第２期西米良村健康増進計画
～生涯現役元気村を目指して～

（平成３０年度～平成３５年度）

平成３０年３月

宮崎県　西米良村

目　　次

第１章　　計画策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ１
　　１．計画策定の背景
　　２．計画の基本方針
　　３．計画の位置づけ
　　４．計画の期間
　　５．計画の対象
　　６．計画策定の経過

第２章　　本村の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ４
　　１．村の概要
　　２．健康に関する概況

第３章　　前計画の検証と評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ８

第４章　　課題別の実態と対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ９
　　１．栄養・食生活
　　２．運動
　　３．休養・こころの健康
　　４．歯の健康
　　５．健（検）診

第５章　　資料編・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P12
　　１．アンケート調査等データ
　　２．西米良村健康増進計画策定委員会設置要綱
　　３．策定委員会名簿

第１章　　計画策定にあたって

１．計画策定の背景

わが国では、急速な少子高齢化の進行に伴い疾病構造は大きく変化し、疾病全体に占めるがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病は死亡原因の約 6 割に達し、こうした生活習慣病に係る医療費の国民医療費に占める割合は、約 3 割となっています。また、要支援者及び要介護者における介護が必要となった主な原因についても、脳血管疾患をはじめとした生活習慣病が 3 割を占めています。

このような状況のもと、国は「健康日本 21 計画」、県は「健康みやざき行動計画 21」を策定し、すべての住民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、国民・県民の健康増進、疾病予防及び生活の質の向上を目指して目標を示しました。

本村は、高齢化率が 40%を超える一方、高血圧を含む循環器疾患等の生活習慣病を抱える人が増加しています。すべての村民が「生涯現役元気村」を実現するためにも、健康寿命の延伸、ＱＯＬ（生活の質）の向上をめざし、村の特性や村民の意識を踏まえて、村民が主体となった健康づくりを推進する行動計画として「西米良村健康増進計画」を策定し、平成 30 年度より推進していきます。

２．計画の基本方針

（１）村民主体の健康づくり

村民一人一人が健康への関心を高め、健康的な生活を自分で選択し実践できるようになるための健康づくりを推進します。

（２）地域ぐるみの健康づくり

家庭、地域、村民活動団体、学校、職場、企業、保険者（保健事業の運営主体）、行政などが連携を図り、情報発信や働きかけを行い、社会全体の支援による健康づくりに取り組みます。

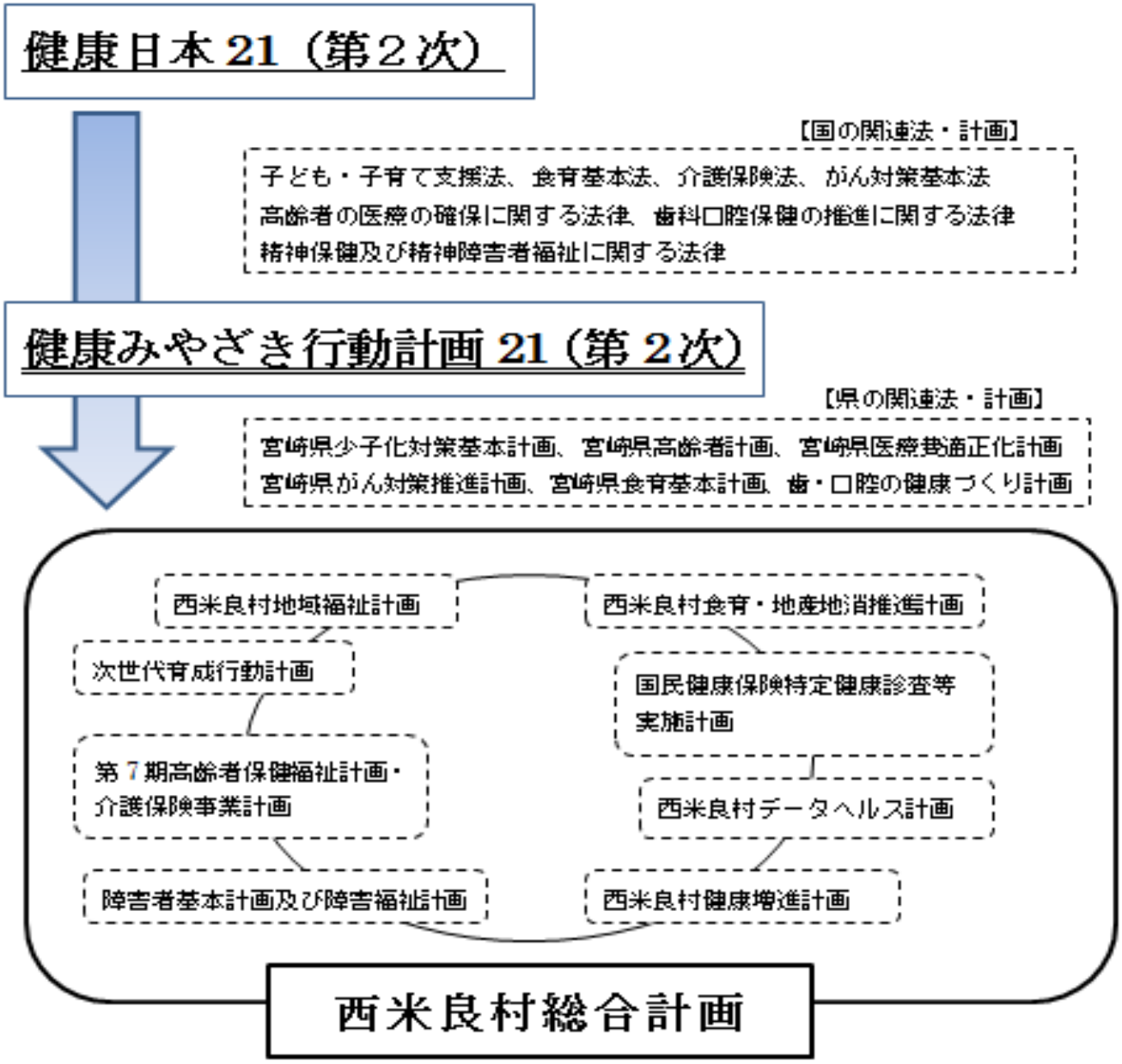
（３）生活習慣病の重症化予防に重視した健康づくり

村民が食生活や運動、喫煙等の生活習慣を見直し、自ら疾病の発症を予防できる対策（一次予防）を推進するとともに、高齢化が進展する中で、主要な死亡原因である、がんや循環器疾患に加え、重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病などの重症化の予防に努めます。

３．計画の位置づけ

この計画は「健康増進法」に基づき策定するものであり、国の「健康日本 21」（第 2 次）や県の「健康みやざき行動計画 21」、本村の他計画と整合性をはかり、村民の健康の増進を図るため基本的事項を示し、推進に必要な方策を明らかにするものです。

図表１）西米良村健康増進計画（第２次）と他計画との関係



４．計画の期間

この計画の目標年次は 35 年度とし、計画の期間は平成 30 年度から 35 年度までの 6 年間とします。なお、計画内容に見直しが必要となった場合には、随時見直しを行うこととします。

５．計画の対象

この計画は、乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた健康増進の取組を推進するため、全村民を対象とします。

６．計画策定の経過

第１期計画策定時のアンケートを基に、第２期用のアンケートを作成しました。そのアンケートを、村に住所を有する 18 歳以上のすべての方に郵送し、本人記入方式により実施しました。アンケート期間は、平成 29 年 11 月の１か月間としました。

アンケートの配布数は 932 件、回収数は 685 件であり、回収率は 73.5%でした。

図表２）年代別・性別アンケート回収数

	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	70 代	80 代	90 代	無記入	総計
男性	0	12	37	36	50	62	64	46	4	3	314
女性	0	15	32	32	38	78	86	61	9	3	354
無記入	0	0	0	1	2	1	3	3	1	6	17
計	0	27	69	69	90	141	153	110	14	12	685

第２章　　本村の現状

１．村の概要

（１）位置・地形

本村は、宮崎県中央部の最西端に位置し、熊本県との県境に位置します。

総面積の約 96%が険しい山々が占め、九州中央山地国定公園区域内にある名峰市房山、石堂山をはじめとした山々を源とする清流一ツ瀬川の最上流域を占めています。

（２）気候

本村の平均気温は約 15 度、年間降水量は 3,000mm 前後に達する多雨地帯で、日照時間は山間地帯であるため平地に比べるとやや短く、霜は 11 月中旬から 3 月下旬にかけて降り、雪は 12 月から 2 月下旬まで山岳を覆う日があります。

（３）沿革

本村は古来、日向の国に属し、文亀元年（1,501 年）隈府城主菊池氏が入山し、400 年余りにわたり米良一円（西米良村・旧東米良村・旧山財村寒川）は菊池氏によって統治されてきました。貧しさに耐えながらも文武を怠らず、礼節を重んじ、国家社会に尽くすとしたその教えは、現在も菊池精神として村民の心に受け継がれています。

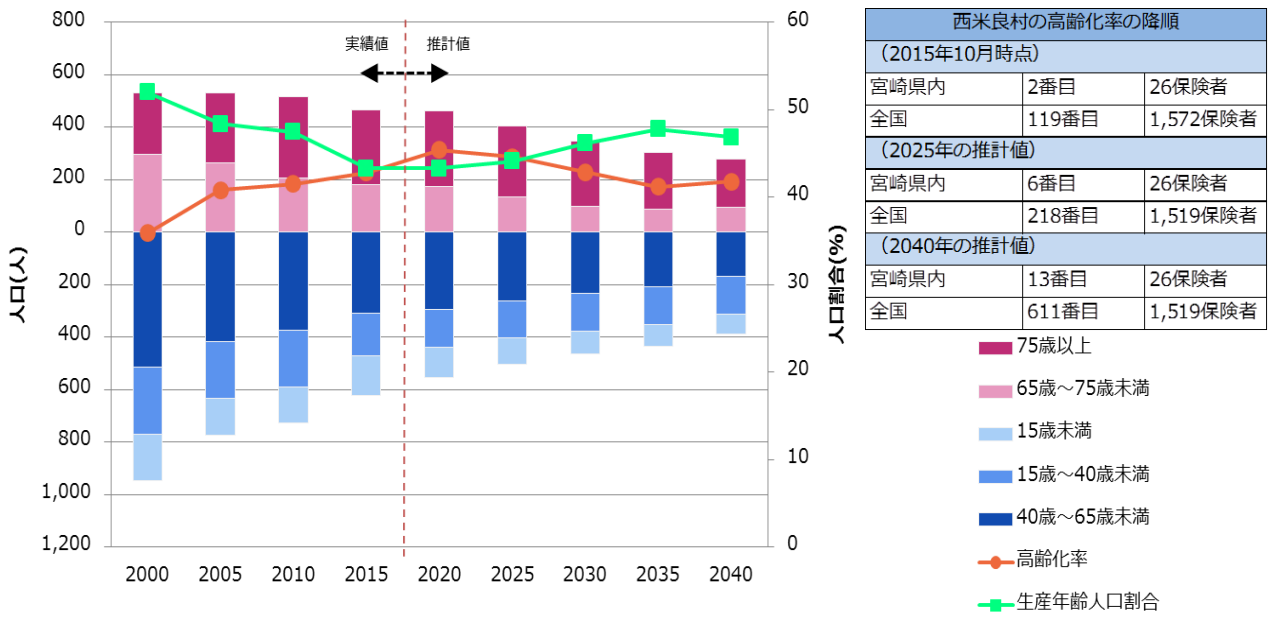
明治新政府の廃藩置県で八代県となり、明治 6 年に宮崎県、同 9 年に鹿児島県の属し、同 16 年に再び、宮崎県に帰属しました。同 22 年 5 月 1 日の町村制施行により、西米良村、旧東米良村、旧山財村寒川に分割され、西米良村となりました。平成元年には、村制 100 周年を迎え現在に至っています。

２．健康に関する概況

（１）人口構成

本村の人口（国勢調査）は 2010 年には 1,241 人でしたが、2015 年には 1,089 人となり減少傾向にあります。2010 年から 2015 年までの 5 年間の人口構成を見てみると、年少人口が 137 人から 152 人に増加していますが、生産年齢人口が 589 人から 471 人に、老年人口が 515 人から 466 人に減少しています。また、2017 年現在の本村の高齢化率は 41.5%であり、国、県、同規模保険者平均と比べて高くなっています。（資料１）図表３に本村の将来人口推移を示していますが、今後も自然減が続くことが予測されます。

図表３）西米良村の人口推移



西米良村の高齢化率の降順		
（2015年10月時点）		
宮崎県内	2番目	26保険者
全国	119番目	1,572保険者
（2025年の推計値）		
宮崎県内	6番目	26保険者
全国	218番目	1,519保険者
（2040年の推計値）		
宮崎県内	13番目	26保険者
全国	611番目	1,519保険者

（出典）2000年～2015年まで：総務省「国勢調査」
2020年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成25（2013）年3月推計）

（２）死亡の状況

2016 年度の本村の死因を見てみると、心疾患が 44.4%（死因第 1 位）、脳血管疾患が 33.3%（第 2 位）、悪性新生物が 22.2%（第 3 位）となっています。死亡者数で見ると少ないですが、死亡率で見ると心疾患、脳血管疾患は同規模、県、国平均に比べ高くなっています。（資料１）

（３）出生・平均寿命

2016 年の本村の出生数は 11 人であり、出生率は 9.1 でした。（図表４）

近年、出生時体重が 2,500 g 未満の低出生体重児については、神経学的・身体的合併症のほか、成人後に糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告があります。本村の低出生体重児の出生は 2013 年に 1 件ありましたが、その後はありません。しかし、今後低出生体重児が生まれる可能性もあることから、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行う必要があります。

図表４）西米良村の出生状況

	2013 年	2014 年	2015 年	2016 年
出生数（人）	8	10	7	11
出生率（%）	6.4	8.1	5.8	9.1
低出生体重児数（人）	1	0	0	0

（４）健診等の状況

生活習慣病の発症予防、重症化予防の最も重要な取り組みである、医療保険者による西米良村国保特定健康診査受診率及び保健指導実施率を図表５に示しています。また、各種がん検診受診率を図表７に示しています。

図表５）特定健診受診率及び保健指導実施率

	2013 年度	2014 年度	2015 年度	2016 年度
特定健診受診率	73.7%	78.4% (県内２位)	75.2% (県内２位)	75.2% (県内２位)
特定保健指導実施率	37.5%	41.4%	36.4%	57.7%

図表６）各種がん検診受診率

	2013 年度	2014 年度	2015 年度	2016 年度
肺がん検診	72.0%	68.5%	57.3%	68.7%
胃がん検診	36.4%	31.1%	27.0%	31.5%
大腸がん検診	51.0%	55.6%	49.5%	50.9%
子宮頸がん検診	33.5%	30.0%	27.4%	25.9%
乳がん検診	34.4%	30.4%	30.4%	35.0%

（５）国民健康保険・医療の状況

医療費の変化については、入院の総医療費は減少しているが、一人当たり医療費は入院・入院外ともに伸びています。また、データヘルス計画における中長期目標疾患である脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性腎不全(透析)のうち、疾患別にみると、慢性腎不全(透析)以外は医療費が増加しています。

図表７）医療費の変化

項目		総医療費（円）											
		全体				入院				入院外			
		費用額	増減	伸び率		費用額	増減	伸び率		費用額	増減	伸び率	
				保険者	同規模			保険者	同規模			保険者	同規模
1 総医療費(円)	H26年度	1億2810万円				4866万円				7944万円			
	H28年度	1億2937万円	9873万円	1.0	0.8	4545万円	321万円	-6.6	0.354	8392万円	9552万円	5.6	1.1
2 一人当たり医療費(円)	H26年度	29,010				11,020				17,990			
	H28年度	34,010	5,000	17.2	3.4	11,950	930	8.4	3.0	22,060	4,070	22.6	3.8

※KDBの1人当り医療費は、月平均額での表示となる。

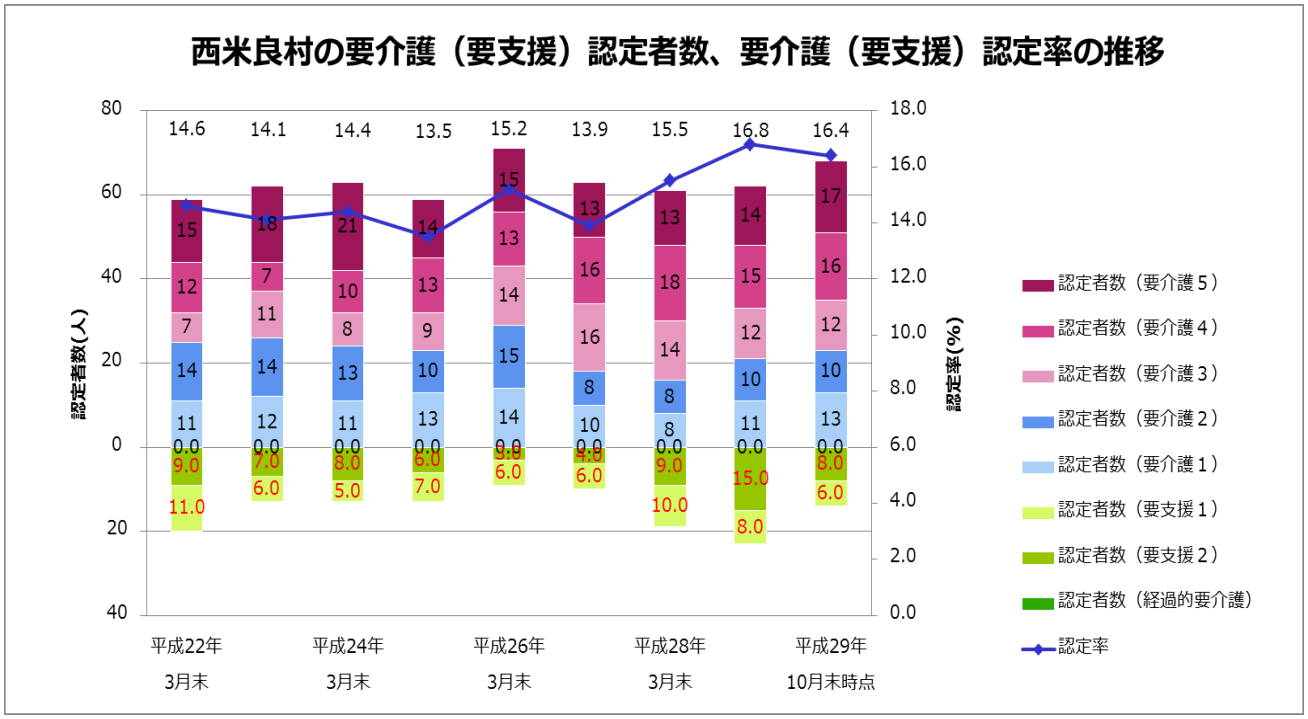
図表８）データヘルス計画のターゲットとなる疾患が医療費に占める割合

市町村名		総医療費	一人あたり医療費			データヘルス計画における中長期目標疾患				データヘルス計画における短期目標疾患			（中長期・短期）目標疾患医療費計		新生物	精神疾患	筋・骨疾患
			金額	順位		腎		脳	心	糖尿病	高血圧	脂質異常症					
				同規模	県内	慢性腎不全（透析有）	慢性腎不全（透析無）	脳梗塞 脳出血	狭心症 心筋梗塞								
H26	西米良村	124,946,980	26,704	93位	10位	12.05%	0.23%	0.83%	1.71%	6.99%	10.44%	2.85%	43,856,780	35.10%	14.13%	5.00%	5.82%
H28		129,368,500	34,009	27位	3位	↓9.95%	0.25%	↑4.47%	↑1.95%	5.28%	5.40%	3.02%	39,209,730	↓30.31%	16.39%	6.74%	4.49%
H28	宮崎県	98,623,616,320	26,707	--	--	6.46%	0.26%	2.39%	2.17%	4.95%	5.00%	2.12%	23,044,446,930	23.37%	12.64%	12.82%	8.43%
	全国	9,687,968,260,190	24,253	--	--	5.40%	0.35%	2.22%	2.04%	5.40%	4.75%	2.95%	2,237,085,545,700	23.12%	14.20%	9.39%	8.45%

（６）介護保険状況

本村の 2016 年度の第１号被保険者の要介護（支援）認定者数は 85 人であり、2013 年度の 80 人と比べて５人増加しています。（図表９）一方、介護給付費は１億７千万円から１億５千万円へと減少傾向にあります。（図表１０）

図表９）要介護（要支援）認定者の推移



図表１０）介護給付費の推移　　（単位：千円）

	2013 年度	2014 年度	2015 年度	2016 年度
介護給付費	171,699	177,528	158,534	157,839

第３章　　前計画の検証と評価

第１期計画の評価を本計画に反映させるため、第１期計画の目標とする項目の達成状況について検証を行いました。図表１１に示しています評価における項目数を見てみると、第１期計画の目標に達した項目はありませんでした。また、改善傾向にあるものが５項目と少なく、半分以上の項目が悪化していることが分かります。図表１２を見てみると改善傾向にあるものは、栄養・食生活、休養・こころの健康の項目にあることが分かります。また、歯の健康や各種がん検診の項目において前回よりも悪化しているものが多いことが分かります。これは、高齢化による天然歯喪失のため歯磨きの習慣がなくなったことや、義歯等により自分の歯の健康という視点には意識が向かなくなったのではないかと考えます。また、各種がん検診受診率においても、高齢化により健診会場へ行く手段の確保が難しいことや、健診によっては体がきつく受けられないといったことが重なり健診未受診者が増え、受診率が悪化したのではないかと考えます。

図表１１）評価区分

評価区分	該当項目数	割合
A　目標値に達した	０ 項目	０ ％
B　目標値に達していないが改善傾向にある	５ 項目	29.4 ％
C　変わらない	２ 項目	11.8 ％
D　悪化している	１０項目	58.8 ％
合計	１７項目	

図表１２）評価指標の達成状況

項目		村の状況（%）		第１期計画	評価
区分	指標	2013 年	2016 年	目標値(%)	区分
栄養・食生活	味噌汁を１日１杯以下の人	74.7	71.9	80.0	D
	漬け物を１日１回以下にしている人	66.1	68.0	70.0	B
	ヨーグルト、チーズ等の乳製品を週に４～６回以上食べる人	23.1	37.7	50.0	B
	塩分を減らすように気を付けている人	56.5	51.8	65.0	D
運動	運動を週に１～２回以上している人	52.7	42.5	60.0	D
休養・こころの健康	ぐっすり眠れている人	64.5	62.1	75.0	D
	ストレス解消できている人	24.7	41.0	50.0	B
	悩みやストレスを感じた時に誰かに相談している人	70.4	81.6	85.0	B
歯の健康	１日３回以上歯磨きをする人	30.6	28.9	50.0	D
	歯の健康のために何かに取り組んでいる人	71.5	64.5	80.0	D
	お口の悩みがない人	49.5	48.2	60.0	C
健(検)診	国保加入者の特定健診受診率	73.7	75.2	85.0	B
	肺がん検診受診率	72.0	68.7	85.0	D
	大腸がん検診受診率	51.0	50.9	65.0	D
	胃がん検診受診率	36.4	31.5	50.0	D
	子宮頸がん検診受診率	33.5	25.9	50.0	D
	乳がん検診受診率	34.4	35.0	50.0	C

第４章　　課題別の実態と対策

資料１によると、本村の主要な死亡原因は脳血管疾患と心血管疾患です。脳血管疾患において最も重要な危険因子は高血圧であり、本村の高血圧有病率が 62.5%と高い状態にあります。高血圧の原因として明らかになっている疾患の多くで、食塩の尿中排泄異常が関係していることから、体内の食塩量の増加が高血圧の発症に強く関係していると考えられています。高血圧の原因として塩分の摂りすぎが考えられますが、糖分の摂りすぎや運動不足など様々は要因が重なって高血圧を引き起こします。

さらに、資料１によると本村のメタボリックシンドロームの状況は、予備群まで合わせると５人中２人(40.4%)が該当することになります。メタボリックシンドロームは、本村の主要な死亡原因である脳血管疾患や虚血性心疾患それぞれの血管変化における共通のリスクとなります。健康寿命の延伸を図る上でこれらに対応することは重要な課題であるため、以下の取り組みを推進します。

１．栄養・食生活

次の取り組みを推進します。

（１）指標

項目	現状	目標値
味噌汁を１日１杯以下の人	71.9%	75%
漬け物を１日１回以下にしている人	68.0%	70%
塩分を減らすように気を付けている人	51.8%	60%
減塩食品を知っている人	―	50%

（２）取り組み

①個人や家族ができること

・味噌汁は１日１杯以下にする

・漬け物や梅干しは１日１回以下にする

・血圧や体重を定期的に測定する

②地域ぐるみでできること

・漬け物等を出す際は、塩分控えめのものにする（出す量を減らす）

・減塩商品を周知する（商工会等との連携）

③重症化予防のために

・降圧剤を服薬中の人は、自己中断をしない

・高血圧未治療者への受診を促す

・高血圧治療中であっても脳血管疾患のリスクがある人は、医療機関と連携した保健指導の実施

２．運動

次の取り組みを推進します。

（１）指標

項目	現状	目標値
運動を週に１～２回以上している人	42.5%	45%

（２）取り組み

①個人や家族ができること

・こまめに動く（近くへの用事は車を使用しない）

・自分にあった運動を知り、続ける

②地域ぐるみでできること

・運動をするときには、他の人にも声をかける

・介護予防運動、メラスポの普及

・観光と運動の普及（グランドゴルフ大会やロードレース大会など）

３．休養・こころの健康

人が生きていくうえで、体も心も休養が必要です。そのため、次の取り組みを推進します。

（１）指標

項目	現状	目標値
ぐっすり眠れている人	62.1%	70%
ストレス解消できている人	41.0%	50%
悩みやストレスを感じた時に誰かに相談している人	81.6%	85%
うつ病を理解している人	46.1%	55%

（２）取り組み

①個人や家族ができること

・趣味を楽しむ

・悩みやストレスを１人で抱え込まない（相談できる人や場所を持つ）

②地域ぐるみでできること

・みんなで話せる場をつくる（気軽に挨拶や声掛けを行うなど）

・相談できる場の提供（村内、村外の送電機関等の周知など）

・うつ病のサインについて周知する

・地域や医療機関等と連携をとる

４．歯の健康

齲歯及び歯周病に代表される歯周疾患は、その発病、進行により欠損や障害が蓄積し、その結果として歯の喪失に繋がるため、食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。そのため、次の取り組みを推進します。

（1）指標

項目	現状	目標値
１日３回以上歯磨きをする人	28.9%	35%
歯の健康のために何かに取り組んでいる人	64.5%	70%

（2）取り組み

①個人や家族ができること

・１日３回食後の歯磨きを習慣づける（夜寝る前は特に丁寧に行う）

・よく噛んで食べる

・定期的な歯科受診（義歯の調整や、適切なケアを受ける・身につける）

②地域ぐるみでできること

・妊婦や乳幼児など、早い段階での予防を行う（健診等の周知）

・口腔がん検診を受ける

・ライフステージに応じた歯の健康教育を行う

５．健（検）診

住民自ら体の状態を確認できる場としてや早期発見、重症化を防ぐために健診は必要であるため、次の取り組みを推進します。

（1）指標

項目	現状	目標値
国保加入者の特定健診受診率	75.2%	80%
肺がん検診受診率	68.7%	70%
大腸がん検診受診率	50.9%	53%
胃がん検診受診率	31.5%	35%
子宮頸がん検診受診率	25.9%	28%
乳がん検診受診率	35.0%	37%

（2）取り組み

①個人や家族ができること

・自分の体や健康に関心を持つ

・健診を受ける（家族で声をかけあう）

②地域ぐるみでできること

・地区ぐるみで健診受診を促す（隣近所で声をかけあうなど）

・健診情報の周知（健診事前説明会、ポスター掲示など）

・健診を受けやすい環境を整える

・健診未受診者への積極的受診勧奨

第５章　　資料編

１．アンケート調査等データ

資料１

項目					H28年度		同規模平均		県		国		データ元（CSV）
					実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	
1	①	人口構成	総人口		1,240		712,964		1,125,360		124,852,975		KDB_NO.5 人口の状況 KDB_NO.3 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題
				65歳以上（高齢化率）	515	41.5	250,396	35.1	290,839	25.8	29,020,766	23.2	
				75歳以上	309	24.9			156,418	13.9	13,989,864	11.2	
				65～74歳	206	16.6			134,421	11.9	15,030,902	12.0	
				40～64歳	375	30.2			383,847	34.1	42,411,922	34.0	
				39歳以下	350	28.2			450,674	40.0	53,420,287	42.8	
	②	産業構成	第1次産業		24.0		22.7		11.8		4.2		KDB_NO.3 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題
			第2次産業		20.1		21.7		21.6		25.2		
			第3次産業		56.0		55.6		66.6		70.6		
	③	平均寿命	男性		78.8		79.4		79.7		79.6		KDB_NO.1 地域全体像の把握
			女性		86.8		86.5		86.6		86.4		
	④	健康寿命	男性		64.3		65.1		65.2		65.2		
			女性		66.7		66.7		66.8		66.8		
2	①	死亡の状況	標準化死亡比（SMR）	男性	111.8		102.6		99.7		100		KDB_NO.1 地域全体像の把握
				女性	82.3		98.2		96.2		100		
			死因	がん	4	22.2	2,874	44.3	3,469	45.2	367,905	49.6	
				心臓病	8	44.4	1,917	29.6	2,242	29.2	196,768	26.5	
				脳疾患	6	33.3	1,158	17.9	1,301	16.9	114,122	15.4	
				糖尿病	0	0.0	115	1.8	128	1.7	13,658	1.8	
				腎不全	0	0.0	231	3.6	276	3.6	24,763	3.3	
				自殺	0	0.0	187	2.9	265	3.5	24,294	3.3	
	②	早世予防からみた死亡（65歳未満）	合計										厚労省HP 人口動態調査
				男性									
				女性									
3	①	介護保険	1号認定者数（認定率）		85	15.7	49,932	20.0	59,315	20.4	5,882,340	21.2	KDB_NO.1 地域全体像の把握
				新規認定者	1	0.3	781	0.3	1,066	0.3	105,654	0.3	
			2号認定者		4	0.8	856	0.4	1,424	0.4	151,745	0.4	
	②	有病状況	糖尿病		13	16.1	10,568	20.4	12,984	21.1	1,343,240	21.9	
			高血圧症		58	62.5	28,302	55.0	35,343	57.8	3,085,109	50.5	
			脂質異常症		21	21.2	14,020	27.1	16,820	27.4	1,733,323	28.2	
			心臓病		65	71.8	31,852	62.1	40,218	65.9	3,511,354	57.5	
			脳疾患		32	34.2	13,312	26.3	19,110	31.4	1,530,506	25.3	
			がん		8	9.0	4,845	9.3	5,851	9.4	629,053	10.1	
			筋・骨格		65	71.3	28,251	55.0	35,158	57.7	3,051,816	49.9	
			精神		42	49.9	19,059	36.9	25,273	40.9	2,141,880	34.9	
	③	介護給付費	1件当たり給付費（全体）		102,589		73,702		66,242		58,349		
				居宅サービス	30,757		39,646		47,239		39,683		
				施設サービス	274,540		273,946		282,096		281,115		
	④	医療費等	要介護認定別医療費（40歳以上）	認定あり	6,739		8,522		7,150		7,980		
				認定なし	4,542		4,226		3,962		3,822		
4	①	国保の状況	被保険者数		311		198,796		300,094		32,587,223		KDB_NO.1 地域全体像の把握 KDB_NO.5 被保険者の状況
				65～74歳	160	51.4			119,980	40.0	12,462,053	38.2	
				40～64歳	96	30.9			103,070	34.3	10,946,693	33.6	
				39歳以下	55	17.7			77,044	25.7	9,178,477	28.2	
			加入率		25.1		28.1		26.7		26.9		
	②	医療の概況（人口千対）	病院数		0	0.0	47	0.2	140	0.5	8,255	0.3	
			診療所数		3	9.6	621	3.1	891	3.0	96,727	3.0	
			病床数		0	0.0	3,963	19.9	19,245	64.1	1,524,378	46.8	
			医師数		2	6.4	541	2.7	2,730	9.1	299,792	9.2	
			外来患者数		801.0		652.4		677.3		668.3		
			入院患者数		27.3		23.7		24.7		18.2		
	③	医療費の状況	一人当たり医療費		34,009	県内3位 同規模27位	26,819		26,708		24,253		KDB_NO.3 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題 KDB_NO.1 地域全体像の把握
			受診率		828.339		676.093		702.045		686.501		
			外来	費用の割合	64.9		55.3		55.1		60.1		
				件数の割合	96.7		96.5		96.5		97.4		
			入院	費用の割合	35.1		44.7		44.9		39.9		
				件数の割合	3.3		3.5		3.5		2.6		
			1件あたり在院日数		15.5日		16.3日		17.8日		15.6日		
	④	医療費分析 生活習慣病に占める割合 最大医療資源傷病名（調剤含む）	がん		21,109,060	28.3	24.1		21.9		25.6		KDB_NO.3 健診・医療・介護データからみる地域
			慢性腎不全（透析あり）		12,873,590	17.3	7.9		11.2		9.7		
			糖尿病		6,762,690	9.1	10.1		8.6		9.7		
			高血圧症		6,823,290	9.1	9.4		8.7		8.6		
			精神		8,714,980	11.7	18.6		22.3		16.9		
			筋・骨格		5,537,220	7.4	16.4		14.6		15.2		

4	⑤	費用額（1件あたり） 県内順位 順位総数28 入院の（ ）内は在院日数	入院	糖尿病		447,179	24位	(19)						KDB_NO.3 健診・医療・介護データからみる地域
				高血圧		485,851	23位	(10)						
				脂質異常症		615,538	4位	(12)						
				脳血管疾患		462,593	24位	(12)						
				心疾患		602,800	16位	(7)						
				腎不全		466,723	25位	(14)						
				精神		363,834	28位	(24)						
				悪性新生物		432,620	27位	(13)						
			外来	糖尿病		37,974	5位							
				高血圧		30,029	7位							
				脂質異常症		24,519	21位							
				脳血管疾患		36,409	11位							
				心疾患		42,222	10位							
				腎不全		211,942	7位							
				精神		20,987	28位							
				悪性新生物		97,542	1位							
	⑥	健診有無別一人当たり費用	健診対象者一人当たり	健診受診者		10,385			2,810		2,188		2,065	KDB_NO.3 健診・医療・介護データからみる地域
				健診未受診者		7,314			12,706		12,613		12,683	
			生活習慣病対象者一人当たり	健診受診者		25,531			7,804		6,051		5,940	
				健診未受診者		17,982			35,289		34,887		36,479	
	⑦	健診・レセ突合	受診勧奨者			106	61.3		31,779	56.5	38,643	54.9	4,116,530	55.9	KDB_NO.1 地域全体像の把握
			医療機関受診率			92	53.2		28,823	51.3	36,126	51.3	3,799,744	51.6	
			医療機関非受診率			14	8.1		2,956	5.3	2,517	3.6	316,786	4.3	
5	①	特定健診の状況 県内順位 順位総数28	健診受診者			173			56,224		70,365		7,362,845		KDB_NO.3 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題 KDB_NO.1 地域全体像の把握
	②		受診率			75.2	県内2位 同規模5位		39.7		34.1	全国30位	34.0	
	③		特定保健指導終了者（実施率）			15	57.7		498	6.6	1,024	12.1	35,557	4.1	
	④		非肥満高血糖			13	7.5		5,467	9.7	5,398	7.7	687,157	9.3	
	⑤		メタボ		該当者	44	25.4		10,599	18.9	12,737	18.1	1,272,714	17.3	
					男性	27	29.7		7,361	27.9	8,453	27.9	875,805	27.5	
					女性	17	20.7		3,238	10.8	4,284	10.7	396,909	9.5	
	⑥				予備群	26	15.0		6,633	11.8	8,801	12.5	790,096	10.7	
					男性	17	18.7		4,566	17.3	5,483	18.1	548,609	17.2	
					女性	9	11.0		2,067	6.9	3,318	8.3	241,487	5.8	
	⑦		メタボ該当・予備群レベル	腹囲	総数	76	43.9		19,372	34.5	24,361	34.6	2,320,533	31.5	
	⑧				男性	48	52.7		13,388	50.8	15,630	51.7	1,597,371	50.1	
	⑨				女性	28	34.1		5,984	20.0	8,731	21.8	723,162	17.3	
	⑩			BMI	総数	5	2.9		3,615	6.4	3,276	4.7	346,181	4.7	
	⑪				男性	2	2.2		629	2.4	524	1.7	55,460	1.7	
	⑫				女性	3	3.7		2,986	10.0	2,752	6.9	290,721	7.0	
	⑬			血糖のみ		3	1.7		464	0.8	463	0.7	48,685	0.7	
	⑭			血圧のみ		18	10.4		4,606	8.2	6,610	9.4	546,667	7.4	
	⑮			脂質のみ		5	2.9		1,563	2.8	1,728	2.5	194,744	2.6	
	⑯			血糖・血圧		4	2.3		1,913	3.4	2,177	3.1	196,978	2.7	
	⑰			血糖・脂質		0	0.0		596	1.1	527	0.7	69,975	1.0	
	⑱			血圧・脂質		26	15.0		4,826	8.6	6,398	9.1	619,684	8.4	
	⑲			血糖・血圧・脂質		14	8.1		3,264	5.8	3,635	5.2	386,077	5.2	
6	①	生活習慣の状況	服薬	高血圧		82	47.4		20,411	36.4	26,598	37.8	2,479,216	33.7	KDB_NO.1 地域全体像の把握
				糖尿病		18	10.4		5,000	8.9	5,432	7.7	551,051	7.5	
				脂質異常症		37	21.4		12,656	22.6	14,617	20.8	1,738,149	23.6	
	②		既往歴	脳卒中（脳出血・脳梗塞等）		10	5.8		1,721	3.1	2,678	3.9	230,777	3.3	
				心臓病（狭心症・心筋梗塞等）		8	4.6		2,998	5.5	3,610	5.2	391,296	5.5	
				腎不全		0	0.0		335	0.6	240	0.3	37,041	0.5	
				貧血		22	12.7		4,296	8.1	7,028	10.3	710,650	10.1	
	③		喫煙			28	16.2		9,314	16.6	8,579	12.2	1,048,171	14.2	
	④		週3回以上朝食を抜く			15	8.7		3,727	7.5	5,423	7.9	540,374	8.5	
	⑤		週3回以上食後間食			21	12.1		6,739	13.5	8,370	12.2	743,581	11.8	
	⑥		週3回以上就寝前夕食			20	11.6		8,014	16.0	10,350	15.1	983,474	15.4	
	⑦		食べる速度が速い			36	20.9		13,924	27.9	17,191	25.1	1,636,988	25.9	
	⑧		20歳時体重から10kg以上増加			60	34.7		17,050	33.9	23,020	33.7	2,047,756	32.1	
	⑨		1回30分以上運動習慣なし			108	62.4		34,200	67.6	37,331	54.6	3,761,302	58.7	
	⑩		1日1時間以上運動なし			83	48.0		24,869	49.6	32,133	47.0	2,991,854	46.9	
	⑪		睡眠不足			31	17.9		12,204	24.3	15,486	22.7	1,584,002	25.0	
	⑫		毎日飲酒			55	31.8		14,071	27.0	18,471	26.9	1,760,104	25.6	
	⑬		時々飲酒			58	33.5		11,710	22.5	15,884	23.1	1,514,321	22.0	
	⑭		一日飲酒量	1合未満		55	48.2		19,633	56.3	24,360	58.9	3,118,433	64.1	
				1～2合		43	37.7		9,756	28.0	12,254	29.6	1,158,318	23.8	
				2～3合		15	13.2		3,922	11.3	3,977	9.6	452,785	9.3	
				3合以上		1	0.9		1,539	4.4	767	1.9	132,608	2.7	

資料２

『生涯現役元気村』アンケート調査票

平成29年11月30日（木）までに
返信用封筒にてご提出をお願いします。

記入日　平成　年　月　日

問１	あなたやあなたのご家族の生活状況について
＜　性　別　＞	１．男　２．女
＜　年　齢　＞	１．10代　２．20代　３．30代　４．40代　５．50代 ６．60代　７．70代　８．80代　９．90代
＜　地　区　＞	１．小　川　２．横　野　３．越野尾　４．村　所 ５．竹　原　６．上米良　７．板　谷　８．八　重

＜家族構成を教えてください＞

１．一人暮らし　２．夫婦二人暮らし（配偶者65歳以上）
３．夫婦二人暮らし（配偶者64歳以下）　４．親との同居
５．息子・娘との２世帯　６．親・息子（娘）・孫等との多世帯

＜あなたは、普段の生活でどなたかの手助けが必要ですか＞

１．手助けは必要ない
２．何らかの手助けは必要だが、現在は受けていない
３．現在、何らかの手助けを受けている
（介護認定を受けずに家族などの手助けを受けている場合も含む）

＜生活しているうえで困っていることがありますか＞

１．ある　２．ない　３．どちらともいえない

⇒（１・３と答えた方へ）どんなことに困っていますか（あてはまるもの全て）

１．買い物　２．炊事（食事作り）　３．移動手段（アシ）がない
４．最寄りのバス停がない（遠い）　５．お金　６．住まい
７．ゴミ出し　８．お風呂　９．人手不足（家の軽微な修繕等）
10．農作業の手伝い　11．話し相手がいない（相談できる人がいない）
12．寂しい　13．身体のこと（痛いところがある、治療中の病気等）
14．物忘れ　15．その他（　　）

＜困りごと、こころの悩みは誰に相談していますか（あてはまるもの全て）＞

１．困りごとはない　２．誰にも相談しない　３．相談相手がいない
４．夫や妻　５．同居する家族　６．村外の家族　７．となり近所
８．友人　９．民生委員　10．ケアマネージャー（居宅介護支援事業所）
11．地域包括支援センター　12．役場（保健センター）　13．社会福祉協議会
14．医療機関　15．職場の同僚　16.相談先がわからない　17．その他（　　）

＜介護が必要になったときに生活したい場所はどこですか＞

１．自宅　２．子供（親族）の家　３．医療機関（診療所）
４．介護施設（老人ホームなど）　５．その他（　　）

問２	障がいについて

＜障がい者（児）に対して希望する支援がありますか（あてはまるもの全て）＞

１．相談を支援するサービス（情報の提供など）　２．外出を支援するサービス（通院など）
３．働く場所　４．集う場所　５．その他（　　）

問３	運動、休養（気分転換）について

＜あなたは日頃から、運動（スポーツ）をしていますか　※農作業は除く＞

１．毎日　２．週に３～４回　３．週に１～２回
４．（ほとんど）していない

⇒（１～３と答えた方へ）１回あたりの運動量はどのくらいですか

１．30分未満　２．30分以上１時間未満　３．１時間以上

＜運動をする方はどのような運動をしていますか（あてはまるもの全て）＞
１．歩く　２．走る　３．体操（ストレッチ）　４．バレー（ミニ）ボール
５．ソフトボール　６．その他（　　）

＜運動をする方は運動をする理由は何ですか（あてはまるもの全て）＞
１．健康　２．楽しみ　３．気分転換　４．ダイエット
５．体力（筋力）維持　６．仲間づくり　７．その他（　　）

＜運動をしない方は運動をしない理由は何ですか（あてはまるもの全て）＞
１．忙しい　２．めんどう　３．運動が嫌い　４．きっかけがない
５．必要性を感じない　６．仕事で十分動いている　７．一緒に運動をする仲間がいない
８．近くに施設や場所がない　９．体調不良のためできない
10．移動手段がない　11．その他（　　）

＜定期的な運動をするためにあったらよいものは何ですか（あてはまるもの全て）＞
１．仲間　２．サークル（教室）　３．施設　４．運動情報の提供
５．指導者　６．移動手段　７．時間・機会　８．その他（　　）

＜毎日ぐっすり眠れていますか＞
１．眠れる　２．眠れていない　３．どちらともいえない

＜眠れない日が２週間以上続いたら、医療機関を受診しますか＞
１．受診する　２．受診しない

＜どんな時にストレスを感じますか（あてはまるもの全て）＞
１．仕事　２．人付き合い　３．家庭　４．健康面　５．金銭面
６．その他（　　）

＜ストレスを感じた時に、ストレス解消ができていますか＞
１．できている　２．できていない　３．どちらともいえない

＜最近１ヶ月以内でストレスを感じたことがありますか＞
１．感じた　２．ときどき感じた　３．ほとんど感じなかった
４．全く感じなかった

＜これまでに本気で自殺したいと考えたことはありますか＞
１．ある　３．ない

＜うつ病のサイン（※）に気づいたとき、自分から医療機関へ相談に行こうと思いますか＞
※うつ病のサインとは・・・
これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなったり、わけもなく疲れたように感じるなどの状態が２週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ていること
１．思う　２．思わない　３．わからない
⇒（２と答えた方へ）思わない理由は何ですか（あてはまるもの全て）
１．自然に治るだろうから（自分で治せる）　２．忙しいから
３．時間がかかるから　４．お金がかかるから　５．周囲の目が気になるから
６．交通手段がないから　７．なんとなく　８．その他（　　）

問４　食べること、歯について

＜朝食を食べていますか＞
１．毎日食べる　２．週４～６回食べる　３．週２～３回食べる
４．ほとんど食べない
⇒（４と答えた方へ）食べない理由は何ですか
１．時間がない　２．面倒である　３．ダイエット　４．その他（　　）

＜味噌汁は１日何杯食べますか＞
１．１杯　２．２杯　３．３杯以上　４．ほとんど食べない

＜漬け物は１日何回食べますか＞
１．１回　２．２回　３．３回以上　４．ほとんど食べない

＜牛乳やヨーグルト、チーズ等の乳製品を週にどのくらい摂っていますか＞
１．毎日　２．週４～６回　３．週２～３回　４．ほとんど摂らない

＜食事はお腹いっぱい食べますか＞
１．お腹いっぱい食べる　２．腹８分目で食べる　３．どちらでもない

＜１日に食べると良いと言われている野菜の量はどのくらいだと思いますか＞
１．150ｇ　２．250ｇ　３．350ｇ　４．450ｇ

＜間食の頻度はどのくらいですか＞
１．毎日（⇒１日に　数回　・　１回）　２．週４～６回
３．週２～３回　４．週１～２回　５．ほとんど食べない

＜間食はどのようなものですか（あてはまるもの全て）＞
１．和菓子（饅頭、団子など）　２．洋菓子（ケーキ、クッキーなど）
３．せんべい類　４．スナック菓子　５．果物　６．缶コーヒー
７．ジュース（スポーツ飲料含む）　８．炭酸飲料　９．野菜ジュース
10．ドリンク剤　11．その他（　　）

＜食事で気をつけていることはありますか（あてはまるもの全て）＞
１．塩分を減らす　２．油を減らす　３．低カロリーのものを選ぶ
４．魚を多く食べる　５．食べる量　６．大豆製品を多く摂る
７．野菜を多く食べる　８．バランスよく食べる　９．よく噛む
10．旬のものを食べる　11．その他（　　）

＜外食（お惣菜、弁当等も含む）を食べるのは週に何回ありますか＞
１．毎日　２．週４～６回　３．週２～３回　４．ほとんど食べない

＜外食は家の味付けより塩辛いと感じますか＞
１．家の方が塩辛い　２．外食の方が塩辛い　３．同じくらい

＜１日何回歯磨きをしていますか＞
１．１回　２．２回　３．３回以上　４．していない

＜歯の健康のために取り組んでいることがありますか（あてはまるもの全て）＞
１．定期受診　２．フッ素入り歯磨き剤　３．歯間ブラシ　４．糸ようじ
５．歯茎のマッサージ　６．その他（　　）

＜現在、お口の悩みがありますか＞
１．ある　２．ない　３．どちらともいえない
⇒（１と答えた方へ）どんな悩みがありますか（あてはまるもの全て）
１．むし歯　２．歯周病　３．歯茎の炎症　４．歯の着色
５．口臭　６．入れ歯　７．その他（　　）

＜定期的に歯科健診（受診）をしていますか＞
１．している（⇒　３ヶ月毎　・　半年毎　・　１年毎　）
２．していない（⇒　痛みや症状があれば行く　・　症状があっても行かない　）

問５　お酒・タバコについて

＜週に何回、お酒を飲みますか＞
１．毎日　２．週４～６回　３．週２～３回　４．（ほとんど）飲まない
⇒（１～３と答えた方へ）一日にお酒の量はどのくらいですか　※ビール、缶酎ハイは１缶350mlとして
缶ビール（　　）本、缶酎ハイ（　　）本、焼酎（　　）合、その他（　　）を（　　）

＜現在、タバコを吸っていますか＞
１．吸っている　２．以前は吸っていたがやめた　３．吸わない
⇒（１と答えた方へ）禁煙を考えたことはありますか
１．禁煙したい　２．禁煙したくない　３．どちらともいえない

問６　健診・がん検診について

＜職場や村の健診、がん検診を受けていますか＞
１．毎年受ける　２．時々受ける　３．（ほとんど）受けない

＜健診やがん検診を受けない理由は何ですか（あてはまるもの全て）＞
１．忙しくて時間がない　２．めんどうである
３．必要性を感じない（⇒　自覚症状がない　・　定期的に病院に通院している　）
４．その他（　　）

＜住民健診の実施方法で希望することはありますか（あてはまるもの全て）＞

１．かかりつけ医で受けたい　２．土日に受けたい

３．健診日程を増やしてほしい　４．待ち時間を少なくしてほしい

５．その他（　　）

＜がん検診の実施方法について希望することはありますか（あてはまるもの全て）＞

１．特になし（今のままでいい）　２．かかりつけ医で受けたい

３．夕方や土曜日にして欲しい　４．検診日程を増やして欲しい

５．検診月を変えて欲しい

希望月：胃がん検診　　月、ヘリカル（肺）ＣＴ検診　　月

乳がん検診　　月、子宮頸がん検診　　月

眼科検診　　月、

＜ヘリカル（肺）ＣＴ検査を受けたことがありますか＞

１．毎年受けている　２．隔年で受けている　３．受けたことがない

⇒（３と答えた方へ）受けたことがない理由は何ですか（あてはまるもの全て）

１．毎年レントゲンを撮っているため　２．医療機関で定期的にＣＴ検査をしているため

３．受診料がかかるため　４．受けたほうが良いのか分からないため

５．その他（　　）

＜胃がん検診の検査方法について希望することはありますか＞

１．バリウムが良い　２．内視鏡検査（カメラ）が良い　３．どちらでも良い

＜５月に胃がん検診がなかった地区および村所地区は、７月に胃がん検診を行っていますが、胃がん検診を受ける方が年々減少していることから、体制の見直しを考えてい

１．これまでと変わらず実施してほしい

２．（送迎があれば）別の地区で受けても良い

３．その他（　　）

⇒（１と答えた方へ）検査開始時間が午前10時頃になってもよいですか

１．はい　２．いいえ

問７　健康・幸せについて

＜あなたは自分が「健康」だと感じますか＞

１．健康である　２．健康ではない　３．どちらとも言えない

＜日頃、健康についてどの程度関心を持っていますか＞

１．非常に関心がある　２．どちらかといえば関心がある　３．ほとんど関心はない

＜あなたはどんな時に健康だと感じますか（あてはまるもの全て）＞

１．食事がおいしいとき　２．お酒がおいしいとき　３．運動ができるとき

４．仕事ができるとき、働いているとき　５．体調をくずして、その後回復したとき

６．普段はあまり感じない　７．その他（　　）

＜あなたは現在、「幸せ」ですか＞

（「とても幸せ」を10点満点として、お答えください　※点数に○を付ける）

０点　１点　２点　３点　４点　５点　６点　７点　８点　９点　10点　とても幸せ

＜あなたはどんな時に幸せを感じますか（あてはまるもの全て）＞

１．健康で過ごせるとき　２．自分の趣味を楽しんでいるとき

３．家族が元気で笑顔で過ごせるとき　４．朝の目覚めがいいとき

５．一日の終わりに、布団に入ったとき　６．お風呂（温泉）にゆっくり入れたとき

７．おいしいものを食べたとき　８．おいしくお酒を飲めたとき

９．友人や知人と楽しく過ごすとき　10．経済的に潤っているとき

11．仕事をしっかりできているとき　12．その他（　　）

問８	地域との関わりについて

＜地域との関わりがありますか（ご近所付き合い）＞

１．大いにある　２．多少はある　３．どちらともいえない　４．全くない

⇒（１～３と答えた方へ）どういう付き合いがありますか（あてはまるもの全て）

１．あいさつ　２．声掛け（遠出するとき等に行先を告げるなど）
３．お茶のみ（飲み会）　４．おすそ分け　５．物の貸し借り
６．作業（農作業等）の手伝い　７．地区行事への参加（まつりなど）
８．安否確認（電話等で元気かどうか尋ねる）　９．災害時の声掛け（誘導等）

＜次のようなグループ、教室などに参加していますか（老人クラブ、地域の活動なども含みます）※①～⑥それぞれに回答してください

①ボランティアのグループ　（朝風呂会など）	１．参加している	２．参加していない
②スポーツ関係のグループ　（メラスポなど）	１．参加している	２．参加していない
③健康体操などのグループ　（活き活き教室など）	１．参加している	２．参加していない
④村や社会福祉協議会の行事（生きがいづくり事業など）	１．参加している	２．参加していない
⑤お住まいの地区・組の行事（夜神楽、環境美化活動など）	１．参加している	２．参加していない
⑥その他の教室、グループ　（趣味、生涯学習関係など）	１．参加している	２．参加していない

＜あなたが地域の困りごとに対して、活動していることがあれば教えてください＞
（例）移動手段がない人のために、乗り合いで買い物や受診をしている

＜あなたが実際に困っていることや希望などありましたら教えてください＞
（例）ゴミ出しを手伝ってほしい、みんなと話をしたい　など

＜今後、住民主体による健康づくりや生きがいづくり活動を進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか＞

１．ぜひ参加したい　２．参加してもよい　３．参加したくない

＜今後、住民主体による健康づくりや生きがいづくり活動を進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか＞

１．ぜひ参加したい　２．参加してもよい　３．参加したくない

問９	将来について

＜将来に不安がありますか＞

１．大いにある　２．多少はある　３．どちらともいえない　４．全くない

⇒（１～３と答えた方へ）どんな不安がありますか（あてはまるもの全て）

１．自分のこと（体調不良時の連絡先など）
２．家族のこと（身寄りがない、子供のことなど）
３．介護に関すること（介護者、施設、サービスに関することなど）
４．家のこと　５．お金のこと　６．災害時のこと（避難など）
７．その他（　　）

＜遠い将来、人生の最後を迎える場所はどこがいいですか＞

１．自宅　２．子供（親族）の家　３．医療機関（診療所）
４．介護施設（老人ホームなど）　５．その他（　　）

～　ご　協　力　あ　り　が　と　う　ご　ざ　い　ま　し　た　～

資料３

問1：あなたやあなたのご家族の生活状況について

＜家族構成を教えてください＞

1人暮らし	夫婦2人暮らし		親との同居	息子・娘との2世帯	親・息子(娘)・孫等との多世帯
	（配偶者65歳以上）	（配偶者64歳以下）			
156	194	90	65	80	81

＜あなたは、普段の生活でどなたかの手助けが必要ですか＞

手助けは必要ない	538
何らかの手助けは必要だが、現在は受けていない	79
現在、何らかの手助けを受けている（介護認定を受けずに家族などの手助けを受けている場合も含む）	63

＜生活しているうえで困っていることがありますか＞

ある	ない	どちらともいえない
149	414	93

（ある/どちらともいえないと答えた方)どんなことに困っていますか。（複数回答可）

買い物	炊事	移動手段がない	最寄りのバス停がない(遠い)	お金	住まい
66	23	40	7	72	26

ゴミ出し	お風呂	人手不足(家の軽微な修繕等)	話し相手がいない(相談できる人がいない)
19	17	27	12

寂しい	農作業の手伝い	身体のこと	物忘れ	その他
16	36	81	36	24

＜困りごと、こころの悩みは誰に相談していますか＞（複数回答可）

困りごとはない	誰にも相談しない	相談相手がいない	夫や妻	同居する家族	村外の家族	となり近所
127	55	10	243	126	115	49

友人	民生委員	ケアマネージャー	地域包括支援センター	役場(保健センター)
164	6	12	9	22

社会福祉協議会	医療機関	職場の同僚	相談先がわからない	その他
13	21	49	3	17

＜介護が必要になったときに生活したい場所はどこですか＞

自宅	子供(親族)の家	医療機関(診療所)	介護施設(老人ホームなど)	その他
292	46	59	294	17

問2：障がいについて

＜障がい者(児)に対して希望する支援がありますか＞（複数回答可）

相談を支援するサービス(情報提供など)	外出を支援するサービス(通院など)
179	149

働く場所	集う場所	その他
155	120	14

問3：運動、休養（気分転換）について

＜あなたは日頃から運動（スポーツ）をしていますか　※農作業は除く＞

毎日	週に3～4回	週に1～2回	ほとんどしていない
60	57	157	370

（ほとんどしていないと答えた方以外）1回あたりの運動量はどのくらいですか

30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上
62	89	87

＜運動をする方はどのような運動をしていますか＞（複数回答可）

歩く	走る	体操(ストレッチ)	(ミニ)バレーボール	ソフトボール	その他
212	28	90	65	14	60

＜運動をする方は運動をする理由は何ですか＞（複数回答可）

健康	楽しみ	気分転換	ダイエット	体力(筋力)維持	仲間づくり	その他
252	108	117	50	166	76	4

＜運動をしない方は運動をしない理由は何ですか＞（複数回答可）

忙しい	めんどう	運動が嫌い	きっかけがない	必要性を感じない	仕事で十分動いている	
161	47	16	47	16	91	

一緒に運動をする仲間がいない	近くに施設や場所がない	体調不良のためできない	移動手段がない	その他
14	29	75	3	23

＜定期的な運動をするためにあったらよいものは何ですか＞（複数回答可）

仲間	サークル(教室)	施設	運動情報の提供	指導者	移動手段	時間・機会	その他
226	108	155	60	81	35	211	24

＜毎日ぐっすり眠れていますか＞

眠れる	眠れていない	どちらともいえない
414	94	159

＜眠れない日が2週間以上続いたら、医療機関を受診しますか＞

受診する	受診しない
356	191

＜どんな時にストレスを感じますか＞（複数回答可）

仕事	人付き合い	家庭	健康面	金銭面	その他
259	237	72	188	110	46

＜ストレスを感じた時に、ストレス解消ができていますか＞

できている	できていない	どちらともいえない
243	85	265

＜最近1ヶ月以内でストレスを感じたことがありますか＞

感じた	ときどき感じた	ほとんど感じなかった	全く感じなかった
165	269	133	63

＜これまでに本気で自殺したいと考えたことはありますか＞

ある	ない
61	589

＜うつ病のサインに気づいたとき、自分から医療機関へ相談に行こうと思いますか＞

思う	思わない	わからない
288	99	238

（思わないと答えた方）思わない理由は何ですか(複数回答可)

自然に治るだろうから(自分で治せる)	忙しいから	時間がかかるから	お金がかかるから
288	29	2	4

周囲の目が気になるから	交通手段がないから	なんとなく	その他
5	4	20	7

問4：食べること、歯について

＜朝食を食べていますか＞

毎日食べる	週4～6回食べる	週2～3回食べる	ほとんど食べない
570	23	31	48

（ほとんど食べない方）食べない理由は何ですか

時間がない	面倒である	ダイエット	その他
22	9	2	16

＜味噌汁は1日何杯食べますか＞

1杯	2杯	3杯以上	ほとんど食べない
346	155	21	105

＜漬け物は1日何回食べますか＞

1回	2回	3回以上	ほとんど食べない
160	135	67	269

＜牛乳やヨーグルト、チーズ等の乳製品を週にどのくらい摂っていますか＞

毎日	週4～6回	週2～3回	ほとんど摂らない
168	70	242	151

＜食事はお腹いっぱい食べますか＞

お腹いっぱい食べる	腹8分目で食べる	どちらでもない
217	315	86

＜1日食べると良いと言われている野菜の量はどのくらいだと思いますか＞

150g	250g	350g	450g
64	134	326	46

＜間食の頻度はどのくらいですか＞

毎日			週4～6回	週2～3回	週1～2回	ほとんど食べない
数回	1回	回答なし				
84	88	11	72	102	78	135

＜間食はどのようなものですか＞（複数回答可）

和菓子(饅頭、団子など)		洋菓子(ケーキ、クッキーなど)	せんべい類	スナック菓子	果物
232		140	204	144	224
缶コーヒー	炭酸飲料	ジュース(スポーツ飲料含む)	野菜ジュース	ドリンク剤	その他
147	47	73	68	49	47

＜食事で気をつけていることはありますか＞（複数回答可）

塩分を減らす	油を減らす	低カロリーの物を選ぶ	魚を多く食べる	食べる量	大豆製品を多く摂る
355	193	117	207	184	165
野菜を多く食べる	バランスよく食べる	よく噛む	旬のものを食べる	その他	
328	217	112	114	20	

＜外食（お惣菜、弁当等も含む）を食べるのは週に何回ありますか＞

毎日	週4～6回	週2～3回	ほとんど食べない
10	23	235	340

＜外食は家の味付けより塩辛いと感じますか＞

家の方が塩辛い	外食の方が塩辛い	同じくらい
39	327	208

＜1日何回歯磨きをしていますか＞

1回	2回	3回以上	していない
142	294	182	11

＜歯の健康のために取り組んでいることがありますか＞（複数回答可）

定期受診	フッ素入り歯磨き剤	歯間ブラシ	糸ようじ	歯茎マッサージ	その他
140	190	183	83	36	42

＜現在、お口の悩みがありますか＞

ある	ない	どちらともいえない
241	285	65

（あると答えた方）どんな悩みがありますか（複数回答可）

むし歯	歯周病	歯茎の炎症	歯の着色	口臭	入れ歯	その他
91	52	26	46	51	83	18

＜定期的に歯科健診（受診）をしていますか＞

している			
3か月毎	半年毎	1年毎	無記入
73	30	33	5

していない		
痛みや症状があれば行く	症状があっても行かない	無記入
245	13	150

問5：お酒・タバコについて

＜週に何回、お酒を飲みますか＞

毎日	週4～6回	週2～3回	(ほとんど)飲まない
136	56	76	338

＜現在、タバコを吸っていますか＞

吸っている	以前は吸っていたがやめた	吸わない
100	70	442

（吸っていると答えた方）禁煙を考えたことはありますか

禁煙したい	禁煙したくない	どちらともいえない
32	14	45

問6：健診・がん検診について

＜職場や村の健診、がん検診を受けていますか＞

毎年受ける	時々受ける	（ほとんど）受けない
454	77	78

＜健診やがん検診を受けない理由は何ですか＞（複数回答可）

忙しくて時間がない	めんどうである	必要性を感じない			その他
		自覚症状がない	定期的に病院に通院している	無記入	
27	19	11	40	17	13

＜住民健診の実施方法で希望することはありますか＞（複数回答可）

かかりつけ医での受診	土日に受診	検診日程の追加	待ち時間の減少	その他
142	62	52	166	47

＜がん検診の実施方法について希望することはありますか＞（複数回答可）

特になし	かかりつけ医での受診	夕方や土曜日希望	検診日程の追加	検診月の変更
446	78	43	41	1

＜ヘリカル（肺）CT検査を受けたことがありますか＞（複数回答可）

毎年受診	隔年受診	受けたことがない
135	131	337

（受けたことがない方）受けたことがない理由は何ですか（複数回答可）

毎年レントゲンを撮っているため	医療機関で定期的にCT検査をしているため	
173	15	
受診料がかかるため	受けたほうが良いのか分からないため	その他
18	90	32

＜胃がん検診の検査方法について希望することはありますか＞

バリウムが良い	内視鏡検査（カメラ）が良い	どちらでも良い
86	261	236

＜7月に行う胃がん検診の実施方法について希望することはありますか＞

変更しなくて良い	（送迎があれば）別地区での受診でも良い	その他
375	28	32

（変更しなくて良いと答えた方）検査開始時間が午前10時頃になってもよいですか

はい	いいえ	無記入
210	51	114

問7：健康・幸せについて

＜あなたは自分が「健康」だと感じますか＞

健康である	健康ではない	どちらともいえない
290	129	231

＜日頃、健康についてどの程度関心を持っていますか＞

非常に関心がある	どちらかといえば関心がある	ほとんど関心はない
264	328	37

＜あなたはどんな時に健康だと感じますか＞（複数回答可）

食事がおいしいとき	お酒がおいしいとき	運動ができるとき	仕事ができるとき、働いているとき
434	145	237	361
体調をくずして、その後回復したとき	普段はあまり感じない	その他	
133	88	20	

＜あなたは現在幸せですか＞

0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点
4	4	4	13	21	102	65
7点	8点	9点	10点			
92	143	73	98			

＜あなたはどんな時に幸せを感じますか＞（複数回答可）

健康で過ごせるとき	自分の趣味を楽しんでいるとき	家族が元気で笑顔で過ごせるとき	朝の目覚めがいいとき
464	267	455	139
1日の終わりに布団に入ったとき	お風呂(温泉)にゆっくり入れたとき	おいしいものを食べたとき	おいしくお酒を飲めたとき
261	237	283	158
友人や知人と楽しく過ごすとき	経済的に潤っているとき	仕事をしっかりできているとき	その他
342	159	244	17

問8：地域の関わりについて

＜地域との関わりがありますか（ご近所付き合い）＞

大いにある	多少はある	どちらともいえない	全くない
287	279	57	29

（全くないと答えた方以外）どういう付き合いがありますか

あいさつ	声掛け(遠出するとき等に行先を告げるなど)	お茶のみ(飲み会)	おすそ分け
498	270	148	282
物の貸し借り	作業(農作業等)の手伝い	地区行事への参加（まつりなど）	
71	109	414	
安否確認(電話等で元気かどうか尋ねる)		災害時の声掛け（誘導等）	
107		100	

＜次のようなグループ、教室などに参加していますか＞

ボランティアのグループ		スポーツ関係のグループ		健康体操などのグループ	
参加	不参加	参加	不参加	参加	不参加
73	457	143	394	99	450
村や社会福祉協議会の行事		住んでいる地区・組の行事		その他の教室、グループ	
参加	不参加	参加	不参加	参加	不参加
193	372	474	129	114	413

＜今後、住民主体による健康づくりや生きがいづくり活動を進めた場合、参加者として参加してみたいと思いますか＞

ぜひ参加したい	参加してもよい	参加したくない
64	377	87

＜今後、住民主体による健康づくりや生きがいづくり活動を進めた場合、企画・運営として参加してみたいと思いますか＞

ぜひ参加したい	参加してもよい	参加したくない
32	265	219

問9：将来について

＜将来に不安がありますか＞

大いにある	多少はある	どちらともいえない	全くない
121	359	116	39

（全くないと『答えた方以外）どんな不安がありますか（複数回答可）

自分のこと（体調不良時の連絡先など）	家族のこと(身寄りがない、子供のことなど)	災害時のこと(避難など)	
245	206	79	
介護に関すること(介護者、施設、サービスに関することなど)	家のこと	お金のこと	その他
237	163	166	16

＜遠い将来、人生の最後を迎える場所はどこがいいですか＞

自宅	子供(親族)の家	医療機関(診療所)	介護施設(老人ホームなど)	その他
417	40	97	105	23

２．西米良村健康増進計画策定委員会設置要綱

「西米良村健康増進計画」策定委員会設置要綱

平成25年１月30日

要綱第１号

改正　平成28年３月30日告示第14号

（設置）

第１条　「西米良村健康増進計画」（以下「健康増進計画」という。）の策定審議を行うため、「西米良村健康増進計画」策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第２条　委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

(1)　健康増進計画の策定に関すること。

(2)　その他村長が健康増進計画の策定に関し必要と認めること。

（組織）

第３条　策定委員会は、委員15人以内をもって組織する。

２　委員は、次に掲げる者のうちから、村長が委嘱し、又は任命する。

(1)　学識経験者

(2)　関係団体の役員

(3)　関係行政機関の職員

(4)　村民代表

(5)　村職員

(6)　その他村長が必要と認めるもの

（委員の任期）

第４条　委員の任期は第２条の所掌事務の終了までとする。

（委員長及び副委員長）

第５条　策定委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により定める。

２　委員長は、策定委員会を代表し、会務を総理する。

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

（会議）

第６条　策定委員会は、委員長が招集する。

２　委員長は会議の議長となる。

３　策定委員会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。

４　策定委員会の議事は、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。

５　策定委員会は、必要に応じて関係者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

（報酬等）

第７条　委員の報酬及び費用弁償については、特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例（昭和31年西米良村条例第23号）に定めるその他の委員により支給する。ただし、地方公務員法（第24条第４項）に該当するものに対しては報酬を支給しない。

（報告）

第８条　委員長は、策定委員会の審議の結果を村長に報告しなければならない。

（作業部会）

第９条　委員会の所掌事務に関することについて調査研究及び計画素案の作成を行うため、委員会に作業部会を置く。

２　作業部会は、会長及び会員をもって組織する。

３　会長は作業部会の会員のうちから選出し、作業部会を総括する。

４　会員は各課の課長補佐等をもって充てる。

５　会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、あらかじめ会長が指名する会員がその職務を代理する。

（作業部会議）

第10条　会長は、必要に応じて作業部会の会議（以下「作業部会議」という。）を招集し、その議長となる。

２　会長は、必要があると認めるときは、作業部会議に会員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

（庶務）

第11条　策定委員会及び作業部会の庶務は、福祉健康課において処理する。

（その他）

第12条　この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附　則

この要綱は、公布の日から施行する。

附　則（平成28年告示第14号）

この告示は、平成 28 年４月１日から施行する。

３．策定委員会会員名簿

所属機関	役職	氏名	備考
西米良診療所	医師	片山　陽平	学識経験者
西米良歯科診療所	歯科医師	濵砂　理絵	学識経験者
西米良村民生委員児童委員協議会	会長	中武　正文	関係団体
西米良村社会福祉協議会	局長	佐伯　和来	関係団体
健康づくり推進委員会	委員	上米良　昭夫	関係団体
西米良村地域婦人連絡協議会	会長	黒木　三枝子	関係団体
高鍋保健所	健康づくり課長	濵田　京子	関係行政機関
西米良村身体障害者福祉会	会長	黒木　幸安	村民代表
西米良村役場	副村長	黒木　義光	
福祉健康課	課長	梅本　昌成	