

8. 資 料

弁当を 作って感じる 母の苦勞

平成 23 年度 生活リズムム川柳

上野中学校 2 年 佐藤 渉太



子育て応援「ゆい高千穂」事業
がまだせ若竹会議 生活リズムム部会



【 計画策定までの経過 】

健康増進計画を策定するにあたり、スーパーバイザーである南九州大学健康栄養学部：酒元誠治教授及び宮崎県健康づくり協会のご指導、高千穂保健所のご協力をいただきながら平成 22 年度から平成 23 年度までの 2 年間で策定しました。

また、同じ西臼杵郡である日之影町、五ヶ瀬町も同時期に計画を策定することとなり、西臼杵三町で情報交換や意見交換をしながら、共に計画策定に向けて取り組んできました。

< 高千穂町民の皆さんが幸せになるための計画をつくろう >

計画の策定に向けて取り組む前に、高千穂保健所で行われた市町村健康増進計画策定研修会に参加しました。酒元先生から住民本位の計画を策定するために、ヘルスプロモーションの理念、そしてまずは住民の思いを聞くことの重要性について学び、そして具体的な策定に向けての流れを健康づくり協会から説明をしていただきました。

< グループインタビューとヘルスプロモーション型アンケート >

「立てるだけの計画」ではなく「行動するための計画」にすることが重要で、行政だけの思いや考えではなく、町民の思いも取り入れた行動計画とするために、まずは民生委員会や教室参加者、消防団等にフォーカスグループインタビューを行いました。

テーマを 『「幸せだなあ」感じるのはどのような時ですか。』 『どんな時に健康だと感じますか。』とし、26 グループ計 198 名に QOL（生活の質）や健康に関する率直な思いを聞きました。

そこから出た言葉をもとに、町民の思いに添った答えやすい生活行動の実態を把握するための、ヘルスプロモーション型のアンケートを作成しました。無作為に抽出した 20 代～70 代、計 600 名の方にアンケートを送付し、388 名（64.7%）の方から回答をいただきました。

< アンケートから見えた！高千穂町は「家族愛」にあふれた心温かい町 >

アンケートを分析した結果、町民の皆さんが幸せだと感じる時は「家族みんなが元気で笑っている時」がどの世代でも最も多く、ついで「自分の時間をゆっくり過ごしている時」でした。また個人の幸せ感の設問を選んだ割合は 45.5% で、家族の幸せの設問を選んだ割合は 55.5% という結果でした。この結果から、家族はもちろんのこと、自分自身も笑って元気に過ごせるよう思いを込めて「家族の笑顔と元気があふれる町 たかちほ」をキャッチフレーズに決めました。

< 策定委員会・作業部会での協議 >

計画策定にあたり、町民代表者にも入っていただきながら、2回の策定委員会、4回の作業部会を行いました。

作業部会では、栄養 運動、休養 歯科、健診・医療の3つの部門に別れ、アンケート結果や基礎資料を基に、現状・課題の分析、行動計画やキャッチフレーズの検討、素案の作成を行いました。

< 作業部会で出た様々な意見 >

計画には載せてはませんが、作業部会で様々なご意見をいただきましたので、紹介させていただきます。

栄 養

【 地産地消で健康づくり 】

若い時から生活習慣の改善（食生活）に取り組むために、保健センターが地産地消のレシピを作って配布し実施してもらい、どのように変化したかをみていくとよいのではというご意見をいただきました。農林振興課と協力し、地域の特産品を活かした地産地消を進めながらの健康づくり対策を、今後も取り入れていきます。

運 動

【 子どもと遊びながら運動を 】

小さい子どもがいる親は、子どもと遊ぶと結構な運動になり、「子どもと遊ぶこと」をきっかけに大人も運動をするのは大変良いことです。子どもと一緒に体を動かせるような企画や、今後も安心して子ども達を遊びに連れて行ける場所や環境を整備していくことが、運動を普及させるひとつの方法につながります。

休 養

【 雇用拡大の必要性 】

ストレスに感じることで最も多かったのは「仕事」でした。これは仕事のある人も、逆にない人でもストレスとなっているのではというご意見をいただきました。不況の中、我が町でも就職先がなく町外に出ざるをえない、また帰りたくても仕事がないといった現状です。働いている方のストレス対策も重要ですが、雇用拡大に向けた取り組みも健康づくり対策のひとつだといえます。

【 地域のつながりが時代とともに変化する 】

地域の付き合いが高齢者のストレスとして、上位に上がっていました。高齢化が進むなかで、冠婚葬祭などの付き合いを大切に思う気持ちもある反面、経済的な負担や身体的な負担も大きいのではないのでしょうか。しかし、若い世代は地域の付き合いでストレスを感じていることはほとんどありませんでした。地区の行事等にも若い世代はあまり参加せず、壮年世代や高齢者が参加されており、時代の流れと共に、特に若い世代ほど地域のつながりが希薄化しているのが現状です。今後の課題として、高齢者の地域の負担を減らすことも必要と思われます。

【 子育てママを支援する 】

子育て世代の30代女性はあまり自分の時間を持たず、ストレスを溜め込みやすい傾向にありました。生活が子ども中心となり、また家事もこなさなければならない状況から、なかなか自分の時間が持てずに上手くストレス解消ができにくい状況にあります。

このため、よりいっそう関係機関と連携しながら、子育て支援に力を入れていく必要があります。

健診・医療

【 地域での交流の場を 】

アンケートの結果より、「病院に行って診療以外に良いことがあるか」の設問に対し、「知人に会える、情報が得られる」と答えられる高齢者がおられました。特に独居の方は病院に行けば人と話す機会を持つことができます。このことから、高齢者が地域で気軽に交流がもてるよう、既存の事業（サテライト等）の拡大や充実、また高齢者福祉や地域支え合い事業と連携し対象者の掘り起こしをはじめ、必要とされる方にサービスを紹介していく必要があります。

その他

【 タバコ対策 】

今回の計画ではタバコに対する対策は取り入れていませんが、保健センターでは健診後の事後フォローとして、また母子保健事業を通じてタバコに対する指導を行っています。またタバコを止めたい方を対象とした禁煙支援事業「さらタバ学級」も3年間実施しました。

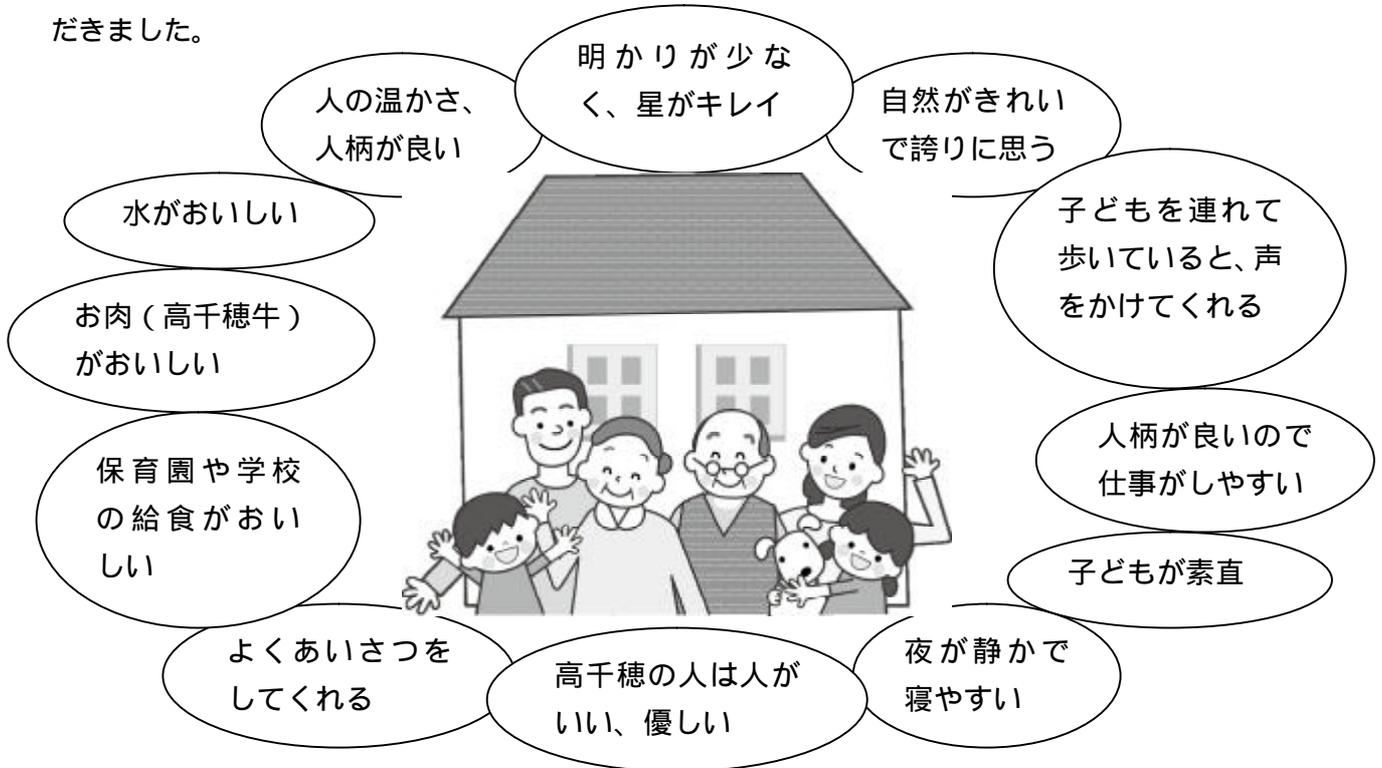
最近ではタバコ税の増額や禁煙志向により、喫煙者の割合も減少傾向にあります。そのため今後は「分煙」に力を入れ、喫煙者も非喫煙者も気持ちよく過ごせる環境づくりを目指し、分煙の必要性の周知や講話などを行いながら、分煙している施設を増やすよう活動していきます。

【 行政機関の横のつながりを 】

作業部会に参加された住民代表の方から「同じような事業を別々の課でされていることがあるが、一緒にされるとよいのではないのでしょうか」とご意見をいただきました。今回の健康増進計画を策定するために作業部会で各関係課の代表者と協議を行いました。連携して一緒に取り組める事業もあります。今後は町として、各課や各関係機関と横の連携を持ちながら、計画を実行していきます。

【 高千穂町の良いところ 】

最後の作業部会（第4回）で、「高千穂町の良いところをみんなで考えよう！」とテーマを決め、皆さんに「私の思う高千穂町の良いところ」を出していただきました。以下のような様々なご意見をいただきました。



また、アンケートの結果でも1位：人が良い、2位：素朴、3位：あいさつするといったように、高千穂町民の人の良さを感じているようです。

町民がもっと幸せになるために変えていくこともありますが、この高千穂の良いところは、10年後もその先も変わることがないように、高千穂町の誇りとして守っていく必要があります。



<作業部会のメンバー>

【 高千穂町健康増進計画策定委員会構成表 】

役 職	氏 名	職 名 等
委員長	興 杢 高 彦	高千穂町副町長
副委員長	飯 干 金 光	保健福祉総合センター所長
委 員	佐 藤 元 二 郎	西臼杵郡医師会 会長
委 員	増 井 正 三	西臼杵郡歯科医師会 代表
委 員	佐 藤 洋 文	高千穂町公民館連絡協議会 会長
委 員	江 藤 享 子	高千穂町公民館女性連絡協議会 会長
委 員	佐 藤 定 儀	高千穂町老人クラブ連合会 会長
委 員	川 谷 智 之	高千穂保健所健康づくり課長
委 員	江 藤 節 男	福祉保険課長
委 員	樋 川 巧 三	企画観光課長
委 員	奈 須 祐 雄	農林振興課長
委 員	甲 斐 啓 利	建設課長
委 員	甲 斐 教 也	教育委員会教育次長

【 事務局 】

吉 田 秀 男	保健福祉総合センター 参事
佐 藤 講 子	保健福祉総合センター 保健予防係 主幹
有 藤 多 津 子	保健福祉総合センター 保健予防係 主査
藤 本 智 子	保健福祉総合センター 保健予防係 技師

高千穂町健康増進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 高千穂町の健康増進施策を計画的に推進するため健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく健康増進計画の策定にあたり、広く町民の意見を反映させるため、高千穂町健康増進計画策定委員会（以下「策定委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 策定委員会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 健康増進計画の策定に関すること。
- (2) 健康増進計画の調査及び研究に関すること。
- (3) その他健康増進計画の策定に関し必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 策定委員会は、委員長、副委員長及び委員で構成する。

2 委員長は副町長を、副委員長は保健福祉総合センター所長をもって充てる。

3 委員は、次に掲げる者のうちから、町長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 医療関係者
- (2) 関係行政機関の代表者
- (3) 各種団体の代表者
- (4) その他町長が適当と認めるもの

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、平成24年3月31日までとする。

2 委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員長は、策定委員会を代長し、会務を総理する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 策定委員会は、委員長が招集する。

2 委員長は、会議の議長となる。

3 策定委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 策定委員会は、必要に応じて関係者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第7条 策定委員会の庶務は、保健福祉総合センターにおいて処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成23年10月1日から施行する。

【 高千穂町健康増進計画作業部会構成表 】

	氏 名	職名等	部 門
1	藤本 昭人	福祉保険課 社会福祉係	運動・休養
2	藤本 圭司	企画観光課 地域振興係	運動・休養
3	奥田 弘哉	教育委員会 社会体育係	運動・休養
4	藤原 和也	建設課 都市計画係	運動・休養
5	首藤 倉子	高千穂町商工会 女性部代表	運動・休養
6	藤本 智子	保健福祉総合センター 保健予防係	運動・休養
7	富高 八恵	同上	運動・休養
8	興梠 圭子	同上	運動・休養
9	飯干 綾佳	農林振興課 園芸特産係	栄養
10	津田 紀子	高千穂保健所 健康増進担当	栄養
11	佐藤 長利	高千穂地区農業協同組合 青年部代表	栄養
12	小倉 和江	高千穂町公民館女性連絡協議会 代表	栄養
13	有藤 多津子	保健福祉総合センター 保健予防係	栄養
14	興梠 三津子	同上	栄養
15	興梠 由衣	同上	栄養
16	興梠 里香	福祉保険課 国保係	歯科・健診・医療
17	甲斐 輝樹	高千穂町商工会 青年部代表	歯科・健診・医療
18	富高 リ工子	高千穂地区農業協同組合 女性部代表	歯科・健診・医療
19	佐藤 洋文	高千穂町公民館連絡協議会 代表	歯科・健診・医療
20	佐藤 講子	保健福祉総合センター 保健予防係	歯科・健診・医療
21	飯干 ウメ	同上	歯科・健診・医療
22	佐藤 文子	同上	歯科・健診・医療

高千穂町健康増進計画作業部会設置要領

(設置)

第1条 高千穂町健康増進計画(以下「計画」という。)の基本構想を策定するため、高千穂町健康増進計画作業部会(以下「部会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 部会は、前条に規定する目的を達成するため、次に掲げる事項について協議するものとする。

- (1) 計画の策定に関する実態調査の分析・今後の推計に関すること。
- (2) 計画の素案・原案作成に関すること。
- (3) その他、計画の策定に必要と認められる事項に関すること。

(組織)

第3条 部会は、各関係機関代表または庁内関係課長より推薦をうけた、次に掲げる者によって組織する。

- (1) 関係行政機関の担当者
- (2) 町民代表者

(会議)

第4条 部会は、必要に応じて保健福祉総合センターが招集する。

- 2 会議の進行等は、保健福祉総合センターが行うものとする。
- 3 部会は、必要に応じて部会員以外の出席を求めることができる。

(庶務)

第5条 部会の庶務は、保健福祉総合センターにおいて処理する。

附 則

この要領は、平成23年10月1日から施行する。

【 健康で、幸せな暮らしができる町づくりのためのアンケート設問一覧 】

次の設問に、当てはまる番号を で囲んでください。()の場合は書き入れてください。

性別	1. 男	2. 女				
年齢	1. 20代	2. 30代	3. 40代	4. 50代	5. 60代	6. 70代
世帯人数	同居家族 () 人 (自分を含め)					
保険種別	1. 国民健康保険	2. その他				
身体状況	身長 () cm	体重 () kg				分かる範囲で結構です。

【1】 これからはあなたの健康感に関する質問です。

問1 どのような人が健康そうに見えますか。あなたの考えに近いものを3つ選んでください。

1. スポーツ(運動)をしている人
2. 活動的な人
3. いつまでも若々しい人
4. 太りすぎず、痩せすぎでもない人
5. 顔色がよくツヤのある人
6. 明るく元気な人
7. ウォーキング(ジョギング)をしている人
8. 朝から食欲がある人
9. いつも笑顔の人
10. 自分のことだけでなく人のことを思いやれる人

問2 どんな時に「健康だなあ」と感じますか。あなたの考えに近いものを3つ選んでください。

1. よく笑える時
2. 便がすっきり出た時
3. お酒がおいしい時
4. 仕事をした後疲れを感じない時
5. 運動ができる時
6. ぐっすり眠れた時
7. 運動をして気持ちいい汗をかいた時
8. ごはんがおいしい時
9. 物事を前向きにとれる時
10. 健診の結果がよかった時
11. 風邪を引かない時
12. 朝目覚めがいい時

問3 どんな時に「幸せだなあ」と感じますか。あなたの考えに近いものを4つ選んでください。

1. おいしい物を食べている時
2. 地域の行事や集まりに参加した時
3. みんなで運動している時
4. 仕事や物事がうまくいった時
5. 家族と過ごしている時
6. 家族そろって食事をする時
7. 運動をしている時
8. 自分の時間をゆっくり過ごしている時
9. 家族みんなが元気で笑っている時
10. 友達とおしゃべりしている時

問4 あなたは健康だと思いますか。

1. はい
2. いいえ
3. どちらともいえない

【2】 これからは栄養に関する質問です。

問1 朝ごはんは美味しく食べられますか。

1. はい
2. いいえ
3. ときどき
4. 食べない

問2 満足のいく食事の基準はなんですか。1つ選んでください。

1. 味
2. 量
3. 素材
4. 栄養バランス
5. その他 ()

問3 外食や市販の弁当、惣菜などを利用することはどのくらいありますか。

1. 週 () 回くらい
2. 月 () 回くらい
3. ない

問4 外食や市販の弁当、惣菜を食べて味が濃いと思いますか。

1. はい
2. いいえ
3. どちらともいえない
4. 食べない

問5 あなたは家庭で食事を作ることはありますか。

1. いつも
2. ときどき
3. 作らない

問6 家族と一緒に食事は楽しいですか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない 4. 一緒に食べない 5. 1人暮らし

問7 これからは男性も料理が出来たほうがいいと思いますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問8 食べ物を選ぶ基準は何ですか。1つ選んでください。

1. おいしい物 2. 体にいい物 3. その他 ()

問9 習慣的に間食をしますか。(嗜好品やジュース、漬物等も含む)

1. する 2. ときどき 3. しない → 問12へお進み下さい。

問10 問9で「1. する」「2. ときどき」と答えた方におたずねします。間食の時間はいつですか。(複数回答可)

1. 10時頃 2. 15時頃 3. 夕食前 4. 夕食後 5. 不定

問11 問9で「1. する」「2. ときどき」と答えた方におたずねします。間食の中身はなんですか。(複数回答可)

1. 菓子パン・だんご 2. 菓子類 3. コーヒー(砂糖入り)・ジュース・スポーツ飲料
4. カロリーゼロのジュース 5. 果物 6. 漬物 7. あめ類 8. 栄養ドリンク
9. 乳酸飲料 10. その他 ()

問12 お酒は飲みますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に5日以下 3. 月に2~3日程度 4. ほとんど飲まない → 【3】へお進み下さい。

問13 お酒を飲む方にお聞きします。お酒は1日(または1回)にどのくらい飲みますか。晩酌をされる方は普通の晩酌の量でお答え下さい。

- 焼酎()度 割る前の分量で()合 ビール1缶350cc()本
その他(何を どのくらい)

問14 お酒を飲む方にお聞きします。お酒を飲む理由を次の中から2つ選んでください。

1. おいしいから 2. 晩酌 3. 付き合い 4. ストレス解消
5. 仲間と一緒に楽しいから 6. 寝酒 7. その他 ()

【3】これからは休養に関する質問です。

問1 普段ぐっすり寝れますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問2 朝、すっきり目が覚めますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問3 何か気になって眠れないことがありますか。

1. はい 2. いいえ 3. ときどき

問4 疲れを翌日まで持ち越すことがありますか。

1. よくある 2. ときどきある 3. ほとんどない

問5 友達や近所の人と楽しく話したり過ごしたりすることがどのくらいありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週()日くらい 3. 月()日くらい 4. ない

問6 1日の中で、自分が好きなことを出来る時間はありますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問7 健康より仕事を優先するほうですか。(家事も含む)

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問5 運動をしている方にお聞きします。運動する場所はどこですか。(複数回答可)

- 1.学校体育館 2.町公共施設(運動公園 体育館 温水プール) 3.地区公民館 運動広場
4.自宅 5.自宅周辺 6.町外の施設 7.その他()

問6 運動をしている方にお聞きします。誰と運動しますか。(複数回答可)

- 1.ひとりで 2.家族で 3.友達と 4.近所の方と
5.サークル・クラブで 6.その他()

問7 運動をしていない方にお聞きします。していない一番の理由は何ですか。1つ選んでください。

- 1.時間がない 2.足腰が痛いから 3.仲間がない 4.仕事で体を動かしている
5.面倒くさい 6.必要性を感じない 7.その他()

問8 全ての人にお聞きします。運動しているけど(したいけど)これがあればなぁと思うものはありますか。

(複数回答可)

- 1.ない 2.歩道 3.運動施設(例えば)
4.貸し出しできる運動器具(例えば) 5.気軽に参加できる運動行事(例えば)
6.気軽に教えてくれるインストラクター(例えば) 7.一緒にする仲間
8.街灯 9.その他()

【5】 これからは歯に関する質問です。

問1 毎日歯磨き(入れ歯も含む)をしていますか。(複数回答可)

- 1.朝食後 2.昼食後 3.寝る前(夕食後)
4.間食後 5.ときどき 6.しない

問2 歯は十分に磨けていると思いますか。(入れ歯も含む)

- 1.はい 2.いいえ 3.どちらともいえない

問3 入れ歯を使っていますか。

- 1.使っていない 2.総入れ歯を使っている 3.部分入れ歯を使っている

問4 定期的に歯科健診を受けていますか。

- 1.はい 2.いいえ 3.ときどき

問5 歯科健診を受けていない方にお聞きします。受けていない一番の理由は何ですか。1つ選んでください。

- 1.まだ必要ないと思うから 2.歯の痛みがないから 3.治療中だから 4.忙しいから
5.交通手段がないから 6.お金がかかるから 7.面倒くさい 8.その他()

【6】 これからは健康診査(検診)医療に関する質問です。

問1 自分の健康のために、健康診査(がん検診)を受けることは大切なことだと思いますか。

健康診査…地域や職場、病院等で受ける血液検査・尿検査・身体測定などをいいます。

- 1.思う 2.思わない

問2 年に1回健康診査(がん検診、レントゲン検診は含まない)を受けていますか。

- 1.受けている 2.()年に1回受けている 3.受けていない

問3 健康診査を受けていない方にお聞きします。受けていない一番の理由は何ですか。1つ選んで下さい。

- 1.まだ必要ないと思うから 2.自分は健康だから 3.病院にかかっているから
4.忙しいから 5.自分の受けたい時に受けられないから
6.お金がかかるから 7.面倒くさい 8.その他()

問4 40歳以上の方にお聞きします。年に1回胃がん検診を受けていますか。

- 1.受けている 2.()年に1回受けている 3.受けていない

問5 胃がん検診を受けていない方におたずねします。受けていない一番の理由は何ですか。1つ選んで下さい。
1. まだ必要ないと思うから 2. 自分は健康だから 3. 病院にかかっているから
4. 自分はがんにならないと思う 5. 忙しいから 6. お金がかかるから
7. 面倒くさい 8. 検査内容がイヤ 9. 自分の受けたい時に受けられないから 10. その他 ()

問6 20歳以上の女性の方にお聞きします。年に1回子宮がん検診を受けていますか。
1. 受けている 2. ()年に1回受けている 3. 受けていない

問7 子宮がん検診を受けていない方におたずねします。受けていない一番の理由は何ですか。1つ選んで下さい。
1. まだ必要ないと思うから 2. 自分は健康だから 3. 病院にかかっているから
4. 自分はがんにならないと思う 5. 忙しいから 6. お金がかかるから
7. 面倒くさい 8. 検査内容がイヤ 9. 自分の受けたい時に受けられないから 10. その他 ()

問8 30歳以上の女性の方にお聞きします。年に1回乳がん検診を受けていますか。
1. 受けている 2. ()年に1回受けている 3. 受けていない

問9 乳がん検診を受けていない方におたずねします。受けていない一番の理由は何ですか。1つ選んで下さい。
1. まだ必要ないと思うから 2. 自分は健康だから 3. 病院にかかっているから
4. 自分はがんにならないと思う 5. 忙しいから 6. お金がかかるから
7. 面倒くさい 8. 検査内容がイヤ 9. 自分の受けたい時に受けられないから 10. その他 ()

問10 あなたは慢性疾患で治療中または治療をしたことがありますか。(複数回答可)
1. ない 2. 高血圧症 3. 糖尿病 4. 脂質異常症(高コレステロール血症) 5. 高尿酸血症(痛風)
6. 心臓病 7. 肝臓病 8. 腎臓病 9. 呼吸器疾患 10. 整形外科疾患(膝 腰等)
11. 骨粗鬆症 12. 治療を中断、放置している 13. その他 ()

問11 病院に行って、診察以外に良いことはありますか。(複数回答可)
1. ない 2. 地域の情報が得られる 3. 知人に会える 4. 外出の機会が得られる 5. その他 ()

問12 病院に行かずに市販の薬を利用することがありますか。
1. よくある 2. ときどき 3. ない

【7】 これからは高千穂町の地域性に関する質問です。

問1 地域の行事は楽しみですか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問2 最近、地域の人に支えられているなぁと感じたことがありますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問3 困った人のために何かしてあげたいと思いますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない 4. 余裕がない

問4 高千穂町は暮らしやすいと思いますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問5 高千穂町民の特徴として「良いところだなぁ」と思いに近いものを次の中から3つ選んでください。
1. 人が良い 2. あいさつをする 3. 素朴 4. 穏やか 5. まじめ 6. 気さく
7. 我慢強い 8. 世話やき 9. 働き者 10. 気が利く 11. ない

ご協力ありがとうございました

【 健康で、幸せな暮らしができる町づくりのためのアンケート結果一覧 】

【 健康観 】

設 問	項 目	割 合 等
問1	健康そうに見える人	
	1位 スポーツ(運動)をしている人	17.0%
	2位 明るく元気な人	16.0%
	3位 顔色がよく、ツヤのある人	15.0%
	4位 活発的な人	13.0%
	5位 いつまでも若々しい人	9.0%
問2	自分は健康だと感じる時	
	1位 ごはんがおいしい時	14.0%
	2位 ぐっすり眠れた時	12.0%
	3位 運動をして気持ちいい汗をかいた時	10.0%
	4位 便がすっきり出た時	9.0%
	5位 仕事をした後疲れを感じないとき	8.0%
問3	自分は幸せだと感じる時	
	1位 家族みんなが元気で笑っている時	20.0%
	2位 自分の時間をゆっくり過ごしている時	15.0%
	3位 仕事や物事がうまくいった時	14.0%
	4位 おいしい物を食べている時	14.0%
	5位 家族と過ごしている時	12.0%
問4	自分は健康だと思う人	52.4%

【 栄 養 】

設 問	項 目	割 合 等
問1	朝ごはんがおいしく食べられる人	76.8%
	朝ごはんを食べない人	6.3%
問2	満足いく味の基準	
	栄養	46.3%
	味	39.0%
	素材	10.7%
	量	3.7%
問3	外食や市販の弁当、惣菜を利用しない人	14.1%

問4	外食や市販の弁当、惣菜を食べて味が濃いと思う人	42.6%
問5	家庭で食事を作ることがあるか	
	いつも作る人	44.6%
	ときどき作る人	26.4%
	家庭で食事を作ることがない男性(男性回答者中)	45.0%
問6	家族と一緒に食事は楽しいと思う人	82.9%
問7	これからは男性も料理ができた方がいいと思う人	85.0%

【 栄 養 】

設 問	項 目	割 合 等
問8	食べ物を選ぶ基準	
	1位 からだにいい物	54.7%
	2位 おいしい物	41.8%
	3位 その他	3.4%
問9	習慣的に間食をする人	
	する	78.9%
	ときどき	90.8%
問10	間食をする人の間食の時間帯	
	1位 15時頃	41.0%
	2位 不定	19.3%
	3位 10時頃	17.1%
	4位 夕食後	15.6%
	5位 夕食前	7.0%
問11	間食をする人の間食の内容	
	1位 菓子類	24.8%
	2位 コーヒー(砂糖入り)、ジュース、スポーツ飲料	21.6%
	3位 菓子パン、だんご	16.5%
	4位 果物	12.7%
	5位 乳酸飲料	6.7%
問12	お酒を飲む人	
	ほぼ毎日	55.7%
	週5日以下	28.1%
問13	飲酒習慣のある人の1回のアルコール量(全体)	
	31.0g	
	飲酒習慣のある人の1回のアルコール量(男性)	
	37.4g	
	1回アルコール量20g以上摂取する人(男性)	
	73.1%	
	1回アルコール量20g以上摂取する人(女性)	
	30.8%	
問14	お酒を飲む理由(全体)	
		男性 女性

	1位	晩酌	おいしいから
	2位	おいしいから	仲間と一緒に楽しいから
	3位	付き合い	ストレス解消
	4位	ストレス解消	晩酌
	5位	仲間と一緒に楽しいから	付き合い

【 休 養 】

設 問	項 目	割 合 等
問1	普段ぐっすり眠れる人	66.7%
問2	朝すっきり目覚める人	52.4%
問3	何か気になって眠れないことがある人	11.4%
問4	疲れを翌日まで持ち越すことあるか	
	よくある	12.9%
	ときどきある	63.9%
問5	友達や近所の人と楽しく話したり過ごしたりすることのない人	8.4%
問6	1日の中で、時間が好きなことを出来る時間がある人	60.6%
問7	健康より仕事(家事を含む)を優先する人	39.7%

【 休 養 】

設 問	項 目	割 合 等
問8	最もストレスを感じること(全体)	
	1位	仕事
	2位	家族
	3位	感じない
	4位	職場の人間関係
	5位	健康
問9	タバコを吸う人	男性 35.6%
		女性 4.7%
問10	タバコを吸う一番の理由(喫煙者:全体)	
	1位	なんとなく
	2位	おいしいから
	3位	イライラするから
問11	タバコをやめようと思ったことがある人(喫煙者)	77.5%
問12	タバコをやめた一番の理由(やめた人:全体)	
	1位	自分の健康
	2位	家族・周りの健康
	3位	金銭面

	3位	病気になったから	
問13	公共施設において、望む分煙環境(全体)		
	屋内禁煙		58.6%
	屋内に喫煙所を設置		22.0%
	敷地内禁煙		10.7%
	必要ない		8.7%
問14	自分のストレス解消法を知っている人		48.8%
問15	ストレス解消法(全体)		
	1位	趣味	
	2位	おしゃべり	
	3位	睡眠	
問16	悩みや心配事を相談できる人や場所がある人		61.9%
問17	ここ1週間で心の底から笑えることがあった人		56.0%

【 運 動 】

設 問	項 目	割 合 等	
問1	運動をして体を動かすことで「気持ちいい」と感じる人	69.8%	
問2	仕事以外で週1回以上の運動習慣のある人	38.7%	
問3	運動をしている一番の理由(運動している人:全体)		
	1位	健康のため	60.7%
	2位	楽しいから	25.2%
	3位	ダイエット	8.6%
	4位	ストレス解消	3.1%
	5位	その他	2.5%

【 運 動 】

設 問	項 目	割 合 等	
問4	運動種目別愛好者推定人数		
	1位	ウォーキング	約1,477人
	2位	その他	約626人
	3位	ミニバレー	約358人
	4位	筋力トレーニング	約321人
	5位	犬の散歩	約305人

	6位	グランドゴルフ	約251人
	7位	バレー	約230人
	8位	ジョギング	約214人
	9位	水泳・水中ウォーキング	約144人
	10位	レクダンス	約107人
	11位	ミニテニス	約91人
問5	運動をする場所(運動をしている人:全体)		
	自宅周辺		36.7%
	町公共施設(運動公園・体育館・温水プール)		26.5%
	自宅		11.6%
	学校体育館		10.7%
	地区公民館・運動広場		6.0%
	その他		6.0%
問6	誰と運動するか(運動している人:全体)		
	1位	ひとりで	
	2位	サークル・クラブで	
	3位	友達と	
	4位	家族で	
	5位	近所の方と	
	5位	その他	
問7	運動していない一番の理由(運動していない人:全体)		
	時間がない		30.6%
	仕事で体を動かしている		24.3%
	面倒くさい		15.7%
	足腰が痛いから		14.5%
	その他		6.8%
	必要性を感じない		6.0%
問8	運動する環境に必要なもの(全ての人)		
	ない		32.5%
	街灯		14.0%
	一緒に運動する仲間		13.7%
	運動施設		12.9%
	歩道		9.1%
	気軽に参加できる運動行事		5.4%
	気軽に教えてくれるインストラクター		5.1%
	貸し出しできる運動器具		4.0%
その他		3.5%	

【 歯 科 】

設 問	項 目	割 合 等
問1	歯磨きをしている時間帯	
	朝食後	42.7%
	寝る前(夕食後)	35.6%
	昼食後	17.8%
	間食後	2.0%
	ときどき	1.7%
	しない	0.3%
問2	歯を十分に磨けていると思う人	45.2%
問3	入れ歯を使っていない人	67.0%
問4	定期的に歯科健診を受けている人	13.3%
問5	歯科健診を受けていない一番の理由(歯科健診を受けていない人)	
	1位	歯の痛みがないから
	2位	忙しいから
	3位	まだ必要ないと思うから
	4位	面倒くさい
	5位	お金がかかるから
	6位	その他
	7位	治療中だから
8位	交通手段がないから	

【 健診・医療 】

設 問	項 目	割 合 等
問1	健康のために健康診査(がん検診)を受けることが必要だと思う人	98.2%
問2	年に1回健康診査(がん検診、レントゲン検診は含まない)を受けている人	68.6%
問3	健康診査を受けていない理由	
	1位	病院にかかっているから
	2位	忙しいから
	3位	自分の受けたいときに受けられないから
	4位	まだ必要ないと思うから
	5位	面倒くさい
	5位	お金がかかるから
問4	年に1回胃がん検診を受けている人(40歳以上)	39.1%

問5	胃がん検診を受けていない理由	
	1位	まだ必要ないと思うから
	2位	自分の受けたいときに受けられないから
	2位	忙しいから
	4位	病院にかかっているから
	5位	その他
問6	年に1回子宮がん検診を受けている人(20歳以上の女性)	32.6%
問7	子宮がん検診を受けていない理由	
	1位	その他
	2位	自分の受けたいときに受けられないから
	3位	病院にかかっているから
	4位	検査内容が嫌だから
	5位	忙しいから
問8	年に1回乳がん検診を受けている人(30歳以上の女性)	35.6%

【 健診・医療 】

設問	項目	割合等
問9	乳がん検診を受けていない理由	
	1位	自分の受けたいときに受けられないから
	2位	病院にかかっているから
	3位	その他
	4位	検査内容が嫌だから
	5位	面倒くさい
問10	慢性疾患で治療中または治療したことのある人	49.8%
問11	病院に行って、診察以外に良いことがある人	31.0%
問12	病院に行かずに市販の薬を利用することがある人	
	よくある	15.9%
	時々ある	52.2%

【 地域性 】

設問	項目	割合等
問1	地域の行事が楽しみな人	33.2%
問2	最近、「地域の人に支えられているなあ」と感じたことがある人	50.3%
問3	困った人のために何かしてあげたいと思う人	69.9%
問4	高千穂町は暮らしやすいと思う人	60.7%
問5	高千穂町民の特徴として「良いところだなあ」と思うところ	
	1位	人が良い
	2位	素朴

	3位	あいさつをする
	4位	穏やか
	5位	気さく
	6位	世話やき
	7位	働き者
	8位	まじめ
	9位	我慢強い
	10位	ない
	11位	気が利く

【 分野別行動計画図 】

【 栄 養 1 】 『 家族の笑顔は食卓から 』

目標	現状と課題	住民ができ そうなこと	家族ができ そうなこと	地域ができ そうなこと	行政・関係機関が できそうなこと	具体的数値 目標	
【 日の始まりは朝ごはんから】 朝食を食べる習慣を持つことができる	20～40代の朝食の欠食者が多い 特に20代は19.6%と高い	朝10分早く起きる まずは何かを食べる	家族そろって朝食を食べる 「早寝・早起き・朝ごはん」のルールを作る 起きたらすぐに食べられるように、食卓に朝食の準備をしておく	町民同士で「朝ごはん食べた？」と声かけし合う 公民館にポスターを貼る 起きたらすぐに食べられるように、食卓に朝食の準備をしておく	新 新 新 既	小学生にポスターを公募する 朝ごはんメニューコンテストの実施 生活リズムの講話 乳幼児健診時に家庭での朝食の必要性を伝える	・朝ごはんをおいしく食べられている人 76.3% 85.0% ・家族との食事は楽しいと思う人 82.9% 85.0% ・朝食欠食者 6.3% 3.0%
【 間食は果物、牛乳、手作りのもので】 習慣的な菓子類の間食を減らすことができる 間食に、果物や牛乳を選ぶことができる	習慣的に間食する人の割合が高い 間食の内容が全体で菓子類が1位、果物は4位である	間食を減らす（間食をしない日をつくる） 菓子類を買わない 間食の内容を考える 間食には果物や牛乳を選ぶ	菓子類の買い置きをしない 休憩時に菓子は出さない 菓子類を目に見えるところに置かない 休憩時では果物や牛乳を出す 親子でおやつ作り	もてなしのお茶には菓子をつけない 昔ながらの手作りおやつ作り会の開催	新 新 新 既 既	健康教室時に実際の砂糖や油の量を視覚的に講話に取り入れる 乳幼児健診時に家族での間食の取り方を指導する 嗜好品類のカロリーや砂糖の量のポスターを貼る 健康教室時に嗜好品のカロリーを示す講話を実施 果物や牛乳を間食で摂取することを勧める	・習慣的な間食（する） 男 31.8% 女 22.0% 47.1% 37.0% （ときどき） 男 49.1% 維持 女 43.7% 維持 ・10時、15時以外に間食する人 42.0% 30.0% ・間食の内容 菓子類 24.8% 果物 12.7% 菓子類を減らす、果物を増やす、牛乳は追加でモニタリング
【 家族みんなで楽しく食事づくり】 男性も家庭で料理を作ることができる 料理についての知識を高めることができる	男性も料理ができた方が良くと思う人の割合が、各世代共に高い（特に20代約8割、30代約9割）のに、家庭で料理を作ることがない男性が多い 男性は料理の作り方が分からない人、もしくは自信がない人が多いのではないかと	作ってくれた時に感謝の気持ちをしっかり伝える 料理を作る時に男性を誘う 男性に料理を教える まずは食べ物のことを知る	料理を作る時に男性に声をかける 「家庭で料理を作る日」を決める 男性が料理を作れるようになったら、「男性が料理を作る日」にステップアップ	男性が奥さんや家族のために料理を作り、もてなすイベントを開催する 会食をする集まりの時には、自慢の一品を持ち寄る	新 新 新 既	世代別での男性の料理教室の開催 男性食生活推進員の養成 季節のイベントに合わせて、親子の料理教室の開催 男性のための料理教室の開催（40～74歳）	・男性も料理ができた方が良くと思う人 85.0% 100% ・家庭で食事を作ることがない男性 59.5% 45.0% ・男性食生活改善推進員の人数 0人 5人

【 栄 養 2 】 『 家族の笑顔は食卓から 』

目標	現状と課題	住民ができ そうなこと	家族ができ そうなこと	地域ができ そうなこと	行政・関係機関が できそうなこと	具体的数値 目標
<p>【す味は減塩の 第1歩】</p> <p>塩分の適正量を知ることができる</p> <p>塩分摂取量を減らすことができる</p> <p>外食や市販の弁当、惣菜等を上手に利用することができる</p>	<p>外食や市販の弁当、惣菜等を利用している人の割合が若い世代ほど多く、特に女性が多い</p> <p>外食や市販の弁当、惣菜等を食べて、味が濃いと思う人の割合は約4割だが、濃いと思わない人と、どちらともいえない人の割合は約5割である</p>	<p>漬物を食べる量を減らす</p> <p>料理の味をみてから醤油をかける</p> <p>調理時の最後の一振りをやめる</p> <p>手作りの弁当を作る</p> <p>市販の弁当を食べる時は、漬物、佃煮などは残す</p> <p>塩分量が示してあるものは量を確認して選ぶ</p>	<p>食卓に醤油を置かない</p> <p>漬物を小皿で出す</p> <p>漬物を毎食出さないようにする</p> <p>手作り弁当を作る</p>	<p>おもてなしのお茶に漬物をつけない</p>	<p>新</p> <p>健康教室時に実際の塩分量を視覚的に講話に取り入れる</p> <p>新</p> <p>イベント時にうす味レシピの配布</p> <p>既</p> <p>健康教室での減塩の必要性に関する講話</p> <p>既</p> <p>地区の料理教室の開催</p>	<p>・外食や市販の弁当、惣菜を食べて味が濃いと思う人 42.6% 60.0%</p>
<p>【からだに良いアルコールの量を知ろう】</p> <p>飲酒の適正量を知ることができる</p> <p>週に1日休肝日をつくることのできる</p>	<p>男性の飲酒習慣のある人の、1日のアルコール量が適正量の2倍近く(37.4g)と多い</p> <p>男性で適正量を上回っている人の割合が73.1%と高い</p>	<p>適正量を自覚する</p> <p>1日の飲酒量を決めてから飲む</p> <p>まずは週1日から、休肝日をつくる</p>	<p>家庭内でアルコールの量や休肝日をつくる事などルールをつくる (例 適量を超えたら罰ゲーム(お風呂掃除)など)</p> <p>アルコール類の買い置きをしない</p>	<p>会合の後に飲み会をする習慣を改める</p> <p>公民館にアルコール類のストックを置かない</p> <p>アルコール適正量や休肝日のすすめ等のポスターを公民館に貼る</p>	<p>新</p> <p>肝臓病教室の実施</p> <p>新</p> <p>アルコール講座を実施(講座の中で、肝臓にやさしいおつまみ等も伝えていく)</p> <p>新</p> <p>飲酒量が増える時期を狙って、チラシでの周知</p> <p>既</p> <p>町広報での適正量やアルコールの影響についての周知</p>	<p>・アルコールを飲む人(ほぼ毎日) 男 47.9% 30.0% 女 7.8% 5.0% (週5日以下) 男 16.8% 30.0% 女 11.3% 15.0%</p> <p>・飲酒習慣のある人の1日のアルコール量 全体 31.0% 20.0% 男 37.4% 20.0%</p> <p>・1日にアルコール量20g以上摂取する人 男 73.1% 50.0% 女 30.8% 維持</p>

【 運 動 1 】 『 楽しい運動笑顔の家族 』

目標	現状と課題	住民ができ そうなこと	家族ができ そうなこと	地域ができ そうなこと	行政・関係機関が できそうなこと	具体的数値 目標
<p>【 住活の中で、今よりちょっと多めに体を動かそう】</p> <p>運動する機会を持つことができる</p> <p>生活の中で体を動かすことができる</p>	<p>体を動かすことで気持ちいいと感じる人の割合は 7 割と高いが、実際に運動している人の割合は 5 割以下と低い</p> <p>好きなことをする時間がある人は 6 割と高いが、運動をする人は少ない</p>	<p>運動できる機会(教室やイベントなど)に積極的に参加する</p> <p>運動するための「自分の目標!!」を持つ</p> <p>生活しながら体を動かす</p> <p>わざと動線を長くして、体を動かしていく</p>	<p>運動する家族を快く送り出す</p> <p>家族が運動する時は、育児や家事を協力する</p>	<p>地域ごとのスポーツイベントの開催</p> <p>地域ごとでの歩こう会等の開催</p> <p>行政の教室卒業後、自主活動としての運動の継続</p>	<p>新 高千穂で体験しにくい内容の教室の開催(ヨガ・ピラティス等)</p> <p>新 親子で参加できる運動教室の開催</p> <p>新 時期に合わせた体育施設の無料貸し出し(GW、お盆、成人式等)</p> <p>新 すこやか館の講師とげんき荘の運動教室とのタイアップで、無料教室体験できるような取り組みをする</p> <p>新 各運動教室、イベントPRの工夫</p> <p>新 「貯筋貯金運動」の普及啓発</p> <p>既 男性運動教室「男塾」(30～59歳)の実施</p> <p>既 女性運動教室「美ボディ教室」(30～59歳)の実施</p> <p>既 生きがい健康教室「てくてく」(65歳～)の実施</p> <p>既 すこやか館での教室の実施(ヨガ教室、アクアビクス、成人水泳教室)</p> <p>既 レクリエーションまわりの参加者への呼びかけ</p> <p>既 ニュースポーツの無料貸し出し</p>	<p>・運動して気持ちいいと感じる人 69.8% 80.0%</p> <p>・運動習慣のある人(週1回以上) 38.7% 50.0%</p> <p>・家族や仲間と運動する人 59.5%</p> <p>増やす</p>
<p>【 まず 10 分！ みんなで楽しくウォーキング】</p> <p>ウォーキングしやすい環境をつくることできる</p> <p>生活の中にウォーキングを取り入れることができる</p>	<p>ウォーキングしている人が多い男性は 1 人でも歩くが、女性は 2 人以上(仲間)で歩く</p> <p>男性は通勤で歩いている人も多い</p> <p>町中には街灯があるが、地域には街灯がなく歩きづらい</p>	<p>「まず 10 分！」から歩いてみる</p> <p>短い距離でも歩く</p> <p>少し遠い所に車を停めて、通勤する</p> <p>飲み会の時は、少しの距離でも歩いて通勤する</p>	<p>ウォーキングする家族を快く送り出す</p> <p>通勤する家族を車で送る時は、ちょっと手前で降りして協力する</p>	<p>探訪しながら地域でウォーキング</p> <p>地域ごとでのウォーキング大会の開催</p> <p>地域ごとでのウォーキングマップの作成と整備(例 A 地点から B 地点まで 分歩いたら体力年齢 歳などの標識など)</p>	<p>新 地区別ウォーキング教室の開催</p> <p>新 家族(親子)ウォーキング教室の開催</p> <p>新 高千穂温泉周辺の駐車場を無料開放し、通勤時のウォーキングを促す</p> <p>新 必要な場所への街灯設置</p> <p>既 運動公園の街灯を設置する</p>	<p>・ウォーキング推定愛好者 1,477 人</p> <p>増やす</p>

【 運 動 2 】 『 楽しい運動笑顔の家族 』

目標	現状と課題	住民ができ そうなこと	家族ができ そうなこと	地域ができ そうなこと	行政・関係機関が できそうなこと	具体的数値 目標
<p>貯筋貯金運動の ススメ]</p> <p>「貯筋貯金運動」を知り、進んで行うことができる</p> <p>自分に合った筋力トレーニングの方法を知ることができる</p> <p>自宅で筋力トレーニングができるようになる</p> <p>すこやか館の教室を利用する</p>	<p>加齢と共に筋力が低下する</p> <p>筋力を維持したいが、やり方がわからない</p> <p>すこやか館の活用、また教室の周知が弱い</p> <p>お金を出して運動をするという感覚がない</p>	<p>生活の中で筋力トレーニングを1つでも行う(例:歯磨きスクワットなど)</p> <p>筋トレが難しい人は、散歩を日常的に行う</p> <p>興味のある教室には参加してみる</p>	<p>運動する家族に温かい声かけをする</p>	<p>スポーツ推進委員の協力やニュースポーツを活用して、地域で運動する</p> <p>行事や会合の時に、ちょこっとした運動を行う</p>	<p>新 町独自の体操(貯筋貯金運動)をつくり、テレビ高千穂を活用して普及させる</p> <p>新 町広報や、テレビ高千穂を活用して、筋トレ方法を周知する</p> <p>既 すこやか館の教室の周知</p>	<p>・運動して気持ちいいと感じる人 69.8% 80.0%</p> <p>・運動習慣のある人(週1回以上) 38.7% 50.0%</p> <p>・家族や仲間と運動する人 59.5% 増やす</p>
<p>楽しい運動で理想のカラダづくり]</p> <p>自分のBMIを知り、適正体重を維持することができる</p>	<p>男性はBMIが25以上の人が運動している割合が高く、女性はBMI25未満の人が運動をしている割合が高い</p> <p>男性は肥満解消のために運動をし、女性は運動をしないことで肥満になりやすい</p>	<p>自分の適正体重を知る</p> <p>自分のBMIを知る</p> <p>自分の体脂肪率を知る</p> <p>BMI25以上の人は、ベルトの穴を1つ縮める</p>	<p>家に体重計(体脂肪計)を置き、家族みんなで測り合う</p> <p>「体重測った?」と声をかけ合う</p>	<p>会合や集まりの時に運動を取り入れる</p> <p>公民館等の人が集まる場所に体重計(体脂肪計)を置く</p>	<p>新 体重記録表の無料配布</p> <p>新 げんき荘での無料体重・体脂肪測定周知</p> <p>新 役場や出張所に体重計・体脂肪計の設置</p> <p>既 男女別運動教室の実施(男塾・美ボディ教室)</p> <p>既 国保特定保健指導の実施</p> <p>既 イベントや集まりなどでの、出前体重・体脂肪測定の実施</p>	<p>・BMI25以上の人 男 28.2% 20.0% 女 17.7% 15.0%</p> <p>・特定健診の結果、メタボリックシンドロームと判定された人 該当者 20.2% 予備軍 8.4% 非該当者 71.4</p> <p>該当者の割合を減らす、非該当者の割合を増やす</p>

【 休 養 1 】 『 休養上手で笑顔の家族 』

目標	現状と課題	住民ができそうなこと	家族ができそうなこと	地域ができそうなこと	行政・関係機関ができそうなこと	具体的数値目標	
<p>【ぐっすり眠って毎日リフレッシュ!】</p> <p>ぐっすり眠れていると感じることができる</p> <p>生活リズムを整えることができる</p> <p>十分な休養をとることができる</p>	<p>6割の人はぐっすりと眠れている</p> <p>ぐっすり眠れる時もあればそうでない時もある</p> <p>女性の方が眠れない傾向にある</p> <p>20代(特に男性)は夜遅くまで起きており、生活リズムが乱れている</p> <p>60代女性は何か気になって眠れない傾向にある。家族(介護やこどものこと)に関することが気になるのではないかと</p> <p>40~60代男性はあまり疲れを持ち越さない</p> <p>30代男性は疲れを持ち越しやすい</p> <p>30代女性の疲れは子育ての疲れが原因</p>	<p>週に1回はいつもより1時間早く寝る</p> <p>仕事の休憩中に10~15分の昼寝をして、リフレッシュする</p> <p>体調の悪い時は無理せず休む</p> <p>必要に応じて、医療機関を受診する</p> <p>頑張りすぎず、時には周囲に頼る</p>	<p>みんなが早く寝れるように家族で手伝う</p> <p>家族が体調が悪い時・大変な時は、互いに助け合う</p> <p>必要に応じて受診を勧め、家族を支える</p>	<p>どんなことでも助け合いの気持ちを持ち、協力しあう</p> <p>地域の方が心の健康で悩んでいたら声をかけたり、相談窓口への橋渡しをする</p> <p>キャンドルナイト活動の普及</p>	<p>新</p> <p>新</p> <p>新</p> <p>既</p>	<p>がまだせ若竹会議生活リズム部会と協力し、成人の生活リズムの重要性を周知</p> <p>睡眠障害講座等の実施</p> <p>効果的な昼寝の方法の普及と周知</p> <p>こころの相談電話の周知</p>	<p>・普段ぐっすり眠れる人 66.7% 75.0%</p> <p>・朝すっきり目覚める人 52.4% 65.0%</p> <p>・何か気になって眠れないことがある人 11.4% 減らす</p> <p>・疲れを翌日まで持ち越すことがある人 12.9% 減らす</p>
<p>【ストレスを上手に解消!溜め込まない】</p> <p>上手にストレス発散することができる</p> <p>自分に合ったストレス発散法を知ることができる</p>	<p>女性はストレス発散が苦手。話すことがストレス発散</p> <p>男性はストレス発散が様々(個人)</p> <p>女性はストレスを持ち越しやすい</p> <p>家庭のことで幸せを感じる反面、家族のことでストレスを感じている</p> <p>30~40代は仕事が忙しく、余裕がない</p> <p>仕事をストレスと感じる人が最も多い</p> <p>仕事がある人もない人もストレスとなっている</p> <p>自分の好きなことをする時間がある人は6割いるが、子育て世代の女性では自分の時間を持ってない人が多い</p>	<p>週に1回でも自分の時間を持つ</p> <p>自分に合ったストレス解消法を見つける</p> <p>ストレスを溜め込まないための対処法を知る</p>	<p>家族が仕事から帰ってきたり家事を終えた後には「お疲れ様」と声をかける</p> <p>家族が自分の時間を持つように、協力し合う</p> <p>家族のストレスによる変化に気付いた時に、声をかけ合う</p>	<p>地域の中で、人に会った時にはあいさつをし、会話を楽しむ</p> <p>職場では、職員の体だけでなく、心の健康にも気を配る</p>	<p>新</p> <p>新</p> <p>新</p> <p>新</p>	<p>リラックス法やストレス解消法・対処法に関する講座の開催</p> <p>ストレス解消となるレクリエーションの実施</p> <p>心の健康に関する講師を招いて講演会の開催</p> <p>職場のメンタルヘルスの必要性の周知</p>	<p>・友達や近所の人と楽しく話したり過ごしたりすることのない人 8.4% 減らす</p> <p>・1日の中で自分の好きなことをできる時間がある人 60.6% 70.0%</p> <p>・健康より仕事を優先する人 39.7% 30.0%</p> <p>・自分のストレス解消法を知っている人 48.8% 70.0%</p> <p>・1週間で心の底から笑えることがあった人 56.0% 増やす</p>

【 休 養 2 】 『 休養上手で笑顔の家族 』

目標	現状と課題	住民ができ そうなこと	家族ができ そうなこと	地域ができ そうなこと	行政・関係機関が できそうなこと	具体的数値 目標
<p>【ひとりで悩まず 打ち明けよう!】</p> <p>悩みや心配事を 相談することができる</p> <p>悩みや心配事を 相談する場所を 知ることができる</p>	<p>精神的なストレ スを感じた時 に、相談できる 所がない</p> <p>悩みや心配事を 相談できる人や 場所ある人は 6 割</p> <p>悩みを相談でき る人や場所がな い人の割合は、 男性の方が高 い</p>	<p>勇気を出して、 悩み事を相談し てみる</p> <p>悩んでいる人が いたら、声をか ける</p>	<p>家族団らんの 時間を持つ</p> <p>家族の話聴く</p>	<p>地域で悩んでい る人がいたら相 談に乗り、必要 であれば相談 機関へとつなぐ</p>	<p>新 総合相談窓口(ダ イヤル)の設置</p> <p>新 プライバシーを守 れる相談場所の 設置</p> <p>新 気軽に相談できる 体制をつくる</p> <p>既 こころの相談電話 の周知</p>	<p>・悩みや心配 事を相談できる 人や場所 (ある人) 61.9% 80.0% (ない人) 12.9% 8.0%</p>

【 歯科1 】 『 お口から始まる健康生活 』

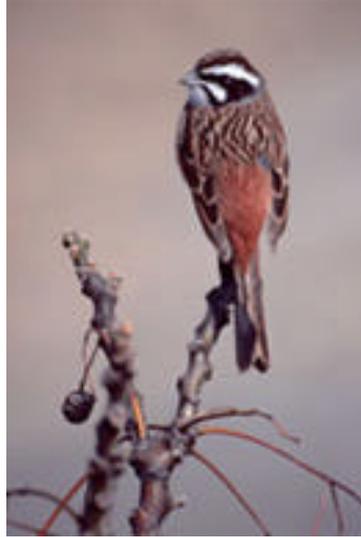
目標	現状と課題	住民ができそうなこと	家族ができそうなこと	地域ができそうなこと	行政・関係機関ができそうなこと	具体的数値目標	
<p>【食べた後の口腔ケア！「磨いていない」人はまず磨こう】</p> <p>口の中を清潔に保つために、食後歯を磨くことができる</p>	<p>1日のどこかで歯磨きはしているが、食後の歯磨きをしている人が少ない 朝食後 86.3% 昼食後 35.9% 寝る前(夕食後) 71.8%</p> <p>なぜ寝る前に歯を磨いたほうがいいのかを知らない</p> <p>お口の健康が生活習慣病予防になることを知らない</p>	<p>外出時、職場では歯ブラシを携帯する</p> <p>歯のお手入れチェック表をつける</p> <p>寝る前は、浴室や洗面所等歯ブラシの置いてある所に必ず行くように意識する</p> <p>歯磨きができない時は、うがいやキシリトールガムを噛む等の対応をする</p> <p>休みの日も食べた後は忘れずに歯磨きをする</p> <p>講話等には積極的に参加する</p>	<p>家族で歯を磨くように声かけを行う</p> <p>家族と一緒に歯を磨く</p> <p>テレビ高千穂を見て家族で情報を共有する</p> <p>講話とうに積極的に参加するよう声かけを行い、内容を家族で話す</p>	<p>講話等の開催の周知及び参加の声かけを行う</p> <p>地域の集会等があった時に歯磨きタイムを設ける</p> <p>地域に「歯を磨こう」ポスターを貼り周知する</p>	<p>新</p> <p>新</p> <p>新</p> <p>既</p>	<p>ポスター及び標語を公募し、ポスターを作成し地域に配布する。標語はテレビ高千穂で流す(流す時間を固定化し周知する)</p> <p>歯のお手入れチェック表を作成し、各家庭に配布する</p> <p>歯の健康について講話を実施(成人)</p> <p>歯の健康について講話を実施(高齢者)</p>	<p>・歯磨きをしている時間帯 (朝食後) 86.3% 90.0% (昼食後) 35.9% 50.0% (寝る前) 71.8% 95.0%</p>
<p>【磨いている人は、「磨いた」を「磨けた」にしよう】</p> <p>自分に合った歯磨きの方法を知り、歯を十分に磨くことができる</p> <p>自分に合った歯ブラシを使うことができる</p> <p>「磨いた」と「磨けた」が違うことを理解することができる</p>	<p>歯を十分に磨けていると思う人の割合が低い</p>	<p>洗面所等歯を磨く場所にタイマーや砂時計等時間を計れる物を置く</p> <p>鏡を見ながら歯磨きをする</p> <p>歯磨きの後、染め出しなどで確認をする</p>	<p>歯磨きをする場所に鏡を設置する</p> <p>子ども(小学校低学年まで)は大人が仕上げ磨きをする</p>	<p>公民館に正しい歯磨きの仕方のポスターを貼る</p>	<p>新</p> <p>新</p> <p>新</p> <p>新</p> <p>既</p>	<p>イベントや集まりなどで正しい歯の磨き方の指導(歯科医師、歯科衛生士の協力)を実施する</p> <p>その人に応じた染め出しの方法等の紹介</p> <p>テレビ高千穂で正しい歯の磨き方(モデル:子ども)を流す</p> <p>正しい歯磨きの仕方のポスターを作成し、家庭に配布する</p> <p>各世代ごとに健康教育を実施</p>	<p>・歯を十分に磨けていると思う人 45.2% 80.0%</p>

【 歯 科 2 】 『 お口から始まる健康生活 』

目標	現状と課題	住民ができ そうなこと	家族ができ そうなこと	地域ができ そうなこと	行政・関係機関が できそうなこと	具体的数値 目標
<p>【健診を受けて、いつまでもおいしくたべよう】</p> <p>年に1回の歯科健診を受け、自分の歯の状態を確認することができる</p> <p>むし歯・歯周病にならないよう予防することができる</p>	<p>定期的に歯科健診を受ける人が少ない (13.3%)</p> <p>歯科は健診として受診するより、治療としてしか受診しない</p> <p>痛みがないと受診しない</p> <p>歯科の受診件数が多く、それにかかる費用額も高い</p>	<p>年1回必ず歯医者さんに行く (例：自分の誕生日等)</p> <p>かかりつけの歯医者さんをもつ</p> <p>歯科健診の機会があれば積極的に受ける</p> <p>間食はむし歯になりにくいものを選ぶ</p>	<p>家族で歯科健診を受ける</p> <p>家族へ「歯科健診に行こう」と声をかけ合う</p> <p>家に甘いものジュース等買い置きしない</p>	<p>会合等ではジュースからお茶にする</p>	<p>新 町で歯の日を設定し、周知・呼びかけを行う(町内歯科医院とも協力)(例：10月8日は「入れ歯の日」)</p> <p>新 歯科医師が治療だけでなく予防もしていることも講話で周知する</p> <p>新 各歯科医院や健診等で良い歯の人や、歯に良いことをしている人を推薦してもらい表彰、または町広報等で紹介する</p> <p>既 歯科医院以外の場所で健診を受ける機会を設ける</p>	<p>・定期的に歯科健診を受けている人 13.3% 30.0%</p>

【 健診・医療 】 『 健診は家族の笑顔の第一歩 』

目標	現状と課題	住民ができそうなこと	家族ができそうなこと	地域ができそうなこと	行政・関係機関ができそうなこと	具体的数値目標
<p>【10年後の自分や家族のために、若いうちから行こう！健診(検診)】</p> <p>年に1回健診(検診)を受け、自分の健康状態を確認することができる</p>	<p>ほとんどの人が健康診査(がん検診)を受けることが大切だと思っているが(98.2%)、受診率が低い</p> <p>啓受診率 【H23年度】 国保特定健診 52.2% 胃がん検診(男性)10.1% (女性)14.3% 子宮がん検診 17.0% 乳がん検診 20.1%</p> <p>健康より仕事を優先する人が多い(39.7%) 健診(検診)を受けない理由の上位が、</p>	<p>健診(検診)を受け、自分の健康を正しく知る</p>	<p>家族の健診(検診)日をカレンダーに書き込んでおき、家族で忘れないように声をかけ合う</p> <p>家族でお互いの健康に関心を持ち、話す機会を増やす</p> <p>健康カレンダーを家族が見やすい場所に貼る</p>	<p>公民館の集まりで、健診(検診)に行くことを、互いに声かけ合う</p> <p>職場でも職員が健診(検診)を受けようように声をかけをする</p> <p>公民館に健康カレンダー・健診(検診)啓発標語ポスターを掲示する</p>	<p>新 標語を公募しポスターを作成、配布する。町広報に載せ、無線・テレビ高千穂で放送する</p> <p>新 対象年齢到達者に受診勧奨の案内をする</p> <p>新 事業主宛にも町の健診(検診)を周知する</p> <p>新 誰もががん検診を受けやすいようにしていく(例:個別検診)</p> <p>新 成人式での各種健診(検診)の啓発チラシ配布による周知</p> <p>既 げんき荘だよりで健診(検診)受診率や結果を周知</p> <p>既 公民館等の集まりで、健診(検診)の大切さを周知(講話)する</p> <p>既 誰もが健診(検診)を受けやすいようにしていく(総合がん検診・日曜検診 個別検診)</p>	<p>・健診が必要だと思う人 98.2% 100%</p> <p>・年に1回健診を受けている人 68.6% 80.0%</p> <p>・年に1回胃がん検診を受けている人(アンケート) 39.1% 50.0%(町の受診率) 男 10.1% 13.0% 女 14.3% 17.0%</p> <p>・年に1回子宮がん検診を受けている人(アンケート) 32.6% 50.0%(町の受診率) 17.0% 30.0%</p> <p>・年に1回乳がん検診を受けている人(アンケート) 35.6% 50.0%(町の受診率) 20.1% 40.0%</p>
<p>【できることから始めよう健康生活】</p> <p>若い時から生活習慣の改善に取り組むことができる</p> <p>早い段階で生活習慣病に気づき、生活改善することができる</p>	<p>高血圧性疾患、糖尿病での受診が多く(24.0%)、1人当たりの医療費も高い</p> <p>健診で血糖値に異常のある人の割合が8割以上と高いが、悪くならないと受診しない</p> <p>50代以降より慢性疾患(生活習慣病)を持つ人の割合が増加する傾向にある</p>	<p>健診(検診)を受け自分の体を知る</p> <p>健診以外でも血圧測定する</p> <p>体重を測る</p> <p>生活習慣病の予防方法を知る</p> <p>健康手帳を持つ</p> <p>身近な専門家に生活習慣病について気軽に相談する</p> <p>主治医を持つ</p>	<p>家族の健康ファイルをつくる</p> <p>家族で互いに生活習慣の声をかけをする(例:夜中に食べないなど、家族で1つの目標を決めて取り組む)</p>	<p>公民館活動で健康に関する講話を計画し、みんな誘い合って参加する</p> <p>公民館で生活習慣病予防に何か1つ目標を決め(例:会合の時はジュースは出さずにお茶にするなど)取り組む</p>	<p>新 各組織(公民館・JA・商工会)で生活習慣病予防の講話をする</p> <p>新 健康手帳を活用できるものにし、活用方法を周知する</p> <p>既 各種健康教室の実施(血液サラサラ教室・歯周病予防教室・高血糖予防教室・腎臓病予防教室・高血圧予防教室)</p>	<p>・特定健診の結果異常があった人(血圧) 男 66.3% 女 58.9% (血糖値) 男 87.4% 女 89.1% (脂質) 男 66.2% 女 71.0% 減らす</p> <p>・糖尿病患者の1人当たりにかかる医療費 54,089円 減らす</p> <p>・平成22年度国保特定保健指導を受けた人 43.4% 減らす</p>



町鳥 「 ホオジロ 」



町木 「 おがたまの木 」



町花 「 ふじ 」



【 夜神楽 】



【 国見ヶ丘 雲海 】



【 高千穂峽 】