

資料編

資料編

1. アンケート調査の目的と概要

(1) 調査目的

健康で過ごせる健康寿命の延伸を目指し、国では平成 14 年 8 月に「健康増進法」を制定いたしました。これを受け原村では平成 18 年に原村健康増進計画「健康はらむら 21」を策定、平成 25 年度には計画の見直しをおこない、原村健康増進計画第 2 次「健康はらむら 21」後期計画を策定しました。

今年度は、原村健康増進計画第 3 次「健康はらむら 21」前期計画の策定に向け、住民の生活実態の把握と数値目標に対する現状把握等計画策定の資料とするため、アンケート調査を実施致しました。

なお、計画期間は、令和 6 年度から令和 11 年度までの 6 年間となります。

(2) 調査の概要

① 調査対象者

a. 10 代

住民基本台帳より 14 歳～19 歳を無作為抽出いたしました。

b. 20 代～70 代

住民基本台帳より 20 代～70 代を無作為抽出いたしました。

② 調査期間

令和 5 年 11 月 2 日（木）～11 月 20 日（月）

③ 配布数と回収数・・・郵送配布・郵送回収にて実施しました。

	配布数	回収数	回収率
14 歳～19 歳	100	23	23.0%
20 代～70 代	900	411	45.7%

2. アンケート調査の結果（抜粋）

指標に基づくアンケート調査結果について抜粋を掲載しています。

1. 食生活・栄養

② 児童生徒の肥満

全体は、「普通（18.5以上 25未満）」が 65.2%と多く、次に「やせ（18.5未満）」26.1%で「肥満（25以上）」はいませんでした。

男女別は、男性は「普通」が 70.0%、女性は「普通」が 61.5%です。

年齢別では「やせ」は 14 歳が 80.0%と多くなっています。

BMI 判定

単位：人・%

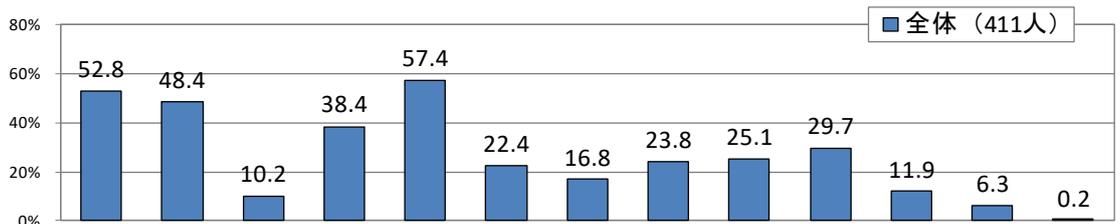
	合計	性別			年齢						
		男性	女性	無回答	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	無回答
調査数	23	10	13	0	5	7	4	5	2	0	0
	100.0	100.0	100.0	0.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0
やせ(18.5未満)	6	3	3	0	4	2	0	0	0	0	0
	26.1	30.0	23.1	0.0	80.0	28.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
普通(18.5以上 25未満)	15	7	8	0	1	5	4	5	0	0	0
	65.2	70.0	61.5	0.0	20.0	71.4	100.0	100.0	0.0	0.0	0.0
肥満(25以上)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
無回答	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0
	8.7	0.0	15.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0

③ バランスの良い食事 ④ 野菜摂取量の増加 ⑤ 果物摂取量の改善 ⑥ 塩分摂取量の減少

全体は、「野菜を多く食べる」57.4%、「栄養のバランス」52.8%、「塩分のとりすぎ」48.4%と続き、「果物を食べる」は 16.8%です。

食事をする時に気をつけていることがありますか

単位：人・%



	栄養のバランス	塩分のとりすぎ	カルシウムの多い食事	規則正しい食事	野菜を多く食べる	楽しく食べる	果物を食べる	家族や友人と一緒に食べる	エネルギー（カロリー）のとりすぎ	油、脂肪のとりすぎ	特に気にしない	その他	無回答
全体(411人)	217	199	42	158	236	92	69	98	103	122	49	26	1
	52.8	48.4	10.2	38.4	57.4	22.4	16.8	23.8	25.1	29.7	11.9	6.3	0.2

2. 身体活動・運動

③ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

全体は、「行っている」が 52.2%、「行っていない」47.8%です。

男女別は、「行っている」は男性が 70.0%、女性は 38.5%で男性の割合が多くなっています。

あなたは運動やスポーツを習慣的に行っていますか

単位：人・%

	合計	性別			年齢						
		男性	女性	無回答	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	無回答
調査数	23	10	13	0	5	7	4	5	2	0	0
	100.0	100.0	100.0	0.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	0.0
行っている	12	7	5	0	3	5	2	2	0	0	0
	52.2	70.0	38.5	0.0	60.0	71.4	50.0	40.0	0.0	0.0	0.0
行っていない	11	3	8	0	2	2	2	3	2	0	0
	47.8	30.0	61.5	0.0	40.0	28.6	50.0	60.0	100.0	0.0	0.0
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

3. 休養・睡眠

① 睡眠で休養がとれている者の増加

全体は、「睡眠不足を感じない」59.9%、「睡眠不足を感じる」38.4%です。

男女別は、「睡眠不足を感じる」は男性 31.3%、女性 44.4%と女性が多くなっています。

年代別では、「睡眠不足を感じる」は男性の 20 代、30 代、女性も 20 代、30 代の割合が多くなっています。

睡眠不足を感じていますか

単位：人・%

	合計	性別			男性						女性						性別 年代 無回答
		男性	女性	無回答	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	
調査数	411	176	225	10	5	7	21	23	51	66	11	20	31	46	55	61	14
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
睡眠不足を感じる	158	55	100	3	3	4	7	11	17	13	7	13	18	23	21	17	4
	38.4	31.3	44.4	30.0	60.0	57.1	33.3	47.8	33.3	19.7	63.6	65.0	58.1	50.0	38.2	27.9	28.6
睡眠不足を感じない	246	116	124	6	2	3	14	11	33	50	4	7	13	23	33	44	9
	59.9	65.9	55.1	60.0	40.0	42.9	66.7	47.8	64.7	75.8	36.4	35.0	41.9	50.0	60.0	72.1	64.3
無回答	7	5	1	1	0	0	0	1	1	3	0	0	0	0	1	0	1
	1.7	2.8	0.4	10.0	0.0	0.0	0.0	4.3	2.0	4.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	0.0	7.1

② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加

全体は、「どちらともいえない」37.0%、「とれている」36.5%、「とれていない」25.5%です。

男女別は、「とれていない」は男性 26.1%、女性 25.3%と男性が多くなっています。

年代別は、「とれていない」は男性の 50 代、女性は 20 代の割合が多くなっています。

睡眠で十分休養がとれていると感じますか

単位：人・%

	合計	性別			男性							女性							性別 年代 無回答
		男性	女性	無回答	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代			
調査数	411	176	225	10	5	7	21	23	51	66	11	20	31	46	55	61	14		
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
とれている	150	66	82	2	1	1	6	6	19	32	3	5	10	13	21	30	3		
	36.5	37.5	36.4	20.0	20.0	14.3	28.6	26.1	37.3	48.5	27.3	25.0	32.3	28.3	38.2	49.2	21.4		
とれていない	105	46	57	2	0	2	7	12	12	13	4	6	7	12	17	10	3		
	25.5	26.1	25.3	20.0	0.0	28.6	33.3	52.2	23.5	19.7	36.4	30.0	22.6	26.1	30.9	16.4	21.4		
どちらとも いえない	152	63	84	5	4	4	8	5	20	20	4	9	14	21	16	20	7		
	37.0	35.8	37.3	50.0	80.0	57.1	38.1	21.7	39.2	30.3	36.4	45.0	45.2	45.7	29.1	32.8	50.0		
無回答	4	1	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1		
	1.0	0.6	0.9	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	1.6	7.1		

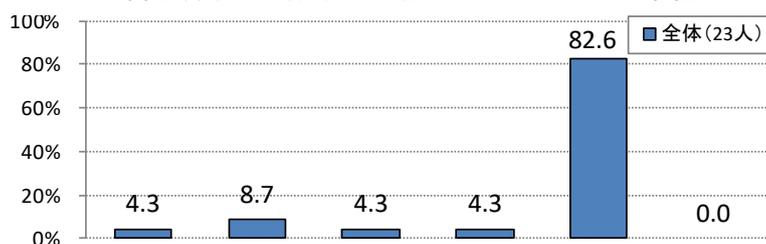
4. 飲酒

② 20歳未満の者の飲酒をなくす

全体は、「一度も飲んだことがない」が 82.6%で、20歳未満の飲酒率は 17.4%です。飲酒は「家族との食事の時」が 8.7%と多くなっています。

お酒を飲んだことがありますか

単位：人・%



	お盆・正月	お祭り・葬式・法事・冠婚葬祭 (結婚式・結婚式)	家族との食事の時	仲間との集まり	一人で飲む	一度も飲んだことがない	無回答
全体(23人)	1	2	1	1	19	0	
	4.3	8.7	4.3	4.3	82.6	0.0	

5.喫煙

① 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）

全体は、「やめようと思わない」31.1%、「本数を減らしたい」26.7%、「やめたい」22.2%、「わからない」8.9%と続きます。

男女別は、「やめたい」は男性が 22.9%、女性は 22.2%と同様の割合です。

年代別は、「やめたい」は男性の 40 代以降、女性は 20 代と 70 代が多くなっています。

あなたはたばこをやめたいと思いますか

単位：人・%

	合計	性別			男性							女性							性別 年代 無回答
		男性	女性	無回答	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代			
調査数	45	35	9	1	0	1	8	6	13	7	1	1	2	0	2	3	1		
	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	0.0	100.0	100.0	100.0		
やめたい	10	8	2	0	0	0	2	1	3	2	1	0	0	0	0	1	0		
	22.2	22.9	22.2	0.0	0.0	0.0	25.0	16.7	23.1	28.6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0		
本数を減らしたい	12	10	2	0	0	1	2	1	4	2	0	0	1	0	1	0	0		
	26.7	28.6	22.2	0.0	0.0	100.0	25.0	16.7	30.8	28.6	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0		
やめようと思わない	14	10	3	1	0	0	2	2	4	2	0	0	1	0	1	1	1		
	31.1	28.6	33.3	100.0	0.0	0.0	25.0	33.3	30.8	28.6	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	33.3	100.0		
わからない	4	4	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
	8.9	11.4	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	16.7	7.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
無回答	5	3	2	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0		
	11.1	8.6	22.2	0.0	0.0	0.0	0.0	16.7	7.7	14.3	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0		

2. 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

① COPDの死亡率の減少（認知率）

全体は、「知らない」48.7%、「言葉も意味も知っている」24.8%、「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない」17.8%です。

男女別は、「知らない」は男性 57.4%、女性 42.2%と男性が多くなっています。

年代別は、「知らない」は男性が 40 代、60 代、女性は 30 代、50 代が多くなっています。

あなたはCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか

単位：人・%

	合計	性別			男性							女性							性別 年代 無回答
		男性	女性	無回答	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代			
調査数	411	176	225	10	5	7	21	23	51	66	11	20	31	46	55	61	14		
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
言葉も意味も知っている	102	32	68	2	1	1	5	3	7	15	5	4	12	11	18	17	3		
	24.8	18.2	30.2	20.0	20.0	14.3	23.8	13.0	13.7	22.7	45.5	20.0	38.7	23.9	32.7	27.9	21.4		
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	73	34	36	3	0	2	1	6	13	12	1	2	4	8	11	10	3		
	17.8	19.3	16.0	30.0	0.0	28.6	4.8	26.1	25.5	18.2	9.1	10.0	12.9	17.4	20.0	16.4	21.4		
知らない	200	101	95	4	2	4	14	13	30	35	5	13	14	22	19	22	7		
	48.7	57.4	42.2	40.0	40.0	57.1	66.7	56.5	58.8	53.0	45.5	65.0	45.2	47.8	34.5	36.1	50.0		
無回答	36	9	26	1	2	0	1	1	1	4	0	1	1	5	7	12	1		
	8.8	5.1	11.6	10.0	40.0	0.0	4.8	4.3	2.0	6.1	0.0	5.0	3.2	10.9	12.7	19.7	7.1		

4. 社会環境の質の向上に関する目標

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

① 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加

全体は、「普通」48.7%、「できていない」16.1%、「できている」15.6%です。

男女別は、「できていない」は男性 14.2%、女性 17.3%と女性が多くなっています。

年代別は、「できていない」は男性が 20 代、女性は 50 代が多くなっています。

地域の人々とのつながりをもつこと【生活の実行度】

単位：人・%

	合計	性別			男性							女性							性別 年代 無回答
		男性	女性	無回答	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代			
調査数	411	176	225	10	5	7	21	23	51	66	11	20	31	46	55	61	14		
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
できている	64	31	31	2	0	1	6	2	7	15	1	2	8	7	7	6	2		
	15.6	17.6	13.8	20.0	0.0	14.3	28.6	8.7	13.7	22.7	9.1	10.0	25.8	15.2	12.7	9.8	14.3		
普通	200	79	117	4	2	3	10	11	27	26	7	9	13	20	30	37	5		
	48.7	44.9	52.0	40.0	40.0	42.9	47.6	47.8	52.9	39.4	63.6	45.0	41.9	43.5	54.5	60.7	35.7		
できていない	66	25	39	2	2	1	0	4	7	9	1	4	5	12	9	8	4		
	16.1	14.2	17.3	20.0	40.0	14.3	0.0	17.4	13.7	13.6	9.1	20.0	16.1	26.1	16.4	13.1	28.6		
無回答	81	41	38	2	1	2	5	6	10	16	2	5	5	7	9	10	3		
	19.7	23.3	16.9	20.0	20.0	28.6	23.8	26.1	19.6	24.2	18.2	25.0	16.1	15.2	16.4	16.4	21.4		

② 社会活動を行っている者の増加

③ 社会活動を行っている高齢者の増加

全体は、「普通」43.3%、「できていない」26.3%、「できている」10.5%です。

男女別は、「できている」は男性 9.7%、女性 11.1%と女性が多くなっています。

年代別は、「できている」は 60～70 代男性が 18.4%、女性は 17.1%と男性が多くなっています。

社会活動に参加すること【生活の実行度】

単位：人・%

	合計	性別			男性							女性							性別 年代 無回答
		男性	女性	無回答	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代			
調査数	411	176	225	10	5	7	21	23	51	66	11	20	31	46	55	61	14		
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
できている	43	17	25	1	0	2	2	2	4	7	0	3	2	10	4	6	1		
	10.5	9.7	11.1	10.0	0.0	28.6	9.5	8.7	7.8	10.6	0.0	15.0	6.5	21.7	7.3	9.8	7.1		
普通	178	80	94	4	3	2	13	11	27	23	4	7	16	16	24	26	6		
	43.3	45.5	41.8	40.0	60.0	28.6	61.9	47.8	52.9	34.8	36.4	35.0	51.6	34.8	43.6	42.6	42.9		
できていない	108	36	69	3	1	1	1	4	10	18	5	5	8	13	18	20	4		
	26.3	20.5	30.7	30.0	20.0	14.3	4.8	17.4	19.6	27.3	45.5	25.0	25.8	28.3	32.7	32.8	28.6		
無回答	82	43	37	2	1	2	5	6	10	18	2	5	5	7	9	9	3		
	20.0	24.4	16.4	20.0	20.0	28.6	23.8	26.1	19.6	27.3	18.2	25.0	16.1	15.2	16.4	14.8	21.4		

③ 地域等で共食している者の増加

全体は、「普通」39.9%、「できている」20.9%、「できていない」20.0%です。

男女別は、「できていない」は男性 18.8%、女性 18.7%と男性が多くなっています。

年代別は、「できていない」は男性が 50 代、女性も 50 代が多くなっています。

仲間と一緒に食事をする【生活の実行度】

単位：人・%

	合計	性別			男性							女性							性別 年代 無回答
		男性	女性	無回答	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代			
調査数	411	176	225	10	5	7	21	23	51	66	11	20	31	46	55	61	14		
	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
できている	86	25	60	1	2	1	3	4	4	11	6	5	9	11	13	16	1		
	20.9	14.2	26.7	10.0	40.0	14.3	14.3	17.4	7.8	16.7	54.5	25.0	29.0	23.9	23.6	26.2	7.1		
普通	164	76	88	0	3	4	12	5	24	27	3	7	11	17	24	26	1		
	39.9	43.2	39.1	0.0	60.0	57.1	57.1	21.7	47.1	40.9	27.3	35.0	35.5	37.0	43.6	42.6	7.1		
できていない	82	33	42	7	0	0	1	8	13	10	0	4	6	11	9	11	9		
	20.0	18.8	18.7	70.0	0.0	0.0	4.8	34.8	25.5	15.2	0.0	20.0	19.4	23.9	16.4	18.0	64.3		
無回答	79	42	35	2	0	2	5	6	10	18	2	4	5	7	9	8	3		
	19.2	23.9	15.6	20.0	0.0	28.6	23.8	26.1	19.6	27.3	18.2	20.0	16.1	15.2	16.4	13.1	21.4		

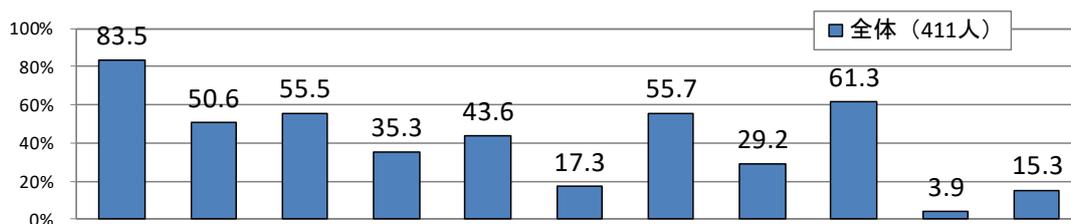
(2) 自然に健康になれる環境づくり

① 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少

「受動喫煙への影響」は 61.3%です。喫煙が及ぼす影響は、「肺がん」が 83.5%と多く、「妊婦・胎児・子どもへの影響」55.7%、「気管支炎」55.5%、「喘息」50.6%と続きます。

喫煙が及ぼす影響について、知っているものを選んでください

単位：人・%



	肺がん	喘息	気管支炎	心臓病	脳血管疾患	胃潰瘍	も妊婦・胎児・子どもへの影響	歯周疾患	受動喫煙への影響	その他のがん	無回答
全体 (411人)	343	208	228	145	179	71	229	120	252	16	63
	83.5	50.6	55.5	35.3	43.6	17.3	55.7	29.2	61.3	3.9	15.3

3. 原村健康増進計画策定委員会設置規程

平成 24 年 9 月 3 日決裁

(目的)

第1 村民の生活の質の向上と健康寿命の延伸その他健康増進の総合的な推進を図るための施策の基本となる目標及び基本方針を定める原村健康増進計画（以下「計画」という。）を策定するに当たり、原村健康増進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2 委員会の所掌事項は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 計画の策定に当たっての基本的な方針に関する事項
- (2) 前号のほか計画の策定に関し必要と認める事項

(組織)

第3 委員会は、「原村地域包括医療推進協議会」の委員のうちから村長が委嘱する者 8 人以内をもって組織する。

(任期)

第4 委員の任期は計画策定が完了するまでとする。ただし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選によってこれを定める。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員会は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(専門部会)

第7 委員会には、専門事項を調査検討するため、必要があるときは専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会の組織及び運営に関し必要な事項は、村長が別に定める。

(事務局)

第8 委員会の庶務は、保健福祉課において処理する。

(その他)

第9 この規定に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

4. 原村健康増進計画策定委員会名簿

原村健康増進計画（第3次）策定委員会委員名簿

任期 令和5年10月1日～令和6年3月31日

氏名		所属団体	所属委員会
委員長	宮坂 早苗	原村保健衛生自治推進協議会	健康づくり委員会
副委員長	福原 美由紀	諏訪薬剤師会	健康づくり委員会
委員	濱口 實	原村国保直営診療所	住民医療推進委員会
委員	正木 岳馬	茅野市諏訪郡歯科医師会	住民医療推進委員会
委員	丸山 恵子	富士見高原病院 中新田診療所	保健管理委員会
委員	黒澤 龍一	原村保健補導員部会	健康づくり委員会
委員	小池 ゆみ子	原村食生活改善部会	健康づくり委員会
委員	野明 晃	原村社会福祉協議会	健康づくり委員会

5. 原村健康増進計画策定の経過

年 月 日	内容
令和5年11月2日～20日	原村健康増進計画に関するアンケートの配送・回収
12月8日	原村栄養士会
12月14日	ずくだせカフェ
12月26日	第1回原村健康増進計画策定委員会
令和6年2月14日～27日	パブリックコメント実施
2月29日	第2回原村健康増進計画策定委員会