

第2次ばんどう健康プラン21

【中間評価報告書】

～ 自分がつくる みんなでつくる 笑顔・健康・坂東 ～

第2次健康増進計画
歯科口腔保健計画
食育推進計画



令和5年3月
坂東市

(表紙裏)

目 次

第1章 基本的な考え方

- 1. 計画の位置づけ.....1
- 2. 中間評価の方法.....2

第2章 現状と課題

- 1. アンケート結果の概要3
- 2. 市の取組状況 10

第3章 中間評価結果

- 1. 中間評価結果の概要..... 12
- 2. 分野別の中間評価結果 13
- 3. 中間評価結果の考察..... 18

第4章 第2次ばんどう健康プラン 21 の取り組み

- 1. 計画の理念、目標..... 19
- 2. 第2次ばんどう健康プラン 21 の重点課題 21
- 3. ライフステージ別行動計画..... 24

資 料 編

- (1) 個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】 41
- (2) アンケート集計結果 46

(目次裏)

第 1 章 基本的な考え方

1. 計画の位置づけ

本市は、平成30年3月に「第2次ばんどう健康プラン21（平成30～令和9年度）」を策定し、健康づくりに関する指標・目標をたてて市民の健康の維持・増進に努めてきました。

今回、令和4年度に本計画が中間年を迎えるにあたって、市民アンケートや関連データを踏まえた中間評価を行い、市民、関係機関・団体及び行政が一体となった健康づくりの取り組みを展開していくものです。

- 1. 本計画は、市民の健康づくりを、市民、関係機関・団体及び事業者などと行政が一体となって推進するための基本的な方向性を定めたものであり、健康増進計画、食育推進計画、歯科口腔保健計画の3計画を一体として定めたものです。
- 2. 『健康増進計画』は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として位置付け、国の「健康日本21（第2次）」や県の「第3次健康いばらき21プラン」と整合性を図ります。
- 3. 『食育推進計画』は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として、国や県の計画と整合性を図ります。
- 4. 『歯科口腔保健計画』は、歯科口腔保健の推進に関する法律及び国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」、並びに「茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例」に基づく計画として整合性を図ります。

■計画の期間

年度 区分	平成 30年度	令和 元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	9年度
第2次ばんどう 健康プラン21					中間 評価					最終評価 改訂作業

今回

2. 中間評価の方法

計画の評価に当たっては、市民へのアンケート調査を実施し、健康づくりの意識の浸透状況や市民の意向を把握した上で、評価を行うこととなっています。

そのため、中間評価においても、市民へのアンケート調査を実施するとともに取組状況を把握して、健康づくりに関する指標・目標に照らし合わせて評価しました。

(1) アンケート調査

調査名称	調査数	回収数 (回収率)	調査対象	調査方法
ア) 市民アンケート	1,030	478 (46.4%)	住民基本台帳より 無作為抽出及び 成人健診受診者	郵送配布・郵送回収 及び成人健診時回収
イ) 小学生・中学生	-	399	市内小学6年及び 中学3年	学校を通じて配布・ 回収
ウ) 乳幼児保護者	-	197	乳幼児保護者	郵送配布し、乳幼児 健診等を通じて回収

※調査期間：令和4年9月～10月

(2) 市の取組状況調査

第2次ばんどう健康プラン21に掲げる市の主要事業については、毎年度、担当課ごとに取組状況を把握し整理しています。今回、中間評価に合わせて、これまでの取組状況や成果を踏まえ、新たに市の主要事業並びに目標指標の見直しを行いました。

(3) 健康づくりに関するデータ等

アンケート調査に加えて、各種健診データや茨城県市町村別健康指標など健康づくりに関する統計資料を把握し、今後の取り組みに向けた課題等に活用しました。

第2章 現状と課題

1. アンケート結果の概要

(1) 栄養・食生活

食事で心がけていることをみると、「朝食をとるなど規則正しい食生活」が64.4%で最も高く、次に「野菜を食べる」が63.0%が続いています。

図 食事で心がけていること 【複数回答】

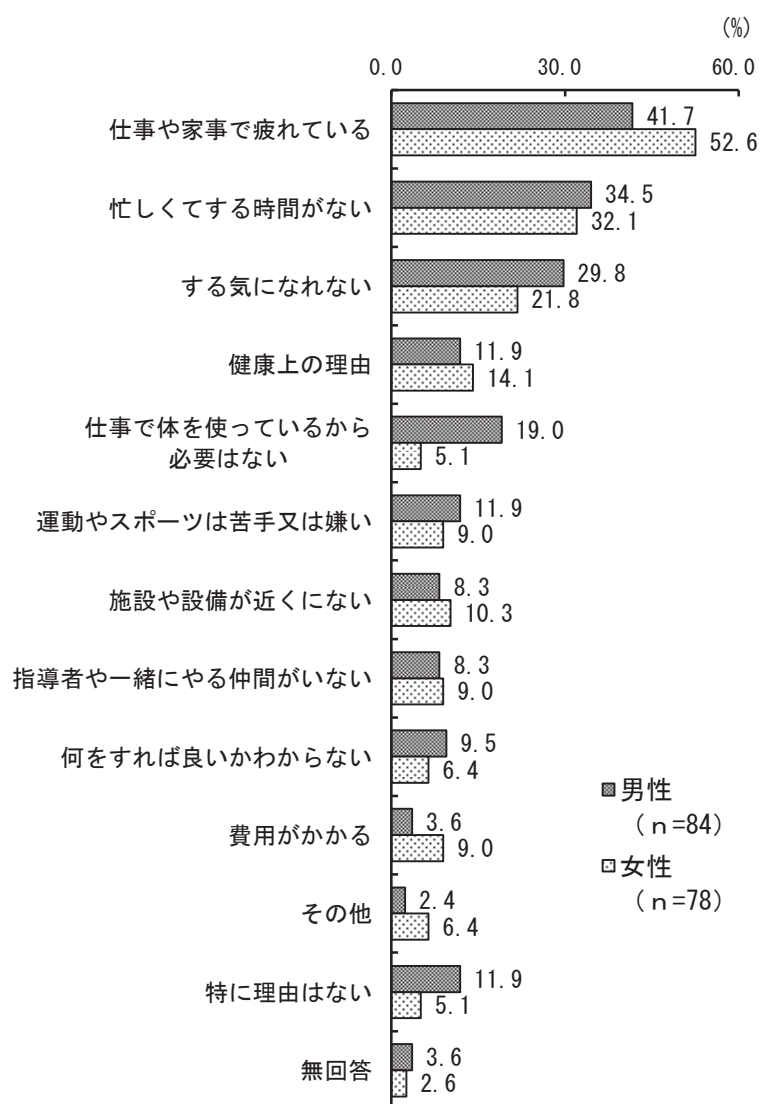


(2) 身体活動・運動

日ごろから健康のために意識的に身体を動かしている人が63.8%いる一方で、運動をしていない人が34.3%いました。

その運動をしていない人の理由をみると、男女とも「仕事や家事で疲れている」が最も高い割合ですが、特に女性は52.6%で高くなっています。次に、「忙しくてする時間がない」や「する気になれない」が続いています。

図 運動をしていない人の理由 【複数回答】



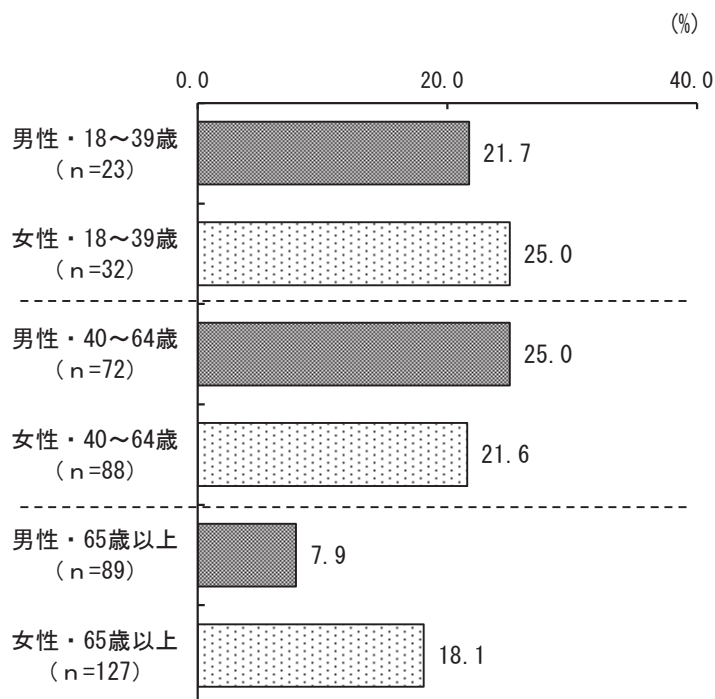
(3) 休養・こころの健康づくり

この1か月間に不安や悩み、ストレスが「大いにあった」と「多少あった」という人を合わせて64.3%いました。

また、睡眠で休養がとれている人がいる一方で、睡眠で休養がとれないという人が20.7%いました。

さらに、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人をみると、「男性・40～64歳」が25.0%で高く、さらに、「女性・18～39歳」も25.0%で高い割合です。

図 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人



心理的苦痛の該当者について

以下、ア～カの6つのそれぞれの質問について、「いつも感じる」4点、「たいてい感じる」3点、「ときどき感じる」2点、「少しだけ感じる」1点、「まったく感じない」0点を合計し、10点以上を要注意として判定。6つの問のうち1問でも無回答がある人は除外した。

「こころの健康チェック（K6質問票日本語版）」

- ア 神経過敏に感じたか
- イ 絶望的だと感じたか
- ウ そわそわ、落ち着かなく感じたか
- エ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じたか
- オ 何をするのもおっくうだと感じたか
- カ 自分は価値のない人間だと感じたか

(4) たばこ・アルコール等

飲酒の状況をみると、前回、前々回の調査と比較して「ほぼ毎日飲む」割合が高くなっている反面、「飲まない」とする割合も比較的高くなっています。

また、喫煙の状況をみると、前回、前々回の調査と比較して「現在、吸っている」人は減少し、今回の調査では16.1%です。

図 飲酒の状況

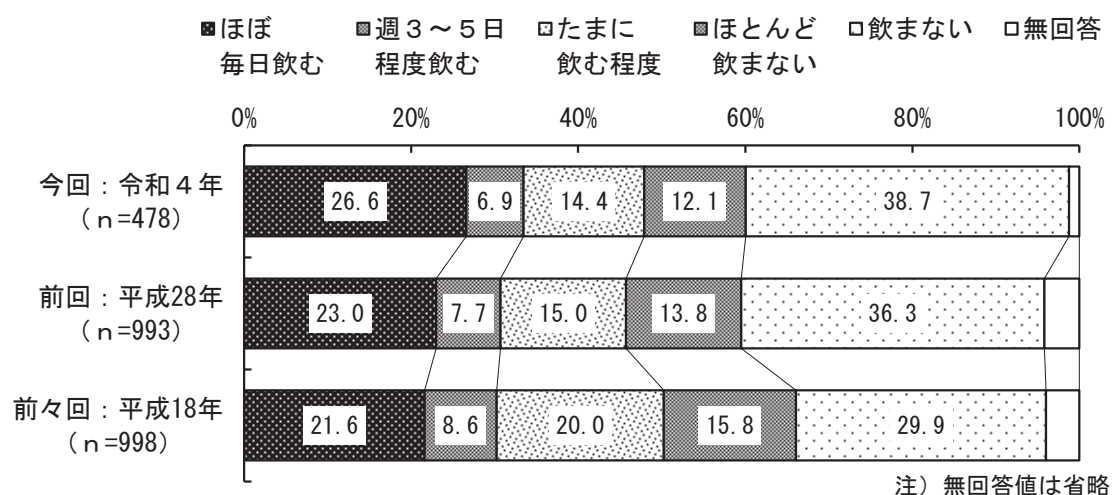
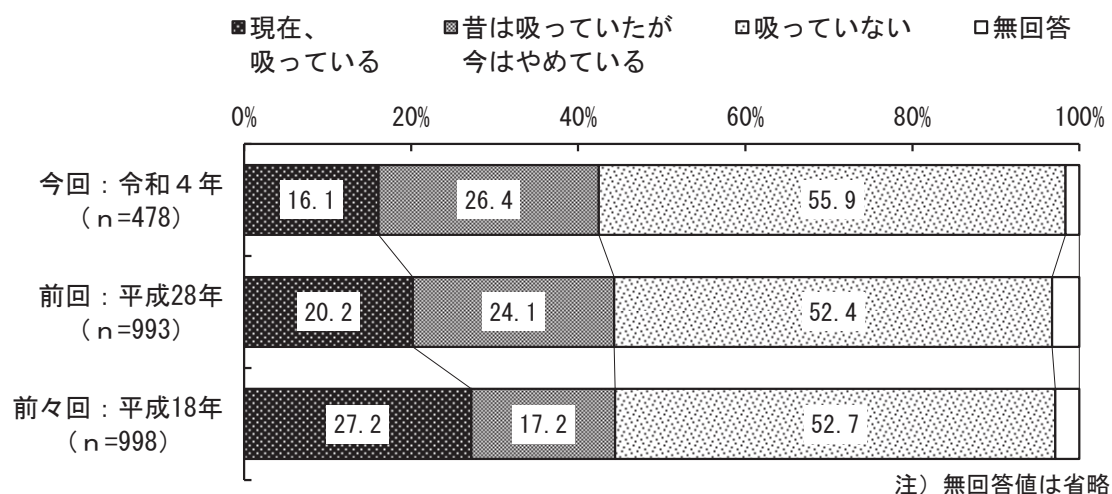


図 喫煙の状況



(5) 歯の健康

歯の検診（歯石除去や歯面清掃を含む）を受けている人は56.3%でした。

残っている自分の歯の本数をみると、「28本以上」残っている人は、「30～49歳」が70.0%、「50～64歳」が30.7%、「65歳以上」では12.7%に減少していますが、「65歳以上」でも20本以上自分の歯がある人が44.5%います。

また、子どものむし歯予防に、86.5%の保護者が「取り組んでいる」と回答していますが、「取り組んでいない」という人も9.9%います。

図 残っている自分の歯の本数

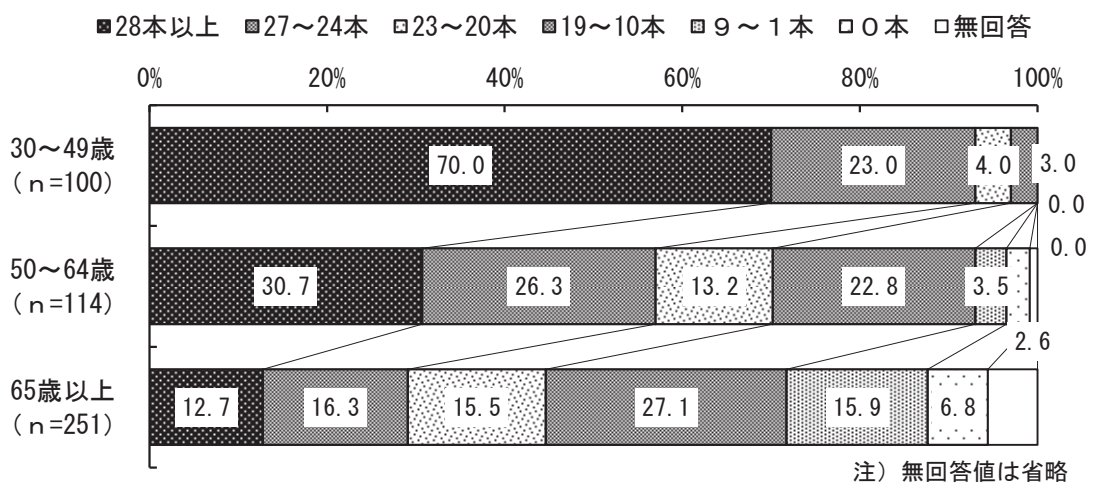
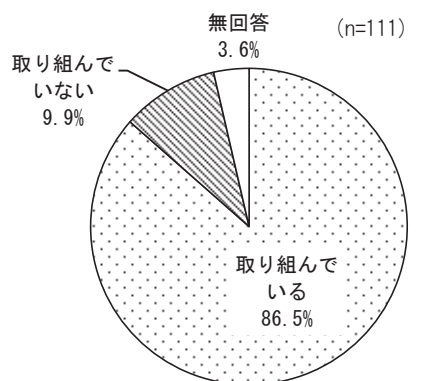
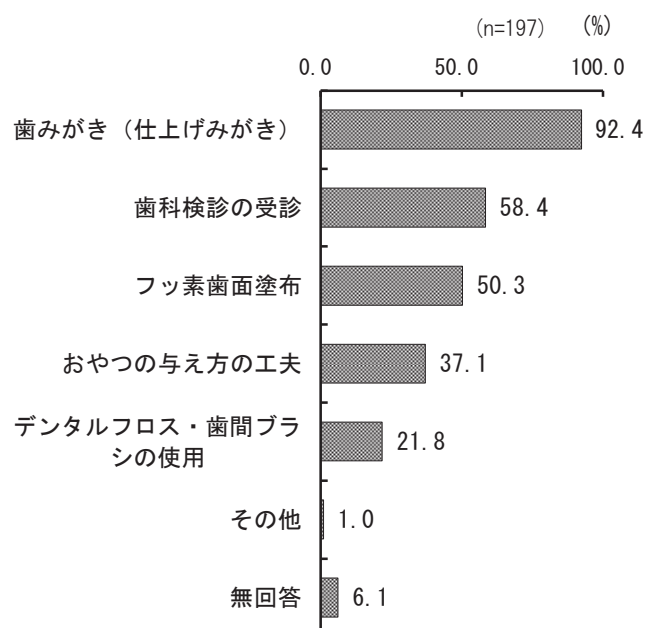


図 子どものむし歯予防の取り組み



注) 1歳6か月児童健診、2歳児歯科検診、3歳児健診の方のみ

図 子どものむし歯予防で大切なこと
【複数回答】

(6) 生活習慣病の予防

健康に気をつけていると回答した人が64.2%おり、その方が健康のために実践していることをみると、「健康と思う」という人は「健康と思わない」人よりも「食事や栄養に注意する」や「定期的に健康診査を受ける」、「休養や睡眠を十分にとる」、「適度な運動をする」が高い割合です。

また、「健康と思う」と回答した人は、地域活動（ボランティア活動や趣味サークルなど）に参加している割合が高い結果でした。

図 「主観的健康観」と「健康のための実践」の関係

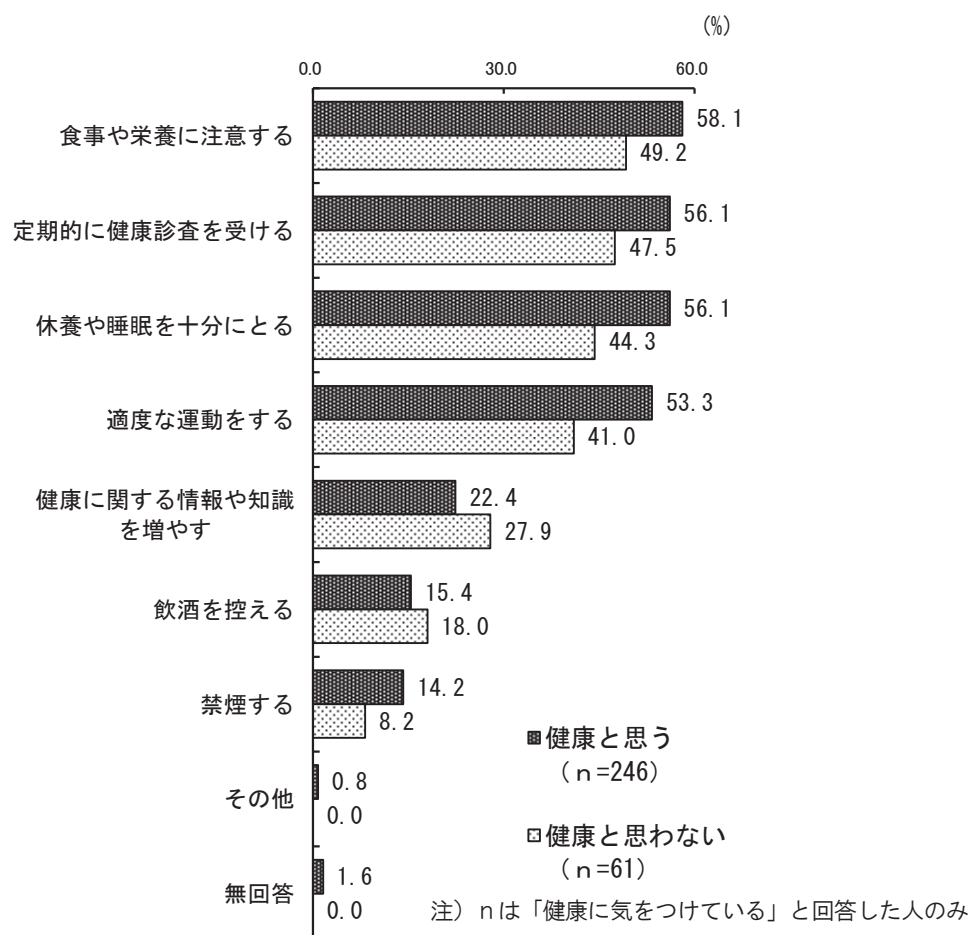
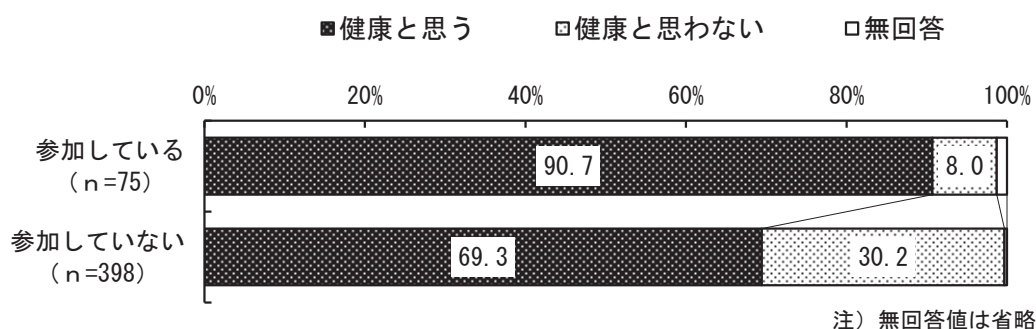


図 「主観的健康観」と「地域活動への参加」の関係

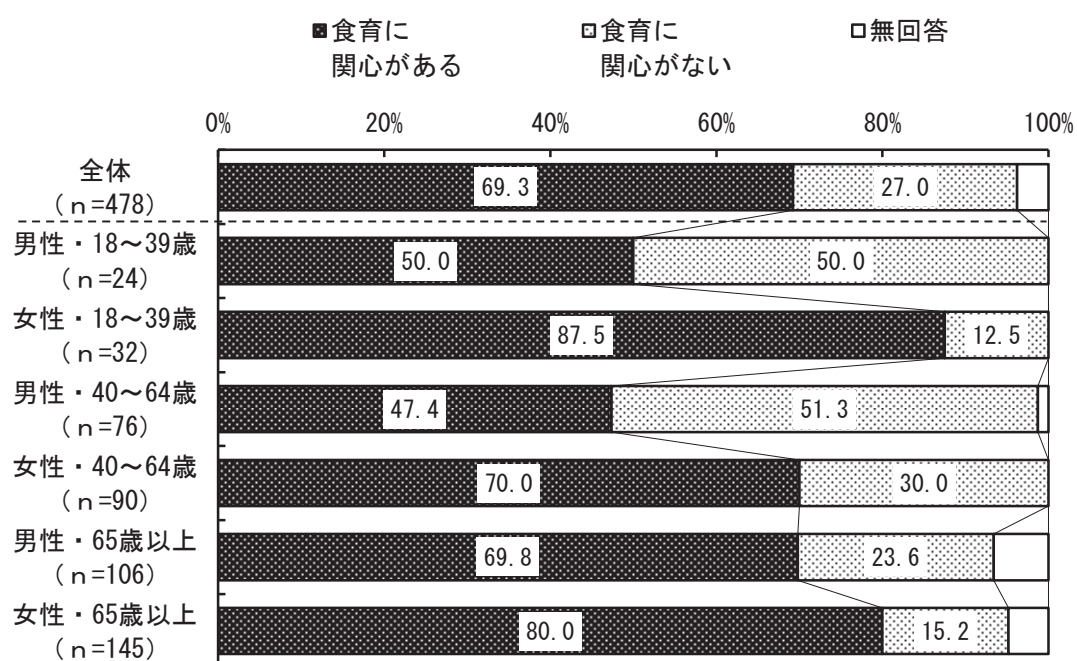


(7) 食育の推進

全体の69.3%の人が“食育に関心がある”と回答している一方で、“食育に関心がない”人が27.0%いました。

また、食育に関心がある人を、性・年齢別にみると、「女性・18～39歳」が87.5%で高い一方で、「男性・18～39歳」は50.0%、「男性・40～64歳」も47.4%で比較的低い割合です。

図 『食育』の関心



注) 全体は性別不明を含む。無回答値は省略

2. 市の取組状況

（１）取組状況の概要

○第２次ばっとう健康プラン21は、7分野67事業（再掲含む）について、毎年度、担当課における進捗状況を把握して取り組みを行っています。

○令和３年度における主な課題と評価は以下のとおりです。

①バランスのもと ～栄養・食生活～

栄養教室、各健（検）診での試食、食生活改善推進員を対象とした研修会及び健康まつりなど、コロナ禍の中で見合わせや中止した事業もありましたが、可能な範囲で工夫しながら個別相談や情報提供などに取り組みました。

②活力のもと ～身体活動・運動～

運動教室など感染拡大防止策を講じながら実施した事業がある一方で、高齢者を対象とした各教室が休止を余儀なくされ、活動者の意欲低下が懸念されます。特に、介護予防（サロン活動等）の担い手の育成確保も課題となります。

③リフレッシュのもと ～休養・こころの健康づくり～

育児不安の解消に向けた乳幼児相談をはじめ、成人を対象としたこころの健康相談など、予約制で時間を区切りながら実施しました。特に、学齢期においては、配慮を必要とする児童生徒及び保護者が増加する中でスクールカウンセラー等の専門的な支援の強化が求められます。

④ストップのもと ～たばこ・アルコール等～

学習指導要領に基づき、保健の授業を通じて喫煙防止教育など取り組みました。

妊娠届・各健康診査時に行っている喫煙や飲酒が及ぼす健康問題の知識の普及とともに、今後イベント等で全世代にむけた啓発活動に取り組む必要があります。

⑤ピカピカ笑顔のもと ～歯の健康～

乳幼児健診などを通じて、歯の健康に関する取り組みを行いました。むし歯予防教室は、よりよい食事のとり方の講話など追加しながら事業の充実を図っています。

⑥予防のもと ～生活習慣病の予防～

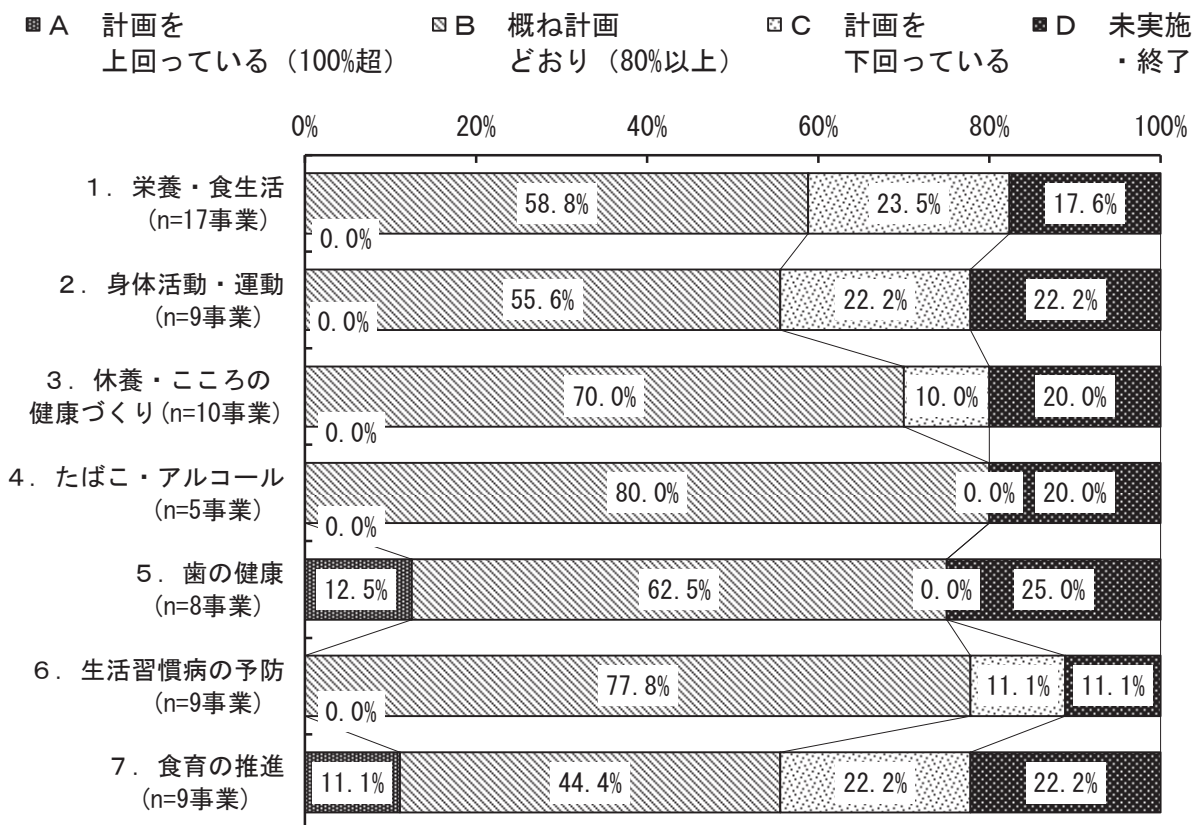
中学校において、肥満生徒の割合が県内でも高くなっています。生活習慣病予防事業では、各健康診査や教室・相談事業を通して個別相談や情報提供に取り組んでいます。今後は各関係機関と連携し、イベント等を通じて、全世代の市民が健康に向き合う機会の提供が課題となります。

⑦「おいしいな」のもと ～食育の推進～

給食だよりや献立表の配布を通じて、児童生徒の食に関する実態など伝えながら、各家庭での食育の意識向上に努めています。また、料理教室などはコロナ禍の中で中止となりましたが、今後の開催に向けて準備を進めていく必要があります。

担当課における67事業（再掲含む）の評価については、コロナ禍の中で、通常の事業開催が難しい中でも、対策を講じつつ「概ね計画どおり（80%以上）」が42事業となっています。また、「計画を下回っている」とした10事業は、栄養教室や食生活改善推進員を対象とした中央研修会、各種スポーツ教室といったものがあげられています。

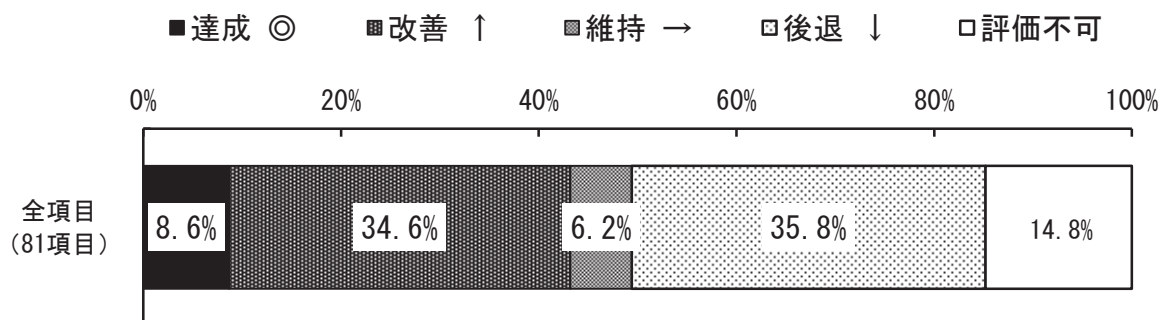
■担当課における67事業の取組状況（令和3年度）



第3章 中間評価結果

1. 中間評価結果の概要

○アンケート結果や健診結果等から、全指標81項目（1指標に目標値が複数ある場合がある）の結果は以下のとおりです。



①バランスのもと ～栄養・食生活～

女性の肥満者の割合と朝食を欠食する人の割合は改善していますが、男性の肥満者の割合と塩分を控えた食事は後退傾向です。

②活力のもと ～身体活動・運動～

意識的に運動を心がけている女性の割合は改善していますが、全体として運動習慣者の割合は後退傾向です。

③リフレッシュのもと ～休養・こころの健康づくり～

睡眠による休養は改善していますが、ストレスや心理的苦痛は後退傾向です。

④ストップのもと ～たばこ・アルコール等～

リスクを高める飲酒の状況や、成人や妊娠中の喫煙率が改善しています。

⑤ピカピカ笑顔のもと ～歯の健康～

乳幼児や児童のむし歯の状況ならびに成人の歯の健康は改善傾向です。

⑥予防のもと ～生活習慣病の予防～

メタボリックシンドロームの予備軍や該当者の割合や、がん検診受診率などが後退しています。

⑦「おいしいな」のもと ～食育の推進～

朝晩の食事について、中学3年生の孤食は改善傾向ですが小学6年生は後退しています。また、食育計画を作成し評価する取り組みは達成しています。

2. 分野別の中間評価結果

○7つの分野別の評価結果は、以下のとおりです。

①バランスのもと ～栄養・食生活～ ◎達成 ➡ 改善 ➡ 維持 ➡ 後退 — 評価不可

指標		策定時 (平成28年度)	最終目標値 (令和9年度)	中間評価 (令和4年度)	中間 評価
肥満者（BMI 25以上）の割合	18歳～60歳代男性	25.2%	減少	36.9%	➡
	40歳～60歳代女性	21.0%	減少	20.0%	➡
やせ（BMI 18.5未満）の割合	18歳～20歳代女性	28.6%	減少	13.0% (30～40歳代)	—
一日当たりの野菜摂取量	18歳以上	265.9g (H27)	350g	—	—
1日当たりの食塩平均摂取量 (成人)	男性	—	8g	—	—
	女性	—	7g	—	—
ふだんの食事で、塩分を控えると答えた人の割合		40.4%	増加	36.2%	➡
朝食を欠食する人の割合（週3日以上）		11.8%	減少	10.2%	➡
低栄養傾向の高齢者（65歳～）の割合		18.9%	減少	(R3) 6.4%	➡

注）数値が把握できないもの、数値の単純比較ができないものは評価不可としています（—）（以下同様）

②活力のもと ～身体活動・運動～

指標		策定時 (平成28年度)	最終目標値 (令和9年度)	中間評価 (令和4年度)	中間 評価
運動遊びや親子のスキンシップ遊び等をしている家庭の割合		74.0%	増加	72.1%	➡
意識的に運動を心がけている人の割合	男性	65.7%	増加	58.3%	➡
	女性	64.0%	増加	68.3%	➡
運動習慣者の割合	18歳～64歳男性	31.4%	増加	27.0%	➡
	18歳～64歳女性	28.8%	増加	22.1%	➡
	65歳以上男性	51.0%	増加	37.7%	➡
	65歳以上女性	42.9%	増加	31.7%	➡

③リフレッシュのもと ～休養・こころの健康づくり～

指標	策定時 (平成28年度)	最終目標値 (令和9年度)	中間評価 (令和4年度)	中間 評価
運動遊びや親子のスキンシップ 遊び等をしている家庭の割合 【再掲】	74.0%	増加	72.1%	➡
不安や悩み、ストレスを感じて いる人の割合	55.0%	減少	64.3%	➡
睡眠による休養を十分とれてい ない人の割合	24.1%	減少	20.7%	➡
気分障害・不安障害に相当する心 理的苦痛を感じている人の割合	12.0%	減少	18.6%	➡
自殺死亡率（人口10万対）（※）	10.71	減少	（R3）15.30	➡

※地域における自殺の基礎資料（平成28年 厚生労働省）

④ストップのもと ～たばこ・アルコール等～

指標	策定時 (平成28年度)	最終目標値 (令和9年度)	中間評価 (令和4年度)	中間 評価
生活習慣病のリスク を高める量（※）を飲 酒している人の割合	男性 23.9%	減少	21.1%	➡
	女性 8.6%	減少	2.2%	➡
妊娠中の飲酒率	1.1%	0%	（R3）0.41%	➡
成人の喫煙率	20.2%	減少	16.1%	➡
妊娠中の喫煙率	2.1%	0%	（R3）1.2%	➡
建物内禁煙を行っている市の公 共施設の割合	93.75%	100%	100%	◎達成

※1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

（参考）主な酒類のアルコール換算（20g）の目安

お酒の種類	ビール	清酒	焼酎	ワイン
アルコール度数	5度	15度	25度	12度
換算20g 程度の量	ロング缶1本 (500ml)	1合 (180ml)	グラス1/2 (100ml)	グラス2杯 (210ml)

⑤ピカピカ笑顔のもと ～歯の健康～

指標		策定時 (平成28年度)	最終目標値 (令和9年度)	中間評価 (令和4年度)	中間 評価
むし歯のない3歳児の割合		72.5%	増加	(R3) 77.3%	➡
2歳児歯科検診でフッ素塗布を受ける幼児の割合		81.6%	増加	(R3) 87.7%	➡
3歳児で不正咬合等が認められる幼児の割合		8.75%	減少	(R2) 8.9%	➡
むし歯のない12歳児の割合		42.0%	増加	(R3) 57.7%	➡
60歳代における咀嚼良好者の割合		86.7%	増加	—	—
80歳(市は70歳以上)で20歯以上の自分の歯を有する人の割合		34.1%	増加	41.4%	➡
60歳(市は、50～64歳)で24歯以上の自分の歯を有する人の割合		48.6%	増加	57.0%	➡
40歳(市は、30～49歳)で喪失歯のない人の割合		64.5%	増加	70.0%	➡
歯肉に炎症所見を有する人の割合	20歳代	25.9%	減少	25.0%	➡
	40歳代	29.7%	減少	20.4%	➡
	50歳代	31.8%	減少	35.6%	➡
	60～69歳	25.6%	減少	24.2%	➡
	12歳児	12.0%	減少	14.6%	➡
毎日1回は10分くらい歯みがきを行う人の割合		27.8%	増加	31.2%	➡
デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合		16.0%	増加	21.3%	➡
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合		44.7%	増加	56.3%	➡
かかりつけ歯科医がある人の割合		41.6%	増加	44.8%	➡

⑥予防のもと ～生活習慣病の予防～

指標		策定時 (平成 28 年度)	最終目標値 (令和 9 年度)	中間評価 (令和 4 年度)	中間 評価
特定健康診査の受診率		39.5%	70%以上	(R3) 34.5%	➡
特定保健指導の実施率		39.5%	45%以上	(R3) 58.1%	◎達成
メタボリックシンドローム予備群の割合		10.5%	減少	(R3) 10.5%	➡
メタボリックシンドローム該当者の割合		17.1%	減少	(R3) 19.4%	➡
脳血管疾患の死亡率 (人口 10 万対)		(H27) 102.4	減少	(R2) 105.0	➡
心疾患の死亡率 (人口 10 万対)		(H27) 142.2	減少	(R2) 173.8	➡
高血圧有病者(140/90mmHg 以上、服薬者)の割合		33.6%	減少	(R3) 34.6%	➡
収縮期血圧平均値 (服薬者含む)		男性 128mmHg 女性 125mmHg	減少	男性 129mmHg 女性 128mmHg	➡
高脂血症(脂質異常症)者 (LDL コレステロール 160mg/dl 以上)の割合		17.3%	減少	(R3) 19.7%	➡
糖尿病有病者の割合		17.3%	減少	(R3) 19.2%	➡
がん検診 受診率(※)	胃がん	12.7%	50%	(R2) 6.9%	—
	肺がん	39.6%	50%	(R2) 8.6%	—
	大腸がん	31.8%	50%	(R2) 8.0%	—
	乳がん	27.5%	50%	(R2) 16.8%	—
	子宮頸がん	20.7%	50%	(R2) 17.0%	—
かかりつけ医を決めている人の割合		68.8%	増加	70.3%	➡
かかりつけ薬局を決めている人の割合		22.8%	増加	20.7%	➡
午後 9 時までに 就寝している小 学 6 年生の割合	男子	9.5%	増加	6.3% (男女計)	—
	女子	4.8%	増加		

※平成 28 年度の値は、市町村の住民健診におけるがん検診の受診率。中間評価の令和 2 年度の値は、地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)がん検診受診率「全住民(市町村の報告値)」で、算出方法が異なる。

⑦「おいしいな」のもと ～食育の推進～

指標		策定時 (平成28年度)	最終目標値 (令和9年度)	中間評価 (令和4年度)	中間 評価
朝食を欠食する子どもの割合 (ほとんど食べない)		3.2%	減少	8.0%	➡
朝食を欠食する若い世代 (20代・30代)の割合		29.9%	減少	28.3%	➡
朝食を一人で食べる 子どもの割合	小学6年生	17.3%	減少	27.7%	➡
	中学3年生	38.1%	減少	38.3%	➡
夕食を一人で食べる 子どもの割合	小学6年生	4.2%	減少	5.3%	➡
	中学3年生	9.9%	減少	7.8%	➡
食育計画を作成し、評価している 保育所の割合		100%	100%	100%	◎達成
食育計画を作成し、評価している 認定こども園の割合		100%	100%	100%	◎達成
年間指導計画に食に関する事項 を位置付けている幼稚園の割合		100%	100%	100%	◎達成
食に関する専門家 等を活用した授業 を実施している学 校の割合	小学校	47%	100%	100%	◎達成
	中学校	50%	100%	100%	◎達成
学校給食における地場産物活用 状況(品目数ベース)		坂東市産 11.0% 茨城県産 52.0%	増加	坂東市産 11.8% 茨城県産 60.3%	➡
1週間当たりの米飯給食回数 (米粉パンを含む)		3.0回	3.5回以上	3.0回	➡
生活習慣病の予防や改善のため に、ふだんから適正体重の維持 や減塩等に気をつけた食生活 を実践する人の割合		51.8%	増加	61.3%	➡
ゆっくりよく噛んで食べる人の 割合		22.1%	増加	19.9%	➡
農林漁業体験を経験した人(世 帯)の割合		53.8%	増加	71.8% (希望者を含む)	—
地域や家庭で受け継がれてきた 伝統的な料理や作法等を継承 し、伝えている人の割合		41.9%	増加	40.2%	➡
地域や家庭で受け継がれてきた 伝統的な料理や作法等を継承し ている若い世代(20代・30代) の割合		38.5%	増加	52.8%	➡
食生活改善推進員数		94人	増加	85人	➡

3. 中間評価結果の考察

(1) 生活習慣病の予防について

今回の中間評価では、たばこ・アルコール等の項目や、特定保健指導の実施率など改善や目標達成された項目がある一方で、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で特定健康診査の受診率や健康指標の結果、がん検診受診率などは計画策定時よりも悪化していました。また、コロナ禍の中で、運動習慣者の割合やストレス、心理的苦痛を感じている人の割合も悪化しています。

しかし、その中でも女性は意識的に運動している人や肥満者の割合が改善されています。さらに、朝食を欠食する人の割合、睡眠による休養なども改善しており、今後も各種健康診査の利便性の向上や健康づくりに関する情報提供などに取り組みながら、より一層、市民の健康意識と行動変容を促していく必要があります。

(2) むし歯・歯周病予防について

市では、乳幼児健診やむし歯予防教室、よりよい食事のとり方の講話など、乳幼児期から歯の健康づくりに積極的に取り組んでおり、中間評価のアンケートでは多くの項目で改善傾向となっています。また、成人の歯の本数や歯みがき等の習慣、かかりつけ歯科医がいる人も増加しています。

今後とも、正しい歯みがき習慣やむし歯予防に取り組むとともに、歯科医とも連携して定期的な歯科検診の受診を勧奨し、いつまでも自分の歯を保ちながら生活の質（QOL）を高めていける取り組みを推進する必要があります。

(3) 栄養・食生活、食育の推進について

コロナ禍の中で、「食」に関わる事業やイベントの多くが見合わせや中止となる中でも、乳幼児健診や個別相談、学校での給食だよりや献立の配布などを通じて食育の意識向上に努めており、中間評価でも達成や改善された項目がみられます。

しかし、朝食を欠食する子どもの割合や、小学6年生の孤食の状況が悪化しており、保育園や幼稚園、認定こども園、小中学校においてそれぞれ食育に関する取り組み等が行われているものの、まだ成果が表れていない項目もあります。

そのため、今後の事業や取り組みの改善や工夫をしながら、「食」を基本とした規則正しい生活習慣を身につけられるよう引き続き推進していく必要があります。

第4章 第2次ばんどう健康プラン21の取り組み

1. 計画の理念、目標

◇◆ 基本理念 ◆◇

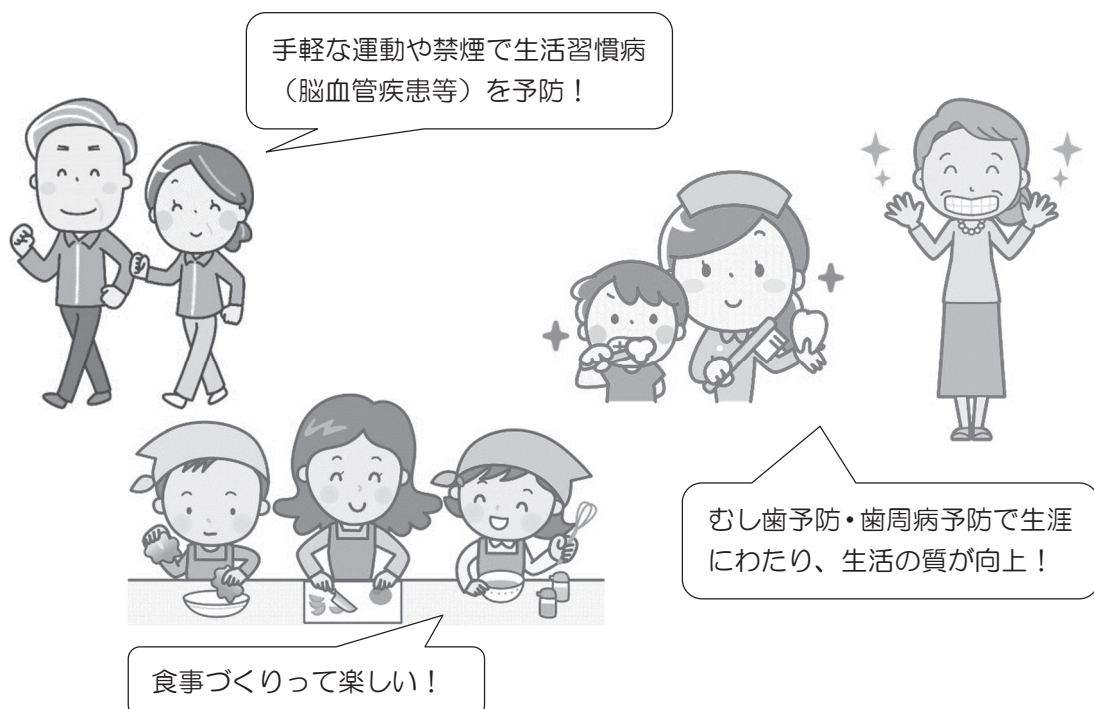
自分がつくる みんなでつくる 笑顔・健康・坂東

すべての市民が健康でこころ豊かに生活することは、みんなの願いです。

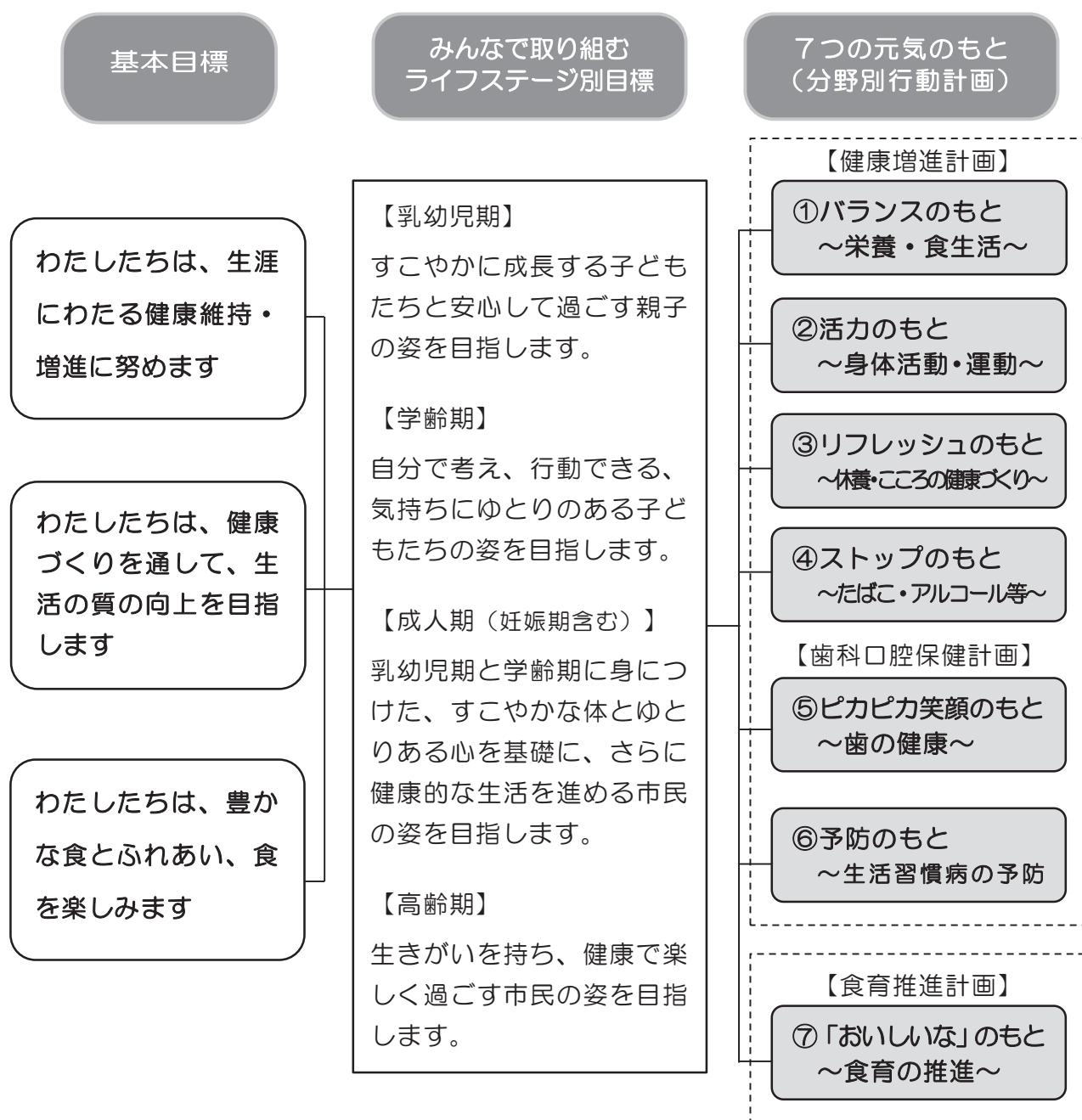
一人ひとりが、自ら健康であると感じるとともに、自らの責任と価値判断により主体的に健康づくりを行うことが大切です。

また、体の健康だけではなく、市民一人ひとりが目標をもって、楽しく生き生きと毎日を過ごし、人とのふれあいや交流の中から健やかで充実したこころ豊かな暮らしの実現が大切です。

今回、「第2次ばんどう健康プラン21」の中間評価を踏まえ、「自分がつくる みんなでつくる 笑顔・健康・坂東」を基本理念として、健康づくりの取り組みを推進していきます。



「第2次ばんだう健康プラン21」は、3つの基本目標を達成するため、乳幼児期・学齢期・成人期・高齢期の4つのライフステージに合わせて取り組む「7つの元気のもと（分野別行動計画）」を定めて取り組みを推進しています。



2. 第2次ばんどう健康プラン21の重点課題

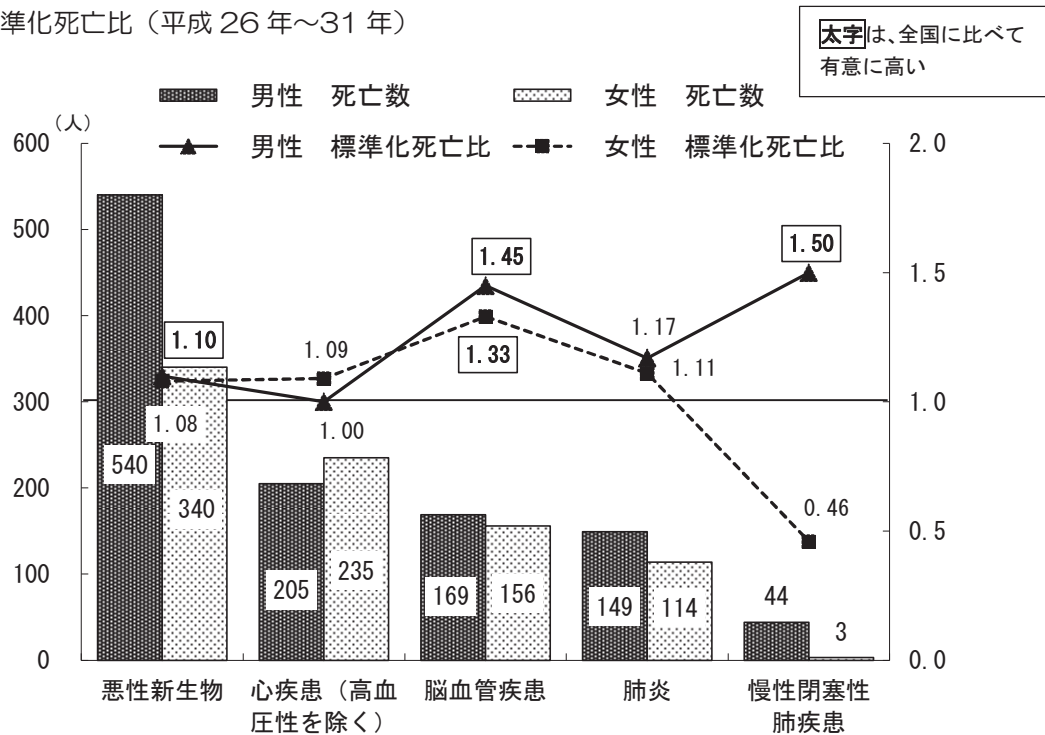
(1) 脳血管疾患の予防活動

「第2次ばんどう健康プラン21」では、平均寿命や健康寿命の延伸を図るため、死因別死亡率における脳血管疾患の高さを踏まえて、地域ぐるみの予防活動として、「グッバイ脳卒中」を重点活動として展開することとしました。

具体的には、バランスのもと（栄養・食生活）、活力のもと（身体活動・運動）、ストップのもと（たばこ・アルコール等）、予防のもと（生活習慣病の予防）の行動計画に基づき、事業の展開を図っています。

しかし、中間評価では、特定健康診査の受診率やがん検診の受診率が後退しています。また、かかりつけ医を決めている人が増加した一方で、標準化死亡比など健康指標は後退した項目が多くなっています。

■標準化死亡比（平成26年～31年）



	全死因		悪性新生物		心疾患（高血圧性を除く）		脳血管疾患		肺炎		慢性閉塞性肺疾患	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
死亡数（人）	1,740	1,580	540	340	205	235	169	156	149	114	44	3
標準化死亡比	1.18	1.22	1.10	1.08	1.00	1.09	1.45	1.33	1.17	1.11	1.50	0.46

出典：令和3年茨城県市町村別健康指標（令和3年3月 茨城県 茨城県立健康プラザ）

※標準化死亡比は、死亡率が「全国標準」の死亡率と仮に同じだった場合に予想される死亡数に対して、実際の死亡数が何倍であるかという形で求める指標。1より大きい場合は「全国標準」より死亡率が高いことを意味する。

(2) 乳児から高齢者までのむし歯・歯周病予防

本市は、全国・茨城県平均に比較して、むし歯罹患率（3歳児）が高いこと、小中学生のむし歯治療率が低いこと、60歳で24本の歯を有する割合が低いことを踏まえ、地域ぐるみの活動として、乳児から高齢者までのむし歯・歯周病予防活動「ハロー歯っぴー」を重点活動として展開することとしました。

具体的には、ピカピカ笑顔のもと（歯の健康）の行動計画に基づき、事業の展開を図っています。

その結果、中間評価では、計画策定時と比較してむし歯の状況や自分の歯を有する人の割合など改善した項目が多くなっています。しかし、年代別でみると歯肉に炎症所見を有する人が50～64歳で高いなど課題もみられます。

■ 3歳児童むし歯罹患率

単位：（％）

	平成 26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	令和 元年度	2年度	3年度
坂東市	31.9	26.4	27.5	28.1	28.8	18.5	21.0	22.7
茨城県	22.4	18.5	18.0	16.7	15.3	13.6	13.7	12.4
全国	17.7	16.7	15.8	14.4	13.2	11.9	11.8	-

出典：全国乳幼児歯科健診結果（歯とサイト）

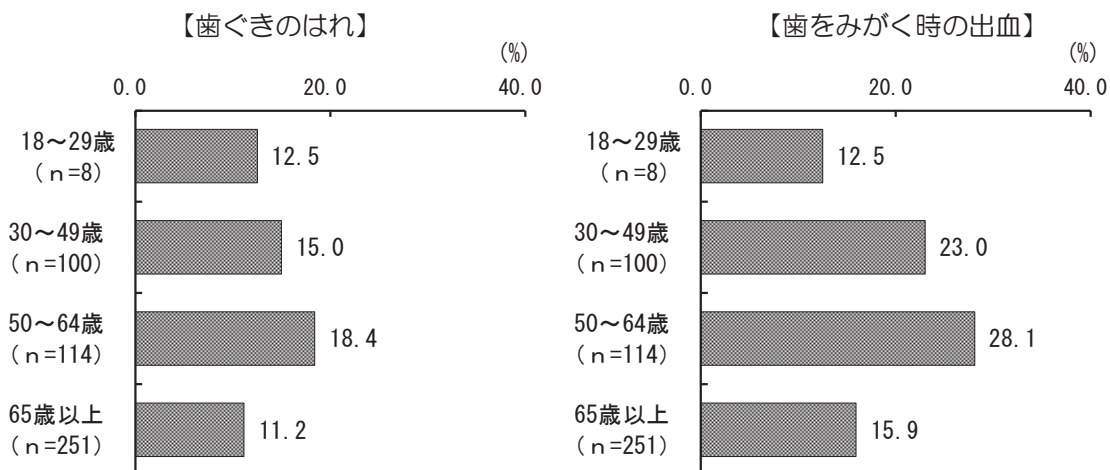
■ むし歯のない児童生徒の割合等

単位：（％）

	小学生		中学生	
	坂東市	茨城県	坂東市	茨城県
むし歯のない児童生徒の割合	45.2	53.9	54.0	62.2
むし歯を未処置の児童生徒の割合	28.3	24.5	24.2	16.6

出典：令和3年度定期健康診断統計（坂東市学校保健会 学校健康教育研究部養護教諭部）

■ 歯肉に炎症所見を有する人の割合



出典：アンケート調査結果

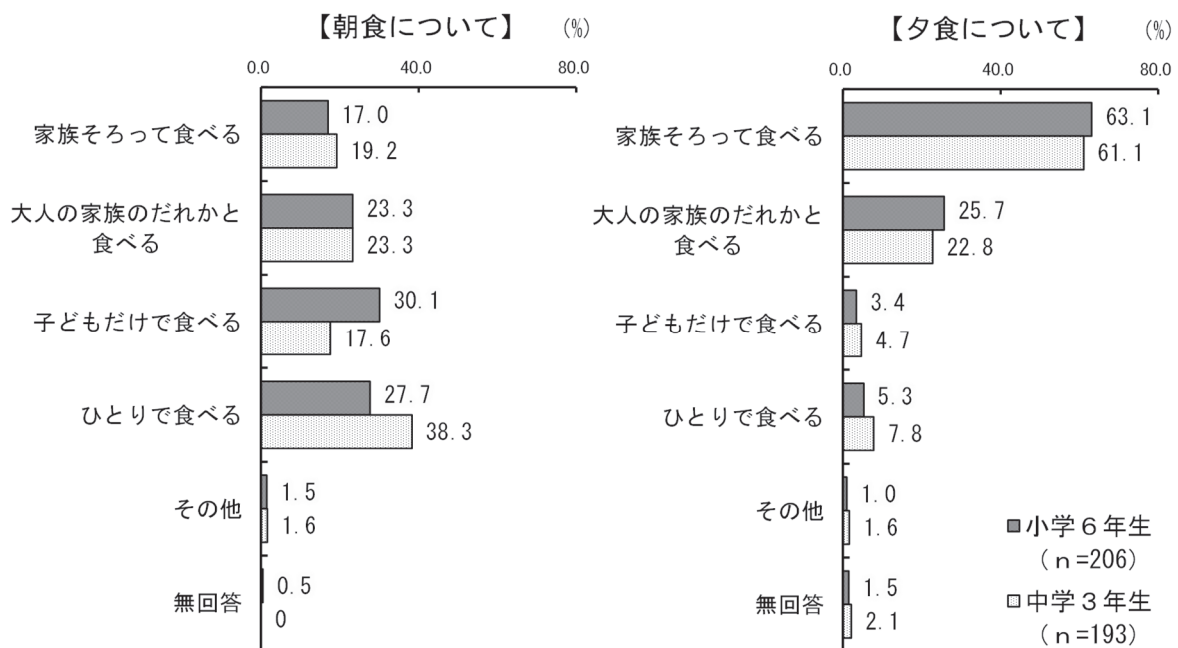
(3) 生涯にわたる食育の推進

本市は、朝食を食べる子どもの割合が高いなど食育の推進が図られていますが、小学生・中学生の孤食が多い等の課題を踏まえ、食育のさらなる推進と家庭・学校・地域が一体となった活動を展開することとしました。

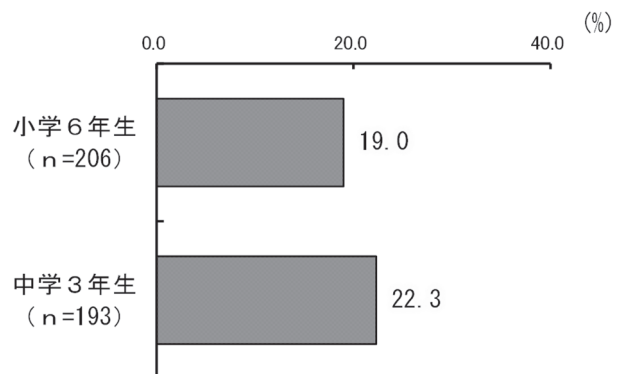
具体的には、「おいしいな」のもと（食育の推進）の行動計画に基づき、事業の展開を図っています。

その結果、中間評価では、朝食を欠食する若い世代（20代・30代）の割合や適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合が改善しています。しかし、児童生徒の状況をみると、中学3年生で孤食の状況が改善したものの、朝食を欠食する子どもの割合や小学6年生の孤食の割合は計画策定時に比べて後退しています。

■児童生徒の孤食の状況



■朝食を食べないことがある・ほとんど食べない児童生徒



出典：アンケート調査結果

3. ライフステージ別行動計画

〔健康増進計画〕

本計画は乳幼児期・学齢期・成人期・高齢期の4つのライフステージに合わせて取り組む「7つの元気のもと（分野別行動計画）」を定めています。

中間評価に合わせ、これまでの取組状況や成果を踏まえて、新たに主要事業並びに目標指標の見直しを行いました。

① バランスのもと ～栄養・食生活～

○生活習慣病予防食など、啓発をすることが大切です。

○教室や健診等を通じ、市民一人ひとりが食の重要性を知ることが大切です。

○“バランス”のとれた食生活の実践が大切です。

目指す姿

「食」の大切さを市民一人ひとりが改めて見つめ直し、「体に必要な栄養素をとる」ための、“バランス”のとれた食生活を実践するとともに、生活習慣病予防のため、野菜摂取量の増加・減塩に努めます。

目標指標

項目		実績値		目標 令和9年度	出典
		平成28年度	令和4年度		
朝食を欠食する人の割合（週3日以上）		11.8%	10.2%	減少	市民アンケート
朝食を欠食する児童生徒の割合※1)	小学6年生	—	19.0%	減少	児童生徒アンケート
	中学3年生	—	22.3%	減少	
ふだんの食事で、塩分を控える人の割合		40.4%	36.2%	増加	市民アンケート
ふだんの食事で、栄養バランスのとれた食事をする人の割合	男性	—	16.5%	増加	市民アンケート
	女性	—	26.5%	増加	
適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人の割合※2)	男性	—	53.0%	増加	市民アンケート
	女性	—	68.7%	増加	

※1)「食べないことがある」と「ほとんど食べない」の合計

※2)「いつも気をつけている」と「気をつけている」の合計

市の主要事業

【乳幼児期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
母子健康手帳交付	●交付時に、妊娠中の食生活等の指導・相談を実施する	健康づくり推進課
3か月児健診	●健診時に栄養相談を実施し、児の発育を支援する	健康づくり推進課
離乳食教室	●離乳開始に当たっての調理形態や味付け等具体的に説明・相談にあたり、同時に、「食」への興味や知識を育んでいく	健康づくり推進課
1歳6か月児健診	●健診時に栄養相談を実施するとともに、児に対しては食事の楽しさや、家族と一緒に食べることを楽しむこと、保護者に対しては主食・主菜・副菜のバランス、間食の摂り方、よく噛んで食べること等の知識を普及し、食育の理解を深める	健康づくり推進課
3歳児健診	●健診時に栄養相談を実施するとともに、児に対しては食事の楽しさや、家族と一緒に食べることを楽しむこと、保護者に対しては主食・主菜・副菜のバランス、間食の摂り方、よく噛んで食べること等の知識を普及し、食育の理解を深める	健康づくり推進課
食の大切さを学ぶ (幼稚園・保育園等)	●園での生活や各家庭との情報共有を通して、望ましい食習慣の形成や食に対する意識の向上を図る	こども課

【学齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
学校給食における地産地消の推進	●坂東市産食材を使用した郷土食の継承など、特色ある食育を推進する	学校教育課
食の大切さを学ぶ (小中学校)	●学校での生活や各家庭との情報共有を通して、望ましい食習慣の形成や食に対する意識の向上を図る ●献立表の各家庭への配布を通して、給食活動の周知と食に対する意識の向上を図る	学校教育課
食育指導の推進 (栄養教諭の講話等)	●食に関する様々な知識を身に付けられるよう、栄養教諭による食育授業を全クラスで実施する	学校教育課
料理教室の開催	●調理実習を通して、作る楽しさ、食べ物大切さを体得するとともに、家庭でのお手伝い等につなげる	学校教育課

【成人期】（妊娠期含む）

施策・事業	事業概要・方針	担当課
Happy バンビィクラス	●妊娠中の栄養指導及び防災食の試食を実施する	健康づくり推進課
骨粗しょう症検診	●検診及び骨粗しょう症予防食の試食・講話を実施し、骨折高リスク者への対応を行い、骨折連鎖を防ぐ	健康づくり推進課
栄養教室	●生活習慣病の予防や災害時の食事等の講話を通して、日常的な健康生活を実践的に普及することにより市民の健康増進を図る	健康づくり推進課
中央研修会	●食生活改善推進員の資質の向上と活動の振興を図るため、研修を実施する	健康づくり推進課
地区伝達講習会	●生活習慣病予防食の地域への伝達講習を実施する	健康づくり推進課

【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
高齢者配食サービス事業	●食事の調理が困難な高齢者を対象に、生活の自立・質の確保と定期的な見守りを行うため、配食サービスを実施する	介護福祉課

※個人や家庭と地域の取り組みは、資料編の「個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】」を参照。

② 活力のもと ～身体活動・運動～

- 遊びなど通じて、楽しみながら体を動かす機会が大切です。
- スポーツ等を通して、健康への関心や意欲を高めていくことが大切です。
- 一人ひとりにあった運動習慣を身に付けられる取り組みが大切です。

目指す姿

日常生活の中で、市民一人ひとりが「体を動かそう」とする意識を持って、少しの空いた時間でもできる運動に取り組み、運動の習慣を増やします。

目標指標

項目		実績値		目標 令和9年度	出典
		平成28年度	令和4年度		
意識的に運動を心がけている人の割合	男性	65.7%	58.3%	増加	市民アンケート
	女性	64.0%	68.3%		
運動習慣者の割合 (1回30分以上週2日以上)	18～64歳男性	31.4%	27.0%	増加	市民アンケート
	18～64歳女性	28.8%	22.1%		
	65歳以上男性	51.0%	37.7%		
	65歳以上女性	42.9%	31.7%		
ロコモティブシンドロームの認知度 「だいたい内容を知っている」		—	12.6%	増加	市民アンケート

市の主要事業

【乳幼児期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
こそだてサロン	●保護者が遊びを通じて子に対する関わり方を学ぶ場を提供する	健康づくり推進課

【学齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
小中学生の体力向上	●スポーツに触れる機会を増やし、子どもたちの体力向上を推進する	スポーツ振興課
児童生徒健康度判定	●児童生徒の健康度（体格・体力・健康生活状況）を判定し、健康指導に役立てる	学校教育課

【成人期】（妊娠期含む）・【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
各種スポーツ教室	●各種スポーツ教室を開催しており、市民の健康増進・維持に役立ち、誰もが手軽に始められるよう事業を実施する。また、高齢化社会における高齢者の健康増進を目指した取り組みを実施する	スポーツ振興課
坂東市将門ハーフマラソン大会	●マラソン大会を通じて、スポーツへの関心を高め、健康で活力ある生活を送れるよう推進する	スポーツ振興課
運動教室	●運動指導士による運動指導を行い、日常的な健康生活を実践的に普及することで市民の健康増進を図る	健康づくり推進課
楽しく歩こう会	●市内コースを家族や友人と楽しくウォーキングを行う取り組みを行う	健康づくり推進課
坂東市民健康体操	●市民誰もが、いつでも、どこでも、簡単に行うことができる坂東市民健康体操の普及に努める	社会福祉協議会

【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
シニアクラブ活動の支援	●高齢者が幅広い分野で生きがいを持って活動できるよう、社会参加を促進する	介護福祉課
介護予防・日常生活支援総合事業	●高齢者に対して、介護予防に関する知識の普及・啓発を実施しており、今後は身近な場所（サロン等）での介護予防に取り組む	介護福祉課
いきいきヘルス体操	●介護予防やフレイル予防を目的とした体操の普及を図る	社会福祉協議会
スクエアステップ体操	●転倒予防や認知機能の向上に効果のあるスクエアステップ体操の普及を図る	社会福祉協議会

※個人や家庭と地域の取り組みは、資料編の「個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】」を参照。

③ リフレッシュのもと ～休養・こころの健康づくり～

- ストレスを感じた時に、相談できる場所があることを知ることが大切です。
- 妊娠期から子育て期にわたり、切れ目ないきめ細かな取り組みが大切です。
- 十分な睡眠や休養、ストレスの対処法を身に付けることが大切です。

目指す姿

市民一人ひとりが休養・こころの健康づくりの大切さを十分に認識し、日頃から睡眠や休養を十分にとるとともに、自分にあったストレス対処法を身につけます。

目標指標

項目	実績値		目標 令和9年度	出典
	平成28年度	令和4年度		
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	24.1%	20.7%	減少	市民アンケート
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合	12.0%	18.6%	減少	市民アンケート
不安や悩みごとがあった時に、相談できる人（相談先）がある人の割合	—	69.2%	増加	市民アンケート
ゲートキーパーの認知度 「だいたい内容を知っている」	—	4.4%	増加	市民アンケート
自殺死亡率（人口10万対）	10.71	15.30 (R3)	減少	地域における自殺の基礎資料 (厚労省)

市の主要事業

【乳幼児期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
寄り添い支援事業	●こそだてステーションバンビィ (子育て世代包括支援センター) 妊娠期から子育て期にわたり、訪問や相談等で各種の相談に応じ、妊娠期から子育て期に渡る切れ目ない支援を提供する体制を構築していく	健康づくり推進課
	●産後ケア、バンビィ訪問 産後の体調不良や育児不安等のある産後1年未満の母および乳児に対し、母子の健康管理や育児相談を実施する	
	●産前産後サポート事業「ひよこサロン」 保護者と赤ちゃんの交流、育児相談の場を設定している。地域の保護者同士の交流を通じて、孤立感を解消し、安心して育児に臨めるよう支援していく	
	●こそだてサロン 育児に同じ悩みを持つ保護者同士の交流会を開催する	
乳幼児相談	●助産師、保健師、栄養士がきめ細やかに相談に応じ、育児不安の解消に努める	健康づくり推進課
一時預かり事業	●就学前児童を一時的に保育所等(市内保育所等9か所)で預かる事業を行う	こども課
子育て援助活動支援事業	●地域全体で子育て支援に取り組み、安心して子育て生活ができる環境づくりを図る	こども課 (社会福祉協議会)

【学齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
こころの教育	●体とともに成長するこころの成長について学習し、ストレス対処方法を考える支援を行う	指導課
教育相談事業	●生徒の悩み、不安、ストレス等の緩和及び解消を図る事業を行う	指導課
電話相談事業	●児童生徒の教育上の諸問題について、電話等で児童生徒や保護者の相談に応じる事業を行う	指導課

【成人期】（妊娠期含む）・【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
こころの健康相談	●精神科医による個別相談を実施。不安の緩和を図るため相談しやすい体制の整備、医療機関との連携強化に努める	健康づくり推進課
ゲートキーパーの養成	●茨城県と連携し、県のゲートキーパー啓発映像教材を活用したゲートキーパーの普及・啓発や人材の育成に努める	社会福祉課
坂東市地域包括支援センター運営事業	●すべての高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを送れるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を図る	介護福祉課
坂東市地域活動支援センター事業	●障がい者が、その有する機能及び適正に応じて、自立した生活ができるよう、創作的活動及び生産活動の機会を提供し、社会交流の促進等の便宜を供与し、障がい者の地域生活支援を促進する事業を行う ●相談支援等の充実を図り、障がい者が、自立した生活ができるよう支援する	社会福祉課

※個人や家庭と地域の取り組みは、資料編の「個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】」を参照。

④ ストップのもと ～たばこ・アルコール等～

○20歳未満の喫煙防止、受動喫煙の防止、禁煙に取り組むことが大切です。

○適正な飲酒量を知って、行動に結び付けていくことが大切です。

○喫煙や多量飲酒による体への影響について、正しく知ることが大切です。

目指す姿

- ・喫煙による体への影響や受動喫煙の害について、正しい知識を知り、20歳未満の喫煙防止、受動喫煙の防止、禁煙に取り組みます。
- ・多量飲酒の体への影響を知り、節度ある適度な飲酒を心がけます。

目標指標

項目		実績値		目標 令和9年度	出典
		平成28年度	令和4年度		
生活習慣病のリスクを高める 量を飲酒している人の割合 (※1)	男性	23.9%	21.1%	減少	国民健康・栄養調査
	女性	8.6%	2.2%		
妊娠中の飲酒率		1.1%	0.41% (R3)	0%	母子手帳交付時
成人の喫煙率		20.2%	16.1%	減少	市民アンケート
妊娠中の喫煙率		2.1%	1.2% (R3)	0%	母子手帳交付時
たばこの害をよく知っている 児童生徒の割合	小学 6年生	—	97.6%	100%	児童生徒アンケート
	中学 3年生	—	98.4%		
COPD の認知度 「どんな病気か知っている」		—	11.3%	増加	市民アンケート

(※1) 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上（14 ページ参照）

市の主要事業

【学齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
喫煙防止活動	●喫煙が自他の人体に及ぼす影響を理解するための啓発活動を行う	学校教育課

【成人期】（妊娠期含む）・【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
禁煙についての広報	●妊娠届時や各健康診査時等において喫煙による健康問題の知識の普及を図る	健康づくり推進課
飲酒についての個別相談	●妊娠届出時や健康診査時等において禁酒や適正飲酒について知識の普及を図る	健康づくり推進課

※個人や家庭と地域の取り組みは、資料編の「個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】」を参照。

⑤ ピカピカ笑顔のもと ～歯の健康～ 〔歯科口腔保健計画〕

- 乳幼児期における口腔ケアの重要性を知ることが大切です。
- 児童・生徒に対して、むし歯等の早期発見と早期治療の徹底が大切です。
- 定期的に歯科検診を受け、自分の歯の健康を維持することが大切です。

目指す姿

0歳から正しい歯みがき習慣を身につけ、家族でむし歯予防に取り組むほか、定期的に歯科検診を受け、自分の歯の健康を維持して、64歳になっても自分の歯を24本以上保つ「6424（ロクヨンニヨン）」、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020（ハチマルニイマル）」を目指します。

目標指標

項目		実績値		目標 令和9年度	出典
		平成28年度	令和4年度		
むし歯のない子どもの割合	3歳児	72.5%	77.3% (R3)	増加	乳幼児健診
	12歳児	42.0%	57.7% (R3)		学校保健統計
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合		44.7%	56.3%	増加	市民アンケート
かかりつけ歯科医がある人の割合		41.6%	44.8%	増加	市民アンケート
80歳（市は70歳以上）で20歯以上の自分の歯を有する人の割合		34.1%	41.4%	増加	市民アンケート
60歳（市は50～64歳）で24歯以上の自分の歯を有する人の割合		48.6%	57.0%	増加	市民アンケート
40歳（市は30～49歳）で喪失歯のない人の割合		64.5%	70.0%	増加	市民アンケート

市の主要事業

【乳幼児期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
1歳6か月児健診	●1歳6か月児を対象に、歯科検診及びフッ素塗布を実施する。歯みがき指導で正しい歯みがき習慣を身につけられるよう支援していく	健康づくり推進課
2歳児歯科検診	●2歳児を対象に、歯科検診及びフッ素塗布を実施する。歯みがき指導で正しい歯みがき習慣を身につけられるよう支援していく	健康づくり推進課
3歳児健診	●3歳児を対象に、歯科検診及び個別相談を実施する。歯みがき指導で正しい歯みがき習慣を身につけられるよう支援していく	健康づくり推進課
歯みがき教室	●むし歯予防に向けて、歯みがき教室を開催し、正しい歯みがき習慣を身につける	健康づくり推進課

【学齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
むし歯予防活動	●児童・生徒に歯と口の健康に関する正しい知識を普及し、むし歯等の早期発見及び早期治療を徹底するため、各小中学校で歯科検診や保健指導を実施する	学校教育課

【成人期】（妊娠期含む）・【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
Happy バンビィクラス	●歯科検診及び歯科保健指導を実施する	健康づくり推進課
歯周疾患検診	●定期的歯科検診の契機とするために、節目年齢を対象に、歯周疾患検診を実施する	健康づくり推進課 保険年金課

※個人や家庭と地域の取り組みは、資料編の「個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】」を参照。

⑥ 予防のもと ～生活習慣病の予防～

- 規則正しい生活習慣を身に付けられる取り組みが大切です。
- 積極的に地域活動に参加して、いきいきとした生活を送ることが大切です。
- 健診で自分の健康状態を知って、生活習慣病予防に取り組むことが大切です。

目指す姿

生活習慣病に関する知識を身につけ、健康的な生活を心がけることで、がん・心疾患・脳血管疾患等の生活習慣病を予防するとともに、年に1回は健診等を通じて、自分の体の状態をチェックし、早期発見・早期治療に努めます。

目標指標

項目		実績値		目標 令和9年度	出典
		平成28年度	令和4年度		
自分の健康に気をつけている人の割合 (※1)		—	64.2%	増加	市民アンケート
地域活動（ボランティア活動・趣味サークルなど）に参加している人の割合		—	15.7%	増加	市民アンケート
特定健康診査の受診率		39.5%	34.5% (R3)	60%以上	国保データベース (KDB)
メタボリックシンドローム予備群の割合		10.5%	10.5% (R3)	減少	国保データベース (KDB)
メタボリックシンドローム該当者の割合		17.1%	19.4% (R3)	減少	国保データベース (KDB)
がん検診受診率(※2)	胃がん	12.7%	6.9% (R2)	増加	地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）がん検診受診率「全住民（市町村の報告値）」
	肺がん	39.6%	8.6% (R2)		
	大腸がん	31.8%	8.0% (R2)		
	乳がん	27.5%	16.8% (R2)		
	子宮頸がん	20.7%	17.0% (R2)		
かかりつけ医を決めている人の割合		68.8%	70.3%	増加	市民アンケート
かかりつけ薬局を決めている人の割合		22.8%	20.7%	増加	市民アンケート
母子保健推進員の認知度		—	26.9%	増加	乳幼児保護者アンケート

(※1) 「よく気をつけている」と「気をつけている方だと思う」の合計

(※2) 平成28年度の実績値は、市町村の住民健診におけるがん検診の受診率

市の主要事業

【乳幼児期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
乳幼児相談	●身体測定及び育児・栄養相談を実施し、乳幼児の健康の保持・増進を図る	健康づくり推進課
健康診断及び各種検査	●定期的な健康診断及び各種検査等を実施する	こども課
基本的生活習慣の見直し（幼稚園・保育園等）	●園での生活や各家庭との情報共有を通して、基本的な生活習慣を身につけ、健康的な生活習慣の定着を目指す	こども課

【学齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
健康診断及び各種検査	●定期的な健康診断及び各種検査等を実施する	学校教育課
定期健康診断統計	●市の児童生徒の発育・疾病について全国・県平均との比較考察を行い、課題の把握に努める	学校教育課
基本的生活習慣の見直し（小中学校）	●学校での生活や各家庭との情報共有を通して、基本的な生活習慣を身につけ、健康的な生活習慣の定着を目指す	学校教育課

【成人期】（妊娠期含む）・【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
生活習慣病予防事業	●各健康診査・健康教室・健康相談等事業を実施し、市民の生活習慣の改善や健康増進についての知識の普及を図る	健康づくり推進課
	●国保被保険者の生活習慣の改善や健康増進に向けて、データヘルス計画に基づき、特定健康診査の結果や診療報酬明細書等の情報を活用して事業を実施する	保険年金課
健康まつり	●各ブースにおいて健康に関する情報提供・健康相談を行い、生活習慣を見直す機会につなげる	健康づくり推進課

※個人や家庭と地域の取り組みは、資料編の「個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】」を参照。

⑦ 「おいしいな」のもと ～食育の推進～ 〔食育推進計画〕

- 毎日3食を基本とした生活習慣を身に付けることが大切です。
- 各家庭において、食育の意識を高め実践していくことが大切です。
- 体験活動等を通じて食への関心や地産地消を学ぶことが大切です。

目指す姿

- ・食育や食に関する体験活動への参加を通じて、食への関心やいのちの尊さ、地産地消の大切さを学びます。
- ・「こころや生活を豊かにする」ための食事の時間を大切にします。

目標指標

項目		実績値		目標 令和9年度	出典
		平成28年度	令和4年度		
『食育』に関心がある人の割合(※1)	男性	—	59.2%	増加	市民アンケート
	女性	—	77.6%		
	乳幼児保護者	—	80.7%		乳幼児保護者アンケート
朝食をひとりで食べる子どもの割合	小学6年生	17.3%	27.7%	減少	児童生徒アンケート
	中学3年生	38.1%	38.3%		
夕食をひとりで食べる子どもの割合	小学6年生	4.2%	5.3%	減少	児童生徒アンケート
	中学3年生	9.9%	7.8%		
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合		41.9%	40.2%	増加	市民アンケート
農業体験をしたい、すでにしている児童生徒の割合	小学6年生	—	71.4%	増加	児童生徒アンケート
	中学3年生	—	46.6%		
食生活改善推進員の認知度		—	8.6%	増加	乳幼児保護者アンケート

(※1) 「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計

市の主要事業

【乳幼児期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
食の大切さを学ぶ（幼稚園・保育園等）【再掲】	●園での生活や各家庭との情報共有を通して、望ましい食習慣の形成や食に対する意識の向上を図る	こども課

【学齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
学校給食における地産地消の推進【再掲】	●坂東市産食材を使用した郷土食の継承など、特色ある食育を推進する	学校教育課
食の大切さを学ぶ（小中学校）【再掲】	●学校での生活や各家庭との情報共有を通して、望ましい食習慣の形成や食に対する意識の向上を図る ●献立表の各家庭への配布を通して、給食活動の周知と食に対する意識の向上を図る	学校教育課
食育指導の推進、（栄養教諭の講話等）【再掲】	●食に関する様々な知識を身に付けられるよう、栄養教諭による食育授業を全クラスで実施する	学校教育課
料理教室の開催【再掲】	●調理実習を通して、作る楽しさ、食べ物大切さを体得するとともに、家庭でのお手伝い等につなげる	学校教育課

【成人期】（妊娠期含む）・【高齢期】

施策・事業	事業概要・方針	担当課
地元農産物のPR強化	●銘柄産地の指定によるブランド力の向上を図るとともに、販路の拡大や消費者への有効なPRを行う	農業政策課
農業の魅力の継承	●特産物の持つ魅力や歴史的背景などについて、茶摘み体験を始めとする学びの機会を通じて、次世代を担う子どもたちへ継承する	農業政策課
栄養教室【再掲】	●生活習慣病の予防や災害時の食事等の講話を通して、日常的な健康生活を実践的に普及することにより市民の健康増進を図る	健康づくり推進課
中央研修会【再掲】	●食生活改善推進員の資質の向上と活動の振興を図るため、研修を実施する	健康づくり推進課
地区伝達講習会【再掲】	●生活習慣病予防食の地域への伝達講習を実施する	健康づくり推進課

※個人や家庭と地域の取り組みは、資料編の「個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】」を参照。

資料編

(1) 個人や家庭、地域の取り組み【一覧表】

① バランスのもと ～栄養・食生活～

ライフステージ	個人や家庭	地域
【乳幼児期】	● 楽しみながら母乳育児を行う ● 離乳食を適切に楽しく与え、離乳食や幼児食はうす味にする ● 朝食・昼食・夕食の3度の食事を規則的に食べる	● 母乳育児の推進 ● 食に関する知識の普及と食に関する取り組みの保護者への情報提供 ● 食に関するイベントの開催
【学齢期】	● 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ● なんでも食べ、好き嫌いをなくす ● 間食の質、時間、量を適切にする	● 食に関する知識の普及と食に関する取り組みの保護者への情報提供 ● 食に関する体験機会の提供 ● 食に関するイベントの開催
【成人期】 (妊娠期含む)	● 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ● ふだんから体重を量り、やせ、低栄養にならないよう食事の質・量に気をつける ● 食塩の多い食品や料理は控える	● 食に関する知識の普及と食に関する取り組みの保護者への情報提供 ● 食に関するイベントの開催 ● やせ・肥満予防、減塩対策のための料理教室等の開催
【高齢期】	● 主食・主菜・副菜をそろえて食べる ● ふだんから体重を量り、やせ、低栄養にならないよう食事の質・量に気をつける ● 食塩の多い食品や料理は控える	● 食に関する知識の普及と食に関する取り組みの保護者への情報提供 ● 食に関するイベントの開催 ● やせ・肥満予防、減塩対策のための料理教室等の開催

② 活力のもと ～身体活動・運動～

ライフステージ	個人や家庭	地域
【乳幼児期】	● 親子でスキンシップ遊びをする ● 屋外等で体を使った遊びをする ● 毎日 60 分以上楽しく体を動かす(3～6歳)	● 体を使った遊びの場の提供 ● 各種スポーツイベントの開催 ● 子どもの体力やスポーツ活動の大切さに関する保護者への啓発
【学齢期】	● 屋外等で体を使った遊びをする ● 毎日 60 分以上楽しく体を動かす ● 多様なスポーツを体験する	● 体を使った遊びの場の提供 ● 各種スポーツイベントの開催 ● スポーツ指導の実施
【成人期】 (妊娠期含む)	● 今より 10 分多く体を動かす(10 分多く歩く等) ● 毎日歩行・身体活動(家事・ガーデニング等)を 60 分以上行う ● 友人・知人を誘い合い、一緒に楽しく体を動かす	● 坂東市民健康体操の普及 ● ウォーキングイベントの開催 ● 各種スポーツイベントの開催

(続き)

ライフステージ	個人や家庭	地域
【高齢期】	● 今より 10 分多く体を動かす (10 分多く歩く等) ● 毎日身体活動を 40 分以上行う ● 友人・知人を誘い合い、一緒に楽しく体を動かす	● 健康体操の普及 (坂東市民健康体操・いきいきヘルス体操・スクエアステップ体操) ● ウォーキングイベントの開催 ● 各種スポーツイベントの開催

③ リフレッシュのもと ～休養・こころの健康づくり～

ライフステージ	個人や家庭	地域
【乳幼児期】	● 絵本の読み聞かせをする ● 遊びを通してドキドキ、わくわくな体験をする ● 一人で考え込まず、助け合いながら子育てする	● 子育て支援・相談支援の実施 ● 親子のふれあい・遊びの場の提供 ● 読み聞かせのボランティア活動の実施
【学齢期】	● 適度な運動、毎日朝食をとる ● 夜更かしを避けて、早寝早起きを心がける ● なんでも話せる友だちをつくる	● 早寝・早起き・朝ごはんなど、生活リズムを整えることの大切さについての啓発 ● 親子のふれあい・遊びの場の提供 ● 相談支援の実施
【成人期】 (妊娠期含む)	● 十分な休養がとれる睡眠時間を確保する ● 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談する ● 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	● メンタルヘルス対策の実施 ● 相談支援の実施 ● 休養やこころの健康に関する知識の普及
【高齢期】	● 悩みごと等を相談できる相手をつくる ● 生きがいや趣味を見つけ、続ける ● 行事等に積極的に参加する	● 相談支援の実施 ● 生きがいや趣味、仲間づくりの機会の提供 ● 傾聴ボランティア活動の実施

④ ストップのもと ～たばこ・アルコール等～

ライフステージ	個人や家庭	地域
【乳幼児期】	● 受動喫煙による乳幼児の健康への影響を知る ● 子どもや妊産婦のいる家庭は受動喫煙を防ぐ ● 家族に禁煙を勧める	● 喫煙や多量飲酒による胎児への影響や受動喫煙の害について、正しい知識の普及 ● 受動喫煙の防止対策の実施 ● 誤飲防止の啓発
【学齢期】	● たばこやアルコールの体への影響を知る ● たばこの煙に触れないようにする ● 家族に禁煙を勧める	● 喫煙や多量飲酒による体への影響や受動喫煙の害について、正しい知識の普及 ● 受動喫煙の防止対策の実施 ● 未成年の喫煙・飲酒防止対策の実施

(続き)

ライフステージ	個人や家庭	地域
【成人期】 (妊娠期含む)	● 妊娠中は飲酒・喫煙しない ● 禁煙する ● 適度な飲酒量を心がける	● 妊娠中の喫煙や飲酒による胎児への影響や受動喫煙の害について、正しい知識の普及 ● 受動喫煙の防止対策の実施 ● 禁煙指導の実施
【高齢期】	● 受動喫煙を防ぐ ● 禁煙する ● 適度な飲酒量を心がける	● 喫煙や多量飲酒による体への影響や受動喫煙の害について、正しい知識の普及 ● 受動喫煙の防止対策の実施 ● 禁煙指導の実施

⑤ ピカピカ笑顔のもと ～歯の健康～ 『歯科口腔保健計画』

ライフステージ	個人や家庭	地域
【乳幼児期】	● 歯みがき（親による仕上げみがき）の習慣をつくる ● フッ化物配合の歯みがき剤等を利用する ● 甘い食べ物を控える	● 正しい歯みがきやむし歯予防対策についての啓発 ● よくかんで食べる習慣についての啓発 ● おやつを選び方や適切な食べる時間・量についての啓発
【学齢期】	● むし歯の仕組みや予防方法を知る ● フッ化物配合の歯みがき剤等を利用する ● 食後の歯みがきの習慣をつくる	● 正しい歯みがきやむし歯予防対策についての啓発 ● 児童・生徒のむし歯予防対策の実施 ● おやつを選び方や適切な食べる時間・量についての啓発
【成人期】 (妊娠期含む)	● 歯周病の知識や予防方法を知り、歯周病の早期治療を行う ● かかりつけ歯科医で年に1回は歯科検診を受診する ● デンタルフロスや歯間ブラシを使って、セルフケアを心がける	● 妊娠中の歯科健診の必要性や口腔衛生についての啓発 ● 歯科検診の受診勧奨、治療を受けやすい環境づくり ● 歯周病と生活習慣病、喫煙、全身の健康への影響についての啓発
【高齢期】	● かかりつけ歯科医で年に1回は歯科検診を受診する ● デンタルフロスや歯間ブラシを使って、セルフケアを心がける ● 歯周病の早期治療を行う	● 歯科検診の受診勧奨、治療を受けやすい環境づくり ● 歯周病と生活習慣病、喫煙、全身の健康への影響についての啓発 ● 義歯の手入れや使用方法についての普及

⑥ 予防のもと ～生活習慣病の予防～

ライフステージ	個人や家庭	地域
【乳幼児期】	●乳幼児健康診査を必ず受診する ●母子健康手帳を活用する ●かかりつけ医（小児科医）を持つ	●健診の受診勧奨の実施 ●健康教育の実施 ●健診等へのボランティアによる協力
【学齢期】	●生活習慣病の知識を学ぶ ●規則正しい生活を心がける ●定期的に身長と体重を計測する	●早寝・早起き・朝ごはんなど、生活リズムを整えることの大切さについての啓発 ●生活習慣病予防についての啓発 ●健康教育の実施
【成人期】 (妊娠期含む)	●年に1回は健康診査を受診する ●適正体重を知り、保つ ●かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ	●健診の受診勧奨、かかりつけ医・かかりつけ薬局の普及 ●生活習慣病予防についての啓発 ●健康づくりに関するイベント・相談会等の開催
【高齢期】	●年に1回は健康診査を受診する ●適正体重を知り、保つ ●かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ	●健診の受診勧奨、かかりつけ医・かかりつけ薬局の普及 ●生活習慣病予防についての啓発 ●健康づくりに関するイベント・相談会等の開催

⑦ 「おいしいな」のもと ～食育の推進～ 『食育推進計画』

ライフステージ	個人や家庭	地域
【乳幼児期】	●一日一回は家族そろって楽しく食卓を囲む ●食事マナーや食に関する知識を与え、伝える（食事づくりや食事の準備・片付けへの参加を含む） ●食べ物（食材）とふれあう体験をする	●食に関する講座等の開催（食事作りの講座や共食の大切さの啓発等） ●農業等に関する多様な体験機会の提供 ●地場産の農産物の普及
【学齢期】	●一日一回は家族そろって楽しく食卓を囲む ●食べ物（食材）とふれあう体験をし、食に関心を持ち、食の大切さや健康について考える ●食事づくりや食事の準備・片付けに参加する	●食に関する講座等の開催（食事作りの講座や共食の大切さの啓発等） ●農業等に関する多様な体験機会の提供 ●地場産の農産物の普及
【成人期】 (妊娠期含む)	●新鮮な坂東野菜や旬の素材を食生活に積極的に取り入れる ●ゆっくりよくかんで食べる ●食塩の多い食品や料理は控える	●食の安全・安心に関する取り組みの実施（適性な食品表示の実施等） ●地場産の農産物の普及と健康に配慮した食材・メニューの提供 ●共食の大切さの啓発

(続き)

ライフステージ	個人や家庭	地域
【高齢期】	● 行事食・郷土食を取り入れるなど、食文化や生活の知恵を次世代へ伝える ● 家族や友人・仲間と食事を楽しむ ● 食塩の多い食品や料理は控える	● 食の安全・安心に関する取り組みの実施（適性な食品表示の実施等） ● 地場産の農産物の普及と健康に配慮した食材・メニューの提供 ● 共食の大切さの啓発

(2) アンケート集計結果

① 市民アンケート

問1 性別	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 男性	206 (43.1)
2 女性	268 (56.1)
3 その他	0 (0.0)
4 無回答	4 (0.8)

問2 年齢別	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 18～19 歳	3 (0.6)
2 20～29 歳	5 (1.0)
3 30～39 歳	48 (10.0)
4 40～49 歳	52 (10.9)
5 50～59 歳	59 (12.3)
6 60～64 歳	55 (11.5)
7 65～69 歳	106 (22.2)
8 70 歳以上	145 (30.3)
9 無回答	5 (1.0)

問3 BMI 別	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 低体重やせ (BMI18.5 未満)	21 (4.4)
2 普通体重 (BMI18.5～25 未満)	297 (62.1)
3 肥満 (BMI25 以上)	124 (25.9)
4 無回答	36 (7.5)

問4 居住地区	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 猿島中学校区	276 (57.7)
2 岩井中学校区	150 (31.4)
3 東中学校区	23 (4.8)
4 南中学校区	23 (4.8)
5 無回答	6 (1.3)

注) 集計結果は、比率は百分率(%)で表し、小数点以下第2位を四捨五入し算出しているため、合計が100%を上下する場合があります。

問5 朝食の有無	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 ほとんど毎日食べる	417 (87.2)
2 週に4～5日食べる	9 (1.9)
3 週に2～3日食べる	15 (3.1)
4 ほとんど食べない	33 (6.9)
5 無回答	4 (0.8)

問6 気をつけた食生活	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 いつも気をつけている	54 (11.3)
2 気をつけている	239 (50.0)
3 あまり気をつけていない	156 (32.6)
4 まったく気をつけていない	19 (4.0)
5 わからない	3 (0.6)
6 無回答	7 (1.5)

問7 食事で心がけていること【複数回答】	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 朝食をとるなど規則正しい食生活	308 (64.4)
2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる	119 (24.9)
3 栄養バランスのとれた食事をする	105 (22.0)
4 野菜を食べる	301 (63.0)
5 旬の食材を食べる	157 (32.8)
6 地域でとれた食材を活用する	87 (18.2)
7 塩分をひかえる	173 (36.2)
8 お菓子や甘いものをひかえる	132 (27.6)
9 体重を意識して食事量を調整する	133 (27.8)
10 ゆっくりよく噛んで食べる	95 (19.9)
11 家族と一緒に食べる	198 (41.4)
12 安全性が確認できるものを選ぶ	101 (21.1)
13 その他	6 (1.3)
14 特にない	21 (4.4)
15 無回答	6 (1.3)

問 8 『食育』の関心		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	関心がある	108	(22.6)
2	どちらかといえば関心がある	223	(46.7)
3	どちらかといえば関心がない	104	(21.8)
4	関心がない	25	(5.2)
5	無回答	18	(3.8)

問 9 郷土料理や伝統料理等の伝承		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	受け継いでいる	249	(52.1)
2	受け継いでいない	199	(41.6)
3	無回答	30	(6.3)

問 9-1 次世代への伝承		人	(%)
回答者総数		249	(100.0)
1	伝えている	192	(77.1)
2	伝えていない	52	(20.9)
3	無回答	5	(2.0)

問 10 農業体験の意向		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	体験したい、すでにしている	343	(71.8)
2	体験したくない、興味ない	53	(11.1)
3	わからない	58	(12.1)
4	無回答	24	(5.0)

問 11 日頃の運動		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	決まった運動をしている(ウォーキング等)	90	(18.8)
2	日常でできるだけ体を動かすようにしている	215	(45.0)
3	以前は運動をしていたが今はしていない	96	(20.1)
4	以前も今もまったく運動をしていない	68	(14.2)
5	無回答	9	(1.9)

問 11-1① 1 回あたりの時間		人	(%)
回答者総数		305	(100.0)
1	30 分未満	101	(33.1)
2	30 分から 1 時間未満	96	(31.5)
3	1 時間以上	90	(29.5)
4	無回答	18	(5.9)

問 11-1② 1 週間あたりの回数		人	(%)
回答者総数		305	(100.0)
1	1 回	37	(12.1)
2	2 回	44	(14.4)
3	3 回以上	166	(54.4)
4	無回答	58	(19.0)

問 11-2 運動をしていない理由【複数回答】		人	(%)
回答者総数		164	(100.0)
1	忙しくてする時間がない	54	(32.9)
2	仕事や家事で疲れている	76	(46.3)
3	施設や設備が近くにない	15	(9.1)
4	指導者や一緒にやる仲間がいない	14	(8.5)
5	運動やスポーツは苦手又は嫌い	17	(10.4)
6	健康上の理由	22	(13.4)
7	費用がかかる	10	(6.1)
8	仕事で体を使っているから必要はない	21	(12.8)
9	する気になれない	42	(25.6)
10	何をすれば良いかわからない	13	(7.9)
11	その他	7	(4.3)
12	特に理由はない	14	(8.5)
13	無回答	5	(3.0)

問 12 ロコモティブシンド ロームの認知度	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 だいたい内容を知っている	60 (12.6)
2 聞いたことはあるが、内 容は知らない	138 (28.9)
3 知らない	269 (56.3)
4 無回答	11 (2.3)

問 13 睡眠による休養	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 十分とれている	104 (21.8)
2 だいたいとれている	270 (56.5)
3 あまりとれていない	91 (19.0)
4 まったくとれていない	8 (1.7)
5 無回答	5 (1.0)

問 14 不満や悩み、ストレ ス等	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 大いにあった	61 (12.8)
2 多少あった	246 (51.5)
3 あまりなかった	141 (29.5)
4 まったくなかった	26 (5.4)
5 無回答	4 (0.8)

問 15 ア)神経過敏に感じ たか	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 いつも感じる	25 (5.2)
2 たいてい感じる	42 (8.8)
3 ときどき感じる	106 (22.2)
4 少しだけ感じる	138 (28.9)
5 まったく感じない	145 (30.3)
6 無回答	22 (4.6)

問 15 イ)絶望的だと感じ たか	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 いつも感じる	10 (2.1)
2 たいてい感じる	12 (2.5)
3 ときどき感じる	55 (11.5)
4 少しだけ感じる	99 (20.7)
5 まったく感じない	279 (58.4)
6 無回答	23 (4.8)

問 15 ウ)落ち着かなく感 じたか	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 いつも感じる	11 (2.3)
2 たいてい感じる	12 (2.5)
3 ときどき感じる	61 (12.8)
4 少しだけ感じる	125 (26.2)
5 まったく感じない	239 (50.0)
6 無回答	30 (6.3)

問 15 エ)気が晴れないよ うに感じたか	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 いつも感じる	17 (3.6)
2 たいてい感じる	14 (2.9)
3 ときどき感じる	72 (15.1)
4 少しだけ感じる	129 (27.0)
5 まったく感じない	220 (46.0)
6 無回答	26 (5.4)

問 15 オ)何するにもおっ くうと感じたか	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 いつも感じる	27 (5.6)
2 たいてい感じる	25 (5.2)
3 ときどき感じる	94 (19.7)
4 少しだけ感じる	171 (35.8)
5 まったく感じない	138 (28.9)
6 無回答	23 (4.8)

問 15 カ)価値のない人間と感じたか		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	いつも感じる	15	(3.1)
2	たいてい感じる	17	(3.6)
3	ときどき感じる	47	(9.8)
4	少しだけ感じる	87	(18.2)
5	まったく感じない	284	(59.4)
6	無回答	28	(5.9)

問 15 心理的苦痛の割合		人	(%)
回答者総数		436	(100.0)
1	0～4点	244	(56.0)
2	5～9点	111	(25.5)
3	10～14点	50	(11.5)
4	15～19点	20	(4.6)
5	20点以上	11	(2.5)
6	無回答	0	(0.0)

問 16 悩みごとの相談相手		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	相談できる人がいる（相談先がある）	331	(69.2)
2	相談できる人はいない（相談先はない）	53	(11.1)
3	わからない	80	(16.7)
4	無回答	14	(2.9)

問 17 ゲートキーパーの認知度		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	だいたい内容を知っている	21	(4.4)
2	聞いたことはあるが、内容は知らない	81	(16.9)
3	知らない	363	(75.9)
4	無回答	13	(2.7)

問 18 飲酒の状況		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	ほぼ毎日飲む	127	(26.6)
2	週3～5日程度飲む	33	(6.9)
3	たまに飲む程度	69	(14.4)
4	ほとんど飲まない	58	(12.1)
5	飲まない	185	(38.7)
6	無回答	6	(1.3)

問 18-1 1日あたりの飲酒量		人	(%)
回答者総数		160	(100.0)
1	1合未満	28	(17.5)
2	1合くらい	41	(25.6)
3	2合くらい	57	(35.6)
4	3合くらい	18	(11.3)
5	4合くらい	5	(3.1)
6	5合以上	2	(1.3)
7	無回答	9	(5.6)

問 19 喫煙の状況		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	現在、吸っている	77	(16.1)
2	昔は吸っていたが今はやめている	126	(26.4)
3	吸っていない	267	(55.9)
4	無回答	8	(1.7)

問 19-1 禁煙の意向		人	(%)
回答者総数		77	(100.0)
1	やめたい	27	(35.1)
2	本数を減らしたい	35	(45.5)
3	やめない	15	(19.5)
4	無回答	0	(0.0)

問 20 COPD の認知度	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 どんな病気か知っている	54 (11.3)
2 名前は聞いたことがある	81 (16.9)
3 知らない	332 (69.5)
4 無回答	11 (2.3)

問 21 残っている自分の歯の本数	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 28 本以上	144 (30.1)
2 27～24 本	97 (20.3)
3 23～20 本	59 (12.3)
4 19～10 本	97 (20.3)
5 9～1 本	45 (9.4)
6 0 本	20 (4.2)
7 無回答	16 (3.3)

問 22 歯ぐきのはれ	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 はれている	66 (13.8)
2 はれていない	401 (83.9)
3 無回答	11 (2.3)

問 23 歯をみがく時の出血	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 血が出る	97 (20.3)
2 血は出ない	365 (76.4)
3 無回答	16 (3.3)

問 24 定期的な歯の検診	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 定期的に受けている	140 (29.3)
2 不定期に受けている	129 (27.0)
3 受けていない	198 (41.4)
4 無回答	11 (2.3)

問 25 ア) 毎日 10 分くらいの歯みがき	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 ほぼ行っている	149 (31.2)
2 とときどき行っている	124 (25.9)
3 ほとんど行っていない	185 (38.7)
4 無回答	20 (4.2)

問 25 イ) デンタルフロスの使用	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 ほぼ行っている	102 (21.3)
2 とときどき行っている	158 (33.1)
3 ほとんど行っていない	180 (37.7)
4 無回答	38 (7.9)

問 26 健康に対する意識	人 (%)
回答者総数	478 (100.0)
1 よく気をつけている	27 (5.6)
2 気をつけている方だと思う	280 (58.6)
3 あまり気をつけていない	151 (31.6)
4 気をつけていない	15 (3.1)
5 無回答	5 (1.0)

問 26-1 健康のための実践【複数回答】	人 (%)
回答者総数	307 (100.0)
1 食事や栄養に注意する	173 (56.4)
2 飲酒を控える	49 (16.0)
3 禁煙する	40 (13.0)
4 定期的に健康診査を受ける	167 (54.4)
5 適度な運動をする	156 (50.8)
6 休養や睡眠を十分にとる	165 (53.7)
7 健康に関する情報や知識を増やす	72 (23.5)
8 その他	2 (0.7)
9 無回答	4 (1.3)

問 27 地域活動への参加		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	参加している	75	(15.7)
2	参加していない	398	(83.3)
3	無回答	5	(1.0)

問 28 主観的な健康観		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	健康だと思う	93	(19.5)
2	やや健康だと思う	252	(52.7)
3	あまり健康だと思わない	110	(23.0)
4	ほとんど思わない	17	(3.6)
5	無回答	6	(1.3)

問 29 健康診査等の受診 【複数回答】		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	受診しなかった	97	(20.3)
2	市が実施した健診	258	(54.0)
3	人間ドックや病院での健診	75	(15.7)
4	職場健診（家族健診を含む）や学校健診等	69	(14.4)
5	その他	2	(0.4)
6	無回答	11	(2.3)

問 29-1 受診しなかった理由【複数回答】		人	(%)
回答者総数		97	(100.0)
1	感染症の感染に不安がある	20	(20.6)
2	忙しく時間がない（日時が合わない）	29	(29.9)
3	医者にかかっている（通院・入院）	43	(44.3)
4	出歩くのが困難	0	(0.0)
5	受診会場への移動手段がない	1	(1.0)
6	受診年齢に該当していない等	0	(0.0)
7	病気を発見されるのが怖い	5	(5.2)
8	健康だから（受診する必要がない）	7	(7.2)
9	健康には関心がない	2	(2.1)
10	悪いところはわかっている	5	(5.2)
11	どこで受診できるのか知らない	9	(9.3)
12	その他	4	(4.1)
13	無回答	4	(4.1)

問 30 かかりつけ医等の有無【複数回答】		人	(%)
回答者総数		478	(100.0)
1	かかりつけ医を決めている	336	(70.3)
2	かかりつけ歯科医を決めている	214	(44.8)
3	かかりつけ薬局を決めている	99	(20.7)
4	いずれも決めていない	60	(12.6)
5	無回答	7	(1.5)

問 31 健康づくりに関する 情報の入手先【複数回答】		人 (%)
回答者総数		478 (100.0)
1	テレビ・ラジオ	239 (50.0)
2	インターネット	140 (29.3)
3	広報ばんどう	116 (24.3)
4	坂東市公式SNS	6 (1.3)
5	新聞・本・雑誌	147 (30.8)
6	市保健センター（健康づくり推進課）	66 (13.8)
7	古河保健所	0 (0.0)
8	医療機関・薬局	71 (14.9)
9	友人・知人	97 (20.3)
10	その他	6 (1.3)
11	特になし	51 (10.7)
12	無回答	14 (2.9)

問 32 市の健康づくり事業 への要望【複数回答】		人 (%)
回答者総数		478 (100.0)
1	集団健診会場の整備（衛生面の向上等）	54 (11.3)
2	個別健診（医療機関での健診）の拡充	89 (18.6)
3	健診の申込方法の利便性の向上	99 (20.7)
4	健康づくりに関する情報提供の拡大	83 (17.4)
5	その他	9 (1.9)
6	特に要望はない	210 (43.9)
7	無回答	59 (12.3)

② 児童生徒アンケート

問 1 学年		人 (%)
回答者総数		399 (100.0)
1	小学6年生	206 (51.6)
2	中学3年生	193 (48.4)
3	無回答	0 (0.0)

問 2 朝食の有無		人 (%)
回答者総数		399 (100.0)
1	毎日食べる	316 (79.2)
2	食べないことがある	50 (12.5)
3	ほとんど食べない	32 (8.0)
4	無回答	1 (0.3)

問 2-1 朝食を食べない理由【複数回答】		人 (%)
回答者総数		82 (100.0)
1	食欲がない	53 (64.6)
2	太りたくない	7 (8.5)
3	作る（作ってもらう）時間がない	5 (6.1)
4	食べないことが当たり前になっている	7 (8.5)
5	食べる時間がない	36 (43.9)
6	その他	3 (3.7)
7	無回答	0 (0.0)

問 3① 共食の状況 朝食について		人 (%)
回答者総数		399 (100.0)
1	家族そろって食べる	72 (18.0)
2	おとなの家族のどれかと食べる	93 (23.3)
3	子どもだけで食べる	96 (24.1)
4	ひとりで食べる	131 (32.8)
5	その他	6 (1.5)
6	無回答	1 (0.3)

問 3② 共食の状況 夕食について		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	家族そろって食べる	248	(62.2)
2	おとなの家族のだけかと 食べる	97	(24.3)
3	子どもだけで食べる	16	(4.0)
4	ひとりで食べる	26	(6.5)
5	その他	5	(1.3)
6	無回答	7	(1.8)

問 4 主食・主菜・副菜が そろった食事		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	ほとんど毎日食べる	241	(60.4)
2	週に4～5日くらい食べる	69	(17.3)
3	週に2～3日くらい食べる	58	(14.5)
4	ほとんど食べない	23	(5.8)
5	無回答	8	(2.0)

問 5 坂東市でとれる農畜 産物【複数回答】		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	米	207	(51.9)
2	お茶	166	(41.6)
3	ねぎ	325	(81.5)
4	レタス	303	(75.9)
5	キャベツ	224	(56.1)
6	ほうれん草	85	(21.3)
7	はくさい	201	(50.4)
8	トマト	123	(30.8)
9	きゅうり	112	(28.1)
10	豚肉	46	(11.5)
11	たまご	62	(15.5)
12	その他	7	(1.8)
13	どれも知らない	30	(7.5)
14	無回答	6	(1.5)

問 6 農業体験の意向		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	体験したい、すでにして いる	237	(59.4)
2	体験したくない、興味な い	69	(17.3)
3	わからない	87	(21.8)
4	無回答	6	(1.5)

問 7 運動の好き嫌い		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	どちらかといえば好き	289	(72.4)
2	どちらかといえばきらい	77	(19.3)
3	わからない	26	(6.5)
4	無回答	7	(1.8)

問 8 ふだんの就寝時刻		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	午後9時より前に寝る	15	(3.8)
2	午後9時～10時ころに 寝る	102	(25.6)
3	午後10時～11時ころに 寝る	130	(32.6)
4	午後11時～午前0時こ ろに寝る	105	(26.3)
5	午前0時以降に寝る	41	(10.3)
6	無回答	6	(1.5)

問 9 しっかりした睡眠		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	しっかり寝ていると思う	221	(55.4)
2	寝不足と思う	111	(27.8)
3	わからない	60	(15.0)
4	無回答	7	(1.8)

問10 1日の歯みがき回数		人	(%)
回答者総数		399	(100.0)
1	1日に3回以上歯をみがく	202	(50.6)
2	1日に2回歯をみがく	174	(43.6)
3	1日に1回歯をみがく	15	(3.8)
4	ほとんど歯をみがかない	2	(0.5)
5	無回答	6	(1.5)

問 11 歯ぐきのはれ	人 (%)
回答者総数	399 (100.0)
1 はれている	23 (5.8)
2 はれていない	369 (92.5)
3 無回答	7 (1.8)

問 12 歯をみがく時の出血	人 (%)
回答者総数	399 (100.0)
1 血が出る	38 (9.5)
2 血は出ない	355 (89.0)
3 無回答	6 (1.5)

問 13 むし歯の有無	人 (%)
回答者総数	399 (100.0)
1 ない	304 (76.2)
2 ある	89 (22.3)
3 無回答	6 (1.5)

問 13-1 歯医者を受診	人 (%)
回答者総数	89 (100.0)
1 歯医者に行っている	56 (62.9)
2 歯医者に行っていない	25 (28.1)
3 無回答	8 (9.0)

問 14 たばこの害の認識	人 (%)
回答者総数	399 (100.0)
1 よく知っている	391 (98.0)
2 よく知らない	4 (1.0)
3 無回答	4 (1.0)

問 15 悩みごとの相談相手	人 (%)
回答者総数	399 (100.0)
1 いる	308 (77.2)
2 いない	26 (6.5)
3 わからない	60 (15.0)
4 無回答	5 (1.3)

問 16 主観的な健康観	人 (%)
回答者総数	399 (100.0)
1 とても健康と思う	131 (32.8)
2 まあまあ健康と思う	220 (55.1)
3 あまり健康と思わない	38 (9.5)
4 健康ではない	6 (1.5)
5 無回答	4 (1.0)

③ 乳幼児アンケート

問 1 回答者	人 (%)
回答者総数	197 (100.0)
1 母親	188 (95.4)
2 父親	7 (3.6)
3 祖母・祖父	1 (0.5)
4 その他	0 (0.0)
5 無回答	1 (0.5)

問 2 該当する乳幼児健診相談	人 (%)
回答者総数	197 (100.0)
1 ひよこサロン	4 (2.0)
2 3か月児健診	60 (30.5)
3 離乳食教室	12 (6.1)
4 1歳6か月児健診	44 (22.3)
5 2歳児歯科検診	16 (8.1)
6 3歳児健診	51 (25.9)
7 乳幼児相談	8 (4.1)
8 無回答	2 (1.0)

問 3 保護者の朝食の有無	人 (%)
回答者総数	197 (100.0)
1 ほとんど毎日食べる	159 (80.7)
2 週4～5日食べる	6 (3.0)
3 週2～3日食べる	13 (6.6)
4 ほとんど食べない	19 (9.6)
5 無回答	0 (0.0)

問4 子どもの朝食の有無 ※1歳6か月児、2歳児歯科、 3歳児健診者のみ		人 (%)
回答者総数		111 (100.0)
1	ほとんど毎日食べる	108 (97.3)
2	週4～5日食べる	1 (0.9)
3	週2～3日食べる	2 (1.8)
4	ほとんど食べない	0 (0.0)
5	無回答	0 (0.0)

問5 子どもの食事で気をつけていること 【複数回答】 ※1歳6か月児、2歳児歯科、 3歳児健診者のみ		人 (%)
回答者総数		111 (100.0)
1	朝、昼、晩、三食食べること	95 (85.6)
2	栄養バランス	60 (54.1)
3	好き嫌いをなくすこと	35 (31.5)
4	味付けの濃さ	32 (28.8)
5	規則正しい食事の時間	25 (22.5)
6	間食の内容	16 (14.4)
7	間食の回数	21 (18.9)
8	アレルギーへの対応	15 (13.5)
9	食事のマナー	36 (32.4)
10	家族で食卓を囲む	49 (44.1)
11	食材（食べもの）とふれあう体験	20 (18.0)
12	その他	3 (2.7)
13	特にない	1 (0.9)
14	無回答	4 (3.6)

問6 『食育』の関心		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	関心がある	84 (42.6)
2	どちらかといえばある	75 (38.1)
3	どちらかといえはない	29 (14.7)
4	関心がない	2 (1.0)
5	無回答	7 (3.6)

問7 食生活改善推進員の 認知度		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	知っている	17 (8.6)
2	知らない	173 (87.8)
3	無回答	7 (3.6)

問8 母子保健推進員の 認知度		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	知っている	53 (26.9)
2	知らない	135 (68.5)
3	無回答	9 (4.6)

問9 子どものむし歯予防 の取り組み ※1歳6か月児、2歳児歯科、 3歳児健診者のみ		人 (%)
回答者総数		111 (100.0)
1	取り組んでいる	96 (86.5)
2	取り組んでいない	11 (9.9)
3	無回答	4 (3.6)

問10 むし歯予防で大切 なこと【複数回答】		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	歯みがき（仕上げみがき）	182 (92.4)
2	歯科検診の受診	115 (58.4)
3	フッ素歯面塗布	99 (50.3)
4	おやつとの与え方の工夫	73 (37.1)
5	デンタルフロス・歯間ブラシの使用	43 (21.8)
6	その他	2 (1.0)
7	無回答	12 (6.1)

問 11 家庭での遊び 【複数回答】		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	絵本を読む（読み聞かせを含む）	114 (57.9)
2	お絵描き・粘土・ブロックなどの造形遊び	109 (55.3)
3	テレビ・ビデオ	111 (56.3)
4	テレビゲーム、スマートフォンゲーム	23 (11.7)
5	ボール・すべり台などの運動遊び	105 (53.3)
6	親子のスキンシップ遊び	142 (72.1)
7	その他	17 (8.6)
8	無回答	11 (5.6)

問 12 子育てのストレス		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	いつも感じる	13 (6.6)
2	たまに感じる	116 (58.9)
3	ほとんど感じない	32 (16.2)
4	まったく感じない	28 (14.2)
5	無回答	8 (4.1)

問 13 子育ての悩み等の相談場所		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	いる（ある）	178 (90.4)
2	いない（ない）	12 (6.1)
3	無回答	7 (3.6)

問 14 睡眠は十分と思うか		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	思う	122 (61.9)
2	思わない	46 (23.4)
3	わからない	22 (11.2)
4	無回答	7 (3.6)

問 15 主観的な健康観		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	健康だと思う	110 (55.8)
2	やや健康だと思う	63 (32.0)
3	あまり健康だと思わない	17 (8.6)
4	ほとんど思わない	2 (1.0)
5	無回答	5 (2.5)

問 16 健康づくりに関する情報の入手先 【複数回答】		人 (%)
回答者総数		197 (100.0)
1	テレビ・ラジオ	77 (39.1)
2	インターネット	136 (69.0)
3	広報ばんどう	41 (20.8)
4	坂東市公式SNS	18 (9.1)
5	新聞・本・雑誌	19 (9.6)
6	市保健センター（健康づくり推進課）	19 (9.6)
7	古河保健所	1 (0.5)
8	医療機関・薬局	14 (7.1)
9	友人・知人	46 (23.4)
10	その他	2 (1.0)
11	特になし	16 (8.1)
12	無回答	8 (4.1)

第2次ばんどう健康プラン21

【中間評価報告書】

発 行 日／令和5年3月

発行・編集／坂東市 保健福祉部 健康づくり推進課

〒306-0692 茨城県坂東市岩井 4365 番地

電話 0297(35)2121(代表)