資　料

1　策定経過

2　芳賀町健康づくり推進協議会委員名簿

3　芳賀町健康づくり推進計画策定委員会委員名簿

4　平成 28 年度健康に関するアンケート調査概要

5　用語解説

1 策定経過

年　月	事　務　内　容	会　議　等（内容）
H28年４月 ～5月	・健康づくり推進計画2期計画策定のための アンケート調査内容検討・調査票作成	
6月～7月	・健康に関するアンケート調査実施	
8月下旬	調査結果分析	
9月	・策定委員の公募（広報9月号・HP）締切9/15 計画書案の作成	第1回町健康づくり推進協議会　9月29日（木） ・アンケート結果と計画の概要説明 ・策定委員について
10月	策定委員の委嘱　10月1日～	健康づくり推進計画2期計画 策定委員会（第1回）　10月20日（木） ・アンケート結果と計画の概要説明 ・健康課題と今後の取組みについて
11月		健康づくり推進計画2期計画 策定委員会（第2回）　11月25日（金） ・目標、評価項目について
12月	第2期健康づくり推進計画最終案の 修正・追加	第2回町健康づくり推進協議会　12月22日（木） ・計画最終案の検討
H29年1月	パブリックコメント実施　1/4～2/13 （広報はが１月号・HP）	
2月	計画最終修正	
3月	計画書印刷・製本 計画書完成	

2 芳賀町健康づくり推進協議会委員名簿

（敬称略）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（平成28年度）

番号	区　　分	氏　　　名	所　属　及　び　役　職　等
1	医療機関団体	松谷　篤	町医療研究会長（医師代表）
2	〃	小林　康彦	歯科医師代表
3	町国保運協	大島　浩	町国民健康保険運営協議会長
4	〃	北條　勲	同上の職務を代理する委員
5	各種団体	古谷　康典	町体育協会長
6	〃	関本　一雄	町自治会連合会長
7	〃	島田　義男	老人クラブ連合会長
8	〃	水沼　静枝	町婦人会連絡協議会長
9	〃	宇塚　勝子	町食生活改善推進員会長
10	〃	渡部　洋子	農村生活研究グループ協議会長
11	〃	小林　律子	町小・中学校長会長
12	〃	七井　暁美	保育園・幼稚園代表
13	行政機関	三柴　彰子	県東健康福祉センター地域保健部長補佐兼健康対策課長

3 芳賀町健康づくり推進計画策定委員会委員名簿

（敬称略）　H28.10.1～H29.3.31

番号	区　分	氏　名	所 属 及 び 役 職 等
1	学識経験者	青山　泰子	自治医科大学公衆衛生学准教授
2	公募者	栗平　有美	一般公募者
3	〃	水沼　正	一般公募者
4	各種団体	藤田　三佐男	自治会連合会副会長
5	〃	迫田　信子	社会福祉協議会事務局次長
6	〃	井本　恵子	食生活改善推進員会副会長
7	〃	岡田由美子	スポーツ推進委員会副会長
8	〃	小林　恭子	農村生活研究グループ協議会副会長
9	〃	栁　文恵	在宅歯科衛生士
10	行政機関	齋藤　保子	県東健康福祉センター地域保健部健康対策課副主幹
11	〃	穐山　光子	学校養護部会長（芳賀北小学校養護教諭）
12	〃	見目　仁子	祖母井保育園係長
13	〃	森　泰宏	住民課国保年金係長
14	〃	髙松　克孔	企画課みらい創生係長
15	〃	大塚　英樹	生涯学習課スポーツ振興係長
16	〃	髙津 健司	生涯学習課長補佐兼生涯学習推進係長兼生涯学習事業係長
17	〃	田中　一紀	農政課農業振興係長
18	〃	大峯　俊幸	都市計画課都市計画係長
19	〃	矢口　富子	高齢者支援課長補佐兼地域包括支援センター係長（保健師）
20	〃	山中　夏子	健康福祉課福祉係主査（保健師）

事　務　局	小林　しげ子	健康福祉課長
〃	星　紹子	健康福祉課長補佐兼健康係長
〃	江守　真樹	健康福祉課健康係主任主査（保健師）
〃	荻野　治美	健康福祉課健康係主任主査（保健師）
〃	小堀　理恵	健康福祉課健康係主査（管理栄養士）
〃	小川　朋世	健康福祉課健康係主査（保健師）
〃	大根田　綾香	健康福祉課健康係主事（保健師）
〃	水沼　里恵	健康福祉課健康係主事補

4 平成28年度　健康に関するアンケート調査概要

(1)調査の目的

本調査は、町民の健康に係る現状の把握をし、課題の抽出を行い、芳賀町健康づくり推進計画（2期計画）策定の基礎資料とすることを目的に実施する。

(2)調査の種類・対象者

追跡調査、新規調査の2種類の調査を実施した。

追跡調査

町内在住で、平成22年（1期計画中間評価時）の調査で回答のあった25歳から74歳（当時20歳～69歳）の男女730人（無作為抽出）。

新規調査

町内在住の20～24歳、75～79歳の男女各50名（無作為抽出）。

(3)調査の方法

・調査票の配布・回収：　郵送
・調査票の集計・分析：　次の2種類を実施
　　①追跡調査単独
　　②全体調査（追跡調査と新規調査を合計したもの）

(4)調査期間

・調査票の配布　　　　：平成28年6月10日
・調査票の回収期限　：平成28年7月25日
・督促状郵送（1回）：平成28年7月　4日

(5)回収結果(回収数、回収率)

調査の種類	配付数	有効票回収数	有効票回収率
追跡調査	726	600	82.6%
新規調査	200	149	74.5%
全体調査	926	749	80.9%

有効票性年齢別内訳

	男性	女性	合計
20歳代	40	41	81
30歳代	45	44	89
40歳代	43	65	110
50歳代	54	74	128
60歳代	86	94	183
70歳代	74	79	158
合　計	342	397	749

健康に関するアンケート調査票

問１　性別はどちらですか。　１　男　　２　女

問２　年齢は何歳ですか。　□□歳　（平成２８年６月１日現在）

問３　あなたの世帯構成は次のうちどれですか。（１つに○）
１　１人世帯　　２　夫婦のみの世帯　　３　２世代（親と子）世帯
４　３世代（親と子と孫）世帯　　５　その他（　　　　　）

問４　あなたの職業は何ですか。主たる職業を選んでください。（１つに○）
１　自営業　　２　農業　　３　会社員　　４　パート・アルバイト
５　公務員　　６　学生　　７　家事専業　　８　無職
９　その他（　　　　　）

問５　身長・体重をご記入ください。（四捨五入して整数で記入）
現在の身長□□□cm　　現在の体重□□□kg
20歳の時の体重□□□kg

問６　あなたは１日当たり３０分以上の運動を、週に何日行っていますか。
※１回10分の運動を１日３回実施している場合も可
週に□日

問７　主にどんな運動をしていますか。（あてはまるものすべてに○）
１　ウォーキング　　２　ジョギング　　３　エアロビクス
４　水泳　　５　水中運動（歩行など）　　６　サイクリング
７　ラジオ体操　　８　その他（　　　　　）

問８　日常生活で意識して体を動かすようにしていますか。（１つに○）
※階段の利用、速く歩くようにしている、買い物に自転車や歩いて行くなど
１　はい　　２　いいえ

問９　あなたは健康のために、運動したいと思いますか。（１つに○）
１　はい　　２　いいえ

問10　ここ１ヵ月間、あなたの１日の平均睡眠時間はどのくらいですか。
□□時間

問11　あなたはこの１ヵ月間に、次のようなことが週３回以上ありましたか。
（あてはまるものすべてに○）
１　寝つき(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった
２　夜間、睡眠途中に目が覚めて困った
３　起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上に眠れなかった
４　睡眠時間が足りなかった
５　睡眠全体の質に満足できなかった
６　日中、眠気を感じた
７　上記1～6のようなことはなかった

問12　ここ１ヵ月間に、不安・悩み・苦労などによるストレスを感じたことがありますか。（１つに○）
１　大いにある　　２　多少ある　　３　あまりない
４　まったくない

問13　あなたのストレス解消法は次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）
１　積極的に問題の解決に取り組む　　２　体を動かして運動する
３　趣味を楽しむ　　４　リラックスする時間をとる
５　テレビを見たり、ラジオを聴く　　６　家族や友人に悩みを聞いてもらう
７　解決をあきらめて、放棄する　　８　我慢をして耐える
９　何とかなると楽観的に考えようと努める
10　刺激や興奮を求める　　11　酒を飲む
12　タバコを吸う　　13　食べる
14　その他（　　　　　）
15　ストレス解消法はない

問14　あなたがストレスを感じたとき、誰に相談しますか。
（あてはまるものすべてに○）
１　家族　　２　友人　　３　職場の人
４　近所の人　　５　民生委員　　６　病院の医師・看護師等
７　役場・健康福祉センターなど公的機関の職員
８　その他（　　　　　）
９　相談する人はいない

問15　あなたはたばこを吸いますか。（１つに○）
１　吸う
→　喫煙年数□□年　　喫煙本数□□□本
（１日平均）
２　以前は吸っていたが今は吸わない
→　過去の喫煙年数□□年　　過去の喫煙本数□□□本
（１日平均）
３　まったく吸ったことがない

問16　問15で「１」と答えた方にお聞きします。
たばこをやめたいと思いますか。（１つに○）
１　やめたい　　２　本数を減らしたい　　３　やめたくない
４　わからない

問17　自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸う機会がありますか。（１つに○）
１　ほとんど毎日ある　　２　週に数回ある
３　月に数回ある　　４　ほとんどない

問18　禁煙外来（禁煙治療が受けられる医療機関）を知っていますか。（１つに○）
１　知っている　　２　知らない

問19　あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
（１つに○）
１　ほぼ毎日　　２　週３～４日
３　週１～２日　　４　ほとんど飲まない
５　やめた（1年以上やめている）　　６　もともと飲まない（飲めない）

問20　問19で「１」「２」「３」と答えた方にお聞きします。
お酒を飲む日は１日あたり、どのくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。（１つに○）
１　１合未満　　２　１合以上３合未満　　３　３合以上

※清酒１合（１８０ml）は次の量に相当します。
ビール中びん１本（約５００ml）、缶酎ハイ１本（約５００ml）、
焼酎３５度（８０ml）、ウイスキーダブル１杯（６０ml）、ワイン２杯（２４０ml）

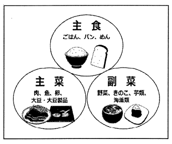
問21　問19で「１」と答えた方にお聞きします。
あなたは休肝日（飲まない日）が週何日ありますか。
□日

問22　あなたは朝食を食べますか。（１つに○）
１　毎日食べる　　２　週４～６日食べる
３　週に１～３日食べる　　４　ほとんど食べない

問23　問22で「２」「３」「４」と答えた方にお聞きします。
いつの頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。（１つに○）
１　小学生の頃から　　２　中学生の頃から
３　高校生の頃から　　４　高校を卒業した頃から
５　２０～２９歳から　　６　３０～３９歳から
７　４０～４９歳から　　８　５０～５９歳から
９　６０～６９歳から　　10　７０歳以上から

問24　あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか。
（１つに○）
１　いつもしている　　２　時々している
３　あまりしていない　　４　いつもしていない

問25　あなたは、主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料とした料理）の３つを組み合わせて食べることが１日２回以上あるのは週に何日ありますか。（１つに○）



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

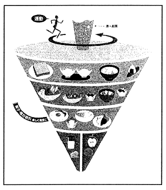
問26　あなたは、次のような習慣がありますか。（はい・いいえ　どちらかに○）

	はい	いいえ
１　ﾊﾑ・ｿｰｾｰｼﾞ・かまぼこ等、肉や魚の加工品を週３回以上食べる	1	2
２　食事の時、つけものを必ず食べる	1	2
３　うどん・そば・ラーメン等の汁はほとんど飲む	1	2
４　つくだ煮・塩辛などを週３回以上食べる	1	2
５　みそ汁は１日２杯以上飲む	1	2

問 27　あなたは、夕食後から寝るまでの間に飲食をすることがありますか。(1 つに○)
　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

問 28　問 27 で「1」「2」「3」と答えた方にお聞きします。
どんなものを飲んだり食べたりしますか。（あてはまるものすべてに○)
　1　牛乳・乳製品　　2　果物　　　　　3　和・洋菓子
　4　菓子パン　　　　5　スナック菓子　6　せんべい
　7　清涼飲料水（甘い飲み物)　　　　　8　アルコール飲料
　9　その他（　　　　　　　　　　）

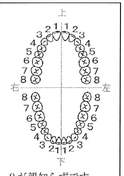
問 29　右に示したコマ型の「食事バランスガイド」を見たことがありますか。(1 つに○)
　1　見たこともあり内容も知っている
　2　見たことはあるが内容は知らない
　3　見たことがない（今回の調査で初めて知った場合を含む)



問 30　歯みがきはいつしますか。(あてはまるものすべてに○)
　1　起床時　　2　朝食後　　3　昼食後
　4　夕食後　　5　就寝前　　6　みがかない
　7　その他（　　　　　　　）

問 31　現在、あなたの歯は何本ありますか。
※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。
差し歯は含みます。
※親知らずを除くと永久歯の数は全部で 28 本です。

□□ 本



8が親知らずです。

問 32　あなたはこの 1 年間に、歯科健康診査を受けましたか。(1 つに○)
※町の歯周疾患検診（40 歳～70 歳)・個人での歯科受診（歯面清掃・歯石除去・入れ歯の調整・むし歯の治療にあわせた口腔ケア等）を含む。
　1　受けた　　　　2　受けない

問 33　問 32 で「2」と答えた方にお聞きします。
受けない理由は何ですか。あなたの考えに一番近いものを選んでください。
(1 つに○)
　1　町の歯周疾患検診があることを知らなかった。
　2　忙しいから　　　　　　　　　3　面倒だから
　4　費用がかかるから　　　　　　5　歯医者が嫌いだから
　6　痛まないし、不都合はないから　7　その他（　　　　　　　）

問 34　健康診断や人間ドックを受けていますか。(1 つに○)
　1　毎年受けている　　　　　2　過去５年以内に１回以上受けた
　3　６年以上受けていない　　4　全く受けたことがない

問 35　問 34 で「2」「3」「4」と答えた方にお聞きします。どうしたら毎年受診しようと思いますか。(あてはまるものすべてに○)
　1　地域で使えるカードポイント・商品券等がもらえる
　2　検診に送迎がある
　3　早朝の検診がある
　4　夜間の検診がある
　5　女性または男性限定の検診日がある
　6　若い世代（１９歳から３９歳）限定の検診日がある
　7　託児がある
　8　かかりつけの医療機関で検診が受けられる
　9　検診費用が無料である
　10　その他（　　　　　　　　　　）

問 36　ここ最近の健康診断や人間ドックを受けた後、結果について説明や指導を受けましたか。(1 つに○)
　1　受けた　　　2　受けなかった　　3　わからない

問 37　あなたは、これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか。(1 つに○)
※「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。
　1　ある　　　　2　ない

問 38　問 37 で「1」と答えた方にお聞きします。
糖尿病の治療を受けたことがありますか。(1 つに○)
　1　現在受けている　2　以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
　3　ほとんど治療を受けたことがない

問 39　あなたは医師から高血圧と言われていますか。(1 つに○)
　1　はい　　　2　いいえ　　　3　わからない

問 40　血圧測定はおおよそどのくらいの頻度で行っていますか。(1 つに○)
　1　毎日　　　2　週２～６回　　3　週１回
　4　月１回　　5　年に何回か　　6　測定したことがない

問 41　血圧は主にどんな場所で測りますか。(あてはまるものすべてに○)
　1　自宅　　　　　2　病院　　　　　3　老人会・健康教室などの集まり
　4　保健センター　5　公民館などの公共施設　6　健康診断の会場
　7　その他（　　　　　　　）

問 42　あなたは芳賀町で実施している次の事業を知っていますか。はい・いいえの番号に○をつけ、「はい」と答えた方は、その情報をどこから知ったか、下記太枠の中からあてはまる番号を全て選んで、表に○をつけてください。

	はい	いいえ	情報源
（回答例）	①	2	①・2・③・4・5・6・7・8
1　ウェルネス運動教室	1	2	1・2・3・4・5・6・7・8
2　食生活改善推進員会	1	2	1・2・3・4・5・6・7・8
3　こころの相談	1	2	1・2・3・4・5・6・7・8
4　保健センターでの健康相談・栄養相談	1	2	1・2・3・4・5・6・7・8

　1　広報はが　　　　　2　ホームページ　　　3　芳賀チャンネル
　4　健康カレンダー　　5　ちらし・ポスター　6　個別通知
　7　知人・友人・家族　8　その他（　　　　　　　）

問 43　健康づくりに関するご意見・ご要望などがありましたらお聞かせください。

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

～以上で、アンケート調査は終わりです。ご協力ありがとうございました。～

5 用語解説（50 音順）

◆あ行

◇HPV ワクチン

ヒトパピローマウイルスワクチン（子宮頸癌ワクチン）は、日本の婦人科領域で最も多い癌である子宮頸癌、尖圭コンジローマ、およびその他の癌の発生に関係する、ヒトパピローマウイルス（Human papillomavirus：HPV）の持続感染を予防するワクチンである。

◇NSI 値（ネット・サティスファクション・インデックス値）

町民の満足度を示す数値で、数値が高いほど満足度が高いことを示す。

◆か行

◇QOL（キューオーエル）

Quality of life（ クオリティ　オブ　ライフ）の略。「生活の質」「生命の質」などと訳される。人の生きがいや価値観、主観的な満足度からその人の人生の中身や質を捉えようとする立場、見方。

◇健幸

健康で幸せ（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安全安心で豊かな生活を送れること）

◇口腔ケア

歯を磨く、義歯の手入れをするなど、口の中をきれいにすることをいう。口腔ケアは歯の病気予防のほか、食べる・話すといった口の働きを保つ効果がある。

◇合計特殊出生率

人口統計上の指標で、一人の女性が一生に産む子供の平均数を示す。この指標によって、異なる時代、異なる集団間の出生による人口の自然増減を比較・評価することができる。１５歳から４９歳までの女子の年齢別（年齢階級別）出生率を合計したもの。

合計特殊出生率が 2.1 以上であれば人口は増加傾向、2.1 以下であれば減少するといわれている。

◇更生医療

更生医療は、身体障害者福祉法第４条に規定する身体障害者で、その障害を除去・軽減する手術等の治療によって確実に効果が期待できるものに対して提供される、更生のために必要な自立支援医療費の支給を行うものです。対象となる障害の１つに、腎臓機能障害　（人工透析療法）があります。

◆さ行

◇COPD（Chronic　Obstructive Pulmonary Disease：慢性閉塞性肺疾患）

喫煙を主な原因とする進行性の炎症性疾患です。主な症状は、慢性の咳、痰や運動時の呼吸困難などです。肺気腫・慢性気管支炎が含まれます。

◇受動喫煙

自らの意思に関わらず、他の喫煙者のタバコの煙にさらされ吸引すること。健康増進法には、「受動喫煙の防止」が規定されている。

◇食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりの推進をするボランティア

◇生活習慣病

食生活、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症や進行に関与する、がん、脳卒中、心臓病、高血圧、糖尿病などの病気またはその概念。

◆は行

◇芳賀町振興計画

芳賀町の自治の最高規範であるまちづくり基本条例第１３条に基づき策定された、町の最も上位に位置づけられる行政計画であり、長期展望に立った計画的・効率的な行政運営の指針を示すものです。

◇8020(はちまるにいまる)運動

高齢になっても何でもよく噛めるように、８０歳まで自分の歯を２０本以上保つことを目標とした歯の健康づくり運動のこと。

◇パーソナリティー障害

パーソナリティ障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんでいたり、周りが困っているケースに診断される精神疾患です。認知（ものの捉え方や考え方）や感情、衝動コントロール、対人関係といった広い範囲のパーソナリティ機能の偏りから障害（問題）が生じるものです。

◆ま行

◇メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加えて、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で、様々な病気を引き起こしやすくなった状態のこと。

◆ら行

◇6024(ろくまるにいよん)運動

６０歳になっても自分の歯を２４本以上保とうという運動です。８０２０運動をより推進するために行われています。

◇ロコモティブシンドローム

加齢に伴う筋力の低下、関節や背椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のこと。

芳賀町健康づくり推進計画

２期計画（2017～2027）

平成 29 年３月

発行　芳賀町
編集　芳賀町健康福祉課　健康係
〒321-3392 栃木県芳賀郡芳賀町大字祖母井 1020 番地
Tel：028-677-6042　Fax：028-677-2716
http://www.town.haga.tochigi.jp
E-mail：kenkou@town.haga.tochigi.jp