

令和 2 年 度
第 2 次 軽 井 沢 町 健 康 増 進 計 画
「健康かるいざわ21」中間見直し調査
報 告 書
【概要版】

令和 3 年 3 月
軽 井 沢 町

目次

I	調査概要	1
1	調査目的	1
2	調査内容	1
3	調査方法	1
4	回収状況	1
5	注意事項	2
II	調査結果	3
	基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	3
1	自分が健康であると思う人の割合	3
	基本方針 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	4
1	がん検診受診率	4
2	国民健康保険での特定健診受診率	4
3	特定保健指導の実施率	4
	基本方針 2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	5
1	悩みを相談できる相手のいない人の割合	5
2	ストレス発散ができていない人の割合	6
3	ほとんど毎日、朝食を食べる児童・生徒の割合	7
4	運動やスポーツを習慣的にしている中学生の割合（週3日以上）	7
5	親子の共有時間がある家庭の割合	8
6	要介護認定割合（第1号被保険者）	8
7	低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合	9
8	社会参加をしている高齢者の割合（地域の行事やサークルに参加している人の割合）	10
	基本方針 3 健康を支え、守るための社会環境の整備	11
1	自分と地域の人たちのつながりが強い方だと思う人の割合	11
2	地域の役員や健康・医療サービスに関係したボランティア活動をしている人の割合	12
	基本方針 4 生活習慣及び社会環境の改善	13
1	1日の平均歩数（20～64歳、65～79歳）	13
2	運動習慣者の割合（20～64歳、65～79歳）	14
3	睡眠による休養が十分にとれている人の割合	15
4	リフレッシュできる時間を週に1回以上持っている人の割合	16
5	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	17
6	妊娠中に飲酒していた人（飲んでいた・時々飲んでいた）の割合	18
7	適正飲酒量を知っている人の割合（1日の飲酒量を1合程度以下と答えた人の割合）	19
8	お酒の害について子どもと話すことがある人の割合（小学生の保護者）	20
9	お酒やたばこが健康に良くないことを知っている子どもの割合	20
10	成人の喫煙率	21
11	家庭・職場・飲食店で受動喫煙を受けた人の割合	22

12	COPDの認知度（言葉も内容も知っている割合）	23
13	妊娠中に喫煙していた人（吸っていた・時々吸っていた）の割合	24
14	たばこの害について子どもと話すことがある人の割合（小学生の保護者）	25
15	お酒やたばこが健康に良くないことを知っている子どもの割合（再掲）	26
16	歯の定期健診を受診している人の割合	27
17	毎食後、歯をみがく人の割合	28
18	80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合（75-84歳）	29
19	60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合（55-64歳）	30
20	40歳で喪失歯のない人の割合（35-44歳）	31
	基本方針5 食育の推進	32
1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人の割合	32
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	33
3	食育を知っている人の割合（言葉と意味の両方を知っている割合）	34
4	BMIが標準判定の人の割合	35
III	成果指標の中間評価と施策の見直し	37
1	指標一覧	37
2	成果指標の中間評価	39
3	施策の見直し	39
	（1）対策が必要な課題	39
	（2）新型コロナウイルス（COVID-19）感染拡大に対応した課題解決の方向性	39
	（3）SDGsへの対応	40
4	目標達成のための追加的な取り組み	41
	（1）社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	41
	（2）生活習慣及び社会環境の改善 飲酒	42
	（3）生活習慣及び社会環境の改善 喫煙	43
5	SDGsに対応するための追加的な取り組み	44
	（1）社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 こころの健康	44
	（2）社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 次世代の健康	44
	（3）健康を支え、守るための社会環境の整備	44
	（4）SDGsへの対応状況	44

I 調査概要

I 調査概要

1 調査目的

「健康かるいざわ21（健康増進計画）」の策定に町民の意見を反映させるため、健康意識についてお聞きし、今後、町民の健康づくりのため具体的にどのような施策・事業に取り組むべきかを検討する基礎資料とするため実施した。

2 調査内容

未就学児保護者調査	小・中学生調査	16歳以上調査
1 あなたご自身のことについて	1 あなたご自身のことについて	1 あなたご自身のことについて
2 健康管理について	2 健康管理について	2 健康管理について
3 食生活について	3 食生活について	3 食生活について
4 運動について	4 運動について	4 運動について
5 休養について	5 休養について	5 休養について
6 たばこやお酒について	6 たばこやお酒について	6 たばこやお酒について (成年のみ回答)
7 歯の健康について	7 歯の健康について	7 歯の健康について
	8 その他について	8 その他について
	9 保護者のことについて (小学生保護者のみ回答)	
	10 最近1ヶ月間のお子さんの様子について (小学生保護者のみ回答)	

3 調査方法

調査対象：未就学児保護者調査・・・町内在住の未就学児保護者

小・中学生調査・・・町内在住の小・中学生

16歳以上調査・・・町内在住の16歳以上

抽出方法：未就学児保護者調査・・・300人を無作為抽出

小・中学生調査・・・500人を無作為抽出

16歳以上調査・・・1,200人を無作為抽出

調査期間：令和2年6月29日～令和2年7月14日

調査方法：郵送配付・郵送回収

4 回収状況

調査種別	対象数	回収数	有効回収数	有効回収率
未就学児保護者調査	300	141	141	47.0%
小・中学生調査	500	197	197	39.4%
16歳以上調査	1,200	424	424	35.3%

※有効回収数：回収票から全く回答がないもの（白票）や回答が少ないもの（無効票）を除いた数

5 注意事項

- ①回答は各質問の回答者数（n）を基数とした百分率（%）で示してある。
- ②百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- ③1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合がある。
- ④調査の集計とは別に、指標準拠グラフを作成している設問があります。この設問では、選択肢の項目をまとめていることや、調査数が異なる事があります。

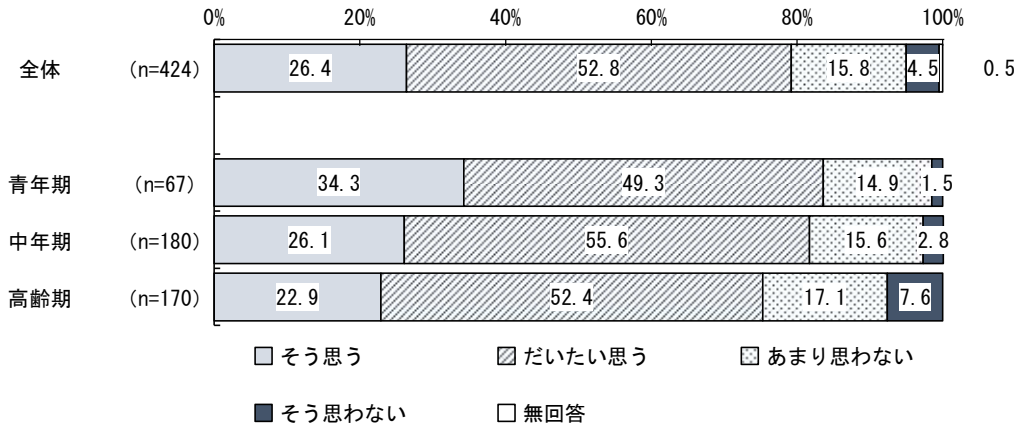
Ⅱ 調査結果

基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

1 自分が健康であると思う人の割合

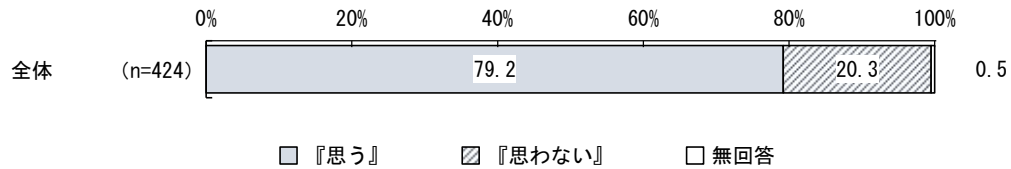
<16歳以上調査>

問5 あなたは現在、健康だと思いますか。(○は1つ)



健康だと思うかでは、「だいたい思う」52.8%が最も多く、以下「そう思う」26.4%、となっています。

【指標準拠グラフ】



指標の達成状況は、測定値（79.0%）を改善しています。

基本方針 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

1 がん検診受診率

第2次計画		現状 R 2
測定値 H27	目標 R 7	
17.6%	40.0%	21.0% (令和元年度)

指標の達成状況は、測定値（17.6%）から改善されています。

2 国民健康保険での特定健診受診率

第2次計画		現状 R 2
測定値 H27	目標 R 7	
35.4%	60.0%	33.3% (令和元年度)

指標の達成状況は、測定値（35.4%）から悪化しています。

3 特定保健指導の実施率

第2次計画		現状 R 2
測定値 H27	目標 R 7	
24.5%	60.0%	51.1% (令和元年度)

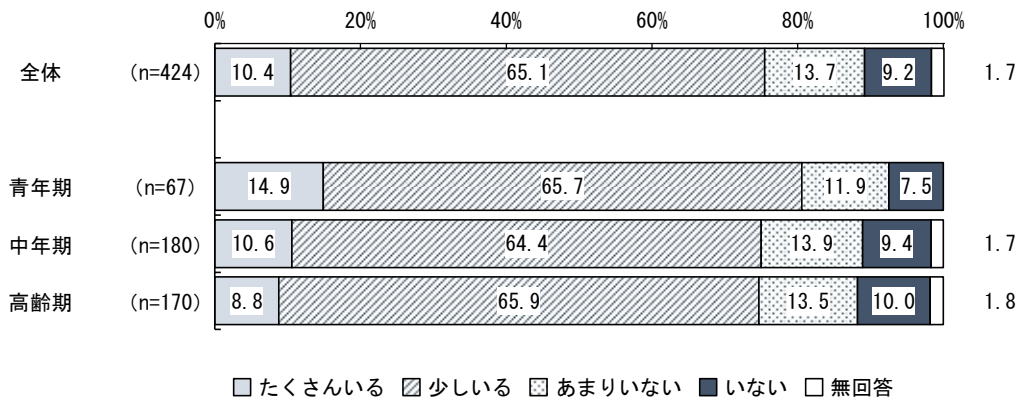
指標の達成状況は、中間目標（42.3%）を達成しています。

基本方針２ 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

1 悩みを相談できる相手のいない人の割合

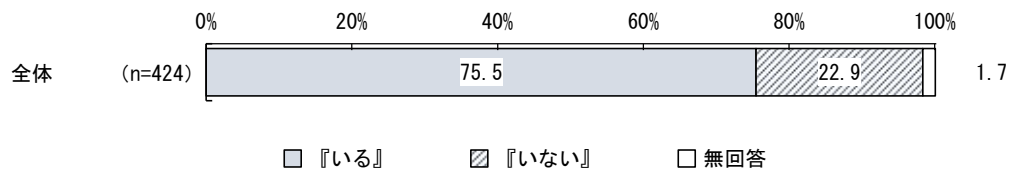
<16歳以上調査>

問53 悩みやストレスがある時に、話をしたり相談できる人がいますか。(○は1つ)



悩みやストレスがある時に相談できる人では、「少しいる」65.1%が最も多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



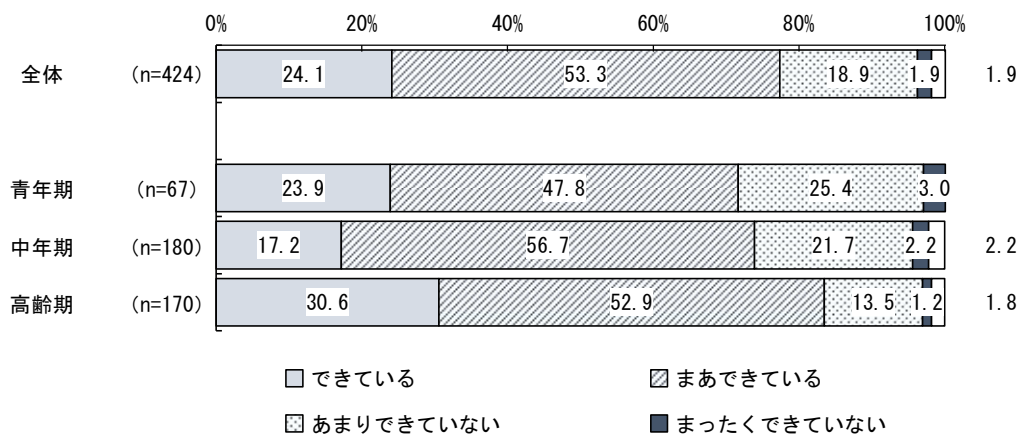
指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、測定値 (25.3%) から改善されています。

Ⅱ 調査結果

2 ストレス発散ができていない人の割合

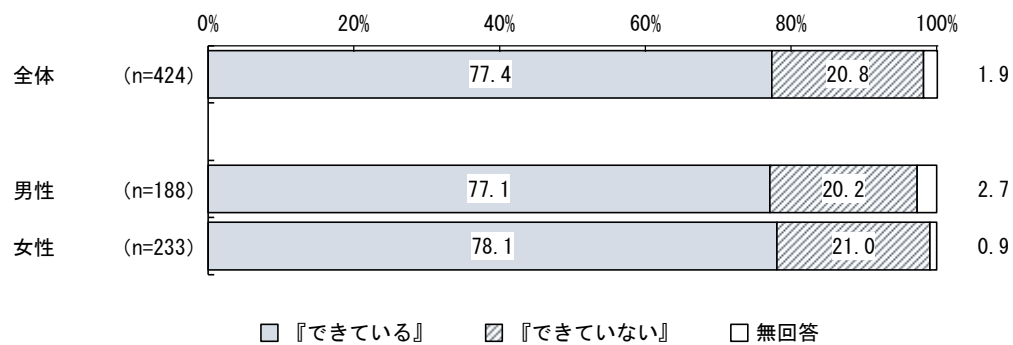
<16歳以上調査>

問54 ストレスを発散できていますか。(○は1つ)



ストレスの発散では、「まあできています」53.3%が最も多く、以下「できています」24.1%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



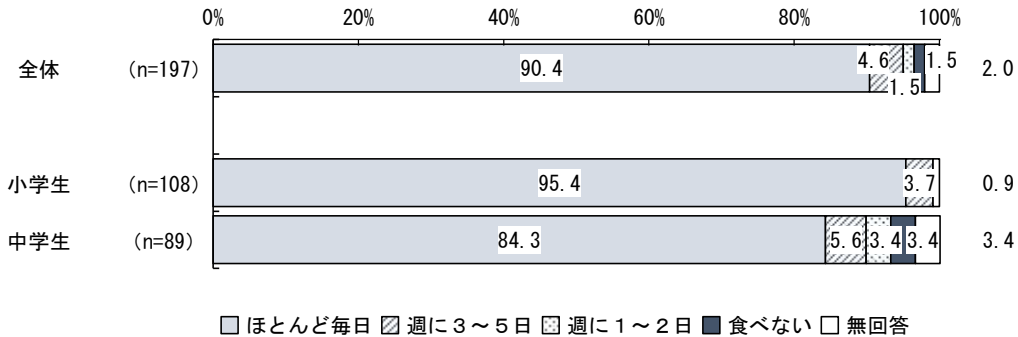
指標の達成状況は、男性では、中間目標（77.1%）を達成しています。

女性では、中間目標（77.5%）を達成しています。

3 ほとんど毎日、朝食を食べる児童・生徒の割合

<16歳以上調査>

問9 ふだん、朝食を食べますか。(○は1つ)



朝食の摂取有無では、「ほとんど毎日」90.4%が最も多くなっています。

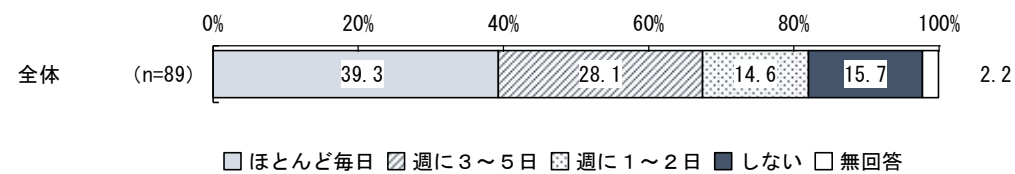
指標の達成状況は、小学生では、測定値（95.2%）から改善されています。

中学生では、測定値（95.6%）から悪化しています。

4 運動やスポーツを習慣的にしている中学生の割合（週3日以上）

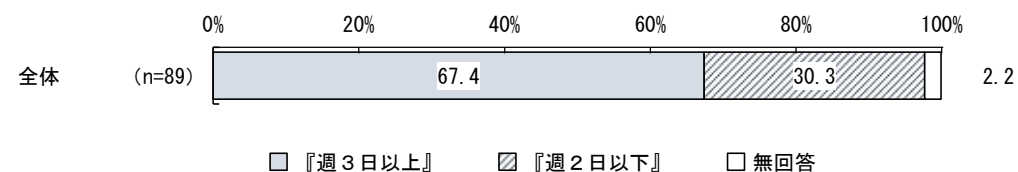
<小・中学生調査>

問21 体育の授業以外で、最近1ヶ月で運動をしましたか。(○は1つ) ※中学生のみ



授業以外でのここ1ヶ月の運動有無では、「ほとんど毎日」39.3%が最も多く、以下「週に3～5日」28.1%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



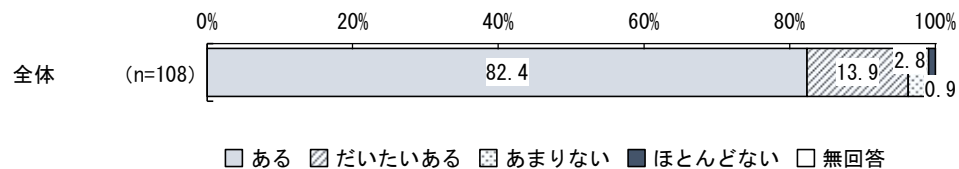
指標の達成状況は、測定値（61.1%）から改善されています。

Ⅱ 調査結果

5 親子の共有時間がある家庭の割合

＜小・中学生調査＞

問52 ふだんお子さんとの会話の時間はありますか。（○は1つ）※小学生の保護者のみ



子どもとの会話時間の有無では、「ある」82.4%が最も多くなっています。

「ある」と「だいたいある」を合わせた『ある』は96.3%となっています。

指標の達成状況は、目標（74.2%）を達成しています。

6 要介護認定割合（第1号被保険者）

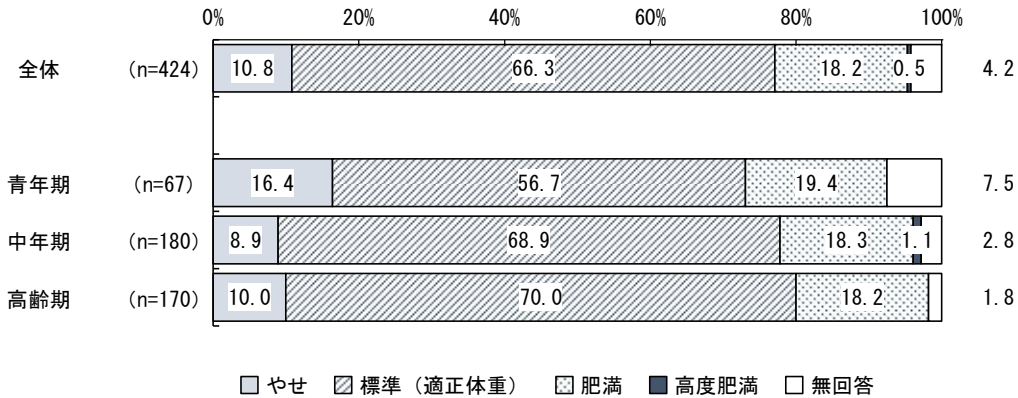
第2次計画		現状 R 2
測定値 H27	目標 R 7	
13.0% (平成 25 年度)	現状維持	11.3% (令和元年度)

達成状況は、目標（現状（13.0%）維持）を達成しています。

7 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合

<16歳以上調査>

問1 現在の身長・体重・腹囲を教えてください。



<平均指数> 全体：22.5、青年期：22.1、中年期：22.6、高齢期：22.5

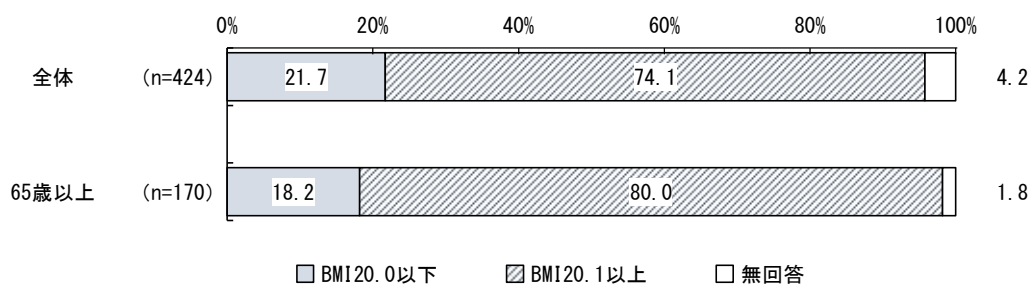
◆ BMI の計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5～25.0 未満	標準 (適正体重)
25.0～35.0 未満	肥満
35.0 以上	高度肥満

BMI では、「標準 (適正体重)」66.3%が最も多くなっています。

【指標率掘グラフ】



指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、測定値 (12.9%) から悪化しています。

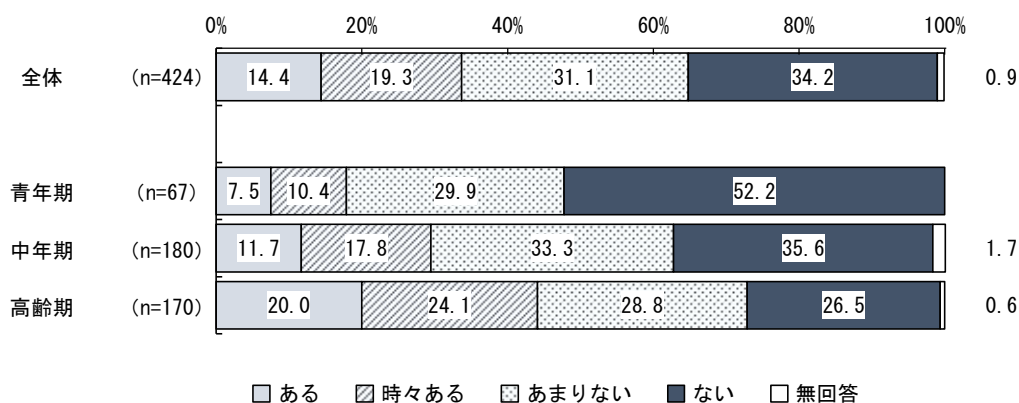
Ⅱ 調査結果

8 社会参加をしている高齢者の割合（地域の行事やサークルに参加している人の割合）

<16歳以上調査>

問74 地域の行事やサークルに参加するなど、地域の人とふれあう機会がありますか。

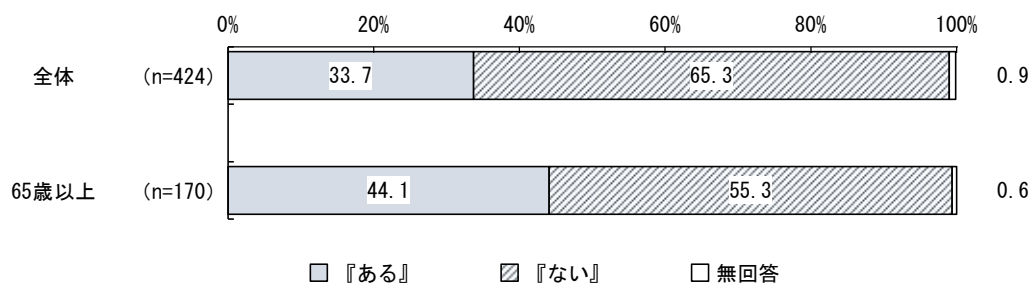
（〇は1つ）



地域の人とふれあう機会では、「ない」34.2%が最も多く、以下「あまりない」31.1%、となっています。

ライフステージ別でみると、青年期は、「ない」52.2%が全体と比較して多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



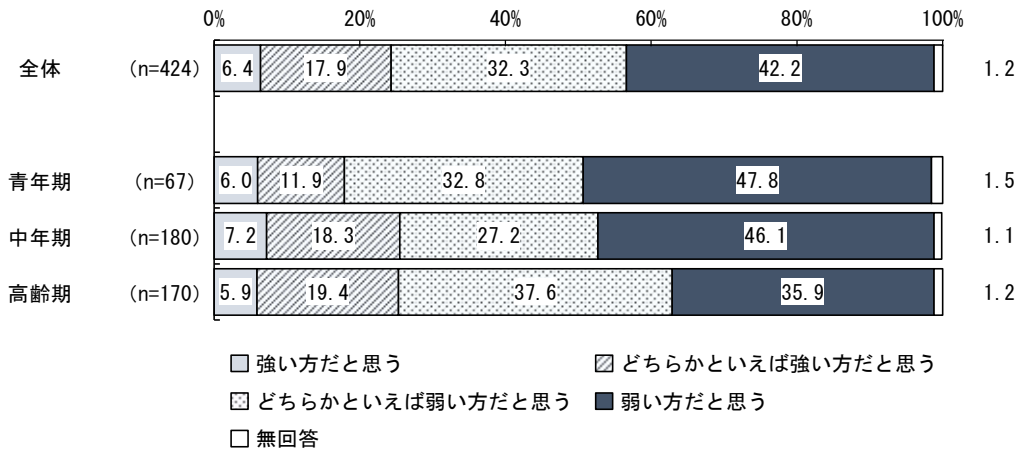
指標の達成状況は、測定値（43.2%）から改善されています。

基本方針3 健康を支え、守るための社会環境の整備

1 自分と地域の人たちのつながりが強い方だと思う人の割合

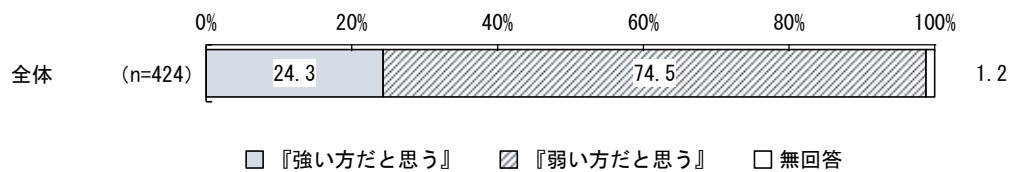
<16歳以上調査>

問75 地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つ)



地域の人たちとのつながりでは、「弱い方だと思う」42.2%が最も多く、以下「どちらかといえば弱い方だと思う」32.3%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



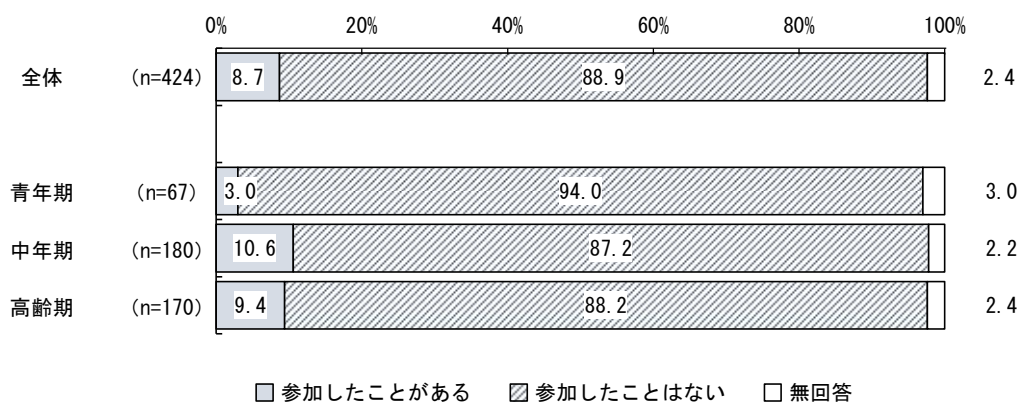
指標の達成状況は、測定値（26.0%）から悪化しています。

Ⅱ 調査結果

2 地域の役員や健康・医療サービスに関係したボランティア活動をしている人の割合

<16歳以上調査>

問77 この1年間に、健康や医療サービスに関係したボランティア活動に参加したことがありますか。(○は1つ)



健康や医療サービスのボランティア活動に参加では、「参加したことはない」88.9%が最も多くなっています。

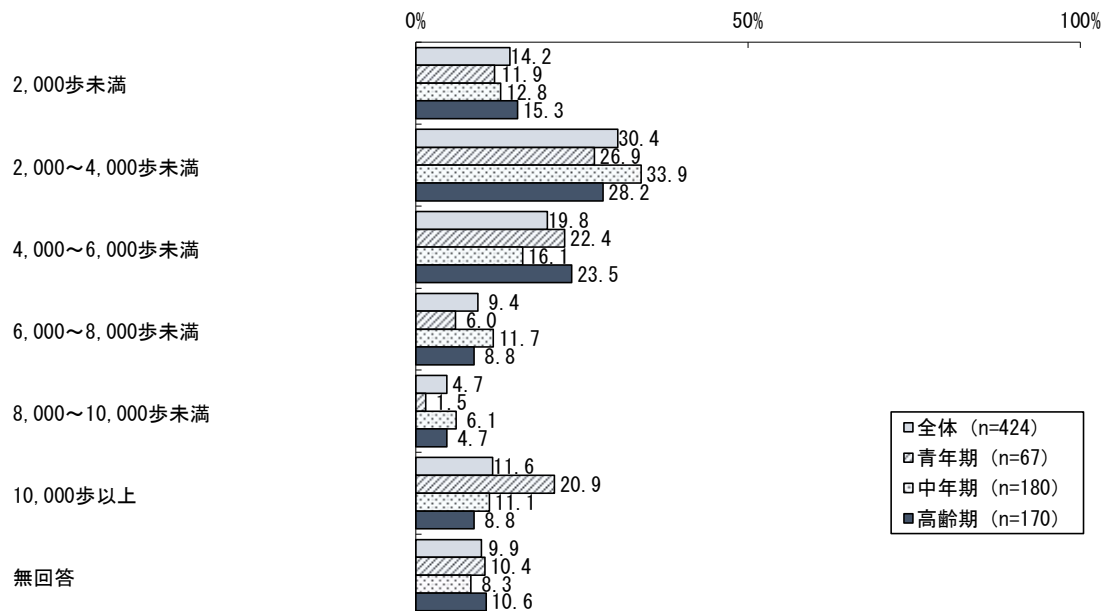
指標の達成状況は、測定値（10.2%）から悪化しています。

基本方針４ 生活習慣及び社会環境の改善

1 1日の平均歩数（20～64歳、65～79歳）

<16歳以上調査>

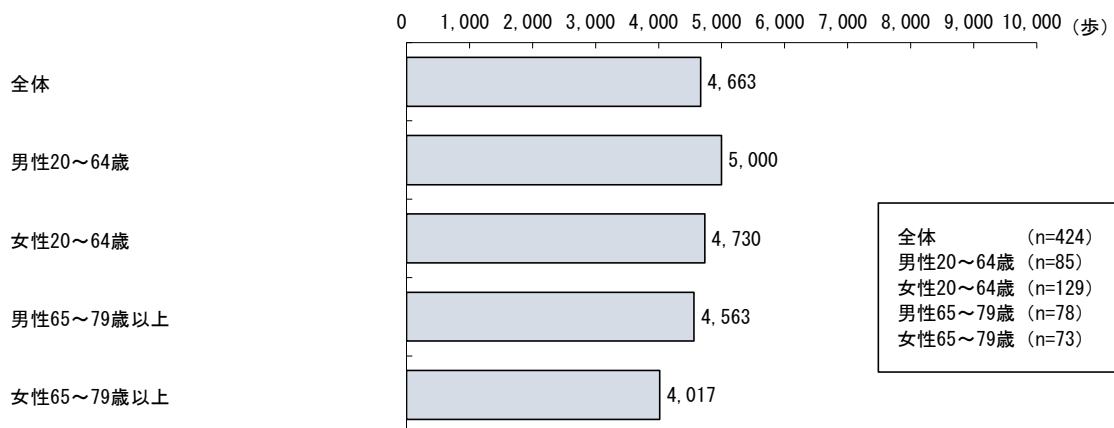
問36 買い物や通勤なども含めて、平日1日にどのくらい歩きますか。



<平均歩数> 全体：4,663歩、青年期：6,125歩、中年期：4,580歩、高齢期：4,287歩

1日の平均歩数では、「2,000～4,000歩未満」30.4%が最も多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



指標の達成状況は、男性20～64歳では、測定値（4,876歩）から改善されています。

女性20～64歳では、測定値（5,182歩）から悪化しています。

男性65～79歳では、測定値（4,726歩）から悪化しています。

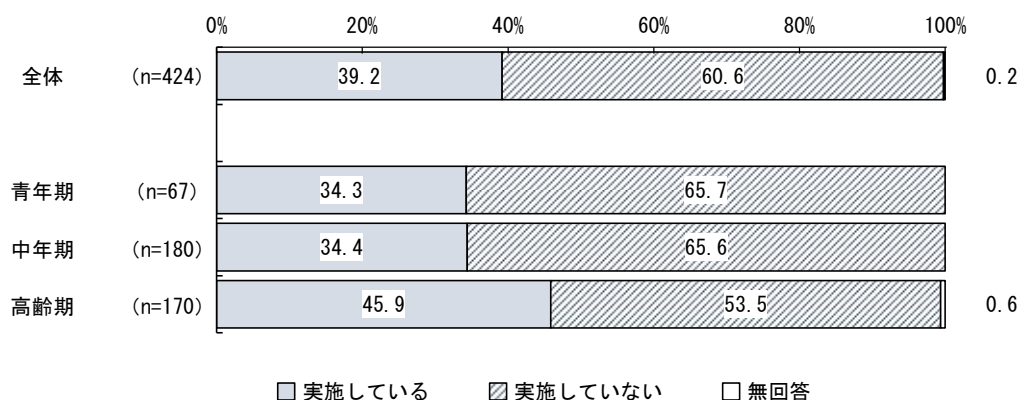
女性65～79歳では、測定値（3,712歩）から改善されています。

Ⅱ 調査結果

2 運動習慣者※の割合（20～64歳、65～79歳）

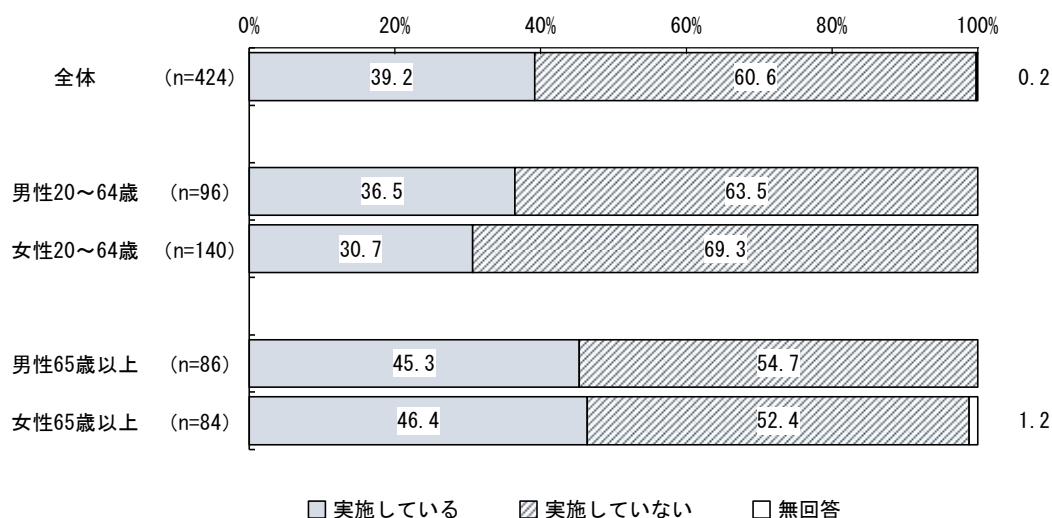
<16歳以上調査>

問37 1日30分以上の運動を週2回以上1年以上継続して実施していますか。（○は1つ）



30分以上の運動を週2回以上1年以上継続しているかでは、「実施していない」60.6%が最も多く、以下「実施している」39.2%、となっています。

【指標率掘グラフ】



指標の達成状況は、男性20～64歳では、目標（36.0%）を達成しています。

女性20～64歳では、中間目標（27.2%）を達成しています。

男性65歳以上では、測定値（40.0%）から改善されています。

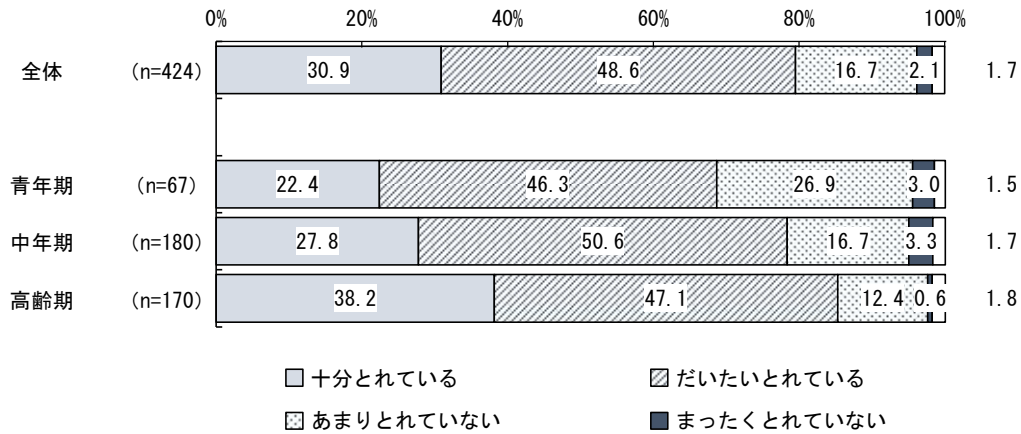
女性65歳以上では、中間目標（44.6%）を達成しています。

※運動習慣者とは、1日30分以上の運動を週2回以上1年以上継続実施している人の割合としている。

3 睡眠による休養が十分にとれている人の割合

<16歳以上調査>

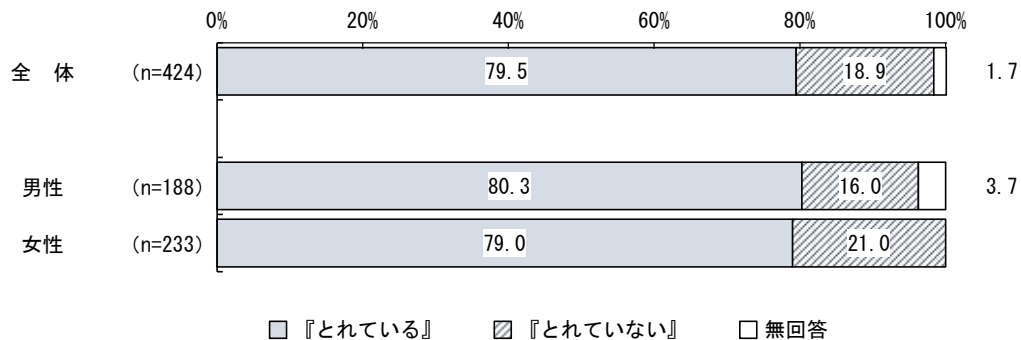
問46 ここ1ヶ月、睡眠による休養が十分とれていますか。(○は1つ)



1ヶ月、睡眠による休養が十分かでは、「だいたいとれている」48.6%が最も多く、以下「十分とれている」30.9%、となっています。

ライフステージ別でみると、青年期は、「あまりとれていない」26.9%が全体と比較して多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



指標の達成状況は、男性では、測定値（82.9%）から悪化しています。

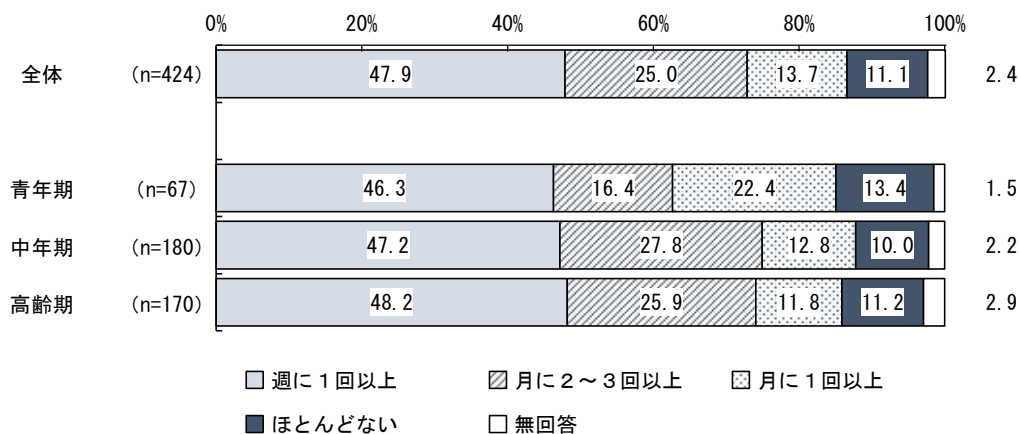
女性では、測定値（79.2%）から悪化しています。

Ⅱ 調査結果

4 リフレッシュできる時間を週に1回以上持っている人の割合

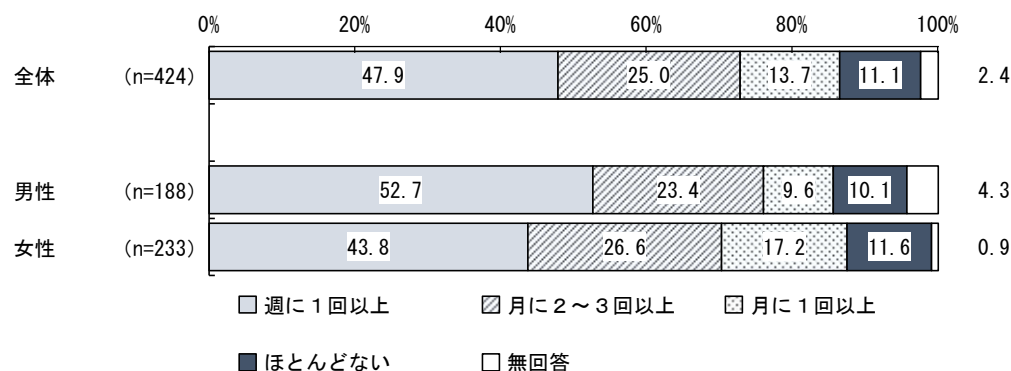
<16歳以上調査>

問49 リフレッシュできる時間をもっていますか。(○は1つ)



リフレッシュできる時間では、「週に1回以上」47.9%が最も多く、以下「月に2～3回以上」25.0%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



指標の達成状況は、男性では、目標（50.0%）を達成しています。

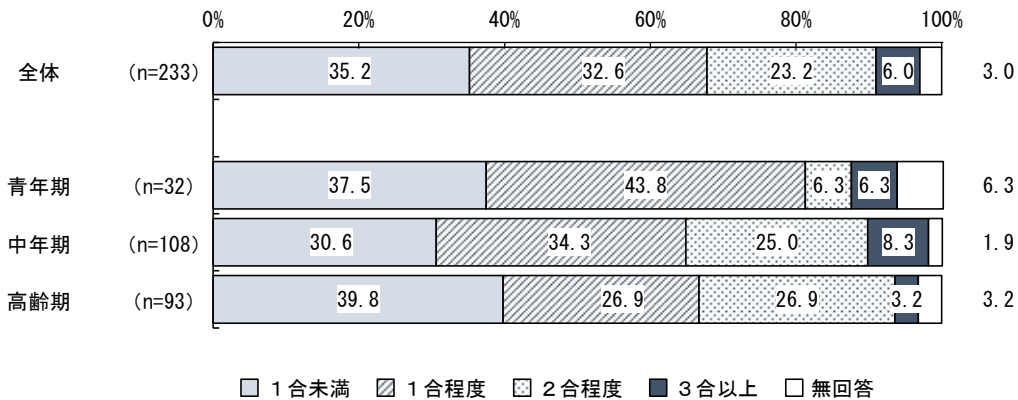
女性では、測定値（39.9%）から改善されています。

5 生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人の割合

<16歳以上調査>

問66-1 お酒を飲む時は、日本酒に換算して、平均して1回にどの程度飲みますか。(〇は1つ)

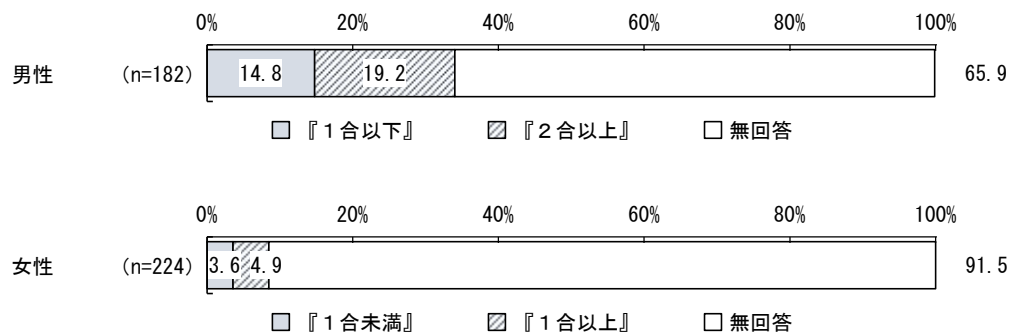
※成人のみ



お酒を1回にどの程度飲むかでは、「1合未満」35.2%が最も多く、以下「1合程度」32.6%、「2合程度」23.2%、となっています。

ライフステージ別でみると、青年期は、「1合程度」43.8%が全体と比較して多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、男性では、測定値（12.0%）から悪化しています。

女性では、目標（測定値（8.8%）から減少）を達成しています。

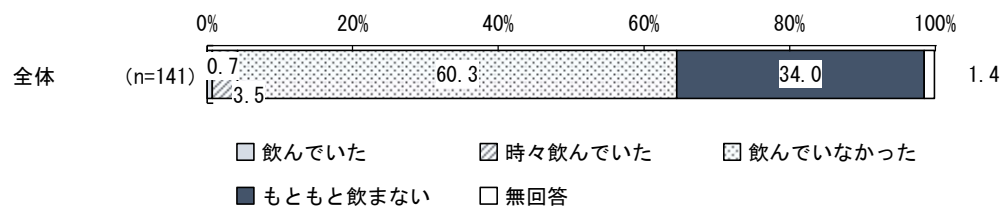
※生活習慣病のリスクを高める量とは1日平均の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上です。日本酒に換算すると男性2合以上、女性1合以上となります。

Ⅱ 調査結果

6 妊娠中に飲酒していた人（飲んでいた・時々飲んでいた）の割合

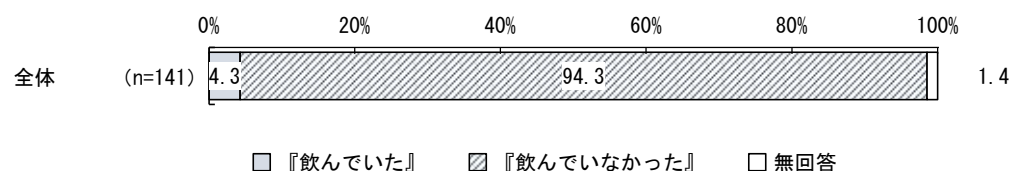
<未就学児調査>

問26 お子さんの母親は、妊娠中に習慣的にお酒を飲んでいましたか。（○は1つ）



母親の妊娠中の飲酒有無では、「飲んでいなかった」60.3%が最も多く、以下「もともと飲まない」34.0%、となっています。

【指標準拠グラフ】



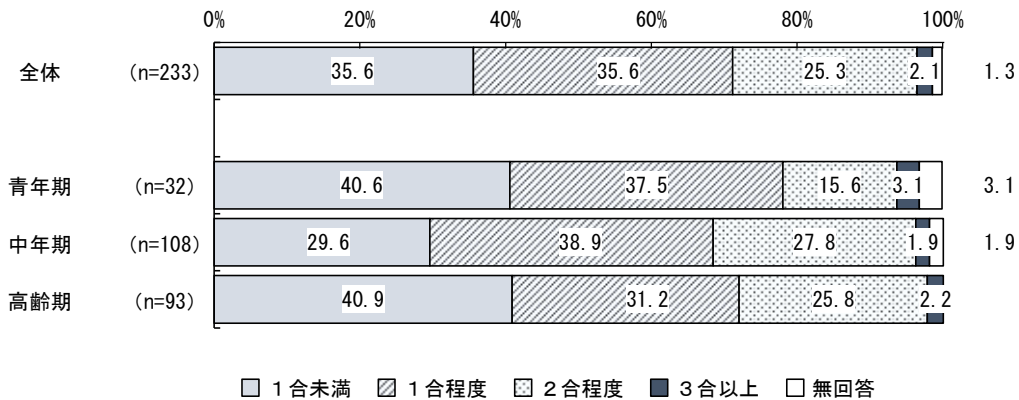
指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、測定値（6.1%）から改善されています。

7 適正飲酒量を知っている人の割合（1日の飲酒量を1合程度以下と答えた人の割合）

<16歳以上調査>

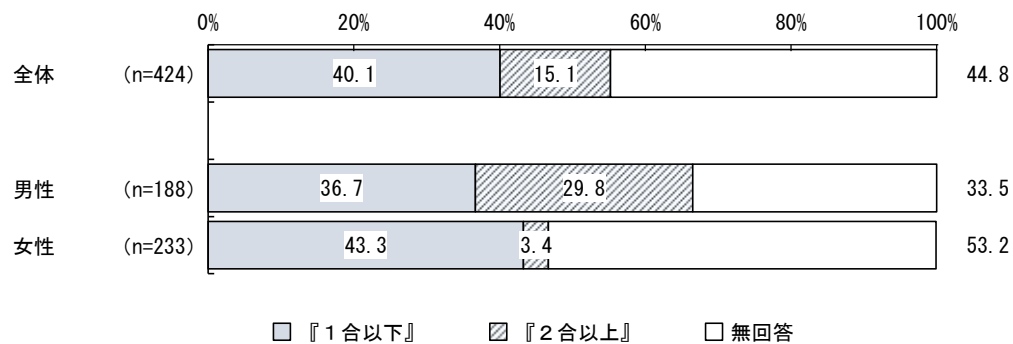
問66-2 あなたにとって、適量の飲酒は1日どのくらいだと思いますか。（○は1つ）

※成人のみ



適量の飲酒は1日どのくらいだと思うかでは、「1合未満」35.6%、「1合程度」35.6%が最も多く、以下「2合程度」25.3%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



指標の達成状況は、男性では、測定値（56.8%）から悪化しています。

女性では、測定値（79.5%）から悪化しています。

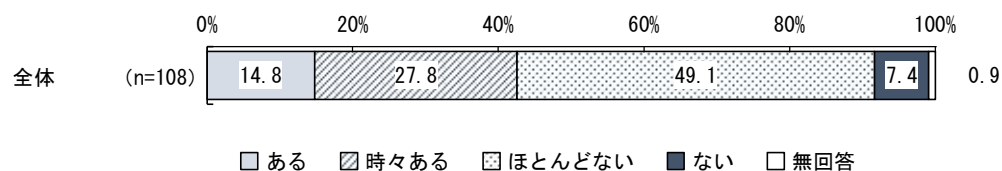
Ⅱ 調査結果

8 お酒の害について子どもと話すことがある人の割合（小学生の保護者）

＜小・中学生調査＞

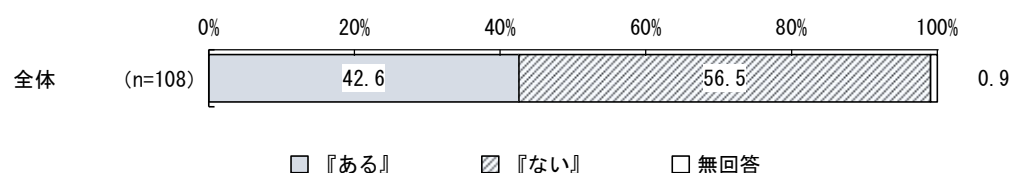
問57 家庭で、お酒の害について、お子さんと話すことがありますか。（○は1つ）

※小学生の保護者のみ



子どもにお酒の害について話すことの有無では、「ほとんどない」49.1%が最も多く、以下「時々ある」27.8%、となっています。

【指標率掘グラフ】

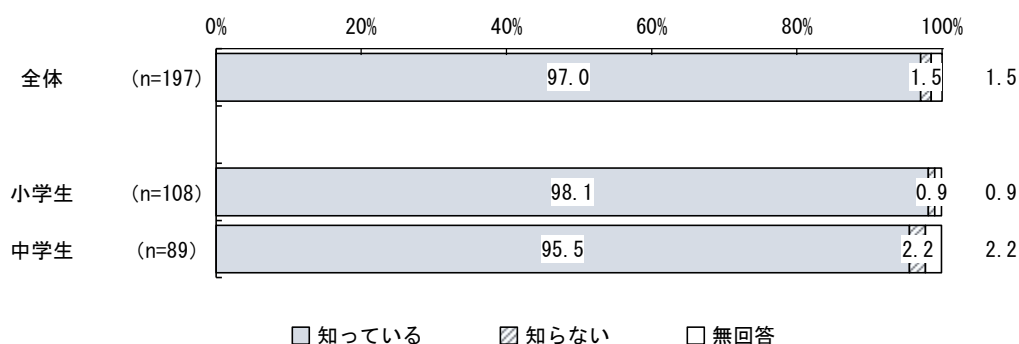


指標の達成状況は、測定値（54.1%）から悪化しています。

9 お酒やたばこが健康に良くないことを知っている子どもの割合

＜小・中学生調査＞

問32 お酒やたばこは健康によくないことを知っていますか。（○は1つ）



お酒やたばこの健康への影響の認知では、「知っている」97.0%が最も多くなっています。

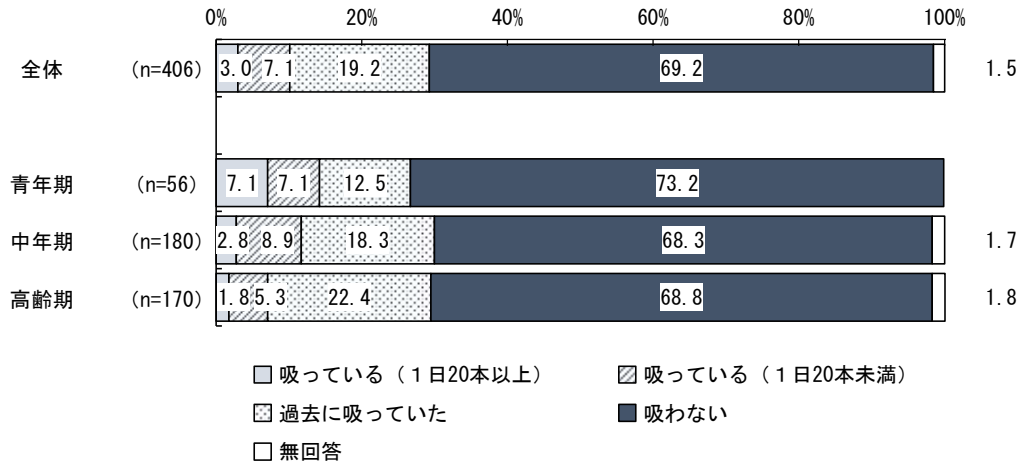
指標の達成状況は、小学生では、測定値（98.4%）から悪化しています。

中学生では、測定値（97.8%）から悪化しています。

10 成人の喫煙率

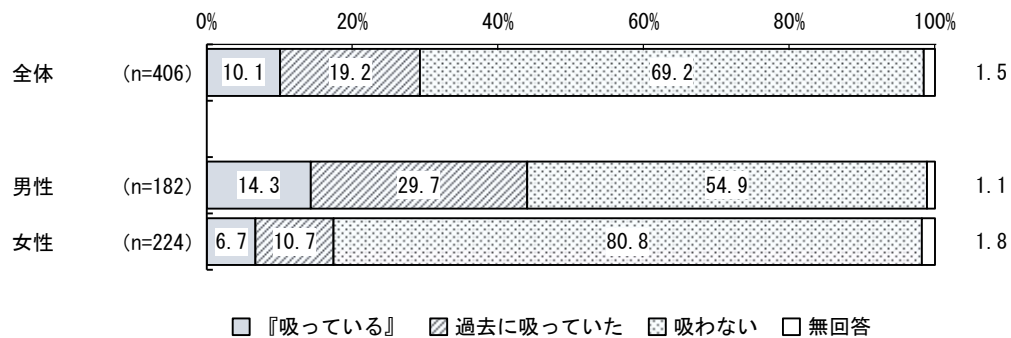
<16歳以上調査>

問61 現在たばこを吸っていますか。(○は1つ) ※成人のみ



たばこを吸っているかでは、「吸わない」69.2%が最も多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、全体では、目標（13.0%）を達成しています。

男性では、目標（22.0%）を達成しています。

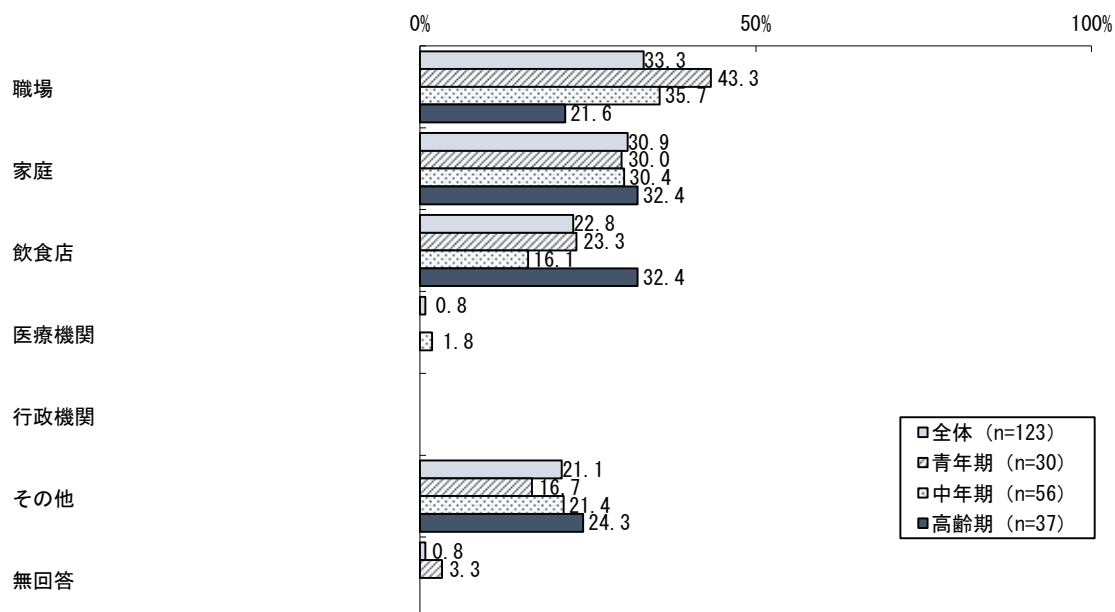
女性では、測定値（8.3%）から改善されています。

Ⅱ 調査結果

11 家庭・職場・飲食店で受動喫煙を受けた人の割合

<16歳以上調査>

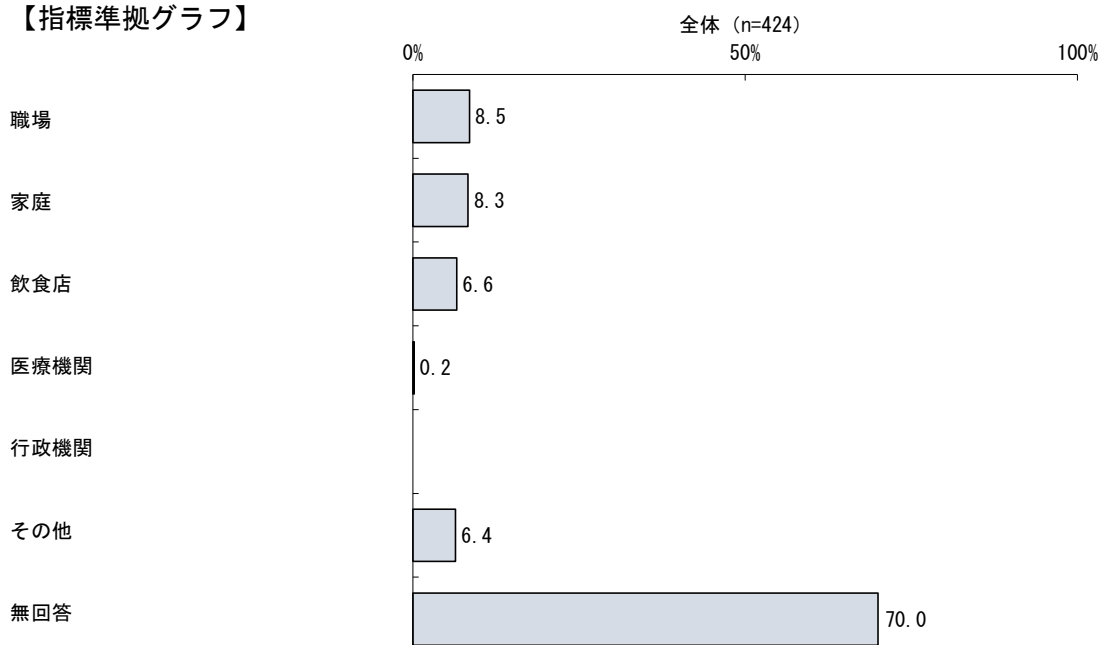
問65-1 受動喫煙があったのはどこですか。(〇はいくつでも) ※成人のみ



※受動喫煙防止の施策を検討するため、受動喫煙の経験のある人のみ（アンケート問65-1）で集計しています。

受動喫煙があった場所では、「職場」33.3%が最も多く、以下「家庭」30.9%、「飲食店」22.8%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、職場では、中間目標（11.4%）を達成しています。

家庭では、中間目標（11.2%）を達成しています。

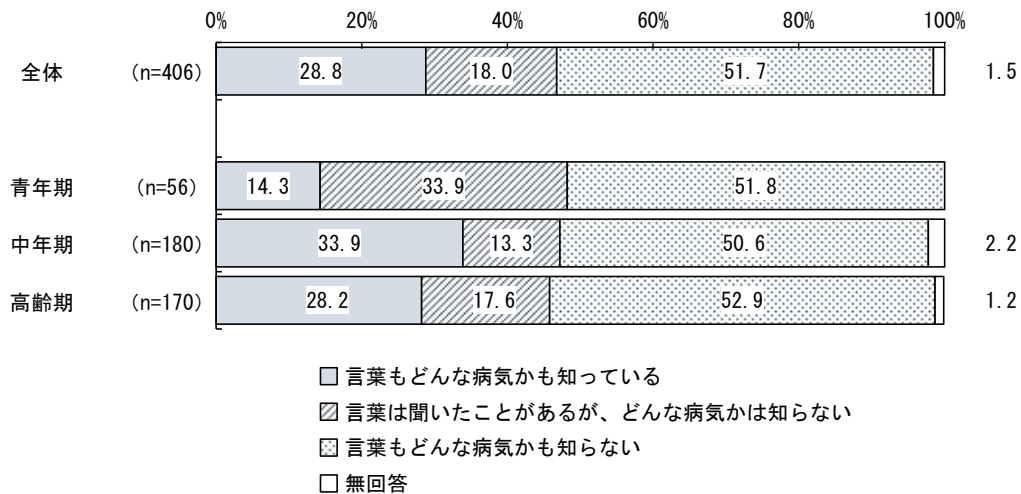
飲食店では、目標（15.0%）を達成しています。

12 COPDの認知度（言葉も内容も知っている割合）

<16歳以上調査>

問63 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）※」という病気を知っていますか。（○は1つ）

※成人のみ



COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知では、「言葉もどんな病気かも知らない」51.7%が最も多く、以下「言葉もどんな病気かも知っている」28.8%、となっています。

ライフステージ別でみると、青年期は、「言葉は聞いたことがあるが、どんな病気かは知らない」33.9%が全体と比較して多くなっています。

指標の達成状況は、測定値（27.4%）から改善されています。

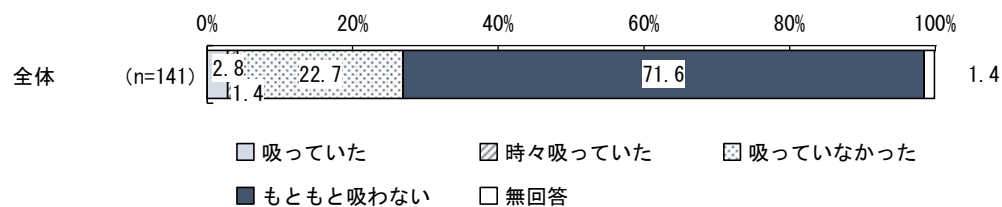
※「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは…喫煙や、粉塵、化学物質などが主な原因になる有毒なガスを吸うことによる進行性の疾患。慢性の咳、痰を伴い、呼吸困難に陥ることもある。

Ⅱ 調査結果

13 妊娠中に喫煙していた人（吸っていた・時々吸っていた）の割合

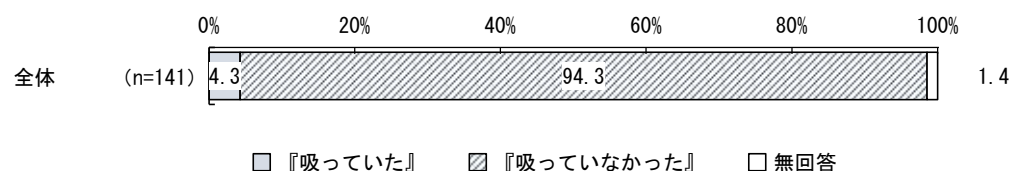
<未就学児調査>

問24 お子さんの母親は、妊娠中にたばこを吸っていましたか。（〇は1つ）



母親の妊娠中の喫煙有無では、「もともと吸わない」71.6%が最も多く、以下「吸っていなかった」22.7%、となっています。

【指標準拠グラフ】



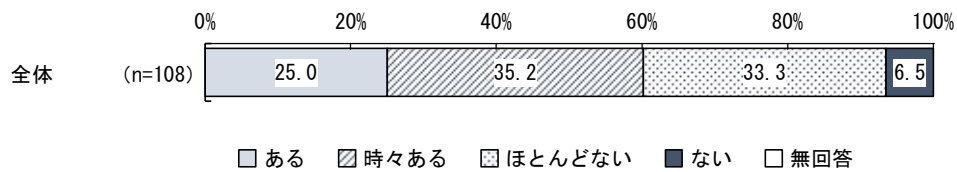
指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、測定値（4.8%）から改善されています。

14 たばこの害について子どもと話すことがある人の割合（小学生の保護者）

<小・中学生調査>

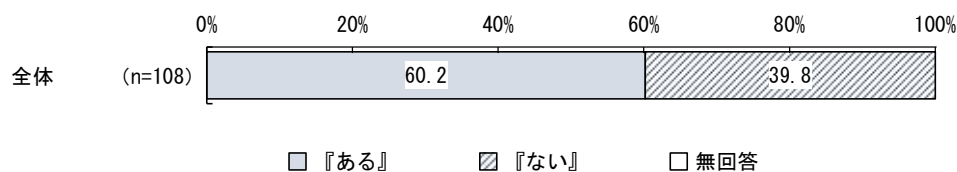
問56 家庭で、たばこの害について、お子さんと話すことがありますか。（○は1つ）

※小学生の保護者のみ



子どもにたばこの害について話すことの有無では、「時々ある」35.2%が最も多く、以下「ほとんどない」33.3%、「ある」25.0%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



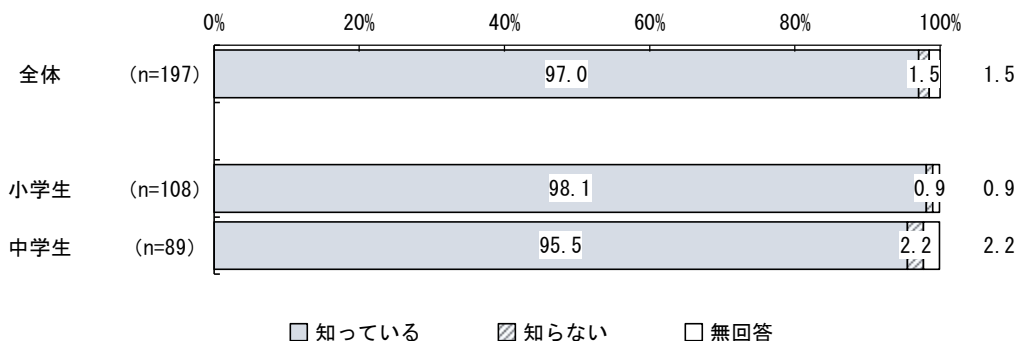
指標は数値が減少するものとなっており、達成状況は、測定値（67.8%）から悪化しています。

Ⅱ 調査結果

15 お酒やたばこが健康に良くないことを知っている子どもの割合（再掲）

＜小・中学生調査＞

問32 お酒やたばこは健康によくないことを知っていますか。（○は1つ）



お酒やたばこの健康への影響の認知では、「知っている」97.0%が最も多くなっています。

指標の達成状況は、小学生では、測定値（98.4%）から悪化しています。

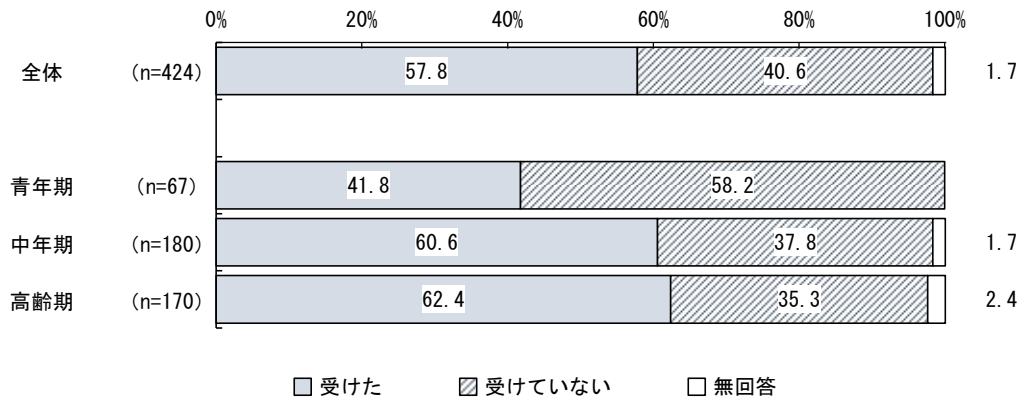
中学生では、測定値（97.8%）から悪化しています。

16 歯の定期健診を受診している人の割合

<16歳以上調査>

問72 1年間で、歯科医院で、定期的に歯石をとってもらったり、検診を受けたりしましたか。

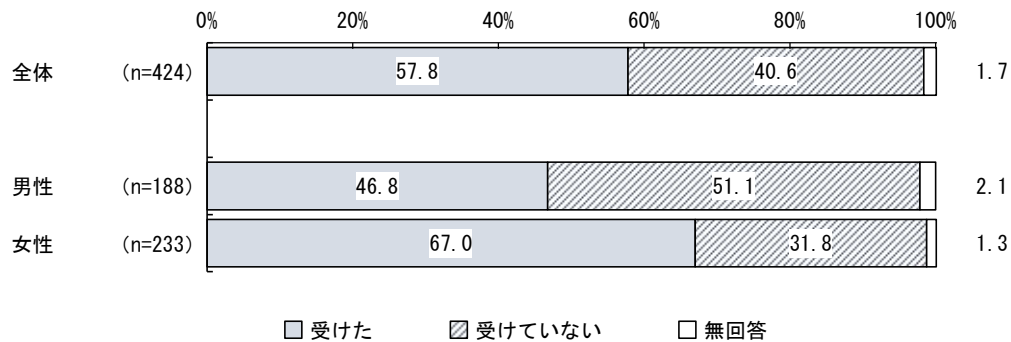
(○は1つ)



歯科医院での検診等の受診有無では、「受けた」57.8%が最も多く、以下「受けていない」40.6%、となっています。

ライフステージ別でみると、青年期は、「受けていない」58.2%が全体と比較して多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



指標の達成状況は、男性では、測定値（49.7%）から悪化しています。

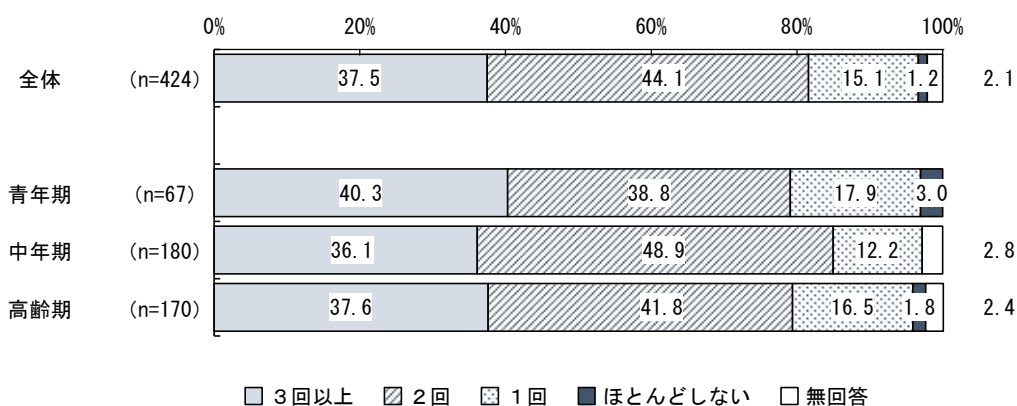
女性では、目標（65.0%）を達成しています。

Ⅱ 調査結果

17 毎食後、歯をみがく人の割合

<16歳以上調査>

問68 歯みがきを1日に何回しますか。(○は1つ)

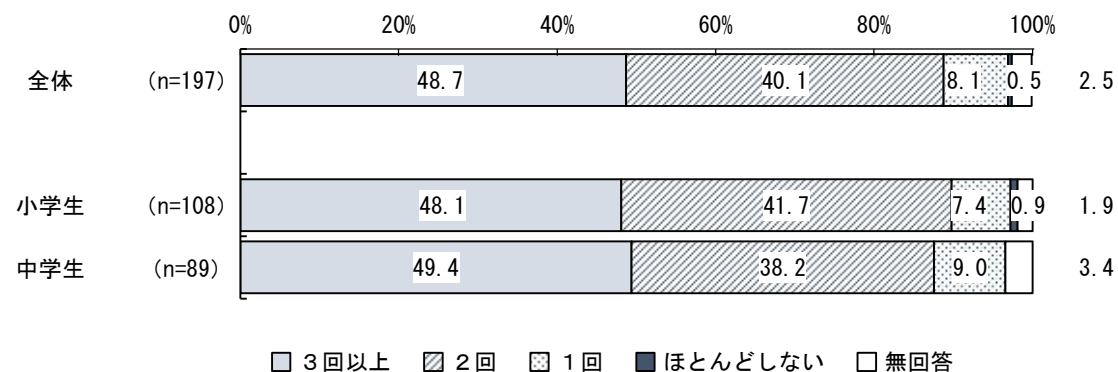


16歳以上では、1日の歯みがきの回数では、「2回」44.1%が最も多く、以下「3回以上」37.5%、となっています。

指標の達成状況は、測定値（31.2%）から改善されています。

<小・中学生調査>

問34 歯みがきを1日に何回しますか。(○は1つ)



小・中学生では1日の歯磨きの頻度では、「3回以上」48.7%が最も多く、以下「2回」40.1%、となっています。

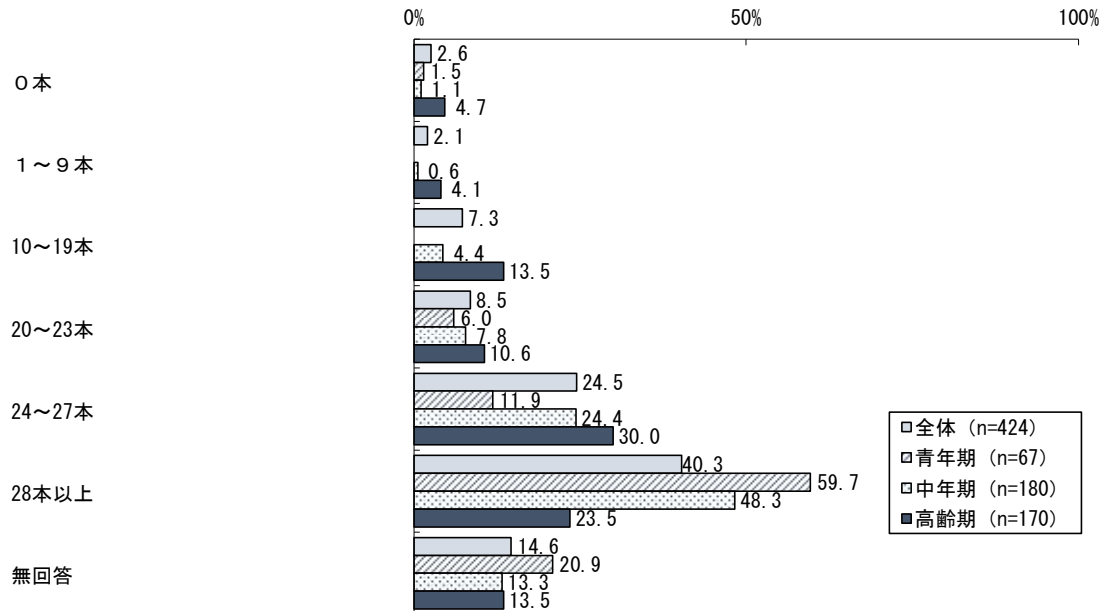
指標の達成状況は、小学生では、中間目標（41.2%）を達成しています。

中学生では、中間目標（31.1%）を達成しています。

18 80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合（75-84歳※）

<16歳以上調査>

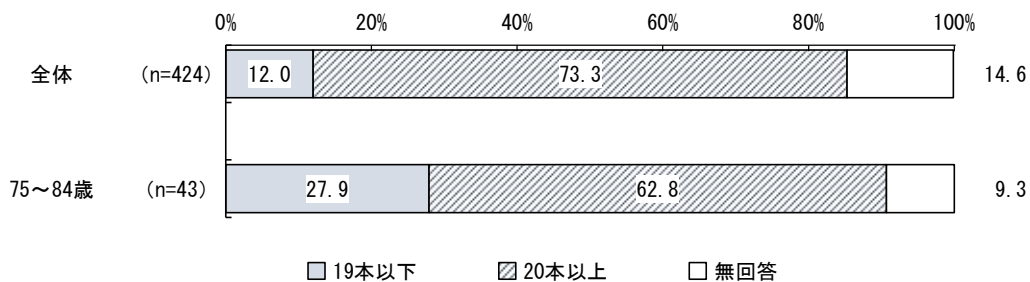
問67 歯は現在、何本ありますか。※差し歯は本数に含みますが、入れ歯は含みません。



<平均本数> 全体：24.7本、青年期：27.9本、中年期：26.1本、高齢期：21.9本

歯は現在何本かでは、「28本以上」40.3%が最も多く、以下「24～27本」24.5%、となっています。ライフステージ別でみると、青年期は、「28本以上」59.7%が全体と比較して多くなっています。

【指標準拠グラフ】



指標の達成状況は、目標（50.0%）を達成しています。

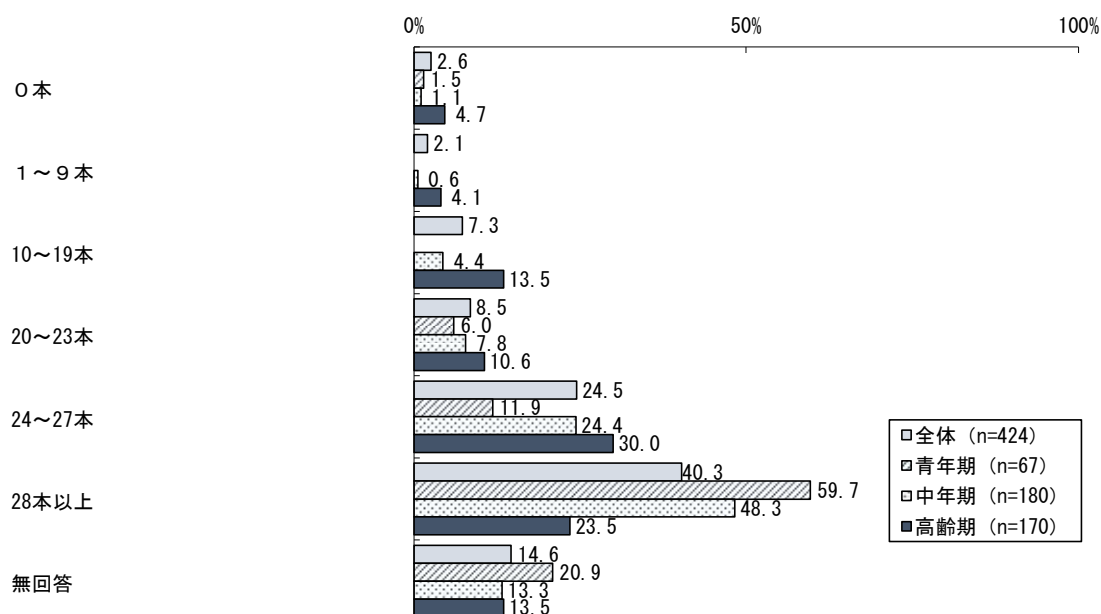
※80歳の回答割合にて設定すると、該当年齢のアンケート回答者数（母数）が少ないため、当該年齢を含めた年齢層での割合を目標値として設定しました。

Ⅱ 調査結果

19 60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合（55-64歳※）

<16歳以上調査>

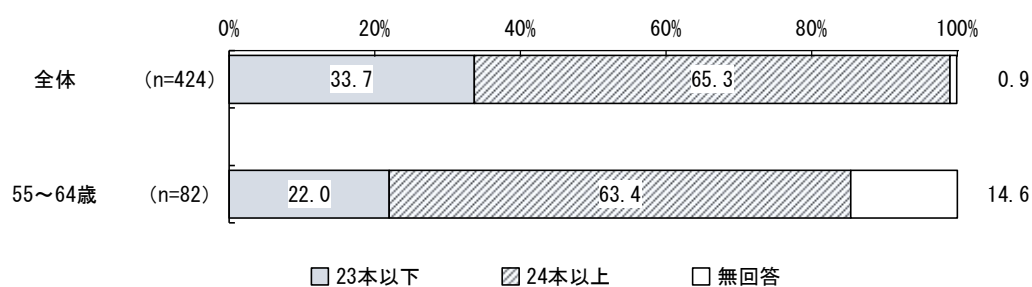
問67 歯は現在、何本ありますか。※差し歯は本数に含みますが、入れ歯は含みません。



<平均本数> 全体：24.7本、青年期：27.9本、中年期：26.1本、高齢期：21.9本

歯は現在何本かでは、「28本以上」40.3%が最も多く、以下「24～27本」24.5%、となっています。ライフステージ別でみると、青年期は、「28本以上」59.7%が全体と比較して多くなっています。

【指標標準拠グラフ】



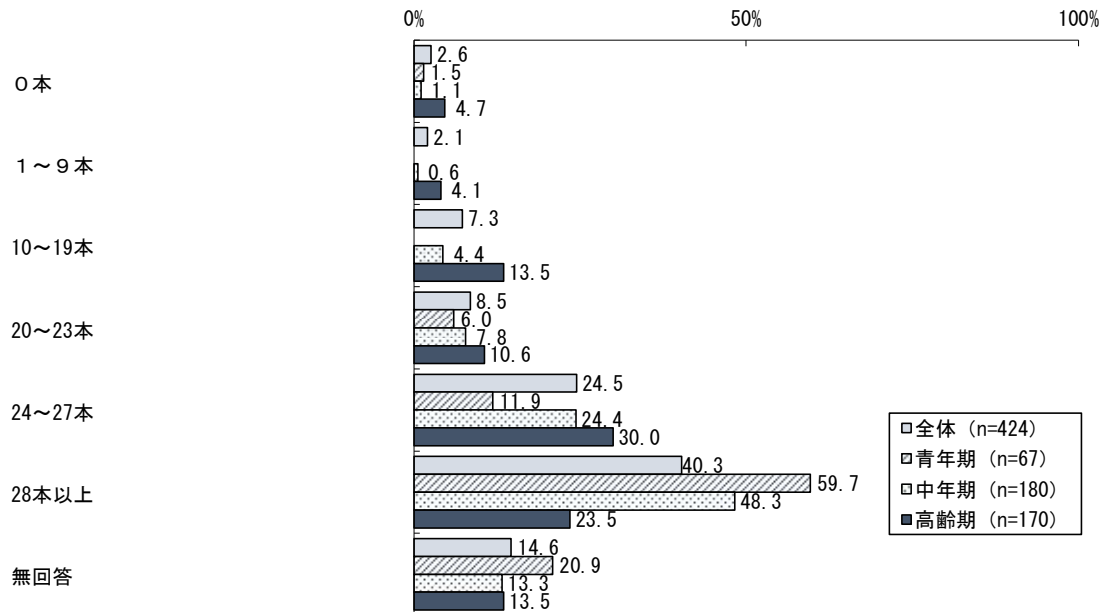
指標の達成状況は、中間目標（60.2%）を達成しています。

※60歳の回答割合にて設定すると、該当年齢のアンケート回答者数（母数）が少ないため、当該年齢を含めた年齢層での割合を目標値として設定しました。

20 40歳で喪失歯のない人の割合（35-44歳※）

<16歳以上調査>

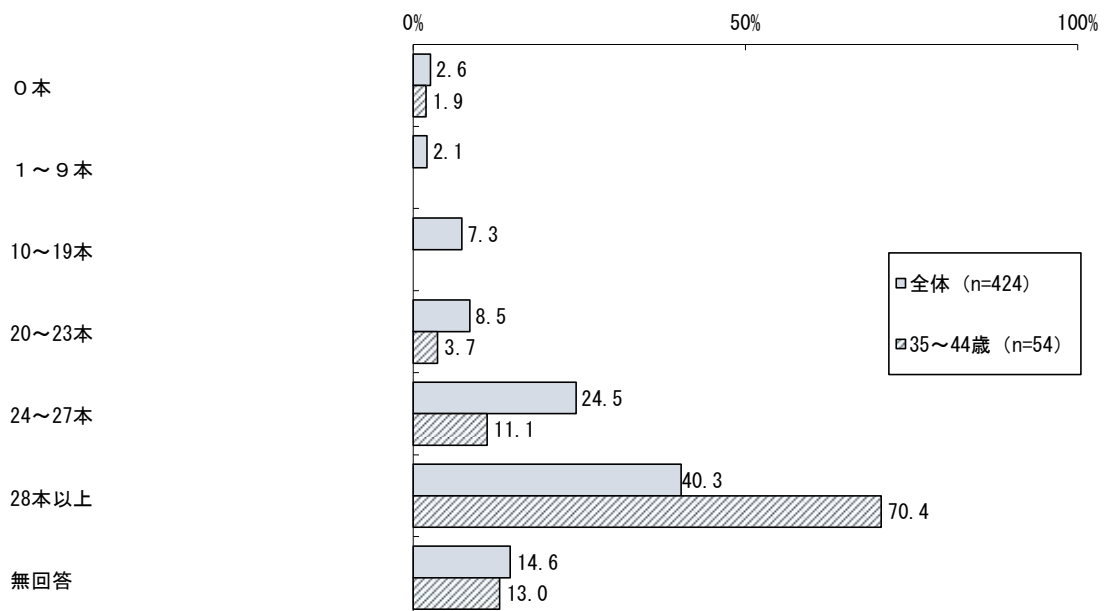
問67 歯は現在、何本ありますか。※差し歯は本数に含みますが、入れ歯は含みません。



<平均本数> 全体：24.7本、青年期：27.9本、中年期：26.1本、高齢期：21.9本

歯は現在何本かでは、「28本以上」40.3%が最も多く、以下「24～27本」24.5%、となっています。ライフステージ別でみると、青年期は、「28本以上」59.7%が全体と比較して多くなっています。

【指標標準拋グラフ】



指標の達成状況は、中間目標（65.8%）を達成しています。

※40歳の回答割合にて設定すると、該当年齢のアンケート回答者数（母数）が少ないため、当該年齢を含めた年齢層での割合を目標値として設定しました。

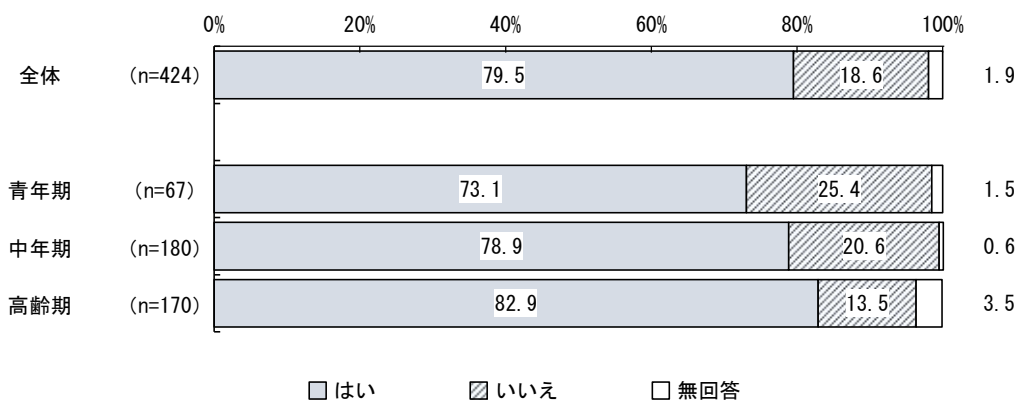
基本方針5 食育の推進

1 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人の割合

<16歳以上調査>

問21 あなたの食生活はどちらに該当しますか。(〇は1つずつ)

④ 主食・主菜・副菜をそろえるようにしている



主食・主菜・副菜をそろえるようにしているでは、「はい」79.5%が最も多くなっています。

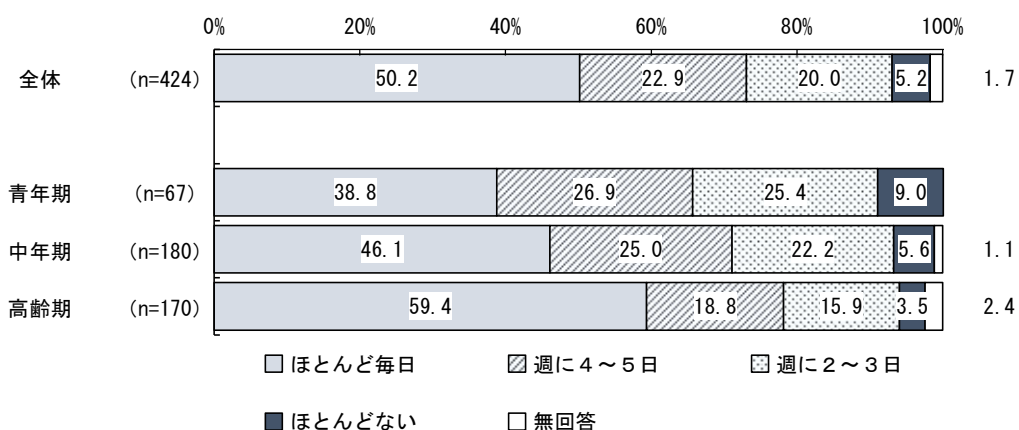
指標の達成状況は、青年期では、測定値（70.9%）から改善されています。

中年期では、中間目標（78.8%）を達成しています。

2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合

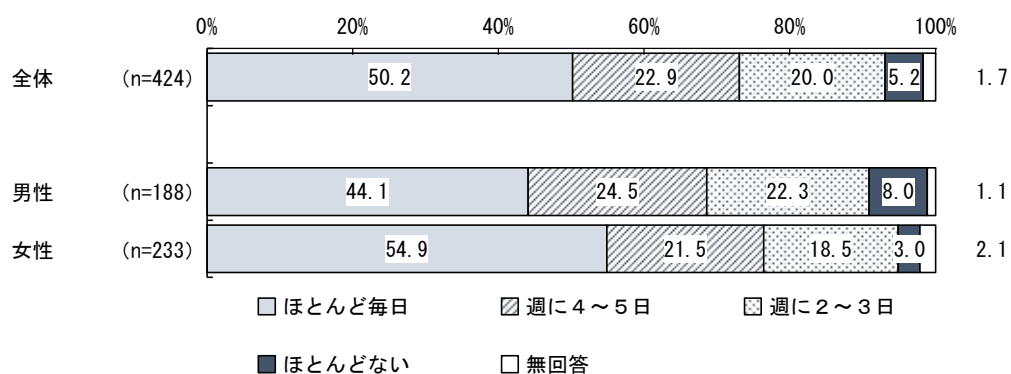
<16歳以上調査>

問25 1日に2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることは、週に何日ありますか。
(○は1つ)



主食・主菜・副菜を食べることは週に何日あるかでは、「ほとんど毎日」50.2%が最も多く、以下「週に4～5日」22.9%、「週に2～3日」20.0%、となっています。

【指標標準拠グラフ】



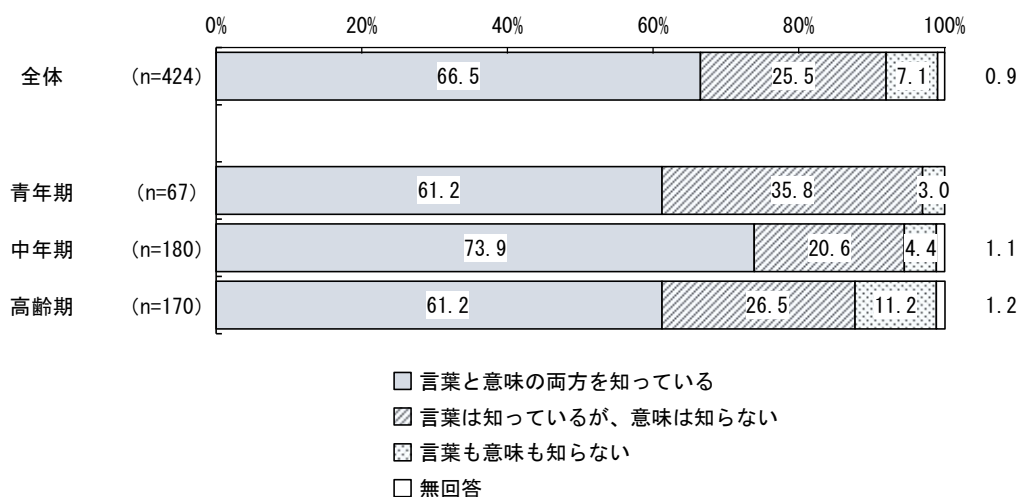
指標の達成状況は、男性では、測定値（48.7%）から悪化しています。
女性では、測定値（53.0%）から改善されています。

Ⅱ 調査結果

3 食育を知っている人の割合（言葉と意味の両方を知っている割合）

<16歳以上調査>

問32 「食育※」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）



食育の認知では、「言葉と意味の両方を知っている」66.5%が最も多く、以下「言葉は知っているが、意味は知らない」25.5%、となっています。

ライフステージ別でみると、青年期は、「言葉は知っているが、意味は知らない」35.8%が全体と比較して多くなっています。

指標の達成状況は、青年期では、中間目標（55.3%）を達成しています。

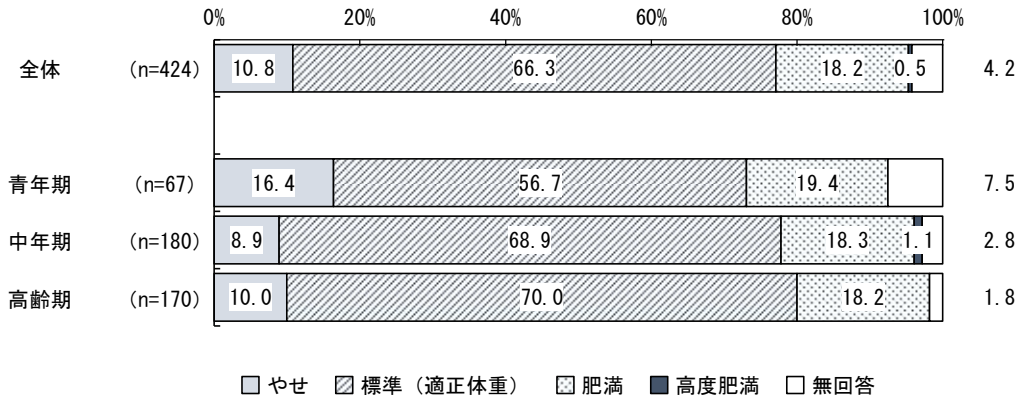
中年期では、目標（65.0%）を達成しています。

※「食育」とは…生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものとして、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

4 BMI が標準判定の人の割合

<16歳以上調査>

問1 現在の身長・体重・腹囲を教えてください。



◆BMI の計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)})^2}$$

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5～25.0 未満	標準 (適正体重)
25.0～35.0 未満	肥満
35.0 以上	高度肥満

BMIでは、「標準 (適正体重)」66.3%が最も多くなっています。

指標の達成状況は、測定値 (70.6%) から悪化しています。

Ⅲ 成果指標の中間評価と施策の見直し

1 指標一覧

達成度 S: 現段階で目標を達成しているもの A: 中間目標の達成 B: 測定値を改善
 C: 測定値と同程度 D: 測定値から悪化
 ※中間目標は、「測定値 + (目標 - 測定値) ÷ 2」で算出

目標の達成度をみるための指標			第 2 次計画			現状 R 2	達成度
			測定値 H27		目標 R 7		
基本 目標	健康寿命の延伸と 健康格差の縮小	自分が健康であると思う人の割合	79.0%		100.0%	79.2%	B
基本 方針 1	生活習慣病の発症 予防と重症化予防 の徹底	がん検診受診率	17.6%		40.0%	21.0%	B
		国民健康保険での特定健診受診率	35.4%		60.0%	33.3%	D
		特定保健指導の実施率	24.5%		60.0%	51.1%	A
基本 方針 2	社会生活を営むた めに必要な機能の 維持・向上	悩みを相談できる相手のいない人の割 合	25.3%		12.0%	22.9%	B
		ストレス発散ができていない人の割合	男性	74.1%	80.0%	77.1%	A
			女性	75.0%	80.0%	78.1%	A
		ほとんど毎日、朝食を食べる児童・生 徒の割合	小学生	95.2%	100.0%	95.4%	B
			中学生	95.6%	100.0%	84.3%	D
		運動やスポーツを習慣的にしている中 学生の割合（週 3 日以上）	61.1%		75.0%	67.4%	B
		親子の共有時間がある家庭の割合	74.2%		80.0%	82.4%	S
		要介護認定割合（第 1 号被保険者）	13.0% （平成 25 年度）		現状 維持	11.3%	A
		低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者 の割合	12.9%		現状 維持	18.2%	D
社会参加をしている高齢者の割合（地 域の行事やサークルに参加している人 の割合）	43.2%		50.0%	44.1%	B		
基本 方針 3	健康を支え、守る ための社会環境の 整備	自分と地域の人たちのつながりが強い 方だと思う人の割合	26.0%		30.0%	24.3%	D
		地域の役員や健康・医療サービスに関 係したボランティア活動をしている人 の割合	10.2%		30.0%	8.7%	D
基本 方針 4	生活習慣及び 社会環境の改善	1 日の平均歩数（20～64 歳）	男性	4,876 歩	9,000 歩以上	5,000 歩	B
			女性	5,182 歩	8,000 歩以上	4,730 歩	D
		1 日の平均歩数（65～79 歳）	男性	4,726 歩	7,000 歩以上	4,563 歩	D
			女性	3,712 歩	6,500 歩以上	4,017 歩	B
		運動習慣者※1 の割合（20～64 歳）	男性	29.9%	36.0%	36.5%	S
			女性	21.3%	33.0%	30.7%	A
		運動習慣者※1 の割合（65 歳以上）	男性	40.0%	58.0%	45.3%	B
			女性	41.1%	48.0%	46.4%	A
		睡眠による休養が十分にとれている人 の割合	男性	82.9%	85.0%	80.3%	D
			女性	79.2%	85.0%	79.0%	D
		リフレッシュできる時間を週に 1 回以 上持っている人の割合	男性	45.1%	50.0%	52.7%	S
			女性	39.9%	50.0%	43.8%	B
		生活習慣病のリスクを高める量※2 を飲 酒している人の割合	男性	12.0%	減らず	19.2%	D
			女性	8.8%	減らず	4.9%	S
妊娠中に飲酒していた人（飲んでい た・時々飲んでいた）の割合	6.1%		0.0%	4.3%	B		
適正飲酒量を知っている人の割合（1 日の飲酒量を 1 合程度以下と答えた人 の割合）	男性	56.8%	80.0%	36.7%	D		
	女性	79.5%	80.0%	43.3%	D		

Ⅲ 成果指標の中間評価と施策の見直し

目標の達成度をみるための指標			第2次計画		現状 R 2	達成度	
			測定値 H 27				
基本方針4	生活習慣及び 社会環境の改善	お酒の害について子どもと話すことがある人の割合（小学生の保護者）	54.1%		75.0%	42.6%	D
		お酒やたばこが健康に良くないことを知っている子どもの割合	小学生	98.4%	100.0%	98.1%	D
			中学生	97.8%	100.0%	95.5%	D
		成人の喫煙率	男性	23.5%	22.0%	14.3%	S
			女性	8.3%	4.0%	6.7%	B
			全体	14.6%	13.0%	10.1%	S
		家庭で受動喫煙を受けた人の割合	14.4%		8.0%	8.3%	A
		職場で受動喫煙を受けた人の割合	14.8%		8.0%	8.5%	A
		飲食店で受動喫煙を受けた人の割合	27.0%		15.0%	6.6%	S
		COPDの認知度（言葉も内容も知っている割合）	27.4%		80.0%	28.8%	B
		妊娠中に喫煙していた人（吸っていた・時々吸っていた）の割合	4.8%		0.0%	4.3%	B
		たばこの害について子どもと話すことがある人の割合（小学生の保護者）	67.8%		75.0%	60.2%	D
		お酒やたばこが健康に良くないことを知っている子どもの割合（再掲）	小学生	98.4%	100.0%	98.1%	D
			中学生	97.8%	100.0%	95.5%	D
		歯の定期健診を受診している人の割合	男性	49.7%	65.0%	46.8%	D
			女性	56.7%	65.0%	67.0%	S
		毎食後、歯をみがく人の割合	成人	31.2%	50.0%	37.5%	B
			小学生	32.3%	50.0%	48.1%	A
			中学生	12.2%	50.0%	49.4%	A
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合（75-84歳）※3	33.3%		50.0%	62.8%	S		
	55.4%		65.0%	63.4%	A		
	56.5%		75.0%	70.4%	A		
基本方針5	食育の推進	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事 をしている人の割合	青年期	70.9%	80.0%	73.1%	B
			中年期	77.6%	80.0%	78.9%	A
		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事 が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の 割合	男性	48.7%	60.0%	44.1%	D
			女性	53.0%	60.0%	54.9%	B
		食育を知っている人の割合（言葉と意 味の両方を知っている割合）	青年期	45.6%	65.0%	61.2%	A
			中年期	64.3%	65.0%	73.9%	S
		BMIが標準判定の人の割合	70.6%		80.0%	66.3%	D

※1…運動習慣者とは、1日30分以上の運動を週2回以上1年以上継続実施している人の割合です。

※2…生活習慣病のリスクを高める量とは、1日平均の純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上です。日本酒に換算すると男性2合以上、女性1合以上となります。

※3…80・60・40歳の回答割合にて設定すると、該当年齢のアンケート回答者数（母数）が少ないため、当該年齢を含めた年齢層での割合を目標値として設定しました。

【達成度 集計】

	S	A	B	C	D
基本目標	0	0	1	0	0
基本方針1	0	1	1	0	1
基本方針2	1	3	4	0	2
基本方針3	0	0	0	0	2
基本方針4	8	8	9	0	14
基本方針5	1	2	2	0	2
計	10	14	17	0	21

2 成果指標の中間評価

基本目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小では、計画策定時の測定値から改善されていますが、「測定値 + (目標－測定値) ÷ 2」で算出した「中間目標」の達成には至っていません。基本目標の「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」は、5年の施策ですぐに成果が出るものではありませんが、測定値から悪化している指標に関連する施策の見直しと、測定値から改善されている指標に関連する施策に関して、実施状況を検討していく必要があります。

3 施策の見直し

(1) 対策が必要な課題

改善が必要な事項を整理すると、健診受診、地域活動、身体活動・運動、こころの健康、飲酒・喫煙、歯科定期検診、食習慣のそれぞれで改善が必要な部分があります。

(2) 新型コロナウイルス（C O V I D-19）感染拡大に対応した課題解決の方向性

現今の感染症拡大の情勢下で、多くの市民を集める施策は困難になっています。特に、健康に課題がある層はそれ以外の人たちと比較して感染リスクが高い可能性があるにも関わらず、対面での改善施策を行うことは、感染拡大のきっかけと評価されることもあります。このため、行政として健康づくりの考え方についての啓発や、適切な生活習慣の定着手法の普及は限定せざるを得ません。各分野、各ライフステージ別で効果的な施策を積み重ねる従来型の施策ではなく、全体に対して効果のある少数の施策を実施することが望ましい状況です。

これらのうち、地域活動は全ての指標が悪化しており改善が急務であるだけでなく、この指標の改善は、健診・検診の受診、身体活動・運動、こころの健康、食習慣の改善の達成に貢献する可能性があります。保健補導員、ゲートキーパー等、地域の健康に関わるキーパーソンとの協力で、課題に対応した地域活動の促進が重要です。

地域活動を促進していくことで、人の対面機会が増える可能性はありますが、以下のメリットがあります。

- ・ 感染症拡大による人と人との交流が減少したことによるストレス緩和（自殺対策等）
- ・ 共助の促進によるハイリスク者（高齢者、妊婦、基礎疾患）のコロナウイルス感染の早期発見、受診勧奨
- ・ 保健衛生以外の領域への波及効果

一方で、新型コロナウイルス感染拡大の情勢下の中で、感染それ自体ではなく、感染することへの不安などが本人のこころの健康を害するおそれもあります。行政としては、地域の交流を促進しながらも、様々な情報媒体等の活用により、健康増進を推進していく必要があります。

(3) SDGsへの対応

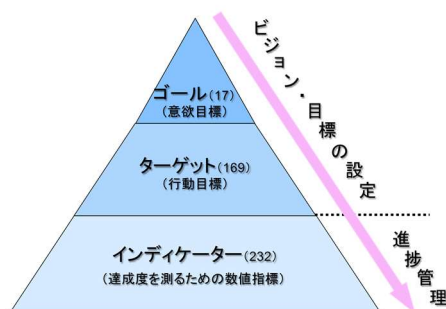
2015年、国連総会「持続可能な開発に関するサミット」において、貧困、不平等・格差、気候変動やそれによる影響が軽減された持続可能な世界の実現に向けて、2030年までに目指すべき17の目標である「持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）」が採択されました。これは、2001年に策定されたミレニアム開発目標（MDGs）の後継となるものであり、17のゴール・169のターゲット、それらを管理する232のインディケーターから構成され（図1参照）、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。

自治体SDGsの取り組みにおいては、次の2つの視点に留意することが必要とされています。

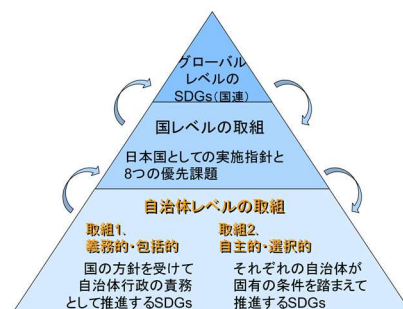
- 1 国の視点：全国の自治体が共通に関心のある課題について、自治体にとって使いやすい全国共通の指標を提示すること。
- 2 自治体の視点：国が提示する指標を利用すると同時に、それらに含まれない自治体独自の立場や目標を評価することのできる指標を設定すること。

現在、国の健康増進計画に関する指針として、全国共通の指標は提示されていません。このため、義務的・包括的な取り組みとなっているものではありません（図2参照）。しかし、SDGsへの対応は、これまで推進してきた健康づくりの取り組みを深化するものと言えます。

【図1：SDGsの3層構造】



【図2：自治体SDGsの取り組み】



出典：自治体SDGs推進評価・調査検討会「地方創生SDGsローカル指標リスト」

健康は、本人の意思に関わらず、その人の置かれた環境によって左右され、健康を損なうことでその人の社会的な環境さえも損なうものです。本計画は、すべての町民が生涯を通じて健やかで心豊かに生活を送るため、誰もが地域や社会経済的な状況の違いに左右されず、健やかな暮らしを支える良好な社会環境を整えるためのものでした。計画の理念の更なる深化のため、SDGsの「誰一人取り残さない（leave no one behind）」の原則に基づき、軽井沢町が自主的にSDGsのゴールに向けて施策を検討する必要があると判断しました。

4 目標達成のための追加的な取り組み

(1) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

【一人ひとりの取り組み（町民の取り組み）】

子ども期	・ 自分自身で朝食を作ってみましょう。
青・中年期	・ 地域のボランティア活動に参加しましょう。 ・ ゲートキーパー養成講座を受講しましょう。
高齢期	・ 地域のボランティア活動に参加しましょう。 ・ 通いの場に積極的に参加しましょう ・ 認知症予防・フレイル予防を心がけ、軽井沢健診を受診しましょう。

【地域の取り組み】

・ 感染症に罹患した人に対して日頃から温かい態度を示し、感染症に罹患した疑いのある人の中にはそれぞれ様々な経緯で病院に受診できない可能性があることを踏まえ、手助けをしましょう。
--

【行政の取り組み】

・ 高齢者の認知症やフレイルの予防のため、健康状態を測り、分析して、病因を明らかにすることを目的として、新しく軽井沢健診を実施します（保健福祉課） ・ 健康づくりをきっかけとしたボランティアや社会交流への参加を促進します。 ・ オンラインでの通いの場やゲートキーパー養成講座等の開催を検討します。 ・ 料理教室を開催する団体への協力を検討します。 ・ まちあるきワークショップの実施検討（総合政策課） ・ あらゆる媒体を通じた食生活改善や生活習慣病予防に関する情報提供（保健福祉課・こども教育課）

<主な事業>

○軽井沢健診の実施（保健福祉課） ○地域による区民への各種健（検）診の受診勧奨の声掛けの促進（保健福祉課） ○研修会等での保健補導員への情報提供（保健福祉課） ○オンラインイベントの効果についての検討（保健福祉課） ○食生活改善推進員の地域との連携の促進（保健福祉課）
--

対応するSDGsターゲット

ゴール	ターゲット
 3 すべての人に健康と福祉を	3.4 2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進する。
 16 平和と公正をすべての人に	16.7 あらゆるレベルにおいて、対応的、包摂的、参加型及び代表的な意思決定を確保する。
 17 パートナリシップで目標を達成しよう	17.17 さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップを奨励・推進する。

(2) 生活習慣及び社会環境の改善 飲酒

【一人ひとりの取り組み（町民の取り組み）】

青・中年期 高齢期	・高リスクまたはアルコール依存症の可能性があれば、保健師や社会福祉士・精神保健福祉士職員および医師のカウンセリングや診察を受けましょう。
--------------	--

【地域の取り組み】

・高リスク者、アルコール依存症者が発見された場合、保健福祉課や医療機関等に相談しましょう。

【行政の取り組み】

・アルコール依存症高リスク者に対して必要な支援や助言を行います。 ・関係機関と連携して、アルコール依存症者を迅速に医療につなぎます。

<主な事業>

○保健師や社会福祉士・精神保健福祉士職員による相談の受付（保健福祉課）

対応するSDGsターゲット

ゴール	ターゲット
 3 すべての人に健康と福祉を	3.5 薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。

(3) 生活習慣及び社会環境の改善 喫煙

【一人ひとりの取り組み（町民の取り組み）】

青・中年期 高齢期	・自分の家で喫煙する際には家族内の非喫煙者、特に未成年の受動喫煙に配慮しましょう。
--------------	---

【地域の取り組み】

・禁煙をしている人を励ましましょう。

【行政の取り組み】

・県または国のクイットラインの設置の動向を把握します。

<主な事業>

○県または国によるクイットライン設置の動向把握（保健福祉課）

<禁煙治療を行っている医療機関>

	住所	電話番号
織田醫院中軽井沢診療所	軽井沢町大字長倉2858-4	0267-44-3883
いけお内科クリニック	軽井沢町長倉4726-5	0267-45-7328
軽井沢町国民健康保険 軽井沢病院	軽井沢町大字長倉2375-1	0267-45-5111

対応するSDGsターゲット

ゴール	ターゲット
	3. a 全ての国々において、たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約の実施を適宜強化する。

5 SDGsに対応するための追加的な取り組み

(1) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 こころの健康

【行政の取り組み】

- ・適切な相談支援につなげるため、薬物使用についての相談があった場合には、長野県精神保健福祉センターを紹介します。

(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 次世代の健康

【行政の取り組み】

- ・リプロダクティブ・ライツ/ヘルスについて、学校教育、地域での啓発を呼びかけます。

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

【行政の取り組み】

- ・貧困、障がい、ひとり親、高齢出産等、妊娠から未就学児までの全ての段階で母子の生命や健康にリスクのある人達に対して、保健・医療・福祉等のあらゆる縦割りを超えて、切れ目のない相談支援を実施します。
- ・貧困、障がい、ひとり親、高齢者等、感染症のリスクが高い脆弱層に対して、地域と協力しながら早期発見・早期療養につなげる体制を構築します。

(4) SDGsへの対応状況

① 町民全体への取り組み

SDGs		計画追加項目	
ターゲット	グローバル インディケーター	基本方針	取り組み
3.5 薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。	3.5.1 薬物使用による障害のための治療介入（薬理的、心理社会的、リハビリ及びアフターケア・サービス）の適用範囲	(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 こころの健康	適切な相談支援につなげるため、薬物使用についての相談があった場合には、長野県精神保健福祉センターを紹介します。
3.7 2030年までに、家族計画、情報・教育及び性と生殖に関する健康の国家戦略・計画への組み入れを含む、性と生殖に関する保健サービスを全ての人々が利用できるようにする。	3.7.1 近代的手法に立脚した家族計画のためのニーズを有する出産可能年齢にある女性の割合	(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 次世代の健康	リプロダクティブ・ライツ/ヘルスについて、学校教育、地域での啓発を呼びかけます。
	3.7.2 女性1000人当たりの青年期の出生率	(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 次世代の健康	

② 脆弱層をターゲットにした支援の取り組み

SDG s		計画追加項目	
ターゲット	グローバル インディケーター	基本方針	取り組み
3.1 2030年までに、世界の妊産婦の死亡率を出生10万人当たり70人未満に削減する。	3.1.1 妊産婦死亡率	(2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上 次世代の健康	貧困、障がい、ひとり親、高齢出産等、妊娠から未就学児までの全ての段階で母子の生命や健康にリスクのある人達に対して、保健・医療・福祉等のあらゆる縦割りを超えて、切れ目のない相談支援を実施します。
	3.1.2 専門技能者の立会いの下での出産の割合		
3.2 全ての国が新生児死亡率を少なくとも出生1,000件中12件以下まで減らし、5歳以下死亡率を少なくとも出生1,000件中25件以下まで減らすことを目指し、2030年までに、新生児及び5歳未満児の予防可能な死亡を根絶する。	3.2.1 5歳未満児死亡率		
	3.2.2 新生児死亡率		
3.3 2030年までに、エイズ、結核、マラリア及び顧みられない熱帯病といった伝染病を根絶するとともに肝炎、水系感染症及びその他の感染症に対処する。	3.3.1 非感染者1,000人当たりの新規HIV感染者数（性別、年齢及び主要層別）	(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備	貧困、障がい、ひとり親、高齢者等、感染症のリスクが高い脆弱層に対して、地域と協力しながら早期発見・早期療養につなげる体制を構築します。
	3.3.2 100,000人当たりの結核感染者数		
	3.3.3 1,000人当たりのマラリア感染者数		
	3.3.4 10万人当たりのB型肝炎感染者数		

令和２年度第２次軽井沢町健康増進計画
「健康かるいざわ21」中間見直し調査
報告書【概要版】

令和３年３月

発行／軽井沢町

〒389-0111 軽井沢町大字長倉4844番地1

電 話：0267-45-8549

F A X：0267-44-1396