2杯 (200ml)	チューハイ7% 1缶 (350ml)	焼酎25% 0.5合 (100ml)

出典：新潟県「飲酒と健康についてみんなに知ってほしいこと」

## 5 歯と口の健康

### 【第4次胎内市歯科保健計画（健口たいないワッハッ歯プラン）】

#### 【現状・課題】

当市では、乳幼児から学齢期のむし歯数の少なさやフッ化物塗布・洗口の実施率、歯間部清掃用具等使用率、定期的な歯科健診受診率の高さは高評価となっています。一方で、小学5年生、中学1年生の歯みがき割合の低下及び歯周疾患要観察者（GO）又は歯肉炎（G）を有する小学5年生の割合が増加しています。また、60～70歳の残存歯数が低下しています。

歯と口腔の健康は、食物を咀嚼し栄養の吸収をよくするだけでなく、おいしく食事ができ、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。また、かむことは、認知症予防や肥満の予防、免疫力の向上など、身体にとって重要な働きがあります。日頃から、歯・口腔の健康に対する意識を高め、正しい歯みがきや定期的な歯科健診の受診、正しい知識を持ち適切な口腔ケアを行うことが重要です。

#### 【方向性・方針】

口腔ケアに関する正しい知識の普及・啓発に努め、妊産期から高齢期まで生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進します。

#### 【目指すべき市民の姿】

『歯と口の健康を保ち、生涯にわたりおいしく楽しく食べ、笑顔で過ごすことができる』

#### ■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
①妊産期					
1-5-1	妊婦歯科健診受診率	45.3%	50.0%	55.0%	母子保健事業報告
	産婦歯科健診受診率	33.7%	35.0%	40.0%	
②乳幼児期					
1-5-2	3歳児で4本以上のむし歯がある児の割合	1.9%	1.4%	0.0%	母子保健事業報告
	むし歯のない5歳児の割合	83.2%	85.0%	90.0%	小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
③園児期・学齢期					
1-5-3	歯周疾患要観察者（GO）又は歯肉炎（G）を有する小学5年生の割合	20.8%	20.0%以下	19.0%以下	小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策
	歯周疾患要観察者（GO）又は歯肉炎（G）を有する中学3年生の割合	19.6%	19.0%以下	18.0%以下	
	むし歯のない12歳児の割合	91.7%	92.0%	93.0%	
1-5-4	フッ化物洗口を実施している園児・児童・生徒の割合（4～14歳）	100.0%	100.0%	100.0%	歯科保健実態調査
1-5-5	歯・口腔の状態を定期的に自己観察している中学1年生の割合（週1回以上）	毎日31.9% (毎日+時々82.3%)	45.0%	50.0%	園児・児童・生徒のアンケート
④成人期					
1-5-6	60歳（55～64歳）で24本以上の歯を有する人の割合	67.2%	70.0%	75.0%	健康づくりに関する調査
1-5-7	歯間部清掃用具を使用している人の割合	57.4%	60.0%	65.0%	健康づくりに関する調査
1-5-8	1年間に歯科健康診査を受診したことがある人の割合	57.0%	60.0%	65.0%	健康づくりに関する調査
1-5-9	定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合	34.5%	40.0%	45.0%	健康づくりに関する調査
1-5-10	成人歯科健診受診率	17.2%	18.0%	19.0%	健康づくり課統計
1-5-11	1口30回かんで食べられると認識している人の割合	24.6%	25.0%	26.0%	健康づくりに関する調査
⑤高齢期					
1-5-12	70歳（65～74歳）で20本以上の歯を有する人の割合	68.8%	70.0%	72.0%	健康づくりに関する調査
	80歳（75～84歳）で20本以上の歯を有する人の割合	44.4%	45.0%	47.0%	
1-5-13	成人歯科健診受診率（70歳・76歳・80歳）	19.3%	20.0%	22.0%	健康づくり課統計
1-5-14	なんでもかんで食べられると認識している人の割合（60歳以上）	65.4%	70.0%	75.0%	健康づくりに関する調査
⑥要介護者・障がい者等					
1-5-15	かかりつけ歯科医をもつ要介護者の割合	56.2%	増加	増加	要介護者等歯科保健調査
1-5-16	歯科医に定期的に通っている障がい者の割合	33.7%	増加	増加	お口の健康に関するアンケート

■主要な取組内容

（1）生涯を通じた口腔ケアの推進

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	妊産婦期における歯科保健指導の実施	○マタニティ教室の機会を利用し、妊婦、パートナーやお腹の赤ちゃんの歯や口の健康について啓発します。	健康づくり課
2	乳幼児に対する歯科保健指導の実施	○乳幼児健診等で保護者にむし歯予防の大切さ、仕上げ歯みがき指導、歯や口によい生活習慣、フッ化物の活用について指導・啓発します。 ○デンタルフロスの利用を推奨します。 ○口腔機能発達不全症の予防について指導・啓発します。	健康づくり課
3	園児期・学童期に対するフッ化物洗口とむし歯予防教室の実施	○園や学校と連携し、歯科保健指導やフッ化物洗口を推進します。 ○むし歯や歯周病予防の大切さや歯や口によい生活習慣について啓発するとともに、家庭への情報提供に努めます。 ○デンタルフロスの利用を推奨します。 ○口腔機能発達不全症の予防について指導・啓発します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
4	成人期における歯科保健指導の実施	○むし歯予防や歯周病予防、オーラルフレイル*予防について指導・啓発します。 ○正しい歯みがき習慣や歯間部清掃用具等を活用する大切さを啓発します。 ○デンタルフロス、舌ブラシの使用を推奨します。	健康づくり課
5	高齢者歯科保健指導の実施	○むし歯予防や歯周病予防、オーラルフレイル予防について指導・啓発します。 ○デンタルフロス、舌ブラシの使用を推奨します。 ○しっかりとかめるように自分に合った義歯のお手入れについて周知します。 ○保健推進員や介護予防事業等と連携し、地域への啓発を行います。	健康づくり課 福祉介護課
6	障がい者歯科保健指導の実施	○口腔ケアの必要性や大切さについて啓発します。 ○家族や介護者等関係者に対し、口腔機能の向上の必要性や具体的な実践等の啓発を行います。	健康づくり課 福祉介護課
7	フッ化物塗布の継続とフッ化物配合歯みがき剤の使用の啓発	○乳幼児期において、健口胎内ワッハッ歯スタンプラリーを活用し、フッ化物塗布の継続を促します。 ○成人期以降も、根面う蝕の予防のために、フッ化物塗布の継続を促します。 ○フッ化物配合歯みがき剤の使用を促します。	健康づくり課
8	口腔機能の維持向上のための生活習慣の啓発	○食育と一体的な歯科保健の推進に努め、バランスの取れた食生活やよくかんで食べる習慣の定着を促します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 福祉介護課

（2）生涯を通じた歯科健診の啓発と実施

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	歯科健診の実施	ライフステージで切れ目のない歯科健診を実施し受診を勧めます。 ○妊産婦歯科健診 ○幼児健診や医療機関委託での歯科健診 ○園や学校での歯科健診 ○成人歯科健診 ○後期高齢者歯科健診	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
2	かかりつけ歯科医をもつことを啓発	○かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受けることを勧めます。 ○健口胎内ワッハッ歯スタンプラリーを活用し継続した歯科健診を勧めます。 ○歯周病について情報提供に努め、歯周病歯科健診の受診を勧めます。 ○障がい者や要介護者に訪問歯科健診事業や在宅歯科医療連携室等治療・相談について情報提供します。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 福祉介護課
3	早期受診・早期治療の勧奨	○幼児健診や医療機関委託での歯科健診で「要治療」になった場合は、早期の受診を勧めます。 ○園や学校での歯科健診で「要精密検査」「要治療」になった場合は、早期の受診を勧めます。 ○むし歯や歯肉炎、義歯が合わなくなったら早めに受診するよう勧めます。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課 福祉介護課

☆ 歯間部清掃用具を活用しよう！

歯周病の約8割が歯と歯の間から発生します。

<使用道具別の取れた汚れの量>

- 歯ブラシのみ **58%**
- 歯ブラシと歯間ブラシ **95%**
- 歯ブラシとデンタルフロス **88%**

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシのみだと約6割しか取ることができません。一方、歯間部清掃用具を併用することで約9割の汚れを取ることができます。

デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を活用しましょう。



Y字型フロスの使い方

**STEP1**

・歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる  
・歯と歯の間の溝まで入れる

**STEP2**

・歯の側面にフロスを押しつけるようにして2～3回上下に動かし、プラークをこすり取る  
・隣り合った面も同じように行う

歯と歯ぐきとの溝までしっかりと入れ込むことがポイント！

糸巻きタイプフロスの使い方

**STEP1**

フロスを30～40cmにカットし両端を中指に巻きつけ左右の間隔を15cm程にする

**STEP2**

両手の人差し指と親指でフロスをピンと張りその間を1.5～2cmの距離にする

**STEP3**

上の歯は親指と人差し指で  
下の歯は両方の人差し指で

・歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる  
・歯と歯の間の溝まで入れる

**STEP4**

・歯の側面にフロスを押しつけるようにして2～3回上下に動かし、プラークをこすり取る  
・隣り合った面も同じように行う

出典：新潟県「にいがた健口文化推進月間」啓発媒体

## 6 社会とのつながり・健康でいられる環境づくり

### 【現状・課題】

地域とのつながりが豊かであったり、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加する等の社会的なつながりを持つことは、元気を増やし、その人らしく、ゆとり、夢、仲間、生きがいを持ち、いきいきと生活することの基盤となります。

令和6年度の健康づくりに関する調査結果では、健康づくりには病気予防と元気づくりが大切だと思う人の割合は約9割となっており、これまでの取組により“病気減らし”と“元気増やし”の2軸の考え方は着実に市民に浸透してきています。

市民協働で作り上げる過程を大切に健康づくり活動により、まちづくりに携わる市民の絆が強まり、市民の元気づくりの輪が広がり、市民を中心に進める元気増やしに向けた環境整備と基盤整備が進んできた実感しています。

健康増進に向けた情報発信については、市報やホームページを主体としてきましたが、社会のデジタル化の進展に伴い、健康づくりにもデジタル技術を活用した情報発信が必要となっています。

### 【方向性・方針】

誰もが地域で支えあいながら元気で暮らしていけるためには社会とのつながりは欠かせず、引き続き地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促すことが重要となってきます。そのため、地区組織の活動を通じて保健事業への参加を促すことや関係団体・部署と連携し、地域と密着した社会とのつながりづくりを進めます。

また、健康づくりを行うためには、保健や医療、福祉への容易なアクセスが確保されていることが必要です。健康に関する正しい情報を誰もが、いつでも、簡易に入手・活用できる SNS デジタル技術を活用した環境づくりを行い、多くの市民に様々な方法で健康情報を周知、普及・啓発できるよう取り組みます。そのためには、行政と地域を含む関係団体や事業者等との連携が重要となります。

### 【目指すべき市民の姿】

『地域とのつながりを持ち、支えあいながら元気で過ごすことができる』

## ■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
①保健推進員					
1-6-1	研修会参加者の割合	57.0%	60.0%以上	60.0%以上	健康づくり課 統計
②食生活改善推進委員					
1-6-2	会員の活動に対する満足度	新規	80.0%以上	80.0%以上	食生活改善推進委員アンケート
③元気づくり対策					
1-6-3	自分は健康だと思う人の割合	84.1%	85.0%以上	85.0%以上	健康づくりに 関する調査

## ■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	地区組織の活動支援	○健康づくり活動に必要な知識の習得のため、研修会を開催します。 ○各種健康づくり研修会に参加を勧めます。	健康づくり課
2	集いの場づくり支援	○通いの場やサロンの立ち上げなどを支援します。	健康づくり課 福祉介護課
3	ボランティア等の情報提供	○ボランティアや生涯学習の機会について情報提供します。	健康づくり課 生涯学習課
4	SNS デジタル技術を活用した情報発信	○胎内市公式ライン、子育て応援アプリ、レシピ掲載サイト等 SNS デジタル技術の活用により健康情報を発信し、幅広い世代が健康行動に取り組める環境づくりに努めます。	健康づくり課 総合政策課



## 元気ふれあい広め隊（略称GFH）のあゆみ

『元気ふれあい広め隊』は、胎内市ですすめる病気を予防し元気を増やす健康づくりで、元気づくりを進めていく健康づくりボランティアです。

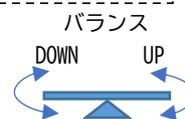
### 元気ふれあい広め隊の目的

人とふれあったり、やりがいを感じたり、楽しみながら  
自分自身が元気になって、その元気をおすそ分けしながら、まわりに広げていく



※GFHロゴマークの由来  
GFH（元気ふれあい広め隊）の名のごとく、「元気な王子」と「元気を広めることが大好きな姫」と「ふれあいを大切にす男爵」の3人組です。★3人寄れば文殊の知恵★というように、この3人が集まると元気いっぱい！みんなが元気なるアイデア盛りだくさん！

健康に過ごすためには「病気を減らすこと」と「元気を増やすこと」の  
その人らしいバランス加減が大切です！



### 病気減らしに必要な事

検査データの改善、適度な運動、バランスの良い食事、禁煙、十分な睡眠 …など

### 元気増やしに必要な事

家族や仲間とのふれあいがある、生きがいをもつ、役割がある、夢や目標がある …など

### 【元気ふれあい広め隊の活動経過】

平成9年、中条地区の市民の健康づくりの拠点である「ほっとHOT・中条」の建設に向けて、市民に利用され活気のある施設づくりを目指して立ち上がった「人づくり会(旧名称)」は、平成12年の「ほっとHOT・中条」開設後、様々な体験型のプログラムやイベントを協働で企画運営し、元気・ふれあい・生きがいづくりの輪を多くの市民に広げる活動を展開してきました。さらに、平成25年には黒川地区の健康づくりの拠点として「にこ楽・胎内」の開設にあたり、4つの元気づくりプログラムと子育て応援に関する場として活動を展開してきました。

平成26年度に人とふれあって元気を広げるという活動内容が分かるよう、名称を「元気ふれあい広め隊」に変更し、隊員を増やして活動を広げてきました。

### 元気ふれあい広め隊

活動拠点：ほっとHOT・中条  
にこ楽・胎内

- ・元気づくりプログラム・イベントの運営
- ・場所を問わず、まわりを元気にする活動



プログラムやイベントの参加者

一般市民

### 「元気ふれあい広め隊」10ヶ条

お互いが相手を思いやり、楽しく活動するためのお約束

- ①自分が楽しもう
- ②人とのつながりを大切にしよう
- ③無理をしない
- ④自分らしくチャレンジをしよう
- ⑤みんなが主役
- ⑥夢や目的を語り合おう
- ⑦お互いの意見を尊重し、認め合おう
- ⑧お互いに学び合おう
- ⑨参加者が自ら考え行動できる活動を行おう
- ⑩同じ目標に向かって健康で元なまちづくりを語り合おう



元気になれる  
様々な活動を  
しています！

**元気ふれあい広め隊の活動**



**① 元気づくりプログラムの企画運営**

<p><b>食を通して健康づくり</b> ふれあい、学びながら 作物を育てる 活動</p> 	<p><b>育ちの森公園づくり</b> 草花を通して 仲間とふれあい 元気になれる 活動</p> 	<p><b>胎内いいとこ巡り</b> 胎内市の歴史や 見どころを発見しながら ふれあえる活動</p>
---	--	--

<p><b>元気づくり広報部</b> 全プログラムの活動が 見れて、いろんな人と ふれあえる活動</p>	<p><b>HOT ふれあい健康会&amp; 胎内いきいき脳活クラブ</b> 楽しく歩いて健康獲得！ 脳活で頭を 活性させる活動</p>	<p><b>元気長生き PR 隊</b> 健康の情報が得られ、 仲間がたくさん できる活動</p>	<p><b>きらら四季の飾り</b> 仲間と楽しく活動でき、 子供とふれあえる 楽しい活動</p> 
<p><b>ふれあいキルト</b> 楽しく交流しながら 作品を作る活動</p> 	<p><b>ほっと HOT 料理</b> 食に関する事で みんながハッピーに なれる活動</p> 	<p><b>ピカもぐ劇団</b> お口の健康を学び、 仲間づくりが できる活動</p> 	<p><b>にこ楽・胎内 畑・花壇・公園づくり</b> 自然がきれい！ 仲良く楽しく 作業ができる！</p>

**② 元気づくりイベントの企画運営**

★市民協働ウォーキングイベント

★にこ楽・胎内でのイベント

★Tainai健康づくりフェア



**③ 場所を問わず、まわりを元気にする活動**

地域（サロン活動、通いの場）・友人・家庭など場所や機会を問わず、活動で培った経験や技を活かして活躍しています。

自分にできることを地域で行っている人がたくさんいて人と人とのつながりを大切にしています。

⇒「元気づくり名人集」に経験や技がつまっています！



## 基本方針２ 生活習慣病の発症予防・重症化の予防

### 【現状・課題】

健康管理は、健康づくりの基本です。生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸と医療費削減につながります。また、死亡や要介護、認知症、医療費の増加の原因として生活習慣病が大きな割合を占めています。健康寿命の延伸を目指すためには、市民一人ひとりが生活習慣病の危険因子を正しく理解し、生活習慣病のリスクを低減する生活習慣を実践できるようになることが大切です。

令和5年の本市の死因別死亡割合をみると、「悪性新生物」が22.9%と最も高く、次いで「心疾患」10.7%となっています。また、令和6年度がん検診結果報告では、各がん検診の受診率は低下し、目標値に達していません。

胎内市を含む下越医療圏域\*は、人口10万人当たりの医師数が全国平均及び県平均を下回っており、全国的にも医療資源の少ない地域に挙げられています。高齢化の進展に伴い、複数の慢性疾患を抱える方や医療と介護の両方を必要とする方が増加しています。

### 【方向性・方針】

生活習慣病に関する知識や情報の普及・啓発に努めるとともに、定期的ながん検診や特定健診を受ける重要性の周知や健康相談の充実を図ります。

### 【目指すべき市民の姿】

『自分自身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を維持し、生活習慣病の発症及び重症化を予防する』

■目標とする指標

(1) 各種がん検診

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典	
2-1-1	検診受診率	胃がん (バリウム)	4.2%	4.1%	4.3%	がん検診結果 報告
		胃がん (内視鏡)	2.1%	2.3%	2.5%	
		大腸がん	13.4%	13.6%	13.8%	
		肺がん	18.1%	18.3%	18.5%	
		子宮頸がん	12.6%	12.8%	13.0%	
		乳がん	16.5%	16.7%	16.9%	
2-1-2	精密検査受診率	胃がん (バリウム)	98.0%	100.0%	100.0%	がん検診結果 報告
		胃がん (内視鏡)	100.0%	100.0%	100.0%	
		大腸がん	86.7%	100.0%	100.0%	
		肺がん	94.2%	100.0%	100.0%	
		子宮頸がん	76.5%	100.0%	100.0%	
		乳がん	97.6%	100.0%	100.0%	



（2）糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病予防

No.	評価指標名		現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
2-1-3	特定健診受診率 及び健康診断 (集団)受診者数	国保受診率	48.3%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	国保データベース
		30歳代受診率	28.0%	28.5%	29.0%	
		後期高齢者受診率	20.1%	新潟県後期高齢者医療広域連合発行の健康診査推進計画に準ずる	新潟県後期高齢者医療広域連合発行の健康診査推進計画に準ずる	
2-1-4	特定健診(集団)受診者の結果指導実施率		97.8%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
2-1-5	未受診者対策実施者の特定健診受診率	健診希望で未受診者のうち、対策実施後の特定健診受診率	25.4%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
		健診希望未把握者のうち、対策実施後の特定健診受診率	10.0%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	
2-1-6	特定保健指導対象者の次年度特定保健指導出現率		84.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	国保データベース
2-1-7	特定保健指導実施率(法定報告値)		50.2%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	国保データベース
2-1-8	特定健診受診者のうち、受診勧奨判定となった者の医療機関受診率	血糖値 糖代謝検査対象者	65.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
		血圧値 拡張期 140mmHg 又は 収縮期 90mmHg 以上	54.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	
		CKD判定 かかりつけ医・ 腎専門医	66.2%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	
2-1-9	特定健診受診者のうち、重症化予防指導を実施した者の変化	生活習慣改善率 (改善維持含む)	88.5%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	健康づくり課統計
		次年度健診結果改善率	29.9%	第4期国保データヘルス計画に準ずる	第5期国保データヘルス計画に準ずる	

（3）医療体制づくり

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
2-1-10	かかりつけ医を持っている市民の割合	73.2%	78.0%	78.2%	健康づくりに関する調査

## ■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	がんや生活習慣病の発症予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がんや生活習慣病の発症予防に関するリーフレットを健（検）診案内通知や市報等に掲載します。</li> <li>○生活習慣病やがん予防に関する講演会を実施します。</li> <li>○ブレストアウェアネス*に関する普及・啓発を実施します。</li> </ul>	健康づくり課
2	受診しやすい健（検）診の環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○複数会場で健（検）診を実施します。</li> <li>○待ち時間を短縮のため受付時間を区切って個別案内通知をします。</li> <li>○複合健（検）診を実施します。</li> <li>○健（検）診の日程をインターネットアプリで周知します。</li> <li>○健（検）診を受診しない理由を把握し、受診しやすい体制を整備します。</li> <li>○各種がん検診ごとに対象年齢を設定して無料クーポン券等を配布し、受診しやすい環境を整えます。</li> </ul>	健康づくり課
		○健（検）診会場までの移動手段として「のれんす号」について周知します。	総合政策課 健康づくり課
		○特定健診は集団健診、施設健診、人間ドック等があることを周知し、自分にあった健診を選択してもらうよう受診勧奨します。	健康づくり課 市民生活課
3	早期発見の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的な健（検）診受診の啓発及び若い世代からの健（検）診受診の習慣化を図るための健（検）診を周知します。</li> <li>○健（検）診未受診者への受診勧奨を行います。</li> </ul>	健康づくり課 市民生活課
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域のサロン等で健（検）診受診について周知し、受診勧奨を行います。</li> <li>○フレイルや認知症の早期発見ができるよう特定健診で周知及びチェックを行います。</li> </ul>	福祉介護課 健康づくり課
		○精密検査対象者にはできるだけ早期に医療機関受診ができるよう受診勧奨を行います。	健康づくり課
4	早期治療・重症化予防の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定保健指導の対象者や、循環器疾患、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病の発症リスクが高い人への保健指導、受診勧奨を行います。</li> <li>○医師から保健指導が必要と認められた人に、個別保健指導を実施し、医療機関と連携を図ります。</li> <li>○生活習慣病発症リスクが高い人へ生活習慣病予防教室を実施します。</li> </ul>	健康づくり課 市民生活課
		○がん検診精密検査未受診者に対し、積極的な受診勧奨を行います。	健康づくり課
5	相談体制の整備	○健診結果のことにについて相談できる健康なんでも相談を特定健診受診者全員へ周知します。	健康づくり課
6	がんとの共生に向けた経済的支援及び情報提供	○がん治療による外見の変化に伴う医療用補正具の購入費用助成を行います。	健康づくり課
7	かかりつけ医をもつことを啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○限りある医療資源の効率的な活用に向けて、かかりつけ医を持つことの大切さや、救急車及び救急医療の適正利用・ACP*に関する啓発を図ります。</li> <li>○医師会や病院、その他の医療機関や介護サービス事業者等とともに、地域の医療・介護サービス資源を把握し、これを有効活用できるよう関係者や市民に対して情報提供します。</li> </ul>	健康づくり課 福祉介護課

## 基本方針3 母子保健・予防接種

### 1 母子保健

#### 【現状・課題】

母子保健は健康の基礎を築く出発点として、また母親や父親として子どもを迎える家族にとっては、健康への関心を高める入口としても重要です。

妊娠届出数は年々減少傾向ですが、支援が必要な妊産婦、乳幼児、子育て世帯は増加しているため、更なる支援の強化が必要となっています。

また、乳幼児の肥満者の割合も高くなっており、早急な対策が必要です。幼いころから正しい生活習慣や健康に関する正しい知識を身に付けることにより、将来的に健康意識を持って自立して生活することができるようにしていくことが重要です。

#### 【方向性・方針】

妊娠届出後、支援が必要な方には個別支援計画を作成します。

また、令和7年度に「胎内市こども家庭センター」を設置し、母子保健機能及び児童福祉機能の一体的な運営を通じて、妊産婦及び乳幼児の健康の保持・増進に関する包括的な支援や、全ての子どもとその家庭（妊産婦を含む）に対する虐待への予防的な対応から個々の家庭の状況に応じた包括的な支援を切れ目なく実施していきます。

#### <目標>

- ①妊産婦及び子どもが心身ともに健康で過ごすことができる。
- ②妊娠期から切れ目ない支援を受け、地域で安心して出産・子育てができる。

#### 【目指すべき市民の姿】

『地域の中で支えられ、安心して妊娠・出産・子育てをすることができる』

## ■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
3-1-1	妊娠・出産の支援について満足している者の割合	95.9%	95.0%以上 維持	95.0%以上 維持	「健やか親子 21(第2次)」 の指標に基づ く乳幼児健康 診査必須項目
3-1-2	乳幼児健診受診率	100.0%	100.0%	100.0%	地域保健・ 健康増進事業 報告
3-1-3	個別支援計画作成者のうち、計画通り 支援し、目標を達成できた割合	100.0%	100.0%	100.0%	健康づくり課 統計

## ■主要な取組内容

## (1) 妊娠期の支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	伴走型相談支援事業	○助産師又は保健師が面談や電話等で、妊娠・出産・子育ての心配事やご家族の支援等について一緒に確認し、必要な支援につなげます。 【実施時期】妊娠届出時面接、妊娠8か月面談、妊娠35週電話、相談、新生児・産婦訪問、その他希望時・必要時	健康づくり課
2	家庭訪問事業	○希望者及び、必要と思われる妊婦並びにその家族等に家庭訪問を行います。	健康づくり課
3	妊婦健康診査事業	○妊婦健診を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
4	妊産婦医療費助成事業	○妊産婦の医療費の一部を助成します。	健康づくり課
5	妊婦のための支援給付金交付事業	○妊娠届出を行った妊婦に対し、面談実施後、支援金を給付します。	健康づくり課
6	マタニティ教室	○妊婦とそのパートナーを対象とし、2回コースで妊婦疑似体験、妊婦体操、沐浴体験、栄養講話等を実施します。また、グループワークを通して、参加者同士の仲間づくりを促します。	健康づくり課
7	びよびよ広場 (産前・産後サポート事業)	○妊婦・産後1年未満の産婦及び乳児を対象に、子育て中の母親同士の交流・情報交換・仲間づくり等の支援や育児相談を行います。	健康づくり課

（2）出産・産後の支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	家庭訪問事業	○産婦・新生児訪問、2か月児訪問は全員を対象とし、その他、希望者及び必要と思われる産婦並びにその家族等に家庭訪問を行います。 産婦訪問では、産後うつに関するアンケート等を実施し、必要に応じて支援を行います。	健康づくり課
2	産婦健康診査事業	○産婦健康診査を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
3	妊産婦医療費助成事業	○妊産婦の医療費の一部を助成します。	健康づくり課
4	産後ケア事業	○出産後1年未満の産婦及び乳児を対象に、委託医療機関等で宿泊や通所、又は助産師の家庭訪問による心身のケアや育児のサポートを受ける費用を助成します。	健康づくり課
5	びよびよ広場 (産前・産後サポート事業)	○妊婦・産後1年未満の産婦及び乳児を対象に、子育て中の母親同士の交流・情報交換・仲間づくり等の支援や育児相談を行います。	健康づくり課
6	妊婦のための支援給付金交付事業	○出生届出を行った産婦に対し、家庭訪問等の面談実施後、支援金を給付します。	健康づくり課
7	相談事業	○健康なんでも相談、来所相談・電話相談（随時）。保健師、助産師、管理栄養士が対応します。 ○臨床心理士による相談会。	健康づくり課

（3）乳幼児期の支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	家庭訪問	○希望者及び必要と思われる乳幼児とその保護者、家族等に家庭訪問を行います。	健康づくり課
2	健診費用の助成	○新生児聴覚検査及び1か月児健康診査の費用を助成します。	健康づくり課
3	乳児股関節検診	○先天性股関節脱臼等の股関節の異常を早期に発見・治療するため、生後3～6か月児を対象に超音波検査による股関節検診を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
4	乳幼児健康診査	○4か月児健診、7か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診、5歳児健診を実施します。 必要時、乳幼児精密検査を医療機関に委託して実施します。	健康づくり課
5	相談事業	○健康なんでも相談、来所相談・電話相談（随時）。保健師、助産師、管理栄養士が対応します。 ○専門医によるこどもの発達に関するフォローアップ相談会。 ○臨床心理士による相談会。	健康づくり課
6	育児教室	○発育・発達についての講話や、離乳食のすすめ方についての栄養講話。また、グループワークを通して、参加者同士の仲間づくりを促します。	健康づくり課
7	園巡回	○関係者が情報共有することで、親子に合ったより良い支援方針を検討するため、保健師が市内の園を巡回します。	健康づくり課 こども支援課
8	療育支援	○こころとことばの相談室 就学前の幼児を対象とし、保育士、臨床心理士、理学療法士、言語聴覚士が子どもの発達や言葉の習得の支援などを行います。 ○めきめきルーム（小集団プレイ） 心身の発育・親子の触れ合いや愛着形成を促すため、1～2歳児とその保護者を対象とする運動プログラムを実施します。	健康づくり課

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
9	親子の絆づくり支援事業	○子どもとの関わり方や子育てに悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもの心身の発達状況に応じた情報提供、相談・助言等を行い、健全な親子関係の形成に向けた支援を行います。	健康づくり課 福祉介護課

(4) 学童期・思春期・若年層支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	家庭訪問	○希望者及び必要と思われる子育て世帯等に家庭訪問を行います。	健康づくり課
2	相談事業	○健康なんでも相談、来所相談・電話相談（随時）。保健師、助産師、管理栄養士が対応します。	健康づくり課
3	赤ちゃんふれあい教室	○市内中学生を対象に妊娠、出産、子育てについての話を聞き、乳児とその母親との触れ合いを通し、生命の尊さや自分が大切に育てられたこと、親へ感謝の気持ち等を育む機会を設けます。	健康づくり課
4	学校訪問	○学校と連携を図るため、教育委員会職員とともに市内小中学校を訪問し必要な情報の共有や支援方法の検討等を行います。	健康づくり課 学校教育課
5	親子の絆づくり支援事業	○子どもとの関わり方や子育てに悩みや不安を抱えている保護者に対し、子どもの心身の発達状況に応じた情報提供、相談・助言等を行い、健全な親子関係の形成に向けた支援を行います。	健康づくり課 福祉介護課

(5) 出産・子育て世帯に共通した支援

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	関係者との連携	○医療機関、園、学校、相談機関、サービス事業所等と必要に応じて情報共有や個別ケース会議を行うほか、市内の園・こども園及び小中学校訪問を行い、連携を図ります。	健康づくり課 こども支援課 学校教育課
2	こども家庭相談	○子どもと家庭の悩みや心配なことに関する相談や、要保護児童対策地域協議会の運営を行います。	健康づくり課
3	相談事業	○健康なんでも相談、家庭訪問、来所相談、電話相談臨床心理士による相談会。	健康づくり課
4	子育て世帯訪問支援事業	○家事・子育て等に対して不安・負担を抱えた子育て家庭や妊産婦等がいる家庭の居宅を訪問支援員が訪問し、家庭が抱える不安や悩みを傾聴するとともに、家事・子育て等を支援します。	健康づくり課
5	子育てサポーター養成事業	○地域の子育てを応援してくれる人を増やすため、こどもや子育てに関する知識の普及等の研修を実施します。研修修了者は子育てサポーターとして登録してもらい、可能な範囲で市の子育てに関する事業や、地域で子育ての見守り等を行っていただきます。	健康づくり課
6	その他のこども・子育て支援事業	○地域子育て支援拠点事業、ファミリー・サポート・センター事業、一時預かり事業、延長保育事業、病児・病後児保育事業、放課後児童健全育成事業等の地域子ども・子育て支援事業については、「第3次胎内市こども・子育て支援計画」を参照。	こども支援課 学校教育課

## 2 予防接種

### 【現状・課題】

予防接種については、予防接種法に定められた定期接種及び特例臨時接種を実施することを基本としています。市単独事業としては、妊婦への風しん感染及びそれに伴う先天性風しん症候群の発生の防止を図るため、風しんワクチン予防接種の費用助成を行っています。また、乳幼児、小学生、中学生及び妊婦に対し、季節性インフルエンザ予防接種の費用助成も行っています。

予防接種事業において重要なことは、市民が予防接種について正しく理解し、適切な時期に接種を受けられることであり、そのために必要な情報を、市報・ホームページ・個別通知・各種教室での案内などを通じて行っています。今後も、そうした情報提供の充実を図っていく必要があります。

### 【方向性・方針】

引き続き、市報やホームページ等による啓発や未接種者への通知、乳幼児健診等での個別指導などを通じ、分かりやすい情報提供に努めていきます。

### 【目指すべき市民の姿】

『予防接種についての正しい情報を知り、適切な時期に接種することで、感染症の発症や重症化を予防することができる』

#### ■目標とする指標

No.	評価指標名	現状値 (令和6年度)	中間目標値 (令和12年度)	最終目標値 (令和17年度)	出典
3-2-1	麻しん風しん混合ワクチン2期の接種率	94.2%	95.0%	96.0%	健康づくり課 統計

#### ■主要な取組内容

No.	施策項目 (事業名)	具体的な取組内容	主な担当課
1	予防接種についての正しい情報の周知及び費用助成	<ul style="list-style-type: none"> <li>○対象者への個別通知をします。(インフルエンザ・新型コロナを除く定期接種)</li> <li>○2か月児訪問時や母子健診において、接種勧奨に努め、個別指導を行います。</li> <li>○未接種者への再勧奨を行い、接種率向上に努めます。</li> <li>○市報やホームページ等により普及・啓発に努めます。</li> <li>○単独助成である中学生以下及び妊婦への季節性インフルエンザ予防接種の費用助成を継続します。</li> </ul>	健康づくり課

## 第5章 計画推進のために

### 1 総合的な健康増進の推進体制

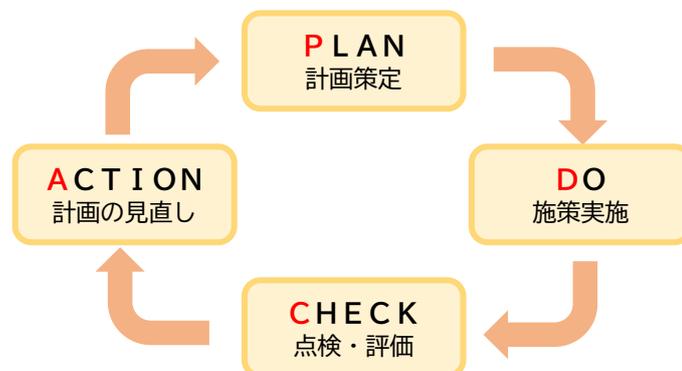
市民協働活動を主体に推進します。

「ほっとHOT・中条」及び「にこ楽・胎内」を健康づくり活動の拠点に、人とふれあい、分かち合い、楽しみながら活動することが生きがいにつながり、健康づくりにつながっているということを実感する人たちを増やし、その人の輪を市全体に広げていくことで計画を推進していきます。また、庁内各課をはじめ、医療、福祉、教育、産業、環境等あらゆる分野の関係機関及び団体と連携を図り、協力体制をとりながら健康づくりを推進していきます。

### 2 計画の進行管理と評価

進捗状況の管理については、「行政評価（PDCAサイクル）」の考え方に沿って、年度ごとに事業の実施状況及び目標値の達成状況等の把握を行い、それに基づく成果動向などを評価します。また、必要に応じて、目標達成に向けた課題の整理と取組内容の見直し及び改善を行います。

計画の最終年度である令和17年度には最終評価を行い、設定した数値目標の達成状況を把握し、次に目指していくべき方向性を見出し、次期の計画策定に生かしていきます。



### 3 計画の周知

計画の推進にあたっては、本計画の趣旨、目標、具体的行動計画など、計画の内容を広く市民に理解いただくことが前提となります。

このため、各種保健事業の実施の際に、計画内容の説明、広報やホームページを通じた情報の提供などにより計画の周知に努めます。

# 資料編

# 1 会議体設置条例

## ○胎内市健康づくり推進協議会条例

平成 17 年 9 月 1 日

条例第 141 号

改正 平成 19 年 3 月 7 日条例第 2 号

平成 21 年 3 月 23 日条例第 11 号

平成 27 年 3 月 19 日条例第 1 号

### (設置)

第 1 条 胎内市における総合的な健康づくりのための方策について、市長の諮問に応じ協議し、住民の健康増進を図るため、胎内市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

### (協議事項)

第 2 条 協議会の協議事項は、次のとおりとする。

- (1) 総合的な保健計画の策定に関すること。
- (2) 各種健康診査事業、歯科保健事業、健康相談、保健栄養指導、食生活改善等地域の衛生組織の育成、健康教育等及び健康づくりのための方策に関すること。
- (3) その他健康づくりのために必要と認められる事項

### (組織)

第 3 条 協議会は、委員 16 人以内で組織する。

2 委員は、関係行政機関、保健医療関係団体、地区の衛生組織、学校、事業所等の代表者及び識見を有する者のうちから、市長が委嘱する。

### (任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。

2 補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (会長及び副会長)

第 5 条 協議会に会長及び副会長 1 人を置き、それぞれ委員の互選により選任する。

2 会長は、協議会の会務を総理し、協議会を代表する。

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

### (会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集する。

2 会長は、会議の議長となり、議事を総理する。

3 協議会は、委員の半数以上の者の出席しなければ、会議を開くことができない。

4 協議会の議事は、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。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康づくり課において処理する。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成17年9月1日から施行する。

(最初に委嘱される委員の任期)

2 この条例の施行後最初に委嘱される委員の任期は、第4条の規定にかかわらず、平成19年3月31日までとする。

附 則 (平成19年3月7日条例第2号) 抄

(施行期日)

1 この条例は、平成19年4月1日から施行する。

附 則 (平成21年3月23日条例第11号)

この条例は、平成21年4月1日から施行する。

附 則 (平成27年3月19日条例第1号) 抄

(施行期日)

1 この条例は、平成27年4月1日から施行する。

## 2 胎内市健康づくり推進協議会委員名簿

任期 令和7年6月1日～令和9年5月31日

	氏名	所属
委員	渡辺 順	新発田北蒲原医師会 胎内支部
委員	有松 圭	新発田北蒲原歯科医師会 胎内班長
委員	武藤 謙介	新発田地域振興局 健康福祉環境部 (新発田保健所長)
委員	石上 和男	新潟食料農業大学 倫理審査外部委員 新潟医療福祉大学 医療情報管理学部 名誉教授
委員	眞田 悠希	新潟医療福祉大学 医療情報管理学部助手
委員	高橋 路子	校長会代表 きのと小学校長
委員	永見 千穂	事業所代表 水澤化学工業(株)
委員	富樫 新一	住みよい郷土づくり協議会 協議会長
委員	渡辺 政喜	区長会代表 築地地区区長会会長
委員	小泉 英子	地区組織代表 食生活改善推進委員会会長
委員	高橋 まり子	地区組織代表 元気ふれあい広め隊
委員	鈴木 真理子	保健推進員代表(中条地区)
委員	鈴木 るみ	保健推進員代表(黒川地区)
委員	山田 和絵	養護教諭代表(乙中学校)
委員	江口 真貴	歯科衛生士会代表
委員	宮下 圭介	中条青年会議所代表 オノエンタープライズ(株)

## 3 関係課調整会議名簿

	氏名	所属
参事	近 雅幸	福祉介護課 介護保険係
係長	河内 桂子	福祉介護課 健康長寿推進係
係長	大川原 昌宏	福祉介護課 障がい福祉係
主査	高橋 純子	こども支援課 こども支援係
参事	横内 和幸	学校教育課 学校教育係
係長	桐生 幹夫	生涯学習課 スポーツ推進係

## 4 計画策定経過

年 月 日	動 き
令和6年4月1日 ～令和7年3月31日	第4次歯科保健計画策定のためのアンケート調査の実施
令和6年12月1日 ～令和7年1月15日	胎内市の健康づくりに関するアンケート調査の実施
令和7年4月17日 ～6月30日	入札によるコンサル業者の選定、契約締結
令和7年5月23日 ～6月20日	お口の健康と食育に関するアンケート調査の実施
令和7年10月17日	市民参画による健康たいない21策定検討会の開催 ・健康たいない21（第3次胎内市健康増進計画、第3次胎内市歯科保健計画）の評価と健康課題について
令和7年11月27日	健康づくり推進協議会の開催 ・健康たいない21（第4次胎内市健康増進計画、第4次胎内市歯科保健計画）計画素案について
令和7年12月12日	庁内関係者会議の開催 ・健康たいない21（第4次胎内市健康増進計画、第4次胎内市歯科保健計画）計画素案について
令和8年2月10日 ～2月24日	パブリックコメント実施
令和8年3月4日	健康づくり推進協議会の開催 ・健康たいない21（第4次胎内市健康増進計画、第4次胎内市歯科保健計画）計画素案と概要版について

## 5 計画策定に関する実態調査

### (1) 調査目的

胎内市における歯科・口腔の健康づくりに関する施策のさらなる充実と食育推進を目的に「第4次胎内市健康増進計画（歯科保健計画を含む）」と「第4次胎内市食育推進計画」策定のための基礎資料に資するため、歯科保健と食育に関する実態調査を実施しました。

### (2) 調査概要

		対象	調査期間
1	胎内市の健康づくりに関するアンケート	16～85歳までの市民から年代別・男女別に人数が均等になるように調整し、無作為抽出された1,400人（5歳刻み、男女別各50人）のうち転出者等8人を除く1,392人	令和6年12月1日 ～令和7年1月15日
2	お口の健康と食育に関するアンケート	保育園・こども園 428名	令和7年5月23日 ～6月20日
		小学生 1,121名	
		中学生 612名	
		障がい者施設利用者 250名	令和7年4月28日 ～6月10日
		要介護者（令和7年3月～4月に認定された方） 入所34名 在宅141名	
3	第4次歯科保健計画策定のためのアンケート	妊婦	令和6年4月1日 ～令和7年3月31日
		産婦	
		1歳児、1歳6か月児、2歳児、3歳児の保護者	

(3) 調査結果

※ 結果は百分率(%)で表示し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した結果、個々の比率が合計100%にならないことがあります。

胎内市の健康づくりに関するアンケート結果

問1 あなたの年齢はいくつですか？	(回答者 798) 1.16~19歳 5.9% 2.20~29歳 9.0% 3.30~39歳 10.5% 4.40~49歳 14.0% 5.50~59歳 14.9% 6.60~69歳 16.8% 7.70~79歳 19.3% 8.80~84歳 8.8% 9.無回答 0.8%
問2 性別	(回答者 798) 1.男 46.9% 2.女 51.9% 3.回答しない・無回答 1.3%
問3 お住まいの地区	(回答者 798) 1.中条地区 53.0% 2.築地地区 17.3% 3.乙地区 15.5% 4.黒川地区 13.8% 5.無回答 0.4%
問4 現在、かかりつけ医がありますか？	(回答者 798) 1.ある 73.2% 2.ない 26.6% 3.無回答 0.3%
問5 あなたは健康だと思いますか？	(回答者 798) 1.非常に健康 10.7% 2.まあまあ健康 73.4% 3.あまり健康でない 13.9% 4.まったく健康でない 1.6% 5.無回答 0.4%
問6-1 活動時間(仕事等)と休養のバランスを心がけていますか。	(回答者 798) 1.十分に心がけている 14.2% 2.わりと心がけている 53.3% 3.あまり心がけていない 24.3% 4.ほとんど心がけていない 5.1% 5.無回答 3.1%
問6-2 普段、自分の気持ちを言葉や態度で表現できますか。	(回答者 798) 1.十分にすることができている 24.1% 2.わりとすることができている 52.8% 3.あまりすることができない 18.4% 4.ほとんどできない 1.5% 5.無回答 3.3%
問6-3 自分の喜怒哀楽を分かち合える人間関係がありますか。	(回答者 798) 1.十分に 28.4% 2.わりと 49.5% 3.あまりない 17.5% 4.まったくない 1.6% 5.無回答 2.9%
問6-4 やりがいや充実感を感じるものがありますか。	(回答者 798) 1.十分に 20.2% 2.わりと 51.3% 3.あまりない 22.8% 4.まったくない 2.8% 5.無回答 3.0%

問6-5 心身共にゆったりと安らげる場所がありますか。	(回答者 798) 1.十分に 33.1% 2.わりと 47.4% 3.あまりない 15.5% 4.まったくない 1.1% 5.無回答 2.9%
問6-6 いざという時に、頼れる人が地域にいますか。	(回答者 798) 1.十分に 22.3% 2.わりと 45.0% 3.あまりない 24.9% 4.まったくない 4.8% 5.無回答 3.0%
問7 普段、朝食を食べますか？	(回答者 798) 1.ほとんど毎日食べる 82.6% 2.週4~5回食べる 3.1% 3.週2~3回食べる 6.4% 4.ほとんど食べない 6.6% 5.無回答 1.3%
問7-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか？	(回答者 129) 1.食べる時間がない 42.6% 2.食欲がない 22.5% 3.やせたい 3.9% 4.食べないほうが調子がよい 11.6% 5.その他 7.8% 6.無回答 11.6%
問8 毎食、野菜を食べていますか？	(回答者 798) 1.毎食、食べている 33.6% 2.1日1~2回食べている 41.1% 3.毎日食べていない 20.6% 4.ほとんど食べない 4.0% 5.無回答 0.8%
問9 主食・主菜・副菜をそろえた米飯やフランスのよい食事を1日何回とっていますか？	(回答者 798) 1.1日3回 22.9% 2.1日2回 40.5% 3.1日1回 29.4% 4.ほとんど食べない 4.8% 5.無回答 2.4%
問10 一口30回よくかんで食べるようにしていますか	(回答者 798) 1.はい 24.6% 2.いいえ 74.3% 3.無回答 1.1%
問11 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか？	(回答者 798) 1.積極的に取り組んでいる 14.4% 2.少し取り組んでいる 39.7% 3.あまり取り組んでいない 35.1% 4.まったく取り組んでいない 10.0% 5.無回答 0.8%
問12 日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識して体を動かしていますか？	(回答者 798) 1.いつもしている 33.0% 2.時々している 39.6% 3.以前していたが、現在ほしていない 16.7% 4.まったくしたことがない 8.1% 5.無回答 2.6%
問13 1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上継続していますか？	(回答者 798) 1.実施している 30.3% 2.1年未満であるが実施している 17.9% 3.実施していない 48.7% 4.無回答 3.0%

問13-1 実施していない理由は何か	(回答者 389) 1. 運動する時間がない 34.4% 2. 運動する場所がない または、不便である 10.5% 3. 運動に対して興味がない 17.5% 4. 一緒に運動する仲間がない 2.8% 5. 気力や体力がない 19.8% 6. 健康上の理由で運動ができない 7.5% 7. 無回答 7.5%
問14 普段の睡眠で体感が十分にこたえていると思いますか？	(回答者 798) 1. 十分とれている 23.9% 2. まあとれている 50.4% 3. あまりとれていない 21.2% 4. まったくとれていない 2.4% 5. 無回答 2.1%
問15 悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談したり助けを求めたりすることに『ためらい』を感じますか？	(回答者 798) 1. そう思う 12.4% 2. どちらかというところ思う 33.8% 3. どちらかというところ思わない 31.2% 4. そう思わない 20.1% 5. 無回答 2.5%
問16 あなたの周囲には、不安や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれ、相談できる人はいいますか？	(回答者 798) 1. いる 81.2% 2. いない 16.3% 3. 無回答 2.5%
問17 現在あなたは、たばこを吸いますか？	(回答者 798) 1. 以前から(まどんど)吸わない 63.2% 2. 以前から(まどんど)吸わない 4.6% 3. 以前は吸っていたが今は吸わない 17.5% 4. 現在吸っている 13.2% 5. 無回答 1.5%
問17-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品はどれですか (○はいくつでも可)	(回答者 106) 1. 紙巻たばこ 55.2% 2. 加熱式たばこ 42.9% 3. その他 1.0% 4. 無回答 12.4%
問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【肺がん】	(回答者 798) 1. 思う 89.7% 2. 思わない 1.3% 3. わからない 3.8% 4. 無回答 5.3%
問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【喘息(ぜんそく)】	(回答者 798) 1. 思う 83.0% 2. 思わない 2.9% 3. わからない 6.8% 4. 無回答 7.4%
問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【気管支炎】	(回答者 798) 1. 思う 83.7% 2. 思わない 2.3% 3. わからない 7.0% 4. 無回答 7.0%
問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【心臓病】	(回答者 798) 1. 思う 66.8% 2. 思わない 5.1% 3. わからない 19.3% 4. 無回答 8.8%
問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【脳卒中】	(回答者 798) 1. 思う 68.7% 2. 思わない 4.0% 3. わからない 18.9% 4. 無回答 8.4%

問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【胃潰瘍(いはいよう)】	(回答者 798) 1. 思う 54.8% 2. 思わない 8.5% 3. わからない 26.3% 4. 無回答 10.4%
問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【妊娠に関連した異常】	(回答者 798) 1. 思う 72.9% 2. 思わない 1.5% 3. わからない 11.8% 4. 無回答 13.8%
問18 たばこが次の病気に影響を与えていると思いますか？【歯周病】	(回答者 798) 1. 思う 63.2% 2. 思わない 5.3% 3. わからない 22.7% 4. 無回答 8.9%
問19 あなたはお酒を飲みますか？	(回答者 798) 1. 以前から(まどんど)飲んでいない 56.4% 2. 以前は飲酒の習慣があったが、現在は飲まない 9.1% 3. 現在飲酒の習慣あり 33.1% 4. 無回答 1.4%
問19-1 飲酒の量は、日本酒に換算すると1日平均してどの程度飲みますか？	(回答者 264) 1. 1合未満 12.9% 2. 1合以上2合未満 44.3% 3. 2合以上3合未満 26.1% 4. 3合以上4合未満 8.0% 5. 4合以上5合未満 2.7% 6. 5合以上 1.5% 7. 無回答 4.5%
問19-2 週1回以上の休肝日をもうけていますか？	(回答者 264) 1. はい 51.9% 2. いいえ 47.7% 3. 無回答 0.4%
問20 あなたは、この1年間に歯科健康診査を受けましたか？	(回答者 798) 1. 受けた 57.0% 2. 受けていない 40.1% 3. 無回答 2.9%
問20-1 歯科健康診査を受けない理由は、何ですか？	(回答者 320) 1. かかりつけ歯科医がない 9.1% 2. 痛い等、気になるところがないから行かない 50.3% 3. 職場や学校で実施すれば受けたいが、歯科医院へ行くのは面倒 6.3% 4. 忙しくて時間がない 17.2% 5. お金がかかるのはいやだ 4.4% 6. その他 7.2% 7. 無回答 5.6%
問21 あなたは、歯や歯ぐきのチェック、歯石の除去や歯面の清掃のために定期的に歯科医院に行っていますか？	(回答者 798) 1. 定期的にやっている 34.5% 2. 定期的ではないが行っている 23.8% 3. 行っていない 38.1% 4. 無回答 3.6%
問22 歯科医院を受診する際の気持ちをお聞かせください	(回答者 798) 1. 気軽に受診できる 33.8% 2. 受診の目的によっては気軽に受診できる 32.6% 3. 気が重い 20.7% 4. かなり気が重い 6.9% 5. その他 1.9% 6. 無回答 4.1%

問23 歯科医院にはどのような場合に行きますか？	(回答者 798) 1. 気になるところがあるとき 29.3% 2. 気になるところがあると、早めに行くようにしている 26.4% 3. 痛い等、悪い症状があったら行く 36.5% 4. 瘻い等、悪い症状があっても行かない (行けない) 2.1% 5. その他 2.4% 6. 無回答 3.3%
問24 歯ブラシのほか歯間ブラシやデンタルフロス等(歯間部清掃器具)などの補助用具等を使っていますか？	(回答者 798) 1. 使っている 57.4% 2. 使っていない 40.4% 3. 無回答 2.3%
問24-1 補助具は何を使っていますか？ (○はいくつでも可)	(回答者 458) 1. デンタルフロス・糸ようじ 57.0% 2. 歯間ブラシ 58.7% 3. 舌ブラシ 25.8% 4. 電動歯ブラシ 12.2% 5. フッ素入り歯磨き粉 21.8% 6. その他 0.9% 7. 無回答 6.6%
問25 何本の歯がありますか？	(回答者 798) 1. 19本以下 11.5% 2. 20~27本 16.2% 3. 28本以上 59.8% 4. 不明・無回答 12.5%
問26 かんで食べるときの状態はどうですか？	(回答者 798) 1. 何でもかんで食べることができる 79.8% 2. 一部かめない食べ物がある 16.3% 3. かめない食べ物が多い 1.5% 4. かんで食べることができない 0.1% 5. 無回答 2.3%
問27 この1年間で歯や歯ぐきのことが原因で、次のような生活上の困りごとがありましたか？ (○はいくつでも可)	(回答者 798) 1. 仕事、家事、学業、趣味などに支障があったことがある 2.1% 2. よく眠れなかった 3.4% 3. 美味しく食事ができなかった 12.7% 4. 会話をしたり、笑うことができなかった 3.5% 5. 特になし 77.7% 6. 無回答 4.5%
問28 現在、歯や口の中に関して、悩みごとはありますか？ (○はいくつでも可)	(回答者 798) 1. 歯が痛んだり、しみたりする 11.7% 2. 歯磨きすると血が出る 8.4% 3. 口臭がある 10.3% 4. 歯ぐきがむずかしく、歯が浮いた感じがする 2.5% 5. 歯ぐきが赤く腫れてブヨブヨする 3.9% 6. 固いものが噛みにくい 13.4% 7. 歯並びやかみ合わせが気になる 11.7% 8. あこの開閉が悪い 2.4% 9. 悩み事はない 46.5% 10. その他 6.3% 11. 無回答 5.5%
問29 あなたは、鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察していますか？	(回答者 798) 1. 週に1回以上 31.5% 2. 月に1回以上 18.4% 3. ほとんどしない 45.7% 4. 無回答 4.4%
問30 健康づくりに、病気を予防するなど(早期発見・治療)の「疾病対策」と自分らしく豊かな人生を送るための「元気づくり対策」(人とのふれあい、分かち合い、生きがいづくり等)が、大切だと思えますか？	(回答者 798) 1. とても思う 45.7% 2. まあまあ思う 43.6% 3. それほど思わない 5.4% 4. 全く思わない 1.9% 5. 無回答 3.4%

問31 市内市の健康づくり対策では、「疾病対策」に加え「元気づくり対策」を推進していることを知っていますか？	(回答者 798) 1. よく知っている 7.0% 2. まあまあ知っている 24.6% 3. あまり知らない 39.7% 4. 全く知らない 25.3% 5. 無回答 3.4%
問32 「元気づくり対策」(人とのふれあいや生きがいづくり)に繋がる企画等)を推進する活動をしている健康づくりボランティアの「元気ふれあい広め隊」を知っていますか？	(回答者 798) 1. よく知っている 4.3% 2. まあまあ知っている 14.9% 3. あまり知らない 38.3% 4. 全く知らない 38.8% 5. 無回答 3.6%

## お口の健康と食育に関するアンケート（保育園・こども園）

お子さんの通っている園名をえらんでください。	(回答者 299) 1.ふたば保育園 11.0% 2.つじじ保育園 16.1% 3.中条すこやかこども園 18.4% 4.さわらび保育園 12.7% 5.まごころ保育園 7.0% 6.まごころ保育園ひので 9.4% 7.ひだまりこども園 13.0% 8.きすげこども園 6.7% 9.聖心こども園 5.7% (回答者 299) 1.5歳児クラス 34.1% 2.4歳児クラス 33.1% 3.3歳児クラス 32.8%
クラスをえらんでください。	(回答者 299) 1.1日3回以上 30.4% 2.1日2回 44.5% 3.1日1回 22.1% 4.みがかない 2.7% 5.無回答 0.3%
問1 お子さんは、自分で1日に何回歯みがきをしますか。	(回答者 299) 1.1日3回以上 30.4% 2.1日2回 44.5% 3.1日1回 22.1% 4.みがかない 2.7% 5.無回答 0.3%
問2 いつ歯みがきをしますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)	(回答者 291) 1.起床後 3.1% 2.朝食後 70.1% 3.昼食後 55.7% 4.夕食後 17.2% 5.就寝前 80.4% 6.その他 0.0%
問3 お子さんは、フッ化物入りの歯みがき剤を使っていますか。	(回答者 299) 1.使っている 84.9% 2.使っていない 13.4% 3.わからない 1.7%
問4 お子さんは、歯みがきの時、歯ブラシの他にデンタルフロスを使っていますか。	(回答者 299) 1.毎日使っている 11.0% 2.時々使っている 39.8% 3.使っていない 49.2%
問5 大人が仕上げみがきをしていますか。	(回答者 299) 1.毎日している 94.0% 2.時々している 5.4% 3.していない 0.7%
問6 お子さんは、お菓子を1日に何回食べていますか。	(回答者 299) 1.0回 1.3% 2.1回 30.1% 3.2回 54.2% 4.3回 12.7% 5.4回以上 1.7%
問7 お子さんは、甘い飲み物を1日に何回飲んでいただけますか。	(回答者 299) 1.0回 49.8% 2.1回 39.8% 3.2回 8.7% 4.3回 1.0% 5.4回以上 0.3% 6.無回答 0.3%
問8 お子さんは、食べ物をよくかんで食べていますか。	(回答者 299) 1.よくかんで食べている 16.1% 2.普通にかんで食べている 75.6% 3.よくかんで食べていない 7.4% 4.わからない 0.7% 5.無回答 0.3%

問9 お子さんは、食べ物をかむときに口を閉じてかんでいますか。	(回答者 299) 1.はい 79.6% 2.いいえ 11.4% 3.わからない 8.7% 4.無回答 0.3%
問10 お子さんは、お口がほかんとあいていいることがありますか。	(回答者 299) 1.しばしばあいていいる 12.4% 2.時々あいていいる 37.5% 3.あいていらない 49.8% 4.無回答 0.3%
問11 お子さんの歯や口の健康のために、気をつけているものに○をつけてください。(○はいくつでも可)	(回答者 299) 1.親子で一緒に歯磨きをしている 35.8% 2.親が子どもへ、歯磨きの手本を見せるようにしている 14.0% 3.3食しっかり食べさせるようにしている 58.9% 4.好き嫌いをなく食べさせるようにしている 40.5% 5.食べ物をよくかんで食べるように教えている 43.8% 6.甘いおやつをなるべく与えないようにしている 17.1% 7.フッ化物塗布やフッ化物洗口等を利用して、むし歯予防をしている 68.6% 8.予防のために、かかりつけの歯科医院へ定期的に受診している 34.8% 9.特にない 4.7% 10.その他 0.7%
問12 お子さんは、毎日朝食を食べますか。	(回答者 299) 1.毎日食べる 97.0% 2.1週間に1~2日食べないことがある 3.0% 3.1週間に3~4日食べないことがある 0.0% 4.1週間に5~6日食べないことがある 0.0% 5.食べない 0.0%
問13 食べないときの理由は何ですか。	(回答者 9) 1.食欲がないから 66.7% 2.太らせたくないから 0.0% 3.時間がなから 22.2% 4.いつも食べないから 11.1% 5.その他 0.0%
問14 普段は何時頃に朝食を食べ始めますか。	(回答者 299) 1.6時~6時30分 6.0% 2.6時30分~7時 30.4% 3.7時~7時30分 48.2% 4.7時30分~8時 13.0% 5.8時~8時30分 2.0% 6.その他 0.0% 7.無回答 0.3%
問15 朝食は誰と食べますか。	(回答者 299) 1.家族みんなで食べる 22.4% 2.大人の家族の誰かと食べる 51.8% 3.兄弟(子どもだけ)で食べる 19.1% 4.一人で食べる 5.4% 5.その他 1.3%
問16 普段食べている朝食の組み合わせはどれですか。	(回答者 299) 1.主食と主菜と副菜 23.1% 2.主食と主菜 32.8% 3.主食と副菜 15.1% 4.主食だけ 23.1% 5.おかずだけ(主菜だけ、副菜だけ、主菜と副菜だけ) 0.7% 6.その他 5.0% 7.無回答 0.3%

問17 お子さんが園から帰宅する時間は何時頃ですか。	(回答者 299) 1.13時～15時 3.3% 2.15時～16時 28.8% 3.16時～18時 54.8% 4.18時以降 13.0%
問18 お子さんは、降園後から夕食までの間に、おやつを食べますか。※平日についてお答えください。	(回答者 299) 1.毎日食べる 50.5% 2.1週間に3～4日食べる 21.4% 3.1週間に1～2日食べる 13.7% 4.食べない 14.4%
問19 よく食べるおやつを3つまで選んでください。	(回答者 256) 1.スナック菓子 (ポテトチップス、コーンスナック等) 48.0% 2.チョコレート、チョコレート菓子 39.1% 3.せんべい 32.4% 4.クッキー 10.5% 5.あめ、ラムネ、ガム、グミ 50.8% 6.和菓子 (カステラ、まんじゅう等) 2.0% 7.洋菓子 (ケーキ、ドーナツ、プリン等) 2.7% 8.ヨーグルト、チーズ、牛乳 15.6% 9.アイスクリーム 21.5% 10.パン類 (菓子パン、総菜パン) 12.9% 11.ごはん類 (おにぎり、チャーハン等) 7.0% 12.めん類 (カップ、インスタント含む) 0.4% 13.いも類 (焼き芋、フライドポテト等) 3.1% 14.果物 12.9% 15.ジュース類 (スポーツドリンク含む) 9.4% 16.その他 1.2%
問20 お子さんは毎日夕食を食べますか。	(回答者 299) 1.毎日食べる 100.0% 2.1週間に1～2日食べないことがある 0.0% 3.1週間に3～4日食べないことがある 0.0% 4.1週間に5～6日食べないことがある 0.0% 5.食べない 0.0%
問21 食べないときの理由は何ですか。	(回答者 0) 1.園の給食でおなかがいっぱいだから -% 2.おやつでおなかがいっぱいだから -% 3.眠いから -% 4.時間がないから -% 5.いづも食べないから -% 6.その他 -%
問22 普段は何時頃に夕食を食べ始めますか。	(回答者 299) 1.16時～16時30分 0.3% 2.16時30分～17時 0.7% 3.17時～17時30分 3.3% 4.17時30分～18時 13.4% 5.18時～18時30分 27.1% 6.18時30分～19時 22.7% 7.19時～19時30分 25.4% 8.19時30分～20時 6.0% 9.20時～20時30分 0.7% 10.20時30分～21時 0.3% 11.その他 0.0%
問23 夕飯は誰と食べますか。	(回答者 299) 1.家族みんなで食べる 62.9% 2.大人の家族の誰かと食べる 31.4% 3.兄弟 (子どもだけ) で食べる 4.3% 4.一人で食べる 0.3% 5.その他 1.0%

問24 普段食べている夕食の組み合わせはどれですか。	(回答者 299) 1.主食と主菜と副菜 84.9% 2.主食と主菜 12.7% 3.主食と副菜 1.3% 4.主食だけ 0.3% 5.おかずだけ (主菜だけ、副菜だけ、主菜と副菜だけ) 0.3% 6.その他 0.0% 7.無回答 0.3%
問25 お子さんは、夕食から寝るまでの間に、夜食を食べますか。※平日についてお答えください。	(回答者 299) 1.毎日食べる 8.7% 2.1週間に3～4日食べる 8.7% 3.1週間に1～2日食べる 13.0% 4.食べない 68.6% 5.無回答 1.0%
問26 よく食べる夜食を3つまで選んでください。	(回答者 92) 1.スナック菓子 (ポテトチップス、コーンスナック等) 38.0% 2.チョコレート、チョコレート菓子 26.1% 3.せんべい 12.0% 4.クッキー 2.2% 5.あめ、ラムネ、ガム、グミ 23.9% 6.和菓子 (カステラ、まんじゅう等) 1.1% 7.洋菓子 (ケーキ、ドーナツ、プリン等) 2.2% 8.ヨーグルト、チーズ、牛乳 19.6% 9.アイスクリーム 56.5% 10.パン類 (菓子パン、総菜パン) 1.1% 11.ごはん類 (おにぎり、チャーハン等) 5.4% 12.めん類 (カップ、インスタント含む) 1.1% 13.いも類 (焼き芋、フライドポテト等) 2.2% 14.果物 30.4% 15.ジュース類 (スポーツドリンク含む) 8.7% 16.その他 1.1%
問27 お子さんは、食事のあいだつ (いただきます、ごちそうさまなど) をしていますか。	(回答者 299) 1.ほとんど毎回している 62.9% 2.声をかければしている 36.5% 3.声をかけなくてもいい 0.7%
問28 家庭で昔ながらの料理 (※1) や郷土料理 (※2) を食事にあたり頻度ほどの程度ですか。 (※1) 雑炊、きんぴらごぼろ、切り干し大根の煮物、酢の物など (※2) 小煮物、のっぺい汁など	(回答者 299) 1.週に4回以上 9.0% 2.週に2～3回程度 34.8% 3.週に1回程度 18.7% 4.月に1～2回程度 20.7% 5.ほとんど食事にあたりない 16.7%
問29 お子さんは昔ながらの料理や郷土料理をどの程度食べますか。	(回答者 299) 1.よく食べる 21.4% 2.まあまあ食べる 37.8% 3.あまり食べない 22.4% 4.ほとんど食べない 18.4%

## お口の健康と食育に関するアンケート（小学生・中学生）

学年	(回答者 1014) 1.小学1年生 8.4% 2.小学2年生 7.4% 3.小学3年生 8.3% 4.小学4年生 9.3% 5.小学5年生 10.5% 6.小学6年生 10.3% 7.中学1年生 13.9% 8.中学2年生 15.5% 9.中学3年生 16.1% 10.無回答 0.5%	問7 あなたは、おかしを1日に、何回食べられていますか。 (回答者 1014) 1.0回 5.2% 2.1回 55.8% 3.2回 29.4% 4.3回 5.6% 5.4回以上 3.6% 6.無回答 0.3%
お子さんの（あなたの）通っている学校名をえらんでください。	(回答者 1014) 1.中条小学校 14.8% 2.胎内小学校 11.4% 3.きのと小学校 7.5% 4.築地小学校 12.3% 5.黒川小学校 8.0% 6.中条中学校 26.1% 7.乙中学校 7.5% 8.築地中学校 5.8% 9.黒川中学校 6.4% 10.無回答 0.1%	問8 あなたは、あまい飲み物を1日に、何回飲んでいきますか。 (回答者 1014) 1.0回 37.6% 2.1回 46.6% 3.2回 10.9% 4.3回 2.6% 5.4回以上 1.7% 6.無回答 0.6%
問1 あなたは1日に、何回歯みがきしますか。	(回答者 1014) 1.1日3回以上 53.6% 2.1日2回 41.9% 3.1日1回 4.5% 4.みがかない 0.0%	問9 あなたは、食べ物をよくかんで食べていますか。(小学校1～4年生のみ) (回答者 339) 1.よくかんで食べている 19.2% 2.ふつうにかんで食べている 70.2% 3.よくかんで食べていない 9.4% 4.わからない 0.9% 5.無回答 0.3%
問2 1つ歯みがきをしますか。あてはまるものすべてを選んでください。	(回答者 1014) 1.起床後 12.3% 2.朝食後 81.0% 3.昼食後 61.5% 4.夕食後 25.0% 5.なる前 75.5%	問10 あなたは、食べ物をかむときに口を閉じてかんでいきますか。 (回答者 1014) 1.はい 89.1% 2.いいえ 4.7% 3.わからない 5.7% 4.無回答 0.5%
問3 あなたは歯をみがくとき、鏡を見ながら歯みがきをしていますか。	(回答者 1014) 1.毎日している 20.3% 2.時々している 50.2% 3.していない 29.4% 4.無回答 0.1%	問11 あなたは、お口がほかんとあいていることがありますか。 (回答者 1014) 1.よくあいている 7.4% 2.時々あいている 36.6% 3.あいていない 46.0% 4.わからない 9.8% 5.無回答 0.3%
問4 あなたはフッ化物入り歯みがき剤を使っていますか。	(回答者 1014) 1.使っている 73.8% 2.使っていない 7.0% 3.わからない 19.1% 4.無回答 0.1%	問12 あなたが歯や口の健康のために、気をつけていることはありますか。あてはまるものすべてを選んでください。 (回答者 1014) 1.食べ物をよくかんで食べるようにしている 29.1% 2.おやつは時間を決めて食べるようにしている 17.0% 3.フッ化物歯粉とフッ化物洗口等を利用して、むし歯予防をしている 45.3% 4.予防のために、かかりつけの歯医者さんへ定期的に受診している 33.7% 5.特になし 24.2% 6.その他 2.2% 7.無回答 0.5%
問5 あなたは、歯みがきの時、歯ブラシのほかにデンタルフロスを使っていますか	(回答者 1014) 1.毎日使っている 10.6% 2.時々使っている 48.0% 3.使っていない 41.3% 4.無回答 0.1%	問13 現在、歯や口の中について、なやみことはありますか。あてはまるものすべてを選んでください。(小学校5～6年生、中学生のみ) (回答者 676) 1.歯が痛んだり、しみたりする 5.9% 2.歯みがきすると血が出る 6.8% 3.口臭がある 9.2% 4.歯ぐきかむずかゆく、歯がういた感じがする 0.7% 5.歯ぐきが赤くはれてぶよぶよする 1.5% 6.かたいものがかみにくい 0.9% 7.歯ならびやかみ合わせが気になる 21.0% 8.あごの関節が痛い 3.7% 9.なやみことはない 53.4% 10.その他 2.8% 11.無回答 7.0%
問6 あなたは、大人から、しあげの歯みがきしてもらっていますか。(小学校1～4年生のみ)	(回答者 339) 1.毎日してもらっている 47.8% 2.時々してもらっている 29.8% 3.してもらっていない 19.5% 4.わからない 0.3% 5.無回答 2.7%	

問14 なやみごで園医さんには行きましたか。(小学校5～6年生、中学生のみ。問13で「なやみごはない」を選んだ方は、回答不要)	(回答者 413) 1.行つた 35.1% 2.近いうちに行くと予定 23.2% 3.行く予定はない 37.8% 4.無回答 3.9%
問15 理由は何か。あてはまるものすべてを選んでください。(小学校5～6年生、中学生のみ)	(回答者 156) 1.めんどうくない 21.2% 2.時間がない 29.5% 3.お金がない 4.5% 4.こわい 9.6% 5.その他 20.5% 6.無回答 25.0%
問16 あなたは、毎日朝食を食べますか。	(回答者 1014) 1.毎日食べる 87.6% 2.1週間に1～2日食べないことがある 7.1% 3.1週間に3～4日食べないことがある 2.5% 4.1週間に5～6日食べないことがある 1.3% 5.食べない 1.4% 6.無回答 0.2%
問17 食べないときの理由は何ですか。	(回答者 125) 1.食欲がないから 38.4% 2.太りたくないから 1.6% 3.朝、時間がないから 40.0% 4.いつも食べないから 7.2% 5.朝食が用意されていないから 1.6% 6.その他 9.6% 7.無回答 1.6%
問18 普段は何時ごろに朝食を食べはじめますか。(問16で「食べない」を選んだ方は回答不要)	(回答者 1000) 1.6時～6時30分 12.0% 2.6時30分～7時 46.6% 3.7時～7時30分 35.5% 4.7時30分～8時 3.1% 5.8時～8時30分 0.1% 6.その他 0.4% 7.無回答 2.3%
問19 朝食は誰と食べますか。(問16で「食べない」を選んだ方は回答不要)	(回答者 1000) 1.家族みんなで食べる 24.7% 2.大人の家族の誰かと食べる 27.0% 3.兄弟(子どもだけ)で食べる 24.4% 4.一人で食べる 21.7% 5.その他 1.6% 6.無回答 0.6%
問20 ふだんの期食で食べている組み合わせはどれですか。(問16で「食べない」を選んだ方は回答不要)	(回答者 1000) 1.主食と主菜と副菜 28.6% 2.主食と主菜 30.6% 3.主食と副菜 11.5% 4.主食だけ 23.0% 5.おかずだけ(主菜だけ、副菜だけ、主菜と副菜だけ) 1.6% 6.その他 3.7% 7.無回答 1.0%
問21 にながてな食べものがある人は、食事のときどうしていますか。	(回答者 1014) 1.にながてな食べ物はない 11.9% 2.がまんして食べる 28.9% 3.学校では食べるが家では食べない 28.4% 4.ときどき食べる 20.6% 5.食べずにこす 9.7% 6.無回答 0.5%

問22 昼食(給食を含む)から夕食までの間に、おやつを食べますか。※平日(月曜日から金曜日)について答えてください。	(回答者 1014) 1.毎日食べる 40.3% 2.1週間に3～4日食べる 25.6% 3.1週間に1～2日食べる 17.8% 4.食べない 16.1% 5.無回答 0.2%
問23 おやつは何時ごろ食べますか。(問22で食べないと答えた方は回答不要です。)	(回答者 850) 1.15時台 12.6% 2.16時台 39.6% 3.17時台 16.9% 4.18時台 9.3% 5.19時台 2.1% 6.20時台 1.3% 7.その他 0.7% 8.無回答 17.4%
問24 よく食べるおやつを3つまでえらんでください。	(回答者 850) 1.スナック菓子(ポテチチップス、コーンスナック等) 50.8% 2.チョコレート、チョコプレート菓子 41.3% 3.せんべい 16.8% 4.クッキー 13.8% 5.あめ、ラムネ、ガム、グミ等 46.1% 6.和菓子(カステラ、まんじゅう等) 4.6% 7.洋菓子(ケーキ、ドーナツ、プリン等) 5.2% 8.ヨーグルト、チーズ、牛乳 11.9% 9.アイスクリーム 39.3% 10.パン類(菓子パン、緑藻パン等) 8.2% 11.ごはん類(おにぎり、チャーハン等) 3.2% 12.めん類(カップラーメン、インスタントラーメン等も含む) 1.4% 13.いも類(焼き芋、フライドポテト等) 1.4% 14.果物 10.9% 15.ジュース類(スポーツドリンク含む) 14.9% 16.その他 2.0% 17.無回答 0.5%
問25 ふだんは何時ごろに夕食を食べ始めますか。	(回答者 1014) 1.16時～16時30分 0.9% 2.16時30分～17時 1.6% 3.17時～17時30分 5.0% 4.17時30分～18時 9.2% 5.18時～18時30分 24.3% 6.18時30分～19時 23.8% 7.19時～19時30分 21.5% 8.19時30分～20時 8.1% 9.20時～20時30分 3.6% 10.20時30分～21時 0.5% 11.21時以降 0.6% 12.その他 0.9% 13.無回答 0.2%
問26 夕食は誰と一緒に食べますか。	(回答者 1014) 1.家族みんなで食べる 64.1% 2.大人の家族の誰かと食べる 25.4% 3.兄弟(子どもだけ)で食べる 3.8% 4.一人で食べる 4.6% 5.その他 1.6% 6.無回答 0.4%
問27 夜食(夕食を食べたから寝るまでの間に食べるもの)を食べますか。※平日(月曜日から金曜日)について答えてください。	(回答者 1014) 1.毎日食べる 14.9% 2.1週間に3～4日食べる 8.9% 3.1週間に1～2日食べる 17.1% 4.食べない 58.9% 5.無回答 0.3%

問28 何時ごろ夜食を食べますか。(問27で食べないと回答した方は回答不要です。)	(回答者 415) 1.17時台 0.5% 2.18時台 4.1% 3.19時台 20.2% 4.20時台 34.5% 5.21時台 10.6% 6.22時台 3.9% 7.23時以降 3.1% 8.無回答 23.1%		
問29 よく食べる夜食を3つまでえらんでください。	(回答者 415) 1.スナック菓子(ポテトチップス、コーンスナック等) 22.9% 2.チョコレート、チョコレート菓子 16.9% 3.せんべい 6.7% 4.クッキー 5.8% 5.あめ、ラムネ、ガム、グミ等 17.8% 6.和菓子(カステラ、まんじゅう等) 2.2% 7.洋菓子(ケーキ、ドーナツ、プリン等) 7.2% 8.ヨーグルト、チーズ、牛乳 12.8% 9.アイスクリーム 52.0% 10.パン類(菓子パン、総菜パン等) 4.8% 11.ごはん類(おにぎり、チャーハン等) 18.8% 12.めん類(カップラーメン、インスタントラーメン等も含む) 11.8% 13.いも類(焼き芋、フライドポテト等) 2.2% 14.果物 23.6% 15.ジュース類(スポーツドリンク含む) 16.9% 16.その他 2.9% 17.無回答 1.2%		
問30 就寝時間(寝る時間)は何時ごろですか。	(回答者 1014) 1.20時台 3.2% 2.21時台 31.8% 3.22時台 30.2% 4.23時台 16.1% 5.0時以降 6.8% 6.無回答 11.9%		
問31 給食は好きですか。	(回答者 1014) 1.好き 71.3% 2.すこし好き 24.9% 3.きらい 3.5% 4.無回答 0.4%		
問32 給食が好きな理由はなんですか。(複数回答可)	(回答者 975) 1.おいしいから 72.2% 2.いろいろなものが食べられるから 35.6% 3.栄養のバランスがよいから 26.5% 4.好きなものが食べられるから 19.6% 5.デザートができるから 43.1% 6.みんなと楽しく食べられるから 35.8% 7.おかわりができるから 16.0% 8.リクエストが献立があるから 20.3% 9.その他 1.7% 10.無回答 1.1%		
問33 給食がきらいな理由はなんですか。(複数回答可)	(回答者 35) 1.きらいなものがあるから 60.0% 2.おいしくないから 51.4% 3.楽しくないから 11.4% 4.その他 14.3% 5.無回答 2.9%		
問34 給食の量はどのくらいですか。ごはん	(回答者 1014) 1.ちよとよい 73.3% 2.多い 20.2% 3.少ない 5.8% 4.無回答 0.7%		
問34 汁物	(回答者 1014) 1.ちよとよい 80.0% 2.多い 12.5% 3.少ない 6.2% 4.無回答 1.3%		
問34 主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)	(回答者 1014) 1.ちよとよい 80.2% 2.多い 8.9% 3.少ない 9.9% 4.無回答 1.1%		
問34 副菜(野菜類を使った料理)	(回答者 1014) 1.ちよとよい 78.9% 2.多い 12.0% 3.少ない 7.8% 4.無回答 1.3%		
問35 給食の味つけはどのくらいですか。	(回答者 1014) 1.ちよとよい 91.0% 2.うすい 5.3% 3.こい(しょっぱい) 2.9% 4.無回答 0.8%		
問36 自分にもられた給食(いただきますの前に、ふやしたりへらしたりした後の量)は全部食べていますか。	(回答者 1014) 1.いつも食べる 56.9% 2.ほとんど食べる 19.4% 3.ときどき残すことがある 19.3% 4.いつも残す 3.8% 5.無回答 0.5%		
問37 残すときの理由はなんですか。(複数回答可)	(回答者 235) 1.量が多すぎるから 47.2% 2.食欲がないから 12.3% 3.太りたくないから 2.6% 4.一度にたくさん食べると恥ずかしいから 0.9% 5.給食時間が短いから 28.9% 6.おいしくないから 9.8% 7.きらいなものがあるから 63.8% 8.体調がわるいから 5.5% 9.その他 0.9% 10.無回答 0.4%		
問41 食事のあいさつ(「いただきます」「ごちそうさま」)をしていますか。	(回答者 1014) 1.ほとんど毎回している 84.1% 2.声をかけられれば(声をかければ)している 14.3% 3.声をかけられても(声をかけても)しない 0.6% 4.無回答 1.0%		
問42 家庭で、昔ながらの料理や郷土料理が食卓にどのくらいある程度ですか。※昔ながらの料理：筑前煮、切り干し大根の煮物、酢の物など ※郷土料理：小煮物、のっぺい汁など	(回答者 1014) 1.週に4回以上 7.2% 2.週に2～3回程度 25.0% 3.週に1回程度 21.8% 4.月に1～2回程度 25.4% 5.ほとんど食卓にでない 19.2% 6.無回答 1.3%		
問43 昔ながらの料理や郷土料理をどの程度食べますか。	(回答者 1014) 1.よく食べる 15.1% 2.まあまあ食べる 33.1% 3.あまり食べない 31.4% 4.ほとんど食べない 19.1% 5.無回答 1.3%		

お口の健康と食育に関するアンケート（障がい者施設利用者）

<p>問45 胎内市の特産品で知っているものはありませんか。知っているものすべてを選んでください。</p>	<p>(回答者 1014)</p> <p>1. はるかなた (せつまいも) 83.4%</p> <p>2. 胎内高原ワイン 53.7%</p> <p>3. さくらげ (錦江産) 28.7%</p> <p>4. 米粉 87.4%</p> <p>5. にんじん 36.3%</p> <p>6. やわ肌ねぎ (長ねぎ) 17.9%</p> <p>7. 大根 11.9%</p> <p>8. ごぼう 9.8%</p> <p>9. 越後姫 (いちご) 67.6%</p> <p>10. 阿賀北ポーク (豚肉) 58.4%</p> <p>11. 村上牛 (牛肉) 32.7%</p> <p>12. まこもだけ 32.8%</p> <p>13. 選択なし 3.5%</p>
---	---

<p>問1 あなたは1日に、何回歯みがきをしていますか。</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 1日3回 34.7%</p> <p>2. 1日2回 29.7%</p> <p>3. 1日1回 27.7%</p> <p>4. みがかない 2.0%</p> <p>5. 歯がない 4.0%</p> <p>6. 無回答 2.0%</p>
<p>問2 問1で1日1回以上と答えた方にお聞きします。いつ歯みがきをしますか？(あてはまるものをすべてに○をつけてください)</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 起床後 15.8%</p> <p>2. 朝食後 69.3%</p> <p>3. 昼食後 35.6%</p> <p>4. 夕食後 38.6%</p> <p>5. 就寝前 38.6%</p> <p>6. その他 2.0%</p> <p>7. 無回答 5.9%</p>
<p>問3 あなたは歯をみがくとき、鏡を見ながら歯みがきをしていますか？</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 毎日している 38.6%</p> <p>2. 時々している 23.8%</p> <p>3. していない 32.7%</p> <p>4. 無回答 5.0%</p>
<p>問4 あなたはフッ化物入り歯みがき剤を使っていますか？</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 使っている 49.5%</p> <p>2. 使っていない 24.8%</p> <p>3. わからない 19.8%</p> <p>4. 無回答 5.9%</p>
<p>問5 あなたは、歯みがきの時、歯ブラシのほかにデンタルフロスや歯間ブラシを使っていますか？</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 毎日使っている 13.9%</p> <p>2. 時々使っている 14.9%</p> <p>3. 使っていない 68.3%</p> <p>4. 無回答 3.0%</p>
<p>問6 あなたは、お菓子を1日に、何回食べていますか？</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 0回 15.8%</p> <p>2. 1回 54.5%</p> <p>3. 2回 21.8%</p> <p>4. 3回 3.0%</p> <p>5. 4回以上 2.0%</p> <p>6. 無回答 3.0%</p>
<p>問7 あなたは、甘い飲み物を1日に、何回飲んでいきますか？</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 0回 28.7%</p> <p>2. 1回 32.7%</p> <p>3. 2回 22.8%</p> <p>4. 3回 8.9%</p> <p>5. 4回以上 5.9%</p> <p>6. 無回答 1.0%</p>
<p>問8 あなたは、食べ物をよく噛んで食べていますか？</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. 一口30回噛んで食べるようにしている 5.9%</p> <p>2. 一口10～20回は、噛んで食べるようにしている 47.5%</p> <p>3. よく噛んで食べていない 34.7%</p> <p>4. わからない 11.9%</p>
<p>問9 あなたは、食べ物を噛むときに口を閉じてかんでいますか？</p>	<p>(回答者 101)</p> <p>1. はい 77.2%</p> <p>2. いいえ 12.9%</p> <p>3. わからない 9.9%</p>

## お口の健康と食育に関するアンケート（要介護者）

居住場所	(回答者 89) 1.在宅 56.2% 2.施設 37.1% 3.その他 4.5% 4.無回答 2.2%
回答者	(回答者 89) 1.本人 33.7% 2.家族 46.1% 3.その他 18.0% 4.無回答 2.2%
介護区分	(回答者 89) 1.要支援 1 12.4% 2.要支援 2 15.7% 3.要介護 1 9.0% 4.要介護 2 10.1% 5.要介護 3 15.7% 6.要介護 4 19.1% 7.要介護 5 11.2% 8.無回答 6.7%
年齢	(回答者 89) 1.70歳以下 4.5% 2.71～75歳 7.9% 3.76～80歳 5.6% 4.81～85歳 18.0% 5.86～90歳 20.2% 6.91～95歳 27.0% 7.95歳以上 5.6% 8.無回答 11.2%
問1 かかりつけ（いきつけ）の歯医者さんはいいますか。	(回答者 89) 1.いる 56.2% 2.いない 36.0% 3.無回答 7.9%
問2 自分の歯は何本ありますか。	(回答者 89) 1.0本 32.6% 2.1～10本 25.8% 3.11～27本 25.8% 4.28本以上 4.5% 5.無回答 11.2%
問3 介護が必要な状態になってから、歯の治療や健診を受けたことがありますか。	(回答者 89) 1.ある 34.8% 2.ない 59.6% 3.無回答 5.6%
問3-1 あると答えた方にお聞きします。通院又は往診のどちらでしたか。	(回答者 31) 1.往診 25.8% 2.通院 64.5% 3.無回答 9.7%
問4 介護が必要な状態になってから、歯や痛みや、かめないなどの理由で歯の治療を受けたかと思ったり思ったりはありましたか。	(回答者 89) 1.思ったことがある 37.1% 2.思ったことがない 55.1% 3.無回答 7.9%

問10 あなたが歯や口の健康のために、気をつけているものに○をつけてください。(○はいくつでも可)	(回答者 101) 1.食べ物をよくかんで食べるようにしている 28.7% 2.おや物は時間を決めて食べるようにしている 31.7% 3.フッ化物塗布とフッ化物洗口等を利用して、むし歯予防をしている 24.8% 4.予防のために、かかりつけの歯医者さんへ定期的に受診している 33.7% 5.その他 5.9% 6.特になし 23.8%
問11 この一年間で歯や歯ぐきのことや原因で、次のような生活上の困りごとがありましたか？(○はいくつでも可)	(回答者 25) 1.仕事、家事、学業、趣味などに支障があったことがある 48.0% 2.よく眠れなかったことがある 32.0% 3.おいしく食事ができなかつたことがある 36.0% 4.会話をしたり、笑うことができなかつたことがある 16.0%
問12 現在、歯や口の中に関して、悩みごとはありますか？(○はいくつでも可)	(回答者 101) 1.歯が痛んだり、しみたりする 6.9% 2.歯みがきすると血が出る 16.8% 3.口臭がある 11.9% 4.歯ぐきかむずかしく、歯がういた感じがする 4.0% 5.歯ぐきが赤くはれてぶよぶよする 5.0% 6.かたいものがかみにくい 12.9% 7.歯ならびやかみ合わせが気になる 9.9% 8.あごの関節が痛い 2.0% 9.その他 2.0% 10.悩みごとはない 49.5% 11.無回答 5.9%
問13 問12で悩みごとがあると答えた方にお聞きします。悩みごとで歯科医院に行きましたか？	(回答者 51) 1.行った 31.4% 2.近いうちに行く予定 19.6% 3.行く予定はない 37.3% 4.無回答 11.8%
問14 問13で行く予定はないと答えた方にお聞きします。歯科医院に行かない理由は何ですか？(○はいくつでも可)	(回答者 19) 1.かかりつけ歯科医がない 21.1% 2.歯科医院に行くのが面倒であるため 31.6% 3.忙しくて時間がない 31.6% 4.お金がかかるのがいやだ 31.6% 5.歯科医院は怖いイメージがある 10.5% 6.歯科医院への通院困難 10.5% 7.その他 10.5% 8.無回答 10.5%
問15 あなたは、かかりつけ歯科医がいますか？	(回答者 101) 1.いる 64.4% 2.いない 33.7% 3.無回答 2.0%
問16 通院できない歯者さんへは、歯科医が往診してくれることを知っていますか？	(回答者 101) 1.知っている 32.7% 2.知らない 57.4% 3.無回答 9.9%
問17 この一年間で、現在使用している施設で、歯科医や歯科衛生士等の歯科専門職からブラッシング指導等を受けましたか？	(回答者 101) 1.受けた 31.7% 2.受けなかった 44.6% 3.わからない 17.8% 4.無回答 5.9%

第4次歯科保健計画策定のためのアンケート（妊婦）

問4-1 思ったことがあると答えた方にお聞きします。どんな理由ですか。（複数回答可）	(回答者 33) 1. 歯痛・知覚過敏 27.3% 2. 歯肉の発赤・腫脹 21.2% 3. 歯の動揺 18.2% 4. 物がはさまる 12.1% 5. かがせた鏡歯やつめた物がとれた・壊れた 21.2% 6. プリッジがとれた・壊れた 9.1% 7. 齲蝕があわない 30.3% 8. 齲蝕が壊れた 15.2% 9. 飲み込む時にむせる（例：水、みそ汁などでむせる・飲み込む時、喉にひっかかった感じがする等） 6.1% 10. 口がよく乾く（例：よく水を飲む・うがいをよくする・よくあめをなめる等） 12.1% 11. 無回答 3.0%
問4-2 思ったことがあると答えた方にお聞きします。実際の治療を受けましたか。	(回答者 33) 1. 受けた 54.5% 2. 受けなかった 36.4% 3. 無回答 9.1%
問4-3 受けなかった人にお聞きします。理由はなんですか。（複数回答可）	(回答者 12) 1. 通院困難 58.3% 2. 歯科人の嫌悪・恐怖 0.0% 3. 経済的理由 0.0% 4. 時間的制限 16.7% 5. 我慢できる・あきらめ 25.0% 6. その他 8.3%
問5 通院できない患者さんへは、歯科医が診してくれたいことを知っていますか。	(回答者 89) 1. 知っている 34.8% 2. 知らない 56.2% 3. 無回答 9.0%
問6 歯の治療が必要だとわかったら、往診の歯科治療を受けたいと思いますか。	(回答者 89) 1. すぐ受けたい 23.6% 2. おちついたら受けたい 18.0% 3. 受けたくない 14.6% 4. わからない 32.6% 5. 無回答 11.2%
問7 歯や入れ歯の専門的な清掃を受けたり、歯みがきや入れ歯の手入れの仕方について説明を受けたいと思いますか。	(回答者 89) 1. すぐ受けたい 7.9% 2. おちついたら受けたい 21.3% 3. 受けたくない 24.7% 4. わからない 33.7% 5. 無回答 12.4%
問8 歯科医も歯を磨くことや飲み込むことのリハビリをしてほしいことを知っていますか。	(回答者 89) 1. 知っている 19.1% 2. 知らない 74.2% 3. 無回答 6.7%
問9 食べることや飲み込むことのリハビリが必要だとわかったら、受けたいと思いますか。	(回答者 89) 1. すぐ受けたい 18.0% 2. おちついたら受けたい 19.1% 3. 受けたくない 16.9% 4. わからない 37.1% 5. 無回答 9.0%
問10 自分でできるお口のリハビリとして、お口の体操があることを知っていますか。	(回答者 89) 1. 知っている、実施している 18.0% 2. 知っているが、実施していない 23.6% 3. 知らない 50.6% 4. 無回答 7.9%

問1 どのくらいの頻度で、歯磨きをしていますか。	(回答者 48) 1. 1日3回 60.4% 2. 1日2回 37.5% 3. 1日1回 2.1% 4. 時々みがく 0.0% 5. みがかない 0.0%
問2 あなたは歯磨きの際、歯ブラシの他に歯間清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス等）などの補助用具等を使っていますか。	(回答者 48) 1. 使っている 66.7% 2. 使っていない 33.3% 3. わからない 0.0%
問2 問2で「使っている」に○をつけた方にお聞きします。使用している歯間部清掃用具は何ですか。（○はいくつでも）	(回答者 37) 1. デンタルフロス（糸付きようじ等） 81.3% 2. 歯間ブラシ 18.8% 3. 舌ブラシ（歯ブラシで代用している場合も含む） 9.4% 4. 電動歯ブラシ 21.9% 5. フッ素入り歯みがき剤 31.3% 6. その他 3.1% 7. 無回答 3.1%
問3 現在（妊娠中）、歯や口の中に関して、悩みごとはありませんか。（○はいくつでも）	(回答者 48) 1. むし歯がある 12.5% 2. 歯みがきをすると血が出る 20.8% 3. 歯ぐきが腫れている 2.1% 4. 歯が痛い 0.0% 5. 歯がしみみる 14.6% 6. 口臭がある 0.0% 7. 歯ぐきむずがゆく、歯が浮いた感じがする 4.2% 8. 歯並びやかみ合わせが気になる 6.3% 9. あごの関節が痛い 2.1% 10. その他 2.1% 11. 特になし 68.8%
問4 現在（妊娠中）、歯や歯ぐきのご原因で、次のような生活上の困りごとがありますか。（○はいくつでも）	(回答者 48) 1. 仕事、家事、育児、趣味などに支障があったことがある 4.2% 2. よく眠れなかったことがある 0.0% 3. おいしく食事できなかったことがある 0.0% 4. 会話をしたり、笑うことができなかったことがある 0.0% 5. その他 0.0% 6. 特になし 95.8%
問5 現在（妊娠中）、歯や口の中に関しての悩みごとで受診はしましたか。	(回答者 48) 1. 受診した 14.6% 2. 受診しない 72.9% 3. 無回答 12.5%
問6 あなたは、歯や歯ぐきの子エック・歯面の清掃等のために、定期的に歯科医院に行っていますか。	(回答者 48) 1. 定期的に行っている 39.6% 2. 定期的ではないが行っている 35.4% 3. 行っていない 22.9% 4. わからない 2.1%
問6で「行っていない」、「わからない」に○をつけた方にお聞きします。定期的に歯科医院に行かない理由は何ですか。（○はいくつでも）	(回答者 12) 1. かかりつけ歯科医がない 25.0% 2. 痛い等、気になるところがない 58.3% 3. 歯科医院へ行くのが面倒であるため 16.7% 4. 忙しくて時間が取れない 25.0% 5. 子どもを見てくれるコーナーがあれば行く 0.0% 6. お金がかかるのいやや 16.7% 7. その他 0.0% 8. 無回答 8.3%

## 第4次歯科保健計画策定のためのアンケート（産婦）

性別	(回答者 86) 1. 男 60.5% 2. 女 39.5%
1. あなたは今まで自分の歯を大切にしてくださいましたか	(回答者 86) 1. かなりしてきた 11.6% 2. まあまあしてきた 67.4% 3. あまりしなかった 20.9% 4. ほとんどしなかった 0.0%
2. フッ素がむし歯予防に有効であることを知っていますか。	(回答者 86) 1. はい 96.5% 2. いいえ 3.5%
3. どのくらいの頻度で、歯磨きをしていますか。	(回答者 86) 1. 1日3回 43.0% 2. 1日2回 54.7% 3. 1日1回 2.3% 4. 時々磨く 0.0% 5. 磨かない 0.0%
4. 歯ブラシの他に右記の補助用具等を使っていますか。(○はいくつでも)	(回答者 78) 1. テンタルフロス（糸付きようじ等） 66.7% 2. 歯間ブラシ 28.2% 3. 舌ブラシ（歯ブラシで代用している場合も含む） 17.9% 4. 電動歯ブラシ 12.8% 5. フッ素入り歯みがき剤 51.3% 6. その他 0.0%
5. 歯間ブラシ又は糸付きようじを使っている方にお聞きします。どのくらいの頻度で使用しますか。	(回答者 78) 1. 毎日 39.7% 2. 週2～3回 29.5% 3. 月に1～2回 14.1% 4. 無回答 16.7%
6. 予防（健診や歯石除去等）のために定期的に歯科医院に通院していますか。	(回答者 86) 1. はい 52.3% 2. いいえ 46.5% 3. 無回答 1.2%
7. あなたは、歯や歯ぐきのチェック、歯面の清掃等のために、定期的に歯科医院に行っていますか。	(回答者 86) 1. 定期的に行っている 39.5% 2. 定期的ではないが行っている 24.4% 3. 行っていない 36.0% 4. わからない 0.0%
8. 7.で「行っていない」、「わからない」に○をつけた方にお聞きします。定期的に歯科医院に行かない理由は何ですか。(○はいくつでも)	(回答者 31) 1. かかりつけ歯科医がない 19.4% 2. 痛い等、気になるところがない 19.4% 3. 歯科医院へ行くのが面倒であるため 6.5% 4. 忙しくて時間がない 58.1% 5. 子どもを見とくれるコーナーがあれば行く 19.4% 6. お金がかかるのがいやだ 6.5% 7. その他 0.0%
9. タバコを吸いますか。	(回答者 86) 1. はい 7.0% 2. いいえ 93.0%

10. 現在、歯や口の中に関して、悩みごとはありませんか。(○はいくつでも)	(回答者 86) 1. むし歯がある 17.4% 2. 歯みがきをするとき血が出る 5.8% 3. 歯ぐきが腫れている 1.2% 4. 歯が痛い 2.3% 5. 歯がしみる 12.8% 6. 口臭がある 4.7% 7. 歯ぐきがむずかしく、歯が浮いた感じがする 0.0% 8. 歯並びやかみ合わせが気になる 17.4% 9. あごの関節が痛い 3.5% 10. その他 5.8% 11. 特になし 47.7% 12. 無回答 3.5%
11. 歯や口の中に関しての悩みごとで受診しましたか。	(回答者 86) 1. 受診した 51.2% 2. 近いうちに受診する予定 15.1% 3. 受診しない 20.9% 4. 無回答 12.8%
12. 11.で受診しないと回答した方にお聞きします。受診しない理由は何ですか。(○はいくつでも)	(回答者 18) 1. かかりつけ歯科医がない 16.7% 2. 歯科医院へ行くのが面倒であるため 16.7% 3. 忙しくて時間がない 38.9% 4. 子どもを見とくれるコーナーがあれば行く 27.8% 5. お金がかかるのがいやだ 16.7% 6. その他 5.6% 7. 無回答 5.6%
13. 現在、歯や歯ぐきのことが原因で、次のような生活上の困りごとがありましたか。(○はいくつでも)	(回答者 86) 1. 仕事、家事、家業、趣味などに支障があったことがある 0.0% 2. よく眠れなかったことがある 1.2% 3. おいしく食事ができなかったことがある 9.3% 4. 会話をしたり、笑うことができなかったことがある 1.2% 5. その他 0.0% 6. 特になし 81.4% 7. 無回答 8.1%
14. <妊婦歯科健診>医療機関委託で受診する歯科健診を受診しましたか。	(回答者 86) 1. はい 54.7% 2. いいえ 44.2% 3. 無回答 1.2%
15. 「いいえ」の場合の理由は何ですか。	(回答者 38) 1. 忘れていた 18.4% 2. 忙しかった 23.7% 3. 他 26.3% 4. 無回答 31.6%
16. <産婦歯科健診>医療機関委託で受診する歯科健診を受診しましたか。	(回答者 86) 1. はい 45.3% 2. いいえ 51.2% 3. 無回答 3.5%
17. 「いいえ」の場合の理由は何ですか。	(回答者 44) 1. 忘れていた 27.3% 2. 忙しかった 43.2% 3. 他 11.4% 4. 無回答 18.2%

第4次歯科保健計画策定のためのアンケート（1歳児）

性別	(回答者 102) 1. 男 60.8% 2. 女 39.2%
1. 離乳食はよく食べますか。	(回答者 102) 1. はい 97.1% 2. いいえ 2.9%
2. 離乳食はよく噛んで食べていますか。	(回答者 102) 1. はい 83.3% 2. いいえ 15.7% 3. 無回答 1.0%
3. 哺乳びんを使用していますか。	(回答者 26) 1. はい 100.0% 2. いいえ 0.0%
4. 母乳、ミルク、牛乳を飲んでいますが。	(回答者 88) 1. 母乳 27.3% 2. ミルク 36.4% 3. 牛乳 67.0%
5. おやつは1日何回とりですか。園で	(回答者 50) 1. 1回 30.0% 2. 2回 68.0% 3. 3回 2.0% 4. 4回以上 0.0%
6. おやつは1日何回とりですか。園外で	(回答者 102) 1. 0回 19.6% 2. 1回 45.1% 3. 2回 30.4% 4. 3回 2.9% 5. 4回以上 0.0% 6. 無回答 2.0%
7. おやつとして与えるものは何ですか。(〇はいいくつでも可)	(回答者 99) 1. ご飯の仲間 (おにぎりやパン、いも類など) 37.4% 2. 果物 66.7% 3. 乳製品 (ヨーグルトやチーズ) 45.5% 4. お菓子 71.7% (回答者 96) 1. 水やお茶 99.0% 2. 野菜や果物の100%ジュース 20.8% 3. 甘いジュース (炭酸飲料含む) 4.2% 4. イオン飲料 10.4% 5. 乳酸菌飲料 12.5%
9. 甘い飲み物 (問24の2～5の飲み物)を1日何回、どれくらい飲みますか。	(回答者 102) 1. 0回 70.6% 2. 1回 25.5% 3. 2回 1.0% 4. 3回 2.0% 5. 4回以上 0.0% 6. 無回答 1.0%
10. どのくらいの頻度で、歯磨きをしていますか。	(回答者 102) 1. 1日3回 9.8% 2. 1日2回 47.1% 3. 1日1回 35.3% 4. 時々磨く 5.9% 5. 磨かない 2.0%
11. 仕上げ磨きをしていると答えた方にお聞きします。誰が歯磨きをしていますか。(〇はいいくつでも可)	(回答者 97) 1. 母 96.9% 2. 父 53.6% 3. 祖父母 8.2% 4. その他 1.0%

12. 歯磨きをしていると答えた方にお聞きします。歯ブラシの他に右記の補助用具等を使っていますか。(〇はいいくつでも可)	(回答者 44) 1. デンタルフロス (糸付ようじ等) 4.5% 2. 電動歯ブラシ 0.0% 3. フッ素入り歯磨き剤 90.9% 4. その他 6.8%
13. お子さんの歯はむし歯にさせたくないと考えますか。	(回答者 102) 1. はい 99.0% 2. いいえ 0.0% 3. 無回答 1.0%
14. これから、お子さんの歯や口の健康のために、気を付けたいと思っていることをお答えください。(〇はいいくつでも可)	(回答者 102) 1. 毎日、仕上げみがきをしたい 83.3% 2. 親が子どもへ仕上げみがきの手本を見せるようにしたい 26.5% 3. 3食しっかり食べさせるようにしたい 44.1% 4. 好き嫌いをなく、食べさせるようにしたい 59.8% 5. 食べ物をよくかんで食べるよう教えていきたい 63.7% 6. 子どもへ口移しや同じスプーン等、食器を共有しないようにしたい。 43.1% 7. 甘いおやつをなるべく与えないようにしたい 37.3% 8. フッ素を利用して、むし歯予防をしていきたい 67.6% 9. 特になし 1.0% 10. 無回答 7.8%
15. お子さんの歯や口の健康に対する保護者の方の気持ちをお聞きます。(〇はいいくつでも可)	(回答者 102) 1. むし歯にはしたくないので、歯みがきやおやつとの与え方を気を付けたい 79.4% 2. むし歯にはしたくないが、歯みがきを嫌がるか無理やりにはしたくない 10.8% 3. むし歯にはしたくないが、できるかどうか自信がない 11.8% 4. 乳歯は生えかわるので、それ程問題に思っていない 0.0% 5. あまり考えたことがない 3.9% 6. わからない 0.0% 7. 無回答 6.9%

## 第4次歯科保健計画策定のためのアンケート（1歳6か月児）

性別	(回答者 125) 1. 男 57.6% 2. 女 42.4%
1. 現在の食事についてお聞きします。 食事の回数	(回答者 125) 1. 3回 100.0% 2. 2回 0.0% 3. 1回 0.0%
2. 主食（ご飯類）、主菜（肉・魚・卵・豆類の料理）、副菜（野菜類の料理）がそろった食事を食べていますか。	(回答者 125) 1. はい 95.2% 2. いいえ 4.8%
3. よく噛んで食べていますか。	(回答者 125) 1. はい 82.4% 2. いいえ 17.6%
4. 「いただきます」「ごちそうさま」の習慣がついていますか。	(回答者 125) 1. はい 93.6% 2. いいえ 6.4%
5. 牛乳を飲んでいますか。	(回答者 125) 1. 飲まない 13.6% 2. 200ml未満 23.2% 3. 200ml以上 63.2%
6. おやつは1日何回とりですか。 園で	(回答者 95) 1. 1回 10.5% 2. 2回 87.4% 3. 3回 2.1%
7. おやつは1日何回とりですか。 園以外で	(回答者 125) 1. 0回 13.6% 2. 1回 49.6% 3. 2回 32.8% 4. 3回 3.2% 5. 4回以上 0.0% 6. 無回答 0.8%
8. お家でおやつを食べる人は、いつ頃食べますか。（○はいくつでも可）	(回答者 107) 1. 10時ころ 37.4% 2. 15時ころ 41.1% 3. 園から帰ってきた後 56.1% 4. 夕飯の前 8.4% 5. 夕飯の後 13.1% 6. 寝る前 0.0% 7. その他 1.9% 8. 無回答 0.9%
9. おやつとして与えるものは何ですか。（○はいくつでも可）	(回答者 120) 1. ご飯の仲間(おにぎりやパン、いも類など) 48.3% 2. 果物 62.5% 3. 乳製品(ヨーグルトやチーズ) 55.0% 4. お菓子 70.8%
10. 甘い飲み物を1日何回、どれくらい飲みますか。	(回答者 125) 1. 0回 64.8% 2. 1回 29.6% 3. 2回 5.6% 4. 3回 0.0% 5. 4回以上 0.0%
11. よく飲む飲み物は何か。（○はいくつでも可）	(回答者 124) 1. 水やお茶 94.4% 2. 野菜や果物の100%ジュース 31.5% 3. 甘いジュース 8.1% 4. イオン飲料 4.0% 5. 乳酸菌飲料 9.7%

12. どのくらいの頻度で、歯磨きをしていますか。	(回答者 125) 1. 1日3回 8.8% 2. 1日2回 56.0% 3. 1日1回 33.6% 4. 時々磨く 1.6% 5. 磨かない 0.0%
13. 歯磨きをする方にお聞きします。仕上げ磨きは何回していますか。	(回答者 125) 1. 1回 37.6% 2. 2回 41.6% 3. 3回 4.8% 4. 無回答 16.0%
14. 仕上げ歯磨きをしていると答えた方にお聞きします。誰が歯磨きをしていますか。（○はいくつでも可）	(回答者 125) 1. 母 97.6% 2. 父 67.2% 3. 祖父母 7.2% 4. その他 0.0%
15. 歯磨きをしていると答えた方にお聞きします。歯ブラシの他に右記の補助用具等を使っていますか。（○はいくつでも可）	(回答者 80) 1. デンタルフロス 17.5% 2. 電動歯ブラシ 2.5% 3. フッ素入り歯磨き粉 91.3% 4. その他 7.5%

第4次歯科保健計画策定のためのアンケート（2歳児）

1. 現在の食事についてお聞きします。 食事の回数	(回答者 128) 1. 3回 100.0% 2. 2回 0.0% 3. 1回 0.0%
2. 主食（ご飯類）、主菜（肉・魚・卵・豆類の料理）、副菜（野菜類の料理）がそろった食事を食べていますか。	(回答者 128) 1. はい 88.3% 2. いいえ 11.7%
3. よく噛んで食べていますか。	(回答者 128) 1. はい 79.7% 2. いいえ 20.3%
4. 「いただきます」「ごちそうさま」の習慣がついていますか。	(回答者 128) 1. はい 90.6% 2. いいえ 9.4%
5. 哺乳びんを使用していますか。	(回答者 2) 1. はい 100.0% 2. いいえ 0.0%
6. 母乳、ミルク、牛乳を飲んでいますか。	(回答者 125) 1. 母乳 8.0% 2. ミルク 3.2% 3. 牛乳 97.6%
7. おやつは1日何回とりですか。 園で	(回答者 109) 1. 1回 11.9% 2. 2回 87.2% 3. 3回 0.9%
8. おやつは1日何回とりですか。 園以外で	(回答者 128) 1. 0回 7.8% 2. 1回 67.2% 3. 2回 24.2% 4. 3回 0.8% 5. 4回以上 0.0%
9. おやつとして与えるものは何ですか。（〇はいくつでも可）	(回答者 127) 1. ご飯の仲間(おにぎりやパン、いも類など) 46.5% 2. 果物 63.8% 3. 乳製品(ヨーグルトやチーズ) 52.0% 4. お菓子 76.4%
10. 甘い飲み物を1日何回、どれくらい飲みますか。	(回答者 128) 1. 0回 55.5% 2. 1回 33.6% 3. 2回 5.5% 4. 3回 2.3% 5. 4回以上 3.1%
11. よく飲む飲み物は何ですか。（〇はいくつでも可）	(回答者 128) 1. 水やお茶 97.7% 2. 野菜や果物の100%ジュース 40.6% 3. 甘いジュース 9.4% 4. イオン飲料 4.7% 5. 乳酸菌飲料 21.9%
12. どのくらいの頻度で、歯磨きをしていますか。	(回答者 128) 1. 1日3回 9.4% 2. 1日2回 61.7% 3. 1日1回 26.6% 4. 時々磨く 1.6% 5. 磨かない 0.0% 6. 無回答 0.8%

13. 仕上げ歯磨きをしていると答えた方にお聞きします。誰が歯磨きをしていますか。（〇はいくつでも可）	(回答者 128) 1. 母 96.1% 2. 父 69.5% 3. 祖父母 6.3% 4. その他 0.8%
14. 歯磨きをしていると答えた方にお聞きします。歯ブラシの他に右記の補助用具等を使っていますか。（〇はいくつでも可）	(回答者 91) 1. デンタルフロス 35.2% 2. 電動歯ブラシ 2.2% 3. フッ素入り歯磨き粉 86.8% 4. その他 5.5%

## 第4次歯科保健計画策定のためのアンケート（3歳児）

性別	(回答者 161) 1. 男 54.7% 2. 女 45.3%		
1. 食事の回数は1日何回ですか。食事の回数	(回答者 161) 1. 3回 99.4% 2. 2回 0.0% 3. 1回 0.6%		
2. 主食（ご飯類）、主菜（肉・魚・卵・豆類の料理）、副菜（野菜類の料理）がそろった食事を食べていますか。	(回答者 161) 1. はい 86.3% 2. いいえ 13.7%		
3. よく噛んで食べていますか。	(回答者 161) 1. はい 90.7% 2. いいえ 9.3%		
4. 「いただきます」「ごちそうさま」の習慣がついていますか。	(回答者 161) 1. はい 92.5% 2. いいえ 7.5%		
5. 牛乳を飲んでいますか。	(回答者 161) 1. 飲まない 3.1% 2. 200ml未満 14.3% 3. 200ml以上 82.6%		
6. おやつは1日何回とりですか。園で	(回答者 140) 1. 1回 24.3% 2. 2回 71.4% 3. 3回 4.3%		
7. おやつは1日何回とりですか。園以外で	(回答者 161) 1. 0回 9.3% 2. 1回 64.6% 3. 2回 24.2% 4. 3回 1.2% 5. 4回以上 0.6%		
8. お家でおやつを食べる人は、いつ頃食べますか。（○はいくつでも可）	(回答者 161) 1. 10時ころ 25.5% 2. 15時ころ 28.0% 3. 園から帰ってきてきた後 54.7% 4. 夕飯の前 6.8% 5. 夕飯の後 23.6% 6. 寝る前 0.6% 7. その他 2.5% 8. 無回答 6.2%		
9. おやつとして与えるものは何ですか。（○はいくつでも可）	(回答者 158) 1. ご飯の仲間(おにぎりやパン、いも類など) 34.8% 2. 果物 56.3% 3. 乳製品(ヨーグルトやチーズ) 43.0% 4. お菓子 77.8%		
10. 甘い飲み物を1日何回、どれくらい飲みますか。	(回答者 161) 1. 0回 56.5% 2. 1回 36.0% 3. 2回 5.6% 4. 3回 0.6% 5. 4回以上 1.2%		
11. よく飲む飲み物は何か。（○はいくつでも可）	(回答者 159) 1. 水やお茶 94.3% 2. 野菜や果物の100%ジュース 28.9% 3. 甘いジュース 13.8% 4. イオン飲料 7.5% 5. 乳酸菌飲料 21.4%		
12. どのくらいの頻度で、歯磨きをしていますか。	(回答者 161) 1. 1日3回 17.4% 2. 1日2回 64.6% 3. 1日1回 18.0% 4. 時々磨く 0.0% 5. 磨かない 0.0%		
13. 歯磨きをする方にお聞きします。仕上げ磨きは何回していますか。	(回答者 161) 1. 1回 33.5% 2. 2回 47.8% 3. 3回 5.0% 4. 無回答 13.7%		
14. 仕上げ磨きをしていると答えられた方にお聞きします。誰が歯磨きをしていますか。（○はいくつでも可）	(回答者 160) 1. 母 95.0% 2. 父 71.9% 3. 祖父母 11.3% 4. その他 0.6%		
15. 歯磨きをしていると答えられた方にお聞きします。歯ブラシの他に右記の補助用具等を使っていますか。（○はいくつでも可）	(回答者 135) 1. デンタルフロス 42.2% 2. 電動歯ブラシ 5.2% 3. フッ素入り歯磨き粉 88.9% 4. その他 0.7%		
16. お子さんは1歳から3歳までにフッ素塗布を定期的（2～6か月おき）に受けていますか。	(回答者 161) 1. 受けている 65.8% 2. 6か月以上あいた時があった 28.6% 3. 受けていない 5.0% 4. 無回答 0.6%		
17. 2歳6か月児医療機関委託・フッ素塗布は受診しましたか。	(回答者 161) 1. はい 72.0% 2. いいえ 28.0%		
18. いいえの理由（○はいくつでも可）	(回答者 45) 1. 忘れていた 55.6% 2. 忙しかった 31.1% 3. その他 0.0% 4. 無回答 15.6%		
19. お子さんの歯や口に関して困りごとがあったときに、気軽に受診や相談できる歯科医院がありますか。	(回答者 161) 1. はい 78.3% 2. いいえ 21.7%		

## 6 用語集（文中に記載の\*マークについて説明しています）

用語（五十音順）	解説
eGFR	推算糸球体濾過量。血清クレアチニン値、年齢、性別から腎臓の機能を推算する。
運動習慣	1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること。
ACP	アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の略で、「もしものとき」に備え、本人が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと。
HDL コレステロール	善玉コレステロールと呼ばれ、コレステロールを血管壁から運び出す働きがあり、動脈硬化を防ぐ。
LDL コレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれ、肝臓で作ったコレステロールを体の各細胞に運ぶ働きがあります。
オーラルフレイル	「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」を意味する。口腔機能が加齢等により衰えることが原因となり、さらには食欲の低下、全身機能の低下に進行し、要介護状態へとつながる可能性が高まる。
下越医療圏域	新発田市、村上市、胎内市、聖籠町、関川村、粟島浦村の3市1町2村で構成される区域。特殊なサービスを除き、比較的専門性の高い保健医療活動が完結できる区域として、県内では7つの圏域を設定して、保健・医療サービスの提供体制の整備を進めている。
可逆性	元の状態に戻ることができる性質のこと。
QOL	クオリティ・オブ・ライフ（Quality of Life）の略で、「生活の質」と訳され、個人の身体的、精神的、社会的、経済的な側面を含めた総合的な満足度や幸福感を表す概念。
ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。
こども家庭相談	満18歳未満のこどもの発達や育児に関する心配事、しつけに関すること、児童虐待に関すること等の相談。
個別支援計画	より手厚い支援や継続的な支援、関係者の調整等が必要と判断される妊産婦やこども等を対象に作成される支援計画。
CKD	慢性腎臓病。何らかの腎障害が3ヶ月以上持続する病気。
COPD	慢性閉塞性肺疾患。長年の喫煙などで肺に炎症が起き、気道が狭くなったり、肺の組織が壊れたりして、息切れや慢性的な咳・痰が続く病気のこと。
身体活動	安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての体の動きのことで「生活活動」（家事、通勤など）と「運動」（体力向上目的の活動）の2種類に分けられる。
地区組織	保健推進員、食生活改善推進委員、元気ふれあい広め隊のこと。
中小企業健康管理支援事業	胎内市商工会に加入している事業所職員を対象とした健康診断の会場で、生活習慣病予防につながる生活習慣を身につけるきっかけになる事業。
BMI	体格指数。体格又は肥満の程度を表す指標で、日本人はこの値が「22」のとき最も病気になりにくいとされている。 体格指数＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
ブレストアウェアネス	乳房を意識する生活習慣。
平均寿命	0歳における平均余命（その後何年生きられるかという期待値）のこと。
平均自立期間	健康寿命の指標の1つで、日常生活動作が自立している期間の平均のこと。
HbA1c	糖尿病の検査の一つで1ヶ月前までの血糖の平均値を表す。
養育支援	様々な理由で子どもの養育に困難を抱える家庭に対し、保健師、助産師などの専門職が訪問等を通じて、養育上の問題の解決や負担の軽減を図るための支援。

## 健康たいない 21

第4次 胎内市健康増進計画

第4次 胎内市歯科保健計画

(健康たいないワッハッ歯プラン)

(令和8年度～令和17年度)

編集・発行

令和8年3月

胎内市 健康づくり課

〒959-2656

新潟県胎内市西本町11番11号

ほっとH0T・中条内

電話 0254-44-8680

