

【用語の解説】

この計画における用語の意味は次のとおりです。

- * 1 ライフステージ：人生のライフサイクル 妊娠期、乳幼児期、学童・思春期、青壮年期、高齢期のこと
- * 2 スロージョギング®：「隣の人と会話できるくらいの速度でゆっくり走る」運動方法
- * 3 ステップ運動：ステップ台(踏み台)を昇り降りする簡単な有酸素運動
- * 4 ひた健康運動リーダー：介護予防、健康づくりを推進するために市が養成する運動リーダー
- * 5 ステップ運動リーダー：生活習慣病予防を目的にステップ運動、スロージョギング®の運動を普及するリーダー
- * 6 フッ化物塗布：むし歯予防のためフッ素(ジェル)を塗布すること
- * 7 脱メタボ教室：健診の結果、腹囲又は BMI が基準値以上の該当者を対象に、生活習慣の改善を目的とした健康教室
- * 8 ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人
- * 9 バランスガイド：1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいか食事の望ましい組み合わせとおおよその量をわかりやすく示したもの
- * 10 生活不活発病：「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより心身の機能が低下して「動けなくなる」こと
- * 11 メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が出ている状態
- * 12 食育の日：生きる上での基本。毎月19日を「食育の日」と国が制定
- * 13 特定健康診査：40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健康診査
- * 14 特定保健指導：特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方に対し、保健師などが行う保健指導
- * 15 フレイル：高齢者の筋力や活動が低下している状態、脆弱

資 料

- ・平成 30 年度日田市健康づくり生活習慣実態調査の実施概要
- ・健康づくり住民組織の紹介

平成 30 年度 日田市健康づくり生活習慣実態調査の実施概要

1. 調査目的:

乳幼児期から高齢期までの健康づくりの推進を図るため、各年代の生活習慣の実態を調査し、健康ひた 21 計画と日田市食育推進計画の評価の参考資料とする。

2. 調査対象者及び配布・回収状況:

区分	対象者	配布数	回収数	回収率
乳幼児期	7 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳児	468	402	85.9%
学童思春期	小学 6 年、中学 2 年、高校 2 年	695	667	96.0%
青壮年期	20 歳～64 歳	925	676	73.1%
高齢期	65 歳以上	230	230	100.0%
合計		2,318	1,975	85.2%

3. 調査方法:

- ・健康診査の会場等でアンケート調査票を配布し、回収
- ・学校や企業を經由し配布し、回収

4. 調査期間: 平成 30 年 9 月～12 月

5. 調査内容及び集計結果:

乳幼児期から高齢期までの年代ごとに、「栄養・食生活分野」、「運動・身体活動分野」、「歯・口腔の健康分野」、「保健医療・喫煙分野」、「こころの健康分野」の 5 つの分野について集計

6. 生活習慣実態調査集計結果

1. 乳幼児期

【栄養】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児
1	子どもの食事について心配なことがある親の割合	34.4%	59.8%	58.7%	38.4%	悪化	改善
2	離乳食の味付けをかなり薄くした親の割合	57.8%	45.2%	73.6%	3.4%	改善	悪化
3	毎日朝食を食べる子どもの割合	－	94.3%	－	93.5%	－	変化なし
4	普段毎食、主食・主菜・副菜がそろっている家庭の割合	－	26.5%	－	33.0%	－	改善傾向
5	嫌いなものでも食べれるよう工夫している親の割合	－	69.2%	－	74.3%	－	改善傾向
6	好き嫌いなく食べたとき必ず褒める親の割合	－	77.4%	－	77.4%	－	変化なし
7	おやつ時間を決めている親の割合	－	52.0%	－	46.5%	－	悪化
8	毎日1回以上は家族そろって食事をする家庭の割合	－	68.5%	－	69.0%	－	変化なし

【歯の健康】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児
9	むし歯を予防するために定期的に歯科受診をすることが必要と思う親の割合	－	－	97.1%	93.8%	調査項目の追加	調査項目の追加
10	むし歯になりにくい甘味料が含まれたおやつを選んでいる親の割合	－	14.0%	－	17.6%	－	改善傾向
11	仕上げ磨きをしている親の割合	－	67.0%	－	74.3%	－	改善傾向
12	定期的に歯科健康診査を受けている子どもの割合	－	34.1%	－	27.2%	－	悪化
13	妊娠中に歯科検診を受けた母親の割合	35.6%	－	40.7%	52.1%	改善傾向	調査項目の追加

【保健医療・喫煙】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児
14	妊娠中や授乳中にたばこを吸っていた母親の割合	6.7%	5.4%	0.7%	－	改善傾向	調査項目の見直し
15	家庭において、妊娠中や授乳中にたばこを吸うのを控えてくれた割合	41.1%	48.7%	87.9%	－	改善	調査項目の見直し

【こころの健康】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児
16	子育てが楽しいと答えた親の割合	81.1%	78.9%	95.7%	85.1%	改善	改善傾向
17	子どものことでどうすればよいかわからないことがよくある親の割合	4.4%	－	0.7%	－	改善傾向	－
18	困ったことや悩みごとを相談できる人がいる親の割合	91.1%	98.6%	99.3%	99.6%	改善	改善
19	子育てに協力してくれる人がいる親の割合	53.3%	53.0%	100.0%	94.6%	改善	改善
20	職場や周囲の人が子育てに協力的だと感じている親の割合	52.2%	54.1%	66.4%	62.5%	改善	改善傾向

【事故予防】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児
21	病気のときなど仕事が休めない時に協力してくれる人がいる親の割合	－	－	－	38.4%	－	調査項目の追加
22	これまでに事故で医者にかかったことがある子どもの割合	－	－	0.7%	7.6%	調査項目の追加	調査項目の追加
23	乳幼児突然死症候群(SIDS)を知っている親の割合	－	－	82.9%	－	調査項目の追加	－
24	心肺蘇生法(人工呼吸や心臓マッサージ)を学んだことがある親の割合	－	－	59.3%	74.3%	調査項目の追加	調査項目の追加

2. 学童・思春期

【栄養】

番号	指標名	H24年			H30年			達成状況		
		小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生
1	朝食をほとんど毎日食べている人の割合	90.6%	85.3%	91.5%	88.6%	85.1%	92.0%	変化なし	変化なし	改善傾向
2	ほとんど毎食主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	42.3%	33.2%	41.0%	62.0%	53.0%	62.6%	改善	改善	改善
3	野菜をほとんど毎日食べている人の割合	—	—	—	54.6%	54.5%	63.6%	調査項目の追加	調査項目の追加	調査項目の追加
4	間食で夕飯が食べられなかったことがよくある人の割合	1.4%	5.2%	3.8%	3.7%	5.4%	5.9%	変化なし	変化なし	変化なし
5	夕食の時間が楽しい人の割合	54.9%	55.0%	45.3%	46.9%	43.6%	49.2%	悪化	悪化	変化なし
6	ほとんど毎日家族そろって食事をしている人の割合	54.0%	50.2%	42.7%	43.9%	56.9%	33.2%	悪化	改善傾向	悪化
7	「いただきます」「ごちそうさま」をほとんど毎回言う人の割合	72.3%	64.5%	62.4%	81.9%	—	—	改善傾向	調査項目の見直し	調査項目の見直し
8	家族と一緒に食事の準備や後片付けをする人の割合	30.0%	31.8%	20.1%	35.4%	24.3%	29.4%	改善傾向	悪化	改善傾向

【運動】

番号	指標名	H24年			H30年			達成状況		
		小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生
9	身体をよく動かしている人の割合	60.6%	50.2%	46.6%	59.9%	68.3%	60.4%	変化なし	改善	改善

【歯の健康】

番号	指標名	H24年			H30年			達成状況		
		小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生
10	毎食後(1日3回)歯磨きをしている人の割合	—	—	—	62.7%	30.7%	76.5%	調査項目の追加	調査項目の追加	調査項目の追加
11	歯の手入れのために、歯磨き以外の歯間清掃用具(歯間ブラシ、デンタルフロス)を使用している人の割合	—	—	—	—	—	35.3%	—	—	調査項目の追加

【こころの健康】

番号	指標名	H24年			H30年			達成状況		
		小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生	小学生	中学生	高校生
12	ふだん体の調子がよいと答えた人の割合	80.3%	46.4%	45.3%	64.2%	48.5%	48.7%	悪化	変化なし	変化なし
13	睡眠時間が6時間以下の人の割合	1.4%	11.9%	52.1%	4.5%	10.4%	29.4%	悪化	改善傾向	改善
14	自分の身体を大切にしようと思う人の割合	—	71.6%	71.4%	—	92.1%	86.4%	—	改善	改善

3. 青壮年期

【栄養】

番号	指標名	H24年	H30年	達成状況
1	ふだん朝食を食べる人の割合	79.9%	70.1%	悪化
2	食事を食べる速度が速いと思う人の割合	32.1%	39.2%	悪化
3	家族や友人とほぼ毎日、一緒に食事をする人の割合	－	67.7%	調査項目の追加
4	就寝前の2時間以内に夕食や間食をとることが、週3回以上ある人の割合	36.6%	34.1%	変化なし
5	食事の代わりに、嗜好品(お菓子や甘味飲料など)で済ますことがよくある人の割合	3.6%	9.0%	悪化
6	弁当や惣菜などを購入する時に、栄養成分表示(カロリーや塩分など)を参考にしている人の割合	16.5%	7.6%	悪化
7	外食や中食(市販の弁当や総菜を家で食べることを)をほぼ毎日利用している人の割合	－	6.2%	調査項目の追加
8	バランスよく(主食、主菜、副菜がそろった)食品を選んだり食事を準備することができる人の割合	56.3% 男性:28.7% 女性:76.2%	44.0% 男性:30.9% 女性:61.1%	悪化 改善傾向 悪化
9	野菜から先に食べることが、生活習慣病予防に効果があることを知っている人の割合	－	49.5%	調査項目の追加
10	1日に野菜料理をほとんど食べていない人の割合	－	15.2%	調査項目の追加
11	健康のために、1日食べることが望ましい野菜料理の目安(5皿以上)を知っている人の割合	－	23.3%	調査項目の追加
12	牛乳及び乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を毎日1回は食べている人の割合	49.8%	40.7%	悪化
13	日ごろから清涼飲料水(炭酸や砂糖入りのコーヒー等)を飲む人の割合	28.3%	37.9%	改善傾向
14	「食育」と言う、言葉や意味を知っている人の割合	－	42.1%	調査項目の追加
15	「食育」に関心のある人の割合	－	11.0%	調査項目の追加
16	毎月19日が「食育の日」と言うことを知っている人の割合	－	4.5%	調査項目の追加

【運動】

番号	指標名	H24年	H30年	達成状況
17	運動不足だと思う人の割合	77.9%	82.4%	悪化
18	健康や気分転換のために1日30分以上の運動を週3回以上を行っている人の割合(ウォーキングを含む)	19.4%	15.1%	悪化
19	運動しようと思うとき、一緒に運動する仲間がいる人の割合	35.3%	45.3%	改善

番号	指標名	H24年	H30年	達成状況
20	「ひた市民健活ポイントサービス事業」を知っている人の割合	－	6.5%	調査項目の追加
21	「スロージョギング」と言う運動を知っている人の割合	－	3.0%	調査項目の追加
22	「ステップ運動」と言う運動を知っている人の割合	－	1.1%	調査項目の追加

【歯の健康】

番号	指標名	H24年	H30年	達成状況
23	歯の手入れのために、歯磨き以外の歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス）を使用する人の割合	49.0%	34.8%	悪化
24	1年に1回以上、定期的に歯科検診を受けている人の割合	22.8%	23.5%	改善傾向
25	かかりつけの歯科医院（健康であっても定期的にお口のケアに行く歯科医院）がある人の割合	71.0%	47.0%	悪化
26	歯周病が生活習慣病に及ぼす影響について知っている人の割合	50.9%	55.4%	改善傾向

【こころの健康】

番号	指標名	H24年	H30年	達成状況
27	悩んだりストレスを抱えたときに相談できる人がいる人の割合	76.1%	81.6%	改善傾向
28	休養が必要と感じたとき休養をとっている人の割合	69.9%	70.8%	改善傾向

【保健医療】

番号	指標名	H24年	H30年	達成状況
29	たばこを吸う人の割合	20.1%	26.4%	悪化
30	たばこをやめたいと思うときの相談先を知っている人の割合	－	31.4%	調査項目の追加
31	職場や家庭で分煙（喫煙所以外で吸わない等）を実行している人の割合	－	36.1%	調査項目の追加
32	お酒を毎日飲む人の割合	21.2%	17.9%	改善傾向

4. 高齢期

【栄養】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上
1	食事がおいしいと答えた人の割合	97.8%	97.8%	98.4%	91.7%	変化なし	悪化
2	三度の食事を規則正しくとっている人の割合	88.8%	96.7%	80.3%	82.8%	悪化	悪化
3	就寝前の2時間以内に夕食や間食をとることが、週3回以上ある人の割合	22.4%	30.0%	36.1%	29.0%	悪化	変化なし
4	いろいろな食材が手に入りやすいと思っている人の割合	85.8%	77.8%	88.5%	84.6%	変化なし	改善傾向
5	バランスよく(主食、主菜、副菜がそろった)食品を選んだり食事を準備することができる人の割合	61.9%	65.6%	78.7%	78.1%	改善	改善傾向
6	買ったおかずや調理済みの冷凍食品、弁当などをほぼ毎日利用する人の割合	－	－	3.3%	5.3%	調査項目の追加	調査項目の追加
7	牛乳及び乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を毎日1回は食べている人の割合	53.0%	62.2%	73.8%	72.1%	改善	改善
8	「低栄養」という言葉を知っている人の割合	－	－	63.9%	56.8%	調査項目の追加	調査項目の追加

【運動】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上
9	日常生活で体力不足を感じる人の割合	20.1%	31.1%	18.0%	23.7%	変化なし	改善傾向
10	運動不足だと感じる人の割合	55.2%	55.6%	54.1%	49.7%	改善傾向	改善
11	健康や気分転換のために1日30分以上の運動を週3日以上している人の割合	44.0%	50.0%	39.3%	34.9%	悪化	悪化
12	運動しようと思うとき、一緒に運動する仲間がいる人の割合	40.3%	30.0%	42.6%	34.3%	改善傾向	改善傾向
13	「ひた市民健活ポイントサービス事業」を知っている人の割合	－	－	29.5%	20.7%	調査項目の追加	調査項目の追加
14	「スロージョギング」という運動を知っている人の割合	－	－	16.4%	17.8%	調査項目の追加	調査項目の追加
15	「ステップ運動」という運動を知っている人の割合	－	－	21.3%	17.2%	調査項目の追加	調査項目の追加

【歯の健康】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上
16	歯の手入れのために、歯磨き以外の歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス）を使用する人の割合	41.8%	30.0%	42.6%	48.5%	改善傾向	改善
17	1年に1回以上、定期的に歯科検診を受けている人の割合	28.4%	25.6%	41.0%	36.1%	改善	改善

【保健医療】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上
18	たばこを吸う人の割合	8.2%	1.1%	6.6%	2.4%	変化なし	変化なし
19	お酒を毎日飲む人の割合	26.1%	8.9%	21.3%	10.1%	改善傾向	変化なし
20	後期高齢者の健康診査（健診）を受けている人の割合	－	－	57.4%	54.4%	調査項目の追加	調査項目の追加
21	「生活不活発病」という言葉を知っている人の割合	－	－	31.1%	29.0%	調査項目の追加	調査項目の追加

【こころの健康】

番号	指標名	H24年		H30年		達成状況	
		65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上	65～74歳	75歳以上
22	ふだんぐっすり眠れると答えた人の割合	35.8%	54.4%	32.8%	36.1%	変化なし	悪化
23	趣味やボランティア活動など、「こころの張り」があると答えた人の割合	56.0%	57.8%	73.8%	58.0%	改善	改善傾向
24	友人や近所の人と集まる機会があると答えた人の割合	68.7%	81.1%	82.0%	73.4%	改善	悪化
25	ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人がいると答えた人の割合	71.6%	74.4%	83.6%	71.6%	改善	変化なし

食生活改善推進協議会

■会の目標

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、「減塩」「野菜たっぷり」の食生活を通して、地域ぐるみの健康づくりを目指す。

■構成

- ・会長 1 名 副会長 1 名 書記 1 名 会計 1 名
- ・会員 180 名(令和元年度)

■主な活動内容

- ・伝達料理教室
- ・子ども料理教室
- ・男性の料理教室
- ・高齢者の料理教室
- ・郷土料理教室
- ・高齢者へ配るお弁当作り
- ・減塩みそ汁の試飲
- ・市民健康福祉まつりでの伝統的なおやつの販売
- ・研修会で学んだ健康講話等を伝達、レシピとして市民に配布

■活動の様子



市民健康福祉まつりの様子
(おやつの販売)



野菜の計量コーナー



子ども料理教室の様子

ひた健康運動リーダーの会

■会の目標

地域からの介護予防の推進、住民が住民を支える仕組みづくりを行い、地域全体の健康づくりを推進する。

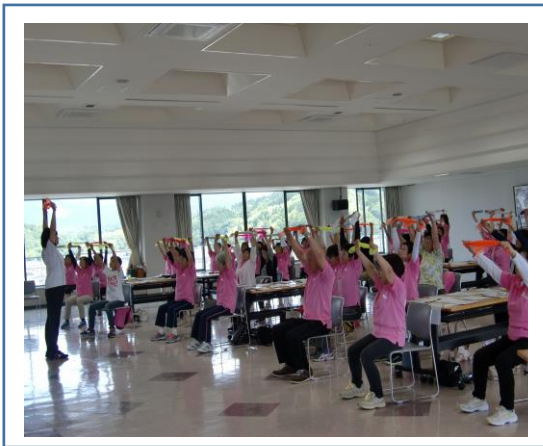
■構成

- ・会長 1 名、副会長 2 名、会計 2 名、監事 1 名
- ・会員 83 名(平成 31 年 3 月 31 日現在)

■主な活動内容

- (1)地区での活動
地域教室の運営、運動の活動支援(ミニデイ、生きがいサロン等)
- (2)フォローアップ研修会や視察研修
年間 6 回開催(運動リーダーのスキルアップを図る)
- (3)リーダー役員会
年間 6 回開催(研修会の企画等)
- (4)地域との連携した取り組み
地区保健師、民生委員、自治会、老人会との協働
ふるさと祭り等のイベント参加

■活動の様子



研修会の様子



研修視察

にこにこステップ運動リーダーの会

■会の目標

「ステップ運動・スロージョギング®」を地域に広め、運動の普及啓発を図ることで、地域の方と一緒に生活習慣病の予防・健康寿命の延伸のための健康づくりを推進する。

■構成

- ・会長 1 名 副会長 2 名 会計 2 名 会計監査 2 名
- ・会員 95 名(令和元年度)

■主な活動内容

(1) 地区での活動

ステップ地域教室の運営(令和元年度 19 教室)

(2) フォローアップ研修会や視察研修

年間 6 回開催(リーダーのスキルアップを図る)

野外研修(きやまスロージョギング®大会参加)

朝倉市との交流会等

(3) リーダー役員会

年間 6 回開催(研修会の企画等)

(4) 地域との連携した取り組み

地区公民館、自治会、ふるさと祭り等のイベントでの活動啓発

■活動の様子



フォローアップ研修会の様子



視察研修:朝倉市との交流会の様子