

第6章 計画の推進

健康づくりの主役は、市民であり、日常生活において市民一人ひとりが主体的に健康づくりを実践していくことが求められます。

推進にあたっては、充実した人生を送るという生活の質の向上を目的に、人づくりに重点をおき、健康づくりに主体的に意欲をもって取り組む人を育てることを基本にします。

1 推進の手法

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 推進組織

平成17年9月1日、胎内市の合併に伴い、胎内市における総合的な健康づくりを推進するため「胎内市健康づくり推進協議会」が設置されました。市民の健康増進を図るため、保健計画の策定や各種健康診断・健康教育など、健康づくりのための方策について協議を行っています。この協議会は医療、教育、事業所、地区組織や関係行政機関代表等で構成されています。この「胎内市健康づくり推進協議会」を本計画推進組織として位置付け、計画の進捗状況を確認し、計画が事業展開につながっているかを検証するとともに、目標達成のための進行管理と推進について協議していきます。

「元気ふれあい広め隊」を中心に、胎内市食生活改善推進委員協議会や胎内市保健推進員など様々な組織とともに市民協働の健康づくり活動を推進していきます。

3 重点課題の計画の推進

第1章に掲げている胎内市の健康づくりの基本理念「その人らしい豊かな人生の構築」の実現のため、次の4つを重点健康課題とし、対策を進めていきます。

- ① 生活習慣病対策を推進します。
- ② 歯科保健対策を推進します。
- ③ 自殺予防対策を推進します。
- ④ 市民協働による元気づくり活動を推進します。

資料編

令和元年度健康づくりに関する調査の実施状況について

調査目的：平成27年度に策定した健康増進計画「健康たいない21」及び歯科保健計画「健口たいないワッハッ歯プラン」の見直しの基礎資料とするため

調査時期：令和元年12月1日～12月14日

調査対象：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6人を除く1,398人

調査方法：無記名調査

令和元年12月に実施した健康診査申し込み調査票に同封し、配布・回収は区長に依頼

年代	調査対象で配布した人数	回収数	回収率
16～19歳	100	70	70.0%
20歳代	199	92	46.2%
30歳代	200	115	57.5%
40歳代	200	135	67.5%
50歳代	200	150	75.0%
60歳代	199	163	81.9%
70歳代	200	170	85.0%
80～85歳	100	80	80.0%
無回答		8	
合計	1398	983	70.3%

問9 あなたの気持ちは次のどれにあてはまりますか？（○は1つ）

9-1	活動時間（仕事等）と休養のバランスを心がけていますか。	1. 十分に心がけている
		2. わりと心がけている
		3. あまり心がけていない
		4. ほとんど心がけていない
9-2	普段、自分の気持ちを言葉や態度で表現できますか。	1. 十分にすることができる
		2. わりとすることができる
		3. あまりすることができない
		4. ほとんどできない
9-3	自分の喜怒哀楽を分かち合える人間関係がありますか。	1. 十分にある
		2. わりとある
		3. あまりない
		4. まったくない
9-4	やりがいや充実感を感じるものがありますか。	1. 十分にある
		2. わりとある
		3. あまりない
		4. まったくない
9-5	心身共にゆったりと安らげる場所がありますか。	1. 十分にある
		2. わりとある
		3. あまりない
		4. まったくない
9-6	いざという時に、頼れる人が地域にいますか。	1. 十分いる
		2. わりといる
		3. あまりいない
		4. まったくない

問10 あなたは健康的な生活を送るために、大切にしていることはありますか？

1. ある 2. ない



どんなことですか？（○は3つまで）

1. 健康診断を受けること	2. 医者にかかること	3. 食生活に気をつける
4. 運動をする	5. 十分に睡眠をとる	6. タバコを吸わない
7. 適正飲酒	8. ストレスに注意する	9. 健康に関する知識を得ること
10. 家族とのだんらん	11. 仲間との語らい	12. 自分の夢
13. 生きがい	14. 目標を持つこと	15. 心のゆとり
16. 誰かの役にたつこと	17. その他（ ）	

問 11 普段、朝食を食べますか？

1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5回食べる
3. 週2～3回食べる
4. ほとんど食べない

「ほとんど毎日」以外を選んだ方におたずねします。食べない理由は何ですか？

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない |
| 3. やせたい | 4. 食べないほうが調子がよい |
| 5. その他 () | |

問 12 あなたは毎食、野菜（野菜ジュースを除く）を食べていますか？

1. 毎食、食べている
2. 1日1～2回、食べている
3. 毎日は食べていない
4. ほとんど食べない

問 13 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を1日何回とっていますか？

1. 1日3回
2. 1日2回
3. 1日1回
4. ほとんど食べない

主食 ごはん、パン、めんなど ※菓子パンは除く 

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主とした料理 

副菜 野菜、いも、海藻、きのこなどを主とした料理 

おかず

※例えば「卵と野菜入りうどん」は一皿ですが、主食、主菜、副菜がそろっています。

問 14 一口30回よくかんで食べるよう意識していますか？

1. はい
2. いいえ

問 15 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか？

1. 積極的に取り組んでいる
2. 少し取り組んでいる
3. あまり取り組んでいない
4. まったく取り組んでいない

問 26 あなたは健診で血糖値やHbA1cの数値が高いといわれたことがありますか？

1. ある 2. ない 3. わからない

→ある場合、指導を受けましたか？

1. 受けた 2. 受けなかった 3. わからない

問 27 あなたは健診後、医療機関での精密検査の結果、糖尿病または境界型糖尿病といわれたことがありますか？

1. ある 2. ない 3. わからない

→ある場合、どのような指示がありましたか？（いくつでも）

- | |
|--|
| 1. 服薬の開始 2. 食事療法 3. 運動療法 4. 定期的な検査
5. 教育入院を勧められた 6. その他（ ） |
|--|

→現在の治療状況についてお聞かせください。

1. 治療中（定期的な検査だけでも治療を含む）
2. 治療はしていない

問 28 あなたはどのくらいの頻度で歯みがきをしますか？

1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 時々みがく
5. みがかない 6. 上下とも総入れ歯（歯が全くない）
7. その他→1日（ ）回

問 29 あなたは歯みがきのとき、歯ブラシのほかに歯間ブラシやデンタルフロス等（歯間部清掃用器具）などの補助用具等を使っていますか？

1. 使っている 2. 使っていない 3. わからない

↓
何を使っていますか？
（○はいくつでも）

- | |
|--|
| 1. デンタルフロス（糸ようじ等） 2. 歯間ブラシ
3. 舌ブラシ（歯ブラシで代用している場合も含む）
4. 電動歯ブラシ 5. フッ素入り歯磨剤
6. その他（ ） |
|--|

問 30 あなたの口の中には何本の歯がありますか？ _____ 本（最大 32 本）

- | |
|--|
| <p>○ かぶせた歯（金歯・銀歯）、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます。親知らずも含みます。</p> <p>○ 成人の歯の本数は、上あご16本、下あご16本の合計32本です。</p> <p>○ 入れ歯は本数に含みません。</p> |
|--|

問 36 歯科医院で、次の歯科保健指導を受けたことがありますか？

36-1	歯みがき	1. 定期的に受けている
		2. 受けたことはあるが定期的ではない
		3. いいえ
36-2	デンタルフロス (糸付きようじ等)	1. 定期的に受けている
		2. 受けたことはあるが定期的ではない
		3. いいえ
36-3	歯間ブラシ	1. 定期的に受けている
		2. 受けたことはあるが定期的ではない
		3. いいえ
36-4	フッ素入り歯磨き剤 の使用	1. 定期的に受けている
		2. 受けたことはあるが定期的ではない
		3. いいえ

問 37 あなたは、この1年間に歯科健康診査を受けましたか？

1. 受けた …………… (37-1 へ)

2. 受けていない …… (37-2 へ)

→ 37-1 受けた方にお聞きします。どこで受けましたか？

1. 歯科医院〔病院〕 2. 市町村 3. 職場 4. 学校 5. その他

…→ 37-2 受けていない方にお聞きします。受けない理由は何ですか？

1. かかりつけ歯科医がない
2. 痛い等、気になるところがないから行かない
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
4. 忙しくて時間がない
5. お金がかかるのはいやだ
6. その他 ()

問 38 歯科医院を受診する際の気持ちをお聞かせください。

1. 気軽に受診できる
2. 受診の目的によっては気軽に受診できる
3. 気が重い
4. かなり気が重い
5. その他 ()

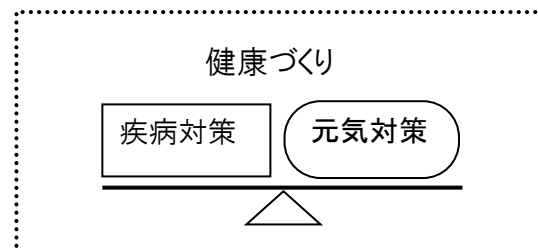
問 39 歯科医院にはどのような場合に行きますか？

1. 気になるところがなくとも定期的に行くようにしている
2. 気になるところがあると、早めに行くようにしている
3. 痛い等、悪い症状があったら行く
4. 痛い等、悪い症状があっても行かない（行けない）
5. その他（ ）

問 40 健康づくりには、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、大切だと思いますか？

1. とても思う
2. まあまあ思う
- 3.それほど思わない
4. 全く思わない



問 41 胎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？

1. よく知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない
4. 全く知らない

問 42 「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である「元気ふれあい広め隊」を知っていますか？

1. よく知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない
4. 全く知らない

問 43 明るい胎内市になるには、一人ひとりの元気が大切だと思いますか？

1. とても思う
2. まあまあ思う
- 3.それほど思わない
4. 全く思わない

問 44 「こんなまちだったらいいな」という夢・願いを実現するため、あなたがやっていること、今後やっていきたいことがありましたらご記入ください。

[]

胎内市健康づくり推進協議会委員名簿

氏名	所 属
会長 花形 文男	元気ふれあい広め隊
副会長 小泉 英子	食生活改善推進委員
委員 花野 伸一	胎内市医師会
委員 野澤 一禎	胎内市歯科医師会
委員 坂上 徳三郎	胎内市住みよい郷土づくり協議会
委員 阿部 俊幸	新発田地域振興局健康福祉環境部 (新発田保健所長)
委員 小林 隆裕	きのと小学校長
委員 盛岡 満	七 社 会
委員 斎藤 公美	黒川地区事業所
委員 小林 勲	築地地区区長会
委員 吉村 京子	保健推進員(中条地区)
委員 榎本 明子	保健推進員(黒川地区)
委員 井上 莉華	きのと小学校養護教諭
委員 山貝 亮子	歯科衛生士会
委員 小野 巧	中条青年会議所
委員 羽田 啓史	黒川商工会