

はじめよう健康づくり

# 健康はこだて 2 1

改訂版

平成20年度～24年度

函館市

# 函館市民憲章

わたくしたちは、北海道の文化発祥の地、函館に住む市民です。

山と海にかこまれた美しい自然を誇り、すぐれた市民性をはぐくんできた函館を、いっそう住みよい都市に発展させるため、わたくしたち市民とまちの理想像をかかげ、ここに市民憲章を定めます。

- 1 真心あふれる函館市民、あたたかいまち
- 1 健康で働く函館市民、にぎわうまち
- 1 文化を誇る函館市民、はぐくむまち
- 1 自然を生かす函館市民、きれいなまち
- 1 郷土を愛する函館市民、のびゆくまち

(昭和52年5月3日制定)

## スポーツ健康都市宣言

わたくしたち函館市民は、スポーツと健康づくりを通じて、からだと心を鍛え、活力あふれるまちづくりをめざし、ここに「スポーツ健康都市」を宣言します。

- 1 スポーツと健康づくりに励み、たくましいからだと豊かな心を育てます。
- 1 スポーツと健康づくりに親しみ、明るくすこやかな生活を営みます。
- 1 スポーツと健康づくりを通じて、友情とふれあいの輪を世界に広げます。

(平成4年10月10日制定)

## いきいき長寿都市宣言

憲法にうたわれている基本的人権が尊重され、いつまでも生きがいを持ち、健やかに暮らせる社会を築くことは、わたくしたち函館市民みんなの願いです。

美しい自然に恵まれ、何よりも福祉を大切にするこのまちに、共に力を合わせて、心から長寿を喜び合えるまち函館を実現することをめざし、ここに「いきいき長寿都市」を宣言します。

- 1 長い間社会の発展に尽くしてきた高齢者が、敬愛され、尊重されるまちをめざします。
- 1 豊かな知識と経験をもった高齢者が、社会の一員として自らいきいきと活動できるまちをめざします。
- 1 家庭のやすらぎと地域の温かさに包まれて暮らせるやさしいまちをめざします。
- 1 生活をより豊かにする保健、医療福祉などが充実され、いつまでも健康で安心して暮らせるまちをめざします。
- 1 だれもがひとしく憩い、集い合う安全で快適に暮らせるまちをめざします。

(平成6年12月10日制定)

## は じ め に

函館市は、生活習慣病による死亡の減少と健康寿命の延伸を図るため、生活習慣を見直し、肥満の予防と解消を最重要課題として「健康はこだて21」を平成14年度に策定し、市民自らが健康づくりに取り組み、笑顔で、心身共に健康な生活を送ることができる「共に支えあい健やかに暮らせるまち」づくりをめざしています。

市民の健康づくりの取り組みを一層充実するため、このたび本計画の改訂を行いました。改訂にあたっては、平成18年度に実施した中間評価の結果などから明らかになった健康課題を踏まえ、具体的に「『早寝早起き朝ごはん』の推進」、「運動の推進」、「禁煙の推進」の3点を重点取組と定めるとともに、本年度から実施された特定健康診査や他都市に比して極めて低い状態にあるがん検診の受診率などを新たな健康指標として追加いたしました。

今後は、生活習慣の改善や健康づくりを地域全体で支援できる環境の整備や各種事業の企画・実施など、関係機関等との連携をより密にして、本計画に掲げられている健康指標達成に向けた取り組みを推進してまいりますので、市民の皆様もより一層の健康づくりに努めていただきますようお願い申し上げます。

最後に、中間評価と計画の見直しにあたり、アンケート調査にご協力いただいた市民の皆様、熱心な協議を重ね貴重なご意見やご提言をいただきました「健康はこだて21推進協議会」の委員の皆様にお礼を申し上げます。

平成20年9月

函館市長 西尾 正範

# 目 次

## 第 1 章 「健康はこだて 2 1」の概要

1	基本的事項	1
(1)	計画策定の背景	1
(2)	計画の基本的考え方	1
2	函館市民の健康づくりの目標と取組	3
(1)	健康づくりがめざす姿	3
(2)	健康づくりの展開	3
(3)	年代ごとの目標（概要）	3
3	計画の推進	3

## 第 2 章 「健康はこだて 2 1」の中間評価

1	趣 旨	5
2	方 法	5
3	中間評価結果と今後の課題	6
(1)	0 歳～14 歳	6
(2)	15 歳～39 歳	8
(3)	40 歳～64 歳	10
(4)	65 歳以上	11

## 第 3 章 「健康はこだて 2 1」の今後の推進方策

1	今後の推進について	12
(1)	計画期間の延長	12
(2)	新たな健康指標の追加	12
(3)	目標値の見直し	13
(4)	今後の重点取組	14
(5)	「年代ごとの目標と取組」見直しの要点	14
(6)	年代ごとの目標と取組	15
2	今後の推進体制	21

## 資 料 編

1	「健康はこだて21」中間評価と見直しの経過	23
2	統計からみた市民の健康等について	24
(1)	年齢階級別人口比率の推進	24
(2)	平均寿命の推移	25
(3)	年次別3大死因	26
(4)	標準化死亡比(SMR)	27
(5)	年齢階級別BMI2.5以上の比較(函館市健康診査結果)	28
3	市民アンケートからみた市民の健康状態	29
(1)	栄養・食生活	29
(2)	運動	32
(3)	たばこ	35
(4)	アルコール	37
(5)	休養・ストレス	37
(6)	健康診断	39
4	市民アンケート内容	41
(1)	市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査	41
(2)	幼児を持つ親へのアンケート調査	51
(3)	「たばこ, お酒, 生活習慣」に関するアンケート調査	53

# 第1章 「健康はこだて21」の概要

## 1 基本的事項

### (1) 計画策定の背景

近年、わが国においては、生活環境の改善と医学の進歩などにより平均寿命は急速に伸びている一方で、食事や運動などの生活習慣の悪化に起因する生活習慣病が増加し、認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人が増えるなど、深刻な社会問題となっています。

このため国は健康寿命<sup>1</sup>の延伸を図るため、平成12年3月「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を制定し、国民が主体的に取り組める健康づくり運動を推進することにしました。

函館市においては、全国平均を上まわる高齢化率や生活習慣病が死因の約6割を占めている状況にあることから、市民一人ひとりの健康づくりを地域全体で支援することを基本として、生活習慣を改善することにより健康を増進し生活習慣病を予防する「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という視点（一次予防<sup>2</sup>）を重視した「健康はこだて21」を平成14年度に策定しました。

### (2) 計画の基本的考え方

#### 目的

市民一人ひとりが心身共に健やかに生活できるようにするため、生活習慣病による死亡の減少と健康寿命の延伸を図ります。

#### 基本方針

##### ア 一次予防の重視

生活習慣を改善することで危険因子を減らし、生活習慣病の発症や進行を予防することができるので、「健康はつくるもの」という視点（一次予防）を重視した健康づくり対策を推進します。

##### イ 個人の健康づくりを支援するための環境の整備

生活習慣を改善し、健康づくりに取り組もうとする個人を、地域全体で支援していくため、健康づくりの意思、意欲を高めるための普及啓発活動や主体的健康づくり活動を支援する環境を整備します。

## ウ 目標の設定と評価

計画を効果的に推進するため、科学的根拠に基づいて現状分析を行ったうえで目標を設定し、目標に到達するための具体的な諸活動の成果について中間評価、最終評価を行い、その後の健康づくり施策や次期計画の策定に反映させていきます。

## エ 多様な実施主体による連携のとれた効果的な計画の推進

広範な広報媒体や保健事業の活用など、多様な手段や機会を有効に活用して、情報発信や働きかけを行うとともに、老人保健事業<sup>3</sup>と医療保険者による保健事業などが相互に連携を保ちながら効果的に計画を推進します。

## オ 年代別の健康づくり

好ましい生活習慣の形成や改善などについての課題は、年代ごとに異なっており、乳幼児期から老年期までの年代ごとの課題に応じた健康づくりを推進します。

### 計画の位置付け

「健康はこだて21」は本市の特性を踏まえて策定される健康づくりの計画であり、函館市総合計画（平成8年度～17年度）の「健康でやさしさを共有するまち」の実現を具体化する個別計画の一つとして位置付け、他の計画との整合性を図り策定するものです。

### 計画の期間

平成14年度から平成22年度までの9か年とし、適宜、中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

- 
- 1 健康寿命 ... 寝たきりや認知症にならない状態で、心身ともに自立して生活できる期間。
  - 2 一次予防 ... 生活習慣を改善することなどにより、病気の発症を未然に防ぐこと。
  - 3 老人保健事業 ... 40歳からの生活習慣病の早期発見・予防と適切な医療を確保するため、健康診査などの事業をおこなってきたが、平成20年度から、医療保険者が実施する「特定健康診査及び特定保健指導」と健康増進法に基づき市町村が実施する「健康増進事業」になりました。

## 2 函館市民の健康づくりの目標と取組

### (1) 健康づくりがめざす姿

運動や食事などの生活習慣を見直すことにより、やせすぎや肥満の予防・解消に取り組むことが市民全年代に共通する健康づくりの最重要課題と考え、乳幼児期から高齢期までの各年代にあった「めざす姿」を決定し、平均寿命と健康寿命の延伸を図り、「健康でやさしさを共有するまち」の実現に寄与します。

0歳～14歳

「外でたくさん遊び、よく食べ、よく眠る良い生活習慣を身につけよう」

15歳～39歳

「自分の健康を過信せず、健康管理をしっかりしよう」

40歳～64歳

「仕事と余暇のバランスを取り、健やかな老後を迎えるための生活を続けよう」

65歳以上

「やりたいことができる身体と、前向きに楽しく過ごせる心を持とう」

### (2) 健康づくりの展開

健康づくりを実践し推進するには、一人ひとりが健康への関心を持ち健康づくりの必要性を認識したうえで、自らの健康状態を知り、健康づくりの方法を見出し、実践することが重要です。

そして、これらのステップに対して家庭・学校・職場・地域において、社会が個人の健康づくりを支援することが必要です。

### (3) 年代ごとの目標（概要） （次ページ）

## 3 計画の推進

本計画を推進するため、関係機関・団体、職域、地域、学校、家庭、マスメディア、保険者、行政等による支援・推進体制を整備します。



### (3) 年代ごとの目標（概要）

年代	健康指標	対象	目標値
0歳～14歳	朝食を欠食する子どもの割合	幼児	4.0%以下
		小学生	14.0%以下
	おやつとの与え方に「特に気をつけていない」親の割合		20.0%以下
	幼児がテレビ・ビデオを3時間以上見る割合		51.8%以下
	就寝時間が遅い子どもの割合 (幼児・小学生は22時以降) (中学生は23時以降)	幼児	33.9%以下
		小学生	50.0%以下
		中学生	68.0%以下
未成年者の喫煙・飲酒経験の割合 たばこを吸ったことがある割合 時々飲酒をしたことがある割合	小学生	0.0%	
		0.0%	
15歳～39歳	喫煙者の割合	男性	69.4%以下
		女性	37.4%以下
	朝食を欠食する人の割合	男性	33.3%以下
		女性	25.2%以下
	砂糖を含む飲み物を多くとる人の割合	男性	49.0%以下
		女性	31.5%以下
自分の体格を正しく自己評価できる人の割合		100.0%	
30歳代男性の肥満の割合		20.0%以下	
40歳～64歳	肥満者の割合	男性	20.0%以下
		女性	15.0%以下
	喫煙者の割合	男性	64.3%以下
		女性	32.0%以下
	歯科検診受診者の割合	男性	23.2%以上
		女性	29.4%以上
65歳以上	女性の肥満者の割合		15.0%以下
	HbA1c <sup>1</sup> 6以上の人		8.9%以下
	高血圧（最高血圧160mmHg以上，最低血圧95mmHg以上の者）の割合		27.2%以下
	社会活動に積極的に参加できる心身の状態を保てる人の割合	男性	4.7%以上
女性		2.7%以上	

1 HbA1c ... HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)過去約120日間の平均的な血糖状態を推測する検査方法で、正常値は4.3～5.8、受診勧奨判定値は6以上。

## 第2章 「健康はこだて21」の中間評価

### 1 趣 旨

本市では、平成14年度に「健康はこだて21」を策定し、関係団体等の協力を得ながら、計画の普及および推進に努めてまいりましたが、中間年度に当たる平成18年度には、市民の健康状態を把握し、今後の健康づくり対策の一層の充実とより効果的な推進に役立てるため中間評価を実施しました。

### 2 方 法

中間評価の実施にあたり、市民を対象としたアンケート調査等を行うとともに、人口や健康に関する統計から市民の健康等の実態を把握し、平成14年度の計画策定時の数値と平成18年度の数値を比較分析して、年代ごとの目標の達成度や課題を明らかにしました。また、健康はこだて21推進協議会<sup>1</sup>において、中間評価の結果から、今後の目標値や健康指標、市民等の取組について総合的に評価、検討を行いました。

#### ○ アンケート調査の実施

- ・ 市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査（策定時と同様）  
調査期間：平成18年9月1日～15日  
対 象：無作為抽出による15歳以上の市民3,060人  
（回収総数835，回収率27.3%）
- ・ 幼児を持つ親へのアンケート調査  
対 象：1歳6か月児，3歳児健康診査に来所した親  
（回収総数125）
- ・ 「たばこ，お酒，生活習慣」に関するアンケート調査  
対 象：市内の小・中学生
  - ・ 小学校3校 1～4年生 943人  
5～6年生 486人
  - ・ 中学校1校 1～3年生 374人

---

1 健康はこだて21推進協議会 ... 総合的な健康づくりに関する進行体制を確立するため、平成16年5月に設置しました。構成団体については22ページ参照

### 3 中間評価結果と今後の課題

アンケートなどの調査結果により、年代ごとの健康指標の目標値の達成度について、計画策定時（平成14年度）の数値と中間評価調査時（平成18年度）の数値を比較分析し、次の3段階で評価するとともに、健康指標の目標達成に向けての今後の課題を明らかにしました。

- A評価 : 目標値が概ね達成されている
- B評価 : 目標値に至っていないが策定時より前進
- C評価 : 変化無しか策定時より後退

#### (1) 0歳～14歳

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
朝食を欠食する子どもの割合				
幼児	6.4%	4.0%以下	7.2%	C
小学校1・2年生	8.0%	5.0%以下	13.2%	C
小学校3・4年生	7.0%	5.0%以下	11.4%	C
小学校5・6年生	21.0%	14.0%以下	12.3%	A

#### (課題)

朝食を欠食する幼児や児童が一部を除いて依然として増加しており、食習慣を含めた規則正しい生活や食事と健康に関する知識の普及が必要なことから、乳幼児健診等における栄養指導の充実、国民運動である「早寝早起き朝ごはん」運動のPR、健康教育の充実、パンフレットの配布等、子どもの食育について、教育機関をはじめとする関係機関との連携による知識の普及・啓発など重点的な取組が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
おやつの与え方に「特に気をつけていない」親の割合	29.1%	20.0%以下	23.2%	B

#### (課題)

おやつの与え方について考える親は微増しておりますが、おやつと肥満の関係など、健康に及ぼす影響などについても知識の普及を図る必要があることから、乳幼児健診時の栄養指導の充実や健康教育の充実、関係機関との連携によるパンフレットの配布など、子どもの食育を含めた規則正しい生活の知識の普及・啓発が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
幼児がテレビ・ビデオを3時間以上見る割合	51.8%	51.8%以下	36.3%	A

(課題)

幼児がテレビ・ビデオなどを3時間以上見る割合は減少してきているので、今後は、テレビ・ビデオの見せ方について、子どもの発達に及ぼす影響や体を動かす必要性などの知識の普及・啓発が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
就寝時間が遅い子どもの割合 (幼児・小学生は22時以降， 中学生は23時以降)				
1歳6か月児	30.7%	30.7%以下	28.7%	A
3歳児	33.9%	33.9%以下	30.1%	A
小学校1・2年生	7.0%	7.0%以下	27.3%	C
小学校3・4年生	29.0%	29.0%以下	51.0%	C
小学校5・6年生	50.0%	50.0%以下	73.8%	C
中学生	68.0%	68.0%以下	73.5%	C

(課題)

幼児期の就寝時間は改善傾向にあります。小・中学生については、就寝時間が遅くなる傾向にあることから、関係機関と連携し、乳幼児期からの規則正しい生活習慣の指導などが必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
未成年者の喫煙・飲酒経験の割合				
たばこを吸ったことがある割合	11.0%	0%	3.1%	B
時々飲酒をしたことがある割合	12.0%	0%	4.6%	B

(課題)

喫煙、飲酒ともに減少しておりますが、健康被害の重篤さを考えると、今後も啓発の継続が必要なことから、学校などの関係機関との連携による健康教育の継続や親に対する健康被害についての知識の普及・啓発が必要です。

## (2) 15歳～39歳

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
喫煙者の割合				
男性20歳代	69.4%	69.4%以下	50.0%	A
男性30歳代	64.7%	64.7%以下	48.7%	A
女性20歳代	37.4%	37.4%以下	22.2%	A
女性30歳代	37.0%	37.0%以下	26.2%	A

喫煙率（平成17年国民健康・栄養調査報告） 男性 20歳代：48.9% ，30歳代：54.4%  
女性 20歳代：18.9% ，30歳代：19.4%

### （課題）

男女とも喫煙者の割合は減少しておりますが、20歳～30歳代の母親世代の喫煙率が全国平均と比較して高いことから、子どもの受動喫煙<sup>1</sup>や禁煙行動への影響が懸念されます。乳幼児健診やその他の機会を通じて、たばこの害に関する知識の普及・啓発や喫煙者に対する禁煙相談の周知など重点的な取組が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
朝食を欠食する人の割合				
男性10歳代	19.3%	19.3%以下	12.5%	A
男性20歳代	31.8%	31.8%以下	26.9%	A
男性30歳代	33.3%	33.3%以下	25.6%	A
女性10歳代	10.6%	10.6%以下	23.1%	C
女性20歳代	25.2%	25.2%以下	15.6%	A
女性30歳代	15.8%	15.8%以下	6.6%	A

朝食の欠食率（平成17年国民健康・栄養調査報告）

男性 15～19歳：8.8% ， 20歳代：24.6% ， 30歳代：21.5%  
女性 15～19歳：7.4% ， 20歳代：12.6% ， 30歳代： 9.2%

### （課題）

全体的に欠食者は減少していますが、男性は全国平均よりも高いことや10歳代女性の欠食者の増加が著しいことから、「早寝早起き朝ごはん」の推進が必要です。

また、20歳～30歳代は、外食する機会が多い世代でもあることから、「食事バランスガイド」<sup>2</sup>の周知や、「栄養成分表示の店」<sup>3</sup>推進事業の促進などにより、バランスやエネルギー等を考えて食品を上手に選べる知識の普及が必要です。

- 
- 1 受動喫煙 ... たばこを吸わない人（非喫煙者）が、自分の意志と関わりなくたばこの害を受けること。
  - 2 食事バランスガイド ... 1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの。
  - 3 栄養成分表示の店 ... 栄養成分表示とヘルシーメニューを提供する外食料理店等を「栄養成分表示の店」として登録し、保健所ホームページで施設名の紹介を行っている。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
砂糖を含む飲み物を多くとる人の割合				
男性20歳代	45.9%	45.9%以下	23.1%	A
男性30歳代	49.0%	49.0%以下	20.5%	A
女性20歳代	19.6%	19.6%以下	11.1%	A
女性30歳代	31.5%	31.5%以下	21.3%	A

(課題)

減少した背景には、飲料業界のダイエット飲料やお茶等の宣伝など社会的な影響等もあると考えられますが、継続して知識の普及・啓発が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
自分の体格を正しく自己評価できる人の割合	68.8%	100%	72.1%	B
30歳代男性の肥満の割合	30.4%	20.0%以下	30.8%	C

(課題)

自分の体格を正しく自己評価できる人の割合は増加しておりますが、BMI<sup>4</sup>の計算方法と判定の仕方やバランスの取れた食事などの情報を効果的に発信し健康に関する知識の継続的な啓発が必要です。

また、30歳代の男性の肥満の割合が若干増えてきており、バランスの取れた食事や運動習慣を身につけるなどの肥満予防と健康に関する知識の普及、啓発が必要です。

---

4 BMI ... BMI (Body Mass Index) の略語。

肥満などの判定に用いられる体格指数で、体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる。

BMI 18.5未満をやせ、BMI 18.5～25未満を標準、BMI 25以上を肥満としている。

### (3) 40歳～64歳

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
肥満者の割合				
男性40歳代	32.8%	20.0%以下	41.0%	C
男性50歳代	39.9%	20.0%以下	35.1%	B
女性60歳代	25.8%	15.0%以下	24.1%	B

#### (課題)

女性の肥満の割合は減少してきておりますが、男性の肥満は30%を超えており、特に40歳代男性の肥満の割合が増加してきていることから、メタボリックシンドロームの予防に関する知識の普及など重点的な取組が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
喫煙者の割合				
男性40歳代	64.3%	64.3%以下	55.6%	A
女性40歳代	32.0%	32.0%以下	30.2%	A

喫煙率（平成17年国民健康・栄養調査報告）40歳代： 男性 44.1% ，女性 15.1%

#### (課題)

子どもの喫煙行動や受動喫煙への影響が懸念されることから、官公庁、事業所に対する受動喫煙防止の促進や飲食店等に対する「おいしい空気の施設」<sup>5</sup>の促進、禁煙相談の周知などたばこの害に関する知識の普及・啓発が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
歯科検診受診者の割合				
男性40歳代	23.2%	23.2%以上	35.6%	A
男性50歳代	36.2%	36.2%以上	22.2%	C
男性60歳代	36.3%	36.3%以上	26.0%	C
女性40歳代	29.4%	29.4%以上	22.2%	C
女性50歳代	36.5%	36.5%以上	26.0%	C
女性60歳代	42.0%	42.0%以上	29.8%	C

#### (課題)

口腔の状態は、健全な心身の状態を保つための必要な要素であることから、地域や職域における歯の健康教育や健康相談の継続および歯科健診の啓発が必要です。

5 おいしい空気の施設 ... 禁煙・完全分煙を行っている施設を「おいしい空気の施設」として登録し、ステッカーの掲示や保健所ホームページで施設名の紹介を行っている。

#### (4) 65歳以上

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
女性の肥満者の割合 60歳代	25.8%	15.0%以下	24.1%	B

(課題)

女性の肥満者の割合は多少減少しておりますが、健診受診率の向上や健康相談の継続が引き続き必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
65歳以上の基本健康診査受診者に占めるHbA1c6.1 <sup>6</sup> 以上の人の割合	8.9%	8.9%以下	12.4%	C
65歳以上の基本健康診査受診者に占める高血圧(140/90mmHg <sup>7</sup> 以上)の人の割合	27.2%	27.2%以下	22.6%	A

(課題)

高血圧の割合は低下しているものの、HbA1c6.1以上の割合は増加しており、食事や運動など生活習慣改善や環境整備などの重点的な取組が必要です。

健康指標	策定時の値	目標値	中間評価時の値	評価
社会活動に積極的に参加できる心身の状態を保てる人の割合				
男性	4.7%	4.7%以上	3.9%	C
女性	2.7%	2.7%以上	2.2%	C

(課題)

地域や社会のためにボランティア活動をする割合が減少しておりますが、今後、参加意識の高い団塊世代が退職期に入り、元気な高齢者が増えることから、自分の培ってきた知識や技術を次世代に伝える世代間交流を目的とした事業や元気な高齢者の顕彰などの検討が必要です。

6 HbA1c6.1 ... 策定時は、HbA1c6以上の値で調査したが、国の受診勧奨判定値が変更になった。

7 140/90mmHg ... 策定時は160/95mmHg以上の値で調査したが、国の受診勧奨判定値が変更になった。



## 第3章 「健康はこだて21」の今後の推進方策

### 1 今後の推進について

中間評価の結果や年代ごとの健康指標の検証、健康に関する統計ならびに社会情勢の変化などから市民の健康課題が明らかになりました。

また、平成18年6月に医療制度改革関連法が公布され、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、医療保険者によるメタボリックシンドローム<sup>8</sup>に着目した特定健康診査<sup>9</sup>・特定保健指導<sup>10</sup>が平成20年度から実施されることとなりました。

このような状況を踏まえ、国の医療計画等や北海道健康増進計画「すこやか北海道21」(改訂)との調和や整合性を図り、本計画の期間を延長するとともに、新函館市総合計画(平成19年度～28年度)の「共に支えあい健やかに暮らせるまち」の実現を具体化する個別計画の一つとして、市民の健康づくり施策の一層の推進を図るため、今後の重点取組を定め、一次予防を重視した市民の健康づくりの目標達成のための取組を強化します。

#### (1) 計画期間の延長

計画の終期を平成22年度から平成24年度(2012年度)に変更します。

#### (2) 新たな健康指標の追加

##### ・がん検診の受診者の割合

本市の死因の第1位は悪性新生物ですが、一方がん検診受診率は道内主要10市の受診率<sup>11</sup>と比較しても低い状態にあり、がんに関する知識の普及や早期発見のためのがん検診受診者の増加を図ることが重要となることから、新たな健康指標として追加し、目標の達成に努めます。

8 メタボリックシンドローム ... 内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)に高血糖・高血圧・血清脂質異常のうち2つ以上合併した状態。

9 特定健康診査 ... メタボリックシンドロームに着目して、高血圧や高脂血、糖尿病などを減少させるために、40歳以上の加入者を対象に医療保険者に義務づけられた健康診査。

10 特定保健指導 ... 特定健康診査の結果から、生活習慣の改善が必要な方に対して、医師、保健師、管理栄養士が生活習慣を見直すためのサポートを行うこと。

・ 特定健康診査の実施率

・ 特定保健指導の実施率

・ メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率

平成20年度から「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、各医療保険者がメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査、特定保健指導を開始しました。生活習慣病を引き起こす危険性の高いメタボリックシンドロームを予防あるいは早期に発見することが重要となることから、新たな健康指標として追加し、函館市国民健康保険および各医療保険者や事業所等と連携し、目標の達成に努めます。

### (3) 目標値の見直し

既存の健康指標の目標値

中間評価を踏まえ、最終年度である平成24年度の目標値を次のように改めました。

- ・ 中間評価 A 評価の場合 平成18年度の中間評価の数値
- ・ 中間評価 B・C 評価の場合 平成14年度(策定時)の目標値

新たに追加した健康指標の目標値

新たな健康指標の目標値を次のように設定しました。

- ・ がん検診の受診者の割合 道内主要10市のがん検診の平均受診率以上
- ・ 特定健康診査の実施率 函館市国民健康保険特定健康診査等実施計画と同じ65%
- ・ 特定保健指導の実施率 函館市国民健康保険特定健康診査等実施計画と同じ45%
- ・ メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率 函館市国民健康保険特定健康診査等実施計画と同じ10%

#### 11 道内主要10市のがん検診受診率 (平成18年度の受診率の比較)

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
10市平均受診率	10.5	16.1	14.1	19.4	30.8
函館市受診率	6.1	8.8	2.9	7.1	20.7

#### (4) 今後の重点取組

##### ア 「早寝早起き朝ごはん」の推進

食生活の基本として、子どもの頃から朝食をとることは生活のリズムを整え脳にエネルギーを与えて活性化するうえでも欠かせないものですが、朝食を欠食する幼児や小学校低・中学年、10歳代の女性が増加しており、規則正しい生活や食事に関する知識の啓発が必要なことから、教育機関や地域と連携し、子どもたちの健やかな成長を促すために、「早寝早起き朝ごはん」の普及を推進します。

##### イ 運動の推進

心疾患や脳血管疾患の原因となる高血圧，高血糖，血清脂質異常の重要な危険要因である肥満を予防，解消することが重要ですが，30歳代，40歳代の男性の肥満が増加しており，規則正しい生活や食事，運動に関する知識の啓発が必要なことから，特に，若い時から運動する習慣を身につけることができるように，職域等と連携し運動する機会の提供や運動の継続を推進します。

##### ウ 禁煙の推進

男女とも喫煙率は減少しておりますが，全国と比較するとまだ高い割合の年代もあることから，教育機関や職域等との連携を強化し，喫煙防止教育や職場の禁煙を推進します。

#### (5) 「年代ごとの目標と取組」見直しの要点

##### 0歳～14歳

健康指標「朝食を欠食する子どもの割合」の小学生の目標値を，各学年5.0%以下に統一しました。

「早寝早起き朝ごはん」に関する取組を追加しました。

(市民の取組)「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につける

(団体の取組)「早寝早起き朝ごはん」運動の取組を積極的に実施する

(市の取組)食育を推進するための体制を整備する

## 15歳～39歳

「早寝早起き朝ごはん」に関する取組を追加しました。

(団体の取組)「早寝早起き朝ごはん」の取組を積極的に実施する

(市の取組)「早寝早起き朝ごはん」運動など食に関する健康教育を実施する  
運動に関する取組を追加しました。

(市民の取組)自分に合った運動習慣を身につける

(市の取組)食事や運動に関する健康教育を実施する

健康指標に「がん検診の受診者の割合」を追加しました。

がん検診を受ける人を増やす取組を追加しました。

(市民の取組)自分の健康状態を知るためにがん検診を受ける

(団体の取組)地域では、町会や市民健康づくり推進員等を通じてがん検診の必要性について広める 等

(市の取組)がん予防に関する知識の普及に努める 等

## 40歳～64歳

健康指標に「がん検診の受診者の割合」、「特定健康診査の実施率」、「特定保健指導の実施率」、「メタボリックシンドローム該当者および予備群の減少率」を追加しました。

がん検診を受ける人を増やす取組を追加しました。

各取組は(15歳～39歳)の内容と同じ

## 65歳以上

健康指標に「がん検診の受診者の割合」、「特定健康診査の実施率」、「特定保健指導の実施率」、「メタボリックシンドローム該当者および予備群の減少率」を追加しました。

がん検診を受ける人を増やす取組を追加しました。

各取組は(15歳～39歳)の内容と同じ

## (6) 年代ごとの目標と取組 (次ページ)

## 年代ごとの目標と取組

### 0歳～14歳の目標と取組

健康指標	策定時 平成14年度	中間評価 平成18年度	目標値 平成24年度
朝食を欠食する子どもの割合 幼児 <small>平成13・18年度「幼児を持つ親へのアンケート調査」</small>	6.4%	7.2%	4.0%以下
小学1・2年生	8.0%	13.2%	5.0%以下
小学3・4年生	7.0%	11.4%	5.0%以下
小学5・6年生 <small>平成10・11年度「函館市養護教育研究会研究報告」</small>	21.0%	12.3%	5.0%以下
おやつとの与え方に「特に気をつけていない」 親の割合 <small>平成13・18年度「幼児を持つ親へのアンケート調査」</small>	29.1%	23.2%	20.0%以下
幼児がテレビ・ビデオを3時間以上見る割合 <small>平成13・18年度「幼児を持つ親へのアンケート調査」</small>	51.8%	36.3%	36.3%以下
子どもの運動能力を向上させる			

健康指標	策定時 平成14年度	中間評価 平成18年度	目標値 平成24年度
就寝時間が遅い子どもの割合 (幼児・小学生は22時以降,中学生は23時以降)			
1歳6か月児	30.7%	28.7%	28.7%以下
3歳児 <small>平成13・18年度「幼児を持つ親への健康調査」</small>	33.9%	30.1%	30.1%以下
小学1・2年生	7.0%	27.3%	7.0%以下
小学3・4年生	29.0%	51.0%	29.0%以下
小学5・6年生	50.0%	73.8%	50.0%以下
中学生 <small>平成10・11年度「函館市養護教育研究会研究報告」</small>	68.0%	73.5%	68.0%以下
未成年者の喫煙・飲酒経験の割合(小学5・6年生)			
たばこを吸ったことがある割合 喫煙	11.0%	3.1%	0.0%
時々飲酒をしたことがある割合 飲酒 <small>平成10・11年度「函館市養護教育研究会研究報告」</small>	12.0%	4.6%	0.0%
<small>平成18年度「たばこ、お酒、生活習慣に関するアンケート調査」</small>			

健康目標	市民の取組	関係団体等の取組	市の取組
朝食を欠食する子どもを減らす おやつとの与え方について考える親を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につける</li> <li>・食事の内容に気を配る</li> <li>・買い物,調理の体験を通じて,良い食習慣を身につける</li> <li>・食事の時には空腹であるよう,おやつとの与え方を工夫する</li> <li>・幼児期に,安易に菓子を与えない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園,幼稚園,学校,児童館などにおいて,積極的に食育を実施する</li> <li>・学校において,総合的な学習,学校行事,学校通信等で食に関する健康問題を取り上げる</li> <li>・親を対象とした食事に関する研修の機会をつくる</li> <li>・「早寝早起き朝ごはん」運動の取組を積極的に実施する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育を推進するための体制を整備する</li> <li>・「早寝早起き朝ごはん」など食に関する健康教育を実施する</li> <li>・離乳食,おやつ,弁当等の調理実習を実施する</li> </ul>
テレビ・ビデオを長時間見る子どもを減らす 子どもの運動能力を向上させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビを切る習慣をつけ,親と一緒に遊ぶ時間を増やす</li> <li>・小さい時から外遊びの習慣をつける</li> <li>・子どもには外遊びが大事という認識を強く持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園,幼稚園で体を動かす遊びを多くする</li> <li>・子どもたちに遊びやレクリエーション等を通じて運動の楽しさ,大切さを伝えていく</li> <li>・学校において,総合的な学習,学校通信等で運動に関する健康問題を取り上げる</li> <li>・高齢者等との交流を通じて,子どもの遊びの幅を広げる</li> <li>・スポーツ少年団,子ども会等の活動を広げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども達の遊べる場所とスポーツ活動の場を広げる</li> <li>・外遊びの大切さとテレビ・ビデオを長時間見ることの弊害について知らせる</li> <li>・学校体育施設の利用促進を図る</li> <li>・函館市内の児童生徒の「体力・運動能力調査」の結果を把握し,学校体育の充実に取り組む</li> </ul>
就寝時間が遅い子どもを減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期から「早寝・早起き」の習慣を身につける</li> <li>・規則正しい生活リズムを確立する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「早寝・早起き」の健康教育を実施する</li> <li>・夏休みのラジオ体操を充実させ早起きの習慣を広める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診や健康教育等を通じて子どもの睡眠についての大切さを広める</li> </ul>
喫煙・飲酒をする未成年者をなくす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの居る場所ではたばこを吸わない</li> <li>・大人は子どもにお酒を飲ませない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙防止教育を実施する</li> <li>・学校において,総合的な学習,学校行事,学校通信等でたばこやお酒に関する健康問題を取り上げる</li> <li>・子どもが通う施設,医療機関の全面禁煙をすすめる</li> <li>・親を対象としたたばこやお酒の研修の機会をつくる</li> <li>・未成年者にたばこを売らないようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこやお酒の害についての知識を普及する</li> <li>・子どもや親に対してたばこやお酒に関する健康教育を実施する</li> </ul>

# 15歳～39歳の目標と取組

健康指標	策定時 平成14年度	中間評価 平成18年度	目標値 平成24年度
喫煙者の割合 男性20歳代 30歳代 女性20歳代 30歳代 <small>平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」</small>	69.4% 64.7% 37.4% 37.0%	50.0% 48.7% 22.2% 26.2%	50.0%以下 48.7%以下 22.2%以下 26.2%以下
朝食を欠食する人の割合 男性10歳代 20歳代 30歳代 女性10歳代 20歳代 <small>平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」</small>	19.3% 31.8% 33.3% 10.6% 25.2%	12.5% 26.9% 25.6% 23.1% 15.6%	12.5%以下 26.9%以下 25.6%以下 10.6%以下 15.6%以下
<small>平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」</small>	15.8%	6.6%	6.6%以下

健康指標	策定時 平成14年度	中間評価 平成18年度	目標値 平成24年度
砂糖を含む飲み物を多くとる人の割合 男性20歳代 30歳代 女性20歳代 30歳代 <small>平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」</small>	45.9% 49.0% 19.6% 31.5%	23.1% 20.5% 11.1% 21.3%	23.1%以下 20.5%以下 11.1%以下 21.3%以下
自分の体格を正しく自己評価できる人の割合 <small>平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」</small>	68.8%	72.1%	100.0%
30歳代男性の肥満の割合 <small>平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」</small>	30.4%	30.8%	20.0%以下
がん検診の受診者の割合 子宮がん 胃がん <small>平成18年度受診率</small>	<b>平成18年度現状値</b>		
		20.7% 6.1%	30.8%以上 10.5%以上

健康目標	市民の取組	関係団体等の取組	市の取組
喫煙者を減らす 喫煙する未成年者をなくす 喫煙する妊産婦を減らす 分煙を徹底させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもやたばこを吸わない人のいる場所ではたばこを吸わない</li> <li>たばこの有害性について理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの害やマナーについての健康教育の機会をつくる</li> <li>未成年者のいる学校や医療機関（産科，小児科）の全面禁煙をすすめる</li> <li>産科，小児科で禁煙指導を実施する</li> <li>禁煙サポート外来を実施する医療機関を増やす</li> <li>未成年者にたばこを売らないようにする</li> <li>事業所，飲食店等の分煙をすすめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民にたばこの害やマナーについての健康教育を実施する</li> <li>事業所等に対して分煙意識の啓発と取組をすすめる</li> <li>禁煙サポート教育と禁煙相談を実施する</li> <li>禁煙・分煙について医師会等関係機関と連携・協力を図りながらすすめる</li> </ul>
朝食を欠食する人を減らす 砂糖を含む飲み物を多くとる人を減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を「用意する」「食べる」習慣をつける</li> <li>飲み物に入っている糖分量を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝早起き朝ごはん」運動の取組を積極的に実施する</li> <li>高校で食事，栄養に関する実践的学習を行う</li> <li>飲食店や社員食堂，学生食堂などで栄養成分表示やヘルシーメニューの提供を進める</li> <li>スーパーなどの店頭や売り場内に参考レシピをおいたり，フードアドバイザーや献立検索システムの導入をすすめる</li> <li>コンビニエンスストア，ファーストフード店などに栄養バランスを考えた「朝食セット」をおく</li> <li>マスメディアを利用して飲食店等での栄養に関する取組を情報発信する</li> <li>健康グルメマップを作成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲食業関係者に，栄養成分表示やヘルシーメニュー提供の必要性などについて啓発し取組をすすめる</li> <li>市民への栄養情報を広報紙等を利用して広める</li> <li>大学生，専門学校生などに対する食や飲み物に関する健康教育を実施する</li> <li>「早寝早起き朝ごはん」運動など食に関する健康教育を実施する</li> </ul>
自分の体格を正しく自己評価できる人を増やす 30歳代男性の肥満を減らす 20歳代，30歳代の健診受診率を向上させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に健康診断を受診する</li> <li>健康診断の結果を正しく理解する</li> <li>自分に合った運動習慣を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校，職域等での健康診断の結果を説明し，事後指導を行う</li> <li>職場健診等の受診を徹底する</li> <li>生活習慣病等に関する健康学習，研修を実施する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若年層を対象にした健康情報の提供を行う</li> <li>健康診断の必要性や健康診断に関する情報提供を積極的に行う</li> <li>食事や運動に関する健康教育を実施する</li> <li>総合保健センターで健康度測定を実施し，健康づくりプログラムを提供すると共に実践指導を行う</li> </ul>
睡眠による休養がとれていない人を減らす 子育て中の母親のストレスを減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>育児や家事に関する夫婦（家族）間の協力を強める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域における世代間交流を図る</li> <li>子ども連れでも利用しやすいスポーツ施設，劇場，飲食店等を増やす</li> <li>携帯電話から手軽に引き出せる運動施設一覧情報を発信する</li> <li>函館版健康情報雑誌を作成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス解消のための運動についてPRする</li> <li>公的機関の託児の拡大と利用情報の発信を積極的に行う</li> <li>運動を実践する機会を提供する</li> <li>親子で参加できる運動の機会を増やす</li> <li>学校開放に関する情報発信を行う</li> </ul>
がん検診を受ける人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の健康状態を知るためにがん検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域では，町会や市民健康づくり推進員等を通じてがん検診の必要性について広める</li> <li>職域では，本人や家族にがん検診の必要性について広める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん予防に関する知識の普及に努める</li> <li>がん検診の受けやすい体制を整備する</li> <li>地域や職域等との連携を図り，がん検診の必要性について啓発する</li> </ul>

## 40歳～64歳の目標と取組

健康指標		策定時 平成14年度	中間評価 平成18年度	目標値 平成24年度
肥満者の割合	男性40歳代	32.8%	41.0%	20.0%以下
	50歳代	39.9%	35.1%	20.0%以下
	女性60歳代	25.8%	24.1%	15.0%以下
平成12・17年度基本健康診査				
喫煙者の割合	男性40歳代	64.3%	55.6%	55.6%以下
	女性40歳代	32.0%	30.2%	30.2%以下
平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」				
歯科検診受診者の割合	男性40歳代	23.2%	35.6%	35.6%以上
	50歳代	36.2%	22.2%	36.2%以上
	60歳代	36.3%	26.0%	36.3%以上
	女性40歳代	29.4%	22.2%	29.4%以上
	50歳代	36.5%	26.0%	36.5%以上
	60歳代	42.0%	29.8%	42.0%以上
	平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」			

健康指標		平成18年度現状値	目標値 平成24年度
特定健康診査の実施率		-	65.0%
特定保健指導の実施率		-	45.0%
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率		-	10.0%
がん検診の受診者の割合	子宮がん	20.7%	30.8%以上
	胃がん	6.1%	10.5%以上
	肺がん	8.8%	16.1%以上
	大腸がん	2.9%	14.4%以上
	乳がん	7.1%	19.4%以上
平成18年度受診率			

健康目標	市民の取組	関係団体等の取組	市の取組	
肥満者を減らす	【食事】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのよい食事を心がける</li> <li>・エネルギーのとりすぎに注意する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に関する健康教育や料理講習会の機会をつくる</li> <li>・飲食店や社員食堂などで、栄養成分表示やヘルシーメニューの提供を進める</li> <li>・スーパーなどの店頭や売り場内に参考レシピをおいたり、フードアドバイザーや献立検索システムの導入をすすめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲食業関係者に、栄養成分表示やヘルシーメニュー提供の必要性などについて啓発し取組をすすめる</li> <li>・食事に関する健康教育を実施する</li> <li>・栄養情報を広報紙等を活用して広める</li> <li>・ヘルスマイトを育成し協力を働きかける</li> </ul>
	【運動】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今より1000歩多く歩くように心がける</li> <li>・自分の体力にあった運動を行う</li> <li>・スポーツクラブ、サークル、地域の行事に積極的に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域のスポーツサークルの活動を広める</li> <li>・地域や職域でスポーツイベントを開催する</li> <li>・運動啓発ステッカーを貼付する</li> <li>・職域で体力測定を実施する</li> <li>・地域でウォーキングマップを作成する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満解消に効果的な運動に関する情報を広報する</li> <li>・地域におけるスポーツイベントの取組をすすめる</li> <li>・運動啓発ステッカーを作成・配布する</li> <li>・総合保健センターで健康度測定を実施し、健康づくりプログラムを提供すると共に実践指導を行う</li> <li>・歩道の改善や歩行者の安全確保をすすめる</li> </ul>
	【ストレス】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだを動かし、ストレスを発散する</li> <li>・悩みを一人で抱えず、誰かに相談する</li> <li>・ボランティア活動等を通じて仲間づくりを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域のスポーツサークルの活動を広める</li> <li>・地域や職域でスポーツイベントを開催する</li> <li>・職域でストレスや悩みを相談できる機会をつくる</li> <li>・ボランティア活動を支援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の健康に関する情報と相談窓口について、広報紙等を活用して広める</li> <li>・家庭生活カウンセラーの利用をすすめる</li> <li>・地域におけるスポーツイベントの取組をすすめる</li> </ul>
	【アルコール】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週に2日はアルコールを飲まない日（休肝日）をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正飲酒啓発ポスターを掲示する</li> <li>・アルコールに関する健康教育の機会をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正飲酒に関する情報を広報紙等を活用して広める</li> <li>・適正飲酒啓発ポスターを作成し配布する</li> <li>・アルコールに関する健康教育を実施する</li> </ul>
	【特定健康診査、特定保健指導の実施】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1年に1回は、自分の健康状態を知るために特定健康診査を受ける</li> <li>・特定健康診査の結果を正しく理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域では、町会や市民健康づくり推進員等を通じて特定健康診査の必要性について広める</li> <li>・職域では、本人や家族に特定健康診査の必要性について広める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健康診査の必要性や特定健康診査に関する情報提供を行う</li> <li>・自動血圧計の設置場所を拡げる</li> <li>・地域と職域との特定健康診査情報を横断的に活用する体制を確立する</li> </ul>
【メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少】				

がん検診を受ける人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康状態を知るためにがん検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域では，町会や市民健康づくり推進員等を通じてがん検診の必要性について広める</li> <li>・職域では，本人や家族にがん検診の必要性について広める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん予防に関する知識の普及に努める</li> <li>・がん検診の受けやすい体制を整備する</li> <li>・地域や職域等との連携を図り，がん検診の必要性について啓発する</li> </ul>
喫煙者を減らす 分煙を徹底させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの有害性について理解する</li> <li>・子どもやたばこを吸わない人の居る場所ではたばこを吸わない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこの害やマナーについての健康教育の機会をつくる</li> <li>・産科，小児科で禁煙指導を実施する</li> <li>・禁煙サポート外来を実施する医療機関を増やす</li> <li>・事業所，飲食店等の分煙を進める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民にたばこの害やマナーについての健康教育を実施する</li> <li>・事業所等に対して分煙意識の啓発と取組をすすめる</li> <li>・禁煙サポート教育と禁煙相談を実施する</li> <li>・禁煙・分煙について，医師会等関係機関と連携を図りながらすすめる</li> </ul>
歯科検診を受ける人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は歯科検診を受ける</li> <li>・歯の健康に関心を持つ</li> <li>・歯間清掃用器具を使った歯磨きをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職域で歯の健康教育の機会をつくる</li> <li>・職域の健康診断に歯科検診を取り入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職域で歯の健康教育や健康相談を実施する</li> <li>・歯科検診を受けやすい体制を整備する</li> </ul>



## 6 5歳以上の目標と取組

健康指標	策定時 平成14年度	中間評価 平成18年度	目標値 平成24年度
女性の肥満者の割合 60歳代 <small>平成12・17年度基本健康診査</small>	25.8%	24.1%	15.0%以下
健康診査受診者に占める ・HbA1c 6.1以上の人の割合 ・高血圧者の割合 (最高血圧140mmHg以上 最低血圧90mmHg以上) <small>平成12・17年度基本健康診査</small>	8.9% 27.2%	12.4% 22.6%	8.9%以下 22.6%以下
社会活動に積極的に参加できる心身の健康を保てる人の割合	男性 4.7% 女性 2.7%	3.9% 2.2%	4.7%以上 2.7%以上

平成13・18年度「市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査」

健康指標	平成18年度現状値	目標値 平成24年度
特定健康診査の実施率	-	65.0%
特定保健指導の実施率	-	45.0%
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少率	-	10.0%
がん検診の受診者の割合		
子宮がん	20.7%	30.8%以上
胃がん	6.1%	10.5%以上
肺がん	8.8%	16.1%以上
大腸がん	2.9%	14.4%以上
乳がん	7.1%	19.4%以上

平成18年度受診率

健康目標	市民の取組	関係団体等の取組	市の取組
女性の肥満者を減らす  健康診査受診者のうち、糖尿病と高血圧で要治療の判断される人を減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断を受けて自分の健康状態を知る</li> <li>ホームドクターを持って病気と上手につき合う</li> <li>自分にあった運動習慣を身につける</li> <li>自分で食べられる歯を持つ</li> <li>食事の正しい知識を知り実践する</li> <li>自分の適正体重を維持する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事に関する健康教育や料理講習会の機会をつくる(男性の料理教室など)</li> <li>町会等でシニア向けの運動を広める</li> <li>地域のスポーツサークルなどでシニア向けの運動情報を発信する</li> <li>地域でウォーキングマップを作成する</li> <li>シニア料金で使用できる運動施設を増やす</li> <li>飲食店、コンビニエンスストア、配食業者などで、シニア向けヘルシーメニューを提供する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診査後の健康相談を充実する</li> <li>健康相談が気軽にできるシステムを検討する</li> <li>健康情報の提供や健康学習を実施する</li> <li>シニア向けの運動の場を増やす</li> <li>総合保健センターで健康度測定を実施し、健康づくりプログラムを提供すると共に実践指導を行う</li> </ul>
特定健康診査、特定保健指導を受ける メタボリックシンドローム該当者、予備群を減らす	<ul style="list-style-type: none"> <li>1年に1回は、自分の健康状態を知るために特定健康診査を受ける</li> <li>特定健康診査の結果を正しく理解する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域では、町会や市民健康づくり推進員等を通じて特定健康診査の必要性について広める</li> <li>職域では、本人や家族に特定健康診査の必要性について広める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健康診査の必要性や特定健康診査に関する情報提供を行う</li> <li>地域と職域との特定健康診査情報を横断的に活用する体制を確立する</li> </ul>
がん検診を受ける人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の健康状態を知るためにがん検診を受ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域では、町会や市民健康づくり推進員等を通じてがん検診の必要性について広める</li> <li>職域では、本人や家族にがん検診の必要性について広める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん予防の普及に関する知識の普及に努める</li> <li>がん検診の受けやすい体制を整備する</li> <li>地域や職域等との連携を図り、がん検診の必要性について啓発する</li> </ul>
社会活動に積極的に参加できる心身の健康を保てる人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> <li>仕事以外の趣味を持つ</li> <li>自分にできる社会参加を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域人材としてシニアの活躍の場をつくる</li> <li>世代間交流ができる機会を増やす</li> <li>有償ボランティア制度を普及する</li> <li>函館版シニア情報誌を作成する</li> <li>シニアが交流できる場と内容の多様化を図る</li> <li>ノンステップ循環小型バスを運行する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>元気に活躍するシニアを広報紙等を活用して紹介する</li> <li>町会やボランティア等で活躍している人を表彰する</li> <li>生涯学習の場を広げる</li> <li>介護予防のための生活機能評価の普及を図る</li> <li>食事や運動に関する健康学習を実施する</li> </ul>

## 2 今後の推進体制

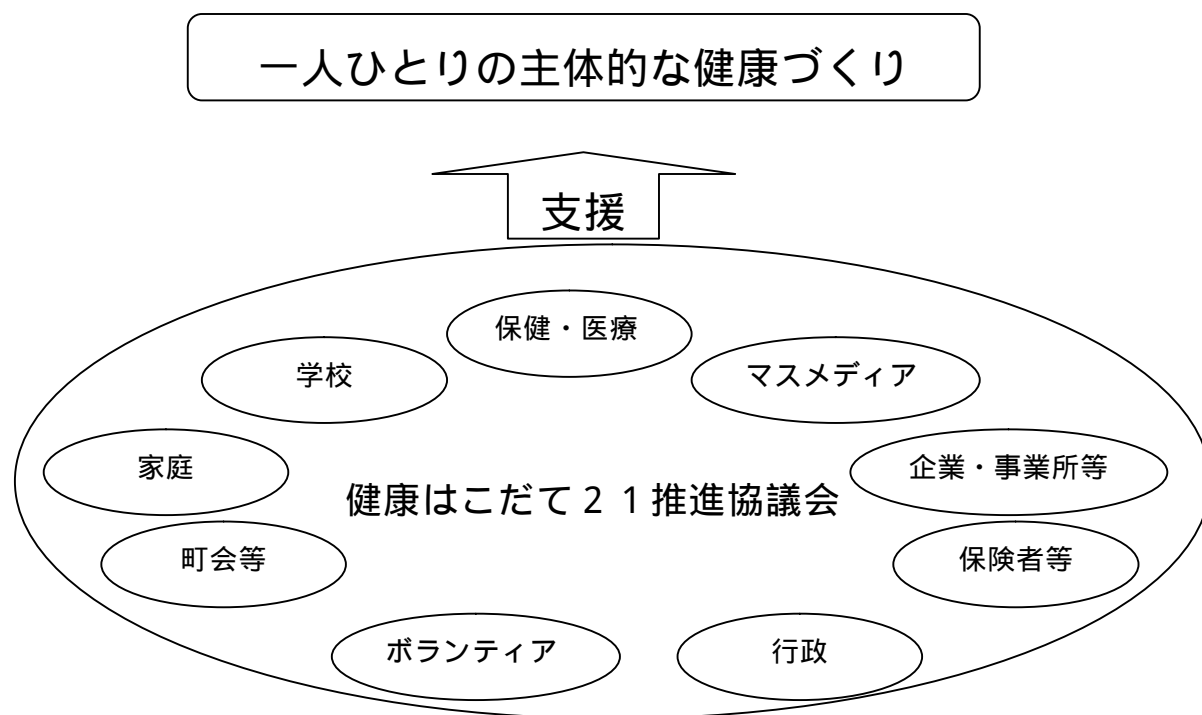
市民が生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送ることができるよう乳幼児から高齢者までの各年代にあわせたきめ細かな健康づくりを実施するためには、各関係団体が推進主体となってそれぞれの取組を強化するなど、全市一体となった取組が必要です。

そのため、地域関係団体、学校関係団体、職域関係団体、健康保険団体、保健医療関係団体からなる健康はこだて21推進協議会において計画の進捗状況の把握や進行管理を的確に行います。

また、市民一人ひとりが健康づくりに取組、適切な生活習慣を身に付けて健康寿命を延ばすためには、身近で支援する人材を育成することや総合型地域スポーツクラブ等地域関係団体の活用や連携を図り、地域で健康づくりに取組やすい環境の整備を行います。

今後も、中間評価の結果を踏まえて「自分の健康は自分でつくる」という一次予防を重視した市民の健康づくりを地域全体で支援するために、家庭、地域、職域、学校、企業、保健・医療機関、保険者、ボランティア、マスメディア、行政などが日常的に連携を保ちながら「健康はこだて21」の今後の推進に努めます。

# 健康はこだて21の推進



今後の推進のキャッチフレーズ

**「まず1歩 応援します！あなたの健康」**

## 「健康はこだて21推進協議会」 構成団体

地域関係団体	函館市町会連合会，市民健康づくり推進員連絡会，函館市食生活改善協議会，函館市女性会議，函館市民生児童委員連合会，函館市体育協会，函館市社会福祉協議会
学校等関係団体	函館市小学校長会，函館市中学校長会，北海道高等学校長協会渡島支部，函館地区私立高等学校長会，函館市PTA連合会，函館保育協会，函館市幼児教育研究会
職域関係団体	函館労働基準監督署，函館商工会議所，函館市亀田商工会，函館東商工会，連合北海道函館地区連合会，函館市漁業協同組合，えさん漁業協同組合，南かやべ漁業協同組合，新函館農業協同組合，函館市亀田農業協同組合
健康保険団体	函館社会保険事務所，函館市市民部
保健・医療関係団体	函館市医師会，函館歯科医師会，函館薬剤師会，北海道栄養士会函館支部，北海道看護協会道南南支部，市立函館保健所

# 資料編

## 1 「健康はこだて21」中間評価と見直しの経過

開催日等	会議内容等
平成 18 年 9 月 4 日	平成 18 年度第 1 回「健康はこだて 21 推進協議会」開催 ・「健康はこだて 21」中間評価について ・「健康はこだて 21」の推進に関するアンケート調査について
平成 18 年 9 月～11 月	「健康はこだて 21」中間評価に関するアンケート調査の実施 ・市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査 対象:無作為抽出による 15 歳以上の市民 ・幼児を持つ母親へのアンケート調査 対象:1 歳 6 か月児・3 歳児健診に来所した親 ・「たばこ, お酒, 生活習慣」に関するアンケート調査 対象:小・中学生
平成 19 年 2 月 6 日	平成 18 年度第 2 回「健康はこだて 21 推進協議会」開催 ・「健康はこだて 21」中間評価に関するアンケート調査の結果報告について ・「健康はこだて 21」の中間評価について
平成 19 年 12 月 18 日	平成 19 年度第 1 回「健康はこだて 21 推進協議会」開催 ・「健康はこだて 21」の中間評価と一部改訂について
平成 20 年 1 月～2 月	平成 19 年度「健康はこだて 21 推進協議会」部会開催 ・「健康はこだて 21」の一部改訂について (各部会) 保健・医療部会 1 月 29 日 職域等保健部会 2 月 5 日 地域・学校等保健部会 2 月 7 日
平成 20 年 6 月 6 日	平成 20 年度第 1 回「健康はこだて 21 推進協議会」開催 ・「健康はこだて 21」の改訂(素案)について
平成 20 年 6 月～8 月	庁内会議等の開催および報告
平成 20 年 8 月 1 日～ 平成 20 年 9 月 1 日	パブリックコメント(意見公募)の実施
平成 20 年 9 月 19 日	平成 20 年度第 2 回「健康はこだて 21 推進協議会」開催 ・「健康はこだて 21」の改訂(案)について

## 2 統計からみた市民の健康等について

### (1) 年齢階級別人口比率の推移

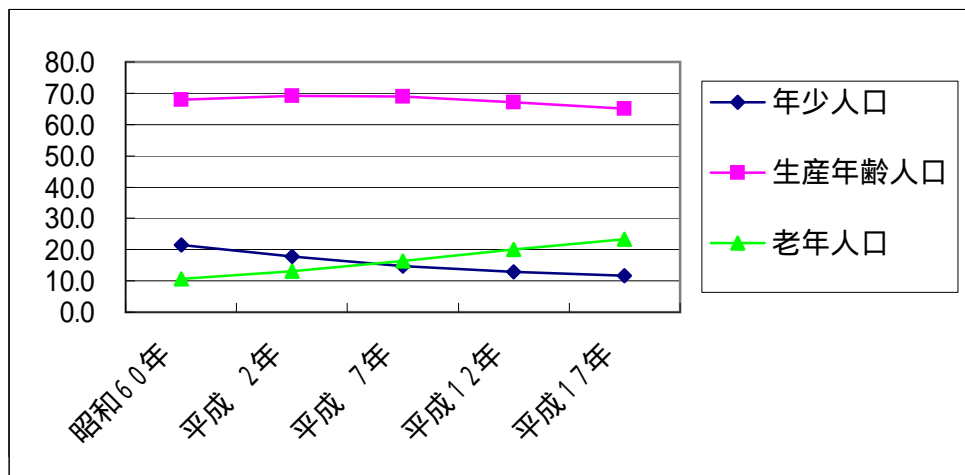
平成12年と平成19年とを比較すると、年少人口比率は1.5ポイント減少し、一方で老年人口比率は5.0ポイント増加している。

年少人口比率 平成12年 12.9%      平成19年 11.4%

老年人口比率 平成12年 20.0%      平成19年 25.0%

表1 年齢階級別人口比率の推移

	年少人口 (%) (0～14歳)	生産年齢人口 (%) (15～64歳)	老年人口 (%) (65歳以上)
昭和50年	23.5	68.5	8.0
昭和55年	23.0	67.9	9.1
昭和60年	21.4	68.0	10.6
平成 2年	17.8	69.2	13.0
平成 7年	14.8	68.9	16.3
平成12年	12.9	67.1	20.0
平成17年	11.7	65.0	23.3
平成18年	11.5	64.3	24.2
平成19年	11.4	63.6	25.0



## (2) 平均寿命の推移

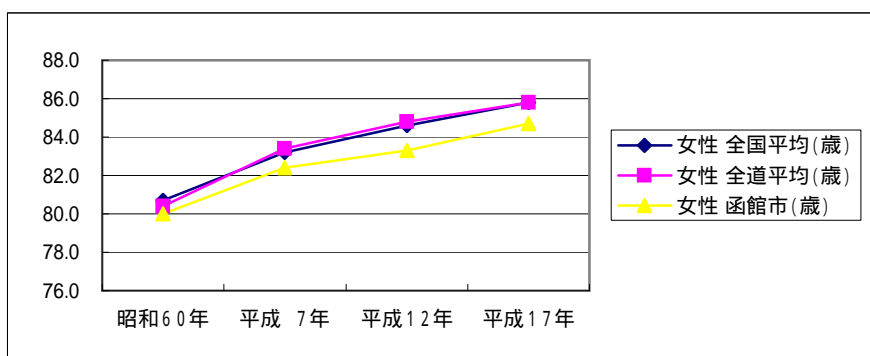
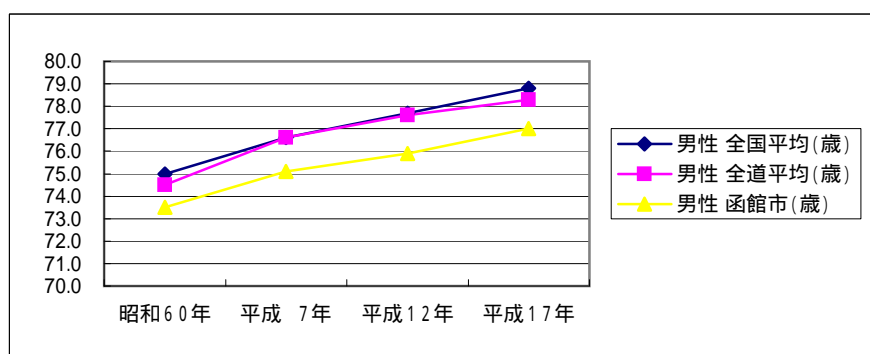
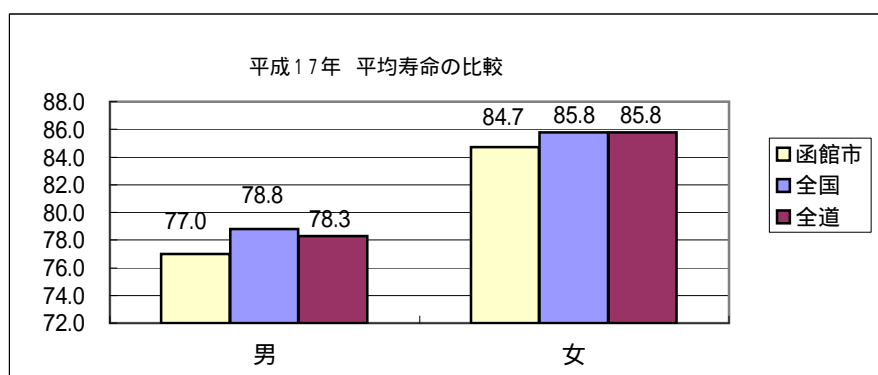
函館市の平均寿命の推移をみると、平成12年から平成17年までに男性は1.1歳、女性は0.7歳延びているが、男女ともに全国・全道平均を下回っている。

表2 平均寿命の推移（全国・北海道・函館市）

年次	男性		
	全国平均(歳)	全道平均(歳)	函館市(歳)
昭和60年	75.0	74.5	73.5
平成7年	76.6	76.6	75.1
平成12年	77.7	77.6	75.9
平成17年	78.8	78.3	77.0

年次	女性		
	全国平均(歳)	全道平均(歳)	函館市(歳)
昭和60年	80.7	80.4	80.0
平成7年	83.2	83.4	82.4
平成12年	84.6	84.8	83.3
平成17年	85.8	85.8	84.7



### (3) 年次別3大死因

平成14年から平成18年の3大死因は平成17年に肺炎が第3位となったことを除き、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の順となっており、全死亡に占める比率は、平成14年が60.7%であったが平成18年は59.5%となり、若干減少している。

表3 函館市の年次別3大死因

年次	第1位		第2位		第3位		死亡総数 (人)
	疾患名	数(人)(%)	疾患名	数(人)(%)	疾患名	数(人)(%)	
H14	悪性新生物	860 33.6%	心疾患	405 15.8%	脳血管疾患	289 11.3%	2,559
H15	悪性新生物	875 31.8%	心疾患	394 14.3%	脳血管疾患	344 12.5%	2,748
H16	悪性新生物	870 31.2%	心疾患	426 15.3%	脳血管疾患	361 12.9%	2,790
H17	悪性新生物	964 31.1%	心疾患	472 15.2%	肺炎	369 11.9%	3,096
H18	悪性新生物	1,014 31.7%	心疾患	511 16.0%	脳血管疾患	387 12.1%	3,201

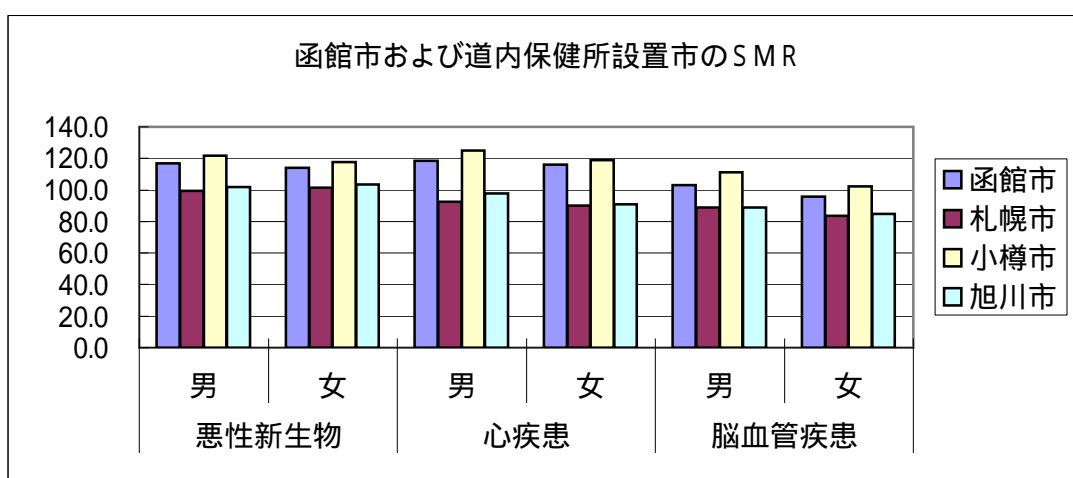


#### (4) 標準化死亡比(SMR)

道内の保健所設置市の平成8年～平成17年の標準化死亡比(SMR指標<sup>1)</sup>をみると、3大死因でもある悪性新生物、心疾患、脳血管疾患については函館市が小樽市について高い数値となっている。

表4 函館市および道内保健所設置市の3疾患の標準化死亡比(SMR)

地域名	SMR					
	悪性新生物		心疾患		脳血管疾患	
	男	女	男	女	男	女
函館市	117.0	114.0	118.5	116.0	103.0	95.9
札幌市	99.5	101.4	92.4	90.0	88.9	83.4
小樽市	121.9	117.7	125.0	118.7	111.3	102.4
旭川市	101.9	103.3	97.7	90.7	88.8	84.7



1 標準化死亡比(SMR指標)

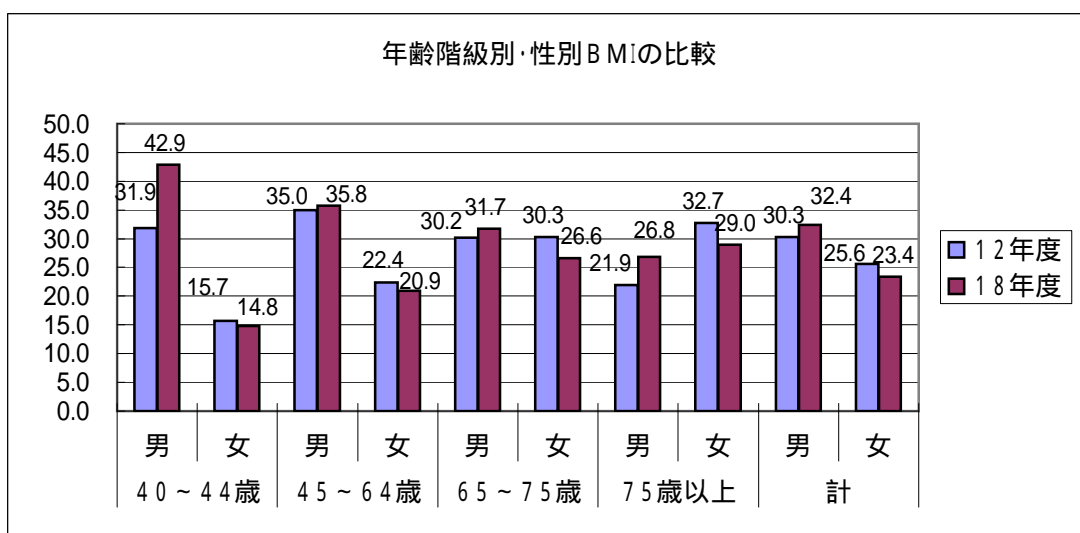
年齢構成が異なる地域の死亡率を比較するための指標であり、全国平均の死亡率を100(基準値)としており、基準値より大きい場合は全国平均より死亡数が多いことを表している。

### (5) 年齢階級別・性別BMI25以上の比較 (函館市基本健康診査結果)

平成12年度と平成18年度の基本健康診査の結果を比較した場合、男性はどの年代においても増加しており、特に40～44歳の増加の割合が高くなっている。女性はすべての年代で減少している。

表6 年齢階級別・性別BMIの比較(H12年度およびH18年度函館市基本健康診査)

	40～44歳		45～64歳		65～75歳		75歳以上		計	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
12年度	31.9	15.7	35.0	22.4	30.2	30.3	21.9	32.7	30.3	25.6
18年度	42.9	14.8	35.8	20.9	31.7	26.6	26.8	29.0	32.4	23.4



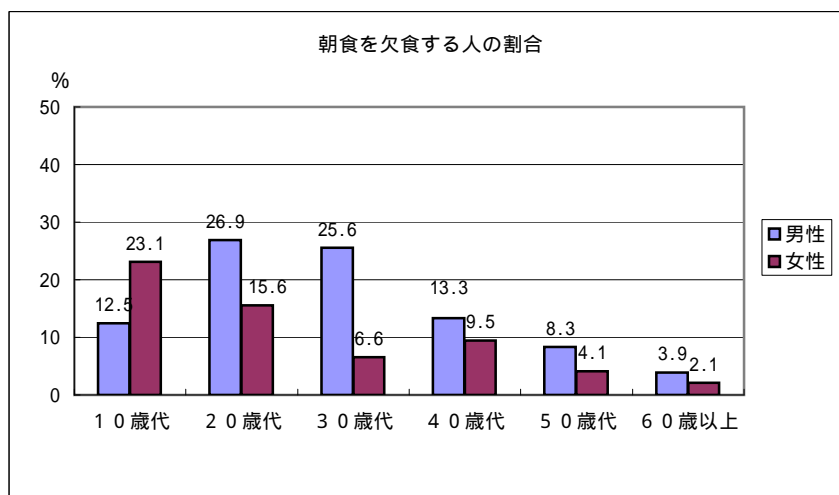
### 3 市民アンケートからみた市民の健康状態

#### (1) 栄養・食生活

##### 朝食を欠食する人の割合

###### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、朝食を欠食する割合は、男性では、20歳代、30歳代に多く25%を超える。女性では10歳代が最も多く23.1%となっている。



###### 【課題】

朝食を食べることは、幼児期から食生活の基本として生活リズムを整えるうえでも欠くことができないものであり、食事の内容も大切であることから、朝食の重要性について啓発するため、食事を用意する親への働きかけや乳幼児健診や各種健康教室における栄養指導の充実を図る必要がある。また、学校等教育機関や関係機関と連携して、朝食の大切さを含めた「食育」の指導を推進する必要がある。

20歳代と30歳代男性は欠食率が高いことから、欠食に繋がるとと思われる生活習慣を見直し、正しい生活習慣を身につけるよう指導の充実を図る必要がある。

##### 食事以外に甘いものを多く取る人の割合

###### 【現状】

1歳6か月児、3歳児健診時のアンケート調査結果によると、子どものおやつに甘いものを減らしている割合は、平成13年度の26.2%から平成18年度には17.6%に下がっている。健康づくりに関するアンケート調査結果によると、間食をする割合は平成13年度の28.1%から平成18年度は29.8%に上がっている。砂糖を多く含む飲み物をとる人の割合は平成13年度の41.4%から平成18年度は33.2%に下がっている。

###### 【課題】

3度の食事をバランスよく食べることや適切な内容の間食は肥満予防の基本であり、保育園や幼稚園での「食事」、「おやつ」に関する健康教育や乳幼児健診での指導などが大切である。また、生産・製造作業等従事者、運輸・通信従事者、漁業従事者に甘味飲料を摂る割合が高い現状があり、食事や飲み物についての知識の普及が必要である。

## 肥満度20%以上の子どもの割合

### 【現状】

乳幼児を持つ親に対するアンケート調査では、肥満度20%以上の子どもの割合は、1歳6か月児・3歳児とも男児の肥満割合が高くなっており、女児は減少している。

		平成13年度	平成18年度
男児	1歳6か月児	0.6%	1.2%
	3歳児	2.2%	2.3%
女児	1歳6か月児	1.6%	1.3%
	3歳児	2.8%	2.5%

### 【課題】

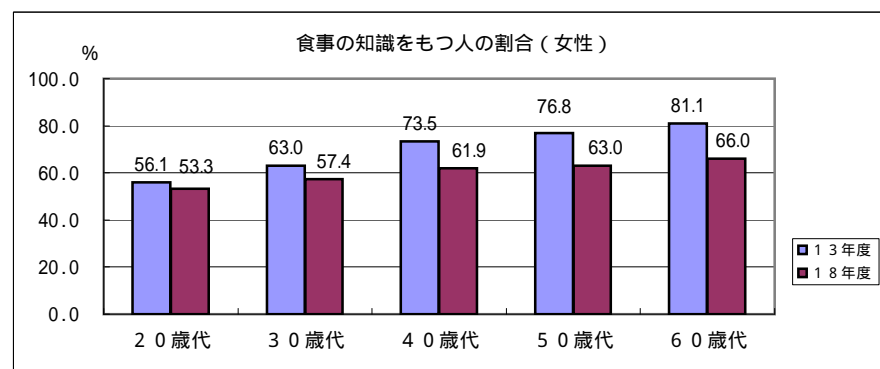
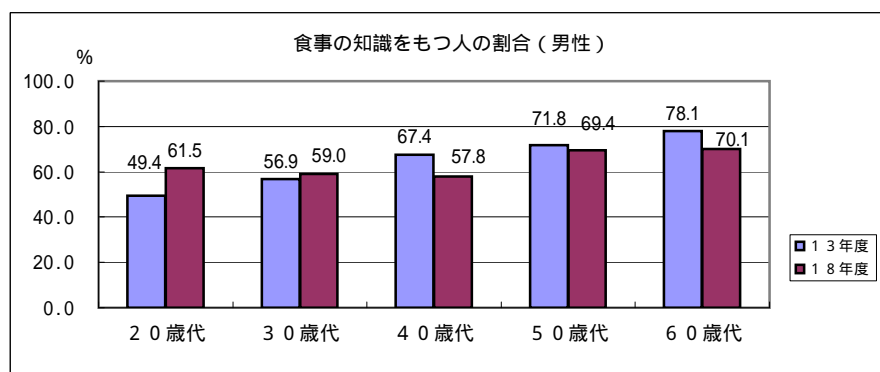
子どもの肥満が大人になってからの生活習慣病にも繋がることから、肥満が健康に及ぼす影響について知識の普及・啓発が重要であるとする。

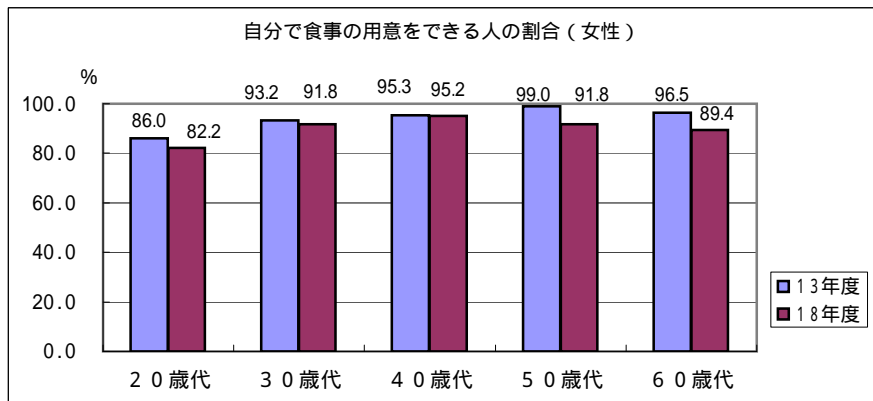
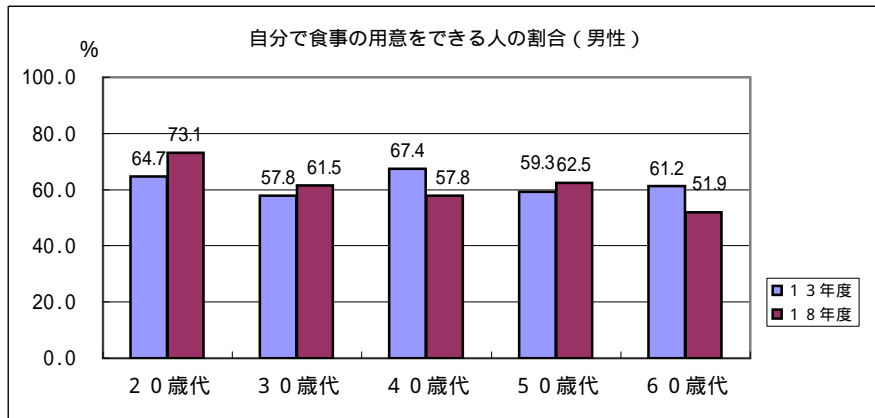
## 自分にとっての適切な食事内容を知っている人・用意できる人の割合

### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、自分にとっての適切な食事内容を知っている人(食事の知識を持つ人)の割合は、20歳代、30歳代の男性では13年度と比較して増加しているが、40歳代以上では減少しており、女性は全世代で減少している。

自分で食事の用意ができる人の割合は、20歳代・30歳代・50歳代の男性は増加しているが、40歳代と60歳代では減少しており、特に60歳代の約半数は食事の支度ができないという実態である。女性の場合はすべての年代で減少している。





### 【課題】

食事に関する知識や用意することができる人が60歳以上でも減少してきている。食に関する情報が氾濫してある現状では、それらにまどわされたり、偏った食事内容に陥りやすいことなどから、調理実習を含めた実践的指導や食事に関する正しい知識の啓発が必要である。

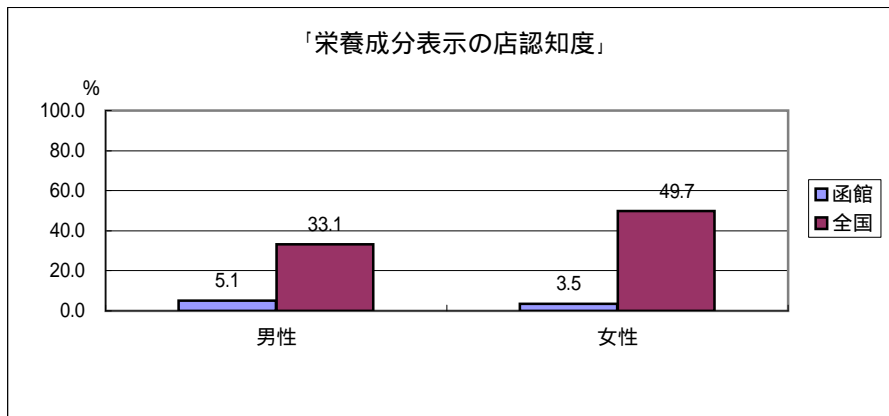
子どもの頃から食に対する興味・関心を持つことや食事づくりの体験が大切であることから、乳幼児健診や各種健康教育などにおいて、啓発を行う必要がある。

また、一人暮らしにより食生活が乱れがちな人も多いことから、「食事バランスガイド」の周知や簡単レシピなどについての普及啓発が必要である。

## 「栄養成分表示の店」事業の普及

### 【現状】

栄養成分表示とヘルシーメニューを提供する「栄養成分表示の店」は、平成18年度の登録店は25店であったが、平成20年3月末現在では48店の登録に増えている。平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、「栄養成分表示の店」の認知度に関しては、男性が5.1%、女性が3.5%であり、全国(平成17年国民健康・栄養調査報告)と比較するとかなり低い割合である。



### 【課題】

外食や既製品の持ち帰りなどの利用は今後ますます増加していくと思われる。健康に配慮したメニューを提供するお店を増やしたり、自分にあった食事を選ぶことができるように外食店、コンビニエンスストアでも栄養成分表示の店を増やす必要がある。

## (2) 運動

### 子どもの運動能力

#### 【現状】

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」(平成17年度)によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いている。

#### 【課題】

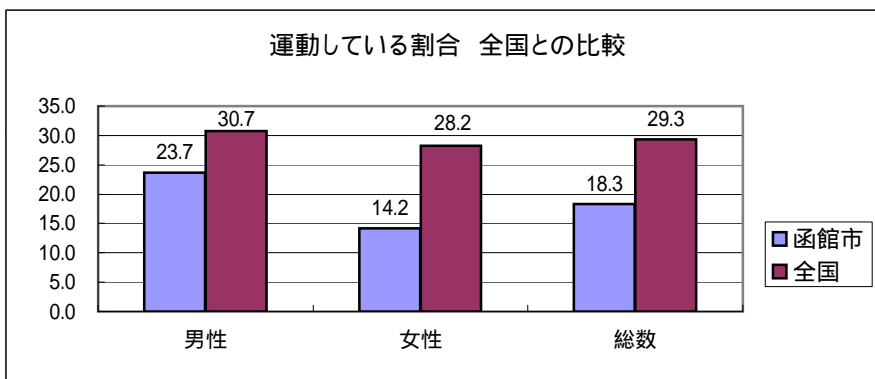
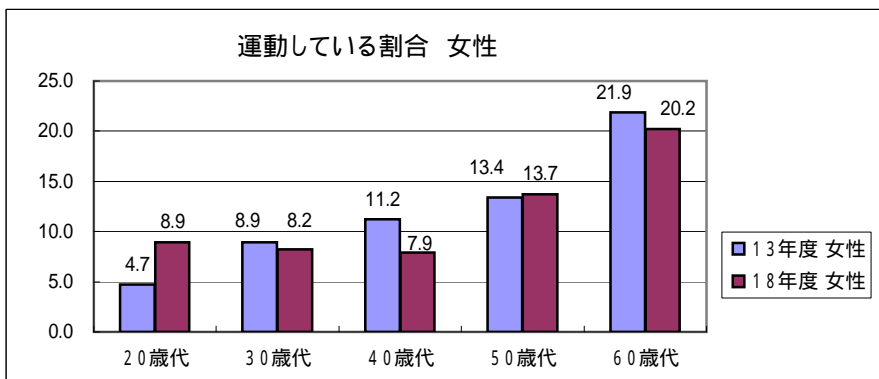
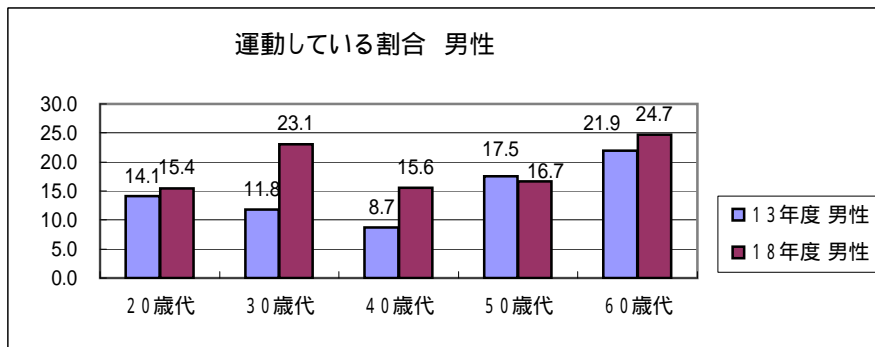
子どもの体力・運動能力の低下は、将来的に市民の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念されるため、保護者をはじめとする市民に対して外遊びを含めた運動の重要性について、継続して啓発していく必要がある。

## 市民の運動習慣

### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、15歳以上の市民の運動習慣については、普段「運動をしている<sup>1</sup>」と答えた市民は18.3%であり、その内男性は23.7%、女性は14.2%であった。平成13年度は総数が16.0%であり、平成18年度と比較すると、2.3ポイント増加している。男性は50歳代以外の世代で高くなっている。女性は20歳代が高くなったが、30歳代、40歳代、60歳代が低下し、50歳代はほぼ横ばいであった。

1 運動をしている = 1回30分以上の運動を週2回以上行い1年以上継続していること。



### 【課題】

運動習慣のある市民が増加しているが、全国の結果(H17年度国民健康・栄養調査)と比較すると低いことから、運動不足になりやすい現代の社会環境を十分に理解し、意識して体を動かす機会を作っていく必要性を継続して啓発する必要がある。ちなみに、運動習慣について最も低い年代は、男性の20歳代15.4%と女性の40歳代7.9%であった。

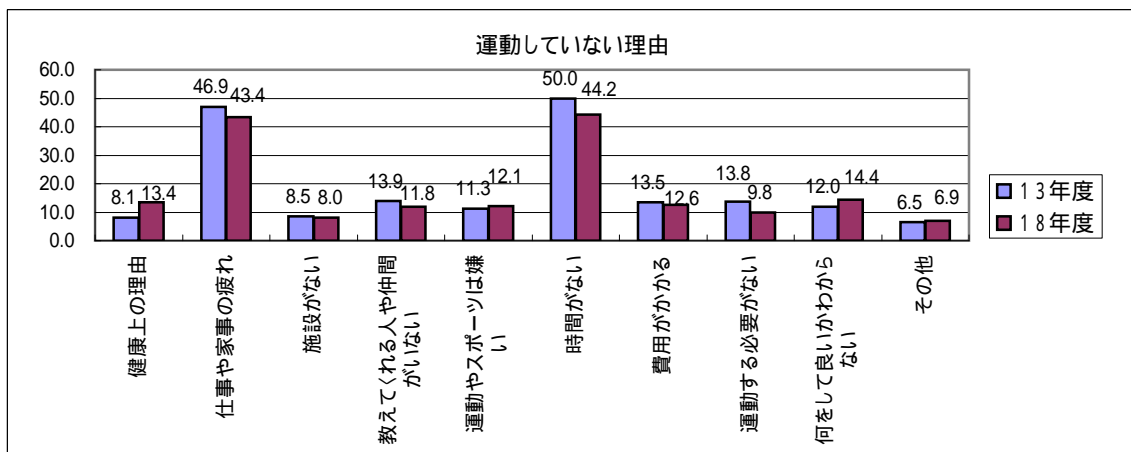
## 運動していない理由

### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、運動していない理由については、「時間がないから」が44.2%で最も多く、次いで「仕事や家事で疲れているから」が43.4%、「何をしてもいいのかわからないから」が14.4%となっており、健康上の理由で運動していない者は13.4%であった。

なお、平成13年度は1番と2番の理由は平成18年度と同じであるが、3番目は「教えてくれる人や一緒にする仲間がないから」であった。

男女別、年代別にみると、男性10歳代と30歳代40歳代50歳代では「時間がないから」であり、20歳代では「仕事や家事で疲れているから」の理由が多かった。女性では、10歳代、20歳代、30歳代は「時間がないから」の理由が多く、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代では「仕事や家事で疲れているから」の理由が多かった。



### 【課題】

15歳以上の市民の運動習慣が少しずつ増えてはいるが、運動していない理由としては「時間がないから」「仕事や家事で疲れているから」となっており、今後はより身近で気軽に簡単にできる運動を広めていく取り組みが必要である。



### (3) たばこ

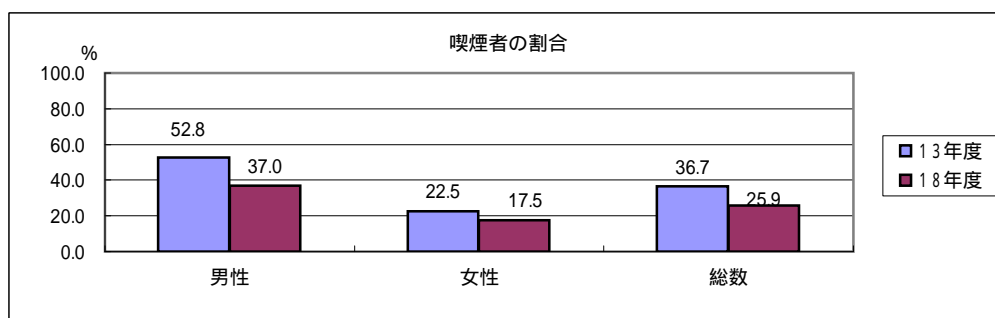
#### 喫煙者の割合

##### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、喫煙者の割合の総数は25.9%であり、平成13年度の36.7%より低下している。男性が37.0%であり平成13年度の52.8%よりも低下し、女性も平成13年度の22.5%から17.5%に低下している。しかし、全国の喫煙率(平成17年度国民健康・栄養調査報告)と比較すると、男性では20歳代、40歳代、50歳代、女性ではどの年代においても高くなっている。

平成17年度国民健康・栄養調査報告

	20 - 29歳	30 - 39歳	40 - 49歳	50 - 59歳	60 - 69歳	70歳以上	総数
男性	48.9	54.4	44.1	42.5	34.0	20.0	39.3
女性	18.9	19.4	15.1	12.4	7.3	2.6	11.3



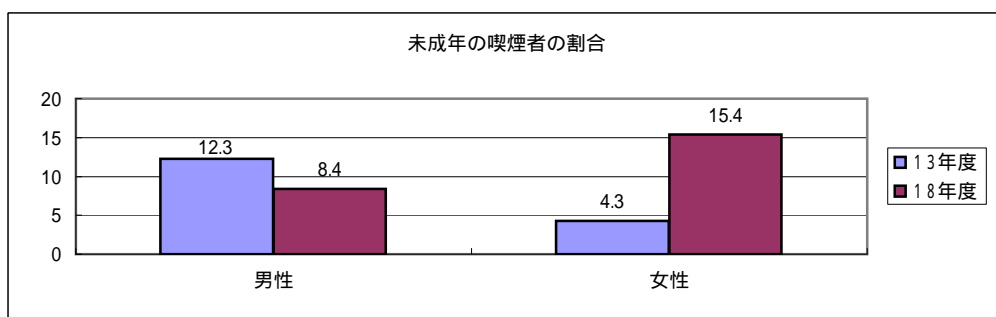
##### 【課題】

喫煙率の減少がみられるものの、全国平均と比較し特に女性の喫煙率が高いことから、たばこの害に関する知識の普及・啓発が必要である。

#### 未成年者の喫煙者の割合

##### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、10代女性の喫煙率が増加しており、喫煙開始の低年齢化がみられる。



##### 【課題】

喫煙開始年齢が低いほど、健康に与える影響が大きいことから、初めの1本を吸わせないための、たばこに関する教育が必要である。

## 妊婦の喫煙者の割合

妊婦の喫煙率は、平成17年の4か月児健診時のアンケート調査では17.6%であり、平成16年の東京都の調査の数値、2.2%と比較すると、かなり高い割合となっている。

### 【課題】

妊産婦の喫煙は、胎児や周りの子供への悪影響が大きいことから、妊産婦本人や家族への啓発が必要である。

## 公共施設等の禁煙・分煙実施施設の実態

### 【現状】

平成15年の健康増進法施行に伴い、各施設での禁煙分煙の取組は徐々に進んでいるものの、禁煙分煙を行う施設は半数以下という状況である。

官公庁(67施設)	全面禁煙	9施設(13%)
	完全分煙	14施設(21%)
事業所(117施設)	全面禁煙	4施設(3%)
	完全分煙	16施設(14%)

平成17年度の分煙実態調査より

### 【課題】

非喫煙者が受動喫煙による健康被害を受けない環境づくりを推進していくことが必要である。

## 「おいしい空気の施設推進事業」の普及

### 【現状】

おいしい空気の施設推進事業の認知度は4.6%であり、登録件数は徐々に増えつつあるものの市民の中に浸透していない状況にある。(平成20年3月末現在94件)

### 【課題】

市民においしい空気の施設推進事業の周知を図るほか、飲食店等に対し一層の登録の呼びかけをする必要がある。

## (4) アルコール

### 適正飲酒に努める人の割合

#### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、飲酒習慣については、「飲まない」が42.0%と最も多く、続いて「たまに飲む」が23.5%、「週に6～7日飲む」が15.6%となっている。「飲まない」者の割合は平成13年度が33.8%であり、今回の調査では8.2ポイント増えている。「週に6～7日飲む」は、平成13年度が19.6%であり、今回の調査では4.0ポイント減少している。また、飲酒の量は「一合未満」が42.5%と最も多く、続いて「1～2合未満」が26.5%、「2～3合未満」が16.6%となっている。

飲酒の機会については「宴会・会合」が40.5%であり、「家でくつろいでいる時」は27.9%であった。男性では「食事の時」、女性では「宴会・会合」と答えた者が多く、「睡眠の助け」や「イライラした時」に飲酒する割合は9.1%であり、平成13年度の16.3%に比べ減少している。

#### 【課題】

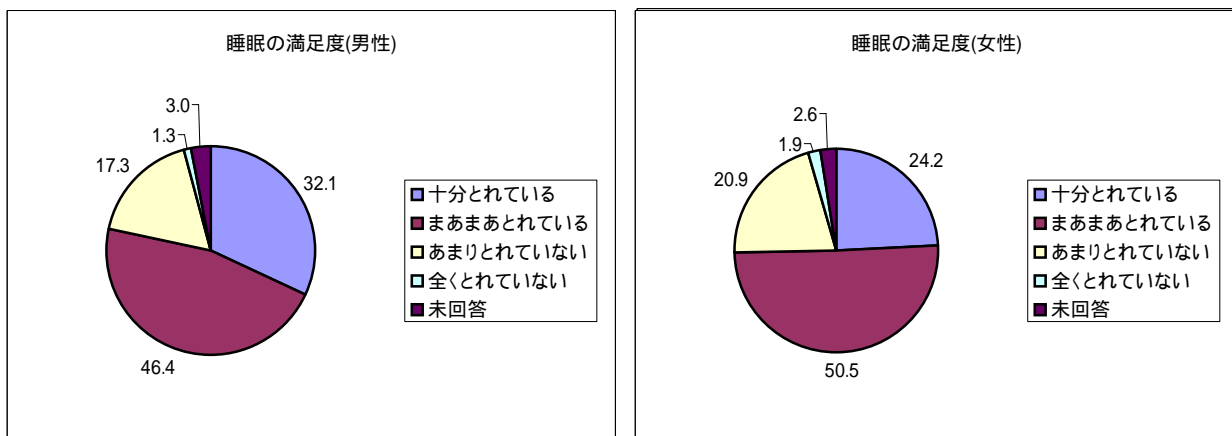
飲まない人の割合は増えており、ほぼ毎日飲酒をする人の割合は男女ともに減少している状況にあるが、適正飲酒等のアルコールに関する啓発は今後も必要である。

## (5) 休養・ストレス

### 睡眠による休養がとれていない人の割合

#### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査によると、睡眠による、休養がとれている人の割合（「十分にとれている」「まあとれている」）は全体では75.9%であり、内訳は男性が78.4%、女性は74.7%と同程度の割合となっている。睡眠による休養がとれていないと感じている人は、男性では40歳代、20歳代の順に多く、女性では40歳代、30歳代の順で多くなっている。



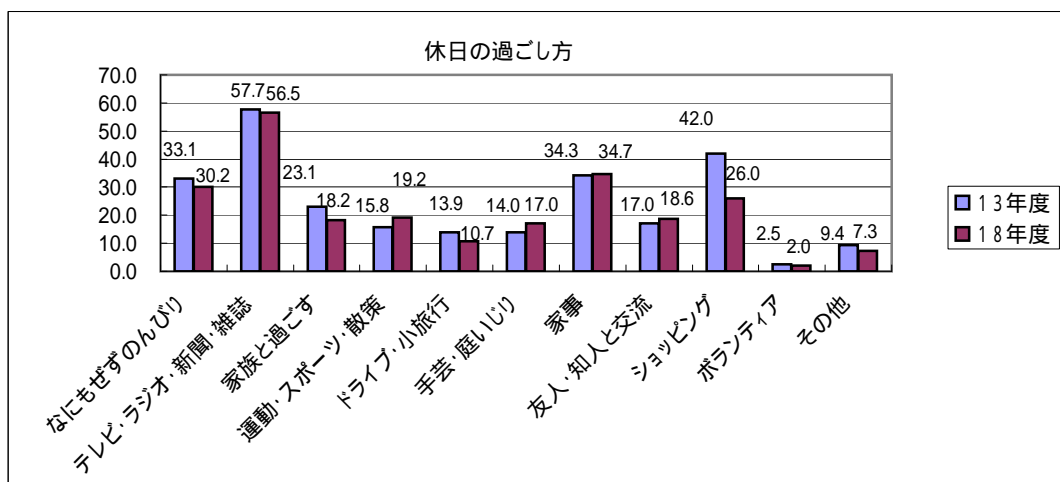
#### 【課題】

ストレスを解消し、十分な睡眠をとる上でも適度な運動が必要であるが、壮年期の運動の機会を増やす環境づくりを推進する必要がある。

## 余暇の過ごし方

### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・正活習慣に係わるアンケート調査によると、「休日の過ごし方」の最も多い過ごし方は、全体では「テレビや新聞」56.5%と「何もせずのんびり」30.2%が上位を占め、女性は「家事」が多くなっている。平成13年度と比較すると「ショッピング」の割合が16.0ポイント減少し、「家族と過ごす」も4.9ポイント減少した。また、「運動・スポーツ・散歩」が3.3ポイント、「手芸・庭いじり」をしている人の割合が3.0ポイント上昇した。



### 【課題】

ボランティア活動に代表される社会活動に積極的に参加している人は減少していることから、ボランティア養成やコーディネートの充実を図る必要がある。

## 子育て中の母親のストレスの割合

### 【現状】

幼児を持つ親へのアンケート調査では、子どもが生まれて変わったことについては、「自分のしたいことができなくなった」が最も多く64.0%、次に「自分のことにあまりかまわなくなった」48.8%、「睡眠時間がとれなくなった」44.0%、「イライラすることが多くなった」43.2%となっている。時間がとれたらしたいことについては、「映画やコンサート・ショッピング等に出かけたい」が28.8%、「ひとりでのんびりしたい」が25.6%となっている。

これらの希望を実現するために必要なことについては、「夫家族の理解と協力」28.8%「子ども連れでも利用できる場所が増えること」28.0%となっている。

子育て支援に関連した地域の活動の認知度については、「保育園の一時保育」74.4%、「子育てサロン」72.8%、「児童センター・児童館」66.4%、「保健所の育児相談」60.0%の順であった。

### 【課題】

子育て中の親を支援するためには夫を初めとする家族の理解や協力はもちろんのこと、地域の子育て関連のサービスの充実等子育て環境の整備が重要であるが、具体的なサービスの認知度については平均で44.1%と低いことから、利用者へ情報提供を積極的に行う必要がある。

## (6) 健康診断

### 健康診断の受診状況

#### 【現状】

平成18年度の市民の健康意識・正活習慣に係わるアンケート調査によると、健康診断を受診している人の割合は、60.7%で、平成13年度の62.9%より低下している。

#### 【課題】

健康診断を受ける人の割合はほぼ横ばいであり、今後も健康診断の必要性を啓発していくことが必要である。

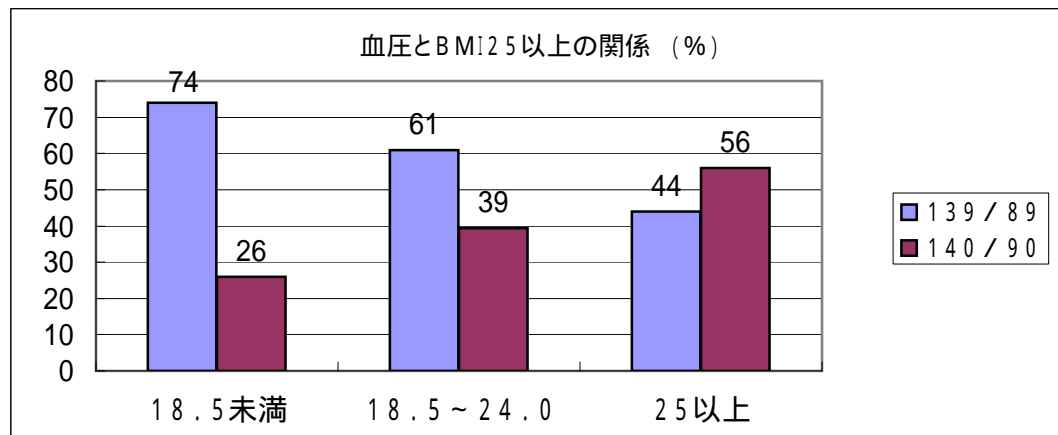
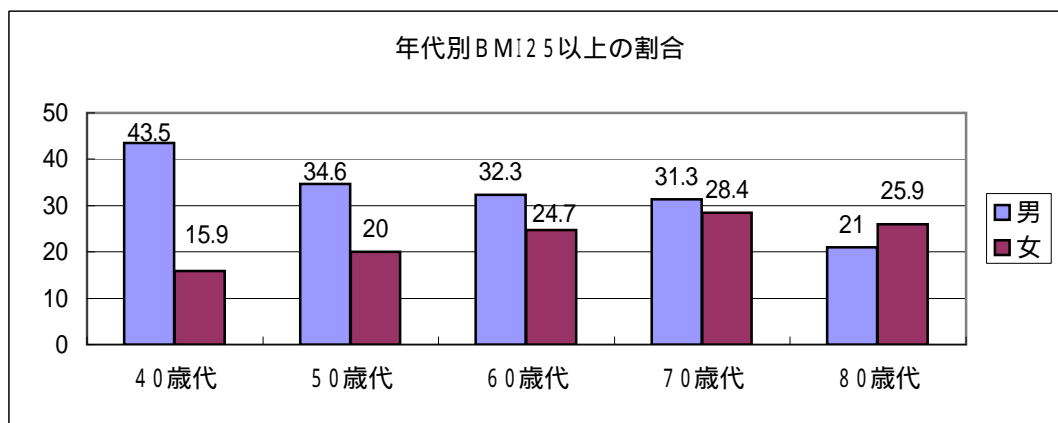
### 平成18年度基本健康診査の結果

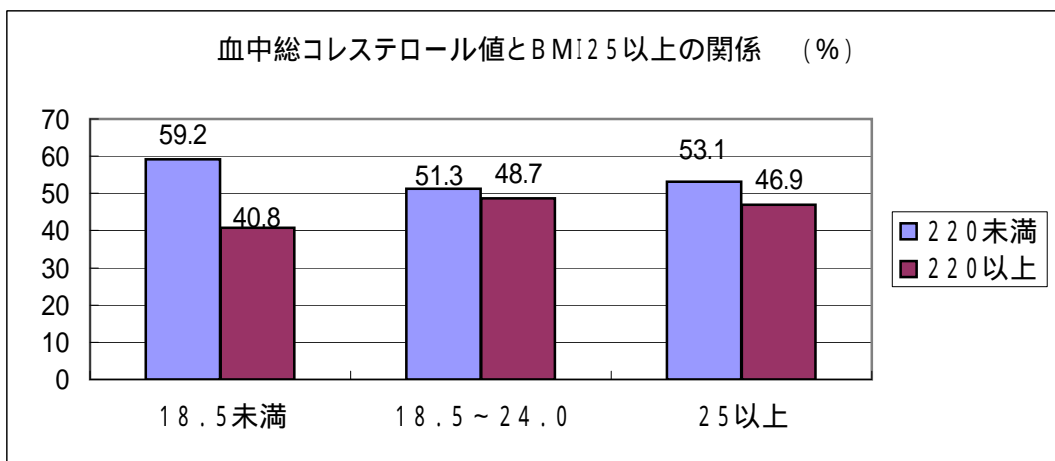
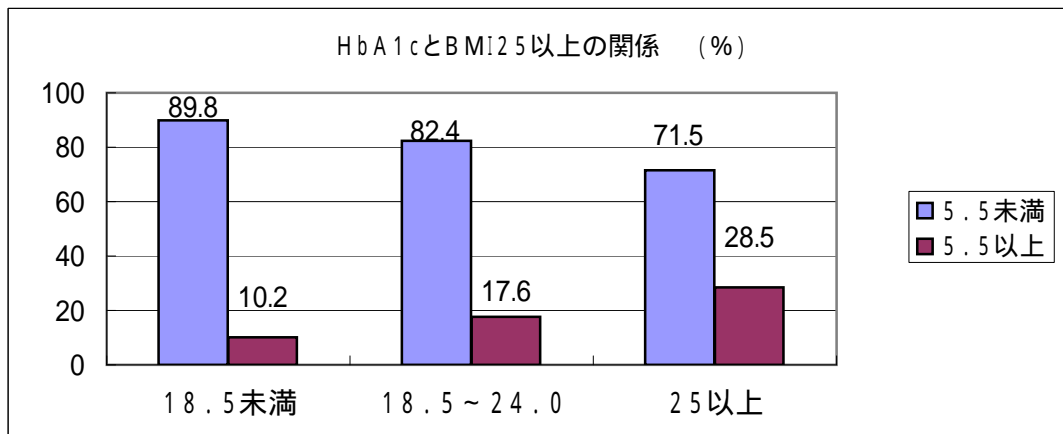
#### 【現状】

基本健診受診者(平成18年度13,373人)において、BMIが2.5以上の肥満者の割合は、男性が女性より多く、男性の3割、女性の2割が肥満であった。

年代別では、男性は40歳代の肥満者の割合が最も多く43.5%、年齢が高くなるとともに肥満者の割合が徐々に減少するが、女性は年齢が高くなるとともに増加する傾向にあり、70歳代が最も多い28.4%であった。

血圧・血糖・コレステロールの検査結果では、いずれの項目も有所見者の割合はBMI2.5以上の群がBMI2.5未満に比べて高い状況である。





**【課題】**

肥満が生活習慣病の要因である高血圧、糖代謝異常、脂質代謝異常を引き起こすことから、今後も肥満の予防と肥満者を減らす取組が必要である。

## 4 市民アンケートの内容

### (1) 市民の健康意識・生活習慣に係わるアンケート調査

#### 健康づくりに関するアンケート調査ご協力をお願い

市民の皆様には、日頃、本市の健康づくり事業に対しまして、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

本市では、平成15年3月に健康づくりの基本計画である「健康はこだて21」を策定し、市民の皆様の健康づくりを応援しているところであります。

この度、本計画のより一層の推進を図り、皆様の健康づくりの取組みに役立てたいと考えておりますので、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートへのご協力をお願いいたします。

なお、調査結果は統計データとしてのみ使用させていただくもので、調査の目的以外には一切使用することはございません。

アンケート用紙は、ご記入後同封の返信用封筒により、切手を貼らずにそのままポストに平成18年9月15日まで投函されますようお願いいたします。

ご不明な点などございましたら、下記までご連絡ください。

#### 市立函館保健所健康増進課健康増進係

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号 函館市総合保健センター内

TEL 0138 (32) 1515 FAX 0138 (32) 1506

平成18年8月1日現在の状況についてご回答ください。

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(ひとつに )

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 あまりよくない
- 4 よくない

問2 あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。(どちらかに )

- 1 受けた 問2-1-1, 問2-1-2へ
- 2 受けなかった 問2-2へ

問2-1-1 「受けた」方にお聞きします。どちらで受けられましたか。(すべてに )

- 1) 病院 2) 保健所 3) 職場 4) 学校 5) その他( )

問2-1-2 「受けた」方にお聞きします。検診の結果、次のうち指摘されたものはありますか。(「ある」の場合は、1)～4)のうち該当するものすべてに )

- 1 ある 問2-1-3へ  
1) 肥満 2) 高血圧 3) 糖尿病 4) 高脂血症(コレステロールや中性脂肪が高い)
- 2 ない 問3へ

問2-1-3 問2-1-2で「ある」方にお聞きします。指摘を受けたことについて、保健指導(食生活や生活習慣の改善の指導)を受けましたか。(どちらかに ) 医療機関で受けた指導含む。

- 1 受けた 問2-1-4へ  
2 受けなかった 問3へ

問2-1-4 問2-1-3で「受けた」方にお聞きします。指導された内容についてどの程度実行していますか。(ひとつに )

- 1 おおむね実行している  
2 一部実行している  
3 実行していない

問2-2 問2で「受けなかった」方にお聞きします。受けなかった理由はなんですか。(すべてに )

- 1 受けたいと思っているが機会がないから  
2 結果が不安だから  
3 忙しくて時間がないから  
4 健診・検診場所が遠いから  
5 費用がかかるから  
6 毎年受ける必要はないと思っているから  
7 健康なので受ける必要がないから  
8 心配なときはいつでも病院等で診てもらえるから  
9 この期間に通院または入院をして治療していたから  
10 めんどうだから  
11 知らなかったから  
12 その他( )



問3 あなたは現在治療中(定期的に通院している)の病気がありますか。(どちらかに )

- 1 ある 問3-1へ
- 2 ない 問4へ

問3-1 「ある」方にお聞きします。どのような病気ですか。(すべてに )

- 1) 高血圧 2) 糖尿病 3) 心臓病 4) 脳卒中 5) 高脂血症(コレステロールや中性脂肪が高い)
- 6) その他( )

問4 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の内容を知っていますか。  
(ひとつに )

「内臓脂肪症候群」: 内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常(総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低いことをいう。)をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない(今回の調査ではじめて聞いた場合を含む)

問5 食生活について、あなたは現在の自分の食事をどのように思いますか。  
(ひとつに )

- 1 大変よい
- 2 よい
- 3 少し問題がある
- 4 問題が多い

問6 あなたの食生活について、「はい」・「いいえ」のどちらかに をつけてください。

1	食事は決まった時刻にとっている	はい	いいえ
2	食事に十分な時間をかけている	はい	いいえ
3	いろいろな食品をとるようにしている	はい	いいえ
4	食事の量は適量である	はい	いいえ
5	ダイエットをしている	はい	いいえ
6	食事を抜くことが多い	はい	いいえ
7	食欲がないことが多い	はい	いいえ
8	好き嫌いが激しい	はい	いいえ
9	野菜を多くとるようにしている	はい	いいえ
10	調理済み食品やインスタント食品をよく利用する	はい	いいえ
11	外食することが多い	はい	いいえ
12	ビタミン剤や健康食品を多く利用する	はい	いいえ
13	食事を共にする家族や友人がいる	はい	いいえ
14	食事や栄養についての情報を得るようにしている	はい	いいえ
15	自分にとって適切な食事内容・量を知っている	はい	いいえ
16	自分で食事のしたくをすることができる	はい	いいえ
17	間食をすることが多い	はい	いいえ

問7 あなたは、ふだん食事を何時にとりますか。(それぞれひとつに )

【朝食】

- 1 午前7時前
- 2 午前7時～9時
- 3 午前9時以降
- 4 決まっていない
- 5 食べない

【昼食】

- 1 正午前
- 2 正午～午後2時
- 3 午後2時以降
- 4 決まっていない
- 5 食べない

【夕食】

- 1 午後7時前
- 2 午後7時～9時
- 3 午後9時以降
- 4 決まっていない
- 5 食べない

問8 あなたはふだんどのようなものを飲みますか。(多いもの2つに )

- 1 お茶(せん茶, 麦茶, ウーロン茶, 砂糖を入れない紅茶・コーヒー(缶コーヒー含む)など)
- 2 砂糖入りの紅茶・コーヒー(缶コーヒー含む)
- 3 清涼飲料水(炭酸飲料, 果実飲料など)
- 4 スポーツドリンク
- 5 栄養ドリンク
- 6 水
- 7 牛乳・乳飲料
- 8 その他( )

問9 あなたは運動をしていますか。「運動している」とは, 1回30分以上の運動を週2回以上行い, 1年以上継続していることをいいます。(ひとつに )

- 1 している 問10へ
- 2 運動しているには該当しないが, 少しはしている 問10へ
- 3 ほとんどしていない 問9-1へ

問9-1 「ほとんどしていない」方にお聞きします。ほとんどしていない理由はなんですか。(すべてに )

- 1 健康上の理由から
- 2 仕事や家事でつかれているから
- 3 施設がないから
- 4 教えてくれる人や一緒にする仲間がないから
- 5 運動やスポーツは嫌いだから
- 6 時間がないから
- 7 費用がかかるから
- 8 特に運動をする必要がないから
- 9 何をしてもいいのかわからないから
- 10 その他( )

問10 あなたは, いつもとっている睡眠で休養が充分にとれていますか。(ひとつに )

- 1 充分とれている
- 2 まあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問11 あなたはふだんの休日はどのように過ごしますか。(3つまで )

- 1 なにもせずにのんびりと過ごす
- 2 テレビ, ラジオ, 新聞, 雑誌などの見聞きや読書をする
- 3 子供や孫と遊んだりして家族と過ごす
- 4 運動, スポーツ, 散歩などをする
- 5 ドライブや小旅行にでかける
- 6 手芸, 庭いじり, 日曜大工などをする
- 7 家事をする
- 8 友人, 知人, 近所の人などと交際をして楽しむ
- 9 ショッピングをする
- 10 ボランティア活動をする
- 11 その他( )

問12 あなたは時間がとれたらどのようなことをしたいですか。(3つまで )

- 1 なにもせずにのんびりと過ごす
- 2 テレビ, ラジオ, 新聞, 雑誌などの見聞きや読書をする
- 3 子供や孫と遊んだりして家族と過ごす
- 4 運動, スポーツ, 散歩などをする
- 5 ドライブや小旅行にでかける
- 6 手芸, 庭いじり, 日曜大工などをする
- 7 家事をする
- 8 友人, 知人, 近所の人などと交際をして楽しむ
- 9 ショッピングをする
- 10 ボランティア活動をする
- 11 その他( )

問13 あなたはたばこを吸いますか。(ひとつに )

- 1 以前は吸っていたが, 現在は吸っていない 問14へ
- 2 もともと吸わない 問14へ
- 3 ときどき吸っている 問13-1へ
- 4 毎日吸っている 問13-1へ

問13-1 「ときどき吸っている」、「毎日吸っている」方にお聞きします。あなたはたばこをやめたいと思いますか。(ひとつに )

- 1 特に考えていない
- 2 本数を減らしたい
- 3 そのうちやめたい
- 4 すぐにでもやめたい

問14 あなたは「たばこを吸うのをやめる」、「本数を減らす」ためにどの方法が必要だと思いますか。(最も必要だと思うものひとつに )

- 1 自分の意思
- 2 家族や友人の協力
- 3 医師，看護師，保健師などの継続的な指導や支え
- 4 一緒に禁煙をする仲間
- 5 具体的な禁煙方法がわかるパンフレットや手引き
- 6 やめたり，本数を減らしたときのイライラなどを軽くする薬(ニコチンガムなど)
- 7 その他( )

問15 次のたばこに関する取組みで健康のために最も有効だと思うものはどれですか。(最も有効だと思うものひとつに )

- 1 公共施設など多数の人が利用する施設の禁煙・分煙
- 2 職場での禁煙・分煙
- 3 たばこの害に関する知識の普及
- 4 禁煙指導・相談ができる病院の充実
- 5 保健所における禁煙相談・指導の充実
- 6 歩きたばこやポイ捨てなどを禁止する条例の制定
- 7 たばこの値上げ
- 8 その他( )

問16 あなたは，お酒(アルコール)を飲みますか。(ひとつに )

- 1 飲まない 問17へ
- 2 たまに飲む 問16-1，問16-2へ
- 3 週に1～3日飲む 問16-1，問16-2へ
- 4 週に4～5日飲む 問16-1，問16-2へ
- 5 週に6～7日飲む 問16-1，問16-2へ

問16-1 問16で2, 3, 4, 5に をつけた方にお聞きします。1日どのくらいのお酒を飲んでいますか。(ひとつに )

- 1 1合未満
- 2 1合以上～2合未満
- 3 2合以上～3合未満
- 4 3合以上～4合未満
- 5 4合以上～5合未満
- 6 5合以上

【参考】

日本酒 1合は	ビール	500ml
	ウイスキー	水割り 2杯
	焼酎	お湯割り 1杯
	ワイン	グラス 2杯

問16-2 問16で2, 3, 4, 5に をつけた方にお聞きします。どのようなときにお酒を飲みますか。(多いもの2つに )

- 1 食事のとき
- 2 家でくつろいでいるとき
- 3 宴会, 会合, つきあいなど外出したとき
- 4 行事などに参加したとき
- 5 睡眠の助けとして寝る前に
- 6 イライラしたりストレスを解消したいとき
- 7 その他( )

問17 あなたは, この1年間に歯科医院(病院)や保健所, 職場や学校で歯科検診あるいは正しい歯ブラシの使い方などの歯みがき指導を受けましたか。

(ある場合は1), 2), 3)のうち該当するものに )

- 1 ある ( 1) 検診のみ 2) 検診と歯みがき指導 3) 歯みがき指導のみ )
- 2 ない

問18 あなたは, デンタルフロス(糸つきようじ)や歯間ブラシを使用していますか。(ひとつに )

- 1 使用している
- 2 使用していない
- 3 使用したことはある

問19 あなたの身長と体重をお答えください。

身長	cm
----	----

体重	kg
----	----

問20 あなたはご自分の体格をどのように思っていますか。(ひとつに )

- 1 太っている
- 2 ふつう
- 3 やせている

問21 「健康はこだて21」の次の事業で知っているものがあれば をつけてください。  
(すべてに )

- 1 「健康ウォーキングマップ」
- 2 「空気もおいしいお店」
- 3 「栄養成分表示のお店」

健康づくりに関して、ご意見・ご要望をお聞かせください。

最後にあなた自身のことについておたずねします。

- 1 住 所 函館市( )町
  - 2 年 齢 満( )歳
  - 3 性 別 男) 女)
  - 4 職 業(主なものひとつに ) 裏面職業分類表参照
    - 1) 専門的・技術的職業従事者
    - 2) 管理的職業従事者
    - 3) 事務従事者
    - 4) 販売従事者
    - 5) サービス職業従事者
    - 6) 保安職業従事者
    - 7) 農林業従事者
    - 8) 漁業従事者
    - 9) 運輸・通信従事者
    - 10) 生産・製造作業・建設・土木作業従事者
    - 11) 家事従事者
    - 12) 学生
    - 13) その他

ご協力ありがとうございました。

## 職業分類表

番号	職業分類	仕事の種類
1)	専門的・技術的職業従事者	医師，看護師，栄養士，はり・きゅう師，保育士 弁護士，公認会計士，教員，デザイナーなど
2)	管理的職業従事者	会社・団体等の役員・管理職，その他管理的職業従事者
3)	事務従事者	一般事務員，受付事務員，外勤事務（集金人）など
4)	販売従事者	小売店主，飲食店主，店員，販売外交員，保険外交員など
5)	サービス職業従事者	ホームヘルパー，理・美容師，クリーニング，飲食物調理従事者，接客・給仕職業従事者
6)	保安職業従事者	自衛官，警察官，消防員，警備員など
7)	農林業従事者	農耕，養鶏，畜産，植木，造園育林，伐木・造材，運材など
8)	漁業従事者	漁労作業，海草・貝採取，水産養殖，漁船乗組員など
9)	運輸・通信従事者	自動車運転手，鉄道・船舶の従事者および関連業務従事者 郵便外交員など
10)	生産・製造作業・建設・土木作業従事者	製造業従事者，機械・機器などの組立・修理作業者，印刷・製本作業者，建設機械運転作業者，建設・土木作業従事者，清掃員など
11)	家事従事者	家庭の主婦等日常家事に従事している人など
12)	学生	高校生，大学生，大学院生，各種専門学校生など
13)	その他	高齢・病気などで無職の人



## (2) 幼児を持つ親へのアンケート調査

### 健康づくり計画に関するアンケート調査ご協力のおねがい

皆様には、日頃、本市の健康づくり事業に対しまして、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

本市では、平成15年3月に健康づくりの基本計画である「健康はこだて21」を策定し、お子様から高齢者まで広く市民の健康づくりの応援をしているところであります。

この度、計画のより一層の推進を図るため、子育て中のお父さん、お母さんを対象にアンケート調査を行うことといたしました。

お答えいただいた調査結果につきましては、今後の健康づくり計画の取組に役立てていきたいと考えておりますので、調査の趣旨をご理解いただきアンケートへのご協力をおねがいいたします。

なお、調査結果は統計データとしてのみ使用させていただくもので、調査の目的以外には一切使用することはございません。

**アンケート用紙はご記入のうえ、乳幼児健康診査の受診時にご持参ください。**

**お父さん、お母さんご自身のこと**についておたずねします。

問1 お子さんが生まれてから(子育てをするようになってから)生活の中で変わったことはどんなことですか。

次の中からあてはまるものすべてに をつけてください。

睡眠時間が充分とれなくなった。(睡眠不足になった)

自分のしたいことができなくなった。

生活時間が不規則になった。

生活時間が規則的になった。

イライラすることが多くなった。

自分のことにあまりかまわなくなった。(おしゃれをしないなど

交友関係が広がった。

友達づきあいが少なくなった。

食事をきちんととるようになった。

栄養や食事内容を考えて食べるようになった。

タバコをやめた。

その他( )

問2 ふだんの生活の中で自分の時間がとれたら何をしたいと思いますか。

次の中から希望するもの1つ選んで をつけてください。

ひとりでのんびりしたい。

テレビ、ビデオ、雑誌などゆっくりみたい。

映画やコンサート、ショッピング、食事などに出かけたい。

スポーツなどで体を動かしたい。

友人と会っておしゃべりしたい。

習い事をしたい。

趣味の時間に使いたい。

その他( )

問3 問2であなたが希望したことを実現するために何が必要だと思えますか。

次の中から1つ選んで をつけてください。

気軽に託児できる場所があること。

子どもを預けることに周囲の理解があること。

夫、家族の理解と協力があること。

子ども連れでも利用できる場所が増えること。

自分のために使えるお金があること。

その他( )

問4 子育て支援に関連した地域の活動をご存じですか。

次の中から知っているものすべてに をつけてください。

保健所の育児相談

保健所の家庭訪問

子育てサロン

育児サークル

子育てサポート教室

認可外保育所(託児所、院内保育所など)

保育園の一時保育

保育園の休日保育

幼稚園内の保育施設

幼稚園の未就園児のサークル(ミニキッズ、プレなど)

乳幼児健康支援デイサービス(病後児デイサービスセンター)

児童センター・児童館

ファミリーサポートセンター

ショートステイ

トワイライトステイ

- 裏面もご覧ください -

**お子さんのことについておたずねします。**

問5 食事について心配なことはありますか。

次の中からあてはまるものすべてに をつけてください。

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| とくにない。        | おちついて食べない。(遊びながら食べる) |
| 小食である。(食欲がない) | むら食い。                |
| 好き嫌が多い。(偏食)   | その他( )               |

問6 朝食のとり方はどうですか。

次の中から1つ選んで をつけてください。

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 毎日食べる。    | 週に1~2回しか食べない。 |
| 週に1~2回抜く。 | その他( )        |
| 週に3~4回抜く。 |               |

問7 おやつとの与え方をどのようにしていますか。

次の中からあてはまるものすべてに をつけてください。

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| とくに気をつけていない。     | 甘いものは少なくしている。     |
| 時間を決めてあげることが多い。  | 甘い飲み物やお菓자에偏ってしまう。 |
| 欲しがるときにあげることが多い。 | スナック菓子を与えることが多い。  |
| おやつでも栄養に注意している。  | その他( )            |

問8 1日にテレビやビデオ(テレビゲームを含む)をどれくらい見せていますか。

次の中から1つ選んで をつけてください。

見せていない    見せている    時々見せている

⇒ , に をつけた方におたずねします。

問8 - 1    どれくらい見せていますか。 ( )時間

お父さん, お母さん, お子さんの健康づくりに関して, ご意見・ご要望をお聞かせください。

差支えなければ, アンケートにご記入くださいました方について下記にお答えください。

・お子さんとの続柄に をつけてください

父    母    その他( )

・年齢に をつけてください

10歳代    20歳代    30歳代    40歳代    50歳代以上

・お子さんは何人いらっしゃいますか ( )人

・住所はどちらですか ( )町

ご協力ありがとうございました。

ご不明な点などございましたら, 下記までご連絡ください。

市立函館保健所健康増進課健康増進係  
TEL 0138(32)1523  
FAX 0138(32)1506

(3) 「たばこ、お酒、生活習慣」に関するアンケート調査

小学校1～4年生

「せいかつ」のアンケート

はこだてほけんしょ

あてはまるところに○をつけるか、かいてください。

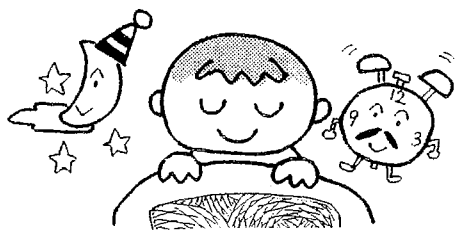
( ねんせい 年生 おとこ 男 おんな 女 )

1. まいにち 毎日の寝る時間は ね 夜何時ですか？ よる 夜何時ですか？

ア. 8時ころ イ. 9時ころ ウ. 10時ころ エ. 11時すぎ

2. あさごはん あさごはんを食べますか？ た た

ア. まいにち 毎日食べる た た イ. ときどき ときどき食べる た た ウ. た 食べない



「たばこ」「お酒」「生活習慣」のアンケート 市立函館保健所  
あてはまるところに○をつけるか、書いてください。

( 年生 男・女 )

「たばこ」について

- Q 1. 家族の中で「たばこ」を吸う人がいますか？  
ア. はい                      イ. いいえ
- Q 2. 「たばこ」を吸ったことがありますか？  
ア. ある                      イ. ない
- Q 3. 「たばこ」を吸っている人をどう思いますか？  
ア. 吸わないでほしい  
イ. なんとも思わない  
ウ. うらやましい  
エ. その他 ( )
- Q 4. 「たばこ」を吸ってみたいですか？  
ア. 吸いたくない  
イ. 吸ってみたい  
ウ. すこしなら吸ってみたい  
エ. 大人になったら吸ってみたい

「お酒」について

- Q 1. あなたは「お酒」を飲んだことがありますか？  
ア. 何回か飲んだ              イ. ときどき飲む              ウ. ない
- Q 2. 「お酒」を飲んだことのある人できっかけは？  
ア. 人にすすめられて  
イ. 自分から  
ウ. その他 ( )

「生活習慣」について

- Q 1. 毎日の寝る時間は 夜何時ですか？  
ア. 8時      イ. 9時      ウ. 10時      エ. 11時以降
- Q 2. 朝食は食べますか？  
ア. 毎日食べる      イ. ときどき食べる      ウ. 食べない

「タバコ」や「生活習慣」に関するアンケート

( 年生 男・女)

1. 家族の中でタバコを吸う人がいますか？  
ア. はい イ. いいえ
2. タバコに興味を持ったことがありますか？  
ア. はい イ. いいえ
3. タバコを吸ったことがありますか？  
ア. はい イ. いいえ
4. 3で「ア」と答えた人は、吸ったきっかけはなんですか？  
ア. 友達や先輩にすすめられて イ. 親・兄弟にすすめられて  
ウ. 親・先生に反抗したくて エ. 好奇心で  
オ. 大人のまねをしたくて カ. カッコイイと思って  
キ. なんとなくその場の雰囲気だ ク. その他 ( )
5. タバコの害について知っていることを書いてください。
6. それをどこで知りましたか？  
ア. 小学校 イ. 中学校 ウ. 本や雑誌 エ. テレビ  
オ. 親や兄弟 カ. その他 ( )
7. 将来タバコを吸いたいと思いますか？  
ア. はい イ. いいえ ウ. わからない
8. 毎日の就寝時間は夜何時ですか？  
ア. 21時 イ. 22時 ウ. 23時 エ. 24時以降
9. 朝食は食べますか？  
ア. 毎日食べる イ. 時々食べる ウ. 食べない

※ アンケートに御協力ありがとうございました。

(市立函館保健所 健康増進課)

～ひとが輝き，まちが輝く，そして未来へ～

## 『函館 - ひかりのおくりもの - 』



温かなひかりをあなたに  
きらめくひかりを未来に  
豊かなひかりをまちに

函館のまちから生まれた小さな“ひかり”が，大きな“ひかり”へと膨らみ，やさしさとうるおいに満ちて，まち全体を明るく包み，やがて未来を照らすイメージを表現しています。

また，躍動的な斜めのラインは，函館C Iの基本理念である3つの方向のそれぞれのひかりを示すとともに，可能性を秘め，国際性に満ちて世界へとつながる“ひかり”のイメージと，未来へと発進するエネルギーを表現しています。

### 健康はこだて 2 1

- 改訂版 -

平成 2 0 年度 ~ 2 4 年度

平成 2 0 年 9 月 発行

発行 函 館 市

編集 市立函館保健所健康づくり推進室

〒040-0001 函館市五稜郭町 2 3 番 1 号

TEL (0138) 3 2 - 1 5 4 5

FAX (0138) 3 2 - 1 5 0 6

URL <http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/hokensyo/>