

# 資料編

## 資料1 根拠法令

### 健康増進法（抜粋）

（都道府県健康増進計画等）

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

### 食育基本法（抜粋）

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

### 母子保健計画について（平成26年6月17日雇児発0617第1号）

#### 母子保健計画策定指針（抜粋）

##### 第1 母子保健計画策定指針について

母子保健計画は、母子保健に関する効果的な施策を総合的に推進するため、妊娠、出産、その他子育てに関する現状分析と今後の望ましい方向性等について検討を加え、地域の母子の健康や生活環境の向上を図るための体制の確立や、効果的な母子保健施策の推進に資するものである。このため、各地方公共団体においては、母子保健計画を策定することが求められる。

## 第2 母子保健の計画の策定について

### 2 母子保健計画の策定の主体

母子保健計画は、市町村及び都道府県が策定するものとする。

## 日本再興戦略（平成25年6月14日閣議決定）（抜粋）

### 二. 戦略市場創造プラン

#### テーマ1：国民の「健康寿命」の延伸

##### （2）個別の社会像と実現に向けた取組

①効果的な予防サービスや健康管理の充実により、健やかに生活し、老いることができる社会

##### Ⅱ）解決の方向性と戦略分野（市場・産業）及び当面の主要施策

##### ○予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり

全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータの分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として「データヘルス計画（仮称）」の作成・公表、事業実施、評価等の取組を求めるとともに、市町村国保が同様の取組を行うことを推進する。

## 資料2 策定経過

- 平成25年6月17日 第1回総社市医療費適正化推進委員会  
7月22日 第1回課内ワーキング  
7月31日 第2回課内ワーキング  
8月9日 第3回課内ワーキング（備中保健所出席）  
8月29日 第4回課内ワーキング（岡山県立大学・備中保健所出席）  
9月26日～1月25日  
市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査実施  
（対象 市民5011人 回収 3090人）  
9月30日 第2回総社市医療費適正化推進委員会  
（健康そうじゃ21概要説明）  
10月2日 保健福祉部内会議  
（健康増進計画・母子保健計画・食育推進計画の一本化を決定）  
12月24日 保健福祉部内会議  
平成26年2月20日 第3回総社市医療費適正化推進委員会  
（計画の一本化・アンケート結果を報告）  
2月27日 第1回庁内ワーキング  
3月14日 第5回課内ワーキング  
4月28日 第2回庁内ワーキング  
5月8日 第6回課内ワーキング  
5月22日 第7回課内ワーキング  
5月23日 第3回庁内ワーキング  
6月9日 第8回課内ワーキング  
6月25日 第9回課内ワーキング  
7月16日 第4回庁内ワーキング（岡山県立大学・備中保健所出席）  
7月24日 第10回課内ワーキング  
8月5日 第11回課内ワーキング  
8月14日 第12回課内ワーキング  
8月20日 第5回庁内ワーキング  
8月27日 第13回課内ワーキング  
9月17日 第14回課内ワーキング  
9月24日 第6回庁内ワーキング  
10月9日 第15回課内ワーキング  
10月23日 第16回課内ワーキング  
10月28日 第7回庁内ワーキング

10月31日 第8回庁内ワーキング（保健福祉部長出席）  
新計画の名称を「健康そうじゃ21」に決定

11月 4日 第17回課内ワーキング

11月14日 第18回課内ワーキング

11月20日 第19回課内ワーキング

12月 5日 第20回課内ワーキング

12月22日 第21回課内ワーキング（課長出席）

11月21日～28日

「健康そうじゃ21」素案について庁内関係各課確認

12月11日 愛育委員協議会ヒアリング

平成27年1月5日～16日

医療費適正化推進委員へ素案確認

1月13日 栄養委員会ヒアリング

1月26日 栄養委員会ヒアリング

1月23日～2月13日

「健康そうじゃ21」について広報紙とホームページで市民から  
意見募集

3月16日 医療費適正化推進委員会

3月 末日 「健康そうじゃ21」策定

### 資料3 総社市医療費適正化推進委員会設置条例

(設置)

第1条 保健、医療、福祉、介護、教育等が連携することにより、市民の健康づくりと生活の質の維持向上を図り、急速な高齢化や、疾病構造の変化等により年々増加する医療費を抑制するため、総社市医療費適正化推進委員会（以下「推進委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進委員会は、前条に掲げる目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 医療費に係る現状把握及び適正化に関すること。
- (2) 医療費適正化における庁内及び関係機関との連携強化に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、医療費適正化のために必要なこと。

(組織)

第3条 推進委員会は、委員20人以内で構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 医療等提供者
- (3) 医療保険者
- (4) 受益者代表
- (5) 行政関係者
- (6) 前各号のほか市長が認める者

3 委員の任期は2年とし、補欠による委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

4 推進委員会に、作業部会を設けることができる。この場合において、必要により委員以外の者を参画させることができる。

(推進委員会の運営)

第4条 推進委員会に、委員長を置き、委員の互選により選任する。

2 推進委員会は、委員長が必要に応じて招集する。

3 委員長は、会議を統括し、運営する。

4 委員長に事故があるときは、委員の互選により、その代理する者を選任する。

5 委員長が必要と認めるときは、推進委員会に委員以外の者を出席させることができる。

(庶務)

第5条 推進委員会の庶務は、保健福祉部健康づくり課において処理する。

(その他)

第6条 この条例に定めるもののほか必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成25年4月1日から施行する。

(総社市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の一部改正)

2 総社市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（平成17年総社市条例第35号）の一部を次のように改正する。

〔次のよう〕略

## 資料4 平成26年度 総社市医療費適正化推進委員会委員名簿

区別	所属	氏名
学識経験者	岡山県立大学保健福祉学部	二宮 一枝
	岡山県立大学保健福祉学部保健福祉学科	近藤 理恵
	岡山大学医学部	浜田 淳
医療等提供者	吉備医師会	寺島 直之
	吉備歯科医師会	宮脇 清
	岡山県薬剤師会吉備支部	堀江 政行
	総社市老人福祉施設協議会	長野 勇
医療保険者	後期高齢者医療広域連合	猶村 勲
	全国健康保険協会岡山県支部	布澤 良則
受益者代表	総社商工会議所	田邊 豊
	吉備路商工会	吉澤 威人
	総社市愛育委員協議会	山下 芳枝
	総社市PTA連合協議会	岡本 博之
	総社市老人クラブ	岡 弘
行政関係者	備中保健所	徳山 雅之
	校園長会	大森 真人

## 資料5 各計画の最終評価

### (1) 健康総社21(第1次) 最終評価

目標項目評価結果(主なもの)

区分	目標項目	性別	策定時	最終評価時	目標値
A (改善かつ目標達成)	BMIが25以上の人の割合の減少	40~60代女性	20.0	14.2	15%以下
	朝食をほぼ毎日食べる人の増加	男性	76.2	96.2	85%以上
		女性	86.7	97.3	90%以上
	塩分を控えている人の増加	男性	54.3	60.5	60%以上
		女性	68.6	77.6	70%以上
	脂肪を控えている人の増加	男性	55.7	63.7	60%以上
		女性	70.7	78.9	75%以上
	歯磨きを3回以上する人の増加	男性	7.5	21.2	20%以上
		女性	27.5	40.9	30%以上
	歯科の定期健診を受診している人の増加	男性	5.2	30.4	20%以上
女性		6.9	41.4	25%以上	
60歳で歯が24本以上残っている人の増加	男性	30.7	41.7	40%以上	
	女性	36.0	68.2	50%以上	
子宮がん検診受診率増加	女性	11.9	28.5	15%以上	
乳がん検診受診率増加	女性	9.7	18.7	15%以上	
B (改善かつ目標未達成)	BMIが25以上の人の割合の減少	20~60代男性	23.8	22.4	15%以下
	20代女性のやせすぎの人の減少	女性	26.3	23.9	15%以下
	毎日家族や友人と食事をする人の増加	女性	72.1	76.1	80%以上
	1回15分以上の運動を定期的に行っている人(現在は、1日30分以上の軽い汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人)の増加	男性	35.7	35.9	50%以上
	毎日の睡眠で疲れがとれている人の増加	男性	44.2	53.8	65%以上
		女性	41.4	53.8	
	たばこを現在吸っている人の減少	男性	41.5	30.0	可能な限り0%を目指す
		女性	7.4	5.8	
	基本健診受診率(現在は特定健診受診率)増加	全体	24.0	26.8	30%以上
	大腸がん検診受診率増加	男性	16.6	20.7	22%以上
女性		21.3			
家庭で定期的に血圧を測っている人の増加	男性	16.3(中間時)	21.7	30%以上	
	女性	17.8(中間時)	19.2		
C (悪化)	毎日家族や友人と食事をする人の増加	男性	56.0	55.3	70%以上
	緑黄色野菜を毎日摂る人の増加	男性	18.2	17.3	25%以上
		女性	18.8	17.4	
	1回15分以上の運動を定期的に行っている人(現在は、1日30分以上の軽い汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人)の増加	女性	32.7	24.4	50%以上
	意識的に身体を動かしている人の増加(現在は、日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合)	男性	77.8	37.5	80%以上
		女性		29.7	
	日常生活の中で、不満、悩み、ストレスを解消できている人の増加	男性	77.6	71.0	85%以上
		女性	76.0	72.6	
	相談によってくれる人がいる人の増加	男性	80.3	67.4	95%以上
		女性	90.8	83.9	
	アルコールを毎日飲む人の増加	男性	35.8	37.4	25%以下
		女性	5.9	7.5	5%以下
	多量飲酒者の増加(現在は、2合以上)	男性	7.9	21.3	5%以下
女性		1.6	6.3	1%以下	
結核・肺がん検診受診率増加	男性	37.2	24.1	45%以上	
	女性		23.5		
胃がん検診受診率増加	男性	19.7	15.0	25%以上	
	女性		14.7		

## (2) すこやか親子総社プラン21 最終評価

目標項目評価結果（主なもの）

区分	目標項目	領域	策定時	最終評価時	目標値
A (改善かつ目標達成)	生後3ヶ月までの母乳栄養児の増加	栄養・食生活	40.0	60.0	45%以上
	3歳児健診時、外に出てよく遊ぶ親子の増加	運動	93.9	96.3	増加
	園庭開放施設の増加（子育て支援センター、幼稚園）	運動	3	22	増加
	園庭開放を利用する親子の増加（子育て支援センター）	運動	1544	2721	増加
	生活リズムが決まっている児の増加	歯科保健	57.0	97.0	70%以上
	3歳児、う歯罹患率の低下	歯科保健	32.9	20.0	30%以下
	3歳児健診時、毎日児の仕上げ歯磨きをしている親の増加	歯科保健	67.0	97.2	80%以上
	幼児の交通事故発生状況（負傷者数）	事故	15	9	減少
	幼児の交通事故発生状況（死亡者数）	事故	0.0	0.0	現状維持
	スクールカウンセラー設置校の増加	休養・心の健康	2中学校	全小中学校	増加
	歯周疾患被患率の減少（小学生）	歯科保健	3.4	1.6	減少
	歯周疾患被患率の減少（中学生）	歯科保健	5.2	2.9	減少
	う歯被患率の減少（小学生）	歯科保健	37.5	26.8	減少
	う歯被患率の減少（中学生）	歯科保健	31.9	17.4	減少
	20代女性のやせすぎの人の減少	栄養・食生活	33.3	26.4	減少
	外食栄養成分表示を行っている店舗数の増加	栄養・食生活	2店舗	34店舗	5店舗
	妊娠中の貧血者の割合	栄養・食生活	9.3	3.5	減少
	喫煙する妊婦の同居者の減少	喫煙	45.7	30.5	減少
	飲酒する妊婦の減少	飲酒	18.1	0.2	減少
人工妊娠中絶率の減少	リプロダクティブ・ヘルス/ライフ	26.4	4.8	15	
B (改善かつ目標未達成)	3歳児健診時、偏食がある児の減少	栄養・食生活	62.4	57.2	55%以下
	3歳児健診時、適正体重児の増加	栄養・食生活	81.8	89.3	90%以上
	3歳児健診時、おやつ時間を決めている児の増加	歯科保健	74.0	77.0	80%以上
	小学生の肥満被患率の減少	栄養・食生活	7.3	6.2	2.5%以下
	栄養素別摂取構成比 脂質割合の適正化（成人）	栄養・食生活	29.4	26.3	20~25
	喫煙する妊婦の減少	喫煙	8.3	2.9	0%
C (悪化)	虐待に関する相談件数の減少	休養・心の健康	7	111	0件
	中学生の肥満被患率の減少	栄養・食生活	3.6	9.1	減少
	小学生の喘息被患率の減少	保健・医療	5.6	10.8	減少

### (3) 総社市子ども食育推進計画 最終評価

※中間評価時との比較で評価

目標項目評価結果（主なもの）

H20

H23

H25

区分	目標項目	対象	策定時	中間評価時	最終評価時	目標値
A (改善かつ目標達成)	食事の準備や片付けを一日に1回以上手伝う人の割合の増加	就学前	34.6	45.0	55.6	50%以上
	食べ物の好き嫌いが無い人の割合の増加	3歳児	33.0	42.6	45.7	40%以上
	スーパーなどで、(親子で一緒に)食材を選ぶ人の割合の増加	就学前	57.9	70.8	76.1	65%以上
B (改善かつ目標未達成)	食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」など感謝をあらわすあいさつを必ずする人の割合の増加	就学前	61.5	62.5	67.5	80%以上
		中学生	—	57.9	58.6	
		高校生	—		58.7	
	食事の準備や片付けを一日に1回以上手伝う人の割合の増加	中学生	—	37.0	43.7	60%以上
		高校生	—		47.5	
	(親子で一緒に)食事づくりを1週間に1回以上する人の割合の増加	小学生	34.1	25.0	27.1	50%以上
		中学生	—	24.0	25.4	
	家庭などで一年以内に農作物を育てたことがある人の割合の増加	中学生	—	25.5	27.3	65%以上
		高校生	—		26.3	
	(親子で)「旬の食べ物」の話を季節に1回以上する人の割合の増加	小学生	85.8	76.8	77.9	90%以上
		高校生	—	53.3	61.8	
	早起き(7時までに起床)を実践する人の割合の増加	3歳児	32.0	38.1	38.4	50%以上
	早寝(21時までに就寝)を実践する人の割合の増加	3歳児	18.0	16.5	19.5	30%以上
	食欲のある人の割合の増加	3歳児	95.0	94.4	96.7	100%
	スーパーなどで、(親子で一緒に)食材を選ぶ人の割合の増加	小学生	66.3	63.4	65.7	70%以上
中学生		—	45.9	52.4		
高校生		—		51.7		
野菜(1品以上)を一日3食食べる人の割合の増加	就学前	23.3	25.0	29.9	30%以上	
	中学生	—	34.9	39.4	50%以上	
	高校生	—		35.9		
和食を洋食等より多く食べている人の割合の増加	就学前	33.7	25.0	30.8	50%以上	
	小学生	30.5	22.0	29.3		
	中学生	—	26.3	27.0		
C (悪化)	「食育」という言葉を内容も含めて知っている人の割合の増加	就学前	67.9	62.5	58.1	80%以上
	食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」など感謝をあらわすあいさつを必ずする人の割合の増加	小学生	66.3	68.9	60.7	80%以上
	食事の準備や片付けを一日に1回以上手伝う人の割合の増加	小学生	42.9	51.3	50.0	60%以上
	(親子で一緒に)食事づくりを1週間に1回以上する人の割合の増加	就学前	19.7	31.7	26.5	30%以上
		高校生	—	24.0	23.9	50%以上
	家庭などで一年以内に農作物を育てたことがある人の割合の増加	就学前	47.8	51.7	42.7	55%以上
		小学生	57.6	43.3	37.9	65%以上
	(親子で)「旬の食べ物」の話を季節に1回以上する人の割合の増加	就学前	63.1	75.8	75.2	80%以上
		中学生	—	53.3	49.3	90%以上
	家庭で学校給食の献立や昼食時間の様子などの話を週に1回はする人の割合の増加	小学生	74.8	71.3	70.7	80%以上
中学生		—	36.0	32.8		
高校生		—		28.1		
野菜(1品以上)を一日3食食べる人の割合の増加	小学生	31.0	32.3	23.6	50%以上	
和食を洋食等より多く食べている人の割合の増加	高校生	—	26.3	23.9	50%以上	

## 資料6 アンケート調査の概要

### (1) 市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査

#### ①調査目的

この調査は、平成15年度に策定された「健康総社21」が最終年を迎えるにあたり、取り組み状況の評価を行うとともに、次期計画策定のための基礎資料として活用する。

#### ②調査の対象・方法

➤ 調査地域 総社市全域

#### ➤ 調査対象

全ての世代の健康づくりに対する意識や生活習慣を把握するために次の3つの対象に実施。

#### 【乳幼児を持つ保護者】

4か月～3歳児の子どもを持つ保護者に対して、母子保健事業で配布・回収（配布数481枚 回収率74.0%）

#### 【小学生・中学生の子どもを持つ保護者】

小学4年生・中学2年生の保護者に対して、各学校において配布・回収（配布数2,624枚 回収率57.5%）

#### 【愛育委員・栄養委員とその家族】

配布数1,906枚 回収率64.3%

#### ➤ 調査の期間

平成25年9月26日～平成26年1月25日

#### ③回収結果

標本数 5,011

回収数 3,090

回収率 61.7%

#### ④報告書の見方

➤ 集計は、小数点第2位を四捨五入してある。

➤ 回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出した。

## (2) すこやか親子21（第2次）に関するアンケート調査

### ①調査目的

厚生労働科学研究において実施されたこの調査は、21世紀の子どもと親の健康づくりを進める国民運動計画として、厚生労働省の検討会により「すこやか親子21」が策定されて14年目を迎え、平成26年が最終年となるにあたり、取り組み状況の最終評価を行うとともに、実態を把握して次期計画策定のための基礎資料として活用する。

### ②総社市調査の方法・期間・対象・回収率

- 調査方法 市内全域の乳幼児健診対象者に対して、調査票を通知書に同封して健診日の1ヶ月前に発送し、健診会場にて回収

- 調査の期間

【平成25年調査】 平成25年4月～6月

【平成26年追加調査】 平成26年7月～8月

- 調査対象・回収率

【3.4か月児を持つ保護者】

	配布数（人）	回収数（人）	回収率（%）
平成25年調査	150	106	70.7
平成26年追加調査	86	60	69.8

【1歳6か月児を持つ保護者】

	配布数（人）	回収数（人）	回収率（%）
平成25年調査	156	114	73.1
平成26年追加調査	105	81	77.1

【3歳児を持つ保護者】

	配布数（人）	回収数（人）	回収率（%）
平成25年調査	166	114	68.7
平成26年追加調査	94	62	66.0

### ③報告書の見方

- 集計は、小数点第2位を四捨五入してある。
- 回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出した。

### (3) 総社市こども食育推進計画に関するアンケート調査

#### ① 調査目的

この調査は、平成21年度に策定された「総社市こども食育推進計画」が平成26年度に5年目の最終年を迎えるにあたり（平成23年度に中間評価を実施）、取り組み状況の最終評価を行うとともに、次期計画策定のための基礎資料として活用する。

#### ② 調査の対象・方法・回答率

➤ 調査地域 総社市全域

#### ➤ 調査方法

家庭における食育の推進状況を把握するための、子どもの食育に関するアンケート調査の実施

#### ➤ 対象と回答率

対象	対象者及び方法	配付数 (人)	回答者数 (人)	回答率 (%)
就学前の保護者	保育所・幼稚園の4～5歳児クラスの保護者を対象に保育所・幼稚園を通じて実施	132	117	88.6
小学生の保護者	小学4年生の児童の保護者を対象に学校を通じて実施	169	140	82.8
中学生	中学2年生の生徒を対象に学校を通じて実施	263	256	97.3
高校生	高校1年生を対象に学校を通じて実施	280	259	92.5

#### ③ 調査期間

平成26年1月9日～1月31日

#### ④ 報告書の見方

- 集計は、小数点第2位を四捨五入してある。
- 回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出した。

## 資料7 アンケート集計結果

### (1) 市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート

年齢

全 体	2 0 歳 未 満	2 0 歳 代	3 0 歳 代	4 0 歳 代	5 0 歳 代	6 0 歳 代	6 5 歳 代	7 5 歳 以 上	無 回 答
3090	8	149	742	999	309	260	471	143	9
100.0	0.3	4.8	24.0	32.3	10.0	8.4	15.2	4.6	0.3

性別

全 体	男 性	女 性
3090	1232	1858
100.0	39.9	60.1

家族数

全 体	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人	6 人	7 人	8 人	9 人	1 0 人 以 上	無 回 答
3090	45	446	472	885	657	349	166	39	10	8	13
100.0	1.5	14.4	15.3	28.6	21.3	11.3	5.4	1.3	0.3	0.3	0.4

身長

全 体	1 4 9 c m	1 5 0 歳 代	1 5 5 歳 代	1 6 0 歳 代	1 6 5 歳 代	1 7 0 歳 代	1 7 5 歳 代	1 8 0 歳 代	無 回 答
3090	175	500	611	655	432	417	186	73	41
100.0	5.7	16.2	19.8	21.2	14.0	13.5	6.0	2.4	1.3

体重

全 体	1 3 9 k g	4 0 歳 代	5 0 歳 代	6 0 歳 代	7 0 歳 代	8 0 歳 代	9 0 歳 代	無 回 答
3090	25	617	1101	763	306	113	39	126
100.0	0.8	20.0	35.6	24.7	9.9	3.7	1.3	4.1

## BMI

全 体	1 8 ・ 5 未 満	1 8 ・ 5 ～ 2 4 ・ 9	2 5 以 上	無 回 答
3090 100.0	282 9.1	2160 69.9	522 16.9	126 4.1

## 職業

全 体	公 勤 め 人 ( 会 社 員 ・ )	パ ー ト ・ ア ル バ イ ト	自 営 業	農 林 水 産 業	家 事 従 事 者	学 生	そ の 他	無 職	無 回 答
3090 100.0	1128 36.5	555 18.0	211 6.8	85 2.8	575 18.6	16 0.5	33 1.1	471 15.2	16 0.5

## 地域

全 体	総 社	常 盤	三 須	服 部	阿 曾	池 田	山 秦 ・ 神 在 ・ 新 本 ・ 久 代 ・	富 日 山 美 ・ 下 倉 ・ 水 内 ・	山 手	清 音	無 回 答
3090 100.0	1019 33.0	402 13.0	107 3.5	125 4.0	131 4.2	77 2.5	561 18.2	231 7.5	206 6.7	203 6.6	28 0.9

## 問1 家庭で定期的に血圧を測っていますか。

全 体	は い	い い え	無 回 答
3090 100.0	623 20.2	2458 79.5	9 0.3

## 問2 かかりつけ医を持っていますか。

全 体	は い	い い え	無 回 答
3090 100.0	1998 64.7	1078 34.9	14 0.5

問3 自分の適正体重を知っていますか。

全 体	はい	いいえ	無 回 答
3090 100.0	1983 64.2	1072 34.7	35 1.1

問4 日頃から塩分を控えるように気をつけていますか。

全 体	控 え て い る	少 し 控 え て い る	控 え て い な い	無 回 答
3090 100.0	556 18.0	1631 52.8	899 29.1	4 0.1

問5 日頃から脂肪を控えるように気をつけていますか。

全 体	控 え て い る	少 し 控 え て い る	控 え て い な い	無 回 答
3090 100.0	510 16.5	1740 56.3	835 27.0	5 0.2

問6 野菜を十分摂取できていますか。

全 体	毎 日 摂 取 で き て い る	い ほ と ん ど 摂 取 で き て	時 々 摂 取 で き て い る	い ほ と ん ど 摂 取 で き て	い ま つ た く 摂 取 で き て	無 回 答
3090 100.0	537 17.4	868 28.1	1274 41.2	313 10.1	15 0.5	83 2.7

問7 果物を十分摂取できていますか。

全 体	毎 日 摂 取 で き て い る	い ほ と ん ど 摂 取 で き て	時 々 摂 取 で き て い る	い ほ と ん ど 摂 取 で き て	い ま つ た く 摂 取 で き て	毎 日 目 安 量 以 上 摂 取 し て い る	無 回 答
3090 100.0	377 12.2	471 15.2	1355 43.9	686 22.2	110 3.6	8 0.3	83 2.7

問8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂ることがどれくらいありますか。

全 体	毎 日	週 に 4 日 以 上	週 に 2 〜 3 日	週 に 1 日	ほ と ん ど な い	無 回 答
3090 100.0	1409 45.6	722 23.4	593 19.2	135 4.4	146 4.7	85 2.8

問9 家族や友人などと一緒に食事をすることがどれくらいありますか。

全 体	毎 日	週 に 4 日 以 上	週 に 2 〜 3 日	週 に 1 日	ほ と ん ど な い	無 回 答
3090 100.0	2095 67.8	323 10.5	286 9.3	155 5.0	141 4.6	90 2.9

問10 日頃からよく噛んで食べるように気をつけていますか。

全 体	常 に 気 を つ け て い る	時 々 気 を つ け て い る	気 を つ け て い な い	無 回 答
3090 100.0	731 23.7	1531 49.5	733 23.7	95 3.1

問11 夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週3回以上ありますか。

全 体	は い	い い え	無 回 答
3090 100.0	969 31.4	2037 65.9	84 2.7

問12 ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか。

全 体	は い	い い え	意 味 は た は 知 ら な い あ る が	無 回 答
3090 100.0	366 11.8	2137 69.2	480 15.5	107 3.5

問13 一日の歩数はどれくらいですか。

全 体	2 0 0 0 歩 未 満	未 満 2 0 0 0 歩	未 満 4 0 0 0 歩	未 満 6 0 0 0 歩	歩 未 満 8 0 0 0 歩	1 0 0 0 0 歩 以 上	無 回 答
3082 100.0	618 20.1	858 27.8	663 21.5	367 11.9	220 7.1	201 6.5	155 5.0

問14 1日30分以上の軽い汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

全 体	はい	いい え	無 回 答
3090 100.0	896 29.0	2085 67.5	109 3.5

問15 日常生活において、歩行又は同等の身体運動を1日1時間以上実施していますか。

全 体	はい	いい え	無 回 答
3090 100.0	1014 32.8	1957 63.3	119 3.9

問16 睡眠で十分疲れがとれていますか。

全 体	はい	いい え	無 回 答
3090 100.0	1663 53.8	1305 42.2	122 3.9

問17 日常生活の中で不満、悩み、ストレスなどをうまく解消できていますか。

全 体	ほ ぼ で き て い る	ま あ ま あ で き て い る	で き て い な い	ど ち ら と も い え な い	無 回 答
3090 100.0	582 18.8	1642 53.1	458 14.8	284 9.2	124 4.0

問18 ストレスを強く感じたとき、相談できる人がいますか。

全 体	はい	いいえ	無 回 答
3090 100.0	2388 77.3	542 17.5	160 5.2

問18 それは誰ですか。

全 体	家 族	友 人	専 門 家 （ 医 療 機 関 含 む ） 相 談 機 関 、	そ の 他	無 回 答
2388 100.0	1945 81.4	1191 49.9	90 3.8	80 3.4	11 0.5

問19 お酒を飲む頻度はどのくらいですか。

全 体	ほ と ん ど 飲 ま な い	時 々 飲 む	毎 日 飲 む	無 回 答
3090 100.0	1782 57.7	601 19.4	600 19.4	107 3.5

問19 1日の飲酒量

全 体	1 合 未 満	1 〜 2 合 未 満	2 〜 3 合 未 満	3 合 以 上	無 回 答
1201 100.0	578 48.1	404 33.6	143 11.9	44 3.7	32 2.7

問20 たばこを吸いますか。

全 体	ま っ た く 吸 わ な い	過 去 に 吸 っ て い た	現 在 吸 っ て い る	無 回 答
3090 100.0	2041 66.1	467 15.1	476 15.4	106 3.4

問2 1 かかりつけの歯科医がありますか。

全 体	はい	いいえ	無 回 答
3090 100.0	2328 75.3	654 21.2	108 3.5

問2 2 定期的に歯科健診を受けていますか。

全 体	はい	いいえ	無 回 答
3090 100.0	1143 37.0	1840 59.5	107 3.5

問2 3 歯の本数

全 体	0 本	1 ～ 1 0 本	1 1 ～ 2 0 本	2 1 ～ 2 8 本	2 9 本 以 上	無 回 答
3090 100.0	48 1.6	116 3.8	212 6.9	2141 69.3	308 10.0	265 8.6

問2 4 市の行う健康に関する施策等の情報はどこから得ていますか。

全 体	広 報 そ う じ ゃ	健 康 カ レ ン ダ ー	ケ ー プ ル テ レ ビ	市 の ホ ー ム ペ ー ジ	回 覧 チ ラ シ	知 人 か ら	地 区 の 出 前 講 座 ・ サ ロ ン	・ 愛 育 委 員 ・ 民 生 委 員 ・ 栄 養 委 員 か ら	公 民 館 等 に 貼 っ て あ る ポ ス タ ー	そ の 他	ど こ か ら も 情 報 を 得 て い な い	無 回 答
3090 100.0	2339 75.7	1174 38.0	92 3.0	119 3.9	825 26.7	114 3.7	54 1.7	472 15.3	69 2.2	36 1.2	233 7.5	139 4.5

問2 5 「LDLコレステロール」が脂質異常を調べる項目と知っていますか。

全 体	はい	いいえ	無 回 答
3090 100.0	1761 57.0	1203 38.9	126 4.1

問25 LDLコレステロールの数値が高いと、脳卒中や心臓病をおこすリスクが高くなることを知っていますか。

全体	はい	いいえ	無回答
1761 100.0	1682 95.5	69 3.9	10 0.6

問26 「HbA1c（ヘモグロビンA1c）」が糖尿病を調べる項目と知っていますか。

全体	はい	いいえ	無回答
3090 100.0	1401 45.3	1551 50.2	138 4.5

問26 HbA1cの数値が高いと、糖尿病が進行し失明や人工透析のリスクが高くなることを知っていますか。

全体	はい	いいえ	無回答
1401 100.0	1331 95.0	63 4.5	7 0.5

問27 過去1年間に、地域における活動に参加しましたか。

全体	祭り・季節の行事	町内会・自治会	子ども会・PTA	老人クラブ	サークル・自主グループ	地域ボランティア活動	公民館講座	カルチャースクール、	その他	参加していない	無回答
3090 100.0	1661 53.8	1099 35.6	945 30.6	127 4.1	312 10.1	554 17.9	320 10.4	89 2.9	589 19.1	131 4.2	

## (2) すこやか親子21に関するアンケート調査(抜粋)

記入者の子どもとの続柄

	全 体	母 親	父 親	祖 父 母	そ の 他	無 効 回 答
H25調査	334 100.0	329 98.5	1 0.3	1 0.3	0 0.0	3 0.9
H26追加調査	203 100.0	199 98.0	1 0.5	0 0.0	0 0.0	3 1.5

お子さんの出生順位

	全 体	第 1 子	第 2 子	第 3 子	第 4 子 以 降	無 効 回 答
H25調査	334 100.0	123 36.8	136 40.7	64 19.2	11 3.3	0 0.0
H26追加調査	203 100.0	89 43.8	78 38.4	29 14.3	5 2.5	2 1.0

お子さんの性別

	全 体	男 性	女 性	無 効 回 答
H25調査	334 100.0	173 51.8	158 47.3	3 0.9
H26追加調査	203 100.0	106 52.2	95 46.8	2 1.0

出産時の母親の年齢

	全 体	1 9 歳	2 0 歳	2 1 歳	2 2 歳	2 3 歳	2 4 歳	2 5 歳	無 効 回 答
H25調査	334 100.0	3 0.9	34 10.2	118 35.3	104 31.1	72 21.6	3 0.9	0 0.0	
H26追加調査	203 100.0	3 1.5	20 9.9	64 31.5	69 34.0	42 20.7	3 1.5	2 1.0	

### 【H25調査】

妊娠中及び産後、困ったときに身近に相談できる人はいたか

	全 体	はい	いいえ	無 効 回 答
3.4ヶ月児	106 100.0	103 97.2	2 1.9	1 0.9

妊娠中、健康管理に自分から積極的に取り組んだか

	全 体	はい	いいえ	言 ど え ち な ら い と も	該 当 し な い	無 効 回 答
3.4ヶ月児	106 100.0	64 60.4	10 9.4	28 26.4	0 0.0	4 3.8

妊娠中、周囲の人はタバコを吸わないようにしてくれたか

	全 体	は い	い い え	言 ど え ち ら な い も	該 当 し な い	無 効 回 答
3.4ヶ月児	106 100.1	71 67.0	13 12.3	13 12.3	5 4.7	4 3.8

妊娠・出産に関して、夫の理解や対応に満足できたか

	全 体	は い	い い え	言 ど え ち ら な い も	該 当 し な い	無 効 回 答
3.4ヶ月児	106 100.0	70 66.0	11 10.4	21 19.8	0 0.0	4 3.8

子育てについて気軽に相談できる人はいるか

	全 体	は い	い い え	無 効 回 答
3.4ヶ月児	106 100.0	98 92.5	3 2.8	5 4.7
1歳6か月児	114 100.0	103 90.4	3 2.6	8 7.0
3歳児	114 100.0	105 92.1	4 3.5	5 4.4

現在の暮らしの経済的な状況を総合的にみて、どう感じているか

	全 体	が 大 あ 変 る ゆ と り	が や あ や る ゆ と り	普 通	や や 苦 し い	大 変 苦 し い	無 効 回 答
3.4ヶ月児 1歳6か月児 3歳児	334 100.0	5 1.5	19 5.7	171 51.2	95 28.4	27 8.1	17 5.1

お母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間があるか

	全 体	は い	い い え	言 何 え ん な い も	無 効 回 答
3.4ヶ月児 1歳6か月児 3歳児	334 100.0	206 61.7	18 5.4	93 27.8	17 5.1

お母さんは育児に自信が持てないことがあるか

	全 体	は い	い い え	言 何 え ん な い も	無 効 回 答
3.4ヶ月児 1歳6か月児 3歳児	334 99.9	88 26.3	96 28.7	132 39.5	18 5.4

お母さんは子どもを虐待しているのではないかと思うことがあるか

	全 体	はい	いいえ	何 えん ないも	無 効 回 答
3.4ヶ月児	2 100.0	8 7.5	87 82.1	9 8.5	2 1.9
1歳6か月児	114 100.0	13 11.4	75 65.8	18 15.8	8 7.0
3歳児	114 100.0	22 19.3	71 62.3	16 14.0	5 4.4

虐待内容（複数回答）※前問で「はい」と回答した者が対象

	全 体	た た く な ど	食 事 な ど の 長 制 限 時 間 や 与 え な い	し つ け の し 過 ぎ	感 情 的 な 言 葉	そ の 他	無 効 回 答
3.4ヶ月児 1歳6か月児 3歳児	43 100.0	26 60.5	2 4.7	9 20.9	35 81.4	0 0.0	1 2.3

お父さんは育児をしているか

	全 体	よ く や つ て い る	時 々 や つ て い る	ほ と ん ど し な い	何 ん と も い え な い	無 効 回 答
3.4ヶ月児	106 100.0	52 49.1	42 39.6	7 6.6	3 2.8	2 1.9
1歳6か月児	114 100.0	52 45.6	42 36.8	10 8.8	1 0.9	9 7.9
3歳児	114 99.9	43 37.7	47 41.2	11 9.6	5 4.4	8 7.0

お子さんと一緒に外出した時、道で声をかけてくれる地域の人はいるか

	全 体	はい	いいえ	無 回 答
3.4ヶ月児 1歳6か月児 3歳児	334 100.0	283 84.7	36 10.8	15 4.5

お母さんにとって日常の育児の相談相手は誰ですか（複数回答）（無効回答 15（4.5%））

	全 体	夫 婦 で 相 談 す る	父 母 （ ま た は 祖 父 ）	近 所 の 人	友 人	か かり つ け の 医 師	保 健 師 や 助 産 師	の 保 育 士 や 幼 稚 園 の 先 生	電 話 相 談	イ ン タ ー ネ ッ ト	そ の 他
3.4ヶ月児 1歳6か月児 3歳児	334 100.0	263 78.7	233 69.8	35 10.5	236 70.7	48 14.4	25 7.5	92 27.5	7 2.1	36 10.8	131 39.2

お子さんのかかりつけの医師はいるか

	全 体	は い	い い え	い何 えん ない も	無 効 回 答
3.4ヶ月児	106 100.0	91 85.8	2 1.9	11 10.4	2 1.9
3歳児	114 100.0	108 94.7	0 0.0	1 0.9	5 4.4

子どもを家に一人残して出かけることや、車の中に一人で乗せておくことがあるか

	全 体	は い	い い え	該 当 し な い	無 効 回 答
1歳6か月児	114 100.1	24 21.1	86 75.4	2 1.8	2 1.8
3歳児	114 100.1	26 22.8	85 74.6	2 1.8	1 0.9

浴室のドアには、子どもが一人で開けることができないような工夫がしてあるか

	全 体	は い	い い え	該 当 し な い	無 効 回 答
1歳6か月児	114 100.1	40 35.1	71 62.3	2 1.8	1 0.9

### 【H26追加調査】

お子さんのかかりつけの歯科医師はいるか

	全 体	は い	い い え	い何 えん ない も	無 効 回 答
3歳児	62 100.0	38 61.3	20 32.3	3 4.8	1 1.6

保護者が、毎日、歯の仕上げ磨きをしていますか

	全 体	磨保子 き護ど を者も しがが て仕磨 いる上 るげた 後、	けか子 でずど 磨にも い、が て保自 いる者 で磨	て子 いる もだ だけ で磨 い	磨子 いても いない 保護 者も	無 効 回 答
1歳6か月児	81 100.0	48 59.3	17 21.0	10 12.3	1 1.2	5 6.2
3歳児	62 99.9	58 93.5	1 1.6	2 3.2	1 1.6	0 0.0

### (3) 総社市子ども食育推進計画に関するアンケート

あなたは、「食育」という言葉を知っていますか

	内容も含め知っている	聞いたことはあるが、内容は知らない	知らない	無回答
就学前保護者	58.1%	39.3%	0.9%	1.7%
小学生	24.3%	52.1%	21.4%	2.2%
中学生	9.4%	59.3%	31.3%	0.0%
高校生	12.0%	67.2%	20.8%	0.0%

起きる時間

	5時台以前	6時台	7時台	8時台以降
就学前	0	35.9	61.5	2.6
小学生	0.7	54.3	45.0	0
中学生	3.5	68.8	26.2	1.5
高校生	4.2	35.1	56.4	4.2

寝る時間

	20時台以前	21時台	22時台	23時台	24時台以降	無記入
就学前	14.5	65.0	19.7	0.8	0.0	0
小学生	2.9	43.6	48.6	4.2	0	0.7
中学生	0	3.5	27.7	46.1	22.7	0
高校生	0.4	0	3.8	25.9	69.9	0

朝ごはんたべていますか

	毎日食べる	週3～4日食べる	週1～2日食べる	食べない	無回答
就学前	95.7%	1.7%	0.9%	1.7%	0
小学生	93.6%	5.7%	0.7%	0.0%	0
中学生	91.5%	6.0%	1.6%	0.8%	0
高校生	87.0%	6.3%	4.0%	2.2%	0.4

家族そろって食事をしていますか（朝食）

	している	していない	無回答
就学前	48.7	50.4	0.9
小学生	44.3	55.0	0.7
中学生	23.4	76.6	0
高校生	16.6	81.8	1.5

家族そろって食事をしていますか（夕食）

	している	していない	無回答
就学前	69.2	28.2	2.6
小学生	72.9	20.7	6.4
中学生	67.2	31.6	1.2
高校生	67.2	31.3	1.5

「いただきます」「ごちそうさま」をいいますか

	必ずする	時々する	しない
就学前	67.5	31.6	0.9
小学生	60.7	33.6	5.7
中学生	58.6	34.8	6.6
高校生	58.7	34	7.3

食事の準備や片づけを手伝いますか

	毎回	1日1回以上	週1～2回	手伝わない	無回答
就学前	26.5	29.1	36.8	7.6	0
小学生	24.3	25.7	41.4	8.6	0
中学生	24.6	19.1	32.4	23.8	0
高校生	29.7	17.8	31.6	20.5	0.4

一緒に食事づくりをしますか

	ほぼ毎日	週3~4回	週1~2回	月1~2回	しない	無回答
就学前	0.9	6.8	18.8	42.7	30.8	0
小学生	1.4	5.7	20.0	47.9	25	0
中学生	4.3	6.6	14.5	34	40.6	0
高校生	4.2	7.3	12.4	25.9	49.8	0.4

1年以内に農作物を育てたことがあるか

	ある	ない	無回答
就学前	42.7	57.3	0
小学生	37.9	62.1	0
中学生	27.3	72.7	0
高校生	26.3	73	0.7

ある場合 誰と育てましたか (複数回答)

	家族	父	母	祖父	祖母
就学前 (n=50)	4	4	24	11	15
小学生 (n=53)	6	7	14	15	19
中学生 (n=70)	14	6	5	10	9
高校生 (n=68)	16	21	15	16	18

	兄弟	ひとり	おじ・おば	その他
就学前 (n=50)	4	0	0	2
小学生 (n=53)	1	1	1	0
中学生 (n=70)	0	4	1	0
高校生 (n=68)	0	2	2	1

ある場合 何を育てましたか (複数回答)

	米	トマト・ミニトマト	きゅうり	ピーマン	なす	大根	じゃがいも	さつまいも
就学前 (n=50)	6	21	6	4	4	0	1	2
小学生 (n=53)	13	19	7	6	1	6	5	5
中学生 (n=70)	6	13	7	4	5	3	3	0
高校生 (n=68)	26	16	9	1	3	2	1	3

	いちご	ゴーヤ	たまねぎ	人参	ねぎ	とうもろこし	野菜	その他
就学前 (n=50)	3	1	1	1	1	1	5	18
小学生 (n=53)	2	3	3	3	2	1	6	10
中学生 (n=70)	1	1	1	1	2	1	6	11
高校生 (n=68)	2	3	2	1	1	2	7	18

旬の話をするか

	月1回はする	季節に1回はする	しない	無回答
就学前	21.4	53.8	24.8	0
小学生	15	62.9	21.4	0.7
中学生	9.8	39.5	50.7	0
高校生	11.6	50.2	37.8	0.4

家庭で昼食の話をするか

	毎日する	週1回はする	月1回はする	しない
就学前	32.5	40.2	12.8	14.5
小学生	25.7	45.0	18.6	10.7
中学生	9	23.8	17.5	49.6
高校生	6.9	21.2	20.1	51.7

特産物

	知っている	知らない	無回答
就学前保護者	76.1	23	0.9
小学生	65.7	34.3	0.0
中学生	52.3	46.1	1.5
高校生	51.7	47.5	0.8

特産物の種類（複数回答）

	桃・白桃	ぶどう (マスカット)	赤米	セロリ	きびみどり	なす	いちご	その他
就学前の保護者 (n=71)	27	16	31	22	12	4	2	4
小学生 (n=50)	35	30	6	2	3	0	1	5
中学生 (n=87)	40	27	2	10	2	1	0	1
高校生 (n=69)	34	25	13	10	2	0	1	8

食材を一緒に選びますか

	する	しない	無回答
就学前	76.1	23	0.9
小学生	65.7	34.3	0.0
中学生	52.4	46.1	1.5
高校生	51.7	47.5	0.8

野菜をどの程度食べますか

	1日3食	1日2食	1日1食	ほとんど食べない	無回答
就学前	29.9	51.3	15.4	1.7	1.7
小学生	23.6	63.6	12.8	0	0
中学生	39.4	38.3	19.1	1.6	1.6
高校生	35.9	32.4	29.7	1.6	0.4

和食・洋食どちらを食べますか

	和食が多い	洋食が多い	同じくらい	無回答
就学前	30.8	17.9	51.3	0
小学生	29.3	17.9	52.8	0
中学生	27	9.7	61.7	1.6
高校生	0.4	23.9	20.5	55.2

食生活について問題と感じていることがありますか（複数回答）

	食事時間が不規則	野菜不足	油脂のとりすぎ	味付けが濃い	外食やインスタント食品の多用	朝食を食べない	間食（量が多い・甘いものやスナック菓子が多）	家族が揃って食事ができない
就学前	6.8%	37.6%	12.0%	12.0%	12.0%	3.4%	23.1%	21.4%
小学生	9.3%	37.1%	17.1%	10.7%	5.0%	3.8%	27.9%	22.1%
中学生	19.5%	12.5%	0.8%	2.7%	5.1%	2.7%	18.0%	10.5%
高校生	21.5%	21.1%	9.1%	6.8%	5.3%	4.5%	23.0%	11.3%

	特にない	その他
就学前	18.8%	3.4%
小学生	22.9%	2.9%
中学生	55.1%	0.4%
高校生	43.4%	1.1%

食事をするとき、気をつけていることがありますか（複数回答）

	あいさつをする	テレビを見ない	肘をつかない	よくかむ	ごはんとおかずを交互に食べること（三角食べ）	家族と一緒に食べること	楽しく食べられる雰囲気を作ること	はしの使い方
就学前	53.8%	45.3%	65.0%	29.9%	34.2%	34.2%	27.4%	39.3%
小学生	44.3%	31.4%	70.7%	32.9%	27.9%	37.1%	24.3%	44.2%
中学生	21.5%	7.4%	34.8%	16.4%	13.7%	18.4%	12.5%	24.6%
高校生	24.5%	7.9%	38.9%	15.8%	10.2%	12.5%	10.6%	21.9%

	嫌いなものを食べるようにしている	残さず食べる	特にない	その他
就学前	35.9%	63.2%	1.7%	1.7%
小学生	44.3%	70.0%	0.0%	0.7%
中学生	17.6%	40.6%	29.3%	0.4%
高校生	18.9%	46.8%	26.4%	2.3%

食品を選ぶ時に重視することがありますか（複数回答）

	価格	量	鮮度	生産地	添加物	期限表示	栄養成分表示	特にない
就学前	39.2%	29.9%	81.2%	60.7%	43.6%	64.1%	10.3%	6.0%
小学生	78.6%	36.4%	85.0%	63.6%	32.9%	70.0%	11.4%	24.3%
中学生	53.5%	30.5%	35.5%	23.8%	9.3%	45.7%	7.4%	12.5%
高校生	56.6%	42.6%	41.5%	27.2%	12.8%	49.8%	9.1%	17.0%

	その他	無回答
就学前	0.0%	1.7%
小学生	4.3%	61.8%
中学生	32.0%	0.8%
高校生	25.3%	0.8%

起床時間（3歳児健康診査）

7：00より前	38.4%
7：00～7：59	48.4%
8：00～8：59	9.4%
9：00以降	1.8%

睡眠時間（3歳児健康診査）

21時より前	19.5%
21：00～21：59	54.3%
22：00～22：59	24.3%
23：00～	1.5%
未	0.5%

食欲（3歳児健康診査）

ある	96.60%
ない	3.20%
未	2.30%

好き嫌い（3歳児健康診査）

ある	53.30%
ない	45.70%
未	1.80%

## 資料8 用語解説（本文中に解説しているものは除く）

### あ行

#### ・愛育委員

保健福祉行政における母子保健及び健康増進の普及徹底を図り、母子保健を中心として乳幼児から高齢者まで、生涯にわたる健康づくりの推進と社会福祉の向上を図るため活動を行っているボランティア。

#### ・いきいき百歳体操

高知県で開発された、手や足におもりをつけて行う筋力の維持向上を目的とした体操のこと。総社市では、平成20年度から実施し、高齢者が歩いて参加できる公会堂などで、参加者の自主的な活動として展開しているもの。

#### ・栄養委員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、市民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせるよう食生活改善活動や健康づくりのための運動の普及活動を行っているボランティア。

#### ・栄養教室

健康増進に対する知識を深め、食育活動の仲間づくりと市民の栄養及び食生活の改善を図ることを目的に厚生労働省健康増進栄養課監修の食生活改善推進委員教育テキスト等を活用し、講義及び実習を中心とした学習を市が開催する教室。

#### ・エジンバラ産後うつ病評価票

うつ病に関連する症状を問う質問項目の中から、特に産後の女性のうつ病を判別する力の大きい10項目を選んで作られた質問票。各項目を0から3点で評価し合計得点が9点以上になる場合は、うつ病である可能性が高いことを踏まえて、適切な医療や支援につなぐ必要があります。

### か行

#### ・介護予防拠点施設

要介護状態に陥らないよう地域における介護予防を目的として、市内4箇

所（やすらぎの家，さんあいの家，ひだまりの家，山手ふれあいセンター）に設置している施設。地域のふれあいの中で、いきいきとした生活の場を提供するため，総社市社会協議会の管理運営により，地域サロン活動などの介護予防事業を行っています。

- ・ **介護予防サポーター養成講座**

地域における自主的な介護予防に資する活動を広く行うため，介護予防サポーター養成講座を実施し，介護予防に関する知識を高めるとともにその活動を実践できる協力者を育成するためのもの。

- ・ **かみかみ百歳体操**

高知市が平成 17 年に開発した口腔機能向上の体操。高齢者の口腔機能の低下の状況を把握し，「食べること」の質の改善及び維持を目指す体操のこと。

- ・ **共食**

家族など食卓を囲んで食べること。

- ・ **禁煙，完全分煙実施施設**

受動喫煙を防止する環境づくりをすすめることを目的として，禁煙・完全分煙を実施している施設。

- ・ **禁煙外来治療費助成制度**

総社市で禁煙支援対策として禁煙外来を実施している医療機関で禁煙治療を受けた市民に対し，治療費の一部を助成する制度。

- ・ **権利擁護**

自己の権利を表明することが困難な寝たきりの高齢者や，認知症の高齢者，障がい者の権利擁護やニーズ表明を支援し代弁すること。

- ・ **健康寿命**

日常的に介護を必要としないで，自立した生活ができる生存期間のことであり，平均寿命から日常生活を損ねる病気やけがの期間を差し引いた健康に生活できる寿命のことをいう。

- ・ **ゲートキーパー**

自殺の危機を示すサインに気づき，適切な対応（悩んでいる人に気づき，

声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。

- ・国保データベース（KDB）システム

国保中央会が開発したデータ分析システムのこと。医療費だけでなく、健診情報や介護認定情報もあわせて分析できるシステム。

- ・子育てサロン

子育て中の親や子ども同士のふれあいや仲間づくり、子育ての悩みを相談し合える機会を創出する場をいう。

- ・合計特殊出生率

人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子どもの平均数を示す。

## さ行

- ・産後うつ病

出産直後の数週間、ときに数ヶ月までの時期にみられる強い悲嘆とそれに関連する心理的障がいがか起きていることをいう。

- ・脂質異常症

血液中のLDL コレステロール、中性脂肪が基準より高い状態または、HDL コレステロールが基準より低い状態。

- ・ジェネリック医薬品

医薬品の有効成分そのものに対する特許である物質特許が切れた医薬品を他の製薬会社が製造・供給する医薬品である。後発薬と呼ばれることもある。

- ・受動喫煙

たばこの火のついたところから立ち上がる煙やたばこを吸っている人が吐き出した煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことをいう。

- ・食育

生きるうえでの基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる「人づくり」。

- ・生活習慣病

糖尿病，循環器病（脳血管疾患・心疾患など），がん及び歯周病などが代表的なもので，食生活，運動，休養，喫煙及び飲酒などの日常生活の在り方が心身の健康状態を悪化することに大きく影響して発症する疾患の総称。

## た行

- ・地域医療連携ネットワーク

医療や介護が必要になっても安心して在宅生活を送るために，その人の状況に応じたサービスが切れ目なく提供できる，医療や介護関係者の連携体制。

- ・適正飲酒

厚生労働省が推進する「健康日本21」では，1日平均純アルコールで約20g程度であるとされている。

- ・適正体重

肥満でもなく痩せすぎでもない，もっとも健康的に生活できる理想の体重。

- ・糖尿病性腎症

糖尿病によって腎臓の糸球体が細小血管障害のために硬化して数を減じていく病気のこと。

- ・特定健診（特定健康診査）

高齢者の医療の確保に関する法律に基づき，生活習慣病を予防するという観点で，平成20年4月から医療保険者に義務付けられた40～74歳を対象とする健診。市では，国保被保険者を対象に国保特定健康診査を実施。

- ・特定保健指導

特定健康診査の結果に基づき，メタボリックシンドロームの該当者には積極的支援，メタボリックシンドロームの予備軍には動機付け支援という，食生活や運動を見直し，メタボリックシンドロームの改善と生活習慣病の予防の指導を行う。

## な行

- ・認知症サポーター

認知症サポーターキャラバンにおける「認知症サポーター養成講座」を受講した者を「認知症サポーター」と称する。特別に何かをするのではなく，

認知症について正しい知識をもち、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者として、だれもが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアのこと。

- ・ 認知症キャラバン・メイト

認知症サポーターキャラバンにおける「キャラバン・メイト養成研修」を受講し登録した者。認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務める者のこと。

## は行

- ・ 被患率

患者数と在籍数の比率。文科省や地方自治体の学校保健統計で使用されることが多い。

- ・ ヒブ

インフルエンザ菌b型ワクチン。ヒブは中耳炎、副鼻腔炎、気管支炎、髄膜炎、肺炎などの感染症を起こす乳幼児の重篤な病原性細菌。ヒブによる髄膜炎は生後4ヶ月から1歳までの乳児に多いため、生後2ヶ月からの早期のワクチン接種が予防のために重要。平成25年度から定期接種化。

- ・ 福祉ボランティア

社会的に弱い立場の人が安心して暮らせるように、支援する活動のこと。

- ・ 副流煙

火をつけたタバコから立ちのぼる煙。特に、喫煙者の周囲にいる非喫煙者が吸い込む煙のこと。

- ・ ふれあいサロン

地域の住民が、集会所、公会堂及び公民館等の身近な場所で定期的を開催する、健康教室、レクリエーション、茶話会及び情報交換等の活動

## ま行

- ・ 見守りネットワーク（「そうじゃ みんなで見守るネットワーク」）

だれもが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるまちを目指し、地域の企業や事業者と総社市が連携して、高齢者や障がい者、児童等を見守り支えるシステムのこと。

- ・ 民生委員

民生委員とは、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された委員で、社会奉仕の精神をもって、地域における社会福祉の増進に努める民間の奉仕者のこと。

- ・ メタボリックシンドローム

心筋梗塞や脳梗塞発症の危険性を高める内臓脂肪症候群。内臓脂肪の蓄積に、脂質異常・高血圧・高血糖の2つ以上があてはまるとメタボリックシンドロームと診断される。

## ら行

- ・ ライフステージ

人の一生を少年期、青年期、壮年期、老年期などと分けた、それぞれの段階。

- ・ レセプト

患者が受けた診療について、医療機関が保険者である市町村や健康保険組合などに請求する医療費明細書のこと。

## 英数字

- ・ ALT (GPT)

アミノ酸の合成に必要な酵素。肝臓に問題が生じた場合に血液中に増加する。

- ・ BMI

Body Mass Index (体格指数) の略で、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出される体格の状況を示す指数。

- ・  $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)

たんぱく質の分解に必要な酵素。肝臓や胆道に問題が生じた場合に血液中に増加する。特に飲酒や服薬による肝臓障害の場合に増加が顕著になる。

- ・ PDCAサイクル

計画 (Plan) を実行 (Do) し、評価 (Check) して改善 (Action) に結びつけ、その結果を次の計画に生かすプロセスのことをいう。