

資料編

音更町健康増進計画推進委員会規則

(設置)

第1条 健康増進法（平成14(2002)年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく音更町健康増進計画を策定し、その進行状況の検証及び評価を行うため、音更町健康増進計画推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(委員)

第2条 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱する。

- (1) 保健・医療関係者
- (2) 福祉関係者
- (3) 健康増進施策に関心のある町民
- (4) 学識経験者
- (5) 社会教育・就労関係者
- (6) その他町長が必要と認める者

2 委員は、再任を妨げない。

(委員長及び副委員長)

第3条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選による。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第4条 委員会の会議は、委員長が招集し、議長となる。

- 2 委員会は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開催することができない。
- 3 委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは委員長の決するところによる。
- 4 委員長は、必要と認めるときは、委員以外の者に出席を求めて、意見又は説明を聴くことができる。
- 5 委員長は、審議事項につき必要に応じて、委員会に検討組織を置くことができる。

(庶務)

第5条 委員会の庶務は、保健福祉部健康推進課において行う。

(委任)

第6条 この規則に定めるもののほか、委員会の組織及び運営に関し必要な事項は、町長が別に定める。

附 則

この規則は、公布の日（平成25(2013)年4月26日）から施行する。

資料編

音更町健康増進計画推進委員会委員名簿

(任期 令和5(2023)年7月1日～令和7(2025)年6月30日)

	区 分	氏 名	所 属
1	保健・医療・福祉関係者	あべ いくよ 阿部 郁代	医療法人社団すずらの里おとふけホームケアクリニック 院長
2	同	くりはら のぶよし 栗原 延好	十勝歯科医師会音更会長
3	同	きむら ちえり 木村 千恵里	帯広第一病院 管理栄養士
4	同	むこうひら なおひろ 向平 尚弘	向平健康堂薬局 薬剤師
5	同	なかむら ともこ 中村 友子	音更町社会福祉協議会副会長
6	同	たかだ てつこ 高田 徹子	地域交流サロン「いきいきサロン」世話人代表
7	社会教育・就労関係者	とみた ひでひこ 富田 秀彦	音更町商工会事務局長
8	同	まきの みちよ 牧野 美千代	音更町農協女性部長
9	同	いしおう こ 石王 ふゆ子	木野農協女性部副部長
10	同	やまざき やすのり 山崎 靖範	スポーツ推進委員
11	学識経験者	こばやし まさえ 小林 聖恵	帯広大谷短期大学准教授
12	同	ますだ ゆきお 増田 幸雄	音更町老人クラブ連合会幹事
13	公 募	あだち たかのり 安達 崇典	団体職員
14	同	たなか かずこ 田中 和子	主婦
15	同	にしむら ふみお 西村 文雄	会社員

敬称略

※委嘱時の所属を記載しておりますので、現在の所属と異なる場合があります。

第3期音更町健康増進計画策定経過の要約

実施日	会議名称等	内 容
令和4(2022)年 10月		音更町健康づくりに関するアンケート調査の実施
令和5(2023)年 2月28日	第2回健康増進計画推進 委員会	音更町健康づくりアンケート調査結果の報告
令和5(2023)年 7月28日	第1回健康増進計画推進 委員会	第3期音更町健康増進計画・音更町自殺対策行動計画の策定について町長からの諮問
令和5(2023)年 11月7日	第2回健康増進計画推進 委員会	第3期音更町健康増進計画・自殺対策行動計画の素案について
令和5(2023)年 12月25日 ～令和6(2024)年 1月23日	パブリックコメント	意見数：2件、人数：2人
令和6(2024)年 1月22日	計画説明会	
令和6(2024)年 2月2日	第3回健康増進計画推進 委員会	第3期音更町健康増進計画・自殺対策行動計画の答申案の決定
令和6(2024)年 2月7日	答申	第3期音更町健康増進計画・音更町自殺対策行動計画案について書面により町長へ答申

第3期音更町健康増進計画 健康課題と目標指標一覧

1 健康寿命の延伸

番号	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
			音更町	国
1	平均寿命と平均自立期間の差 (不健康期間)	男性 1.4 年 女性 2.8 年	縮小	R15 年度公表予定

2 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

分野	番号	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
				音更町	国
栄養・食生活	2	男性の肥満者の割合 (20~60 歳代)	41.4%	減少	30%未満
	3	女性の肥満者の割合 (40~60 歳代)	17.1%	減少	15%未満
	4	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上、ほぼ毎日の者の割合	42.8%	増加	50%
	5	野菜を1日に300g以上食べている人の割合	12.0%	増加	—
	6	果物をほとんど食べない者の割合	46.2%	減少	—
身体活動	7	運動習慣者の割合 (20~64 歳)	26.7%	増加	30%
	8	運動習慣者の割合 (65 歳以上)	47.4%	増加	50%
休養・睡眠	9	睡眠で休養のとれている者の割合 (20~59 歳)	62.1%	増加	75%
	10	睡眠で休養のとれている者の割合 (60 歳以上)	65.6%	増加	90%
	11	十分な睡眠時間が確保できている者の割合 (20~59 歳)	57.3%	増加	60%
	12	十分な睡眠時間が確保できている者の割合 (60 歳以上)	40.3%	増加	60%
飲酒	13	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (%)	男性 21.3% 女性 16.5%	減少	男女 10% 女性 6.4%
喫煙	14	20 歳以上の喫煙率	18.0%	減少	12%
	15	妊婦の喫煙率	R3(2021) 4.4%	減少	0%
歯・口腔	16	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	49.8%	増加	95%
	17	40 歳以上で歯周炎を有する者の割合	77.0%	減少	40%
	18	50 歳以上で何でも噛んで食べることができる者の割合	76.3%	増加	80%
	19	3 歳児健診でう蝕がない者の割合	93.9%	増加	95%

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

分野	番号	目標指標名	当初数値(R4)		目標値	
					音更町	国
がん	20	悪性新生物の標準化死亡比	H22 (2010) ~R1 (2019)	男性 100.5 女性 107.8	減少	—
	21	乳がんの標準化死亡比(女性)		121.6	減少	—
	22	肺がんの標準化死亡比(女性)		124.3	減少	—
	23	胃がん検診受診率		男性 5.7% 女性 7.1%	増加	60%
	24	肺がん検診受診率		男性 4.6% 女性 5.8%	増加	60%
	25	大腸がん検診受診率		男性 4.2% 女性 5.5%	増加	60%
	26	子宮頸がん検診受診率		20.2%	増加	60%
	27	乳がん検診受診率		25.5%	増加	60%
循環器病	28	脳血管疾患の標準化死亡比	H22 (2010) ~R1 (2019)	男性 66.1 女性 65.3	減少	—
	29	心疾患の標準化死亡比		男性 92.0 女性 84.8	減少	—
	30	Ⅱ度以上高血圧の未治療者の割合		48.8%	減少	—
	31	LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合		9.7%	減少	R6 年度値から 25%減
	32	メタボリックシンドローム該当者の割合		20.4%	減少	
	33	メタボリックシンドローム予備群の割合		11.7%	減少	
	34	特定健診受診率		41.5%	増加	
	35	特定保健指導実施率		57.7%	増加	
糖尿病	36	年間新規透析導入患者数		5人	減少	
	37	HbA1c6.5%以上の人の治療割合		71.0%	増加	75%
	38	HbA1c8.0%以上の者の割合		1.5%	減少	1.0%
	39	糖尿病有病率		10.8%	減少	—
CO PD	40	COPDの標準化死亡比	H22 (2010) ~R1 (2019)	72.1	減少	—

(3) 生活機能の維持・向上

番号	目標指標名	当初数値	目標値	
			音更町	国
41	骨粗しょう症検診の受診率	12.5%	増加	

3 社会環境の質の向上

番号	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
			音更町	国
42	望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合	43.4%	減少	公表予定

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(1) こども

番号	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
			音更町	国
43	小学5年生の肥満傾向児の割合	男子 14.81% 女子 13.77%	減少	減少

(2) 高齢者

番号	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
			音更町	国
44	BMI20以下（やせ）の高齢者の割合	14.9%	減少	13%

(3) 女性

番号	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
			音更町	国
45	BMI18.5未満（やせ）の女性の割合（20～30歳代）	13.7%	減少	15%
再掲	妊婦の喫煙率	R3(2021) 4.4%	減少	0%

5 こころの健康（音更町自殺対策行動計画）

番号	目標指標名	当初数値(R4)	目標値	
			音更町	国
46	平均自殺者数	H29(2017) 5.2人	減少	—
47	平均自殺率	～R3(2021) 11.6%	減少	—
48	K6合計点数が10点以上の人の割合	24.0%	減少	9.4%
49	ゲートキーパー研修を受講した人数	224人	増加	—

令和4年度音更町健康づくりアンケート調査結果

調査対象：20歳以上65歳未満の町民で、無作為抽出による1,000人（男女各500人）

調査時期：令和4年10月13日～10月31日

回収数：416通（回収率41.6%）

回答方法：郵送回答290通（69.7%）、Web回答126通（30.3%）

基本情報について

		年齢（不明7含）							
性別	人数・割合	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳	無回答	総計	
男	人数	14	26	39	56	28	0	163	
	割合	3.4%	6.3%	9.4%	13.5%	6.7%	0.0%	39.2%	
女	人数	28	49	72	62	34	1	246	
	割合	6.7%	11.8%	17.3%	14.9%	8.2%	0.2%	59.1%	
総計	人数	42	75	111	118	62	1	416	
	割合	10.1%	18.0%	26.7%	28.4%	14.9%	0.2%	100%	

		居住地域						
中学校区		音更中学校	駒場中学校	下音更中学校	共栄中学校	緑南中学校	無回答	総計
人数	75	18	134	72	107	10	416	
割合	18.0%	4.3%	32.2%	17.3%	25.7%	2.4%	100%	

		世帯構成						
		1人暮らし	配偶者のみ	親と子 (2世代)	祖父母と 親と子 (3世代)	その他	無回答	総計
人数	50	91	216	21	24	14	416	
割合	12.0%	21.9%	51.9%	5.0%	5.8%	3.4%	100%	

		主な職業（n=416）						
		会社役員	会社員 (管理職)	会社員	自営業	派遣	パート アルバイト	専業主婦 (夫)
人数	34	35	162	22	3	88	34	
割合	8.2%	8.4%	38.9%	5.3%	0.7%	21.2%	8.2%	
		学生	自由業	その他	求職中	無職 (仕事したい)	無職	無回答
人数	2	3	8	5	5	7	8	
割合	0.5%	0.7%	1.9%	1.2%	1.2%	1.7%	1.9%	

健康管理について

1 実践している生活習慣(複数回答)

	人数	割合
規則正しい生活をする	186	45.6%
睡眠を十分にとる	215	52.7%
食生活に気をつける	217	53.2%
定期的に運動をする	127	31.1%
飲酒をひかえる	83	20.3%
たばこをひかえる	77	18.9%
健康に関する情報や知識を増やす	67	16.4%
その他	3	0.7%
特になし	53	13.0%
無回答	3	0.7%

2 次のような病気をしたことがありますか

	治療中		中断		終了		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
高血圧	53	10.6%	3	0.6%	2	0.4%	0	0.0%
脂質異常症	31	6.2%	8	1.6%	2	0.4%	0	0.0%
糖尿病	23	4.6%	3	0.6%	1	0.2%	0	0.0%
心臓病	9	1.8%	2	0.4%	3	0.6%	0	0.0%
脳卒中	2	0.4%	2	0.4%	2	0.4%	0	0.0%
がん	2	0.4%	0	0.0%	5	1.0%	15	3.0%
その他	49	9.8%	5	1.0%	18	3.6%	0	0.0%

病気をしたことがない	15	43.2%
無回答	43	8.6%

3 健診(検診)の受診状況

健診(検診)名	受診状況	人数	割合	実施場所	人数	割合
健康診査 (特定健診・一般基本 健診・職場健診・学 校健診・後期高齢者 健診)	受けた	299	71.9%	町の集団健診	17	5.7%
	受けていない	89	21.4%	町の個別健診	77	25.8%
	無回答	28	6.7%	職場・学校	187	61.2%
				その他	17	5.7%
	総計	416	100.0%	無回答	5	1.7%
人間ドック	受けた	70	16.8%	町内の病院	6	8.6%
	受けていない	279	67.1%	町外の病院	59	84.3%
	無回答	67	16.1%	その他	3	4.3%
	総計	416	100.0%	無回答	2	2.9%
胃がん検診	受けた	57	13.7%	町の集団検診	7	12.3%
	受けていない	270	64.9%	人間ドック	13	22.8%
	無回答	89	21.4%	職場が実施している検診	19	33.3%
				その他医療機関	11	19.3%
	総計	416	100.0%	無回答	7	12.3%
肺がん検診	受けた	47	11.3%	町の集団検診	6	12.8%
	受けていない	278	66.8%	人間ドック	15	31.9%
	無回答	91	21.9%	職場が実施している検診	15	31.9%
				その他医療機関	5	10.6%
	総計	416	100.0%	無回答	6	12.8%
大腸がん検診	受けた	61	14.7%	町の集団検診	9	14.8%
	受けていない	268	64.4%	人間ドック	20	32.8%
	無回答	87	20.9%	職場が実施している検診	15	24.6%
				その他医療機関	15	24.6%
	総計	416	100.0%	無回答	2	3.3%
肝炎ウイルス検診	受けた	23	5.5%	町の集団検診	2	8.7%
	受けていない	297	71.4%	人間ドック	11	47.8%
	無回答	96	23.1%	職場が実施している検診	3	13.0%
				その他医療機関	5	21.7%
	総計	416	100.0%	無回答	2	8.7%
前立腺がん検診 (男性のみ)	受けた	13	8.0%	町の集団検診	0	0.0%
	受けていない	104	63.8%	人間ドック	7	53.8%
	無回答	46	28.2%	職場が実施している検診	2	15.4%
				その他医療機関	3	23.1%
	総計	163	100.0%	無回答	1	7.7%

資料編 令和4年度音更町健康づくりアンケート調査結果

健診(検診)名	受診状況	人数	割合	実施場所等	人数	割合
子宮頸がん検診 (女性のみ)	受けた	100	40.7%	町の集団検診	8	8.0%
	受けていない	126	51.2%	町の個別検診	24	24.0%
	無回答	20	8.1%	人間ドック	10	10.0%
				職場が実施している検診	9	9.0%
				その他医療機関	30	30.0%
	総計		246	100.0%	無回答	19
乳がん検診 (女性のみ)	受けた	83	33.7%	町の集団検診	6	7.2%
	受けていない	141	57.3%	町の個別検診	17	20.5%
	無回答	22	8.9%	人間ドック	8	9.6%
				職場が実施している検診	12	14.5%
				その他医療機関	20	24.1%
	総計		246	100.0%	無回答	20
骨粗鬆症検診 (女性のみ)	受けた	29	11.8%	町の検診	8	27.6%
	受けていない	17	70.3%	人間ドック	4	13.8%
	無回答	44	17.9%	職場が実施している検診	3	10.3%
				その他医療機関	12	41.4%
	総計		246	100.0%	無回答	2

4 健診(検診)を受けていない理由(複数回答)

	忙しいから	健康だから受診する必要はない	面倒だから	悪い結果を言われるのが嫌	忘れていた	費用が高い	治療中	その他	無回答
人数	97	40	41	13	17	62	5	39	201
割合	18.8%	7.8%	8.0%	2.5%	3.3%	12.01%	1.0%	7.6%	39.0%

食生活について

5 BMI (体格指数)

		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～64歳		無回答	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
18.5未満	人数	0	2	1	8	2	10	0	3	1	5	0	0
	割合	0.0%	7.1%	3.8%	16.3%	5.1%	13.9%	0.0%	4.8%	3.6%	14.7%	0.0%	0.0%
18.5～25	人数	11	18	15	30	20	50	32	41	13	22	0	1
	割合	78.6%	64.3%	57.7%	61.2%	51.3%	69.4%	57.1%	66.1%	46.4%	64.7%	0.0%	100.0%
25.0以上	人数	3	7	10	8	17	11	23	11	14	5	0	0
	割合	21.4%	25.0%	38.5%	16.3%	43.6%	15.3%	41.1%	17.7%	50.0%	14.7%	0.0%	0.0%
無回答	人数	0	1	0	3	0	1	1	7	0	2	0	0
	割合	0.0%	3.6%	0.0%	6.1%	0.0%	1.4%	1.8%	11.3%	0.0%	5.9%	0.0%	0.0%
総計	人数	14	28	26	49	39	72	56	62	28	34	0	1
	割合	3.4%	6.8%	6.4%	12.0%	9.5%	17.6%	13.7%	15.2%	6.8%	8.3%	0.0%	0.2%

6 1日に2回以上、主食・主菜・副菜の3つを揃えて食べる回数

	毎日食べる	週に4～6日食べる	週に2～3回食べる	食べない	無回答
人数	178	106	97	29	6
割合	42.8%	25.5%	23.3%	7.0%	1.4%

7 1日に食べる野菜の量 (n=416)

	400g以上	300～400g未満	200～300g未満	100～200g未満	100g未満	ほとんど食べない	無回答
人数	13	37	108	166	78	10	4
割合	3.1%	8.9%	26.0%	39.9%	18.8%	2.4%	1.0%

8 野菜を1日に100g未満か食べない理由 (n=72)

	嫌いだから	調理が面倒	値段が高い	その他	無回答
人数	9	29	22	12	6
割合	11.5%	37.2%	28.2%	15.4%	7.7%

9 1日に果物を100g以上食べている

	毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3回食べる	ほとんど食べない	無回答
人数	40	32	143	192	9
割合	9.6%	7.7%	34.4%	46.2%	2.2%

運動習慣について

10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上かつ6か月以上継続している

	行っている	行っていない	無回答	総計
人数	111	299	6	416
割合	26.7%	71.9%	1.4%	100%

11 運動している場所(複数回答)

	町のスポーツ施設	保健センター	自宅	公園	民間のスポーツクラブ	その他	無回答
人数	23	0	35	19	9	40	16
割合	20.7%	0.0%	31.5%	17.1%	8.1%	36%	14.4%

12 運動の内容(複数回答)

	ウォーキング	ジョギング	体操	水泳	球技	エアロビクス	ストレッチ	その他	無回答
人数	50	26	12	6	12	4	26	24	10
割合	45.0%	23.4%	10.8%	5.4%	10.8%	3.6%	23.4%	21.6%	9.0%

13 運動しない理由(複数回答)

理由	人数	割合
必要ないと思うから	7	2.3%
時間に余裕がないから	178	59.5%
めんどうだから	86	28.8%
身体を動かすことが嫌いだから	31	10.4%
運動する相手がいないから	22	7.4%
運動する場所がないから	26	8.7%
医師から特に言われてないから	7	2.3%
効果があるとは思えないから	2	0.7%
病気や身体上の理由のため	20	6.7%
きっかけがないから	54	18.1%
その他	34	11.4%
無回答	6	2.0%

14 ロコモティブシンドロームを知っているか

	知っている	言葉としては知っている	初めて知った	無回答	総計
人数	53	72	280	11	416
割合	12.7%	17.3%	67.3%	2.6%	100%

休養について

15 この1か月間の平均睡眠時間

	5時間未満	5～6時間未満	6～7時間未満	7～8時間未満	8～9時間未満	9時間以上	無回答	総計
人数	32	150	144	67	18	3	2	416
割合	7.7%	36.1%	34.6%	16.1%	4.3%	0.7%	0.5%	100%

16 この1か月間、睡眠による休養が十分に取れている

	十分取れている	取れている	あまり取れていない	取れていない	無回答	総計
人数	77	179	126	30	4	416
割合	18.5%	43.0%	30.3%	7.2%	1.0%	100%

17 眠りを助けるために睡眠薬、安定剤、アルコールなどの使用

	使用する				使用しない	無回答	総計
	毎日	週に数回	月に数回	無回答			
人数	33	20	16	0	343	4	416
割合	7.9%	4.8%	3.8%	0%	82.5%	1.0%	100%

こころの健康

18 この1か月間にストレスを感じたか

	おおいに感じた	多少感じた	あまり感じなかった	感じなかった	無回答	総計
人数	111	202	71	22	10	416
割合	26.7%	48.6%	17.1%	5.3%	2.4%	100%

19 日頃ストレスを感じる事項

	意識して感じたことはない		かつてあったが今はない		現在ある		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家庭の問題 (家庭関係の不和、子育て、家族の介護、看病等)	186	44.7%	80	19.2%	137	32.9%	13	3.1%
病気などの健康問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等)	212	51.0%	63	15.1%	119	28.6%	22	5.3%

資料編 令和4年度音更町健康づくりアンケート調査結果

	意識して 感じたことはない		かつてあったが 今はない		現在ある		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
経済的な問題 (倒産、事業不振、借金、失業、 生活困窮等)	231	55.5%	66	15.9%	95	22.8%	24	5.8%
勤務関係の問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、 長時間労働等)	148	35.6%	87	20.9%	159	38.2%	22	5.3%
恋愛関係の問題 (失恋、結婚を巡る悩み等)	322	77.4%	42	10.1%	20	4.8%	32	7.7%
学校の問題 (いじめ、学業不振、 教師との人間関係)	301	72.4%	54	13.0%	8	1.9%	53	12.7%
その他	117	28.1%	3	0.7%	7	1.7%	289	69.5%

20 日常生活の中で感じる心理的ストレス

	全くない		少しだけある		時々ある		よくある		いつもある		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
ちょっとしたことで イライラしたり不安に 感じることもある	57	1.7%	145	34.9%	124	29.8%	64	15.4%	22	5.3%	4	1.0%
絶望的だと感じるこ とがある	254	61.1%	87	20.9%	48	11.5%	12	2.9%	11	2.6%	4	1.0%
それぞれ落ち着かなく 感じることもある	225	54.1%	91	21.9%	67	16.1%	22	5.3%	5	1.2%	6	1.4%
気分が沈み、気が晴れな いように感じるこ とがある	153	36.8%	126	30.3%	83	20.0%	34	8.2%	15	3.6%	5	1.2%
何をするにも面倒だと 感じるこ とがある	107	25.7%	146	35.1%	91	21.9%	45	10.8%	22	5.3%	5	1.2%
自分は価値のない人間 だと感じる子 がある	241	57.9%	84	20.2%	55	13.2%	12	2.9%	19	4.6%	5	1.2%

2.1 日常生活での不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するための方法

	全くしない		あまりしない		時々する		よくする		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
運動する	134	32.2%	117	28.1%	110	26.4%	46	11.1%	9	2.2%
お酒を飲む	182	43.8%	66	15.9%	90	21.6%	70	16.8%	8	1.9%
睡眠をとる	37	8.9%	70	16.8%	135	32.5%	166	39.9%	8	1.9%
人に話を聞いてもらう	53	12.7%	108	26.0%	163	39.2%	85	20.4%	7	1.7%
趣味やレジャーをする	61	14.7%	74	17.8%	169	40.6%	107	25.7%	5	1.2%
我慢して時間がたつのを待つ	103	24.8%	99	23.8%	122	29.3%	82	19.7%	10	2.4%
その他	58	13.9%	2	0.5%	5	1.2%	10	2.4%	341	82.0%

2.2 悩みやストレスを感じた時にどう考えるか

	そう 思わない		あまりそう 思わない		どちらとも 言えない		やや そう思う		そう思う		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
助けを求めたり、 誰かに相談したいと思う	46	11.1%	52	12.5%	82	19.7%	140	33.7%	91	21.9%	5	1.2%
誰かに相談することは 恥ずかしいことだと思う	181	43.5%	124	29.8%	73	17.5%	29	7.0%	4	1.0%	5	1.2%
悩みやストレスを感じていること を、他人に知られたくないと思う	143	34.4%	94	22.6%	94	22.6%	60	14.4%	18	4.3%	7	1.7%
誰かに悩みを相談することは 弱い人のすることだと思う	257	61.8%	92	22.1%	46	11.1%	14	3.4%	2	0.5%	5	1.2%
悩みや問題は、自分ひとりで 解決すべきだと思う	205	49.3%	86	20.7%	85	20.4%	25	6.0%	9	2.2%	6	1.4%

2.3 悩みやストレスを感じた時に相談したい人

	相談しないと 思う		実際に相談した ことはないが 相談すると思う		相談したことが ある		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家族や親族	55	13.2%	104	25.0%	251	60.3%	6	1.4%
友人や同僚	91	21.9%	95	22.8%	226	54.3%	4	1.0%
インターネット上だけのつながりの人	370	88.9%	21	5.0%	18	4.3%	7	1.7%

資料編 令和4年度音更町健康づくりアンケート調査結果

	相談しないと 思う		実際に相談した ことはないが 相談すると思う		相談したことが ある		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
先生や上司	233	56.0%	91	21.9%	81	19.5%	11	2.6%
近所の人（自治会の人、民生委員など）	368	88.5%	32	7.7%	9	2.2%	7	1.7%
かかりつけの医療機関の職員 （医師、看護師、薬剤師など）	224	53.8%	136	32.7%	51	12.3%	5	1.2%
公的な相談機関（保健センター、 地域包括支援センター、役場など）の職員	287	69.0%	97	23.3%	24	5.8%	8	1.9%
民間の相談機関の相談員 （有料カウンセリングセンターなど）	333	80.0%	74	17.8%	3	0.7%	6	1.4%
同じ悩みを抱える人	246	59.1%	138	33.2%	27	6.5%	5	1.2%
町が開催する各種相談会 （法律、税務などの相談）の専門家	316	76.0%	82	19.7%	10	2.4%	8	1.9%
その他	72	17.3%	2	0.5%	1	0.2%	416	82.0%

2.4 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたときの対応（複数回答）

	人数	割合
相談に乗らない、もしくは話題を変える	14	3.4%
「頑張って生きよう」と励ます	63	15.1%
「死んではいけない」と説得する	102	24.5%
「つまらない事を考えるな」と叱る	9	2.2%
耳を傾けてじっくりと話を聞く	32	77.4%
医師や専門家に相談したほうが良いと提案する	157	37.7%
解決策を一緒に考える	206	49.5%
一緒に相談機関を探す	156	37.5%
その他	9	2.2%
わからない	46	11.1%
無回答	4	1.0%

25 身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、自分が最もすると思う対応

	人数	割合
相談に乗らない、もしくは話題を変える	5	1.2%
「頑張って生きよう」と励ます	8	1.9%
「死んではいけない」と説得する	21	5.0%
「つまらない事を考えるな」と叱る	1	0.2%
耳を傾けてじっくりと話を聞く	199	47.8%
医師や専門家に相談したほうが良いと提案する	30	7.2%
解決策を一緒に考える	41	9.9%
一緒に相談機関を探す	21	5.0%
その他	0	0.0%
わからない	21	5.0%
無回答	69	16.6%

26 これまでの人生の中で、「本気で自殺をしたい」と考えたことはあるか

	ある	ない	無回答	総計
人数	78	307	31	416
割合	18.8%	73.8%	7.5%	100%

27 どのようにして乗り越えたか(n=78、「本気で自殺をしたい」と考えたことが「ある」と回答したひと)

	人に相談して 思いとどまった	家族や大切な 人が頭に浮かんだ	解決策が見 つかった	時間の経過と ともに忘れさ せてくれた	その他	無回答
人数	12	22	4	34	19	3
割合	15.4%	28.2%	5.1%	43.6%	24.4%	3.8%

28 相談した相手(n=12、人に相談して思いとどまったと回答した人、複数回答)

	同居し ている 家族・ 親族	別居し ている 家族・ 親族	友人	恋人	学校・ 職場関 係者	近所 の人	知人	相談機 関の職 員	その他	無回答
人数	8	1	3	1	1	0	0	1	1	0
割合	66.7%	8.3%	25.0%	8.3%	8.3%	0.0%	0.0%	8.3%	8.3%	0.0%

29 精神的に不調になった時に、治療できることを知っている

	知っている	知らない	無回答	総計
人数	348	59	9	416
割合	83.7%	14.2%	2.2%	100%

【再掲】自殺を考えたことがある人が、治療できることを知っている (n=73)

	知っている	知らない	無回答	総計
人数	68	10	0	78
割合	87.2%	12.8%	0.0%	100%

30 心の悩みを相談する場所があることを知っている

	知っている	知らない	無回答	総計
人数	333	68	15	416
割合	80.0%	16.3%	3.6%	100%

【再掲】自殺を考えたことがある人が、心の悩みを相談する場所があることを知っている

	知っている	知らない	無回答	総計
人数	59	18	1	78
割合	75.6%	23.1%	1.3%	100%

【再掲】自殺を考えたことがある人が、治療できること・相談できることを知っている

	相談できる ことも治療 できること も知って いる	治療できる ことは知っ ているが相 談できる ことは 知らない	治療できる ことは知ら ないが相談 できること は知って いる	治療できる ことも相談 できること も知らない	無回答	総計
人数	56	11	3	7	1	78
割合	71.8%	14.1%	3.8%	9.0%	1.3%	100%

お酒について

31 飲酒頻度

	男性		女性		総計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
毎日	34	20.9%	24	9.8%	58	14.2%
週5~6日	13	8.0%	9	3.7%	22	5.4%
週3~4日	12	7.4%	13	5.3%	25	6.1%
週1~2日	42	25.8%	52	21.1%	94	23.0%
飲まない	59	36.2%	139	56.5%	198	48.4%
無回答	3	1.8%	9	3.7%	12	2.9%

3 2 アルコールの種類と1日の飲酒量

(1) 種類(複数回答)

	日本酒	ビール	焼酎	酎ハイ	ウイスキー	カクテル	ワイン
人数	21	116	20	71	12	16	19
割合	10.6%	58.3%	10.1%	35.7%	6.0%	8.0%	9.5%

(2) 1日に飲むアルコール量

	男性		女性		総計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
20g未満	21	20.8%	32	32.7%	53	26.6%
20~40g	34	33.7%	26	26.5%	60	30.2%
40~60g	16	15.8%	17	17.3%	33	16.6%
60g以上	24	23.8%	17	17.3%	41	20.6%
無回答	6	5.9%	6	6.1%	12	6.0%

【再掲】 飲酒頻度×アルコール量

男(n=101)		20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60g以上	無回答	総計
毎日	人数	3	16	5	9	1	34
	割合	3.0%	15.8%	5.0%	8.9%	1.0%	33.7%
週5~6日	人数	2	3	5	2	1	13
	割合	2.0%	3.0%	5.0%	2.0%	1.0%	12.9%
週3~4日	人数	4	0	2	6	0	12
	割合	4.0%	0.0%	2.0%	5.9%	0.0%	11.9%
週1~2日	人数	12	15	4	7	4	42
	割合	11.9%	14.9%	4.0%	6.9%	4.0%	41.6%

女(n=98)		20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60g以上	無回答	総計
毎日	人数	4	9	2	9	0	24
	割合	4.1%	9.2%	2.0%	9.2%	0.0%	24.5%
週5~6日	人数	4	3	0	2	0	9
	割合	4.1%	3.1%	0.0%	2.0%	0.0%	9.2%
週3~4日	人数	2	4	4	2	1	13
	割合	2.0%	4.1%	4.1%	2.0%	1.0%	13.3%
週1~2日	人数	22	10	11	4	5	52
	割合	22.4%	10.2%	11.2%	4.1%	5.1%	53.1%

喫煙について

3.3 喫煙の有無

	吸っている	やめた	吸わない	無回答	総計
人数	75	112	223	6	416
割合	18.0%	26.9%	53.6%	1.4%	100%

3.4 1日の喫煙本数(n=75)

	10本未満	10～20本未満	20～40本未満	40本以上	無回答
人数	7	33	29	0	6
割合	9.3%	44.0%	38.7%	0.0%	8.0%

3.5 やめてからの年数(n=112)

	1年未満	1～5年未満	5～10年未満	10年以上	無回答
人数	1	21	19	61	10
割合	0.9%	18.8%	17.0%	54.5%	8.9%

3.6 喫煙期間

	5年未満	5～10年未満	10～15年未満	15～20年未満	20年以上	無回答	総計
人数	12	16	19	27	88	25	187
割合	6.4%	8.6%	10.2%	14.4%	47.1%	13.4%	100%

3.7 禁煙の希望の有無

	やめたい	減らしたい	やめたくない	無回答	総計
人数	19	27	25	4	75
割合	25.3%	36.0%	33.3%	5.3%	100%

3.8 受動喫煙の機会の有無（やめた又は吸わない人）

	ほぼ毎日		週数回		週1回		月1回		全くない		いかない		無回答	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
家庭	27	8.1%	9	2.7%	6	1.8%	4	1.2%	180	53.7%	26	7.8%	83	24.8%
職場	23	6.9%	19	5.7%	7	2.1%	10	3.0%	151	45.1%	44	13.1%	81	24.2%
学校	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	107	31.9%	123	36.7%	104	31.0%
飲食店	1	0.3%	2	0.6%	7	2.1%	28	8.4%	146	43.6%	64	19.1%	87	26.0%
遊技場	0	0.0%	1	0.3%	0	0.0%	3	0.9%	83	24.8%	156	46.6%	92	27.5%
公共施設	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	15	4.5%	155	46.3%	80	23.9%	85	25.4%
商業施設	0	0.0%	1	0.3%	6	1.8%	21	6.3%	165	49.3%	58	17.3%	85	25.1%

39 COPDという言葉や意味を知っているか

	知っている	言葉としては知っている	初めて聞いた	無回答	総計
人数	108	89	184	35	416
割合	26.0%	21.4%	44.2%	8.4%	100%

歯・口腔の健康

40 現在残っている歯の本数

	20本未満	20~23本	24~28本	28本以上	無回答	総計
人数	46	37	82	182	69	416
割合	11.1%	8.9%	19.7%	43.8%	16.6%	100%

41 1年以内の歯科検診受診の有無

	受けた	受けていない	無回答	総計
人数	207	198	11	416
割合	49.8%	47.6%	2.6%	100%

42 歯科検診受診機関

	町の歯周病検診	個人的に歯科医院受診	その他	無回答	総計
人数	14	190	2	1	207
割合	6.8%	91.8%	1.0%	0.5%	100%

43 未受診理由

	忙しいから	健康なので必要性を感じない	面倒	忘れていた	歯科医院で治療中	料金が高い	その他	無回答	総計
人数	71	29	35	16	11	14	15	7	198
割合	35.9%	14.6%	17.7%	8.1%	5.6%	7.1%	7.6%	3.5%	100%

社会生活について

4.4 地域活動への参加状況

	人数	割合
町内会活動	89	21.4%
学校行事	57	13.7%
生涯学習活動（高齢者学級等）	6	1.4%
老人クラブ	0	0.0%
自主的サークル・サロン	16	3.8%
清掃活動（町内クリーン作戦）	32	7.7%
ボランティア（社協登録あり）	5	1.2%
その他	9	2.2%
参加していない	254	61.1%
無回答	16	3.8%

4.5 参加していない理由（複数回答）

	面倒だから	わずらわしいから	一緒に参加する仲間がいない	開催情報が得られない	参加方法がわからない	その他	無回答
人数	86	49	70	63	57	47	30
割合	33.9%	19.3%	27.6%	24.8%	22.4%	18.5%	11.8%

4.6 健康情報の入手先（複数回答）

	新聞	雑誌	書籍	チラシ・情報誌	テレビ・ラジオ	知人・家族（口コミ）	医師・医療機関
人数	144	95	57	55	200	110	100
割合	34.6%	22.8%	13.7%	13.2%	48.1%	26.4%	24.0%
	薬局 薬店	町の ホームページ	保健センター 健康相談	インターネット サイト等	その他	無回答	
人数	30	16	17	225	8	22	
割合	7.2%	3.8%	4.1%	54.1%	1.9%	5.3%	

I はじめに、あなたご自身についておたずねします。

問1 性別をお答えください。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 お住まいの地区をお選びください。(○は1つ)

1 音更中学校区	2 駒場中学校区	3 下音更中学校区
4 共栄中学校区	5 緑南中学校区	

問3 年齢はおいくつですか。(令和4年10月1日現在)(○は1つ)

1 20～24歳	2 25～29歳	3 30～34歳
4 35～39歳	5 40～44歳	6 45～49歳
7 50～54歳	8 55～59歳	9 60～64歳

問4 家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

1 ひとり暮らし	2 配偶者のみ	3 親と子(2世代)	4 祖父母と親と子(3世代)	5 その他
----------	---------	------------	----------------	-------

問5 あなたの主たるご職業をお選びください。(○は1つ)

1 会社・団体などの役員	2 勤めている(管理職)
3 勤めている(役員・管理職以外)	4 自営業(事業経営・個人商店など)
5 派遣	6 パート・アルバイト
7 専業主婦・主夫	8 学生
9 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事)	
10 その他(具体的に _____)	
11 無職(求職中)	12 無職(仕事をしたいが、現在は求職していない)
13 無職(仕事をしたいと思っていない)	

II 健康管理についておたずねします。

問6 あなたが、健康のために実践している生活習慣をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

1 規則正しい生活をする	2 睡眠を十分にとる	3 食生活に気をつける
4 定期的に運動をする	5 飲酒をひかえる	6 たばこをひかえる
7 健康に関する情報や知識を増やす		
8 その他〔 _____ 〕	9 特にない	

問7 現在までに、次のような病気をしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 高血圧	(治療中 ・ 自己中断 ・ 治療終了)
2 脂質異常症(高脂血症)	(治療中 ・ 自己中断 ・ 治療終了)
3 糖尿病	(治療中 ・ 自己中断 ・ 治療終了)
4 心臓病	(治療中 ・ 自己中断 ・ 治療終了)
5 脳卒中	(治療中 ・ 自己中断 ・ 治療終了)
6 がん〔どこのがんか選んでください(胃・肺・大腸・子宮・乳・その他)〕	(治療中 ・ 自己中断 ・ 治療終了)
7 その他(_____)	(治療中 ・ 自己中断 ・ 治療終了)
8 病気をしたことがない	

問8 あなたは、1年以内に健康診査（身体測定、血液検査、尿検査、診察など）、がん検診（子宮頸がん及び乳がん検診は2年以内）を受けましたか。また、1「受けた」と回答した方はどこで受けましたか。（受診状況、実施場所等のそれぞれに○は1つ）

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
①健康診査（特定健診・一般基本健診・職場健診・学校健診・後期高齢者健診）	1 受けた 2 受けていない	1 町の健診（集団） 2 指定医療機関（個別健診） 3 職場・学校 4 その他
②人間ドック	1 受けた 2 受けていない	1 町内の病院 2 町外の病院 3 その他
③胃がん検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診 2 人間ドック 3 職場が実施している検診 4 その他医療機関
④肺がん検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診 2 人間ドック 3 職場が実施している検診 4 その他医療機関
⑤大腸がん検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診 2 人間ドック 3 職場が実施している検診 4 その他医療機関
⑥肝炎ウイルス検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診 2 人間ドック 3 職場が実施している検診 4 その他医療機関
⑦前立腺がん検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診 2 人間ドック 3 職場が実施している検診 4 その他医療機関
⑧子宮頸がん検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診（集団） 2 指定医療機関（町の個別検診） 3 人間ドック 4 職場が実施している検診 5 その他医療機関
⑨乳がん検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診（集団） 2 指定医療機関（町の個別検診） 3 人間ドック 4 職場が実施している検診 5 その他医療機関
⑩骨粗鬆症検診	1 受けた 2 受けていない	1 町の検診 2 人間ドック 3 職場が実施している検診 4 その他医療機関

問9 「問8」で2「受けていない」と回答した方におたずねします。健診（検診）を受けていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1 忙しいから	2 健康だから受診する必要はないと思うから
3 面倒だから	4 悪い結果を言われるのが嫌だから
5 忘れていたから	6 費用が高いから
7 治療中だから	8 その他()

Ⅲ 食生活についておたずねします。

問10 あなたの身長と体重をお答えください。ただし、妊娠中の方は、妊娠以前の体重をお書きください。

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問11 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べることは、週に何日ありますか。（○は1つ）

1 毎日食べる	2 週に4～6日食べる	3 週に2～3日食べる	4 食べない
---------	-------------	-------------	--------

【「主食」とは】米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。【「主菜」とは】魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。【「副菜」とは】野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たすものです。

問12 1日どのくらい野菜を食べていますか。【調理前の生の状態で片手1杯＝100g きのこ、浅漬け、もどしたわかめもいれてください】（○は1つ）

1 400g以上	2 300g以上～400g未満	3 200g以上～300g未満
4 100g以上～200g未満	5 100g未満	6 ほとんど食べない

問13 「問12」で5もしくは6と答えた方におたずねします。（○は1つ）

1 野菜が嫌いだから	2 調理が面倒	3 値段が高いから
4 その他〔 〕		

問14 1日に果物を100g以上食べていますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日食べている	2 週に4～5日食べている
3 週に2～3日食べている	4 ほとんど食べない

【果物100gのめやす】

- バナナ 1本 ○りんご 2分の1個 ○みかん 1個 ○もも 1個
 ○ぶどう 1房 ○なし 2分の1個 ○キウイフルーツ 1個

Ⅳ 運動習慣についておたずねします。

問15 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、かつ6か月以上続けて行なっていますか。（○は1つ）

1 行っている ⇒問16-1、16-2へ進む	2 行っていない ⇒問17へ進む
------------------------	------------------

問16-1 「問15」で1「行なっている」と答えた方におたずねします。運動している場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---------------------------|----------|--------------|----------|
| 1 町のスポーツ施設(総合体育館、温水プールなど) | 2 保健センター | | |
| 3 自宅 | 4 公園 | 5 民間のスポーツクラブ | 6 その他() |

問16-2 どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|----------|----------|---------|----------|
| 1 ウォーキング | 2 ジョギング | 3 体操 | 4 水泳 |
| 5 球技 | 6 エアロビクス | 7 ストレッチ | 8 その他() |

問17 「問15」で2「行っていない」と答えた方におたずねします。運動をしない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 必要ないと思うから | 2 時間に余裕がないから |
| 3 めんどうだから | 4 身体を動かすことが嫌いだから |
| 5 運動する相手がいないから | 6 運動する場所がないから |
| 7 医師から特に言われてないから | 8 効果があるとは思えないから |
| 9 病気や身体上の理由のため | 10 きっかけがないから |
| 11 その他〔) | |

問18 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| 1 意味を知っている | 2 言葉としては知っている | 3 この調査で初めて知った |
|------------|---------------|---------------|

【ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは】

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることで、生活の自立度が低下し、将来、要介護状態になったり、またそうなる危険性の高い状態のことをいいます。

V 休養についておたずねします。

問19 あなたの、この1か月間で1日当たりの平均睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上 |

問20 この1か月間、睡眠による休養が十分とれていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 十分にとれている | 2 とれている |
| 3 あまりとれていない | 4 とれていない |

問21 あなたは、眠りを助けるために睡眠薬、安定剤、アルコールなどを使用しますか。(○は1つ)

- | | | | | |
|----------|---|-----|-------|-------|
| 1 使用する | ⇒ | ①毎日 | ②週に数回 | ③月に数回 |
| 2 全く使わない | | | | |

VI こころの健康についておたずねします。

問22 この1か月間にストレスを感じましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|---------|-------------|----------|
| 1 おおいに感じた | 2 多少感じた | 3 あまり感じなかった | 4 感じなかった |
|-----------|---------|-------------|----------|

問23 あなたは日頃、次のそれぞれの問題に関して、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることがあります。それぞれに○は1つ)

		意識して感じたことは ない	今は ない	かつて あったが	現在 ある
a	家庭の問題（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等）	1	2	3	
b	病気など健康の問題（自分の病気の悩み、身体の悩み、心の悩み等）	1	2	3	
c	経済的な問題（倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮等）	1	2	3	
d	勤務関係の問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）	1	2	3	
e	恋愛関係の問題（失恋、結婚を巡る悩み等）	1	2	3	
f	学校の問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）	1	2	3	
g	その他 具体的に（ ）	1	2	3	

問24 あなたは日々の生活の中で、次のように感じることはありませんか。（それぞれに○は1つ）

		全 く な い	少 し だ け あ る	時 々 あ る	よ く あ る	い つ も あ る
a	ちょっとしたことでイライラしたり不安に感じることもある	1	2	3	4	5
b	絶望的だと感じることもある	1	2	3	4	5
c	そわそわ落ち着かなく感じることもある	1	2	3	4	5
d	気分が沈み、気が晴れないように感じることもある	1	2	3	4	5
e	何をやるにも面倒だと感じることもある	1	2	3	4	5
f	自分は価値のない人間だと感じることもある	1	2	3	4	5

問25 あなたは日常生活の不満、悩み、苦勞、ストレスを解消するために、次のことをどのくらいしますか。（それぞれに○は1つ）

		全 く し な い	あ ま り し な い	時 々 す る	よ く す る
a	運動する	1	2	3	4
b	お酒を飲む	1	2	3	4
c	睡眠をとる	1	2	3	4
d	人に話を聞いてもらう	1	2	3	4
e	趣味やレジャーをする	1	2	3	4
f	我慢して時間が経つのを待つ	1	2	3	4
g	その他 具体的に（ ）	1	2	3	4

問26 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どう考えますか。(それぞれに○は1つ)

		そう 思わ ない	あ ま り そ う 思 わ ない	ど ち ら と も い え な い	や や そ う 思 う	そ う 思 う
a	助けを求めたり、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
b	誰かに相談をしたりすることは恥ずかしいことだと思う	1	2	3	4	5
c	悩みやストレスを感じていることを、他人に知られたくないと思う	1	2	3	4	5
d	誰かに悩みを相談することは、弱い人のすることだと思う	1	2	3	4	5
e	悩みや問題は、自分ひとりで解決すべきだと思う	1	2	3	4	5

問27 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の人々に相談すると思いますか。
(それぞれに○は1つ)

		相 談 し な い と 思 う	実 際 に 相 談 し た こ と は な い が 相 談 す る と 思 う	相 談 し た こ と が あ る
a	家族や親族	1	2	3
b	友人や同僚	1	2	3
c	インターネット上だけのつながりの人	1	2	3
d	先生や上司	1	2	3
e	近所の人（自治会の人、民生委員など）	1	2	3
f	かかりつけの医療機関の職員（医師、看護師、薬剤師など）	1	2	3
g	公的な相談機関（保健センター、地域包括支援センター、役場など）の職員など	1	2	3
h	民間の相談機関（有料のカウンセリングセンターなど）の相談員	1	2	3
i	同じ悩みを抱える人	1	2	3
j	町が開催する各種相談会（法律、税務などの相談）の専門家	1	2	3
k	その他 具体的に（ ）	1	2	3

問28 もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応するのがよい
と思いますか（○はいくつでも）

1 相談に乗らない、もしくは話題を変える	2 「頑張って生きよう」と励ます
3 「死んではいけない」と説得する	4 「つまらない事を考えるな」と叱る
5 耳を傾けてじっくりと話を聞く	6 医師や専門科に相談したほうが良いと提案する
7 解決策を一緒に考える	8 一緒に相談機関を探す
9 その他（ ）	10 わからない

問29 「問28」で、ご自分が最もすると思う対応を1つと、その対応の理由を教えてください。

最もすると思う番号 ()	<その理由>
------------------	--------

問30 あなたはこれまでの人生の中で、「本気で自殺をしたい」と考えたことはありますか。

(○は1つ)

- | |
|-----------------------------------|
| 1 これまでに本気で自殺をしたいと考えたことがある ⇒問31へ進む |
| 2 これまでに本気で自殺をしたいと考えたことはない ⇒問33へ進む |

問31 問30で1「ある」と答えた方におたずねします。そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------|
| 1 人に相談して思いとどまった ⇒問32へ進む |
| 2 家族や大切な人のことが頭に浮かんだ |
| 3 解決策が見つかった |
| 4 時間の経過とともに忘れさせてくれた |
| 5 その他(具体的に) _____ |

問32 問31で1「人に相談して思いとどまった」に○を付けた方におたずねします。相談した相手の方はどなたでしたか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1 同居している家族・親族 | 2 同居以外の家族・親族 |
| 3 友人 | 4 恋人 |
| 5 学校・職場関係者 | 6 近所の人 |
| 7 知人 | 8 相談機関の職員(保健センター、保健所、医療機関等) |
| 9 その他(具体的に) _____ | |

問33 精神的に不調になった時に、治療できることを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問34 こころの悩みを相談する場所があることを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

VII お酒についておたずねします。

問35 あなたは、どれくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|------------------|----------|
| 1 毎日飲む | 2 週に5~6日 | 3 週に3~4日 |
| 4 週に1~2日 | 5 以前から飲まない(飲めない) | |

問36 「問35」で1~4と答えた方におたずねします。1日にどのくらいの量を飲みますか。(あてはまるものに数を記入)

- | | | | | |
|------------------|---|---|----|-------------------|
| 1 日本酒 | [|] | 合 | (1合=180ml) |
| 2 ビール | [|] | ml | (中びん1本=500ml) |
| 3 焼酎(度)ロック、水割りなど | [|] | 合 | (1合=180ml) |
| 4 酎ハイ、サワー | [|] | ml | (1缶=350ml) |
| 5 ウイスキー | [|] | ml | (シングル=30ml) |
| 6 ハイボール | [|] | ml | (1缶=350ml) |
| 7 カクテル | [|] | ml | (1缶=350ml) |
| 8 ワイン | [|] | ml | (ワイングラス1杯弱=100ml) |

VIII たばこについておたずねします。

問37 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 1 吸っている(1日 本) | ⇒問38・問39へ進む |
| 2 以前吸っていたが今は吸わない(やめてから 年) | ⇒問38・40へ進む |
| 3 吸わない | ⇒問40へ進む |

問38 「問37」で1「吸っている」または2「以前吸っていたが今は吸わない」と答えた方におたずねします。

喫煙期間はどれくらいですか。

喫煙期間 () 年間

問39 「問37」で1「吸っている」と答えた方におたずねします。喫煙についてどう思っていますか。○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 たばこをやめたい | 2 喫煙本数を減らしたい |
| 3 たばこをやめたくない | |

問40 「問37」で2「以前吸っていたが今は吸わない」または3「吸わない」と答えた方におたずねします。この1か月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。それぞれの場所で答えてください。(場所毎に○は1つ)

		ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全く無かった	行かなかった
a	家庭	1	2	3	4	5	6
b	職場	1	2	3	4	5	6
c	学校	1	2	3	4	5	6
d	飲食店	1	2	3	4	5	6
e	遊技場(パチンコ・ゲームセンター・競馬場等)	1	2	3	4	5	6
f	公共施設	1	2	3	4	5	6
g	商業施設	1	2	3	4	5	6

問41 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| 1 意味を知っている | 2 言葉としては知っている | 3 この調査で初めて知った |
|------------|---------------|---------------|

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは】肺の細胞の慢性的な炎症で、肺への空気の入りがうまくいかなくなり、息切れや呼吸困難などが現れる病気です。たばこが原因になるため「肺の生活習慣病」ともいわれています。

IX 歯・口腔の健康についておたずねします。

問42 歯(入れ歯は除く)は何本ありますか。健康な歯はもちろん、治療した歯も含みます。

() 本

問43 1年以内に歯科検診(歯周病検診)を受けましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|-------|---------|----------|---------|
| 1 受けた | ⇒問44へ進む | 2 受けていない | ⇒問45へ進む |
|-------|---------|----------|---------|

問44 「問43」で1「受けた」と答えた方におたずねします。検診は、どこで受けましたか。
(○は1つ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 町の歯周病検診(指定歯科医院) | 2 個人的に歯科医院で受けた |
| 3 その他() | |

問45 「問43」で2「受けていない」と答えた方におたずねします。受診しなかった理由は何ですか(○は1つ)

- | | | | |
|---------------|-----------------|----------|---------|
| 1 忙しいから | 2 健康なので必要性を感じない | 3 面倒だから | 4 忘れていた |
| 5 歯科医院で治療中だから | 6 料金が安いから | 7 その他() | |

X 社会生活についておたずねします。

問46 あなたは地域のイベントやボランティア活動等に参加していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 1 町内会活動 | 2 学校行事 | 3 生涯学習活動(スポーツ学級、高齢者学級等) |
| 4 老人クラブ活動 | 5 自主的サークル活動・サロン活動 | |
| 6 清掃活動(町内クリーン作戦等) | | |
| 7 ボランティア活動(社会福祉協議会に登録されている会等) | 8 その他() | |
| 9 参加していない ⇒問47へ進む | | |

問47 「問46」で9「参加していない」と答えた方におたずねします。参加しない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|
| 1 面倒だから | 2 わずらわしいから | 3 一緒に参加する仲間がないから |
| 4 開催の情報が得られないから | 5 参加の仕方がわからないから | 6 その他() |

問48 健康に関する情報は、どんなところから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------|-----------|----------------|
| 1 新聞 | 2 雑誌 | 3 書籍 |
| 4 チラシ・情報誌 | 5 テレビ・ラジオ | 6 知人・家族(口コミ) |
| 7 医師・医療機関 | 8 薬局・薬店 | 9 町のホームページ |
| 10 保健センターの健康相談など | | 11 インターネットサイト等 |
| 12 その他() | | |

【ご意見・ご提言】

音更町の健康づくりに関して、ご意見ご提言がありましたら、ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。令和4年10月31日(月)までに同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らず、そのままポストに投函してください。

健康おとふけ21（第3期音更町健康増進計画）
音更町自殺対策行動計画
【令和6年度（2024）～令和17年度（2035）】

発行日／令和6（2024）年3月

発行／北海道河東郡音更町

編集／音更町保健福祉部健康推進課

〒080-0104 北海道河東郡音更町新通8丁目5番地
（音更町保健センター内）

TEL：0155-42-2712

FAX：0155-42-2713

E-mail：hokencenter@town.otofuke.hokkaido.jp