

4 .達成したい具体的数値目標



子育て応援「ゆい高千穂」事業
がまだせ若竹会議 生活リズム部会

はやくねて おきたらすつきり 朝ごはん

平成23年度 生活リズム川柳

上野小学校3年 黒田 叶芽

4 達成したい具体的数値目標

1、達成したい目標値

この計画を基に、それぞれが目標をもって活動できるよう、10年後の数値目標を設定しました。今後は、できることから目標達成に向けて活動していくことが大切です。

なお、5年後の平成28年には中間評価を行い、目標の達成状況をみながら数値目標の見直しを行っていきます。

【 健康観・地域性 】

項	目	平成23年度	平成33年度
自分は健康だと思う人		52.4%	75.0%
高千穂は暮らしやすいと思う人		60.7%	増やす

【 栄養 】

項	目	平成23年度	平成33年度	
1日の始まりは 朝ごはんから	朝ご飯をおいしく食べられている人	76.8%	85.0%	
	家族と一緒にの食事は楽しいと思う人	82.9%	85.0%	
	朝食欠食者（回答者全体に占める割合）		6.3%	3.0%
	年代別内訳 朝食欠食者の	20代	19.6%	10.0%
		30代	10.3%	5.0%
		40代	10.7%	5.0%
		50代	0%	維持
		60代	1.5%	0%
70代	0%	維持		
間食は果物・牛乳 手作りのもので	習慣的な間食	する	男 31.8%	22.0%
			女 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		全体 42.0%	30.0%
			男 56.1%	35.0%
		女 35.4%	25.0%	

【 栄 養 】

項		目	平成 23 年度	平成 33 年度		
間食は果物・牛乳 手作りのもので	間食の内容 (間食をする・時々の人)	菓子パン・だんご	16.5%	■ 菓子類を減らす		
		菓子類	24.8%			
		コーヒー(砂糖入り)	21.6%	■ 果物を増やす		
		ジュース・スポーツ飲料	1.3%			
		カロリーゼロのジュース	1.3%	■ 牛乳は追加でモニタリングする		
		果物	12.7%			
		漬物	4.1%			
		あめ類	3.9%			
		栄養ドリンク	4.7%			
				乳酸飲料	6.7%	
				その他	3.8%	
家族みんなで 楽しく食事作り	男性も料理ができた方が良いと思う人		85.0%	100.0%		
	家庭で食事を作ることがない男性 (無記入のぞく男性回答者: 173人中)		103名 (59.5%)	45.0%		
	別割合 とが ない 男性 の 年 代	20代	48.0%	減らす		
		30代	65.4%			
		40代	50.0%			
		50代	73.0%			
		60代	59.4%			
70代		60.5%				
男性食生活改善推進員の人数		0人	5人			
うす味は減塩 の第一歩	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%		
からだに良い アルコールの 量を知ろう	飲む人の割合	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%		
	飲酒習慣のある人の1日のアルコール量		全体 31.0g	20.0g		
			男 37.4g	20.0g		
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			

【 運 動 】

項 目		平成 23 年度	平成 33 年度	
生活の中で今より ちょっと多めに 体を動かそう / 貯筋貯金運動の ススメ	運動をして気持ちいいと感じる人	69.8%	80.0%	
	運動習慣のある人(週1回以上)	38.7%	50.0%	
	家族や仲間と運動する人 無記入のぞく回答者数のうち『ひとりで運動する人』以外	59.5%	増やす	
【参考】	運動している理由	健康のため	60.7%	ストレス解消 の割合を増やす
		楽しいから	25.2%	
		ダイエット	8.6%	
		ストレス解消	3.1%	
		その他	2.5%	
まずは10分! みんなで楽しく ウォーキング	ウォーキング推定愛好者数	1,477人	増やす	
楽しい運動で 理想のカラダ づくり	BMI 25以上の人	男 28.2%	20.0%	
		女 17.7%	15.0%	
	特定健診の結果、メタボリック クシンドロームと判定された 人	該当者	20.2%	■ 該当者の割合を減らす
		予備群	8.4%	■ 非該当者の割合を増やす
非該当者		71.4%		

【 休 養 】

項		目	平成 23 年度	平成 33 年度
ぐっすり眠って 毎日すっきり リフレッシュ！	普段ぐっすり眠れる人		66.7%	75.0%
	朝すっきり目覚める人		52.4%	65.0%
	何か気になって眠れないことがある人		11.4%	減らす
	疲れを翌日まで持ち越すことがある人		12.9%	減らす
ストレスを 上手に解消！！ 溜め込まない	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
	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%
	健康より仕事を優先する人		39.7%	30.0%
	自分のストレス解消法を知っている人		48.8%	70.0%
	1週間で心の底から笑えることがあった人		56.0%	増やす
ひとりで悩まず 打ち明けよう	人や場所 を相談できる 悩みや心配事	ある人	61.9%	80.0%
		ない人	12.9%	8.0%

【 歯 科 】

項		目	平成 23 年度	平成 33 年度
食べた後の 口腔ケア！ 『磨いていない 人』はまず磨こう	時間帯 している 歯みがきを	朝食後	86.3%	90.0%
		昼食後	35.9%	50.0%
		寝る前（夕食後）	71.8%	95.0%
磨いている人は 『磨いた』を『磨 けた』にしよう	歯を十分に磨けていると思う人		45.2%	80.0%
健診を受けて いつまでもおい しく食べよう	定期的に歯科健診を受けている人		13.3%	30.0%

【 健診・医療 】

項		目	平成 23 年度	平成 33 年度
10 年後の 自分や家族の ために若いうち から行こうよ 健診（検診）	健診（検診）が必要だと思う人		98.2%	100.0%
	年に1回健診を受けている人		68.6%	80.0%
	アンケート結果から	年に1回胃がん検診を受けている人 （40歳以上）	39.1%	50.0%
		年に1回子宮がん検診を受けている人 （20歳以上）	32.6%	50.0%
		年に1回乳がん検診を受けている人 （30歳以上）	35.6%	50.0%
	町の受診結果 集計から	年に1回胃がん検診を受けている人 （40歳以上）	男 10.1% 女 14.3%	13.0% 17.0%
		年に1回子宮がん検診を受けている人 （20歳以上）	17.0%	30.0%
		年に1回乳がん検診を受けている人 （30歳以上）	20.1%	40.0%
できることから 始めよう 健康生活	異常があった人 特定健診の結果	血压	男 66.3% 女 58.9%	減らす
		血糖値	男 87.4% 女 89.1%	
		脂質	男 66.2% 女 71.0%	
		糖尿病患者の1人当たりにかかる医療費	54,089円	
	平成22年度に国保特定保健指導を受けた人		(平成22年度) 43.4%	増やす
	積極的支援		39.6%	増やす
	動機付け支援		46.1%	