

第2次中標津町健康づくり推進計画 ～なかなか健康なかしべつ～

中間評価

計画期間：令和3年度～令和12年度



中標津町

1 本計画の中間評価について

1. 中間評価の目的

第2次中標津町健康づくり推進計画～なかなか健康なかしべつ～は、令和3年度から令和12年度までの10か年計画で策定しています。

目標の現時点での達成状況や関連する取り組みの状況の評価し、目標達成のための促進・阻害要因等を検討することにより今後の課題を明らかにし、今後の健康づくりへの取り組みに反映させていくこととします。

2. 中間評価の方法

- (1) 各種統計資料と町民アンケート調査から、評価指標の項目について計画策定時の値と直近の値を比較し、目標値に対しての動き（改善しているか、悪化しているか等）を評価しました。
- (2) 中間評価の具体的な進め方や中間評価の内容については、中標津町健康づくり推進連絡会議において検討を行いました。

2 中間評価の具体的内容

中標津町の健康課題から、取り組むべき目標を「7つの柱」として整理しています。それぞれの柱・評価指標に沿って、これまでの取り組み内容等から評価を行いました。

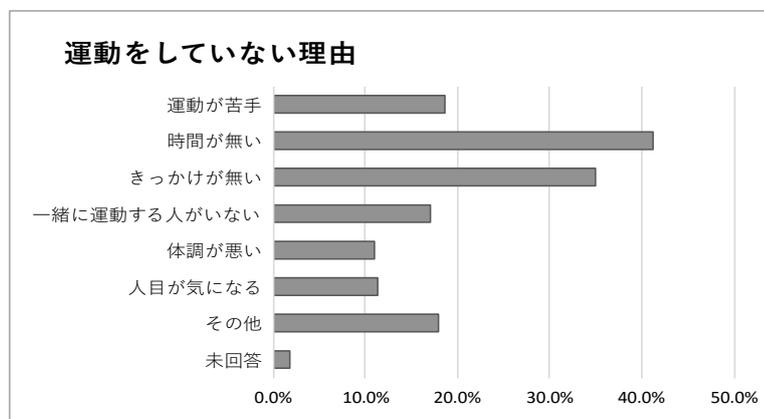
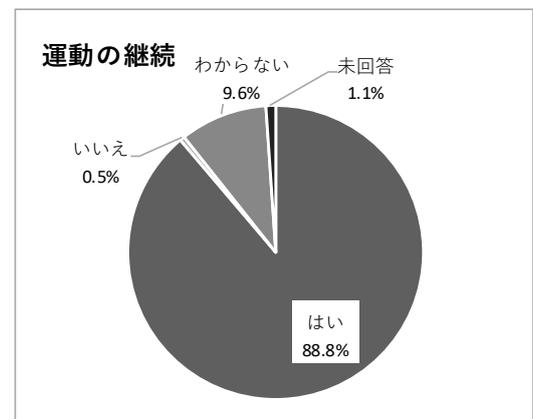
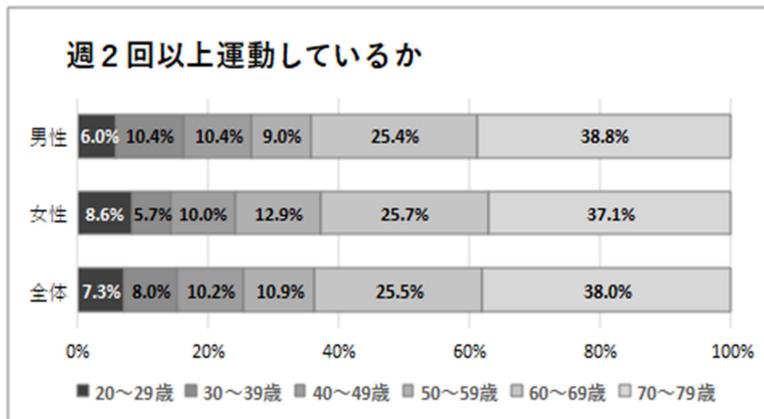
(評価の見方)

「中間評価・増減」 中間評価時の数値が策定時の数値より増加したものは「↑」、減少したものは「↓」、増減の幅が少ない場合は「→」としています。

「達成度」 策定時の目標を達成していた場合には「◎達成」、目標を達成していないが改善傾向にある場合には「○改善」、目標を達成しておらず且つ増減の幅が少ない場合は「△変化なし」、目標を達成しておらず、悪化傾向にある場合には「×悪化」としています。

(1) 運動

指標	策定時		中間評価		達成度
	数値	目標値	数値	増減	
週に2回以上運動する人の増加	38.7%	45%	29.6%	↓	×
自分に合った長く続けられそうな運動が見つけられる人の増加	34.4%	40%	36.1%	→	△

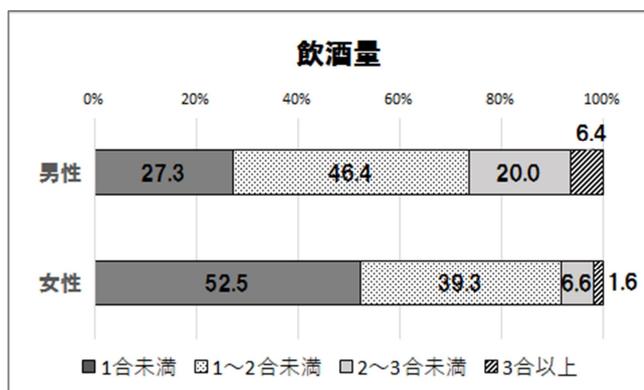
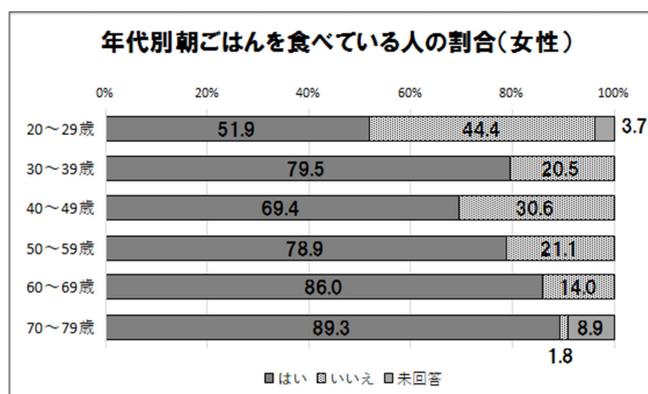
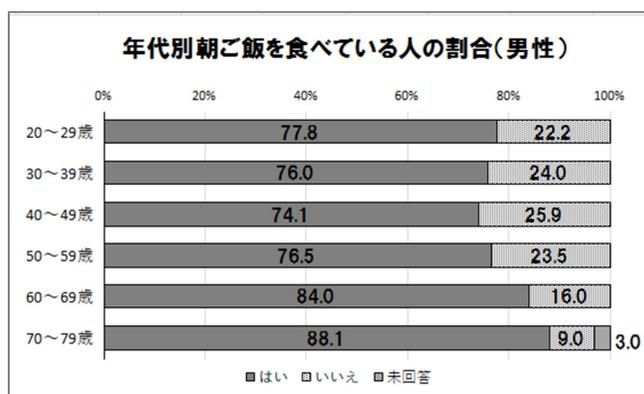


【分析及び課題】

- ・ 週に2回以上運動する人の割合は、29.6%で9.1ポイント減少し、目標値と15.4%の乖離があります。性別で見ると男性の20代と女性の20～30代でとくに割合が低い結果でした。
- ・ 一方で運動習慣のある人のうち、88.8%が今後も運動を継続できそうと回答しています。
- ・ 運動をしていない理由では、最も多いのが「時間が無い」で、続いて「きっかけが無い」でした。運動習慣のない20～30代の若い世代では、時間が無いことよりもきっかけが無いと回答した人が多い結果となりました。
- ・ 運動をしていない理由の中には、仕事や買い物などの日常活動により、歩いたり動き回っているため運動の必要性を感じていないと回答する人もいました。
- ・ 今後の方向性として、運動を始める「きっかけ」を作る動機づけ支援を拡充するとともに、現在実施している「なかなか健康なかしべつポイント事業」を継続していくことで、運動習慣の低い若者層に特化した対策に力を入れることが必要です。今後も町体育施設と連携しSNS等を活用して手軽に始められるエクササイズを提案し、「時間がない」という理由を挙げる人々に向けても、日常生活の中で取り組める短時間の運動法や「ながら運動」の具体的なアイデアを提案するなど、時間的負担を軽減する工夫を進めます。
- ・ 運動の必要性を感じていない人に対して、運動の健康効果を分かりやすく啓発し、例えば、運動を通じてストレスが軽減されることや仕事効率が向上するなど、健康維持だけではない効果を伝え、運動に対する意識を変える周知も必要となります。
- ・ 今後は、ライフスタイルや自然環境、気象状況の変化に対応した運動習慣の新たな提案を行い、持続可能な運動習慣の定着を図るための取り組みが必要です。

(2) 食生活

指標	策定時		中間評価		達成度
	数値	目標値	数値	増減	
朝ごはんを食べている人の割合の増加	85.3%	90%	79.9%	↓	×
毎食野菜を食べる人の増加	70.3%	75%	45.4%	↓	×
お酒の適量を知っている人の増加	43.8%	50%	61.6%	↑	◎



【分析及び課題】

- ・ 朝ごはんを食べている人の割合は79.9%で5.4ポイント減少しました。
- ・ 特に20代女性では朝ごはんを食べている人は51.9%で、約半数は朝ごはんを食べていないという結果でした。また、50代、70代においては男女ともに朝ごはんを食べている人の割合は減少していました。
一方、20代男性は朝ごはんを食べている人の割合は策定時64.8%から13.0ポイント増加し改善の傾向にありました。
- ・ 朝ごはんを食べない理由については性別や年代によって違いがあるため、各世代に応じたアプローチが必要です。

- ・ 広報紙やホームページ、健康教育、乳幼児健診では保護者に対して栄養指導を行い、3食規則正しく食べることの大切さについて啓発を続けるとともに、朝ご飯の習慣化にむけた提案を図ります。
- ・ 毎食野菜を食べている人の割合は45.4%で大幅に減少(24.9ポイント減少)していました。「毎食野菜を食べていますか?」から「毎食(朝・昼・夕)、野菜を食べていますか?」と設問文を変えたため、表現の違いによる影響が考えられますが、より現状に近い回答が得られたのではないかと思います。
- ・ 国の調査においても、1日当たりの野菜の平均摂取量は不足していることが報告されています。1日に必要な野菜の摂取量(350g)を摂るためには、小鉢(1皿約70g)で5皿が目安とされており、1食で1~2皿食べることが推奨されています。健康意識の向上に伴い野菜の重要性については多くの人に認識されていますが、必要な摂取量についての認識はまだ不十分です。適正摂取量を含め野菜を毎食食べることの必要性について引き続き啓発が必要です。
- ・ お酒の適量を知っている人の割合は61.6%で目標値の50%を達成しました。
- ・ しかしながら、健康日本21(第3次)で掲げられている「生活習慣病のリスクを高める量(純アルコール量:男性40g以上、女性20g以上)飲酒しているものを10%に減少」の目標値に対し、中間評価アンケート結果ではそれに該当する男性の割合は20.0%、女性では37.7%であり、男性については全国値13.5%の1.5倍、女性では全国値9.0%の4倍上回っている状況です。アルコールによる健康影響に関する知識の普及啓発および減酒の推進を図ります。

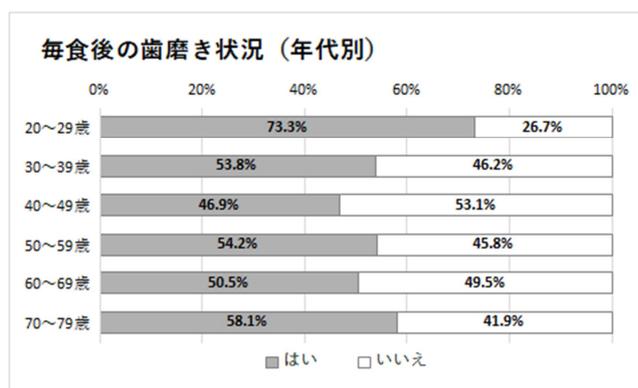
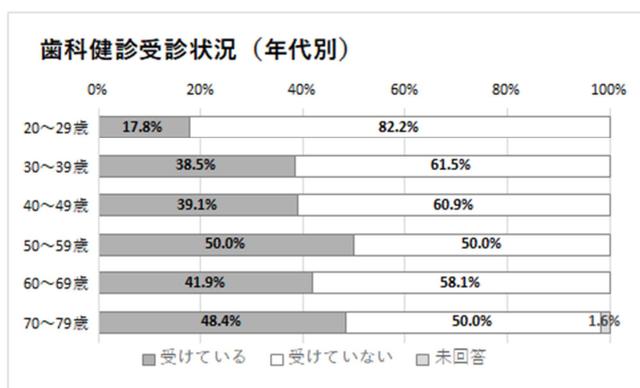
※ 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者とし以下の方法で算出

①男性「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」

②女性「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」

(3) 歯の健康

指標	策定時		中間評価		達成度
	数値	目標値	数値	増減	
歯科の定期健診を受ける人の増加	41.9%	50%	41.7%	→	△
歯間清掃具を週2回以上使用している人の増加	39.1%	50%	46.0%	↑	○
毎食後歯磨きをしている人の増加	42.1%	45%	55.3%	↑	◎

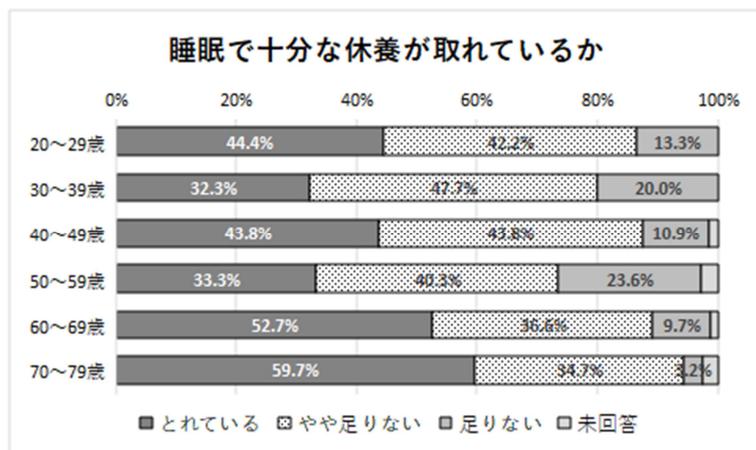


【分析及び課題】

- 定期的な歯科健診を受診している人の割合は、前回とあまり変わらない結果でした。年代別で見ると、20代の受診率が低く他の年齢の約半数でした。
- 毎食後歯磨きをしている人は大きく増加し目標を達成しました。特に20代で毎食後歯磨きをしている人が多く、日常的に口腔衛生習慣が身につけており、口腔の健康を保つことができているため歯科健診が必要と感じた人が少なかったと考えられますが、症状のない時からの定期的な歯科健診の重要性を周知し、口腔の健康を維持していく必要があります。
- デンタルフロス（歯間清掃具）を週2回以上使用している人は6.9ポイント増加していました。歯を失う原因で最も多いのが歯周病であり、予防のためにはデンタルフロスを使用した歯間清掃が効果的です。乳幼児歯科相談で来所する保護者等へ対し、歯周病についての知識の普及と予防のためのデンタルフロス指導を繰り返し行っており、今後も継続した指導をしていく必要があります。
- 毎食後の歯磨き等、歯科保健行動は幼少期の家庭環境や生活習慣が影響することから、乳幼児期の保護者だけでなく、歯科保健行動が習慣化くよう園児・学童期から継続した歯科指導を行っていくとともに、成人期における口腔の健康を維持するため周知を行っていく必要があります。

(4) こころの健康

指標	策定時		中間評価		達成度
	数値	目標値	数値	増減	
相談できる場や人がある人が増える	76.5%	80%	78.8%	↑	○
睡眠で十分な休養がとれている人の増加	54.5%	60%	46.7%	↓	×



令和2年度～6年度の事業実績			
	回数	参加人数	備考
こころの健康づくりに関する出前健康教育	4回	110人	
こころの健康相談（来所、電話、訪問等）	実138人	延べ397人	
広報紙記事掲載	年1回/計5回		3月の自殺予防月間に合わせて記事掲載
ゲートキーパー養成講座	2回	91人	R3年度、R6年度開催
自殺予防講演会	1回	31人	R6年度開催

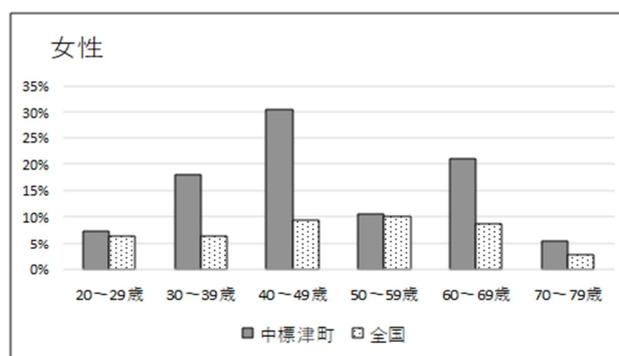
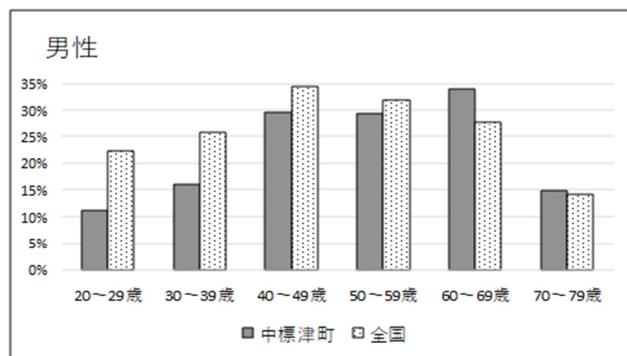
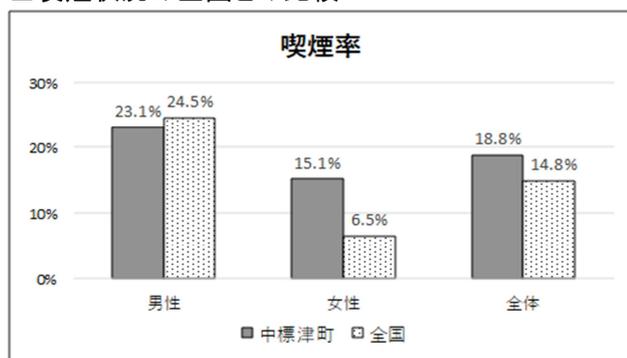
【分析及び課題】

- ・ 相談できる場や人がある人の割合は、78.8%と2.3ポイント増加しました。
- ・ 睡眠で十分な休養がとれている人の割合は、46.7%と5.4ポイント減少しました。年代別で見ると、30代、50代に足りないと感じている人が多いことが分かりました。
- ・ こころの健康づくりに関する取り組みは、「令和2年度～6年度の事業実績」のとおり実施しました。
- ・ 令和4年度に地域の関係機関を構成員とした「中標津町生きるを支える地域連絡会議」を設置するとともに、令和5年度には「第2次中標津町生きるを支える自殺対策行動計画」を策定しました（計画期間：R6～R10年度）。
- ・ こころの健康づくりに関しては、「第2次中標津町生きるを支える自殺対策行動計画」の取り組みと足並みを揃えながら実施していくことが重要と考えます。引き続き住民へ相談窓口の周知を行い、地域におけるネットワークの強化、自殺予防講演会の開催等による啓発やゲートキーパー養成講座等の開催によるいのちを守るための人材育成、庁内関係部署との連携により進めていく必要があります。

(5) たばこ

指標	策定時		中間評価		達成度
	数値	目標値	数値	増減	
喫煙率の減少	男性 29.4% 女性 13.0%	男性 20%以下 女性 10%以下	男性 23.1% 女性 15.1%	↓ ↑	○ ×

■喫煙状況の全国との比較



※全国は、令和6年度国民健康・栄養調査結果より

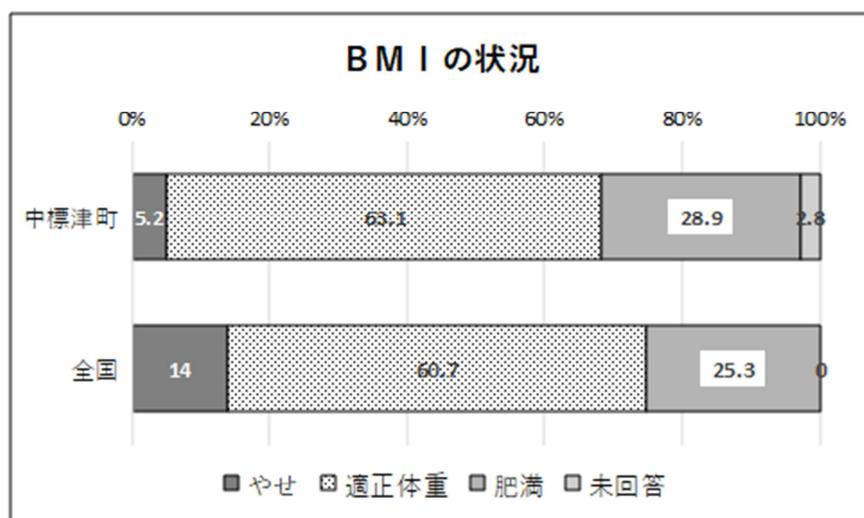
【分析及び課題】

- ・ 喫煙率は、男性は23.1%と6.3ポイント減少し、全国の数よりも低い結果となりました。女性は15.1%と前回の13.0%よりも2.1ポイント上昇し、全国の6.5%の約2.3倍と高い結果でした。男女とも目標を達成することはできませんでしたが、男性は改善が見られ、女性は悪化しました。
- ・ 喫煙率を年代別で見ると、男性は60代が全国よりも高い結果ですが、それ以外の年代では同程度かそれ以下でした。女性は全ての年代で全国よりも高く、特に30代、40代、60代が高い結果でした。
- ・ 禁煙の意思に関する質問では、「禁煙するつもりはない」と回答された方が全体の57.5%と半数以上を占めています。
- ・ 禁煙や受動喫煙防止に関する啓発活動として、町内の公共施設に禁煙週間や受動喫煙防止に関するポスターを掲示しました。また、特定保健指導や健康相談、母子手帳交付・乳幼児健診・相談等においてたばこに関する保健指導を行っています。
- ・ たばこの害について引き続き啓発を行うとともに、禁煙をしたい方への支援についても検討する必要があります。

(6) 健康管理

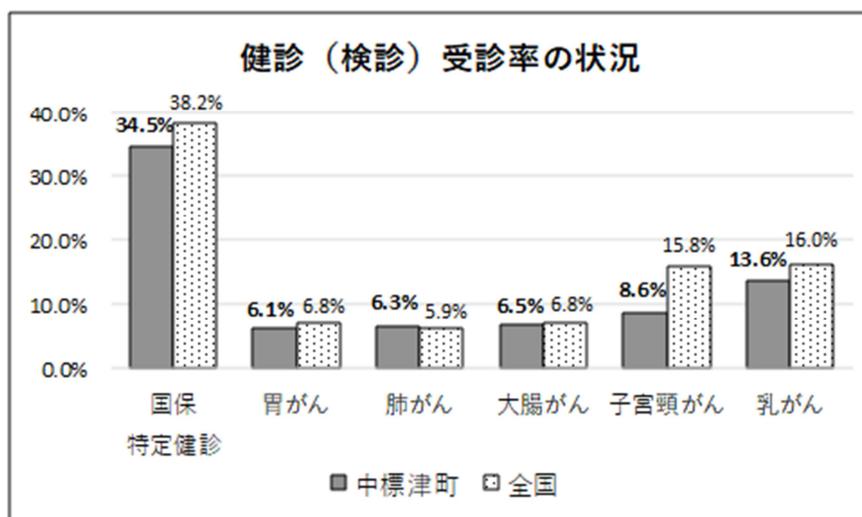
指標	策定時		中間評価		達成度
	数値	目標値	数値	増減	
健康であると感じる人の増加(健康・まあまあ健康)	74.1%	増加	75.6%	→	△
健康診査受診率の向上	アンケート 59.8%	70%	アンケート 70.6%	↑	◎
	国保特定健診 H30 29.6%	60%	国保特定健診 R5 34.5%	↑	○
胃がん検診受診率の向上	アンケート 21.2% H30 7.8%	増加	アンケート 24.0% R5 6.1%	↑ →	○
肺がん検診受診率の向上	アンケート 18.2% H30 6.3%	増加	アンケート 24.4% R5 6.3%	↑ →	○
大腸がん検診受診率の向上	アンケート 18.8% H30 6.5%	増加	アンケート 27.4% R5 6.5%	↑ →	○
乳がん検診受診率の向上	アンケート 9.6% H30 14.9%	増加	アンケート 11.2% R5 13.6%	→ →	△
子宮頸がん検診受診率の向上	アンケート 11.3% H30 8.6%	増加	アンケート 14.3% R5 8.6%	↑ →	○
適正体重を維持している人の割合が増える	男性 59.7% 女性 69.1%	増加	男性 57.9% 女性 67.4%	→ →	△

■BMI の状況について全国との比較



※全国は、令和6年度国民健康・栄養調査結果より

■健診(検診)受診率の状況について全国との比較



※国民健康保険特定健康診査受診率(法定報告)、令和5年度地域保健・健康増進事業報告(厚生労働省)より

【分析及び課題】

- ・健康と感じる人の割合は、前回と比べ1.5ポイント増加しました。
- ・健康診査及び国保特定健診受診率は、アンケート結果や法定報告値からも年々向上していることが分かります。令和2年度より北海道国保連合会との「特定健診受診率向上支援等共同事業」の開始や健康かるてシステムを導入し、より効果的な受診勧奨や事務の効率化を進めてきたことにより受診率向上に結びついているものと考えます。また、令和6年3月に「第3期国民健康保険データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画」を策定(計画期間令和6年度～令和11年度)し、引き続き計画に基づき事業を進めていく必要があります。
- ・がん検診については、アンケート調査からは受診率が向上しておりますが、町のがん検診受診率は低迷しています。「なかなか健康なかしべつポイント事業」において、健康診査やがん検診を受診することによりポイントを付与することで受診のきっかけづくりとなるよう支援をしました。
- ・健康診査・がん検診を受けた後の保健指導の充実を図り、生活習慣の見直し、精密検査の受診等を医療機関とも連携をしながら疾病の早期発見・早期治療・重症化予防に努めていく必要があります。
- ・適正体重を維持している人の割合は男女ともに横這いで推移していますが、肥満と判定されるBMI25以上の割合は男性が38.0%、女性が21.0%と男性の方が肥満の人が多い状況です。やせの人の割合では、男性が2.3%、女性が7.9%と前回の調査よりも微増しています。全国と比較すると本町はやせの人の割合が少なく、肥満の人の割合が多い結果が見られました。これらのことから、肥満予防・解消に着目した啓発活動や保健指導が重要と考えます。引き続き、メタボリックシンドロームに着目した特定保健指導を実施していく必要があります。

(7) 感染症・熱中症・食中毒

指標	策定時		中間評価		達成度
	数値	目標値	数値	増減	
高齢者インフルエンザワクチン接種率の向上	R1 41.3%	増加	R6 39.4%	→	△

■令和2年度～6年度の事業実績						
	R2	R3	R4	R5	R6	計
感染症予防に関する健康教育	1回/14人	2回/12人	2回/59人	1回/9人	1回/13人	7回/107人
熱中症緊急情報周知回数	4回	3回	5回	6回	7回	-
食中毒警報周知回数	8回	7回	7回	8回	10回	-

【分析及び課題】

- ・ 高齢者インフルエンザワクチン接種率は 39.4%と概ね維持している状況です。
- ・ 带状疱疹ワクチン予防接種については令和6年度から定期接種の他に50歳以上住民を対象に任意接種についても一部助成を行っています。また、令和7年度よりRSウイルスワクチン予防接種の一部助成を開始しました。
- ・ 感染症予防に関する健康教育は、コロナ禍の影響もあり町民の関心も高く、令和2年度～6年度の間計7回、延べ107人の参加がありました。感染症予防に関する基本的事項や手洗い実習を行い、正しい手洗いについても学ぶ機会となりました。
- ・ 熱中症予防対策については、毎年町広報紙(7月号 健康いちばん)にて熱中症予防啓発に関して記事を掲載しています。また、暑さ指数が28以上を見込まれる場合に、町公式SNS・緊急情報メール・FMはな行政放送にて注意喚起の周知を行っています。令和2年度～6年度の間では、計25回周知を行い、近年では回数が増加傾向にあります。引き続き、熱中症予防のための注意喚起及び広報活動を行う必要があります。
- ・ 令和6年4月に改正気候変動適応法が施行され、熱中症警戒情報の法定化、市町村長によるクーリングシェルターの指定の制度化等により、町民の関心も高くなっていることが伺われます。暑さをしのぐ場所として「涼み処」の設置をしましたが、今後クーリングシェルターの設置に向け体制を整えていく必要があると考えます。
- ・ 食中毒予防対策としては、町広報紙(6月号 健康いちばん)、FMはな行政放送(6～9月)、乳幼児健診・相談の来所者へリーフレットを配布する等の予防啓発を実施しています。また、保健所から食中毒警報が発令された際は、町公式SNS、緊急情報メールにて注意喚起の周知を行っています。引き続き、予防啓発、注意喚起等の広報活動を行います。

第2次健康づくり推進計画の中間評価における結果と目標値の修正

目標を達成した指標に関しては目標値を修正し、他の計画(第7期総合計画・食育計画など)にも目標値を挙げているものに関しては、整合性をとって実現可能な目標値としました。

(評価の見方)

「中間評価・増減」 中間評価時の数値が策定時の数値より増加したものは「↑」、減少したものは「↓」、増減の幅が少ない場合は「→」としています。

「達成度」 策定時の目標を達成していた場合には「◎達成」、目標を達成していないが改善傾向にある場合には「○改善」、目標を達成しておらず且つ増減の幅が少ない場合は「△変化なし」、目標を達成しておらず、悪化傾向にある場合には「×悪化」としています。

【運動】

指標	策定時		中間評価		達成度	目標値
	数値	目標値	数値	増減		
週に2回以上運動する人の増加	38.7%	45%	29.6%	↓	×	40%
自分に合った長く続けられそうな運動が見つけられる人の増加	34.4%	40%	36.1%	→	△	修正無し

【食生活】

指標	策定時		中間評価		達成度	目標値
	数値	目標値	数値	増減		
朝ごはんを食べている人の割合の増加	85.3%	90%	79.9%	↓	×	85%
毎食野菜を食べる人の増加	70.3%	75%	45.4%	↓	×	60%
お酒の適量を知っている人の増加	43.8%	50%	61.6%	↑	◎	65%

【歯の健康】

指標	策定時		中間評価		達成度	目標値
	数値	目標値	数値	増減		
歯科の定期健診を受ける人の増加	41.9%	50%	41.7%	→	△	修正無し
歯間清掃具を週2回以上使用している人の増加	39.1%	50%	46.0%	↑	○	修正無し
毎食後歯磨きをしている人の増加	42.1%	45%	55.3%	↑	◎	60%

【こころの健康】

指標	策定時		中間評価		達成度	目標値
	数値	目標値	数値	増減		
相談できる場や人がある人が増える	76.5%	80%	78.8%	↑	○	85%
睡眠で十分な休養が取れている人の増加	54.5%	60%	46.7%	↓	×	55%

【たばこ】

指標	策定時		中間評価		達成度	目標値
	数値	目標値	数値	増減		
喫煙率の減少	男性 29.4%	男性 20%以下	男性 23.1%	↓	○	修正無し
	女性 13.0%	女性 10%以下	女性 15.1%	↑	×	

【健康管理】

指標	策定時		中間評価		達成度	目標値
	数値	目標値	数値	増減		
健康であると感じる人の増加 (健康・まあまあ健康)	74.1%	増加	75.6%	→	△	修正無し
健康診査受診率の向上	アンケート 59.8%	70%	アンケート 70.6%	↑	◎	75%
	国保特定健診 H30 29.6%	60%	国保特定健診 R5 34.5%	↑	○	全国平均以上 ※R5 38.2%
胃がん検診受診率の向上	アンケート 21.2% H30 7.8%	増加	アンケート 24.0% R5 6.1%	↑ →	○	修正無し
肺がん検診受診率の向上	アンケート 18.2% H30 6.3%	増加	アンケート 24.4% R5 6.3%	↑ →	○	修正無し
大腸がん検診受診率の向上	アンケート 18.8% H30 6.5%	増加	アンケート 27.4% R5 6.5%	↑ →	○	修正無し
乳がん検診受診率の向上	アンケート 9.6% H30 14.9%	増加	アンケート 11.2% R5 13.6%	→ →	△	修正無し
子宮頸がん検診受診率の 向上	アンケート 11.3% H30 8.6%	増加	アンケート 14.3% R5 8.6%	↑ →	○	修正無し
適正体重を維持している人の 割合が増える	男性 59.7% 女性 69.1%	増加	男性 57.9% 女性 67.4%	→ →	△	修正無し

【感染症・熱中症・食中毒】

指標	策定時		中間評価		達成度	目標値
	数値	目標値	数値	増減		
高齢者インフルエンザワクチン 接種率の向上	R1 41.3%	増加	R6 39.4%	→	△	修正無し

第2次中標津町健康づくり推進計画中間評価アンケート結果

第2次健康づくり推進計画～なかなか健康なかしべつ～に基づく取り組みに対する町民の皆さんの健康への関心や健康づくりの取り組みの状況等を把握し、計画の中間評価のための基礎資料とし、今後の取り組みに反映させることを目的に町民アンケート調査を実施しました。

(1) 調査の実施概要

- ①対象者：住民基本台帳から無作為抽出した20歳から79歳の町民 1,200人
- ②調査方法：郵送法（郵送によるアンケートの配布・返信用封筒による回収）
及び簡易申請機能（Web）を用いた回答
- ③調査期間：令和7年8月22日（金）～令和7年9月19日（金）
- ④調査区域：中標津町内全域

(2) 回収状況

対象者数	有効回収数	有効回収率
1,200	463	38.6%

(人)

(再掲) 回収方法

郵送	簡易申請(Web)	計
343	120	463

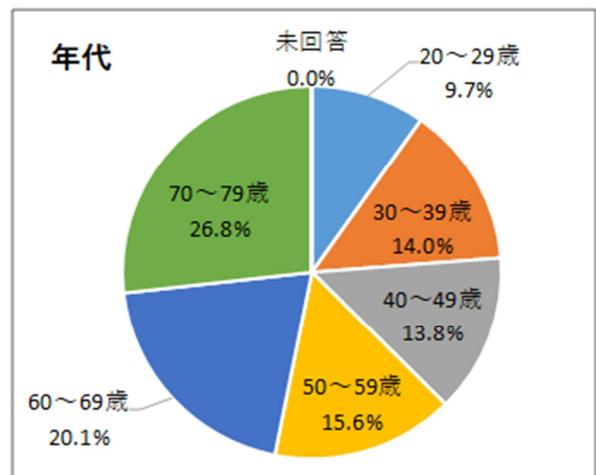
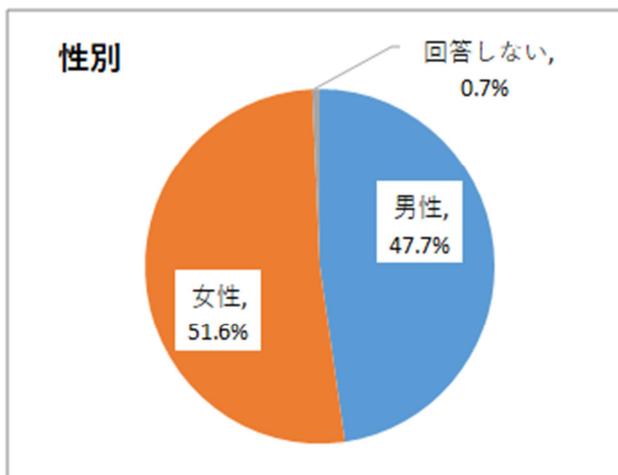
(人)

■問1 性別を教えてください。

	男性	女性	回答しない	未回答
回答数	221	239	3	0

■問2 年齢はおいくつですか。

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	未回答
回答数	45	65	64	72	93	124	0
回答率	9.7%	14.0%	13.8%	15.6%	20.1%	26.8%	0.0%

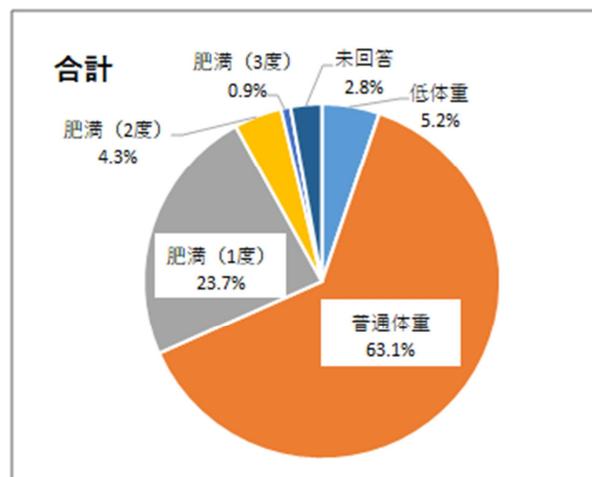
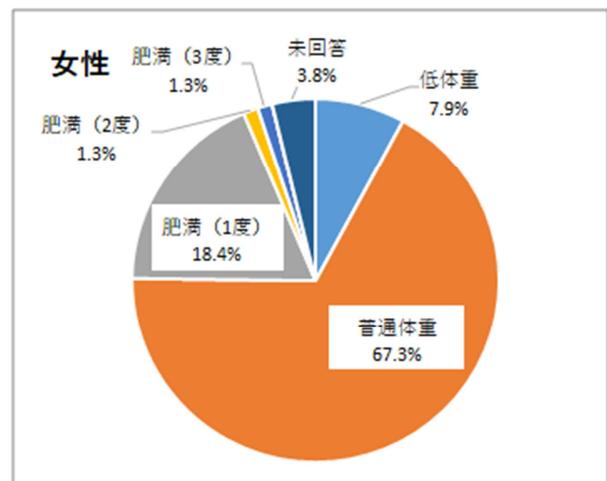
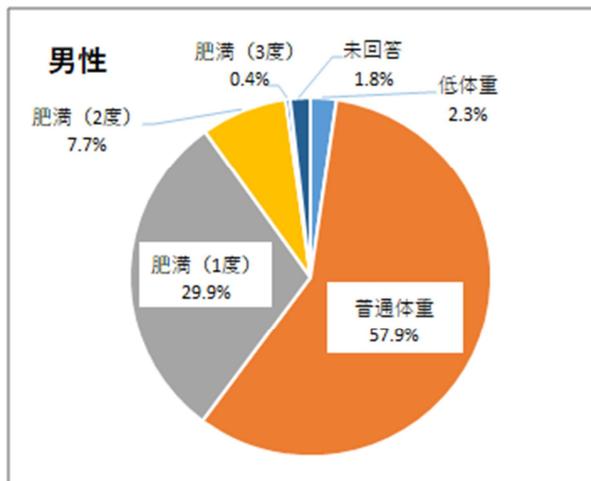


■問3 身長と体重を教えてください。

【参考】BMI・・・体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数（体重kg÷（身長m）²）

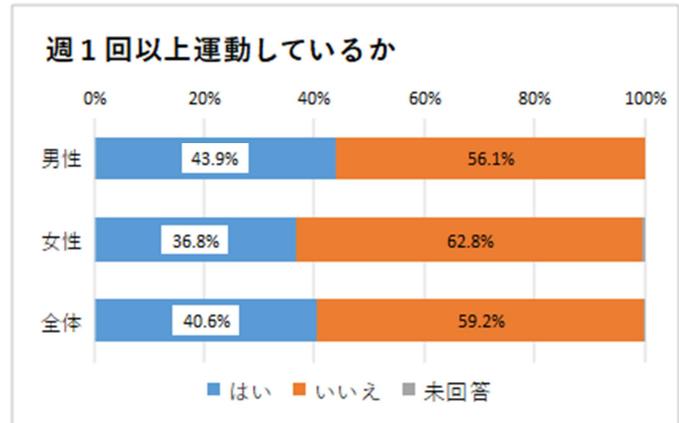
日本肥満学会の判定基準	
BMI値	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

	18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30～35未満	35～40未満	40以上	未回答
男性	5	128	66	17	1	0	4
	2.3%	57.9%	29.9%	7.7%	0.4%	0.0%	1.8%
女性	19	161	44	3	3	0	9
	7.9%	67.3%	18.4%	1.3%	1.3%	0.0%	3.8%
回答しない	0	3	0	0	0	0	0
	0%	100%	0%	0%	0%	0%	0%
合計	24	292	110	20	4	0	13
	5.2%	63.1%	23.7%	4.3%	0.9%	0.0%	2.8%



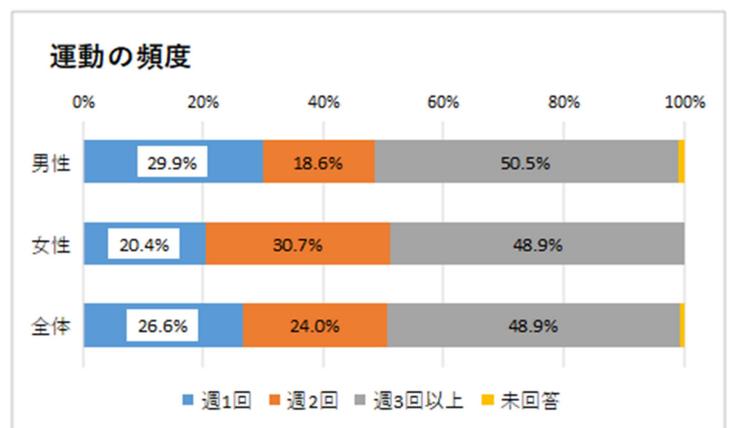
■問4 週に1回以上運動をしていますか。

	はい	いいえ	未回答
男性	97	124	0
	43.9%	56.1%	0.0%
女性	88	150	1
	36.8%	62.8%	0.4%
回答しない	3	0	0
	100%	0%	0%
全体	188	274	1
	40.6%	59.2%	0.2%



■問5 問4で「はい」と回答した方へ。頻度はどれくらいですか。

	週1回	週2回	週3回以上	未回答
男性	29	18	49	1
	29.9%	18.6%	50.5%	1.0%
女性	18	27	43	0
	20.4%	30.7%	48.9%	0.0%
回答しない	3	0	0	0
	100%	0%	0%	0%
全体	50	45	92	1
	26.6%	24.0%	48.9%	0.5%

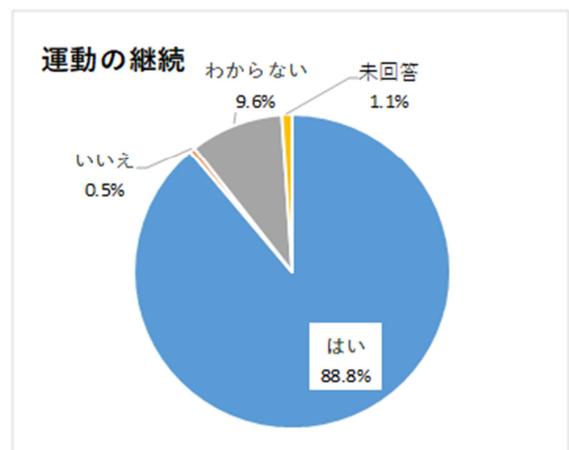


※参考：週2回以上運動している人の割合

	男性	女性	全体
週2回以上の割合	67	70	137
	30.3%	29.3%	29.6%

■問6 問4で「はい」と回答した方へ。これからも運動を継続できそうですか。

	全体	割合
はい	167	88.8%
いいえ	1	0.5%
わからない	18	9.6%
未回答	2	1.1%

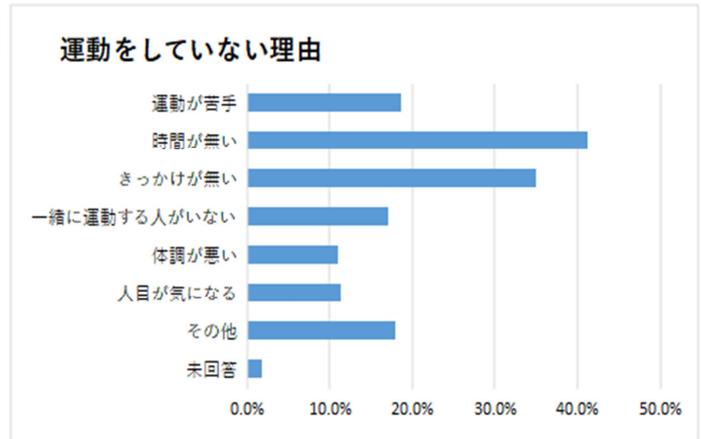


※参考：全体の中での運動を継続できそうな人の割合

	全体	割合
はい	167	36.1%
いいえ	1	0.2%
わからない	18	3.9%
未回答	2	0.4%

■問4で「いいえ」と回答した方へ。運動していない理由は何ですか。(複数回答)

	回答数	割合
運動が苦手	51	18.6%
時間が無い	113	41.2%
きっかけが無い	96	35.0%
一緒に運動する人がいない	47	17.2%
体調が悪い	30	10.9%
人目が気になる	31	11.3%
その他	49	17.9%
未回答	5	1.8%

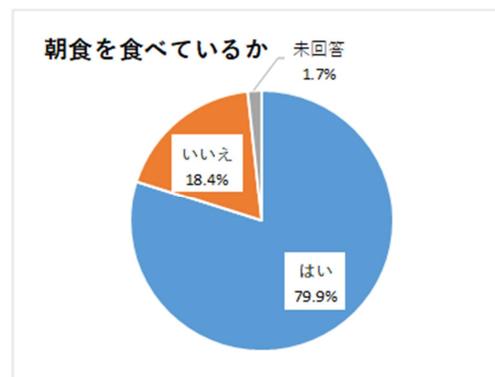


【その他】

- ・熊の出没が心配
- ・仕事で体を動かしている
- ・足が悪いため
- ・面倒
- ・仕事で疲れているので
- ・家族の介護で目が離せない 他

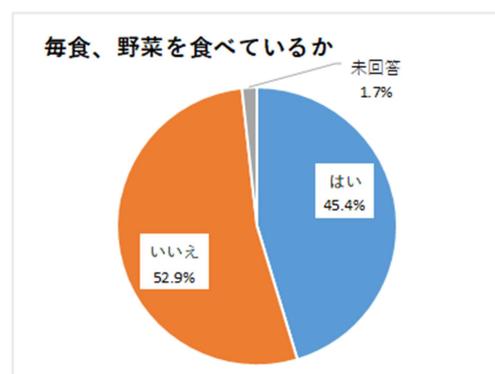
■問8 朝ごはんを食べていますか。

	全体	割合
はい	370	79.9%
いいえ	85	18.4%
未回答	8	1.7%



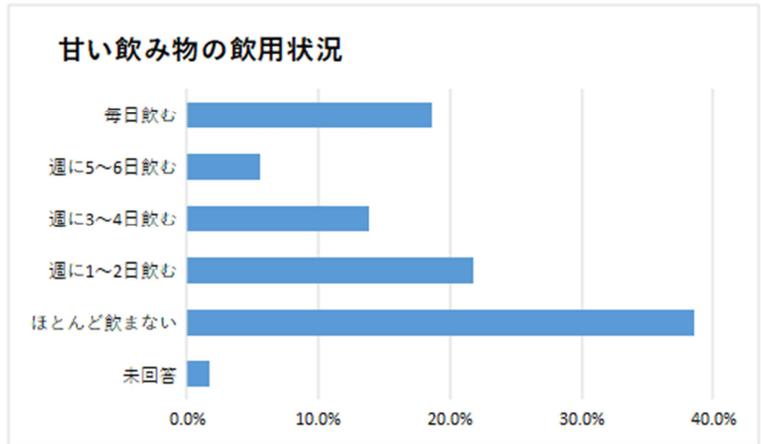
■問9 毎食（朝・昼・夕）、野菜を食べていますか。

	全体	割合
はい	210	45.4%
いいえ	245	52.9%
未回答	8	1.7%



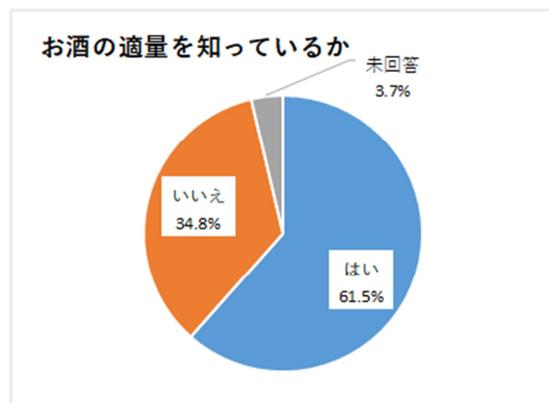
■問10 甘い飲み物（ジュース、スポーツドリンク、缶コーヒー等）は飲みますか。

	全体	割合
毎日飲む	86	18.6%
週に5～6日飲む	26	5.6%
週に3～4日飲む	64	13.8%
週に1～2日飲む	101	21.8%
ほとんど飲まない	178	38.5%
未回答	8	1.7%



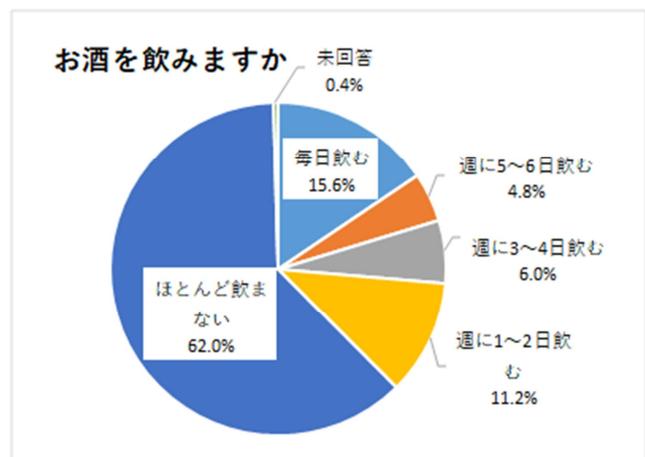
■問11 お酒の一日の適量を知っていますか。

	全体	割合
はい	285	61.5%
いいえ	161	34.8%
未回答	17	3.7%



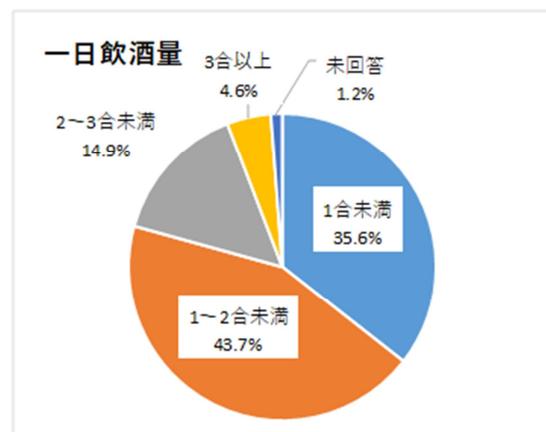
■問12 お酒を飲みますか。

	全体	割合
毎日飲む	72	15.6%
週に5～6日飲む	22	4.8%
週に3～4日飲む	28	6.0%
週に1～2日飲む	52	11.2%
ほとんど飲まない	287	62.0%
未回答	2	0.4%



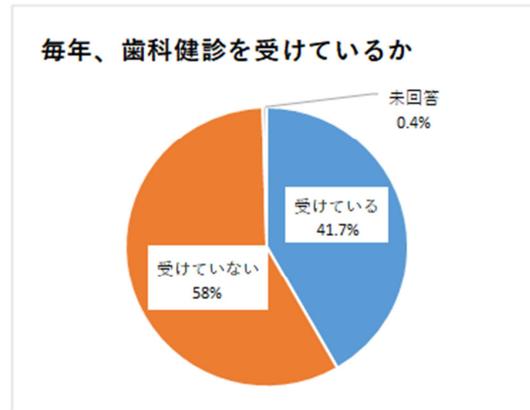
■問13 問12でお酒を飲む方へ、一日どれくらいの量を飲みますか。

	全体	割合
1合未満	62	35.6%
1～2合未満	76	43.7%
2～3合未満	26	14.9%
3合以上	8	4.6%
未回答	2	1.2%



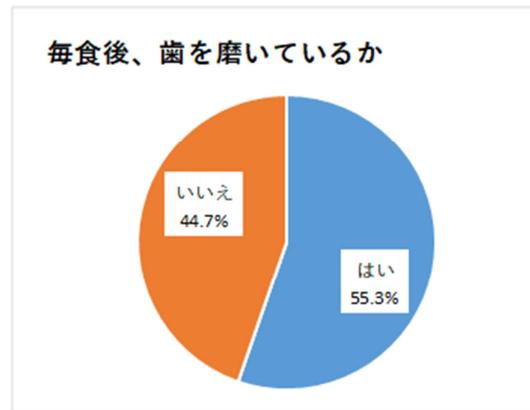
■問14 毎年、歯科医院で定期健診を受けていますか。

	全体	割合
受けている	193	41.7%
受けていない	268	57.9%
未回答	2	0.4%



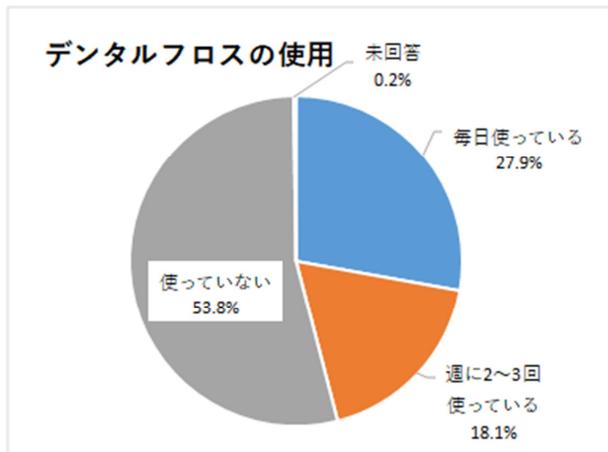
■問15 毎食後、歯を磨いていますか。

	全体	割合
はい	256	55.3%
いいえ	207	44.7%
未回答	0	0.0%



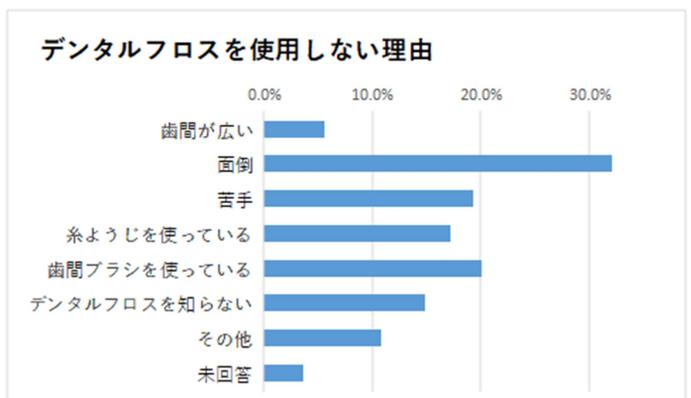
■問16 デンタルフロス（糸ようじ・歯間ブラシを除く）を使っていますか。

	全体	割合
毎日使っている	129	27.9%
週に2~3回使っている	84	18.1%
使っていない	249	53.8%
未回答	1	0.2%



■問17 デンタルフロスを使っていない理由は何ですか。（複数回答）

	回答数	割合
歯間が広い	14	5.6%
面倒	80	32.1%
苦手	48	19.3%
糸ようじを使っている	43	17.3%
歯間ブラシを使っている	50	20.1%
デンタルフロスを知らない	37	14.9%
その他	27	10.8%
未回答	9	3.6%

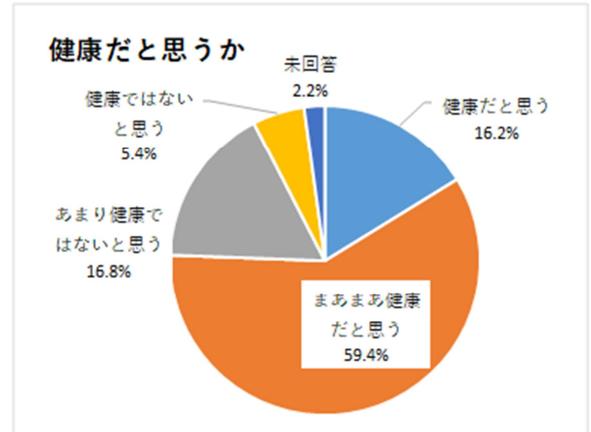


【その他】

- ・入れ歯のため
- ・歯が無い
- ・超音波口腔洗浄器を使用している
- ・時々糸ようじを使う程度
- ・使い方がムズすぎる
- ・歯ブラシで良くみがく
- 他

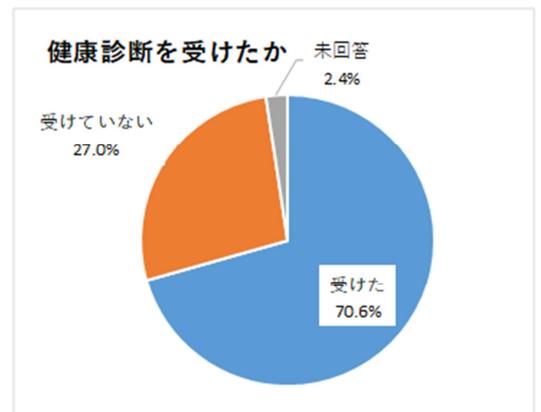
■問18 現在、あなたは健康だと思いますか。

	全体	割合
健康だと思う	75	16.2%
まあまあ健康だと思う	275	59.4%
あまり健康ではないと思う	78	16.8%
健康ではないと思う	25	5.4%
未回答	10	2.2%



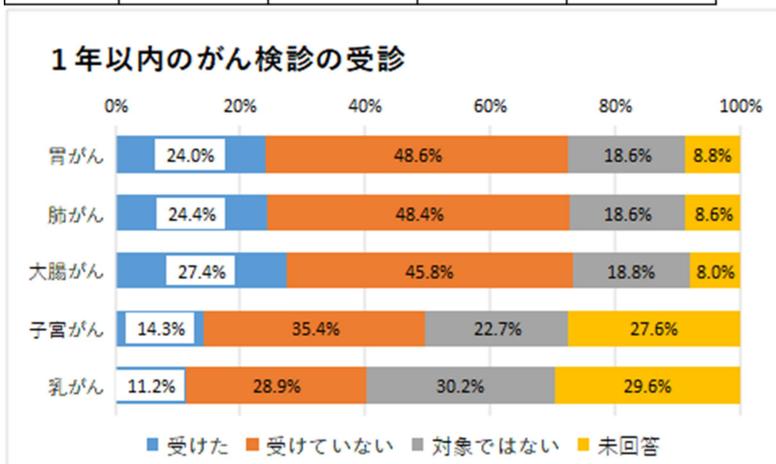
■問19 1年以内に健康診断（がん検診を除く）を受けましたか。

	全体	割合
受けた	327	70.6%
受けていない	125	27.0%
未回答	11	2.4%



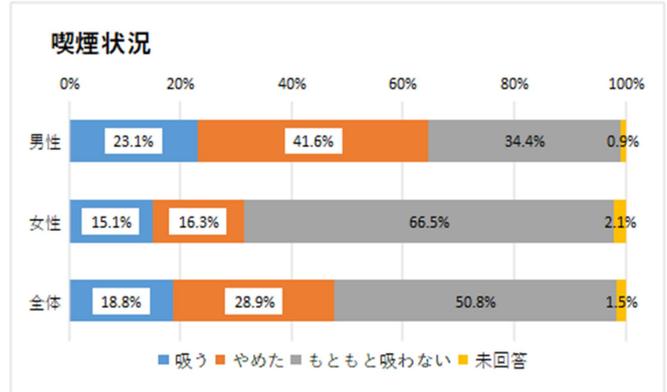
■問20 1年以内にごがん検診を受けましたか。

	受けた	受けていない	対象ではない	未回答
胃がん	111 24.0%	225 48.6%	86 18.6%	41 8.8%
肺がん	113 24.4%	224 48.4%	86 18.6%	40 8.6%
大腸がん	127 27.4%	212 45.8%	87 18.8%	37 8.0%
子宮がん	66 14.3%	164 35.4%	105 22.7%	128 27.6%
乳がん	52 11.2%	134 28.9%	140 30.2%	137 29.6%

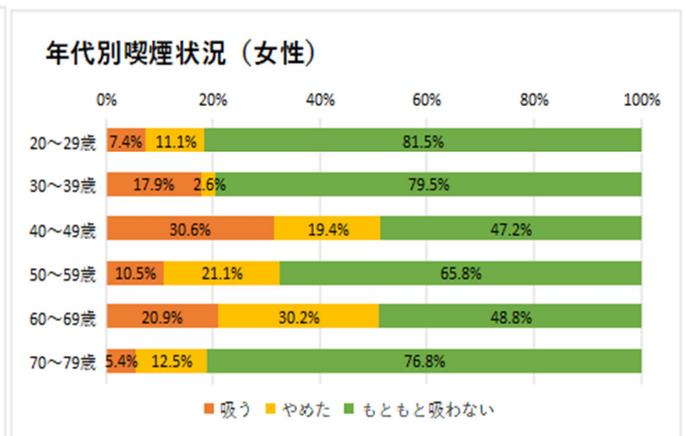
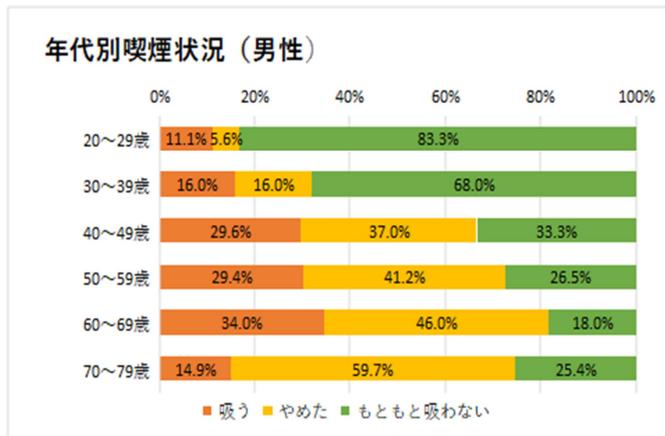


■問 2 1 タバコ（加熱式タバコを含む）を吸いますか。

	吸う	やめた	もともと吸わない	未回答
男性	51	92	76	2
	23.1%	41.6%	34.4%	0.9%
女性	36	39	159	5
	15.1%	16.3%	66.5%	2.1%
回答しない	0	3	0	0
	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
全体	87	134	235	7
	18.8%	28.9%	50.8%	1.5%

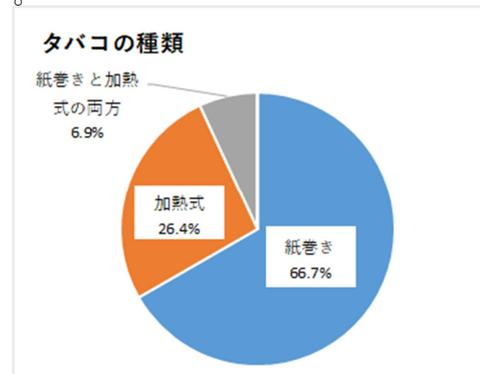


※参考：性別別・年代別喫煙状況



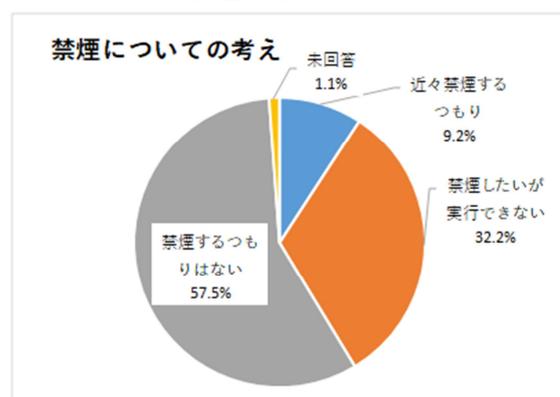
■問 2 2 問 2 1で「吸う」方へ。何のタバコを吸いますか。

	全体	割合
紙巻きタバコ	58	66.7%
加熱式タバコ	23	26.4%
紙巻きと加熱式の両方	6	6.9%
未回答	0	0.0%



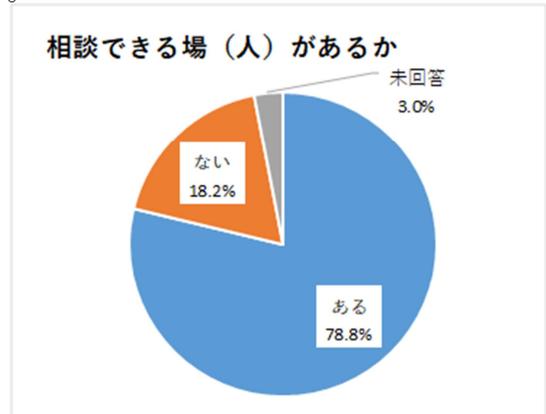
■問 2 3 問 2 1で「吸う」方へ。禁煙についての考えについて最も近いものは何ですか。

	全体	割合
近々禁煙するつもり	8	9.2%
禁煙したいが実行できない	28	32.2%
禁煙するつもりはない	50	57.5%
未回答	1	1.1%



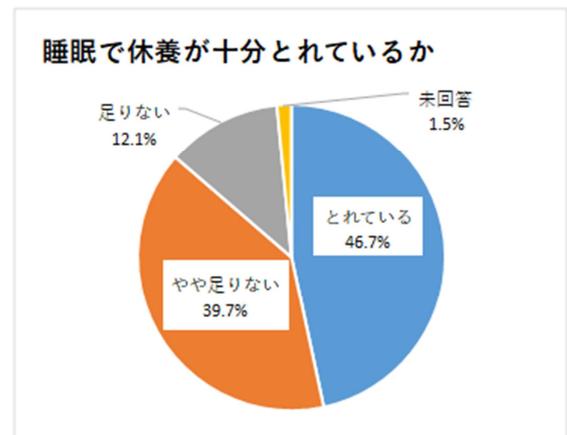
■問24 悩みごとを相談できる場（人）がありますか。

	全体	割合
ある	365	78.8%
ない	84	18.1%
未回答	14	3.0%



■問25 睡眠で休養が十分とれていますか。

	全体	割合
とれている	216	46.7%
やや足りない	184	39.7%
足りない	56	12.1%
未回答	7	1.5%



■問26 健康づくりへの取り組みに関してのご意見・ご要望（原文のまま掲載）

- ・ 最近、転ぶことが多くなり足下に不安を感じています。継続して運動が行えるシステムとかあればいいと思います。1人だとなかなか続かないので、チーム制とかあれば頑張れるかも。
- ・ 大人がスポーツをやるきっかけとなるイベントや定期的に運動できるものがあると参加したいと思う。
- ・ サイクリングロードがあれば嬉しいです。
- ・ ジム無料化希望
- ・ 運動公園みたいな感じで軽く誰でもできるような器具を外とかにも作ってもらいたい
- ・ 町立病院が混みすぎている。検診センターがあれば良いと思う。
- ・ 中標津にゴルフ場が欲しい。
- ・ 歯科健診についてはもっと広く普及させるべきと思う。がん検診も同様。いずれも早期の対応が将来に大きく影響する。
- ・ 私は食べる前に無調整豆乳を飲み野菜 魚 ご飯の順番に食べて血糖値を上げない食事をこころがけています。またクルミやヒマワリの種を食べてます。フクハラのとなりのとなりにふれあいガーデンでおいしい酢を水で割って飲んでます。
- ・ 中標津町は人口比率に対して生活習慣病、特に糖尿病の比率が高いと聞いたことがある。こういった取り組みは良いと思う。一方でこのアンケートを通しては、全体的に把握できる内容も少ないような気がする。中標津における何を改善して、結果的に何の財源を確保したいのか、

または財源を削減したいのか、このアンケート内容から結果出てきた意識調査によって改善したいことは？目的は？

- ・生活習慣病改善のための定期的なワーキングショップに繋げていけたらいいのかもしれない。
- ・毎日、10000歩以上歩く様に心掛けている。
- ・Apakah ada tempat latihan cabang olahraga jepang seperti aikido kendo yang bisa diikuti oleh orang asing seperti saya saya tertarik untuk mencobanya.
⇒私のような外国人でも参加できる、合気道や剣道などの日本のスポーツを練習できる場所がありますか？興味があります。（インドネシア語）
- ・町のLINEなどで無料検診などいつかわかるようにしてほしい！
- ・朝のウォーキング企画があれば嬉しいです。
- ・お疲れ様です。
- ・昔、保健婦さんは大切なお仕事でしたよね！病院にかかれぬ農家の人とか老人とか令和の七年でも同じなのではないでしょうか？私事ですが年を取り不安はありますが！町の保健センターは、どこを向いてますか？アンケートではなく今の中標津を見て下さい！保健センターとしては何をしたいのですか？皆様の努力、理解しているつもりですが！幼老カイゴ！（きっと知らない！）誰もはじかきたくない！でも、苦しんでいる人はいっぱいいると思う！言えないと思う！これからますます（こどく死）が増えると思ってます！まずは私達かも（助けて）と言える人多くはないでしょうネ！だってネ！すべて！お金でしょ！世の中、金のない人いっぱい！その中で皆さんは何を！するのでしょうネ？命のたいせつさを小学校や中学校、特に高校生にうたえて下さい！老人に健康を考えてではなく！方向性としては若い人々に命の大切さを！これからの人に目を向けて下さい！
- ・ありがとうございます。全ての方々。そして、僕の身体もいつもありがとう！！健康第一！
- ・ストレスは万病の元なので町と国には、税金を取るのを止めて欲しい。お金のストレスは、とてもツライ。
- ・ガン検診を受けたかったが気がついたら終わっていた。ラジオのアナウンスでは町民に届かない。みんながみんなラジオを聞くとはい限らないし、みんなが新聞をとっている訳ではないので届く方法を考えて欲しいです。乳ガンなど町立病院だと待ち時間が長すぎて現役で働いている人は無理すぎます。ラインですが、重要な事と文化会館のお知らせなど分けて欲しいです。どうでも良い情報と重要情報が錯綜しています。文化会館は文化会館公式、330アリーナは330アリーナ公式と分けて欲しいです。いらぬ情報（と、感じる人もいる）でビリビリうるさくてラインをブロックしたくなることもあります。震災などの時のためにブロックはしていませんが町民が求めているものとズレを感じますね。
- ・現在は免許があるため運転できますが、返納した場合、体育館等で開かれている運動教室等に参加しづらくなります。バスの便の不便な所に住んでいるため。そういう人のための送迎は難しいでしょうか。
- ・安価で使用出来る場所（施設、コース）を新設、拡充を要望します。
- ・プラットのトレーニング室が使えるといいですね。
- ・車の免許返納（80代に予定）した後、スポーツジムや教室に行けなくなることが心配。僻地に住んでいるため。

- ・夏はパークゴルフ2～3回、週末は畑いじり（野菜作り）・冬は除雪・月に1～2回温泉で健康づくりに留意しているつもりですが、来年で70才になるので健康づくりに努力したいと思っています。
- ・自分の身体に意識を向ける事が多くの方がわかっていない。痛みや不調が表われて気付いた事には進行しているのである。日常の所作をていねいに行う、身体の運動パターンの維持（例えば歯磨き時左右両手を使う事）を心掛ければ、良い身体状態の土台を養える。
- ・子育て、仕事を中心の生活で健康づくりにあてる気力が無いです。
- ・子どもがいるとどうしても運動ができなくなるので、子どもと一緒にできる取り組みがあったらいいなと思います。
- ・ジョギング等 体を動かす事をする。
- ・少しでいいから毎日うごく！
- ・大腸がんにならないように運動や食生活を変える。
- ・自分はどちらかと言うと、不健康だと思っています。今回のアンケートのついては、自分にとって意味があるのかどうかは分かりません。
- ・歩道を歩きやすくしてほしい。
- ・毎日筋トレ、ストレッチ等を休むことなくランニングも続けたいです。
- ・運動のイベントなどあったら、子どもと参加したい
- ・無料で運動機具を使えると嬉しい。
- ・スポーツ施設の使用料を65才以上（年金生活）は、無料にして頂けるとすごく助かります！
- ・健康づくりのための講演やイベントがあってもよい。
- ・スポーツ施設の使用料金については高齢者（65才以上、年金生活）は無料にしていきたい。
- ・安否の見守りを定期的に行い、個々の事情の聞き取りを行い孤独死等を防ぐ。
- ・60代前半は若くもなく老齢でもなく中途半端な年代で、参加しやすい運動教室が少なく残念です。
- ・乳がん、子宮がん検診については2年に1回の補助ではなく毎年の方が良いかと思っています。（2年の間にまれに発症している人がいますので）
- ・私はげんきです。けんこうのために私はまいにち ぎゅうにゅうをのみます。私のからだがいいです。
- ・町立病院の医師のレベルを向上させてほしい。何と無く診療に熱意が感じられない時がある。
- ・シニア向けのスポーツ教室等がない。サークルなども見当らない。前居住地では、たくさんあったので利用していたが、、残念！
- ・中標津にランドワンを造り町民の運動量をあげる。
- ・ほとんど全ての世代で、女性の月経についての理解が乏しいと感じます。義務教育でほぼ触れていないので仕方ないと思いますが、中高生くらいから閉経を迎えるまで、どのようなハンディキャップを背負っているか知ってもらいたい。社会全体で言えば健診や生理痛で休める特別休暇が男女ともにあればいいのにと感じます。
- ・定期的に運動できる機会がもっとあればうれしいです。
- ・1人でも気軽に参加できる所を知りたい。

- ・ ストレスをためない。
- ・ 子どもと一緒に参加できる様な場をもうけて欲しい。又は、たくじ付き。
- ・ 最近、スポーツジムができましたが高級感がありすぎ。この店の情報がなにもなさすぎて行きづらい感があります。「ちょこザップ」みたいな気軽さのあるスポーツジムがあれば健康づくりに前向きになれるかな？
- ・ 計根別の交流センターでもヨガや健康づくりのイベントなどを開催してもらえたら嬉しいです。
- ・ 町立病院に専門医が来る日が多くなったり、受診しやすいようになってほしいです。夜間、休日なども、もっと対応してほしいです。
- ・ 食べすぎない。
- ・ 職場に運動スペース、ジョギングマシーンなど使用できるスペースがあるとよい。330アリーナやプラットは人目やばつがあり行きにくい。田舎で人目につきやすいので個室スペースで運動できるとうれしい。
- ・ まだ仕事もしてますし、常に気は、、、気軽に掛けられる場所はあるでしょうが、、、自分の心構え、、というかな、、、体育館も何度かは行ってますが、いつも、いっぱいですし、、、
- ・ スポーツ施設の使用料高い等あり、仲々継続する事が難しい。なので検討を。
- ・ 保健センターでのがん検診で、病気を早くみつける事ができました。ありがとうございました。
- ・ 健康的なものを月1ぐらいで届けてほしい。
- ・ ジムに通って運動していますが、支払の大変なので60才以上に多少の免除があると助かります。もしくは、中標津町で使用できるクーポン券など長く続けられる協力があると、とてもいい事だと思います。アンケートだけで終わらない事を願います。
- ・ 町の特定健診はメタボを指摘されそうでイヤです。腹囲を測るようになってから、とても苦痛でコロナをきっかけに受けなくなりました。もっと別な数値で判断して、それにひっかかってから確認で測定してほしい。
- ・ 体の脊椎等のバランスを整える運動（今以上に悪化させない）等の取り組みを今後も増やして欲しい。（コンデションニグ e t c）
- ・ そもそも国家がだめだから、何をしてもお金ばかりかかるせいで健康に意識を向けられないのが現実であると思います。あと、2年に1回、がん検診（無料もしくは2000円程度で）できるようにしてもらえたら、少しは違うと思います。格検診自由に選べるようにしてもらえたら、受ける人や気になる人が受けやすい環境になるのかなと思います。
- ・ 風しん予防接種の案内を頂いておりましたが、接種日が限られていると思い受診できなかった。案内がむずかしすぎる。受けたかった！ピロリ菌の検査を無償で行ってほしい。
- ・ 町管理ジム施設を増やしてほしい。身体障害者に向けてのスポーツの普及やチームなりを考えてもらいたい。
- ・ 自分の体にどんな悪い部分があるか？を知ることができるのも大事なのですが、健康さの度合いがわかる様な手だてもあると個人的には助かります（運動などの取組みのモチベーションになります）
- ・ 病気のため歯が全くなく食事がうまく取れないです。入れ歯のすぐはずれます。なんとかならないですか？

- ・ 個人で行ける所があれば行きたい。ボランティア等で手伝いがあればしたい。気分転換ストレス発散等。
- ・ 私達は転勤で色々な所に住んでいますが、中標津は一番健康づくりに力を入れていてすばらしい町です。
- ・ 肩が痛いのでバリウム検査が大変です。
- ・ なかなか健康なかしべつポイントなど工夫された事業があり良いと思います。町の健康に関わる施設に、まだ行ったことが無い所もあるので、今後利用してみたいです。きっかけづくりに、、施設をめぐるツアーとかどうでしょうか?? 体育館、プール、武道館～一度行ったら行きやすくなるかもしれません。
- ・ 私は発達障害があり、人に相談することが難しい状況です。町の取り組みでは、体の健康づくりが多いように感じますが、そもそも精神的な健康が支えられていなければ、体の健康づくりに取り組む余裕がありません。まずは精神的な健康を支える取り組みを充実させていただきたいです。
- ・ 一般でプールを利用したいと思っているけど、ほとんど学生が利用しているようなので、いつ使えるかわからない。
- ・ 休日に運動ができると良いとは思っていますが、個人ではできる事も少なく機会もない。スイミングスクール等、土日で募集があれば参加できるのと思っています。
- ・ 運動、和食が主、水分を取る。
- ・ スポーツは食生活のバランスが重要!
- ・ 自分の身体は自分で管理する事が大事だと思います。
- ・ 毎月1日は定期に受診に行ってます。
- ・ 運動をしなくちゃ、野菜を食べなくちゃ、と頭では分かっているけど、体が動かない。

第2次中標津町健康づくり推進計画 中間評価

発行 中標津町
〒086-1197
北海道標津郡中標津町丸山2丁目22番地
TEL 0153-73-3111
FAX 0153-73-5333
URL <http://www.nakashibetsu.jp/>



発行日 令和8年3月
編集 中標津町保健センター 健康推進課