

資料

# 1. 備前市健康づくり推進協議会条例

---

平成 21 年 3 月 19 日

条例第 32 号

(目的及び設置)

第 1 条 市民の健康の保持及び増進のために必要な対策の検討並びに地区の特性に応じた総合保健計画の策定を目的として、備前市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(事業)

第 2 条 協議会は、前条の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 健康の保持増進のために必要な調査研究
- (2) 総合保健計画の立案
- (3) 健康づくりに必要な知識の普及
- (4) 地区組織の連絡調整及び実践活動の推進
- (5) 前各号に掲げるもののほか、前条の目的の達成に必要な事業

(組織及び委員)

第 3 条 協議会は、委員 20 人以内をもって組織し、委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係団体を代表する者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 前 3 号に掲げる者のほか、市長が適当と認める者

2 委員の任期は、2 年とし、再任を妨げない。ただし、欠員が生じた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第 4 条 協議会に会長及び副会長各 1 人を置き、委員の互選により定める。

- 2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(専門委員)

第 5 条 協議会に専門の事項を審議し、事業を実施するための専門委員を置くことができる。

(会議)

第 6 条 協議会の会議は、会長が必要に応じて招集し、会長が議長となる。

- 2 専門委員の会議は、会長が必要に応じ随時開催する。
- 3 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 4 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(委任)

第 7 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

この条例は、公布の日から施行する。

## 2. 備前市健康づくり推進協議会 委員名簿

【平成 26 年 3 月現在】

役職	所属	職名	氏名	食育推進 専門委員
会長	和気医師会	副会長	吉本 隆行	
副会長	備前市栄養委員会	会長	竹本 美知子	○
委員	和気歯科医師会	代表	上田 美和	
〃	備前市自治会連絡協議会	会長	宇治橋 昭彦	
〃	備前市民生委員児童委員協議会	副会長	西崎 京子	
〃	備前市愛育委員会	会長	富田 和子	
〃	備前市老人クラブ連合会	会長	三宅 陽	
〃	備前市スポーツ推進委員	委員長	左直 始	
〃	大鵬薬品工業株式会社	岡山総務課長	阿部 信行	
〃	岡山東農業協同組合	備前支店長	小松原 秀樹	○
〃	伊里漁業協同組合	参事	奥中 勉	○
〃	東備地方生活交流グループ協議会	会長	小林 侑子	○
〃	岡山県栄養士会東備支部	代表	高取 克子	○
〃	岡山県看護協会	専務理事	井上 純子	
〃	岡山県立大学 保健福祉学部栄養学科	准教授	久保田 恵	○
〃	岡山県備前保健所	所長	小寺 良成	○
〃	備前市校長会	代表	坪本 義裕	
〃	備前市教育研修所養護部会	代表	米本 美代子	
〃	備前市学校給食部会	栄養教諭	大嶋 信子	○
〃	備前市保育協議会	会長	山口 章子	○

### 3. 第2次健康びぜん21・備前市食育推進計画 目標一覧

#### 次世代

指 標		目標値 (H35年度)	現状値
朝食を毎日食べる子どもの増加	3歳6か月児	95%以上	92.8%
	小学5年生	95%以上	89.3%
	中学2年生	85%以上	81.2%
テレビやビデオを見る時間が1日1時間以内の 子どもの増加	3歳6か月児	30%以上	24.7%
メディアを使用する時間が平日2時間以内の 子どもの増加	小学5年生	65%以上	60.3%
	中学2年生	30%以上	26.9%
早寝する子どもの増加（夜9時まで）	3歳6か月児	80%以上	75.2%
〃（平日 夜10時まで）	小学5年生	60%以上	53.0%
〃（平日 夜12時まで）	中学2年生	50%以上	42.5%
携帯電話やスマートフォンを持っている子ども のうち、家族と使いかたの約束を守っている・だ いたい守っている子どもの割合	小学6年生	93%以上	87.0%
	中学3年生	80%以上	74.3%
禁煙教育の実施率	小学生	100%	100%
	中学生	100%	100%
むし歯のある子どもの減少	3歳6か月児	15%以下	16.9%
	小学生	25%以下	31.2%
	中学生	18%以下	23.1%
夕食後に何も食べない子どもの増加	3歳6か月児	50%以上	46.7%
寝かせ仕上げみがきをほぼ毎日実施する家 庭の割合の増加	3歳6か月児	73%以上	65.6%
標準体型の子どもの増加	小学生	95%以上	92.2%
	中学生	93%以上	89.2%
乳幼児健診受診率の増加	4ヵ月、1歳6か 月、2歳6か月、 3歳6か月児	90%以上	86.1%

成人期

指 標	目標値 (H35年度)	現状値
毎日、朝・昼・夕の3食食べている人の増加	80%以上	75.6%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の増加	60%以上	49.4%
運動習慣のある人の増加	30%以上	23.5%
ストレスを上手く解消できている人の増加	45%以上	36.6%
喫煙者の割合	男性 30%以下	39.5%
	女性 7%以下	9.2%
妊婦届出時の喫煙率	0%以下	8.3%
60歳代で自分の歯を24本以上もつ人の増加	50%以上	42.4%
定期的に歯科健診を受ける人の増加	40%以上	29.2%
国保特定健診の受診率の増加	60%以上	20.4%
国保特定保健指導実施率の増加	60%以上	17.6%
がん検診受診率の増加 子宮頸がん検診	35%以上	23.9%
〃 乳がん検診	40%以上	32.7%
〃 肺がん検診	40%以上	34.5%
〃 胃がん検診	15%以上	12.4%
〃 大腸がん検診	40%以上	31.3%
脳血管疾患のSMRの改善	100以下	110.1
血圧高値者(収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上)の減少	40%以下	45.0%
BMIが25以上の人の減少	男性 28%以下	31.9%
	女性 17%以下	19.9%
ヘモグロビンA1c6.0%以上(NGSP値)の人の減少	15%以下	17.0%
善玉(HDL)コレステロール低値者(40mg/dℓ未満)の減少	5%以下	5.4%
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施している人の増加	30%以上	24.1%

## 高齢期

指 標	目標値 (H35年度)	現状値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の増加	70%以上	65.8%
70歳代で自分の歯を20本以上もつ人の増加	40%以上	32.9%
口腔機能の改善が必要な人の割合の減少	減少	11.9%
国保特定健診の受診率の増加	60%以上	24.4%
血圧高値者(収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上)の減少	45%以下	51.8%
ヘモグロビンA1c6.0%以上(NGSP値)の人の減少	17%以下	21.7%
低栄養傾向(BMI20以下)の人の増加の抑制	22%	18.2%
がん検診受診率の増加 子宮頸がん検診	20%以上	12.1%
” 乳がん検診	25%以上	16.6%
” 肺がん検診	35%以上	30.1%
” 胃がん検診	15%以上	12.4%
” 大腸がん検診	35%以上	24.4%
週1回以上外出している人の増加	90%以上	85.7%
1年以内に転倒した人の減少	20%以下	22.4%
認知症予防教室の参加者数の増加	増加	94人
介護保険認定率(要介護2以上)	維持	8.5%
前期高齢者の介護保険認定率	維持	1.8%
介護予防教室の参加者数(運動、口の健康、栄養改善に取り組む人)の増加	増加	624人

食育推進計画

目 標	指 標	目 標 値 (H35年度)		現 状 値
全体	食育に関心のある人のうち、食育を実践している人の増加	70%以上		59.5%
	自分の食事に問題があると思う人のうち、改善意欲のある人の増加	70%以上		59.5%
	メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施している人の増加	40%以上		29.3%
食を知る	朝食を毎日食べる人の増加	3歳6か月児	95%以上	92.8%
		小学5年生	95%以上	89.3%
		中学2年生	85%以上	81.2%
		20~40歳代	(男)70%以上 (女)80%以上	65.9% 73.3%
	朝食の内容が「主食だけ」「主食なし」「おやつ型」の子どもの減少	小学5年生	30%以下	36.4%
		中学2年生	30%以下	37.5%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の人の増加	65%以上		56.1%
栄養成分表示の店登録数の増加	30件以上		24件	
食をつくる	地元や県内産のものを優先して食べている人の割合の増加	40%以上		35.6%
	備前市の郷土料理を知っている人の割合の増加	60%以上		49.3%
	学校給食における地場産物（岡山県産品）を使用する割合の増加	維 持		52.8%
食を楽しむ	何でもよくかんで食べることができる人の割合の増加	75%以上		68.6%
	かまない、かめないことがほぼ毎日の子どもの減少	3歳6か月児	3%以下	6.7%
	共食の機会の増加（ほとんど毎日家族と一緒に朝食を食べる子どもの増加）	小学5年生	70%以上	65.1%
		中学2年生	35%以上	30.0%
	食事が楽しい人の増加	85%以上		81.4%

## 地域づくり・環境整備

指 標	目標値 (H35年度)	現状値
自分の健康に気をつけている人の増加	97%以上	86.7%
お互いに助け合っている地域だと思ふ人の増加	65%以上	56.8%
信頼できる地域だと思ふ人の増加	60%以上	54.2%
お互いにあいさつをしていると思ふ人の増加	90%以上	83.9%
地縁的活動に参加している人の増加	50%以上	45.6%
この1年間にボランティア活動に取り組んでいる人の増加	40%以上	35.9%
認知症サポーターの増加	4500人以上	1721人
介護予防ボランティアの増加	増加	47人
サロン(高齢者の集いの場)の増加	増加	58カ所
禁煙・完全分煙実施施設認定数の増加	80件	69件
栄養成分表示の店登録数の増加	30件以上	24件



#### 4. 健康づくりに関するアンケート 調査票

### 栄養・食生活について

問1 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

《○は1つ》

1. 毎日食べる
2. 週5～6日食べる
3. 週3～4日食べる
4. 週1～2回食べる
5. 食べない

問2 あなたは、朝・昼・夕の3食を毎日食べていますか。

《○は1つ》

1. はい
2. いいえ

問3 あなたは、ふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。  
※砂糖やミルクを加えたコーヒー、紅茶等も間食に含みます。

《○は1つ》

1. 毎日2回以上（週14回以上）
2. 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）
3. 週2回以上7回未満
4. 間食をしない、または週2回未満

問4 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

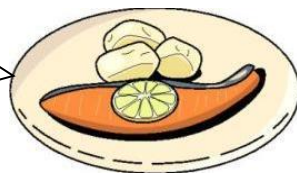
《○は1つ》

1. ほとんど毎日
2. 週に4～5日
3. 週に2～3日
4. ほとんどない

#### ※バランスのとれた食事の例

##### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理



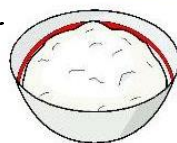
##### 副菜

野菜などを使った料理



##### 主食

ごはん、パン、めん類など



問5 あなたは、ふだん次の食品を どのくらいの頻度で食べますか。	1日3回 (毎食)	1日2食(回) 程度	1日1食(回) 程度	週に数回	月に数回	ほとんど 食べない
① 野菜	1	2	3	4	5	6
② 魚介類	1	2	3	4	5	6
③ 牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	1	2	3	4	5	6
④ 果物	1	2	3	4	5	6

問6 あなたは、食事が楽しいですか。

《○は1つ》

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. 楽しい       | 2. どちらかといえば楽しい |
| 3. どちらともいえない | 4. 楽しくない       |

問7 朝食を家族と一緒に食べることがどのくらいありますか。

《○は1つ》

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4~5日食べる |
| 3. 週に2~3日食べる | 4. 週に1日程度食べる |
| 5. ほとんど食べない  | 6. 一人暮らし     |

問8 夕食を家族と一緒に食べることがどのくらいありますか。

《○は1つ》

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4~5日食べる |
| 3. 週に2~3日食べる | 4. 週に1日程度食べる |
| 5. ほとんど食べない  | 6. 一人暮らし     |

問9 あなたは、食品を選んだり、食事を整えるのに困らない知識や技術がありますか。

《○は1つ》

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 十分ある  | 2. まあまあある |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

問10 あなたは、外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

《○は1つ》

- |            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| 1. いつもしている | 2. ときどきしている | 3. ほとんどしていない |
|------------|-------------|--------------|



問15 米、野菜、果物、魚介類等は、主にどこの産地のものを食べていますか。

《○は1つ》

1. 地元産のものを優先して食べている
2. 県内産のものを優先して食べている
3. 国内産のものを優先して食べている
4. こだわらずに食べている

問16 備前市の郷土料理を知っていますか。

《○は1つ》

1. 知っている
2. 知らない

(問16で「1. 知っている」と答えた方へ)

問16-1 知っている郷土料理は何ですか。

《○はいくつでも》

1. サワラの炒り焼き
2. サワラのこうこ寿し
3. つなし寿し
4. いとこ煮
5. ぐじんぼう
6. 神根ねこめし
7. 八塔寺おこわ
8. しらもあえ
9. その他 ( )

問16-2 作ることができる郷土料理は何ですか。

《○はいくつでも》

1. サワラの炒り焼き
2. サワラのこうこ寿し
3. つなし寿し
4. いとこ煮
5. ぐじんぼう
6. 神根ねこめし
7. 八塔寺おこわ
8. しらもあえ
9. その他 ( )
10. 作れない

問17 ご家庭で行事食を作りますか。

《○は1つ》

1. 作る
2. 作らない

(問17で「1. 作る」と答えた方へ)

問17-1 ご家庭で作る行事食は何ですか。

《○はいくつでも》

1. 雑煮
2. おせち料理
3. 七草がゆ
4. ぜんざい
5. 恵方巻き
6. ぼた餅
7. すし(ひなまつり)
8. かしわ餅
9. うなぎ丼
10. 迎え・送り団子
11. お月見団子
12. すし(まつり)
13. 甘酒
14. 冬至かぼちゃ
15. 年越しそば

## 身体活動・運動について

問18 あなたは、健康のために日頃から意識的に体を動かしていますか。  
(庭仕事、歩行、余暇に行う軽い運動等)

《○は1つ》

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. ほとんどしない | 2. 週に1日     |
| 3. 週に2~3日  | 4. 週に4~5日以上 |

問19 あなたは現在、1回につき30分以上の運動を、定期的(週2回以上)に1年以上行っていますか。(複数の運動で週2回になっても可)

《○は1つ》

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

## 休養・心の健康について

問20 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養がとれていますか。

《○は1つ》

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 十分にとれている  | 2. まあまあとれている  |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

問21 ここ1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

《○は1つ》

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

問22 ここ1カ月間に、不安、悩み、ストレス、苦勞などがありましたか。

《○は1つ》

- |          |         |          |       |
|----------|---------|----------|-------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある | 3. あまりない | 4. ない |
|----------|---------|----------|-------|

問23 普段、不安や悩み、ストレス、苦勞などをうまく解消できていますか。

《○は1つ》

- |            |           |              |
|------------|-----------|--------------|
| 1. ほぼできている | 2. できていない | 3. どちらともいえない |
|------------|-----------|--------------|

## 歯の健康について

問24 現在、自分の歯は何本ありますか。

(成人の歯は親知らずを除くと通常28本です。)

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

本

問25 あなたは定期的に歯科健診を受けていますか。

《○は1つ》

1. はい

2. いいえ

問26 あなたはこの1年間に専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など)をどのくらいの頻度で受けましたか。

《○は1つ》

1. 半年に1回以上

2. 1年に1回程度

3. 受けていない

問27 あなたは何でもよくかんで食べることができますか。

《○は1つ》

1. はい

2. いいえ

## たばこ・アルコールについて

問28 あなたは、たばこを吸いますか。

《○は1つ》

1. 吸う

2. 吸わない

3. 吸っていたが、やめた

(問28で「1. 吸う」と答えた方へ)

問28-1 何歳から吸っていますか。

歳

問28-2 禁煙をしたいと思いますか。

《○は1つ》

1. 思う

2. 思わない

問29 あなたは週に何日ぐらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

《○は1つ》

- |                   |           |                   |
|-------------------|-----------|-------------------|
| 1. 毎日             | 2. 週5～6日  | 3. 週3～4日          |
| 4. 週1～2日          | 5. 月に1～3日 | 6. やめた（1年以上やめている） |
| 7. ほとんど飲まない（飲めない） |           |                   |

（問29で「1～4」と答えた方へ）

問29-1 お酒を飲む日は1日あたりどれくらいの量を飲んでいますか。  
清酒に換算し、お答えください。

《○は1つ》

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合（180ml）未満     | 2. 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上3合（540ml）未満 | 4. 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上5合（900ml）未満 | 6. 5合以上（900ml）以上   |

※清酒1合は次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、  
焼酎35度（80ml）、酎ハイ7%（350ml）、ウィスキーダブル1杯（60ml）、  
ワイン2杯（240ml）

## 生活習慣病について

問30 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

《○は1つ》

- |            |           |        |
|------------|-----------|--------|
| 1. よい      | 2. まあまあよい | 3. ふつう |
| 4. あまりよくない | 5. よくない   |        |

問31 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

《○は1つ》

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問32 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていますか。

《○は1つ》

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない  |                     |

問33 あなたは、メタボリックシンドロームの予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測 のいずれかを実践していますか。

《○は1つ》

1. 実践して、半年以上継続している
2. 実践しているが、半年未満である
3. 時々気をつけているが、継続的ではない
4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
5. 現在していないし、しようとも思わない

**(問33で「1. 実践して、半年以上継続している」「2. 実践しているが、半年未満である」と答えた方へ)**

問33-1 現在も継続して実践しているのは「1. 適切な食事」「2. 定期的な運動」「3. 週に複数回の体重計測」のどれですか。

《○はいくつでも》

1. 適切な食事
2. 定期的な運動
3. 週に複数回の体重計測

問34 あなたは市や職場、医療機関等で健康診断（血液検査・心電図検査・血圧測定等）を受けていますか。

《○は1つ》

1. ほぼ毎年受けている
2. 2～3年に1回受けている
3. ほとんど受けていない

**(問34で「2. 2～3年に1回受けている」「3. ほとんど受けていない」と答えた方へ)**

問34-1 (毎年)受診しなかった理由は何ですか。

《○はいくつでも》

1. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
2. 健康だから
3. 毎年受ける必要性を感じないから
4. 時間がなかったから
5. 費用がかかり経済的にも負担になるから
6. まだそういう年齢ではない
7. 検診を知らなかったから
8. 検査に伴う苦痛などに不安があるから
9. 場所が遠いから
10. 結果が不安なため、受けたくない
11. 面倒だから
12. その他 ( )



問35 あなたは市や職場、医療機関等でがん検診等を受けていますか。  
《○は①～⑤それぞれに1つずつ》

	ほぼ毎年 受けている	2～3年に 1回受けている	ほとんど 受けていない
① 胸部レントゲン検査	1	2	3
② 胃がん検診	1	2	3
③ 大腸がん検診	1	2	3
④ 子宮がん検診	1	2	3
⑤ 乳がん検診	1	2	3

(問35で「2. 2～3年に1回受けている」「3. ほとんど受けていない」と答えた方へ)

問35-1 (毎年)受診しなかった理由は何ですか。

《○はいくつでも》

1. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
2. 健康だから
3. 毎年受ける必要性を感じないから
4. 時間がなかったから
5. 費用がかかり経済的にも負担になるから
6. まだそういう年齢ではない
7. 検診を知らなかったから
8. 検査に伴う苦痛などに不安があるから
9. 場所が遠いから
10. 結果が不安なため、受けたくないから
11. 面倒だから
12. ( )

## 地域づくりについて

問36 あなたの地域における活動についてお聞きします。  
過去1年間に、地域における活動に参加しましたか。

《○はいくつでも》

1. 地縁的な活動に参加した  
(例：町内会、老人会、子ども会、地域ボランティア、PTAなど)
2. 趣味の活動に参加した  
(例：NPO活動、カルチャースクール、各種スポーツ、生涯学習、広域的なボランティア活動など)
3. 参加していない

(問36で「3.参加していない」と答えた方へ)

問36-1 今後は活動に参加したいですか。

《○は1つ》

1. 今後参加したい
2. 今のところ参加の予定はない

問37 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

《〇は①～③それぞれに1つずつ》

	強く そう思う	どちらかと いえばそう 思う	どちらとも いえない	どちらかと いえばそう 思わない	全くそう思 わない
①あなたのお住まい の地域の人々は、 <u>お互いに助け合っ ている</u>	1	2	3	4	5
②あなたのお住まい の地域の人々は、 <u>信 頼できる</u>	1	2	3	4	5
③あなたのお住まい の地域の人々は、 <u>お互いにあいさつ をしている</u>	1	2	3	4	5

### あなた（調査対象者）のことについて

問38 あなたの性別をお答えください。

《〇は1つ》

1. 男性

2. 女性

問39 この調査票記入日のあなたの年代をお答えください。

《〇は1つ》

1. 20～29歳

2. 30～39歳

3. 40～49歳

4. 50～59歳

5. 60～64歳

6. 65～69歳

7. 70歳以上

問40 現在、お住まいの地区名をお答えください。

《〇は1つ》

1. 西鶴山地区

2. 香登地区

3. 伊部地区

4. 片上地区

5. 伊里地区

6. 東鶴山地区

7. 三石地区

8. 日生地区

9. 吉永地区

問4 1 あなたの同居している家族について、お答えください。

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1. 自分だけの単身世帯 | 2. 夫婦世帯           |
| 3. 親と子の世帯    | 4. 祖父母、夫婦、子どもの3世代 |
| 5. その他（      | ）                 |

問4 2 老後（65歳以上の方は10年後20年後）をイメージしてください。

その時あなたは、どんな毎日を過ごしていきたいですか。

（例：畑で野菜作りをしている、友達と食事や買い物を楽しんでいる、旅行したい、ボランティアをしている等々）

---

---

---

---

---

---

---

---

～ご協力いただきありがとうございました～  
5月24日（金）までに郵便ポストに投函してください。

## 5. 用語解説

	用語	解説
あ	悪性新生物 (あくせいしんせいぶつ)	遺伝子の「傷」が原因となり、細胞が異常に増殖するようになった状態。いわゆる「がん」のこと。
	運動習慣者 (うんどうしゅうかんしゃ)	1回につき30分以上の運動を定期的(週2回以上)に1年以上行っている者。
	HDLコレステロール (エイチディーエルコレステロール)	善玉コレステロール。体内の血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ役割を持つ。運動不足や喫煙はHDLコレステロールを下げると言われている。
	栄養成分表示 (えいようせいぶんひょうじ)	食品に含まれている栄養成分や、1回にどれくらいの栄養成分がとれるのかを表示したもの。
	NPO	様々な社会貢献活動を行い、団体の構成員に対し収益を分配することを目的としない団体の総称。特定非営利活動法人の略(「NonProfit Organization」又は「Not for Profit Organization」)。
か	介護予防ボランティア	地域の高齢者の健康づくりや、介護予防の取組をするボランティア。
	かかりつけ医	身近な地域で日常的な医療を受けたり、健康の相談等ができる医師。
	カミカミ献立	よく噛む固い食べ物を使う献立。
	カリオスタット(CAT)	むし歯予測試験法。むし歯のなりやすさを測る。
	共食(きょうしょく)	家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食事を食べること。
	禁煙週間 (きんえんしゅうかん)	世界保健機関が定める「世界禁煙デー」(5月31日)に始まる1週間(～6月6日まで)のこと。各年の世界禁煙デーの標語の趣旨に沿って喫煙および受動喫煙による健康被害等についての普及啓発の取組が行われる。
	健康寿命 (けんこうじゅみょう)	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。
	健康増進法 (けんこうぞうしんほう)	国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的として定められた法律。平成14年に公布。
	健診・検診(けんしん)	健康かどうかを確かめるものを健診(健康診断)、特定の病気を早期に発見し、早期に治療するために行うものを検診という。
口腔機能、口腔ケア (こうくうきのう、こうくうけあ)	咀嚼(かみ砕く)、嚥下(飲み込む)、発音、唾液の分泌などに関わる口の機能。口腔機能を維持・向上させたり、口腔内を清潔に保つためのケアを口腔ケアという。	

	用語	解説
か	合計特殊出生率	15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が生涯に産むとされる子どもの数。
	高齢化率（こうれいかりつ）	総人口に占める 65 歳以上の高齢者人口の割合。
	誤嚥性肺炎 （ごえんせいはいえん）	口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入り、発症する肺炎。特に高齢者には発症しやすい。
さ	サロン	地域で集まり交流できる場。
	歯周病（ししゅうびょう）	歯のまわりの組織に起こる疾患の総称。歯と歯ぐきの間で繁殖した細菌により、歯がグラグラしたり、歯が抜け落ちたりする。
	地場産物（じばさんぶつ）	当該都道府県で生産、収穫、水揚げされた食材。
	食育基本法 （しょくいくきほんほう）	国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進し、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として定められた法律。平成 17 年に公布。
	食育実務者 （しょくいくじつむしゃ）	食育の推進に具体的に携わっている者。
	主食、主菜、副菜 （しょしょく、しゅさい、ふくさい）	主食とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源となるもの。主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源となるもの。副菜とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補うもの。
	出生率（しゅっしょうりつ）	一定人口に対する子どもの生まれた数の割合。
	食事バランスガイド	1 日に何をどれくらい食べればよいかという食事の適量を、コマが倒れずにまわることに模してイラストで表したもの。
	スクリーニング	多数の中から特定の条件に合うものを選別すること。
	スマートフォン	パソコンに近い作りの携帯電話。通話が主流の従来のパソコンに比べて、インターネットの操作機能に優れる。
	生活習慣病 （せいかつしゅうかんびょう）	食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群のこと。糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、ガンなど。
	前期高齢者 （ぜんきこうれいしゃ）	65 歳～74 歳までの高齢者。75 歳以上の高齢者は後期高齢者と呼ばれる。
	ソーシャル・キャピタル	社会関係資本。人々の協調活動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることができる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴を示すもの。

	用語	解説
た	地域包括支援センター (ちいきほうかつしえんせんたー)	地域住民の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、その保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とする施設。市町村または市町村から委託を受けた法人が設置する。
	地縁的な活動	町内会や自治会など、地域に根ざした性格の活動。
	特定健康診査 (とくていけんこうしんさ)	メタボリックシンドロームに着目し、医師の問診や腹囲測定、血液検査、尿検査などを行う健診。メタボリックシンドロームの該当者・予備群を発見するために行う。
	特定保健指導 (とくていほけんしどう)	特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームの該当者・予備軍である生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、生活習慣を見直すサポートを行う。
な	ニーズ	欠乏を感じている状態。需要、要求。
	二次予防教室 (にじよぼうきょうしつ)	二次予防事業の対象者となった高齢者に、運動機能向上プログラム、栄養改善プログラム、口腔機能の向上プログラム等を行う教室。
	二次予防事業 (にじよぼうじぎょう)	要介護状態・要支援状態にはないが、そのおそれがあると考えられる65歳以上の高齢者を対象に、要介護状態・要支援状態にならないよう予防することを通じて、一人ひとりのいきがいや自己実現のための取組を支援する事業。
	認知症サポーター	認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を応援する人。
	寝かせ仕上げみがき	子どもが自分で歯をみがいた後に、保護者がみがき残しのチェックや仕上げを行うこと。膝の上に子どもの頭を乗せて寝かせて行うと、口の中が見やすく頭が固定される。
	は	BMI (びーえむあい)
肥満度(次世代)		標準体重と比べた体重の割合で肥満度を判定する。標準体重は、性別、年齢別、身長別で計算される。20%以上であれば肥満傾向となる。 $肥満度 = (体重 - 標準体重) \div 標準体重 \times 100$
ピンクリボン運動		乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる啓発キャンペーン。
節目健診(ふしめけんしん)		30歳、35歳の節目に市が行う健康診断。
HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)		過去1~3カ月の平均的血糖値を表したもの。食事内容、運動量やストレスの影響を受けやすい血糖値や尿糖値に比較して、生理的因子による変動がなく、糖尿病の血糖コントロール状態の有用な指標となる。

	用語	解説
ま	メタボリックシンドローム	内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態。動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まる。
	慢性閉塞性肺疾患 (まんせいへいそくせいはい しっかん)	気管支の炎症や、肺の弾性の低下により気道を狭くし、呼吸困難に至る病気の総称。症状として、息苦しさやせき、たんが長く続く。
	メディア	情報を人々に伝える媒体。新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどが挙げられる。
や	要支援・要介護 (ようしえん・ようかいご)	介護の度合いが低く、将来的な介護状態を予防するための支援を要支援という。また、要支援より介護の度合いが高く、常時介護を必要とする場合を要介護という。
ら	レセプト	患者が要した診療費を、医療機関が保険者に請求する診療報酬明細書。個人ごとの診療内容や費用が詳しくわかる。
	ロコモティブシンドローム	運動器症候群。加齢により骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になる可能性が高い状態をさす。