

# 恵那市 健幸のまちづくり 行動計画



## 「健幸都市 えな」

健康寿命日本一をめざしましょう！  
いきいきと健康づくりに励みましょう！  
健やかで幸せなまちをつくりましょう！

平成28年3月

恵那市



## 【目次】

<b>第1章 計画の概要</b> .....	<b>1</b>
1-1 計画の策定趣旨 .....	1
1-2 恵那市の健幸まちづくり .....	1
1-3 計画の位置づけ .....	3
1-4 計画の期間.....	3
1-5 取組のプロセス.....	4
<b>第2章 健幸施策の展開</b> .....	<b>5</b>
2-1 【創る健康】運動・スポーツ .....	5
2-2 【創る健康】食生活 .....	10
2-3 【創る健康】生活習慣 .....	13
2-4 【守る健康】健（検）診 .....	15
2-5 【守る健康】健康相談 .....	18
<b>第3章 計画の推進</b> .....	<b>21</b>
3-1 推進体制 .....	21
3-2 進行管理 .....	21
成果指標と目標値（恵那市いきいきヘルシープラン2） .....	22
<b>資料編</b> .....	<b>25</b>
恵那市健幸のまちづくり行動計画検討委員会 .....	25
恵那市健幸のまちづくり推進条例.....	27
市民の健康に関する意識 .....	29



# 第1章 計画の概要

## 1-1 計画の策定趣旨

高齢化社会の進展や多様化する生活環境等に伴い、運動と食生活を通じた健康づくりの関わりが、健康で明るい生活を営む上で、ますます重要になっています。

こうした中、恵那市では、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組むことにより、健やかで幸せな生活をおくることができるよう、平成27年3月に「恵那市健幸のまちづくり推進条例」（以下、「推進条例」という。）を制定し、推進条例に基づき、「恵那市健幸のまちづくり基本計画」（以下、「基本計画」という。）を策定しました。

基本計画による、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組める環境を整備するため、「創る健康」と「守る健康」の基本方針に基づき、「運動・スポーツ」「食生活」「生活習慣」「健（検）診」「健康相談」の5分野の施策・事業に関する具体的な取組内容を定める「恵那市健幸のまちづくり行動計画」（以下、「本計画」という。）を策定します。

## 1-2 恵那市の健幸まちづくり

### （1）恵那市の健康寿命

健康寿命とは、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のことであり、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある不健康な期間と言えます。

恵那市では、この不健康な期間が、男性で10.02年、女性で12.47年となっており、全国平均（男性：9.13年、女性：12.68年）と比べて、男性は長く、女性はほぼ同程度となっています。

市民が介護等の必要がなく、健康であることを自覚して、日常生活ができる期間を延ばすことによって生きがいを持ち、安心して豊かな生活がおくれるよう、健康寿命の延伸を目指しています。

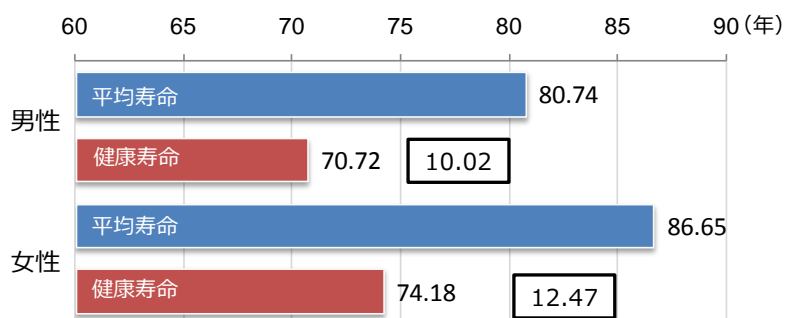


図 恵那市の健康寿命

資料：平成27年 恵那市「健康づくりに関する市民アンケート調査」により算定

## (2) 恵那市健幸のまちづくり基本計画の理念

基本計画の理念は、以下のとおりです。

### 【目指す姿】

「創る健康」、「守る健康」の施策の方針が相乗効果を発揮し、まち全体で健康づくりを進めることによって、「健幸都市 えな」を目指します。

### 【取り組み】

「健康に長生きしたい」とは誰もが願うことです。介護などの必要がなく、健康であることを自覚して日常生活ができる期間を延ばすことによって生きがいを持ち、安心して豊かな生活がおくれるよう、健康寿命の延伸の目標に向けて、「創る健康」と「守る健康」の施策の方針に基づき、施策・事業の効果的な連携に取り組んでいきます。

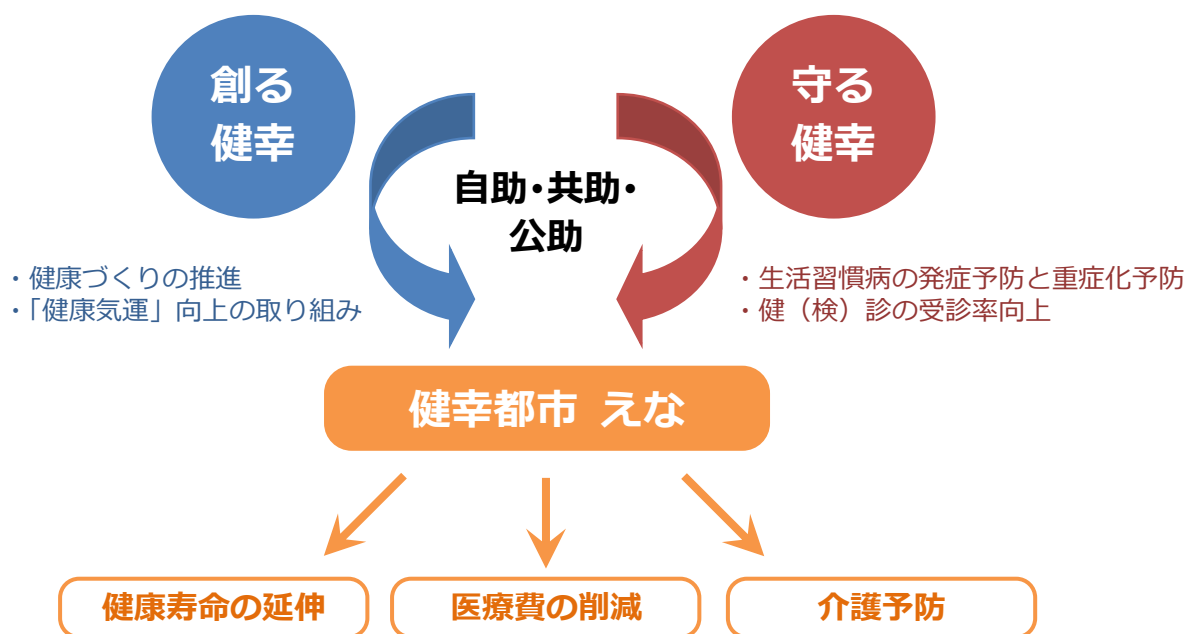


図 施策の方針のイメージ

## 1-3 計画の位置づけ

本計画の位置づけは、以下のとおりです。

本計画は、推進条例及び基本計画に基づく、「健幸都市 えな」の実現に向けた具体的な取組内容を定めるものです。また、市の最上位計画である第2次恵那市総合計画に基づくとともに、恵那市いきいきヘルシープラン2や恵那市スポーツ推進計画等の関連計画との整合を図っています。

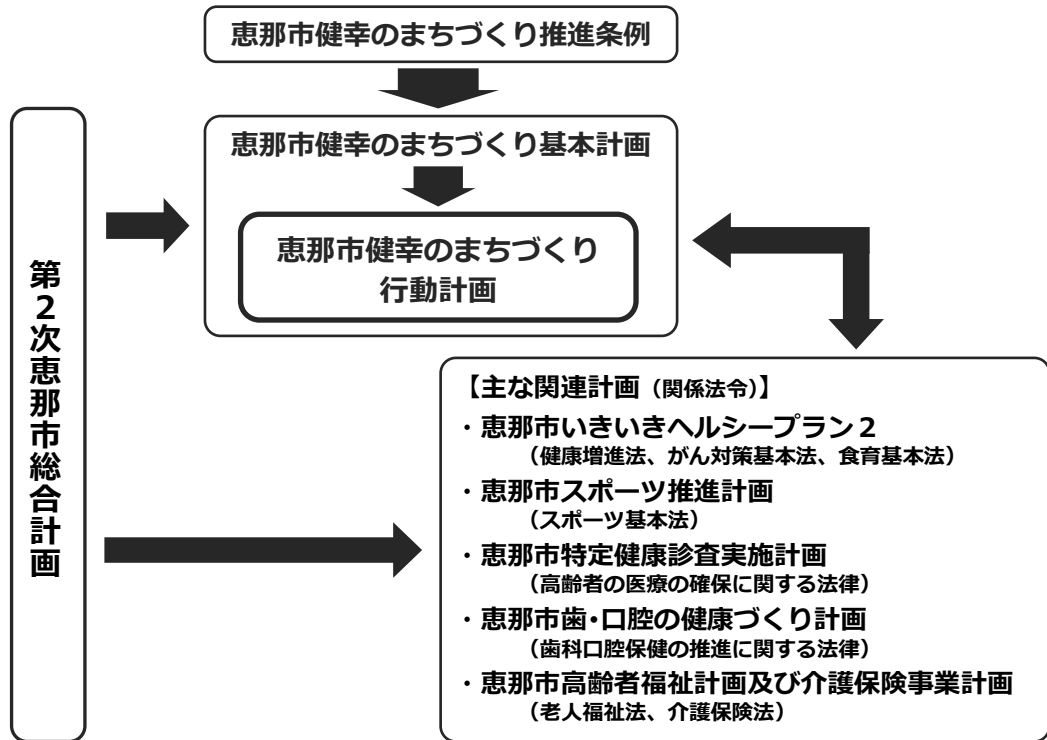


図 本計画の位置づけ

## 1-4 計画の期間

本計画の期間は、以下のとおりです。

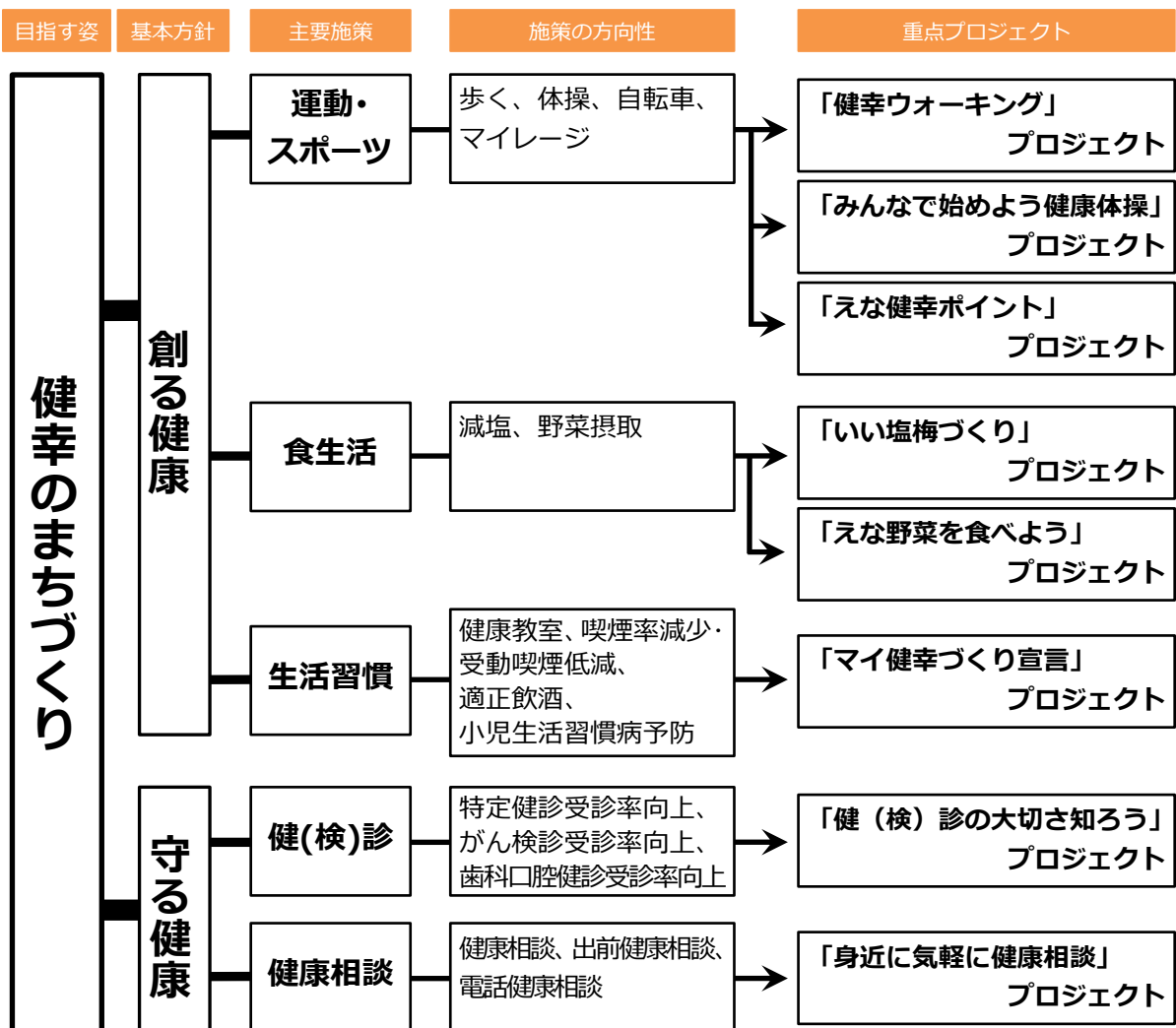
	H27	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
第2次恵那市総合計画		●	—	—	—	—	—	—	—	—
恵那市いきいきヘルシープラン2		—	—	—	—	—	—	→		
恵那市健幸のまちづくり基本計画	●	—	—	—	—	—	—	—	—	→
恵那市健幸のまちづくり行動計画		●	—	—	—	—	—	—	—	→



## 1-5 取組のプロセス

本計画の取組のプロセスは、以下のとおりです。

本計画では、「恵那市健幸のまちづくり行動計画 検討委員会」が中心となり、2つの基本方針（「創る健康」「守る健康」）と5つの主要施策（「運動・スポーツ」「食生活」「生活習慣」「健（検）診」「健康相談」）、恵那市の現状と課題を踏まえて検討した、重点プロジェクトを設定しています。





## 第2章 健幸施策の展開

### 2-1 【創る健康】運動・スポーツ

#### (1) 現状と課題

##### 【運動・スポーツへの意識】

健康づくりに関する市民アンケート調査の結果から、7割以上の方が普段から運動不足であると感じており、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけています。特に、道具などを使わない、いつでも・どこでも気軽に取り組むことのできるウォーキングや体操等に取り組んでいます。

その一方で、1日30分以上の運動を継続して実施している人の割合は2割以下であり、4割以上の方が、仕事などで時間がない、疲れている、きっかけがないといった理由から、ほとんど実施できていません。

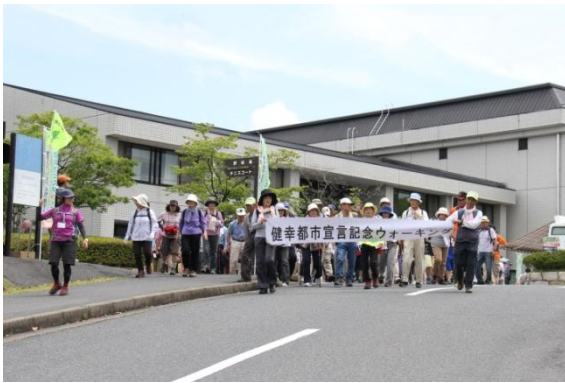


写真 健幸フェスタ in えなでのウォーキング、体操の様子

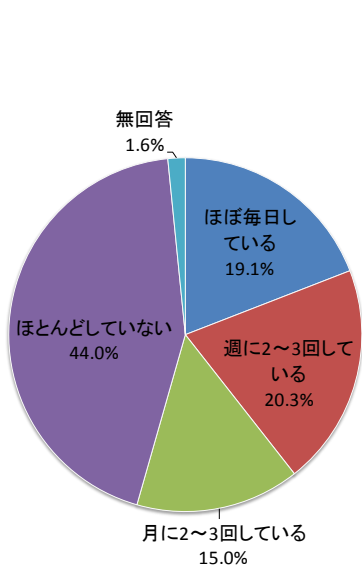


図 1日30分以上の運動をしているか

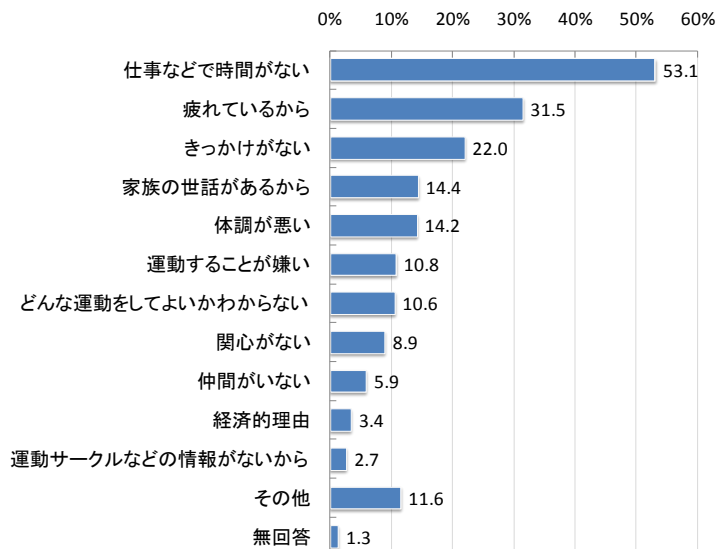


図 運動をしていない理由

出典：恵那市「健康づくりに関する市民アンケート調査」

## (2) 重点プロジェクト

### 「健幸ウォーキング」プロジェクト

#### 【プロジェクトの目的】

- ウォーキング環境の充実や健康づくりにつながるウォーキングイベントや教室の開催などを通じて、市民が日頃からウォーキングに親しみ、健康づくりと地域の魅力の再確認、地域コミュニティの活性化等を促進する。

#### 【プロジェクトの具体的な取組内容】

##### 《ウォーキング環境の充実》

- まきがね公園等の公共施設にあるウォーキングコースに距離を表示し、健康づくりのために歩きたくなる環境づくりを行う。
- 地域のウォーキングコースについては、コース案内看板などの充実を図る。
- 地域の自然や歴史・文化を楽しめるウォーキングコースを充実させる。
- 既存のウォーキングマップを有効に活用しながら、新たに市内全域のウォーキングマップを作成し、市内の各施設に設置する。

##### 《健幸ウォーキングの普及促進》

- 地域、各種団体、行政が連携しながら地域のウォーキングイベントを積極的に開催する。
- スポーツ推進委員等と連携し、各地域においてノルディックウォーキングなどの健康づくりに、より効果的なウォーキング方法を学ぶことのできる教室を開催する。
- 市ホームページや「広報えな」、CATV（アミックス）等で、市内ウォーキングコースや健幸ウォーキングに関する情報提供を行う。

#### 【各主体の役割】

市民	○ウォーキングコースを積極的に利用し、イベントにも積極的に参加する。 ○普段の生活の中で、健康づくりにつながるウォーキングを意識する。
地域	○地域のウォーキング環境の充実に取り組む。 ○各種団体や行政と連携しながら、ウォーキングイベントを企画、運営する。
事業者	○地域や行政と協力してウォーキングコース、イベントの普及・啓発を行う。
行政	○市内のウォーキング環境の充実に取り組む。 ○健幸ウォーキングの普及を促進する。

#### 【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
看板の設置等	調整	順次設置							
ウォーキングコースの充実									
ウォーキングイベントの開催									
全域マップの作成・設置	作成	設置							
教室の開催									
CATVでの放送調整・実施	調整	放送実施							

## 「みんなで始めよう健康体操」プロジェクト

### 【プロジェクトの目的】

- ラジオ体操やエーナ健幸体操等の健康づくりにつながる体操を、市民が自身のライフステージやライフスタイルなどに応じて自由に選択して取り組むことにより、市民の健康づくりを推進する。

### 【プロジェクトの具体的な取組内容】

#### 《健康体操のメニュー化》

- 研究機関等と連携し、ラジオ体操やエーナ健幸体操等の健康づくりにつながる体操について、所要時間や期待される効果、取組方法等を年代別に整理する。

#### 《健康体操の普及促進》

- こども園等や学校、地域での行事・イベントの際に、選択した健康体操に取り組む。
- 健康体操の普及促進に向けて、指導者の育成を図るとともに、こども園等や学校、地域での行事・イベント、各種団体活動、事業所等への派遣を行う。
- 研究機関等と連携し、家の中で家事等をしながら取り組むことができる健康体操（ながら体操）を検討し、CATV（アミックス）で普及、啓発する。

### 【各主体の役割】

市民	○自身のライフステージやライフスタイルに応じて、継続的に取り組むことのできる健康体操を選択し、日課や運動・スポーツの前の準備運動として健康体操に取り組む。
地域	○地域での健康づくりに関する行事・イベント等において、健康体操に取り組む。
事業者	○事業所において、従業員の健康増進に向けて健康体操に取り組む。 ○健康体操指導者研修への参加を促す。
行政	○健康体操のメニュー化に取り組む。 ○健康体操の指導者の育成を図る。

### 【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
健康体操の指導者育成	●								→
健康体操の指導者派遣	●								→
CATVでの放送調整・実施	●	調整	放送実施						→

# 「えな健幸ポイント」プロジェクト

## 【プロジェクトの目的】

- ウォーキングや健康体操の実施、地域での健康づくりに関する行事やイベントへの参加、健康教室や健康相談への参加、健（検）診の受診など、健康づくりに関する取組みを実施・継続することで健幸ポイントを付与し、健康づくりを促進する。

## 【プロジェクトの具体的な取組内容】

### 《えな健幸ポイント制度の制定》

- 健幸ポイントを貯めることのできる取組みと付与されるポイント数等を検討する。

#### 例) 健幸ポイントプロジェクト

- ・「入会したよ」ポイント : 健康づくりプログラムへの入会に対してポイント付与
- ・「頑張ってます」ポイント : 歩いた歩数に応じてポイント付与
- ・「行きました」ポイント : 市提供プログラム等への参加に対してポイント付与
- ・「変わりました」ポイント : 体重減少、筋肉増加に応じてポイント付与
- ・「続けたよ」ポイント : 6か月間連続ポイント獲得でポイント付与
- ・「検診受けたよ」ポイント : 健診の受診でポイント付与
- ・「健康になったよ」ポイント : 健診データの改善に応じてポイント付与

- 市内事業所等と連携し、健幸ポイントの交換方法を検討する。
- えな健幸ポイント制度を施行するとともに、その普及・啓発を図る。

## 【各主体の役割】

市 民	○プロジェクトに参加して、日々の健康づくりを継続して取り組む。
地 域	○地域の健康づくりに関する行事・イベントの中で、プロジェクトの普及・啓発を図る。
事業者	○プロジェクトの普及を図り、参画する。
行 政	○関係主体と連携し、えな健幸ポイント制度を制定する。 ○えな健幸ポイント制度の普及・啓発を図る。

## 【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
プロジェクトの検討	●	→							
プロジェクトの実施		●							→

### (3) その他の健幸施策

【創る健康】運動・スポーツ分野のその他の健幸施策は、以下のとおりです。

#### 自転車利用の促進

---

- ウォーキング環境の充実に併せて、サイクリングコースを設定し、健康づくりのための自転車利用の促進を図る。
- 各地域のコミュニティセンターや観光拠点となる施設にレンタル自転車を配置する。
- 通勤・通学の際の自転車利用を促進する。

#### 健康ステーションの設置検討

---

- 市民の健康づくりの拠点として、健康チェックや健康づくりに関する情報の発信、健幸ウォーキングやサイクリングの発着点となる健康ステーションの整備を検討する。

## 2-2

# 【創る健康】食生活

## (1) 現状と課題

### 【食生活改善による健康づくりへの意識】

健康づくりに関する市民アンケート調査の結果から、多くの市民が健康のために食生活を改善したいと考えていることが分かりました。また、野菜を多くとる、夜遅い時間に食事をしない、塩分を控えるといったことには、既に多くの市民が意識して取り組んでいることが分かりました。

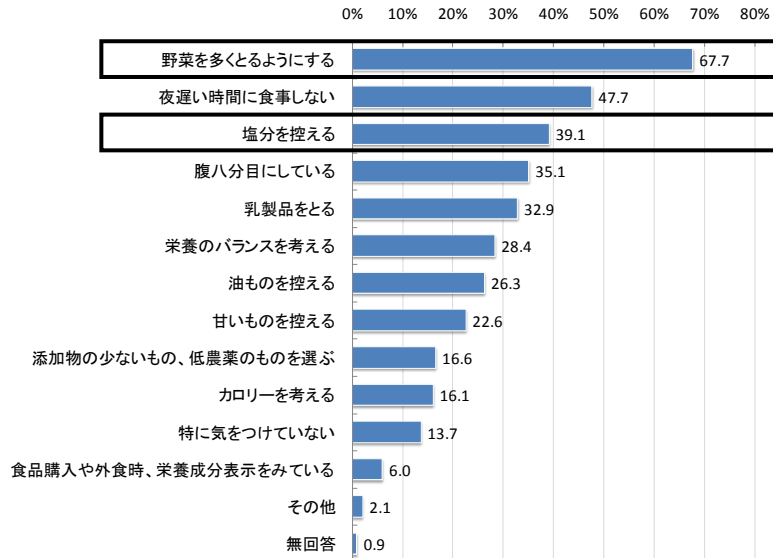


図 食事について気をつけていること

出典：恵那市「健康づくりに関する市民アンケート調査」

### 【市民 1 人 1 日野菜及び食塩の摂取量】

生活習慣病予防のためには、1 日 350g 以上の野菜の摂取が望ましいとされています。多くの市民が野菜を多くとることに意識していますが、1 日 350g 以上の野菜をとっている人の割合は、男性で約 4 割、女性で約 6 割であり、40 歳代の男性では特に低くなっています。

塩分については、国の国民健康・栄養調査によると、20 歳以上の男女の食塩摂取量は減少傾向にあることが分かっています。一方で、岐阜県が実施した県民栄養調査によると、岐阜県全体では全国と同程度ですが、恵那市では男女共に食塩摂取量が多くなっています。

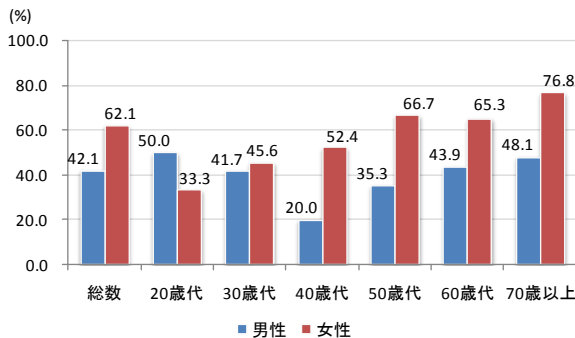


図 350g 以上の野菜を摂取している人の割合

出典：恵那市「恵那市いきいきヘルシープラン 2」

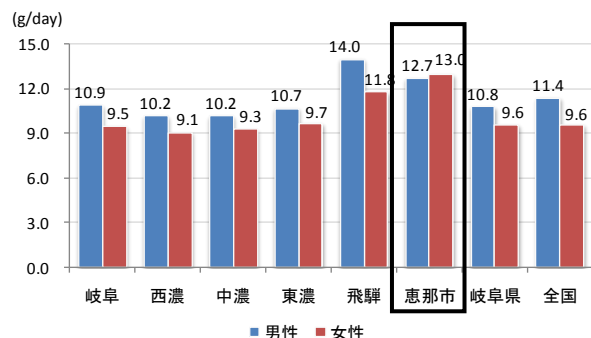


図 1 日あたりの食塩摂取量

出典：恵那市「恵那市いきいきヘルシープラン 2」  
厚生労働省「国民健康・栄養調査」



## (2) 重点プロジェクト

### あんぱい 「いい塩梅づくり」プロジェクト

#### 【プロジェクトの目的】

- 塩分摂取量（過多）と心疾患や脳卒中などの発症リスクの関係性を紹介することで、市民の適切な塩分摂取量に対する意識の醸成を図るとともに、スーパーや飲食店等と連携・協働し、減塩レシピの開発・紹介・提供等によって、市民の減塩の取組みを促進する。

#### 【プロジェクトの具体的な取組内容】

##### 《塩分摂取量に対する市民意識の醸成》

- 塩分摂取量（過多）と心疾患や脳卒中などの発症リスクの関係性をパンフレット等に整理し、市ホームページや「広報えな」等を通じて情報発信を行う。
- 加工食品の栄養成分表示を紹介し、食品に含まれる食塩相当量の把握を促す。

##### 《塩分摂取量の測定》

- 食生活改善推進委員等が家庭を訪問して、塩分測定器によるみそ汁塩分濃度測定を実施する。また、塩分濃度測定紙を配布し、普段の食事における塩分摂取量の把握を促す。
- 「健幸フェスタ in えな」における、塩分濃度の異なるみそ汁試飲体験の機会を広げる。

##### 《健幸レシピの作成》

- 減塩で美味しい料理等のレシピを募集し、市ホームページや「広報えな」で紹介し、市民に広げていく。また、スーパー・飲食店と連携し、「岐阜食と健康応援店」や「減塩レシピ」の紹介、普及・啓発を行う。

#### 【各主体の役割】

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普段の食事における塩分摂取量を把握する。</li> <li>・ 塩分摂取量と心疾患や脳卒中などの発症リスクの関係性を理解する。</li> <li>・ 減塩で美味しい料理を作る。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 減塩で美味しい料理等を考案する。</li> </ul>
事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健幸レシピの紹介や提供を行う。</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 塩分摂取量と心疾患や脳卒中などの発症リスクの関係性を情報発信する。</li> <li>・ 市民の塩分摂取量の測定・把握を促す。</li> </ul>

#### 【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
塩分濃度測定の実施	●								→
健幸レシピコンテスト	●								→
健幸レシピ集の作成・配布	●	準備作成	配布						→
減塩の普及・啓発	●								→



# 「えな野菜を食べよう」プロジェクト

## 【プロジェクトの目的】

- 恵那市内で採れた野菜（農産物）を積極的に摂ることで、地産地消の推進による地元農家の活性化、市民の食生活の改善及び健康づくりを促す。

## 【プロジェクトの具体的な取組内容】

### 《えな野菜の地産地消の推進》

- 学校給食でえな野菜を積極的に拡充し、児童・生徒の農業体験会を開催する。
- スーパーや飲食店と連携・協働し、えな野菜の販売コーナーの設置やえな野菜を使用したメニューの提供を広める。
- えな野菜の直売所マップを活用し、積極的にPRを行う。
- 自分で野菜をつくりたいと考えている市民に対し、家庭菜園で初心者でもできる野菜の作り方を紹介する。

### 《健幸レシピの作成》

- えな野菜を使用した料理のレシピを募集し、紹介、普及・啓発を行う。
- えな野菜を使用した料理コンテストを開催する。
- 細寒天を使用した健康レシピを募集し、レシピ集を作成する。

### 《計画的な食育・栄養指導の推進》

- 乳幼児期から高齢期まで、その年代に合わせた食生活・栄養指導を実施する。

## 【各主体の役割】

市民	・えな野菜を積極的に使用する。
地域	・えな野菜を使用した料理を考案する。
事業者	・えな野菜の販売コーナーの設置やえな野菜を使用したメニューの提供を行う。
行政	・市民が野菜摂取の必要性を理解できるように、情報発信する。 ・えな野菜を知ってもらうように、マップを利用してPRを行う。

## 【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
コンテストの実施	●								→
健幸レシピ集の作成・配布	●	準備作成	配布						→
えな野菜の普及・啓発	●								→
食育・栄養資料の実施	●								→

## 2-3 【創る健康】生活習慣

### (1) 現状と課題

#### 【飲酒の習慣】

飲酒については、がんや高血圧、脳出血、脂質異常症等が、1日の平均飲酒量の増加とともにほぼ直線的に上昇することが示されています。また、脳梗塞や冠動脈疾患については、男性で44g/日（日本酒2合/日）、女性で22g/日（日本酒1合/日）程度の飲酒でリスクが高まることが示されています。

健康づくりに関する市民アンケート調査の結果から、飲酒をしないと回答した人が半数程度いる一方で、飲酒する人のうち、男女共に2割程度が生活習慣病のリスクを高める飲酒をしていることが分かります。

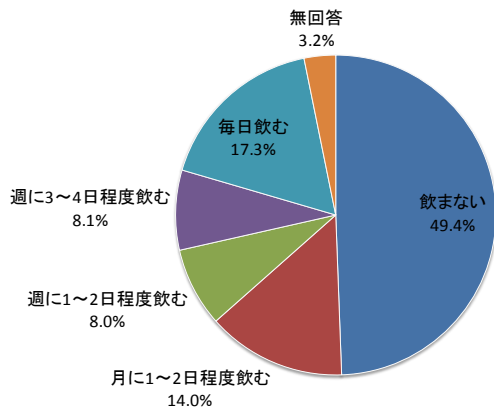


図 飲酒の習慣

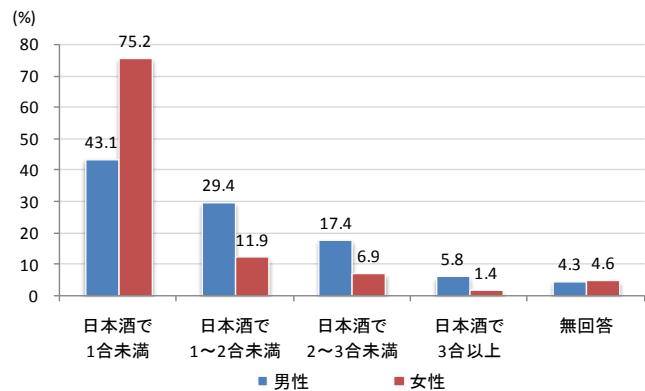


図 1日に飲むアルコールの量

出典：恵那市「健康づくりに関する市民アンケート調査」

#### 【喫煙の習慣】

喫煙についても、がんや循環器疾患、糖尿病、周産期の異常等の原因になるとされています。アンケート調査の結果から、たばこを吸わない人が8割以上でしたが、受動喫煙においても、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息や呼吸器感染症等の原因になるとされており、喫煙率の減少や受動喫煙防止対策も必要とされています。

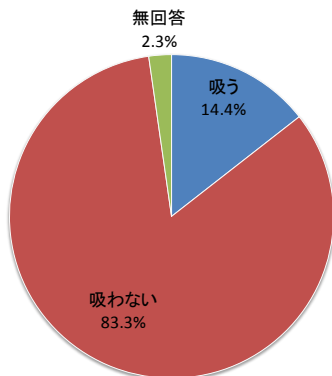


図 喫煙の習慣

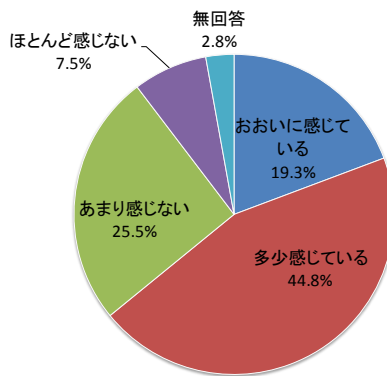


図 ストレスの有無

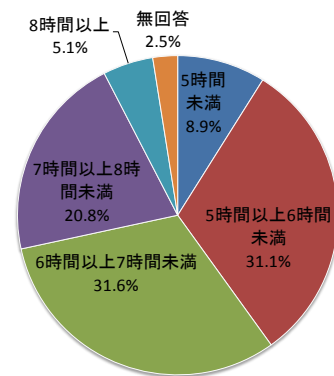


図 1日の平均睡眠時間

出典：恵那市「健康づくりに関する市民アンケート調査」

## (2) 重点プロジェクト

### 「マイ健幸づくり宣言」プロジェクト

#### 【プロジェクトの目的】

- 市民一人ひとりが身近に実践することのできる健康づくりの取組みを「マイ健幸づくり宣言」として宣言し、普段の生活の中で実践してもらうことで、市民の生活習慣の改善と健康寿命の延伸を図る。

#### 【プロジェクトの具体的な取組内容】

##### 《健康教室の開催》

- 恵那保健所や恵那病院、食生活改善協議会、スポーツ推進委員連絡協議会等と連携し、生活習慣の改善を目的とした健康教室を開催する。
- 健康教室の開催にあたっては、健診受診者の生活習慣に応じて積極的に PR を行うとともに、地域や事業者を通じて多くの市民に周知を図る。
- 喫煙による健康被害を周知する。

##### 《マイ健幸づくり宣言の実施》

- 身近に実践することのできる健康づくりの取組みをメニュー化し、市民が自身の健康状態等に応じて、取組みを宣言して実践することで、市民の生活習慣の改善を図る。
- マイ健幸づくり宣言の実施状況を報告してもらい、えな健幸ポイントを付与することで継続的な実践を促す仕組みを構築する。

#### 【各主体の役割】

市民	・市が実施する健康教室に積極的に参加する。 ・自身の健康状態等に応じて、マイ健幸づくり宣言を宣言し、実践する。
地域	・地域における健康づくりを推進していく。
事業者	・従業員のマイ健幸づくり宣言を把握し、支援する。
行政	・関係主体と連携・協働し、健康教室を企画・開催する。 ・健康づくりの取組みや、マイ健幸づくり宣言を支援する。

#### 【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
健康教室の開催	●								→
マイ健幸づくり宣言の実施	●								→

## 2-4 【守る健康】健（検）診

### （1）現状と課題

#### 【健診等の受診率】

健康づくりに関する市民アンケート調査の結果から、約2割の人が過去1年間に健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けておらず、受ける必要性を感じない、時間がとれないなどの理由が挙げられました。

恵那市の特定健診の受診率は、岐阜県平均よりは高いものの、平成26年度で38%に留まっており、同年の目標値である48%には達していません。また、がん検診においても、胃がん・肺がん・大腸がんの目標受診率は40%、子宮頸がん・乳がんの目標受診率は50%ですが、いずれも目標値には達していません。

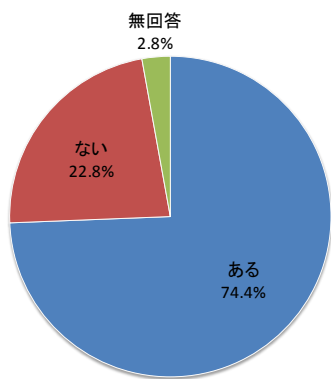


図 過去1年間の健診等の受診の有無

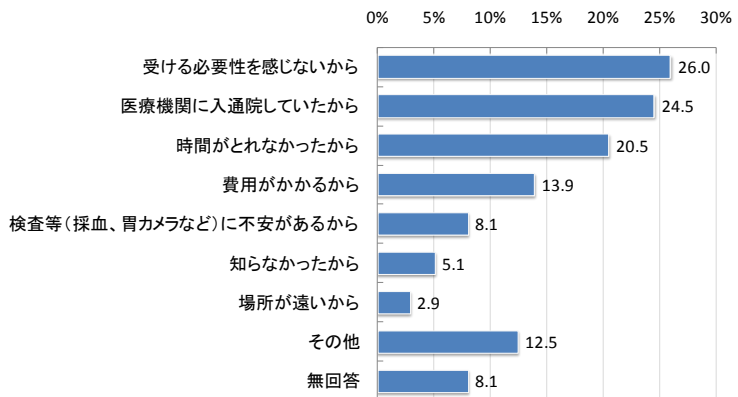


図 健診等を受診しない理由

出典：恵那市「健康づくりに関する市民アンケート調査」

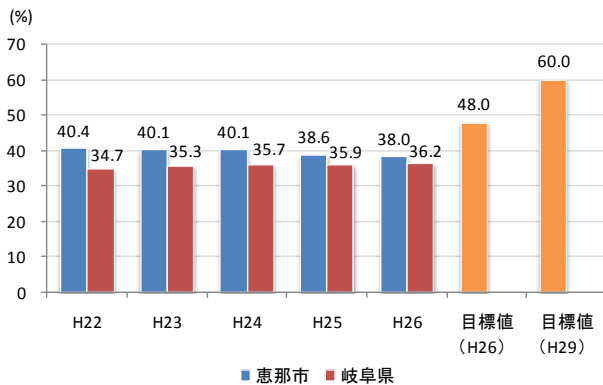


図 特定健診の受診率の推移

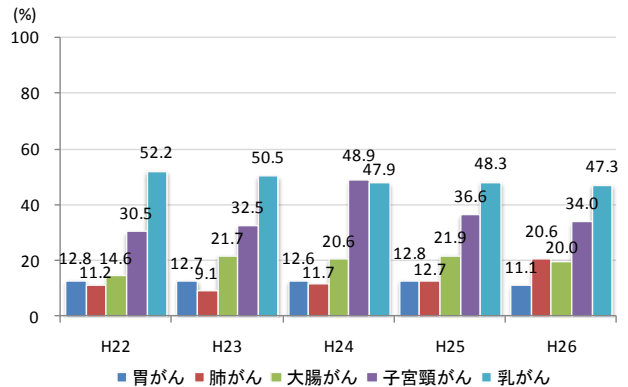


図 各種がん検診の受診率の推移

出典：健康推進課資料

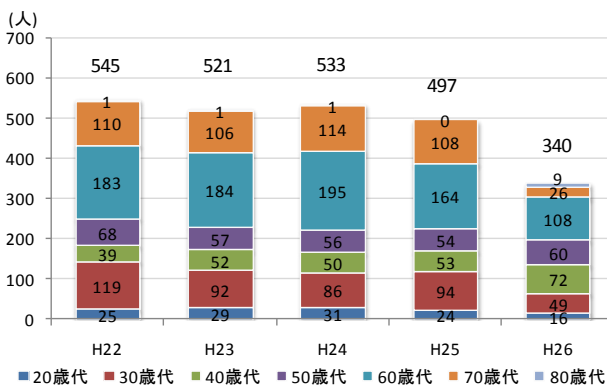


図 口腔健診受診者数の推移

出典：健康推進課資料

## (2) 重点プロジェクト

### 「健（検）診の大切さを知ろう」プロジェクト

#### 【プロジェクトの目的】

- 市民一人ひとりが、いつまでも健やかで幸せな生活をおくるために、健（検）診の果たす役割やその大切さを改めて知ってもらい、継続的な健（検）診の受診を通じて、自身の健康管理を行うことで、健康寿命の延伸を目指す。

#### 【プロジェクトの具体的な取組内容】

##### 《健（検）診の役割の普及・啓発》

- 健（検）診の具体的な内容や継続的な受診によって病気の早期発見につながることを分かりやすく説明するパンフレット等を作成し、市ホームページや「広報えな」などで情報発信し、普及・啓発を行う。

##### 《健（検）診の受診意向の向上》

- 健（検）診案内の封筒に、健（検）診受診のキャッチコピーや簡単な自己チェックシートを掲載するなど、封筒を開けて健（検）診案内を読んでみたくなる工夫を行う。また、健（検）診の説明をするパンフレット等を同封する。
- ライフステージやこれまでの健（検）診結果を踏まえた、適切な健（検）診内容の紹介・案内を行う。
- 親子健（検）診体験等を実施し、子どもを通じたPRを行う。
- 健（検）診を受診することで、「えな健幸ポイント」を付与する仕組みを構築する。

##### 《協会けんぽとの連携》

- 市の各イベント等にて、協会けんぽと連携して健（検）診のPRを行い、特定健診・がん検診の受診者を増やす。

##### 《スマホ健診の実施》

- 若い世代に、手軽に出来る「スマホ健診」を実施し、自らの健康管理を促すための健診受診の動機づけを行う。

#### 【各主体の役割】

市民	・市ホームページや「広報えな」等を通じて、健（検）診の果たす役割やその大切さを改めて確認する。
地域	・地域での健康づくりに関する行事・イベントの際に、市が作成するパンフレット等を用いて、参加者に積極的に情報提供を行う。
事業者	・従業員の健（検）診受診を促す。
行政	・健（検）診の果たす役割やその大切さを説明するパンフレット等を作成する。 ・健（検）診案内の封筒や内容を工夫する。

【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
パンフ等作成、PR 実施	●								→
自己チェックシート作成	●								→
健（検）診内容検討・見直し	●	検討	実施						→
協会けんぽとの連携	●								→
スマホ健診の実施	●	検討	実施						→

(3) その他の健幸施策

【守る健康】健（検）診のその他の健幸施策は、以下のとおりです。

**健（検）診 PR 及び受診状況の実態把握**

- 各地区、各団体にきめ細かく PR 活動を行うとともに、受診状況の把握を行う。

**健（検）診内容の見直し、充実**

- 健（検）診の基本項目の充実を図る。

**健診受診環境の改善、充実**

- インターネットで受診申請を行えるようにする。
- 休日健診などを実施し、受診者が受けやすい体制をつくる。
- 恵那病院健診センターなど医療機関との連携を図る。

**健診受診者へのアフターフォローの実施**

- 要再検査の人に受診を勧めるとともに、医療機関との連携を強化する。

**歯科口腔健診の充実**

- 市民（特に若い世代）が受診しやすい体制をつくる。
- 医療機関との連携を図る。



## 2-5 【守る健康】健康相談

### (1) 現状と課題

#### 【健康相談の実施状況】

恵那市では、市民の健康維持・増進を支援するため、各種健康相談を実施しています。基本は電話や訪問による対応ですが、市民からの要望に応じて出前講座時での健康相談や成人歯科健診時に歯科相談も実施しています。

相談件数は多くなく、市民へのさらなる周知を図るとともに、事業所や地域での健康相談の実施など、市民にとって利用しやすい仕組みづくり・環境づくりが求められています。

表 出前講座の実施概要

講座名	講座内容	曜日・時間帯	備考
健康寿命延伸 生活習慣病予防 の生活と食事	体の状態と食事の関係、1日の基準量・食事のとり方のコツを学びましょう。	月～金 午前・午後	対象：成人以上 時間：ご要望に応じます。 形式：講座、実技・実習
自分の身体を 知るために	健診の必要性について説明します。健診結果の見方、健康チェックの方法を学びましょう。	月～金 午前・午後	対象：成人以上 時間：ご要望に応じます。 形式：講座、実技・実習 健康診断の結果があるとよい。

表 成人歯科相談の実施概要

対象	時間	形式
18歳以上の市民	9:15～10:30	個別相談（特定健診等と同時実施、歯科相談だけでも可）



写真 健康相談の実施



## (2) 重点プロジェクト

### 「身近に気軽に健康相談」プロジェクト

#### 【プロジェクトの目的】

- 市が取り組む健康相談の認知度を高めるとともに、市民が身近に気軽に相談ができる雰囲気づくり、相談内容のフィードバックなどによって、市民の健康づくりをサポートする。

#### 【プロジェクトの具体的な取組内容】

##### 《身近な健康相談の実施》

- いつでも誰でも、身近に健康づくりに関する相談ができる窓口を設置し、PR する。

##### 《出前健康相談の実施》

- 「健幸フェスタ in えな」や地域での健康づくりに関する行事・イベント、スポーツ大会等の開催の機会をとらえ、積極的に出前健康相談を実施する。
- キャラクターなどを利用して、実施内容を積極的に、地域や事業所に PR する。
- 生活習慣病を予防するには、学童期からの健康な生活習慣を身につけることが大切であることから、栄養・運動・歯科保健などと組み合わせた健康づくり教室に取り組みます。

##### 《協会けんぽとの連携》

- 協会けんぽと連携し、事業所への出前健康教室・相談を実施する。

##### 《相談内容のフィードバック》

- 市民からの健康相談の内容や件数を定期的に整理し、市の課題については、対策例も含めて市ホームページや「広報えな」等を通じて情報発信を行う。

#### 【各主体の役割】

市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関する不安や悩みについて、健康相談を利用する。</li> <li>・家族や友人に健康相談の存在を紹介する。</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で健康づくりに関する行事・イベントを行う際には、出前健康相談の実施を依頼するとともに、地域住民に対して周知を図る。</li> </ul>
事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出前健康相談を積極的に利用する。</li> </ul>
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・関係主体と連携・協働し、出前健康相談の実施、相談内容のフィードバックを行う。</li> </ul>

#### 【スケジュール】

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36
出前健康相談のPR、実施	●								→



## 第3章 計画の推進

### 3-1 推進体制

#### (1) 市民・地域団体・事業者・行政の協働

市民、地域団体、事業者、行政の各主体が、推進条例に示されるそれぞれの役割・責務を認識し、相互に連携を図りながら、協働によって「健幸都市 えな」の実現に向けて、健幸施策を推進します。

#### (2) 関係機関との連携

「運動・スポーツ」「食生活」「生活習慣」「健（検）診」「健康相談」に関わる各種関係団体と連携を図りながら、計画を推進します。

#### (3) 庁内での分野横断的な実施体制の構築

本計画は、健康・福祉、運動・スポーツ、まちづくり、産業振興などの幅広い分野に関わることから、主管課が中心となり、関係各課との分野横断的な実施体制を構築します。

### 3-2 進行管理

本計画では、恵那市いきいきヘルシープラン2や恵那市スポーツ推進計画などの関連計画において、具体的な目標指標が既に設定されていることから、新たな目標指標の設定を行っていません。

本計画の進行管理に関しては、関係各課が連携しながら健幸施策を推進するとともに、関連計画に定める目標指標の点検を定期的に行い、「恵那市健康づくり推進協議会」でその進捗状況を報告し、必要に応じて見直しを図りながら計画を推進します。

## 成果指標と目標値 (恵那市いきいきヘルシープラン2)

分野	項目	恵那市いきいきヘルシープラン2策定時		目標値			
		平成22年度	平成23年度				
循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)	・脳血管疾患	男性 50.2 女性 29.4	平成22年度	男性 42.2 女性 27.1		
		・虚血性心疾患(急性心筋梗塞)	男性 22.8 女性 12.1		男性 19.6 女性 10.9		
			男性 8.9% 女性 6.2%		平成23年度	減少	
		③脂質異常症の減少(LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合)	男性 10.3% 女性 17.0%		平成23年度	男性 7.7% 女性 12.7%	
	④メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少	該当者 11.6% 予備群 9.9%	平成23年度	該当者 10.6% 予備群 6.5%			
		⑤特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	・特定健康診査の実施率 40.1%	平成23年度	60.0%		
	・特定保健指導の終了率 46.1%		60.0%				
	糖尿病	①合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少	3人	平成22年度	現状維持又は減少		
		②治療継続者の割合の増加(HbA1c(JDS)6.1%以上の者のうち治療中と回答した者の割合)	48.0%	平成23年度	56.6%		
		③血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがJDS値8.0(NGSP値8.4%)以上の者の割合の減少)	0.6%	平成23年度	現状維持又は減少		
④糖尿病有病者の増加の抑制(HbA1c(JDS)6.1%以上の者の割合)		6.2%	平成23年度	現状維持又は減少			
CKD	新規透析患者の減少	12人	平成23年度	現状維持又は減少			
がん	①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり)	86.7		平成22年度	現状維持又は減少		
		②がん検診の受診率の向上	・胃がん	男性 15.0% 女性 11.0% 全体 12.7%	平成23年度	40.0%	
	・肺がん			男性 12.1% 女性 7.5% 全体 9.1%			
				・大腸がん			男性 27.3% 女性 18.7% 全体 21.7%
			・子宮頸がん				20.6%
	・乳がん		31.7%				
	①適正体重を維持している者の増加(肥満、やせの減少)		・20歳代女性のやせの者の割合の減少(妊娠届出時のやせの者の割合)	18.0%			平成22年度
			・20~60歳代男性の肥満者の割合の減少	22.4%		平成23年度	現状維持又は減少
			・40~60歳代女性の肥満者の割合の減少	14.2%			現状維持又は減少

分野	項目		恵那市いきいきヘルシープラン2策定時		目標値
身体活動・運動	①運動習慣者の割合の増加	・20～64歳	男性 30.7%	平成23年度	男性 42.1%
			女性 20.4%		女性 29.4%
			全体 24.4%		全体 34.2%
		・65歳以上	男性 45.3%		男性 55.3%
			女性 40.0%		女性 51.2%
			全体 42.2%		全体 52.3%
飲酒	・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しているの者の割合の低減 (1日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)		男性 14.3%	平成23年度	男性 11.3%
女性 11.5%	女性 9.89%				
喫煙	・成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい人がやめる)		14.2%	平成23年度	12.0%
休養	・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少		26.7%	平成23年度	21.9%
歯・口腔の健康	①歯周病を有する者の割合の減少	・40歳代における進行した歯周炎を有する者の減少(4mm以上の歯周ポケット)	21.0%	平成23年度	14.1%
		・60歳代における進行した歯周炎を有する者の減少(4mm以上の歯周ポケット)	45.3%		37.1%
	②乳幼児・学齢期のう蝕がない者の増加	・3歳児でう蝕がない者の増加の割合	83.9%	平成23年度	現状維持 又は減少
		・12歳児の一人平均歯数の減少	0.58歯		
③過去1年間に歯科検診を受診した者の増加(歯周疾患検診受診者数)	924人	平成23年度	1,201人		
こころの健康	・自殺者の減少(人口10万人当たり)		26.1人	平成22年度	減少傾向へ
次世代	・全出生数中の低出生体重児の割合の減少		8.5%	平成22年度	減少傾向へ
	・肥満傾向にある子どもの割合の減少(小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合)	男性 5.6%	平成23年度	減少傾向へ	
		女性 2.3%			

分野	項目		恵那市いきいきヘルシープラン2策定時		目標値	
栄養・食生活	ii 健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加		・3歳児	0.8%	平成24年度	0%
			・小学生	4.2%	平成23年度	
			・中学生	9.1%		
		ア. 朝食欠食率の減少	・<男性> 20歳代・30歳代	母子手帳 20代 34.6% 30代 30.5% 3歳児健診 20代 35.7% 30代 22.7%	平成24年度	20代 15.0%以下 30代 10.0%以下
				・<女性> 20歳代		母子手帳 16.7% 3歳児健診 4.5%
		イ. 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を摂っている人の増加	・3歳児	59.8%	平成24年度	80.0%
			・母子手帳交付時父親・母親	父親 34.1% 母親 32.0%		50.0%
			・3歳児健診父親・母親	父親 50.4% 母親 50.3%		80.0%
		ウ. 共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	・朝食	3歳 1.7%(市) 保育園 2.8(市) 小学生 14.2%(県) 中学生 30.7%(県)	(県) 平成23年度(市) 平成24年度	減少傾向へ
				・夕食		
iii 適切な量と質の食事をとる者の増加	ア. 1日の食塩摂取量の減少		10.2g(東濃圏域)	平成23年度	8.0g	
	イ. 野菜と果物の適正な量の摂取	a. 350g以上の野菜を摂取している者の割合	男性 42.1% 女性 62.1%	平成24年度	増加傾向へ	
		b. 果物を1日80kcal取る者の割合の増加	男性 29.3% 女性 36.8%	平成24年度	増加傾向へ	



## 資料編

## 恵那市健幸のまちづくり行動計画検討委員会

## (1) 恵那市健幸のまちづくり行動計画検討委員会 検討経緯

	主要施策	開催日時	開催内容
第1回 検討委員会	運動・スポーツ	平成27年10月9日(金) 19:00~21:00	・ 施策の方向性に基づく健幸施策の検討 (アイデア出し)
	創る健康 (食生活・生活習慣)	平成27年11月11日(水) 19:00~21:00	
	守る健康 (健(検)診・健康相談)		
第2回 検討委員会	運動・スポーツ	平成27年11月5日(木) 19:00~21:00	・ 第1回検討委員会の振り返り、健幸施策の確認 ・ リーディングプロジェクトの検討
	創る健康 (食生活・生活習慣)	平成27年12月2日(水) 19:00~21:00	
	守る健康 (健(検)診・健康相談)		
第3回 検討委員会	運動・スポーツ	平成28年1月26日(火) 19:00~20:00	・ リーディングプロジェクトの確認
	創る健康 (食生活・生活習慣)		
	守る健康 (健(検)診・健康相談)		



写真 恵那市健幸のまちづくり行動計画検討委員会の様子



## (2) 恵那市健幸のまちづくり行動計画検討委員会 検討委員

主要施策	氏名	所属
運動・スポーツ	柘植 静一	壮健クラブ
	渡辺 熙之	岐阜県身体障害者協会恵那市部
	安藤 直美	スポーツ推進委員連絡協議会
	藤井 紀弘	恵那市体育連盟
	田口 恵美子	レクリエーション協会設立準備委員会
	伊藤 豊	社会福祉課
	高垣 亜也	高齢福祉課
創る健康 (食生活・生活習慣)	山本 さちよ	恵那市食生活改善連絡協議会
	櫻井 義等	恵那市食品衛生協会
	寺嶋 志保	恵那保健所
	丸山 鉦示	営農組合
	佐々木 亀久雄	ヘルシーハウス山岡
	藤下 卓己	恵那青年会議所
	西尾 高司	消防団
	春日井 尚武	明智小学校長
	奥村 昌彦	薬剤師会（識見者）
	伊藤 昌広	農林課
	加藤 元章	商工観光課
守る健康 (健(検)診・健康相談)	柘植 弘成	壮健クラブ
	大和谷 真輔	恵那商工会議所
	水田 信也	恵那商工会
	田立 一世	歯科衛生士
	室井 美智香	市立恵那病院
	安藤 博	上矢作病院
	征矢野 薫	医師会（識見者）
	林 正規	歯科医師会（識見者）
	瀧瀬 雄二	総務課
	佐藤 昌広	保険年金課
	酒井 基之	病院管理課

## 恵那市健幸のまちづくり推進条例

### 「恵那市健幸のまちづくり推進条例」

#### （目的）

第1条 この条例は、市民が健やかで幸せにとの願いを込めた「健幸」という理念のもと、市の責務を明らかにするとともに、市民の健康づくりの推進に関する基本的な事項を定め、並びに市、市民、地域団体及び事業者が協働することにより、子どもからお年寄りまで生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことのできる健幸都市の実現に寄与することを目的とする。

#### （定義）

第2条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- （1）健幸 市民が健やかで幸せに暮らし続けることをいう。
- （2）地域団体 市内で活動を行う公共的団体をいう。
- （3）事業者 市内に事業所を置き事業活動その他の活動を行うものをいう。

#### （基本理念）

第3条 健幸のまちづくりは、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- （1）健幸のまちづくりは、自らの健康に積極的に関心をもち、健幸づくりに主体的に取り組むことができるよう、推進されなければならない。
- （2）健幸のまちづくりは、市、市民、地域団体及び事業者が心を通わせながら、互いに支え合い、協力及び連携することによって、推進されなければならない。

#### （市の責務）

第4条 市は、前条の基本理念にのっとり、健幸のまちづくりを推進するために必要な計画を策定し、及び推進するものとする。

#### （市民の役割）

第5条 市民は、基本理念にのっとり、自らの健康状態に応じた健康づくりに主体的に取り組むよう努めるものとする。

#### （地域団体の役割）

第6条 地域団体は、基本理念にのっとり、地域の健幸のまちづくりを推進するため、健康づくりに関する活動に取り組むよう努めるとともに、市が実施する健幸のまちづくりに関する施策に協力するよう努めるものとする。

#### （事業者の役割）

第7条 事業者は、基本理念にのっとり、健幸のまちづくりについての理解と関心を深め、健康づくりに関する活動に取り組むよう努めるとともに、市が実施する健幸のまちづくりに関する施策に協力するよう努めるものとする。

### **(計画の策定)**

第8条 市は、健幸のまちづくりに関する施策の計画的な推進を図るため、健幸のまちづくりの推進に関する計画を定めるものとする。

2 市は、前項の計画を策定するときは、市民、地域団体及び事業者の意見を反映するよう努めるものとする。

### **(健幸のまちづくりの推進に関する基本施策)**

第9条 市は、健幸のまちづくりを推進するため、市民、地域団体及び事業者と連携して、市民の健康づくりに関する意識を高め、市民の自発的な行動を促すための取組を行うものとする。

### **(普及活動の推進)**

第10条 市は、市民、地域団体、事業所等に対し、健幸のまちづくりの推進に関する理解を深めるため、その普及活動を行うものとする。

### **(委任)**

第11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。

## 市民の健康に関する意識

### (1) 健康づくりに関する市民アンケート調査の概要

#### 【調査対象】

市内在住の16歳以上の市民2,000人（住民基本台帳から無作為抽出）

#### 【調査期間】

平成27年9月8日（火）～9月18日（金）

#### 【回収数・回収率】

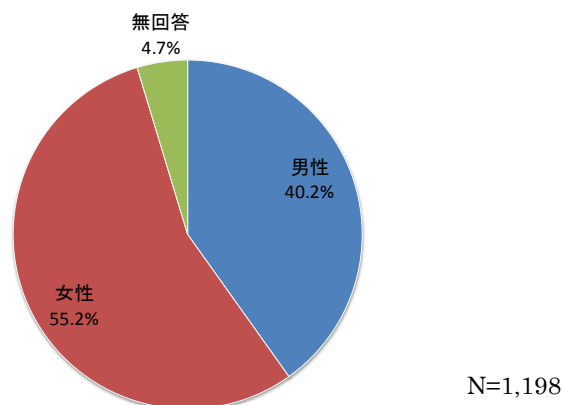
回収数：1,198通（回収率：59.9%）

### (2) 健康づくりに関する市民アンケート調査の結果

#### 【回答者属性】

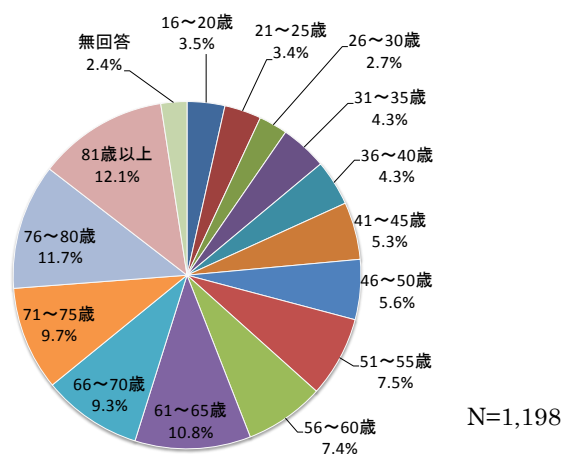
【問1】性別はどちらですか。

○回答者のうち、男性が40.2%、女性が55.2%でした。



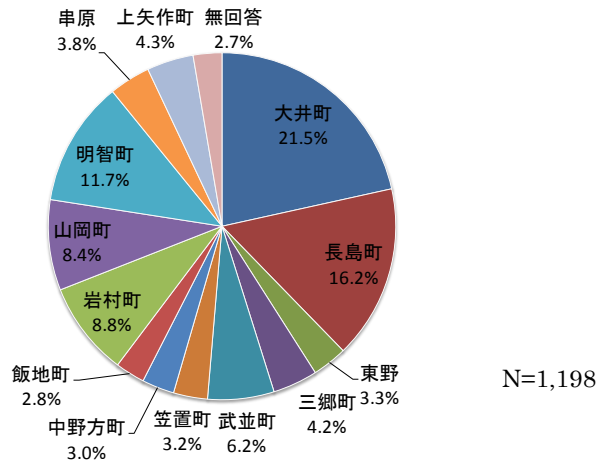
【問2】あなたの年齢をお知らせください。

○回答者のうち、10歳代は3.5%、20歳代は6.1%、30歳代は8.6%、40歳代は10.9%、50歳代は14.9%、60歳代は20.1%、70歳代は20.4%、80歳以上は12.1%でした。



【問 3】あなたのお住まいは、次のどの地区に該当しますか。

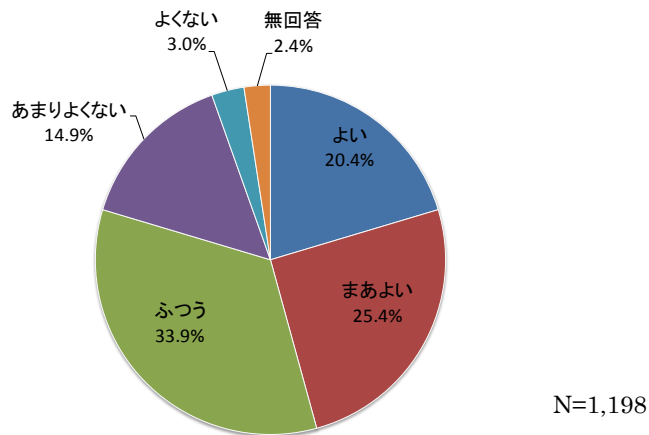
○回答者のうち、大井町は 21.5%、長島町は 16.2%、東野 3.3%、三郷町 4.2%、武並町 6.2%、笠置町 3.2%、中野方町 3.0%、飯地町 2.8%、岩村町 8.8%、山岡町 8.4%、明智町 11.7%、串原 3.8%、上矢作町 4.3%でした。



### 【健康に関する意識・行動】

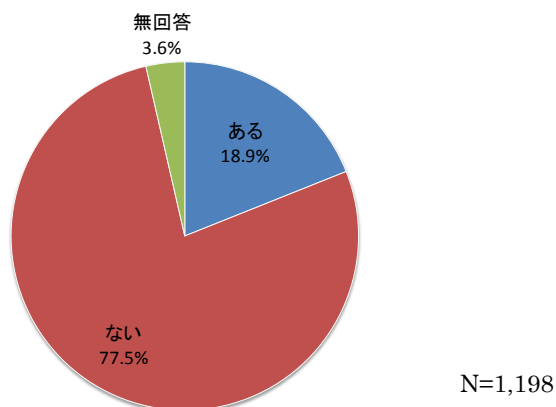
【問 4】あなたの現在の健康状態はいかがですか。

○健康状態がよい（「まあよい」を含む）と回答した人は 45.8%、健康状態がよくない（「あまりよくない」を含む）と回答した人は 17.9%でした。



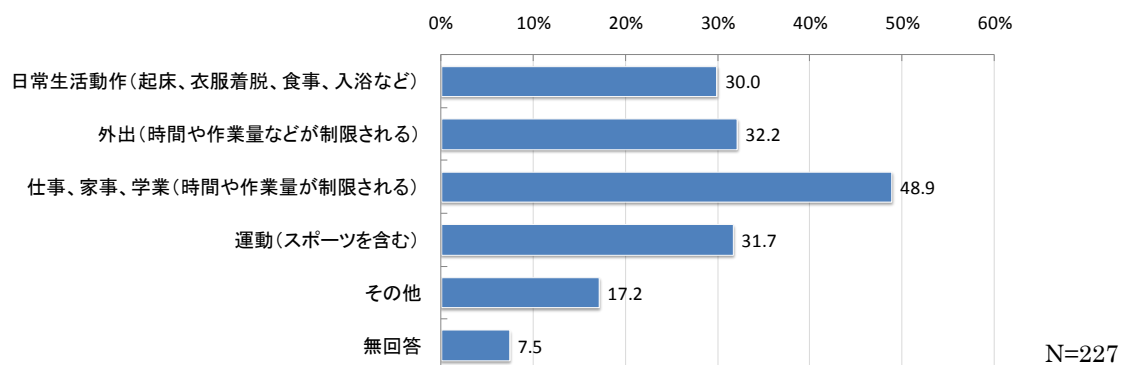
【問 5】あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

○健康上の問題で日常生活に影響があると回答した人は 18.9%、ないと回答した人は 77.5% でした。



【問 5-1】それはどのように影響がありますか。

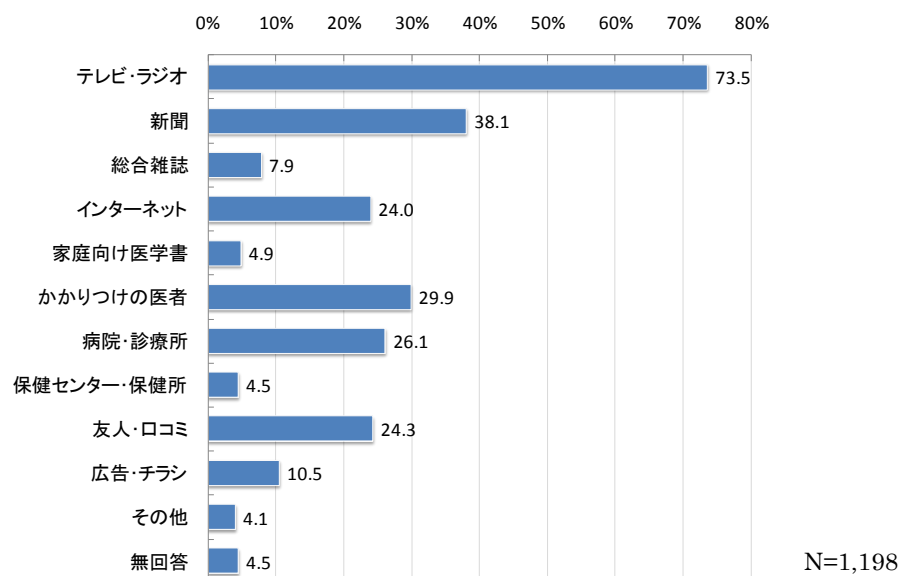
○健康上の問題で日常生活に影響があると回答した人のうち、「仕事、家事、学業（時間や作業量が制限される）」という回答が 48.9%と最も多く、次いで、「外出（時間や作業量が制限される）」が 32.2%、「運動（スポーツを含む）」が 31.7%でした。



【問 6】健康に関する情報をどこから得ていますか。

○健康に関する情報の取得源としては、「テレビ・ラジオ」が 73.5%と最も多く、次いで、「新聞」が 38.1%、「かかりつけの医者」が 29.9%の順でした。

○年齢別にみると、10 歳代から 40 歳代では「インターネット」という回答割合が高く、それ以上の年代では、「新聞」「かかりつけの医者」「病院・診療所」と、年齢によって情報の取得源が異なっていました。



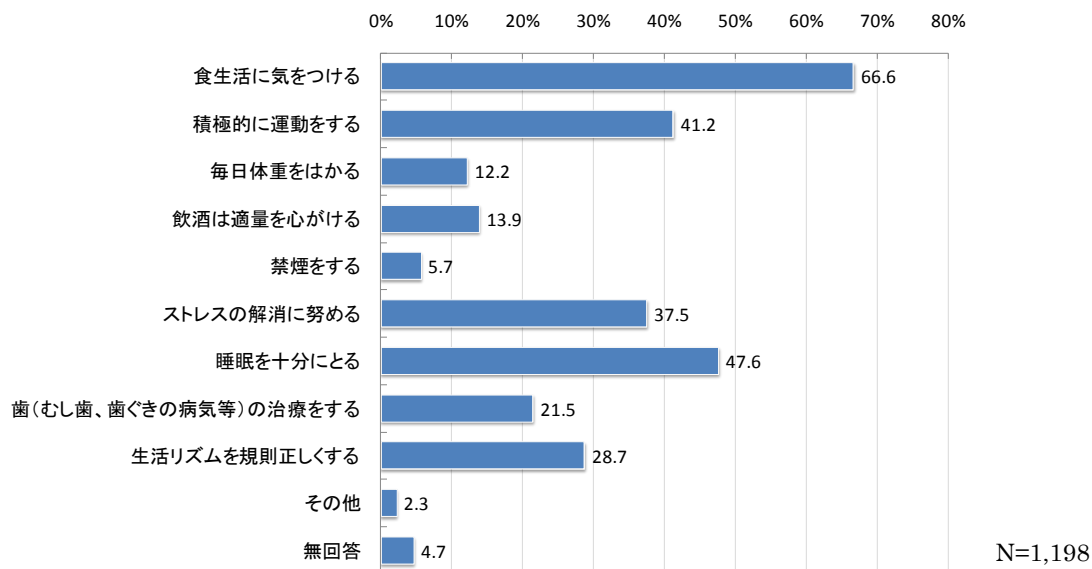
<回答者の年齢とのクロス集計>

	合計	テレビ・ラジオ	新聞	総合雑誌	インターネット	家庭向け医学書	かかりつけの医者
全体【1,169】	100.0	75.3	39.0	8.1	24.6	5.0	30.5
16～20歳【42】	100.0	81.0	11.9	4.8	64.3	0.0	9.5
21～30歳【73】	100.0	75.3	11.0	4.1	64.4	4.1	6.8
31～40歳【103】	100.0	78.6	16.5	7.8	51.5	1.9	6.8
41～50歳【131】	100.0	80.2	38.9	10.7	47.3	3.8	15.3
51～60歳【179】	100.0	82.1	45.8	11.7	29.1	3.9	24.0
61～70歳【240】	100.0	75.8	50.0	10.8	15.4	4.6	30.0
71～80歳【256】	100.0	68.0	43.0	5.1	3.5	9.0	51.6
81歳以上【145】	100.0	70.3	43.4	5.5	0.0	5.5	51.0
		病院・診療所	保健センター・保健所	友人・ロコミ	広告・チラシ	その他	無回答
		26.8	4.6	24.9	10.8	4.2	2.2
		14.3	0.0	35.7	4.8	9.5	0.0
		16.4	2.7	27.4	4.1	4.1	1.4
		7.8	3.9	27.2	3.9	2.9	1.9
		17.6	3.1	32.8	16.8	6.1	1.5
		31.8	5.6	26.3	12.8	4.5	1.1
		26.7	8.8	30.8	10.8	3.3	2.9
		31.3	3.5	19.1	11.3	3.1	2.7
		43.4	2.8	10.3	11.7	4.8	3.4



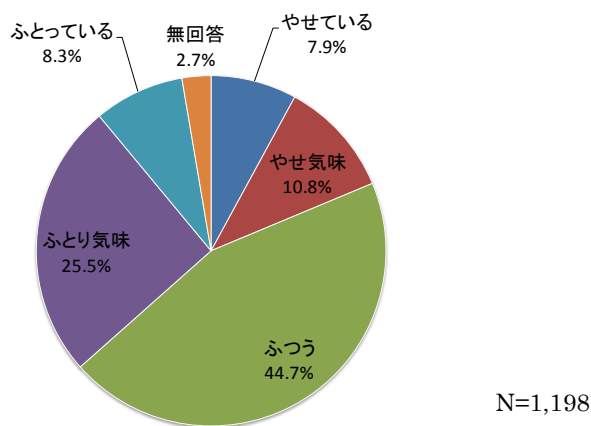
【問 7】 今後、健康で改善したいと思っていることは何ですか。

○今後、健康で改善したいと思っていることとしては、「食生活に気をつける」が 66.6%と最も多く、次いで、「睡眠を十分にとる」が 47.6%、「積極的に運動をする」が 41.2%でした。



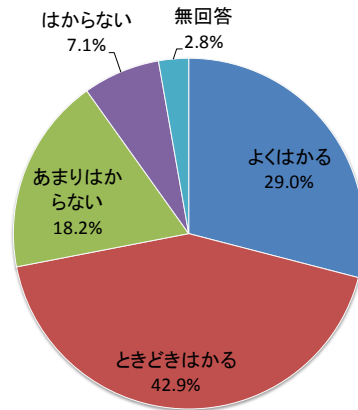
【問 8】 ご自身の体重(体型)について、おおむねどう感じていますか。

○体重(体型)については、「ふつう」という回答が 44.7%と多く、「やせている」(「やせ気味」を含む)という回答は 18.7%、「ふとっている」(「ふとり気味」を含む)という回答は 33.8%でした。



【問 9】 ご自身の体重をはかる習慣がありますか。

○体重を図る習慣については、「よくはかる」という回答は 29.0%、「ときどきはかる」という回答は 42.9%であった。「はからない」という回答は 7.1%でした。

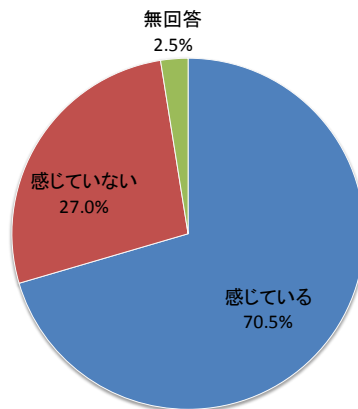


N=1,198

### 【運動について】

【問 10】 普段、運動不足と感じていますか。

- 運動不足と感じている人は 70.5%、感じていない人は 27.0%でした。
- 年齢別にみると、20 歳代から 50 歳代で運動不足と感じている回答割合が高くなっていました。
- 健康状態別にみると、健康状態がよくないと感じている人ほど運動不足と感じている回答割合が高くなっていました。



N=1,198

#### <回答者の年齢とのクロス集計>

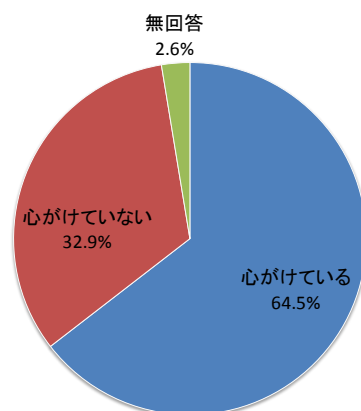
	合計	感じている	感じていない	無回答
全体【1,169】	100.0	70.8	26.9	2.3
16～20歳【42】	100.0	50.0	50.0	0.0
21～30歳【73】	100.0	78.1	21.9	0.0
31～40歳【103】	100.0	88.3	11.7	0.0
41～50歳【131】	100.0	84.7	13.7	1.5
51～60歳【179】	100.0	80.4	19.0	0.6
61～70歳【240】	100.0	72.1	26.3	1.7
71～80歳【256】	100.0	59.0	37.5	3.5
81歳以上【145】	100.0	55.2	37.2	7.6

## &lt;健康状態とのクロス集計&gt;

	合計	感じている	感じていない	無回答
全体【1,169】	100.0	70.9	26.8	2.3
よい【244】	100.0	57.4	41.0	1.6
まあよい【304】	100.0	68.8	30.9	0.3
ふつう【406】	100.0	76.6	20.0	3.4
あまりよくない【179】	100.0	79.9	16.2	3.9
よくない【36】	100.0	72.2	25.0	2.8

【問 11】日ごろから健康の維持、増進のため、意識的に体を動かすように心がけていますか。

- 健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけている人は 64.5%、心がけていない人は 32.9%でした。
- 年齢別にみると、20 歳代から 50 歳代では、運動不足と感じている人は多くいましたが、意識的に体を動かすように心がけている人は少ない結果でした。



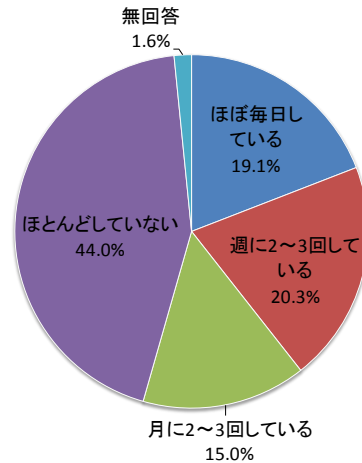
N=1,198

## &lt;回答者の年齢とのクロス集計&gt;

	合計	心がけている	心がけていない	無回答
全体【1,169】	100.0	64.0	33.4	2.6
16～20歳【42】	100.0	57.1	42.9	0.0
21～30歳【73】	100.0	47.9	50.7	1.4
31～40歳【103】	100.0	38.8	60.2	1.0
41～50歳【131】	100.0	49.6	48.1	2.3
51～60歳【179】	100.0	54.7	43.6	1.7
61～70歳【240】	100.0	70.4	27.5	2.1
71～80歳【256】	100.0	78.1	19.5	2.3
81歳以上【145】	100.0	80.7	11.7	7.6

【問 12】 1 日 30 分以上の運動をしていますか。

○1 日 30 分以上の運動を、「ほぼ毎日している」人は 19.1%、「週に 2～3 回している」人は 20.3%、「月に 2～3 回している」人は 15.0%であり、「ほとんどしていない」人は 44.0% でした。



N=1,198

- 年齢別にみると、20 歳代から 50 歳代では「ほとんどしていない」という回答割合が高く、一方で、70 歳以上では 1 日 30 分以上の運動を頻繁に行っていました。
- 健康状態別みると、健康状態のよい人は「ほぼ毎日している」という回答割合が高く、よくない人は「ほとんどしていない」という回答割合が高くなっていました。

<回答者の年齢とのクロス集計>

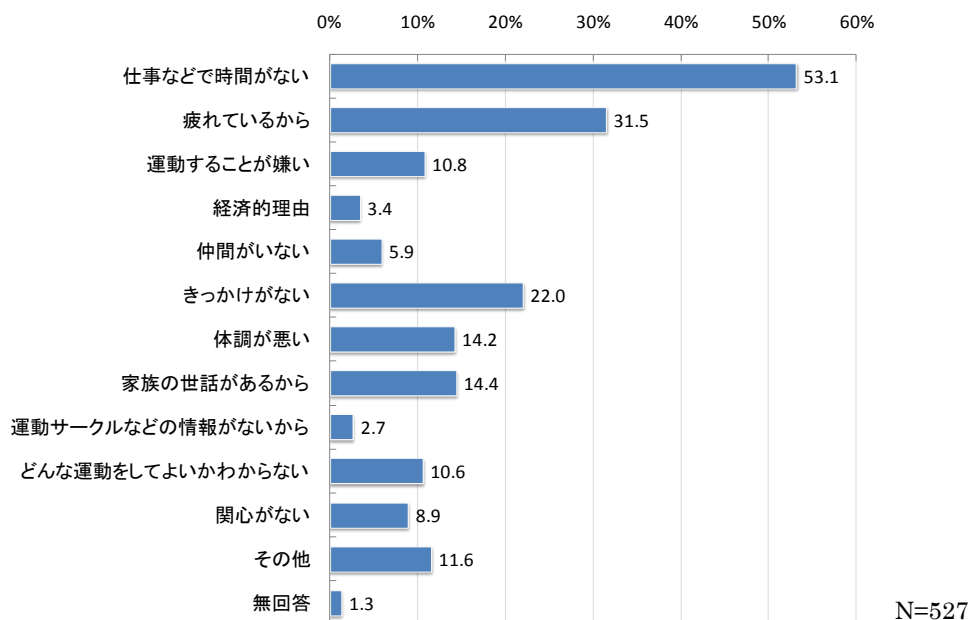
	合計	ほぼ毎日している	週に2～3回している	月に2～3回している	ほとんどしていない	無回答
全体【1,169】	100.0	18.7	20.3	15.2	44.4	1.4
16～20歳【42】	100.0	38.1	28.6	14.3	19.0	0.0
21～30歳【73】	100.0	11.0	19.2	11.0	58.9	0.0
31～40歳【103】	100.0	9.7	8.7	9.7	71.8	0.0
41～50歳【131】	100.0	9.9	12.2	14.5	62.6	0.8
51～60歳【179】	100.0	12.8	15.6	17.3	53.6	0.6
61～70歳【240】	100.0	16.7	22.1	17.5	43.3	0.4
71～80歳【256】	100.0	28.9	25.8	17.2	25.8	2.3
81歳以上【145】	100.0	24.1	26.9	12.4	31.7	4.8

<健康状態とのクロス集計>

	合計	ほぼ毎日している	週に2～3回している	月に2～3回している	ほとんどしていない	無回答
全体【1,169】	100.0	18.7	20.3	15.1	44.5	1.4
よい【244】	100.0	27.9	22.5	18.0	30.3	1.2
まあよい【304】	100.0	22.0	19.7	15.1	42.8	0.3
ふつう【406】	100.0	14.3	20.0	15.3	49.0	1.5
あまりよくない【179】	100.0	12.8	16.8	12.8	54.7	2.8
よくない【36】	100.0	8.3	30.6	5.6	52.8	2.8

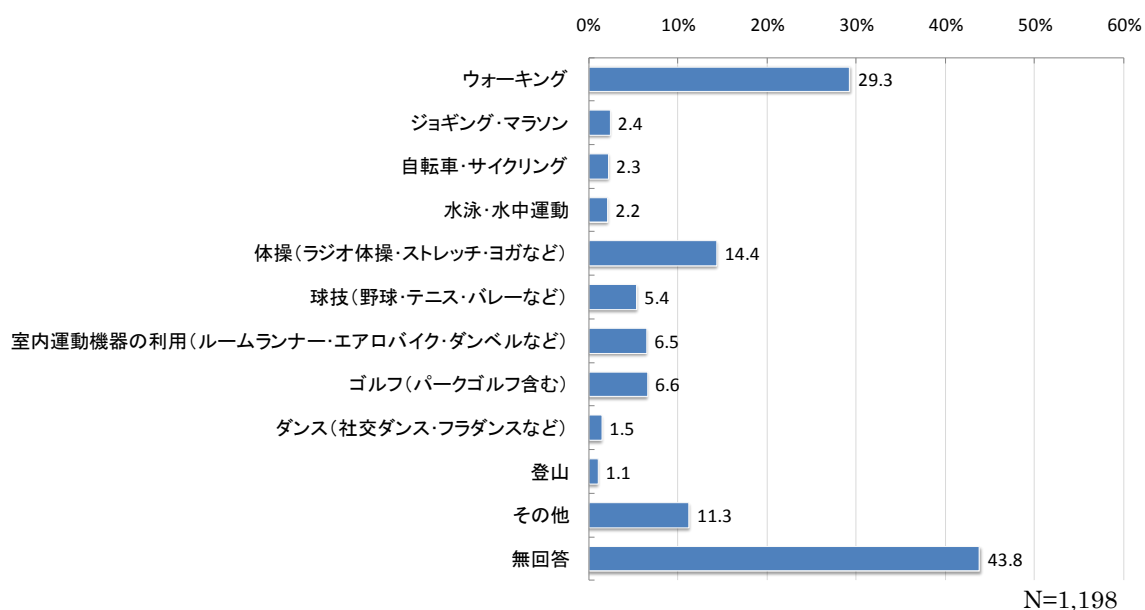
## 【問 12-1】 なかなか運動できないのはなぜですか。

- 1日30分以上の運動をほとんどしていない人のうち、なかなか運動ができない理由としては、「仕事などで時間がない」が53.1%と最も多く、次いで「疲れているから」が31.5%、「きっかけがない」が22.0%の順でした。



## 【問 13】 普段、どのような運動をしていますか。

- 普段している運動としては、「ウォーキング」が29.3%と最も多く、次いで、「体操（ラジオ体操・ストレッチ・ヨガなど）」が14.4%、「その他」が11.3%の順でした。
- 「その他」としては、家庭菜園や草むしり、畑仕事などの農作業が運動になっているという意見やマレットゴルフという回答が多くみられました。

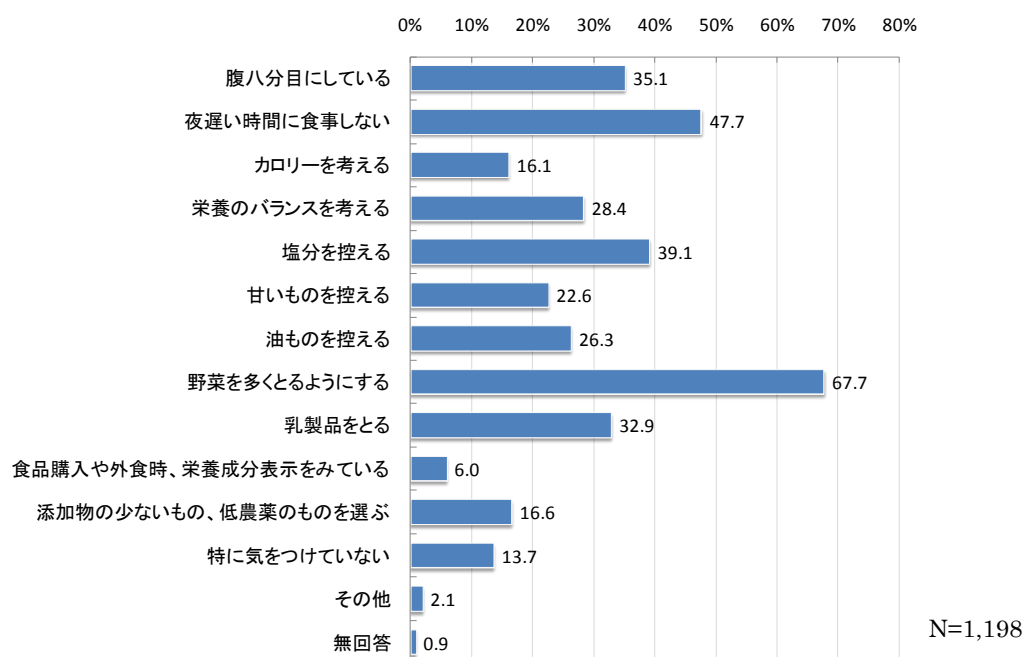


## 【食生活について】

【問 14】 食事についてどのようなことに気をつけていますか。

○食事について気をつけていることとしては、「野菜を多くとるようにする」が 67.7%と最も多く、次いで、「夜遅い時間に食事しない」が 47.7%、「塩分を控える」が 39.1%の順でした。

○性別で見ると、男性と比べて女性の方が食生活に気をつけていることが分かりました。

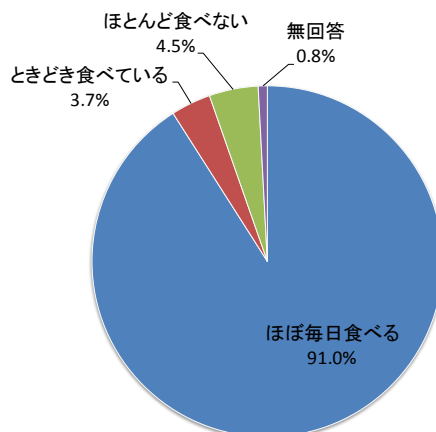


### <回答者の性別とのクロス集計>

	合計	腹八分目 している	夜遅い時間 に食事しない	カロリーを 考える	栄養のバラ ンスを考える	塩分を控える	甘いものを 控える	油ものを 控える
全体【1,142】	100.0	35.0	48.2	16.1	28.5	39.3	22.2	25.7
男性【481】	100.0	37.8	36.8	14.1	17.3	33.1	16.0	19.5
女性【661】	100.0	33.0	56.4	17.5	36.6	43.9	26.8	30.1
		野菜を多くと るようにする	乳製品をとる	食品購入や 外食時、 栄養成分表 をみている	添加物の 少ないもの、 低農薬の ものを選ぶ	特に気を つけていない	その他	無回答
		68.3	33.3	6.0	16.5	13.6	2.2	0.9
		62.2	26.2	4.2	10.6	20.6	2.1	0.8
		72.8	38.4	7.4	20.9	8.5	2.3	0.9

## 【問 15】 ふだん、朝食を食べますか。

○朝食については、「ほぼ毎日食べる」という回答が 91.0%であり、「ほとんど食べない」という回答は 4.5%でした。

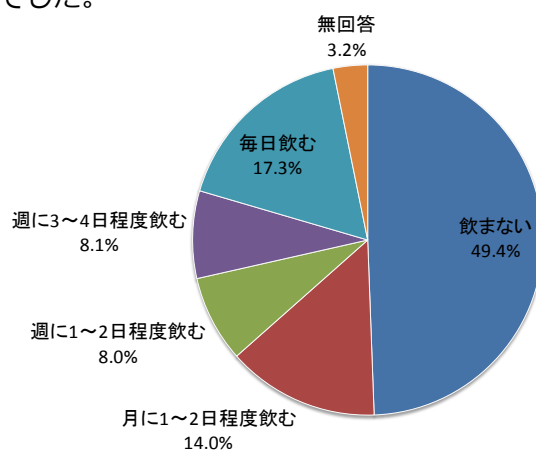


N=1,198

## 【飲酒・喫煙について】

## 【問 16】 ビール、日本酒、ウィスキーなどのアルコール類を飲むことがありますか。

○アルコール類については、「飲まない」という回答が 49.4%であり、「毎日飲む」は 17.3%、「週に 3~4 日程度飲む」は 8.1%、「週に 1~2 日程度飲む」は 8.0%、「月に 1~2 日程度飲む」は 14.0%でした。



N=1,198

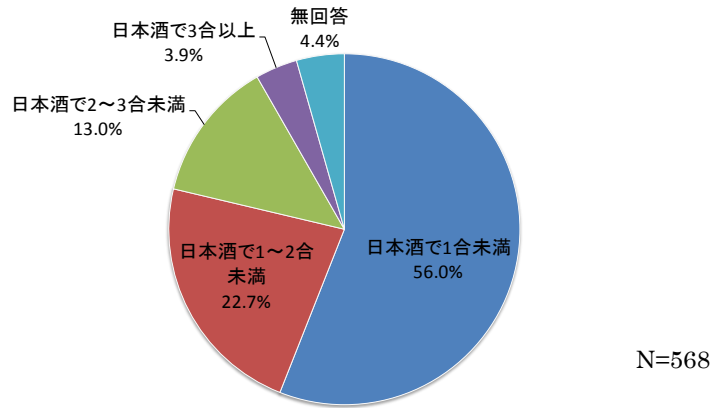
## &lt;回答者の性別とのクロス集計&gt;

	合計	飲まない	月に1~2日程度飲む	週に1~2日程度飲む	週に3~4日程度飲む	毎日飲む	無回答
全体【1,142】	100.0	49.6	14.3	7.9	8.2	17.3	2.6
男性【481】	100.0	30.8	14.8	8.1	13.1	32.0	1.2
女性【661】	100.0	63.4	13.9	7.7	4.7	6.7	3.6



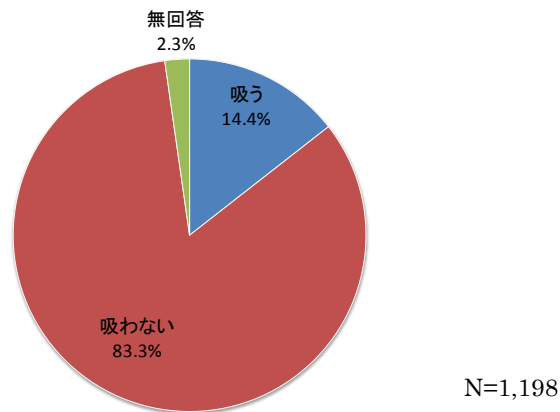
【問 16-1】 1日に飲むアルコールの量は平均でどの程度ですか。

○アルコール類を飲むことがある人のうち、1日に飲むアルコールの量としては、「日本酒で1合未満」が56.0%と最も多く、次いで、「日本酒で1～2合未満」が22.7%、「日本酒で2～3合未満」が13.0%の順でした。



【問 17】 あなたは、たばこを吸いますか。

○回答者のうち、たばこを「吸わない」人が83.3%、「吸う」人が14.4%でした。



<回答者の性別とのクロス集計>

	合計	吸う	吸わない	無回答
全体【1,142】	100.0	14.0	84.0	2.0
男性【481】	100.0	25.2	73.4	1.5
女性【661】	100.0	5.9	91.7	2.4

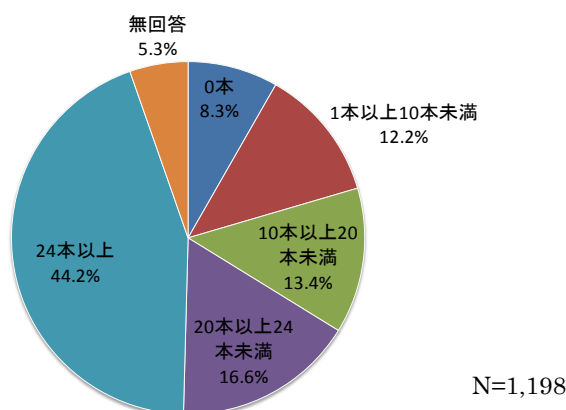
【問 17-1】 1日に平均して何本くらい吸いますか。

○たばこを「吸う」と回答した人のうち、1日に吸う平均本数は、最も少ない人で3本、最も多い人で40本、平均して約16本でした。

## 【歯と口の健康について】

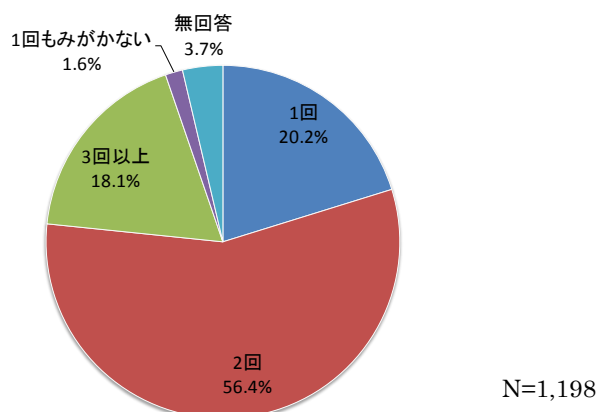
【問 18】 現在、自分の歯は何本ありますか。

- 自分の歯の本数については、「24 本以上」が 44.2%と最も多く、「20 本以上 24 本未満」も 16.6%であった。「0 本」という回答は 8.3%でした。



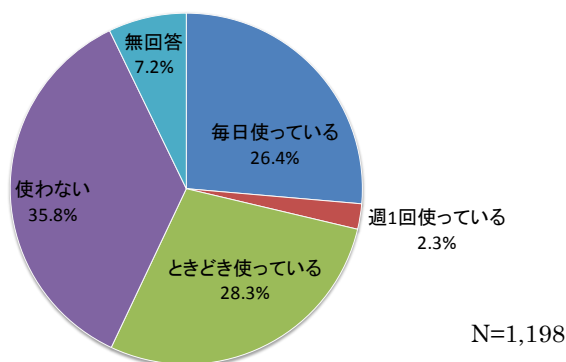
【問 19】 歯みがきを 1 日何回しますか。

- 1 日の歯みがきの回数は、「2 回」が 56.4%と最も多く、「1 回もみがかない」という回答は 1.6%でした。



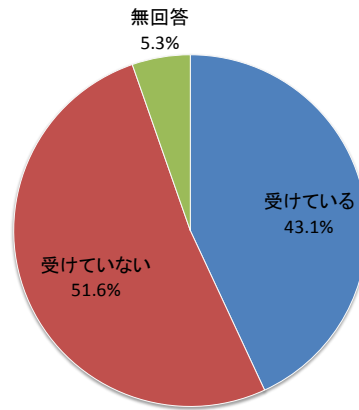
【問 20】 歯間清掃補助用具等（糸ようじ、歯間ブラシ、デンタルフロス）を使っていますか。

- 歯間清掃補助用具等については、「使わない」という回答が 35.8%と最も多いものの、「ときどき使っている」が 28.3%、「毎日使っている」が 26.4%でした。



【問 21】年に 1 回以上、定期的に歯石をとってもらったり、または歯科検診を受けていますか。

○定期的な歯石除去、歯科検診の受診については、「受けている」という回答が 43.1%、「受けていない」という回答が 51.6%でした。

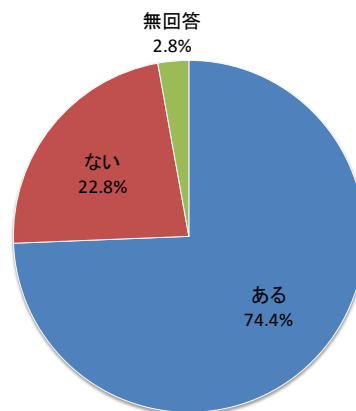


N=1,198

### 【健診等について】

【問 22】あなたは過去 1 年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。

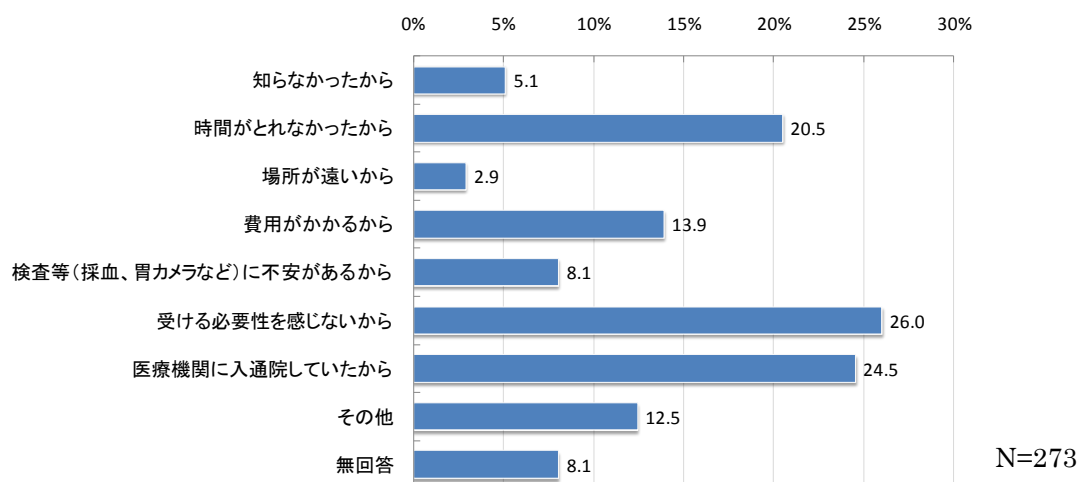
○過去 1 年間に健診等を受けたことが「ある」と回答した人は 74.4%、「ない」と回答した人は 22.8%でした。



N=1,198

## 【問 22-1】それはどのような理由で受けなかったのですか。

- 過去 1 年間に健診等を受けていない理由としては、「受ける必要性を感じないから」が 26.0% と最も多く、次いで、「医療機関に入通院していたから」が 24.5%、「時間がとれなかったから」が 20.5%の順でした。
- 年齢別みると、10 歳代から 20 歳代では「知らなかったから」という回答割合が高くなっていました。また、20 歳代から 50 歳代では「時間がとれなかったから」「費用がかかるから」という回答割合が高くなっていました。

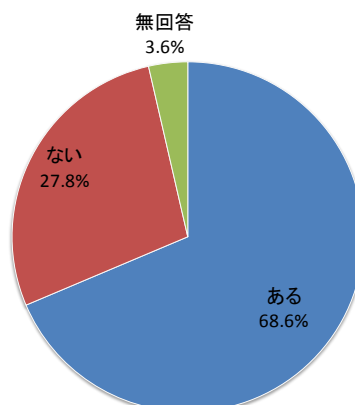


## &lt;回答者の性別とのクロス集計&gt;

	合計	知らなかったから	時間がとれなかったから	場所が遠いから	費用がかかるから	検査等に不安があるから	受ける必要性を感じないから	医療機関に入通院していたから	その他	無回答
全体【1,169】	100.0	5.3	19.9	3.0	14.3	8.3	25.9	24.1	12.8	8.3
16～20歳【42】	100.0	18.8	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	37.5	18.8
21～30歳【73】	100.0	23.8	28.6	0.0	38.1	14.3	42.9	0.0	0.0	0.0
31～40歳【103】	100.0	8.6	51.4	2.9	34.3	14.3	11.4	5.7	2.9	5.7
41～50歳【131】	100.0	0.0	45.8	8.3	33.3	8.3	16.7	12.5	8.3	4.2
51～60歳【179】	100.0	0.0	35.0	10.0	15.0	20.0	5.0	20.0	15.0	5.0
61～70歳【240】	100.0	2.3	20.9	0.0	9.3	9.3	32.6	30.2	16.3	2.3
71～80歳【256】	100.0	1.6	3.2	1.6	4.8	4.8	31.7	34.9	15.9	14.3
81歳以上【145】	100.0	2.3	0.0	4.5	0.0	2.3	29.5	45.5	11.4	11.4

## 【問 23】かかりつけ医はありますか。

- 回答者のうち、かかりつけ医が「ある」と回答した人は 68.6%、「ない」と回答したひとは 27.8%でした。

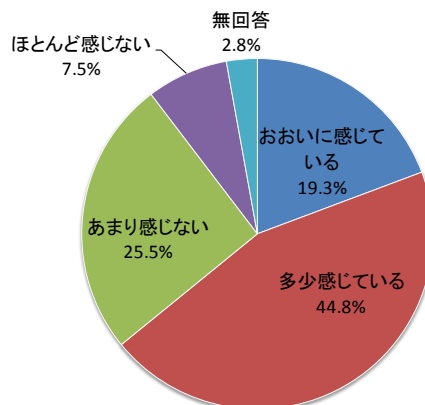


N=1,198

## 【休養や心の健康等について】

【問 24】 ふだんストレスがたまっていると感じますか。

- ふだんストレスがたまっていると感じている人（「おおいに感じている」「多少感じている」を含む）は 64.1%であり、感じていない人（「ほとんど感じない」「あまり感じない」を含む）は 33.0%でした。
- 運動の実施状況別にみると、ほとんどしていない人ほど、ストレスがたまっていると感じていることがわかりました。



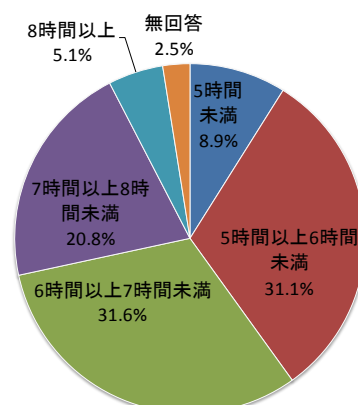
N=1,198

### <運動（1日30分以上）の実施状況とのクロス集計>

	合計	おおいに感じている	多少感じている	あまり感じない	ほとんど感じない	無回答
全体【1,179】	100.0	19.2	45.0	25.9	7.4	2.6
ほぼ毎日している【229】	100.0	10.0	40.6	34.1	10.9	4.4
週に2~3回している【243】	100.0	17.3	46.5	27.6	7.8	0.8
月に2~3回している【180】	100.0	12.2	52.2	26.7	5.6	3.3
ほとんどしていない【527】	100.0	26.4	43.6	21.3	6.3	2.5

【問 25】 1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。

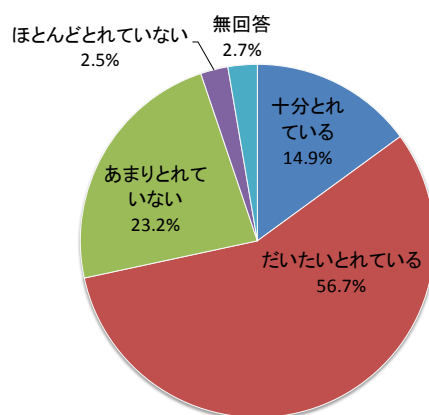
- 1日の平均睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」が 31.6%と最も多く、次いで、「5時間以上6時間未満」が 31.1%でした。



N=1,198

【問 26】 ふだんとっている睡眠で、休養が十分とれていますか。

- ふだんとっている睡眠で休養がとれていると回答した人（「十分とれている」「だいたいとれている」を含む）は71.6%であり、とれていないと回答した人（「あまりとれていない」「ほとんどとれていない」を含む）は25.7%でした。
- 睡眠時間別みると、5 時間未満ではあまりとれていないという回答割合が高くなっていますが、5 時間以上ではだいたいとれているという回答割合が高くなっています。



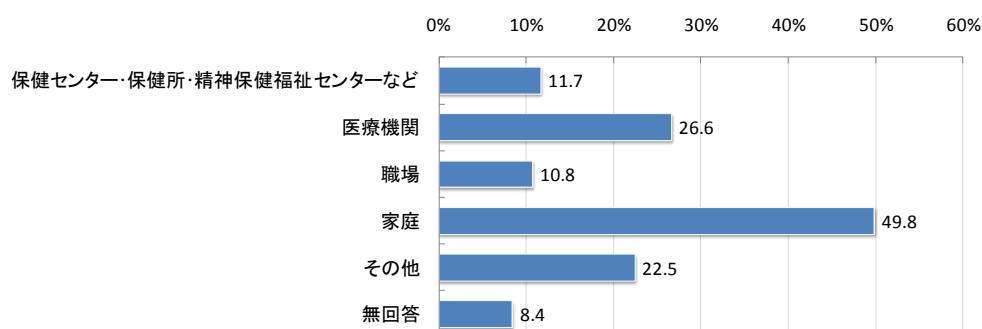
N=1,198

<1 日の平均睡眠時間とのクロス集計>

	合計	十分とれている	だいたいとれている	あまりとれていない	ほとんどとれていない	無回答
全体【1,168】	100.0	15.2	58.0	23.8	2.5	0.4
5時間未満【107】	100.0	3.7	31.8	46.7	15.9	1.9
5時間以上6時間未満【373】	100.0	8.8	55.0	34.0	1.9	0.3
6時間以上7時間未満【378】	100.0	11.9	65.6	20.9	1.3	0.3
7時間以上8時間未満【249】	100.0	26.9	65.1	7.6	0.0	0.4
8時間以上【61】	100.0	47.5	47.5	4.9	0.0	0.0

【問 27】 あなたは、かりに不満、悩み、苦勞、ストレスを感じたとしたら、どのようなところに相談したいですか。

- 悩みやストレスを感じた際に相談したいところとしては、「家庭」が 49.8%と最も多く、次いで、「医療機関」が 26.6%、「その他」が 22.5%の順でした。
- 「その他」としては、友人という回答が圧倒的に多く挙げられました。

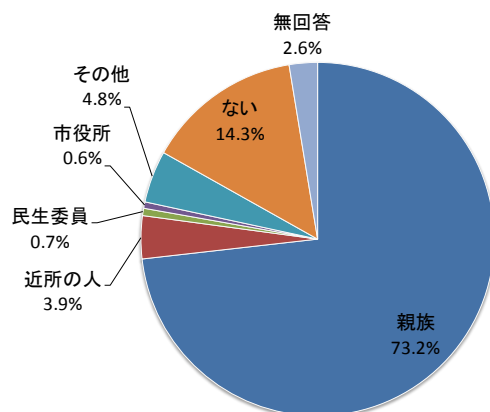


N=1,198

## 【日常生活のことについて】

【問 28】 あなたは日常生活で困ったときの相談先がありますか。

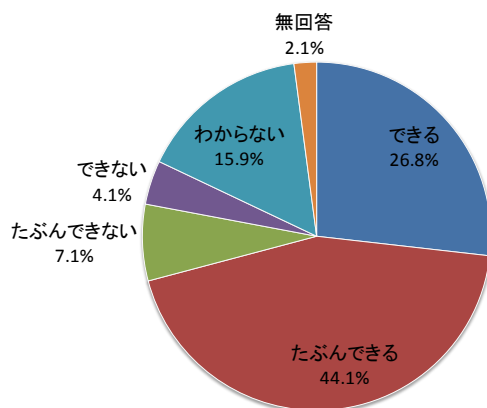
- 日常生活で困ったときの相談先としては、「親族」が 73.2%と最も多く挙げられました。その一方で、「ない」という回答も 14.3%みられました。



N=1,198

【問 29】 あなたは障がい者の方が困っていたら手助けすることができますか。

- 困っている障がい者への手助けについては、「できる」（「たぶんできる」を含む）という回答が 70.9%でした。



N=1,198



## 恵那市健幸のまちづくり行動計画

発行年月：平成 28 年 3 月

発 行 者：恵那市

〒509-7292

岐阜県恵那市長島町正家一丁目 1 番地 1

TEL 0573-26-2111 (代)

FAX 0573-26-2155

## 恵那市健幸のまちづくり行動計画



恵那市公式キャラクター「エーナ」