

**～あなたが主役！今日からはじめる健康プラン～**

**●健康でいきいきと生活できるまち●**

**【福知山市健康増進計画】**

**資 料 集**

**福知山市**

福知山市健康増進計画

# 市民ワークショップ報告

## 福知山市健康増進計画策定 第1回ワークショップを開催しました！！

1. 日 時：平成22年5月27日（木） 午前9時00分～
2. 場 所：福知山市中央保健福祉センター
3. 参加者：福知山市民 9名（3名が欠席） \*4/1～4/30に公募し、応募いただいた12名  
福知山市健康増進計画策定ワーキングチーム 8名

### 4. 内 容：

#### ○開会あいさつ

福知山市福祉保健部健康推進室 室長 谷 垣 英 美 子

#### ○自己紹介

#### ○福知山市健康増進計画及びワークショップ趣旨説明 < 説明資料：資料1～3 >

福知山市健康増進計画は、国の「健康日本21」「健康増進法」府の「きょうと健やか21」に基づいて、「市民とともに健康づくりを推進していける体制づくり」を基本理念として策定します。

また、健康増進計画は「福知山市地域福祉計画」をはじめとした福知山市の他の計画との整合性を図りながら策定を進めていきます。

健康増進計画の策定にあたり、既に関係団体から御意見をお聞きしました。また、4月には福知山市民約 5,000 人を無作為に抽出し健康に関するアンケート調査を実施しました。アンケート結果は現在分析しているところです。

福知山市ではワークショップやアンケート結果、また関係団体からいただいた御意見をもとに福知山市の現状に応じた内容の計画を策定したいと考えています。

計画は生活習慣病に関連のある「栄養・食生活」「アルコール」「身体活動・運動・地域活動」「こころの健康づくり」「たばこ」「歯の健康」の6項目と生活習慣病に至る前から予備軍を早期に発見するといった観点から「健（検）診」を加えた7つの柱として、課題や目標、対策、そして計画をどう市民に広げていくかを検討します。

#### ○課題選考プレゼンテーション < 説明資料：プレゼン資料 >

「福知山市健康増進計画ワークショップ～7つの柱からみた現状と課題～」の資料に基づいて説明を行いました。

#### ○グループワーク <グループワークまとめ> （1グループ）（2グループ）

2グループに分かれての話し合いを行いました。

上記の7つの柱の中から各グループともに1つのテーマを選びました。

# 第1回ワークショップ グループワークまとめ（1グループ）

## ★ テーマ選び

「身体活動・運動・地域活動の問題」を食生活もからめながら話を進めていくことになりました！！

## ★ グループワーク

### <身体活動・運動・地域活動の現状と課題>

#### 地域において運動への意識をどう高めるか

- ◇ 自分の健康づくりのために体を動かしたくても田舎なのでウォーキングをしていると暇だと思われるので出にくい
- ◇ 周囲の目が気になる
- ◇ 街中は、なかなか人が集まりにくい

#### 地域活動の低下、社会の急激な変化がどう影響しているか

- ◇ 家族単独の運動が主となっている
- ◇ 高齢者世帯、一人暮らし世帯が多くなっている
- ◇ 若い世代が地域の活動に無関心
- ◇ その日が良ければ良いというような考え方を持っている人が多い
- ◇ 地域の組織活動が弱くなっている
- ◇ 生活が便利になり運動や食生活が変わってきている。車の普及により、歩くことが少なくなり運動量が減っている
- ◇ コンビニやスーパーなどでお惣菜などが簡単に手に入るため、出来合いの食品を利用する人も増えている
- ◇ 周辺部では車がないと食材も手に入らない
- ◇ 三世代での生活は食生活など、大事なことを孫世代に伝えることができる

#### 行政の役割は何か

- ◇ 行政がきっかけづくりをすると良い（歩くと花の種のプレゼントをする、ウォーキングカード制など楽しみをつくる）
- ◇ 情報を提供するのほひとつ 長続きできるように、いろんな運動情報の提供を
- ◇ 韓国では公園に大人も使える遊具がある。公園にそのような遊具があれば気軽に運動できるのではないか
- ◇ 好きな時に好きなように運動できるような場があれば良い

#### 生活様式の多様化がどう影響しているか

- ◇ 自分が参加できる時だけ参加しても OK というような気軽に参加できる場があれば良い

- ◇ それぞれのライフスタイルが異なる中で、どのように仲間を作っていくかが課題
- ◇ 仕事など個々の事情により続かない人がある
- ◇ 食生活のリズムが家族によって異なる
- ◇ 健康・体力の増進のために車の免許を取らなかった 1日に2～3万歩を歩く
- ◇ 自分の健康を自覚することが必要
- ◇ 田舎は家が離れている……。車がどうしても必要な地域もある。福知山市内でも地域差がある

#### 仲間やリーダーが必要

- ◇ 地域の自主的な活動を行うためには…リーダーが必要
- ◇ 誰か（地域の人）に誘ってもらおうと参加できる
- ◇ どういうふうに情報発信を行うか？人材を集めるか？人材の掘り起こしが大切
- ◇ 一緒に続けられる仲間を見つけることが大事
- ◇ 人材は多い 声をかけるかかけないかではないだろうか 若い世代、団塊の世代など、どの世代においても声をかければ何らかの地域活動の手伝いをしてくれる

#### その他

- ◇ スポーツは日常ではない。一般的に誰でもできることが大事
- ◇ やらされる運動はストレスが溜まる
- ◇ 地域でバレーボールやグランドゴルフをしている人たちはいるが、それ以外の運動はあまり行われていない

#### 今後求められること

- ◇ いかに関心を持たせるかが大事
- ◇ 糸口をどうしてみつけるか
- ◇ 地域活動のきっかけづくり
- ◇ 市民それぞれが生活している場での活動

## 第1回ワークショップ グループワークまとめ (2グループ)

### ★ テーマ選び

「身体活動・運動・地域活動の問題」に決定！

### ★ グループワーク

#### 地域活動

中でも地域活動についての意見が多く、また子どもと高齢者の2つに分けて話しあいました。

#### 【子ども】

- ・ 外で遊ぶ子どもが少なくなった。→自然の中で遊ばせたいと親は思う。
- ・ スポーツ少年団に所属している子とそうでない子の運動量の差がある。
- ・ 地域のドッチボール大会などが開催されても盛り上がり欠ける。  
→昔は地域ぐるみで事前練習もあり盛り上がった。今は子どもも親も忙しい。
- ・ 本の読み聞かせボランティアをしているが集中して聞けない子どもが増えた。親も注意しない。昔から子ども会がある地域では歴史があり、親も子どもを注意し子どももしっかりと聞くことができる。しかし、新しく子ども会を発足させた地域では読み聞かせをするとじっと聞けないことが多い。
- ・ 学校のクラブ活動で地域住民が講師になって子どもたちに教える学校もある。また地域の高齢者が保育園におたまじゃくしなど自然の生き物をプレゼントしたり、一緒に捕まえたり交流をもつところもある。  
→地域住民と子ども（学校や保育園など）との交流から地域のふれあいや活動が広がるのでは？交流の機会をつくるのが大切。

#### 【高齢者】

- ・ サロンからみえること
  - ① サロンに参加する人は固定化している。参加していない人が来られるようにいかに工夫するかが重要。
  - ② 男性の参加者が少ない。また参加しても体操などに参加されない。
  - ③ サロンに参加しやすいように送迎などのボランティアが必要。送迎があると参加率が上がる。
  - ④ 地域にボランティアなど人材が確保できているところは地域活動も活発である。→地域力＝人材確保

老人会で地区の草刈りをしている。地域において役割がある。

### 栄養・食生活

話しあいの中で「食」に関する意見も多く出てきましたので報告します。

- ・ 子どもたちに「旬」を知ってほしい。今は店に行けば年中食材が置いてある。旬を知らない子どもが増えている。
- ・ 食に関する知識を家庭の食事に生かしていきたい。
- ・ よく噛んで食べることなど食に関する大切なことを伝えたい。
- ・ 安全で安心な食材、食品を提供したい。(朝市を運営されている)
- ・ 子どもの体づくりの根源は食材づくり。
- ・ 田植えなどの体験が大切。→異世代間の交流や食育につながる。
- ・ 地域の食材を食べてほしい。地産地消！

→福知山市として「地産地消」にもっと力を入れるべきだ！

給食に地域で採れた野菜を使ってほしい。そうすることで地域とのつながりが深まり、食に関心を持つ子どもが増える！これが「食育」となる。市としては安全な食材を提供する義務があり、なにかと制約されるのもわかるが、もっと地域の農家(朝市など)を巻き込む努力をしてほしい。地域には採れたての野菜を提供したいと願う住民はたくさんいるので手続きを簡単にするなど具体的に地産地消を推奨してほしい。

### ★所感

テーマ選定では「身体活動・運動・地域活動の問題」に意見が集まり、主に地域活動について話しあいをされました。

メンバーに朝市を運営されている方がおられ、食に関する意見も地域活動に絡めて話をされると、他のメンバーさんからも同じように意見が出てきました。健康に関して話を進めていくと運動だけでなく食についても自然に並行して話題に上がるのだと思いました。

今後も話が広がりすぎない程度に並行して話ができたらと思います。



## 福知山市健康増進計画策定 第2回ワークショップの内容を報告します！！

1. 日 時：平成22年6月22日（火） 午前9時00分～
2. 場 所：福知山市中央保健福祉センター
3. 参加者：福知山市民 12名（全員参加） \*4/1～4/30に公募し、応募いただいた12名  
福知山市健康増進計画策定ワーキングチーム 16名
4. 内 容：
  - 開会
  - 自己紹介  
前回、欠席されていた方もおられたため改めて自己紹介を行いました。
  - 第1回 ワークショップ振り返り
  - 市民アンケート 途中経過報告
  - グループワーク グループワークまとめ（1グループ）（2グループ）  
前回に引き続き、2グループに分かれての話し合いを行いました。

## 第2回ワークショップ グループワークまとめ（1グループ）

★ まず最初に、前回の宿題であった「グループメンバーの身近なところでの身体活動・運動・地域活動の現状・課題」について個人と団体に分けて報告を行いました！！（一部、栄養も含む）

### ◇個人「自分や身近な人が日頃取り組んでいること」

- ・ ランニング週2回（家から・三段池・スポーツジム）
- ・ 3B体操
- ・ 昼休みに段差昇降をしている
- ・ 身の回りの40～60歳代の女性に運動したいと思っている人が多い
- ・ 乗り物を使わない（1日に2～3万歩）
- ・ カロリー表示をみる（糖質・ナトリウム）
- ・ 地産地消に励んでいる（自産自消）
- ・ ウォーキング（散歩）
- ・ 公園の草引
- ・ ウォーキングを週2・3回
- ・ プールに行っている人もいる
- ・ 休日は犬と一緒に30分ほど歩く
- ・ 歩いている人は60歳代の女性が多い
- ・ 犬と散歩している人も多い

### ◇団体「地域での組織活動」

- ・ 地区公民館での行事（球技大会・グランドゴルフ・ビーチボールバレー・運動会・卓球）
- ・ 老人会はグランドゴルフを行ったり、定期的な集まりがある
- ・ 婦人会では年1回運動メニューを実施しているが、日常ではない
- ・ ふれあいセンターの清掃3ヶ月に1回8人で行っている
- ・ 三段池を歩こう会
- ・ ゲートボールを楽しむ会
- ・ 卓球
- ・ ママさんバレー
- ・ フロアカーリング
- ・ ビーチボールバレー
- ・ 消防の球技大会
- ・ 子ども（少年野球・少女バレー）
- ・ 子どもの登下校時の見守り隊を利用して歩く（多くの方が）
- ・ 新町商店街でのヤカーリングや鴨野町で行われたカーリングなど楽しくて新しい運動を行うと良いのではないかと？

- ・ 子どもはグループ活動よりも個人技（ボクシング・プールなど）に通う子が増えている
- ・ テレビゲーム等が子どもたちの運動習慣を阻害していることが多いのではないが
- ・ 北陵地区では放課後に地域の方がボランティア講師となり「学びの教室」を実施している。子どもたちが幼いうちから接することで、成長してからも親近感を持って接することが出来る。

★ 次に、「ウォーキングをしたい」と思っている福知山市民が多いという現状を受け、ウォーキングを身近な運動として実践するためには何が必要か？ということをお話ししました！！

- ・ 運動（ウォーキング）がなぜ大切かということをお話しして市民に理解してもらう必要がある
- ・ ウォーキングコースの設定が必要
- ・ 行政から歩く日を決めてもらう 「福知山市ウォーキングの日」など
- ・ 行政により「ウォーキングリーダー」の育成を行う
- ・ ウォーキング大会の開催（ウォーキング大会に向けて「日頃から、歩いて頑張ろう」と思ってもらえるような意識づけができる）
- ・ ウォーキングをするとお花の種がもらえるなどのお楽しみがあれば良い
- ・ ウォーキングをしていても少し休憩できるようなベンチなどがあれば良い
- ・ ウォーキングコースや市内で行われるウォーキングイベントなどを掲載したパンフレットの作成（情報提供を行う）

◇ 今回は、「ウォーキングを身近な運動として実践するためには何が必要か？」について具体的（案）を出したところで時間になり終了しました。次回は、この続きについて話し合いを深めていく予定です。

## 第2回ワークショップ グループワークまとめ (2グループ)

まずは前回の宿題（身体活動・運動・地域活動の実際を調査する）の発表をしました。多くの意見を出していただき、大きく4つに分けてまとめました。

### 「高齢者(いきいきサロンから見えること)」

- ・ サロン参加者の固定化、高齢化。なかなか新しい人は入ってこられない。  
→サロンの周知。いかに地域の人に関心を持ってもらうか、活動を知ってもらうか。
- ・ リーダーとなる人の後継者がいない。  
→リーダーの育成。リーダーの負担を減らすためみんなで分担して運営する。
- ・ 合併前は保健センターの保健師がサロンに来てくれていたが、合併後は年に3回までと制限されるようになった。  
→行政でできることは？ サロンの周知、リーダー育成は？

### 「子どもを取り巻く環境(学校)」

- ・ 放課後に「学びの教室」を実施。(修斉小学校) 5時まで無料で利用できる。  
地域の人が講師となり、キッドピクスなどをされている。  
親が勤めており、5時頃に帰宅できないケースは利用しにくいいため、7時まで利用できる放課後クラブ(学童保育)に通うこともあるがそこは有料。
- ・ 地域の人のおんぼを借りて、田植えや収穫の体験をしている。(修斉小5年)  
収穫時は親も参加し、一緒にもちつきなどをして地域の人との交流をしている。
- ・ 土曜日に「土曜学校」を開催し、工作などを実施。講師は地域の人。
- ・ みかんの本文庫さんが「本と子どもをつなぐ」「こころの栄養」を目的にボランティアで学校へ絵本の読み聞かせをされている。  
→いろんなところで子どもと地域とをつなぐ活動がある。これらをうまく利用していくことはもちろん、より多くの人ができるような周知が必要。
- ・ スポーツ少年団では地域の人が野球を教えてくれた。
- ・ 公民館の活動で子どもから大人まで参加できる球技大会を実施。1カ所のグラウンドで複数の球技が行われ、交流を深めている。また登校時に子どもたちが元気よくあいさつしてくれるので、いつも元気をもらっている。  
→地域の中で子どもを育てる＝「地域が家族」
- ・ 小学校の養護教諭から話を聞くと、一人で食べる「孤食」の子どもが多く、特に朝食はその傾向がある。  
→塾や習い事などで子どもも親も忙しい。ただ一人で食べるのが当たり前だと思うようになることは怖いこと。家族団らんの食事が理想であり、現実になることを目指す。

### 「地域におきて」

- ・ 朝市を地域一丸となって立ち上げた。今後は料理教室や栽培法の講習など活動を広げていきたい。
- ・ 畑を開放し作物の見学や栽培など一緒に体験してもらおうと企画している。
- ・ 精進料理の開発をしており、寺の行事などでもてなしている。

### 「メンバー個人の思い」

- ・ 運動はしたいと思うが一步が踏み出せない。
- ・ グループで歩くなどの企画があれば参加するかも。  
(女性1人で夜道は危険、仲間がいるとやる気がする・・・など)
- ・ 30代くらいの若い世帯は地域の行事を知らない。関心がないと情報が得られない。
- ・ 歩いていると「暇な人」と地域で言われる。運動するためにバスに乗って教室に参加している人がいる。  
→運動は健康のために大切だとわかっているけど現実にはできない。意識の変容、情報の提供などが必要。

☆ 以上のとおり、各メンバーさんが実際に調べていただいたり、普段感じておられることを発表していただきました。

これらをふまえ、私たちができること、望まれることは何かを話しあいました。

### 作戦1:市民にタイムリーで心動かす情報を提供する

市で発行している広報誌は市民の大切な情報源である。だが実際は文字が小さくて読みづらく、情報がゲットできない。

→誰もが見やすい、知りたい情報満載の広報誌の作成を！

### 作戦2:マンパワーの確保。隠れ専門家の発掘！

地域にはいろんなプロがいて、また得意とする技をもつ人が多くいるはず。貴重な知識を共有しあう場所があれば素敵！ではどこに行けば教えてもらえるの？

→人材マップの作成。例えばここにいけば運動ができるなど場所の提示も含め、いろんなジャンルの人材を確保し、マップにする。

☆作戦実行のためにメンバーで次回までの宿題をみんなで考えました。

宿題その1：ひとりでも多くの市民に情報を広めるにはどんな手段があるか？

宿題その2：人材マップ作成の参考になるようないろんなマップをゲットしてくる。

宿題その3：「今私たちは健康増進計画を考えています」という現状を広める。

まずは家族、友達に教えて市民がつくる、市民のための計画なんだということを知ってもらう。

## 全体をとおして

今回はメンバーさんたちが学校などに出向き、知りえた情報をみんなで共有することができました。最終的に健康とは身体活動、運動、食事などそれぞれに大切なものがあり、それらは単独ではなく、互いにリンクしあうこと、また人とのつながりが根源にあり、成り立っていることを結論付けました。

その他、行政は市民の税金を有効に使う責任があることを肝に銘じ、絶対に無駄使いしないでほしいという厳しい意見もでました。

行政がもっと動くべきだ（サロンのリーダーの育成・情報の提供など）という意見もありましたが、行政に任せきりでは何も始まらない、やはり私たち市民がもっと声をあげるべきだという意見もいただきました。この意見を皮切りに、市民の活動の中で行政ができることはなにかというスタンスを皆さんが持ち始めたように思います。

司会や報告の役割分担もスムーズにこなされ、健康増進計画は市民が作るという意気込みを感じました。今後のワークショップが楽しみです。

## 福知山市健康増進計画策定 第3回ワークショップの内容を報告します！！

1. 日 時：平成22年8月3日（火） 午前9時00分～

2. 場 所：市民会館 22号・24号

3. 参加者：福知山市民 9名（3名欠席）

\*4/1～4/30に公募し、応募いただいた12名のうちの9名  
福知山市健康増進計画策定ワーキングチーム 15名

4. 内 容：

○開会

○第2回 ワークショップ振り返り

○市民アンケート 途中経過報告（運動）

市民アンケートの結果（運動）をグラフを用いた資料に分析を加えて、現状と課題について説明を行いました。

アンケート結果より、福知山市民は1日の歩行数が少ないという現状があることが分かりました。その課題を受けて「今より、1日プラス1,000歩」を行動目標にすることを検討し、1,000歩がどれくらいの距離であるかを知ることが大切であると考え、福知山市内の各所をワークショップメンバーがそれぞれ歩き・歩数を測ることとなりました。

○グループワーク グループワークまとめ（1グループ）（2グループ）

前回到引き続き、2グループに分かれての話し合いを行いました。（詳細は別紙）

## 第3回ワークショップ グループワークまとめ（1グループ）

まず、前回のグループワークの続きから・・・

「運動がしたい」と思っている福知山市民が多いという現状を受け、運動を実践するためには何が必要か？ということについて意見を出し合いました。

### 「グループワークでの意見」

#### ＜意識＞

- ・ 自分で“体を動かそう”という意識を持つことが大事！！意識のある人への対応と意識のない人への対応は異なる。
- ・ 「スポーツ＝楽しい」にはつながるが、「健康＝運動」は結びついていない。
- ・ 市民に運動の大切さを理解してもらおう。
- ・ 外に出て人に出会うことが大切。とにかく外に出ることの必要性を感じさせる。→挨拶だけでも楽しくなる。
- ・ 退職前後の年代の人は運動をしたいと感じているにもかかわらず、それらの情報がなかなか入ってこないような気がする。サロンや敬老会に入る年代でもないし・・・。
- ・ 趣味を持つ。
- ・ 健診結果をきっかけに運動をはじめると人は多い。もっと若いうちから運動習慣を持つことが大事。
- ・ 数人でコミュニケーションをとりながら歩いている人が多い状況がある。
- ・ 「コレステロールが高い人にはこれ！」「血糖値の高い人にはこれ！」というようにそれぞれに合った体操を広める。
- ・ 大きな運動をするよりも、日常に身近に気軽に出来る運動を！

#### ＜イベントの開催＞

- ・ ウォーキング大会の開催
- ・ ウォーキング＋αで何か興味のあることを合体させる。例えば、「ウォーキング＋歴史探訪」や「ウォーキング＋食べ歩き」など。
- ・ 歩数計をみんなに配る。
- ・ 各イベントの前に福知山音頭体操をする。
- ・ 運動をすればご褒美がもらえるようにする。（花の種など）

#### ＜運動の楽しさを紹介＞

- ・ ラジオで自然の良さや運動の楽しさを伝える。
- ・ ウォーキングコースのPRビデオを作る。ホームページなどにその映像を流す。
- ・ 各コミセンに聞いたら、色々な地域の運動等に関する情報が手に入るといったシステム作り。

#### ＜パンフレット＞

- ・ ウォーキングコース等のパンフレットの作成
- ・ 歩くのが楽しくなるようなウォーキングマップを作る（歩数を換算することができる



など)

- ・ これまで色々なところから出されている健康情報パンフレット等を整理して、あらためて市民に広報する必要があるのではないか。
- ・ 健康人材マップを作るのも良いと思う。
- ・ 「ここに行ったら、こんな運動ができるよ!」というような情報が載っているパンフレットがあれば良い。
- ・ 行政が作る情報誌は、作る時は盛り上がりを作って作成するが、その後のフォローが出来ていないような気がする。

上記のような意見が出ました。

➡ 「今後に向けて…」

- ◇ 1日プラス 1,000 歩をめざし、福知山市内を歩き歩数を記録する。
- ◇ 歩数記録表のデータをウォーキングマップや健康増進計画に反映させる。
- ◇ 福知山体操を考えて、啓発していく。

### 第3回ワークショップ グループワークまとめ (2グループ)

まず、前回の宿題（ひとりでも多くの市民に情報を広めるには、どんな手段があるか？）について、付箋に書き出し、模造紙に貼り付け発表しました。

#### 「グループワークでの意見」

- ・ 若者向けにインターネットを利用する。
- ・ 新聞広告を利用して折り込みチラシを配布する。
- ・ 市民に広めてほしい情報を募ってホームページに掲載する。
- ・ 市の広報に載せる。
- ・ 公民館活動単位で考える。（人材MAPの作成後も）
- ・ 関連する窓口にチラシを設置する。
- ・ サロン、スーパー等人の集まるところに呼びかける。
- ・ 有線放送（特に旧3町は有力）  
→ただし、放送内容が長すぎたり、毎日のように放送したらダメ  
内容は簡潔明瞭であるべき
- ・ 人同士のつながりの中で口コミで伝える。
- ・ 新聞社に記事として持ち込む。
- ・ ゆるキャラ作戦（ゴーヤ先生、鬼）
- ・ 子どもへの広報
- ・ ケータイサイト、コンビニ等での広報

模造紙に貼っていただいた付箋を読み上げた後、実際に、実現可能な具体的な方法について話し合いました。

#### ➡「具体的にどのように広めていくか」

- ・ 口コミ→そのためにあちこち回る。
- ・ 公民館の事業の中で取り組む。
- ・ 広報するにあたってのたたき台を例に示す。  
（広報・ゆるキャラにしても、まずはたたき台を示す！  
→市民と共に考えるという意欲をみせる。増進計画のPRにもなるかも・・・）
- ・ 市のキャラクターである「ドッコちゃん」をランニング姿にしたりすると斬新  
→市のキャラクターなので、自由に変更等ができないため、難しい？
- ・ 観光MAPに歩数を加えたウォーキングMAPを作ってみよう。  
→越前町の例に倣って、冊子ではなくペーパーで作って見やすいか？  
配布に至っては方法を考えるべき。行政は配布方法が固定化している。
- ・ 学校、保育園等にも呼びかけて、ゆるキャラ等の募集を巻き込めないか。  
→どんな方法があるかどうか、各担当課の職員に確認
- ・ どうしても年齢が高い層にアプローチしてしまいがちになるが、「子どもに働きかける

と、その親・中間層（20歳代～40歳代）も動くと考えられる。

→この世代に働きかけることで、健康の意識を高めていってもらえたらと思う  
（歳を重ねても健康であるために…）

## 福知山市健康増進計画策定 第4回ワークショップの内容を報告します！！

1. 日 時：平成22年9月14日（火） 午前9時00分～
2. 場 所：福知山市中央保健福祉センター
3. 参加者：福知山市民 9名（3名欠席）  
福知山市健康増進計画策定ワーキングチーム 15名

### 4. 内容：

- 開会
- 第3回 ワークショップ振り返り
- 歩数記録表の発表

#### <前回の宿題>

市民アンケートの結果より、福知山市民は1日の歩行数が少ないという現状があることが分かりました。その課題を受けて「今より、1日プラス1,000歩」を行動目標にすることを検討し、1,000歩がどれくらいの距離であるかを知ることが大切であると考え、福知山市内の各所をワークショップメンバーがそれぞれ歩き・歩数を測ることとなりました。



#### <宿題の発表>

福知山駅から福知山中央郵便局までの往復	約 1,000 歩	
福知山駅から福知山市役所までの片道	約 1,000 歩	
御霊公園の外周を一周	約 1,000 歩	
下夜久野駅から夜久野支所までの片道	約 1,000 歩	ほか



「1,000歩がどれくらいの距離か」についてワークショップメンバーから上記のような報告がありました。市内コースの発表を聞くと1,000歩がどれくらいの距離なのかイメージしやすくなり、共通認識を持つことができました。

#### ○グループワーク

今回は今までのグループ分けではなく参加者の方々に希望をお聞きし、各グループに分かれていただきました。グループは「ゆるキャラ作成グループ」と「ウォーキングマップ作成グループ」の2つで、どちらの内容について話合いたいかによりグループに分かれました。

（各グループの話合いの詳細は別紙参照）

### 5. その他

今年の5月から開催しているワークショップは、回を重ねるごとに意見交流が活発に行われています。第4回も「ゆるキャラ」と「ウォーキングマップ」のグループに分かれて多くの意見をいただき、今後の活動についても話がすすみました。今後の活動をより一層充実させ

ていただくため、第1回から4回までにワークショップメンバーの皆さんからいただいた御意見をまとめてワークショップを振り返ることとなりました。そのため、第5回ワークショップを開催し、今までのまとめを行いたいと思います。

<第5回日程>

日時：平成22年10月25日（月） 午前9時00分～

場所：福知山市中央保健福祉センター

## 第4回ワークショップ グループワークまとめ（ウォーキング）

### ウォーキングマップ作成グループ

#### <ウォーキングマップの内容>

- ・ 距離、歩数、消費カロリー（同等のカロリーの食品）、およその時間を表示する。
- ・ 1,000歩の目安を表示。（駅から郵便局まで等）
- ・ 各地域別にできるだけ多くのコースを載せる。身近なエリアの周回コース。（自治会内等）
- ・ 身近な場所、コース、風景。
- ・ トイレの場所を明記する。
- ・ 危険な場所や時間帯を載せる。（時期や時間によっては熊、鹿、猪、猿に注意）
- ・ 歩きたくなるようなデザイン。イラストは手書きのほうが温かみを感じることができ親しみやすい。
- ・ 写真付きで四季折々のおすすめポイントを載せる。
- ・ 季節を感じられるマップ。（花、作物の実り、紅葉などの景色）
- ・ ちょっとした運動も紹介する。

#### <ウォーキングコースについて>

- ・ ウォーキングコース上に目安となる看板の設置
- ・ 安全に歩ける場所、途中で休憩できる場所がある
- ・ 各コースに楽しくなるようなコース名を付ける
- ・ 「好きなコース」を募集する「歩きたくなるコース10選」

#### <その他>

- ・ ホームページでウォーキングコースを更新する。
- ・ 歩いている人の体験談を募集する。ホームページで公開する。
- ・ デジカメを持ち歩こうコンテスト。ウォーキングコースの写真コンテスト
- ・ スタンプラリー等のゲーム感覚を取り入れる。
- ・ 各世帯にマップ&スタンプラリー表を年初めに配布。1年後に市に提出し景品もしくは表彰状を受け取る。
- ・ 市内のお店で使えるクーポン券（割引券）をつける。

#### 【今後の取り組み】

- ・ ワークショップのマップ作成メンバーが家の近くで気持ちよく歩けるところを探しそれぞれコースを持ち寄る。
- ・ 各保健福祉センターや地域公民館にウォーキングコースの応募用紙を置き、市民の皆さんからお勧めコースを募集する。

## 第4回ワークショップ グループワークまとめ（ゆるキャラ）

### ゆるキャラ作成グループ

【ゆるキャラを作成するにあたり、思いつく課題を話し合いました】

- ・ゴーヤの例を聞かせてもらったが、まずは予算化しないと難しいのではないかな。
- ・ゆるキャラはあくまで健康増進計画の「一部分」である。それを用いてどのように活動を広げていくのかを考えていかななくてはならない。  
⇒どこに焦点を当てて進めていくのが課題。  
そのために、このグループが率先して活動の軸になるべき？
- ・市民アンケートでの課題ではあるが「運動ができること＝健康」ではない。  
ゆるキャラは一つの手段。それを通じて何か一つでも健康に関する啓発ができれば…。

#### 1. ゆるキャラ作成に向けて・・・

- ・キャラをつくる前の土台作り（登録・申請・照会等）が必要。→手間がかかって大変。
- ・健康増進計画であるが「健康」という言葉は抽象的で、連想できるものがない。  
キャラをつくるにしても、どのような形にするのか。
- ・運動（ウォーキング）マップが出来上がった時、紙面に載せられるキャラがあれば良い。  
→例えば「百歩くん（ちゃん）」「福増くん（ちゃん）」  
キャラが載っている方がマップとして見やすいし、手にとってもらえたり「みたい！」と思ってもらえる。以前は三段池から醍醐寺まで一定間隔でお地藏がいた。こういうイメージで道路にも100歩や1000歩ごとにキャラを立ててみてはどうか。  
→福知山にはいろいろなキャラはあるが、こんなキャラはまだいないと思う。

#### 2. 具体的にキャラを作成するために

- ・公募？子どもに考えてもらう？
  - ① 子どもたちの発想豊かな力をかりたい。
  - ② 高校や専門学校にお願いしてキャラとして作り上げてもらう。

#### 3. 新たな課題

- 市民の力をかりるとなると、しっかりとキャラとして確立させないといけなくなるのではないかな？  
そうなると、登録作業が大変。  
⇒①自分たちで考える？
  - ② インターネット・広報ふくちやま・新聞・FMキャッスル等で公募？
  - ③ 募集要項は作成しないといけなないか？

#### 4. 目指す方向性

キャラを使って、かわいいイメージで手にとってみたいマップを作りたい。

## 福知山市健康増進計画策定 第5回ワークショップの内容を報告します！！

1. 日 時：平成22年10月25日（月） 午前9時00分～

2. 場 所：福知山市中央保健福祉センター

3. 参加者：福知山市民 6名（6名欠席）

福知山市健康増進計画策定ワーキングチーム 16名

4. 内容：

○開会

○第1～4回 ワークショップ振り返り

○福知山市健康増進計画の概要説明

○H23年度の健康増進計画に係る取り組みについて

○グループワーク（1グループ）（2グループ）

今回は前回と同様に「ゆるキャラ作成グループ」と「ウォーキングマップ作成グループ」の2グループに分かれて話し合いを行いました。

5. その他

今年の5月から開催しているワークショップは、回を重ねるごとに意見交流が活発に行われてきました。そのため、当初は4回の実施予定でしたが「まとめの回」として5回目を開催しました。

今回でワークショップは終了しますが、今後もワークショップメンバーの協力をいただき「ゆるキャラ」や「ウォーキングコース」の公募や選考を行っていきたいと考えています。

### ★ゆるキャラグループ★

キャラは市民公募する。

来年の2月に1度集まり、4月頃に広報掲載予定。

### ★ウォーキングマップ★

H22年度はモデル的に1地区でウォーキングコースの選定を行う。



## 第5回ワークショップ グループワークまとめ（ウォーキング）

### ウォーキングマップ作成グループ

#### <ウォーキングマップの内容>

- ・歩いている時の気持ちを作文にして載せる
- ・歩くことの良さ（歩くことは心の健康にも良い）
- ・歩いている人へのインタビュー報告
- ・人生の中できれいだったと思うコースを載せる

#### <距離などの表記方法>

- ・距離の表示をどのようにするか「kmは分かりやすい」「歩数は親しみやすい」歩数の方が親しみやすく関心を持つ kmだとしんどいかも・・・
- ・消費カロリーの表示
- ・10分=1,000歩の目安をかく
- ・時間の表示もあったら良い
- ・あと1,000歩の目安
- ・1,000歩だけではなく、2,000歩・3,000歩コースもあれば良い

#### <意識を高めるために>

- ・万歩計が励みになった 頑張ることができる
- ・万歩計の貸し出しを行う（歩数をはかる）
- ・歩くきっかけさえあれば
- ・1,000歩ごとに「せんぼくん」のポールを立てる
- ・東京のある小学校では万歩計を小学生に配布（生徒が歩けていないから）
- ・イベントの中で歩く、歩数をはかる
- ・エレベーターなど便利なものは使わないようにする

#### <ウォーキングコースの選定>

- ・小学校単位の細かいエリアのマップ作成
- ・コミセン単位でコースを募る
- ・コミセンまつりや競技大会などのイベントと合わせて歩数測定日を設けて皆で歩く
- ・コミセンにおられる体育委員さんにも協力を依頼する
- ・地域ごとに「今日は歩きましょう」と声をかけて、皆で歩きコースを集める
- ・公民館単位で歩数調査日（コース選定日）を決める
- ・老人会に声をかけて会員さんに協力していただく
- ・毎日、安心して歩けるようなコースがあれば良い
- ・田舎は暗くて夜は歩くことが出来ない（街頭の整備必要）
- ・ウォーキングが出来ていないという人が「歩こう」と思えるようなマップ

- ・熊にも注意必要
- ・年代を絞ってマップを作成すると良い
- ・子育て世代や壮年期世代はマップを利用したウォーキングは難しい
- ・身近なコース＋お楽しみコースがあれば良い
- ・イベントなどでおすすめのウォーキングコースを紹介
- ・両丹新聞等にウォーキングコース募集の記事を掲載してもらう
- ・事務局、ワークショップ会議の名前で自治会長さんに依頼する
- ・コミセン単位で募集する場合ワークショップメンバー3人ぐらいで協力して募集活動を行う

#### <その他>

- ・健康増進員について・・・名前が固い？世話人や仕掛け人などの表現は？

#### 【今後の取り組み】

- ・ H22年度はモデル的に1つの地区でウォーキングコースの選定を行う
- ・ 事務局とワークショップ会議の名前で自治会長さんや老人会へ依頼する
- ・ H23年3月ころに実際にコースを歩く

## 第5回ワークショップ グループワークまとめ（ゆるキャラ）

### ゆるキャラ作成グループ

#### 1. 前回の報告

4回目のワークショップ欠席者もおられたので、4回目のワークショップの報告をおこなった。

#### 2. ゆるキャラを作るにあたって

どのようなイメージを持っているのか、一定明確なイメージがないと、形になりにくいのではないかな。

仮称ではあるが、今の歩数に加えて1日1000歩増やそうという思いから「せんぼくん（仮称）」を作っていたらと考える。

着ぐるみは人気が出てから作っても遅くないかな。

実際キャラクターを製作するにあたって登録・著作権のことについて報告。

#### 【著作権について】

- ・キャラクターを作った時点で著作権は発生する。
- ・キャラクターが有名になったら、作成者と使用者との間でトラブルになるケースが多い。
- ・他者が先に登録すると、使用することができなくなる。
- ・グッズ等で販売するためには、商標登録が必要。経費は15万円程度かかる。
- ・着ぐるみは作成するにあたり70万くらいはかかる。
- ・いずれも23年度予算での計上が必要である。

#### 3. 他市の例

兵庫県伊丹市のウォーキングマップ：手書きの地図であたたかみがある。

愛知県尾張旭市では、キャラクターとして「元気まる」（ひまわりをモチーフにしたキャラクター）が広報誌等に掲載されていた。

#### 4. 公募計画

前回の話し合いから、子どもの発想力に期待し小学校に呼びかけてはどうか。

⇒しかし、小学生以外にもゆるキャラ作成に興味のある方がいるかもしれない中で、明確な説明理由がないと、小学生のみにターゲットをしぼって公募することで意見が出ない可能性もある。そのため市民全般に公募したほうがよいのでは？

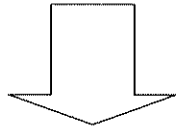
→HPに掲載したり、私立高校にお願いすると、他市からも応募があるかもしれない。その場合、市民参加とは言いがたくなるのかも・・・？

【スケジュール（案）】

2月に一度集まり、4月ごろ広報掲載（ウォーキングマップと同時期?）。  
小学校には5月のゴールデンウィークあたりで考えてもらう。

5. キャラができれば…

ウォーキングマップなどに掲載し、親子で楽しめるイベントなどを計画したい。



今回でワークショップとしての回は終了するが、今後もワークショップメンバーの協力をいただきながらキャラの公募や選考をおこなっていきたいと考える。

福知山市健康増進計画

# 市民アンケート結果

## 1. 目的

健康増進計画策定にあたり、計画策定に必要な情報を収集するために、アンケートを実施することにより市民の健康状態と生活習慣を明らかにし、健康増進計画の基礎資料として活用することを目的とする。

## 2. 対象者・方法

平成22年4月1日時点で福知山市民のうち、5,000人を層化多段抽出法（母集団を段階的、層に分け、その層別に標本を抽出する方法）により抽出し、郵送にてアンケート協力を求めた。

アンケート郵送：平成22年4月12日

アンケート回答礼状・督促状郵送：平成22年4月23日

アンケート回収終了：平成22年5月12日

## 3. 回収結果

回収数：2,649通（53.0%）

（うち、集計に有効であったアンケート数2,571通（回答率51.4%）

## 4. 集計・分析方法

表計算ソフト「Excel」及び統計解析ソフト「SPSS」を用い年齢・性別・地域別に集計を行い、分析・解析を行った。

検定については、SPSSによるカイ2乗検定（有意確率 $p < 0.05$ による）



## 2. 食生活についておたずねします。

問6. 食事バランスガイドを知っていますか。

1. 知っている 1,231人(47.9%)	2. 知らない 1,235人(48.0%)
空白・無効 105人(4.1%)	

問7. 1回の食事に平均どれくらいの時間をとっていますか。

1. 15分未満 551人(21.4%)	2. 15分以上～30分未満 1,674人(65.1%)	3. 30分以上 305人(11.9%)
空白・無効 41人(1.6%)		

問8. 食事をすることは楽しみですか。

1. はい 2,102人(81.7%)	2. いいえ 43人(1.7%)	3. どちらともいえない 386人(15.0%)
空白・無効 40人(1.6%)		

問9. 1日3食、食べていますか。

1. はい 2,276人(88.5%)	2. いいえ 260人(10.1%)
空白・無効 35人(1.4%)	

問10. 朝食は食べていますか。(飲みものだけは除きます。)

1. 毎日食べる 2,254人(87.7%)	2. 週3～4日は食べる 147人(5.7%)	3. 食べない 139人(5.4%)
空白・無効 31人(1.2%)		

問11. 夕食後に飲んだり食べたりすることがありますか。

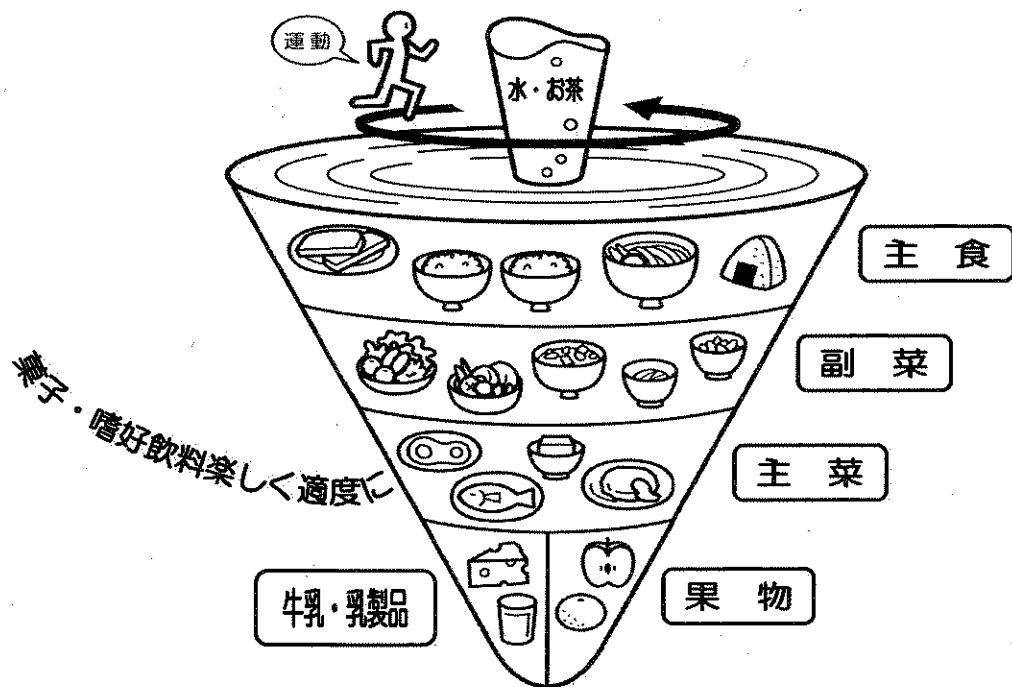
(水・お茶やブラックコーヒーは除く)

1. はい 1,293人(50.3%)	2. いいえ 1,228人(47.8%)
空白・無効 50人(1.9%)	

### 参考「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは――

健康づくりの観点から、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという適量(望ましい食事の組み合わせ)を料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)別に、おおよその量を「コマ」のイラストで示したものです。





問12. 野菜をたっぷり使った料理（野菜が主になるおかず）を1日にどれくらい食べていますか。

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 1日3食とも 459人(17.8%) | 2. 1日2食 817人(31.8%)    |
| 3. 1日1食 1,028人(40.0%) | 4. ほとんど食べない 184人(7.2%) |

空白・無効 83人(3.2%)

問13. たんぱく質（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）を1日のうちいつとっていますか。(n=4,108)  
【あてはまるすべてに〇】

- |                   |                     |                     |                     |
|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. 朝食 783人(19.1%) | 2. 昼食 1,045人(25.4%) | 3. 夕食 2,258人(55.0%) | 4. とっていない 22人(0.5%) |
|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

問14. 外食や調理済み食品をどれくらい食べますか。

- |                           |                           |                     |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1. ほとんど食べない 1,270人(49.4%) | 2. 週2～3回食べる 1,030人(40.1%) | 3. 毎日食べる 186人(7.2%) |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|

空白・無効 85人(3.3%)

問15. 外食や食品を購入するとき、栄養成分表示（エネルギーや塩分、たんぱく質などを参考にしていますか。

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. 参考にしている 1,036人(40.3%) | 2. 表示を見ない 1,404人(54.6%) |
|--------------------------|-------------------------|

空白・無効 131人(5.1%)

問16. あなたは地元の食材を食べようと心がけていますか。

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. はい 1,836人(71.4%) | 2. いいえ 666人(25.9%) |
|---------------------|--------------------|

空白・無効 69人(2.7%)

問16-1 → 「2」を選んだ方におたずねします。  
理由は何ですか。(n=775) 【あてはまるすべてに〇】

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. どこで売っているかわからない 98人(12.6%) | 2. 地元の食材にどんなものがあるのかわからない 126人(16.3%) |
| 3. 価格が高い 67人(8.6%)           | 4. 意識していない 484人(62.5%)               |

問17. 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。

- |                         |                          |                         |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. 今よりよくしたい 966人(37.6%) | 2. 今のままでよい 1,125人(43.8%) | 3. 特に考えていない 371人(14.4%) |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|

空白・無効 109人(4.2%)

問17-1 → 「1」を選んだ方におたずねします。  
今よりよくしたい理由は何ですか。【あてはまる3つまで〇】(n=2,093)

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. 食事の時間が不規則だから 161人(7.7%)    | 2. あまりかまずに食べるから 236人(11.3%) |
| 3. 食べ過ぎるから 307人(14.7%)        | 4. 塩分を多くとっているから 192人(9.2%)  |
| 5. アルコールをよく飲むから 124人(6.0%)    | 6. 甘いものをよく食べるから 270人(12.9%) |
| 7. 油料理をよく食べるから 148人(7.1%)     | 8. 野菜不足だから 332人(15.9%)      |
| 9. 栄養バランスが偏っているから 266人(12.8%) |                             |
| 10. その他 49人(2.4%) ( )         |                             |

### 3. 身体活動・運動についておたずねします。

問18. あなたは仕事以外に意識的に体を動かすなど運動を心がけていますか。

1. いつも心がけている 713人(27.7%)      2. ときどき心がけている 1,177人(45.8%)      3. 心がけていない 556人(21.6%)

空白・無効 125人(4.9%)

問19. あなたは日常生活の中で1日にどれくらい歩いていると思いますか。【下枠を参考に】

1. 1,500歩未満 503人(19.5%)      2. 1,500歩以上～3,000歩未満 694人(27.0%)  
3. 3,000歩以上～6,000歩未満 539人(21.0%)      4. 6,000歩以上～10,000歩未満 303人(11.8%)  
5. 10,000歩以上 92人(3.6%)      6. わからない 326人(12.7%)

空白・無効 114人(4.4%)

#### 目安

- 15分 ⇔ 約 1,500 歩      ●30分 ⇔ 約 3,000 歩      ●1時間 ⇔ 約 6,000 歩
- 1時間30分 ⇔ 約 9,000 歩      ●2時間以上 ⇔ 約 12,000 歩以上

問20. 身長は何センチですか。

 cm

問21. 体重は何キログラムですか

 kg

#### 参考「適正体重」

適正体重＝身長（m）×身長（m）× 22

#### 参考「体格指数 BMI」

【BMI（ビーエムアイ）Body Mass Index の略】  
肥満の程度を示す体格指数で、国際的に使われています。

体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）から求められる数値で、肥満度を判定します。

- 18.5未満＝やせ
- 18.5以上25未満＝正常
- 25.0以上＝肥満

※ BMI が「22」前後の人たちが最も病気にかかりにくく、また死亡率も低いとされています。

問22. 現在、継続して運動をしていますか。

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 週3回以上している 476人(18.5%) | 2. 週1~2回している 489人(19.0%) |
| 3. 月1~3回している 273人(10.6%) | 4. 全くしていない 1,191人(46.3%) |

空白・無効 142人(5.6%)

◎ 問22で「1~3」を選ばれた方は、問22-1にお答えください。

問22-1 現在どのような運動をしていますか。  
下記の運動一覧表より“3つまで選び”ご記入ください。

記入欄

※ 数字を記入

運動一覧表 (n=1,987)

- |  |                          |                    |
|--|--------------------------|--------------------|
| 1. ウォーキング (歩く) 718人(36.0%)                 | 2. ジョギング (走る) 91人(4.6%)  |                    |
| 3. サイクリング 76人(3.8%)                        | 4. 水泳・水中ウォーキング 22人(1.1%) |                    |
| 5. 筋カトレーニング 189人(9.5%)                     |                          |                    |
| 6. 体操 (ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等) 355人(17.9%) |                          |                    |
| 7. 卓球・テニス・バレーボール・野球・サッカー等 147人(7.4%)       |                          |                    |
| 8. 武道 10人(0.5%)                            | 9. ゴルフ 63人(3.2%)         |                    |
| 10. ゲートボール 63人(3.2%)                       | 11. グランドゴルフ 151人(7.6%)   | 12. ベタンク 11人(0.6%) |
| 13. その他 91人(4.6%) ( )                      |                          |                    |

◎ 問22で「4」を選ばれた方は、問22-2にお答えください。

問22-2 今後、何か運動をしようと思えますか。(n=1,021)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. はい 575人(56.3%) | 2. いいえ 446人(43.7%) |
|-------------------|--------------------|

問22-3 → 「1」を選ばれた方におたずねします。  
今後どのような運動をしようと思えますか。  
下記の運動一覧表より“3つまで選び”ご記入ください。

記入欄

※ 数字を記入

運動一覧表 (n=1,267)

- |  |                          |                    |
|--|--------------------------|--------------------|
| 1. ウォーキング (歩く) 479人(37.8%)                 | 2. ジョギング (走る) 71人(5.6%)  |                    |
| 3. サイクリング 78人(6.2%)                        | 4. 水泳・水中ウォーキング 57人(4.5%) |                    |
| 5. 筋カトレーニング 108人(8.5%)                     |                          |                    |
| 6. 体操 (ラジオ体操・ストレッチ・エアロビクス・ヨガ等) 234人(18.5%) |                          |                    |
| 7. 卓球・テニス・バレーボール・野球・サッカー等 65人(5.1%)        |                          |                    |
| 8. 武道 7人(0.6%)                             | 9. ゴルフ 31人(2.4%)         |                    |
| 10. ゲートボール 16人(1.3%)                       | 11. グランドゴルフ 85人(6.7%)    | 12. ベタンク 12人(0.9%) |
| 13. その他 24人(1.9%) ( )                      |                          |                    |

#### 4. 睡眠・こころの健康についておたずねします。

問23. 1日の睡眠時間はどれくらいですか。

- |                      |                        |                     |
|----------------------|------------------------|---------------------|
| 1. 5時間以下 285人(11.1%) | 2. 6~8時間 2,051人(79.8%) | 3. 9時間以上 150人(5.8%) |
| 空白・無効 85人(3.3%)      |                        |                     |

問24. よく眠れますか。

- |                        |                         |                    |
|------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1. よく眠れる 1,495人(58.1%) | 2. ときどき眠れない 842人(32.8%) | 3. 眠れない 129人(5.0%) |
|------------------------|-------------------------|--------------------|

空白・無効 105人(4.1%)

問24-1 「2」「3」を選んだ方におたずねします。

眠るための工夫をしていますか。(n=971)

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1. 特にしていない 592人(61.0%) | 2. 睡眠薬や安定剤を使う 249人(25.6%) |
| 3. アルコールを飲む 78人(8.0%)  | 4. その他 52人(5.4%) ( )      |

問25. あなたは現在、ストレス（不満、イライラ感、悩み、苦勞等）を強く感じることはありませんか。

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. ない 1,123人(43.7%) | 2. ある 1,318人(51.3%) |
|---------------------|---------------------|

空白・無効 130人(5.0%)

◎ 問25で「2」を選ばれた方は、問25-1~3にお答えください。

問25-1 どのようなストレスを感じますか。【あてはまるすべてに〇】(n=2,571)

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. 仕事について 553人(21.5%)      | 2. 人間関係について 464人(18.0%)         |
| 3. 生きがい・将来について 354人(13.8%) | 4. 自分や家族の健康・病気について 561人(21.8%)  |
| 5. 家事・育児について 138人(5.4%)    | 6. 収入や家計のやりくりなどについて 421人(16.4%) |
| 7. その他 80人(3.1%) ( )       |                                 |

問25-2 相談するところがありますか。【あてはまるすべてに〇】(n=1,848)

- |                          |                         |                          |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1. 家族 649人(35.1%)        | 2. 友人 480人(26.0%)       | 3. 病院などの医療機関 224人(12.1%) |
| 4. 保健所・保健センター 25人(1.4%)  | 5. 市役所 21人(1.1%)        | 6. 相談支援センター 21人(1.1%)    |
| 7. インターネット 18人(1.0%)     | 8. その他 44人(2.4%) ( )    |                          |
| 9. 相談するところがない 102人(5.5%) | 10. 相談していない 264人(14.3%) |                          |

問25-3 気分転換の方法はありますか。(n=1,320)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. はい 899人(68.1%) | 2. いいえ 293人(22.2%) |
|-------------------|--------------------|

空白・無効 128人(9.7%)

問26. 今後、こころの問題の相談として、どのようなものがあればよいですか。(n=3,016)

【あてはまるすべてに〇】

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. 専門の職員に相談（電話・面談等） 679人(22.5%) | 2. 夜間、休日のホットダイヤル 287人(9.5%) |
| 3. 病院などの医療機関 562人(18.6%)        | 4. その他 71人(2.4%) ( )        |
| 5. 特にない 837人(27.8%)             |                             |

空白・無効 580人(19.2%)

## 5. 喫煙についておたずねします。

問27. あなたは、タバコを吸ったことがありますか。【( )に数字を記入】

1. いいえ 1,358人(52.8%)
2. 過去に吸っていた 645人(25.1%)
3. 現在吸っている 414人(16.1%) (約 本/1日)

空白・無効 154人(6.0%)

◎ 問27で「2」を選ばれた方は、問27-1にお答えください。

◎ 問27で「3」を選ばれた方は、問27-1~4にお答えください。

問27-1 何歳から吸い始めましたか。(n=1,059)

1. 15歳以下 27人(2.6%)
2. 16~19歳 375人(35.4%)
3. 20歳以上 590人(55.7%)

空白・無効 67人(6.3%)

問27-2 タバコをやめたいと思ったことはありますか。(n=414)

1. はい 278人(67.1%)
2. いいえ 127人(30.7%)

空白・無効 9人(2.2%)

問27-3 今後6か月以内にタバコをやめようと考えていますか。(n=414)

1. はい 111人(26.8%)
2. いいえ 291人(70.3%)

空白・無効 12人(2.9%)

問27-4 もし、タバコをやめることを目的とした教室などがあれば参加しますか。(n=414)

1. 参加する 53人(12.8%)
2. 参加しない 193人(46.6%)
3. わからない 155人(37.4%)

空白・無効 13人(3.2%)

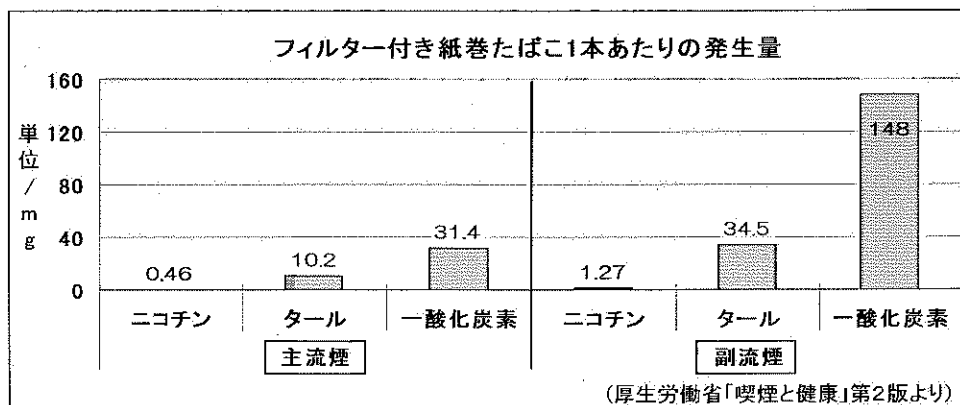
問28. 喫煙がおよぼす影響について知っていますか。【あてはまるすべてに○】(n=8,744)

1. 心臓病 993人(11.4%)
2. 脳卒中 1,039人(11.9%)
3. がん 1,521人(17.3%)
4. 気管支炎 1,239人(14.2%)
5. 喘息 1,045人(12.0%)
6. 胃潰瘍 539人(6.2%)
7. 歯周病 424人(4.8%)
8. 妊娠への影響(早産、低体重児出産) 1,207人(13.7%)
9. 知らない 76人(0.9%)

空白・無効 661人(7.6%)

### 参考「主流煙より害の大きい副流煙」

たばこの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火の付いたたばこの先から出る煙を吸い込む「副流煙」に分けられます。副流煙はフィルターを通していないため、主流煙よりもはるかに有害です。



## 6. 飲酒についておたずねします。

問29. 現在、酒やビールなどのアルコール類をどの程度飲まれますか。

- |                       |                         |                       |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1. 毎日飲む 438人(17.0%)   | 2. 週4~6日飲む 127人(4.9%)   | 3. 週1~3日飲む 213人(8.3%) |
| 4. 月1~3日飲む 207人(8.1%) | 5. ほとんど飲まない 534人(20.8%) | 6. 飲まない 874人(34.0%)   |

空白・無効 178人(6.9%)

◎問29で「1~4」を選ばれた方は、問29-1~3にお答えください。

問29-1. 何歳から飲み始めましたか。(n=985)

- |                    |                       |                      |
|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. 15歳以下 18人(1.9%) | 2. 16~19歳 285人(28.9%) | 3. 20歳以上 657人(66.7%) |
|--------------------|-----------------------|----------------------|

空白・無効 25人(2.5%)

問29-2. あなたが1日に飲むアルコールの分量は平均どのくらいですか。(n=985)

- |                     |                     |                   |
|---------------------|---------------------|-------------------|
| 1. 1合まで 476人(48.3%) | 2. 1~2合 362人(36.8%) | 3. 3合以上 82人(8.3%) |
|---------------------|---------------------|-------------------|

空白・無効 65人(6.6%)

### 目安

日本酒1合(180ml)を換算すれば、  
 =ビール中ビン : 1本(500ml)  
 =焼酎 : コップ半分(約100ml)  
 =ウイスキー : ダブルで1杯(約60ml)  
 =ワイン : コップ1杯(200ml)  
 =チューハイ : 缶1本(350ml)

問29-3. あなたにとってアルコールを飲む理由は何ですか。【あてはまるすべてに○】(n=1,647)

- |                      |                        |                            |
|----------------------|------------------------|----------------------------|
| 1. 好きだから 566人(34.4%) | 2. 付き合い 219人(13.3%)    | 3. ストレス解消や楽しみ 408人(24.8%)  |
| 4. 体にいいから 68人(4.1%)  | 5. 睡眠を助けるため 137人(8.3%) | 6. なんとなく飲んでしまう 165人(10.0%) |
| 7. 淋しいから 20人(1.3%)   | 8. その他 27人(1.6%)       | ( )                        |

空白・無効 37人(2.2%)

問30. 飲酒の適量は、日本酒に換算して1日に1合程度ということを知っていますか。

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 知っている 1,093人(42.5%) | 2. 知らなかった 532人(20.7%) |
|------------------------|-----------------------|

空白・無効 946人(36.8%)

## 7. 歯の健康についておたずねします。

問31. 現在、あなたの歯は何本ありますか。※鏡をみて数えてください。

(差し歯も自分の歯として数えます。大人の歯は全部で28~32本あります。)

- |                       |                      |                       |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1. 0本 220人(8.6%)      | 2. 1~4本 165人(6.5%)   | 3. 5~9本 176人(6.8%)    |
| 4. 10~14本 163人(6.4%)  | 5. 15~19本 181人(7.0%) | 6. 20~24本 295人(11.5%) |
| 7. 25~29本 752人(29.2%) | 8. 30本以上 392人(15.2%) |                       |

空白・無効 227人(8.8%)

問32. 1日のうち、いつ歯みがきや入れ歯を洗いますか。【あてはまるすべてに○】(n=4,749)

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 朝食前 849人(17.9%)       | 2. 朝食後 1,445人(30.4%)     | 3. 昼食後 464人(9.8%)        |
| 4. 夕食後、寝る前 1,778人(37.4%) | 5. ときどきみがく(洗う) 80人(1.7%) | 6. みがかない(洗わない) 19人(0.4%) |

空白・無効 114人(2.4%)

問33. 歯ブラシ以外に使用している清掃用具がありますか。【あてはまるすべてに○】(n=2,634)

- |                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. 糸ようじ(デンタルフロス)・歯間ブラシ 701人(26.6%) | 2. 舌ブラシ 86人(3.3%)         |
| 3. その他 98人(3.7%) ( )               | 4. 特に使っていない 1,200人(45.6%) |

空白・無効 549人(20.8%)

問34. 今までに歯科医院で「歯周病」と言われたことがありますか。

- |                   |                     |                      |
|-------------------|---------------------|----------------------|
| 1. ある 665人(25.9%) | 2. ない 1,345人(52.3%) | 3. わからない 339人(13.2%) |
|-------------------|---------------------|----------------------|

空白・無効 222人(8.6%)

問35. この1年の間に、歯科医院にかかったことがありますか。

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. ある 1,269人(49.4%) | 2. ない 1,091人(42.4%) |
|---------------------|---------------------|

空白・無効 211人(8.2%)

問35-1 →「1」と答えた方におたずねします。歯科医院にかかった理由は何ですか。(n=1,495)

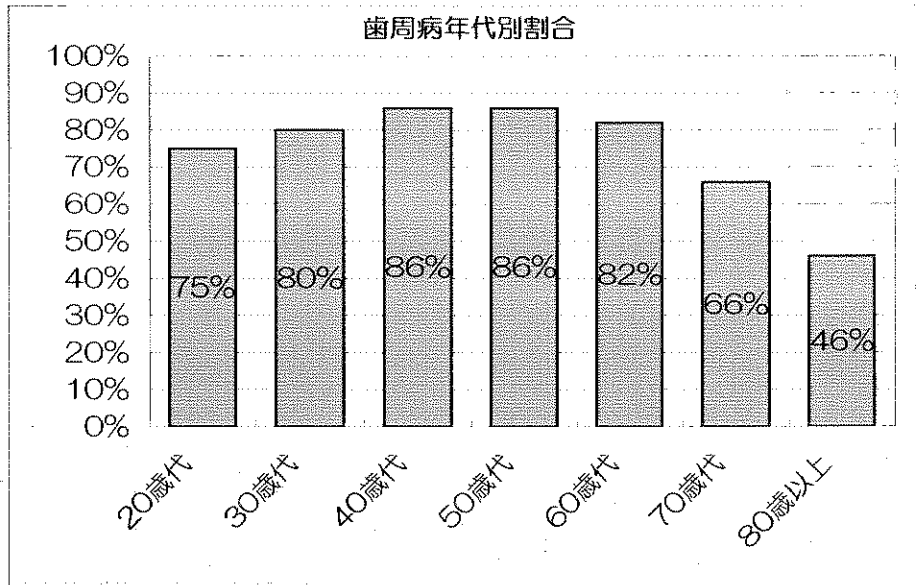
- |                   |                     |                     |                      |
|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| 1. 治療 938人(62.7%) | 2. 歯面清掃 252人(16.9%) | 3. 定期健診 253人(16.9%) | 4. その他 42人(2.8%) ( ) |
|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|

空白・無効 10人(0.7%)

### 参考「年代別 歯周病にかかっている人の割合」

※ **歯周病** とは、歯ぐきに炎症が起きる生活習慣病の一つ。  
炎症が進むと歯を支えている骨まで破壊し歯が抜けてしまいます。

このページは  
情報ページ  
です。  
参考に  
してください。

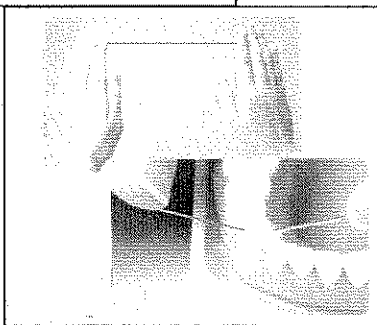


厚生労働省 平成17年度歯科実態調査

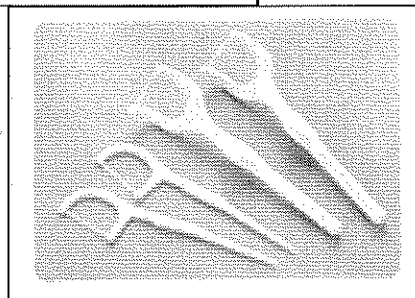
- \* 若い年代から歯周病がある人が多い。
- \* 60歳代から歯周病にかかっている人が減っているのは、歯がなくなった人が増えているためです。

### 参考「歯の清掃道具の種類」

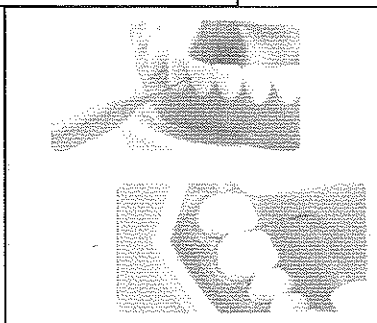
デンタルフロス



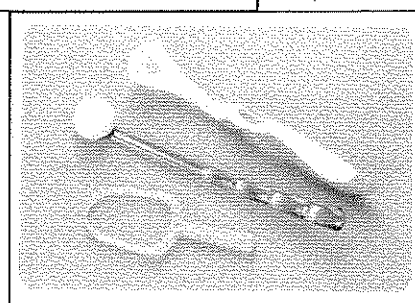
糸ようじ



歯間ブラシ



舌ブラシ





## 8. あなたの健康づくりや健診（検診）についておたずねします。

問36. 現在の健康状態はいかがですか。

1. よい 380人(14.8%)   2. まあまあよい 632人(24.5%)   3. 普通 817人(31.8%)   4. あまりよくない 476人(18.5%)   5. よくない 94人(3.7%)  
空白・無効 172人(6.7%)

問36-1

→「4」「5」を選んだ方におたずねします。  
そう思われるのは、どのような理由からですか。(n=570)  
【あてはまる1つだけに○】

1. 治療中の病気がある 293人(51.3%)   2. 現在、体調が悪い 40人(7.0%)  
3. 疲れやすい 62人(10.9%)   4. ストレスがある 28人(4.9%)  
5. わからない 2人(0.4%)   6. その他 18人(3.2%) ( )

空白・無効 127人(22.3%)

問37. 定期的に健康診査（人間ドック）を受けていますか。

1. 毎年受けている 998人(38.8%)   2. 受けたり受けなかったりである 453人(17.6%)  
3. 最近3年間受けていない 226人(8.8%)   4. 受けたことがない 675人(26.3%)

空白・無効 219人(8.5%)

◎ 問37で「1～3」を選ばれた方は、問37-1～2にお答えください。

◎ 問37で「2,3,4」を選ばれた方は、問37-3にお答えください。

問37-1 どの検診を受けられましたか。【あてはまるすべてに○】(n=3,549)

1. 一般内科健診（血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査など） 1,447人(40.7%)  
2. 胃がん検診 479人(13.5%)   3. 肺がん検診又は結核検診 376人(10.6%)   4. 大腸がん検診 400人(11.3%)  
5. 子宮がん検診 293人(8.3%)   6. 乳がん検診 271人(7.6%)   7. 前立腺がん検診 131人(3.7%)

空白・無効 152人(4.3%)

問37-2 健診（検診）をきっかけに、生活習慣はかわりましたか。(n=1,677)

1. かわった 138人(8.3%)   2. 少しかわった 601人(35.8%)   3. かわらなかった 653人(38.9%)

空白・無効 285人(17.0%)

問37-3 毎年受診していない理由は何ですか。【あてはまるすべてに○】(n=1,484)

1. 忙しいから 240人(16.2%)   2. 悪い結果を言われるのがいやだから 129人(8.7%)  
3. 健康だから受診する必要はないと思うから 174人(11.7%)  
4. 面倒だから 186人(12.5%)   5. 医療機関で治療を受けているから 385人(25.9%)  
6. 忘れていたから 54人(3.7%)   7. 費用が高いから 232人(15.6%)  
8. その他 84人(5.7%) ( )

問38. 現在、医療機関で診断された病気がありますか。

1. ある 1,355人(52.7%)	2. ない 935人(36.4%)
---------------------	-------------------

空白・無効 281人(10.9%)

問38-1 → 問38で「1」を選んだ方におたずねします。(n=2,370)

(1) 主な疾病についてお答えください。【あてはまるすべてに〇】

1. 脳血管疾患 80人(3.4%)	2. 高血圧 563人(23.7%)	3. 心臓病 177人(7.5%)	4. 脂質異常症 101人(4.3%)
5. 腎臓病 44人(1.9%)	6. 呼吸器疾患 67人(2.8%)	7. 肝臓病 70人(3.0%)	8. 糖尿病 181人(7.6%)
9. 貧血 74人(3.1%)	10. 胃腸病 127人(5.4%)	11. 皮膚の病気 99人(4.2%)	12. 骨・関節の病気 239人(10.0%)
13. 目・耳・鼻の病気 219人(9.2%)	14. 泌尿器疾患 108人(4.6%)	15. 婦人科疾患 46人(1.9%)	16. 心の病気 47人(2.0%)
17. その他 116人(4.9%) ( )			

空白・無効 12人(0.5%)

問39. これからの健康づくりは地域や職場の仲間と協力したり、団体で取り組む気運づくりが大切です。今後市民の皆さまがもっと健康にいきいきと暮らすために必要なことは何でしょうか。ご意見をお聞かせください。

\* あなたが普段から心がけていること

\* 職場や地域で実践していること

\* 地域ぐるみの健康づくりについて、良いアイデアや、こんな協力ができるなど、ご意見がありましたらお聞かせください。