

高鍋町健康づくり・ 食育推進計画

健康づくりの合言葉は
「お・た・の・し・み・に♪」



令和4年（2022年）4月
宮崎県 高鍋町

目 次

第 1 章	計画策定の基本的考え方	1
	1. 計画策定の背景及び趣旨	1
	2. 計画の性格	1
	3. 計画期間	1
第 2 章	高鍋町の現状	2
	1. 人口（出生・死亡の状況）	2
	2. 医療費・疾病・健康診査等の状況	3
第 3 章	前計画の評価・検証	7
	1. 前計画の評価	7
	2. アンケート調査から見た現状	9
第 4 章	計画の基本的な方向	14
	1. 計画の基本理念	14
	2. 全体目標	15
第 5 章	計画の推進	16
	1. 数値目標の設定	16
	2. 健康づくり・食育推進に関する取り組み	17
	健康づくり計画	17
	1) 各分野別の目標・行動計画	17
	2) 行政等の取り組み	19
	食育推進計画	21
	1) 各分野別の目標	21
	2) 各分野別の行動計画	22
	3) 行政等の取り組み	24
参考資料 1	健康増進法、食育基本法抜粋	28
参考資料 2	住民アンケート	31
付属資料 1	高鍋町健康づくり・食育推進計画策定委員会設置要綱	49
付属資料 2	計画策定の経緯、高鍋町健康づくり・食育推進計画策定委員会委員	50

第1章 計画策定の基本的考え方

1. 計画策定の背景及び趣旨

近年、少子高齢化の進展やひとり暮らし世帯の増加に伴うライフスタイルの多様化などを社会的背景とした生活習慣病の増加に伴う早世や要介護者の増加がみられます。

伸び続ける医療費、介護給付費の抑制にむけては、「健康増進」を単に個人だけの課題ではなく、医療、介護、福祉、産業等を含めた社会全体の課題として捉えていくことが重要です。

このような状況のもと、国は「健康日本21計画」、県は「健康みやざき行動計画21」を策定し、すべての住民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするための施策を推進しています。

本町におきましても、町民一人ひとりが、生涯にわたり自らの健康状態を把握し、健康の保持増進に努めていく健康づくりの指標として、平成24年4月に「高鍋町健康づくり計画」を策定しました。

令和3年6月に策定した「第6次高鍋町総合計画」では、「子育てと健康長寿を支えるまちづくり」を基本目標に掲げ、その実現に向けて、健康に関して個人・団体及び行政が協力・連携し、町民が健康づくりに取り組みやすい環境をつくり、町民自らが自分自身の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりを実践していくことを推進しています。

また、食育に関しては、国は「食育推進基本計画」、県は「宮崎県食育・地産地消推進計画」を策定し、健全な食生活の実践を推進しています。

本町におきましても、望ましい食習慣の形成や農産物等の生産・食品の製造並びに安全性に対する正しい理解、環境への配慮、食文化の継承などの施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成21年4月に「高鍋町食育推進計画」を策定しました。

本計画は第2次高鍋町健康づくり計画と第3次高鍋町食育推進計画を「高鍋町健康づくり・食育推進計画」として一体化し、今後の健康づくり施策の方向性を明らかにするとともに、効果的、効率的な事業実施に向けた指針とします。

2. 計画の性格

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけられる計画であり、本町における関連計画との整合性を保つものとします。

3. 計画期間

本計画は、2022年度（令和4年度）を初年度とし、2026年度（令和8年度）までの5年間を計画期間とします。なお、社会情勢の変化等によって、計画内容に見直しが必要になった場合には、随時見直しを行うこととします。

第2章 高鍋町の現状

1. 人口（出生・死亡の状況）

(1)人口動態

高鍋町の人口は年々減少傾向にあります。人口動態を見ると、平成28年に高齢化率が30%を超え、その後も年々上昇し、令和3年は33.1%と、3.02人に1人が65歳以上の高齢者という現状です。

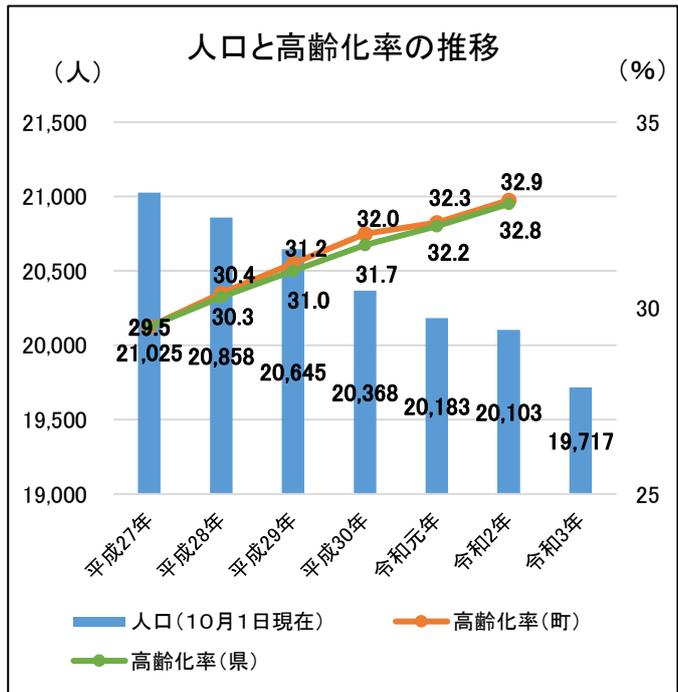
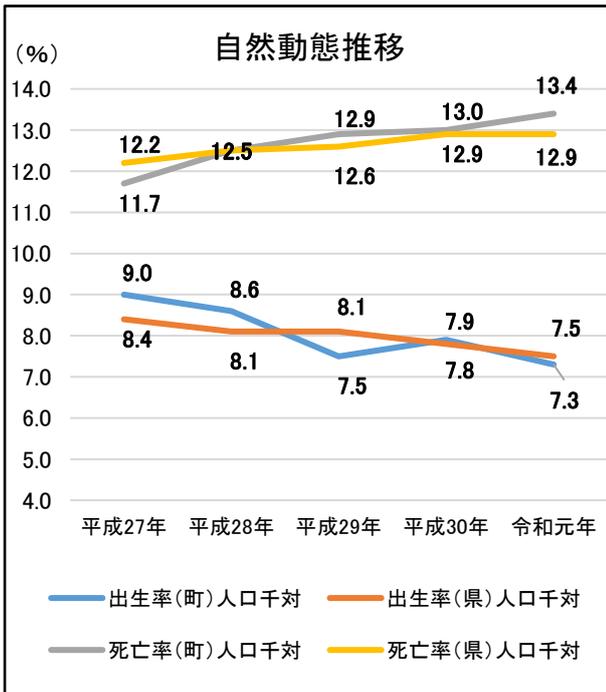
それに対し、出生数は令和元年148人となっており、平成27年と比較すると約40人減っています。

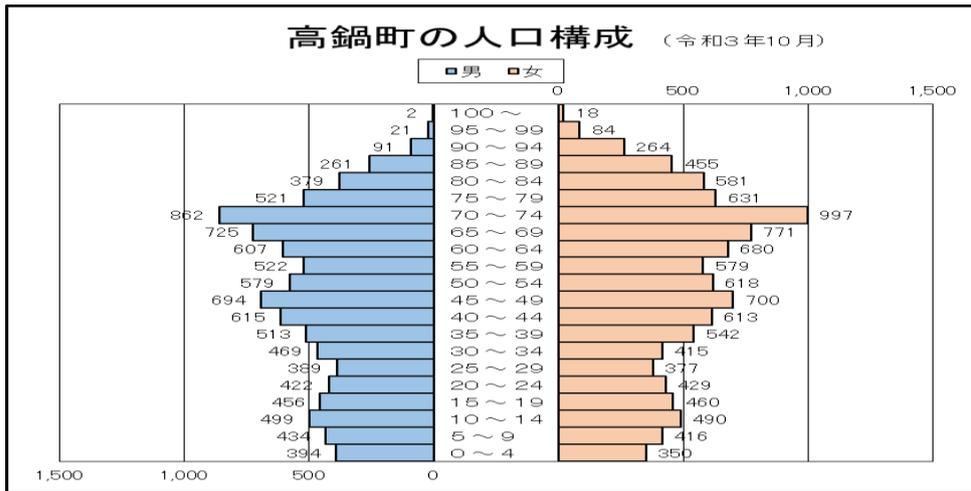
人口ピラミッドをみても、年少人口が少なく将来の人口減少が予測される「ひょうたん型」となっており、今後、人口減少と少子高齢化が一層進むことが想定されます。

○高鍋町の人口動態

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
人口（10月1日現在）	21,025人	20,858人	20,645人	20,368人	20,183人	20,103人	19,717人
高齢化率（町）	29.5%	30.4%	31.2%	32.0%	32.3%	32.8%	33.1%
高齢化率（県）	29.4%	30.3%	31.0%	31.7%	32.2%	32.6%	33.1%
高齢化率（国）	26.6%	27.3%	27.7%	28.1%	28.4%	28.6%	29.1%
出生数（町）	189人	179人	154人	160人	148人		
出生率（町）人口千対	9.0%	8.6%	7.5%	7.9%	7.3%		
出生率（県）人口千対	8.4%	8.1%	8.1%	7.8%	7.5%		
出生率（国）人口千対	7.8%	7.6%	7.4%	7.4%	7.0%		
死亡数（町）	246人	260人	267人	264人	270人		
死亡率（町）人口千対	11.7%	12.5%	12.9%	13.0%	13.4%		
死亡率（県）人口千対	12.2%	12.5%	12.6%	12.9%	12.9%		
死亡率（国）人口千対	10.5%	10.8%	11.0%	11.0%	11.2%		

資料：宮崎県衛生統計年報、宮崎県における高齢化の状況（令和2、3年の高齢化率）

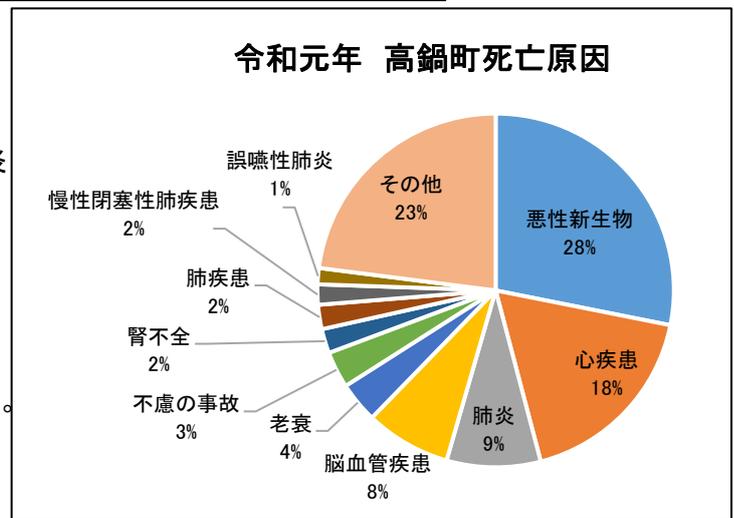




(2) 死亡原因

令和元年の死亡原因で最も多いのは、悪性新生物（がん）28%、次いで心疾患18%、肺炎9%、脳血管疾患8%となっています。

そのうち、肺炎を除く3疾患で5割以上を占めており、これらは「生活習慣病」と呼ばれその発症や進行には食生活や運動・睡眠などの生活習慣が深く関わっているとされています。



資料：令和2年度高鍋保健所業務概要

2. 医療費・疾病・健康診査等の状況

(1) 医療費、疾病・介護状況等

高鍋町国民健康保険の令和元年度分の医療費を見てみると、1位高血圧性疾患、2位腎不全、5位その他の心疾患と生活習慣病が疑われる疾患が上位を占めています。

また、高鍋町国民健康保険被保険者1人あたりの医療費は、過去2年間を比較すると減少していますが、これは新型コロナウイルス感染症流行に伴い、感染症対策を徹底したことによる呼吸器系疾患の医療費が減少したこと等を誘因とするもので全国的に減少傾向にあります。これは一時的なものと考えられており、今後も高齢化に伴い一人当たり医療費は増加することが考えられます。

要介護者・要支援者の有病状況を見ると、上位に心臓病・脳疾患が入っており、生活習慣病が要介護状態に影響していると考えられます。

○疾病別医療費分析（令和元年度診療分）

	1位	2位	3位	4位	5位
医療費 (円)	高血圧性疾患 160,750,087	腎不全 127,786,163	その他の悪性新生物 111,683,091	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害 99,103,139	その他の心疾患 88,654,639

資料：KDB（国保データベース）システムより

○国民健康保険 1人当たり医療費 ※（ ）は県内順位

	令和元年度	令和2年度
高鍋町	417,710円 (13位)	401,496円 (14位)
県平均	404,976円	397,778円

資料：国保連合会資料（医療費のまとめ）より

○要介護者・要支援者の有病状況 上位5つ（令和2年度）

1号被保険者（65歳以上）				2号被保険者（40～64歳）			
要支援（230人）		要介護（715人）		要支援（11人）		要介護（10人）	
心臓病	35.7%	心臓病	42.4%	脳疾患	27.3%	心臓病	50.0%
筋・骨疾患	35.2%	筋・骨疾患	34.4%	筋・骨疾患	27.3%	精神疾患	40.0%
脳疾患	18.3%	精神疾患	33.1%	心臓病	18.2%	脳疾患	30.0%
精神疾患	14.3%	脳疾患	19.2%	難病	9.1%	筋・骨疾患	20.0%
糖尿病	10.9%	糖尿病	14.1%	その他	18.2%	糖尿病	10.0%
						がん	10.0%

資料：KDB（国保データベース）システムより

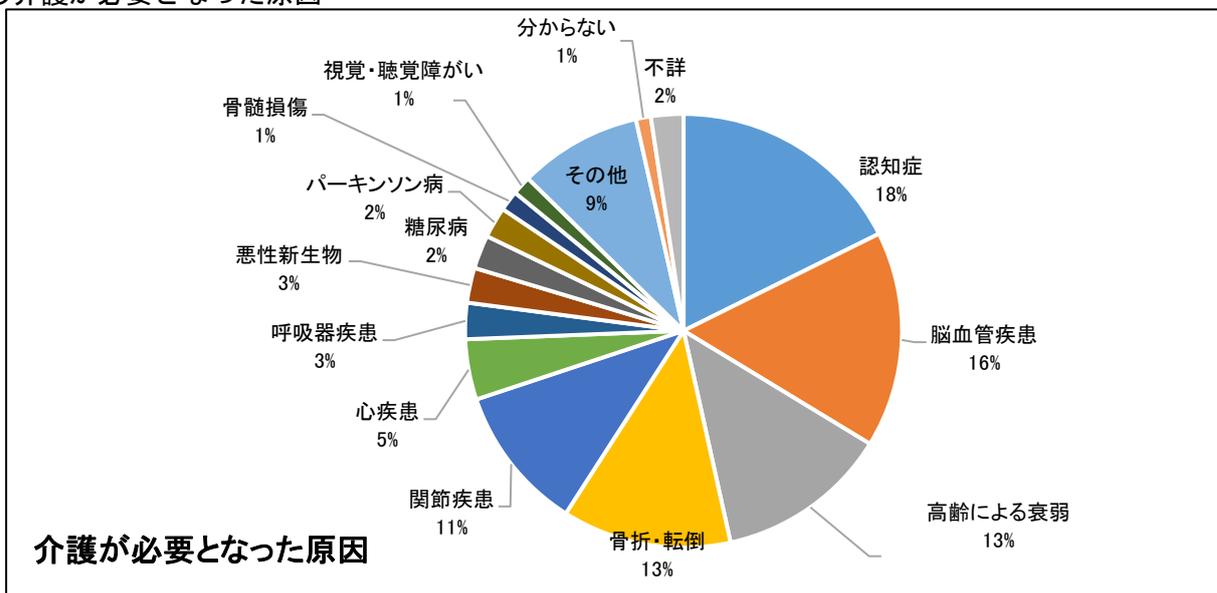
○現在治療中、または後遺症のある病気（上位5つ）

	1位	2位	3位	4位	5位
疾患	高血圧 45.4%	糖尿 13.3%	筋骨格 11.5%	目の病気 9.6%	脂質異常 9.3%

資料：「高鍋町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」結果より（令和2年度実施）

➡調査対象：介護保険被保険者で要介護認定を受けていない65歳以上の方

○介護が必要となった原因



資料：令和元年度国民生活基礎調査

(2) 健康診査等受診状況

町が実施している健康診査等の受診状況をみると、特定保健指導実施率は増加しているものの、健診受診率は伸び悩んでいます。各種がん検診においても同じ状況です。

※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、集団健診の実施が予定通りできていない。

また、令和2年度の国民健康保険特定健康診査の有所見者状況をみると、男女とも空腹時血糖と収縮期血圧において基準値を超えた者の割合が全国と比較して高くなっており、統計的に有意な差が認められました。そのため、高血圧や糖尿病等の生活習慣病を予防するために、高血糖や高血圧を防ぐ取り組みを地域全体で実施していく必要があります。

○特定健康診査（高鍋町国民健康保険加入者対象）

平成30年度		令和元年度		令和2年度	
受診率（%）	保健指導実施率（%）	受診率（%）	保健指導実施率（%）	受診率（%）	保健指導実施率（%）
46.9	36.6	46.0	40.4	39.7	70.8

○特定健康診査有所見者状況・抜粋（国民健康保険加入者対象・令和2年度実施分）

		受診者数 (人)	空腹時血糖			収縮期血圧		
			100以上(人)	年齢調整	標準化比	130以上(人)	年齢調整	標準化比
女性	全国	3,755,104	751,986	20.0%	100	1,775,613	47.3%	100
	県	37,976	9,478	24.4%	*121.7	18,631	47.8%	101.1
	高鍋町	806	221	26.5%	*131.7	463	54.4%	*116.0
男性	全国	2,946,325	933,402	31.7%	100	1,549,667	52.6%	100
	県	29,148	11,194	37.6%	*118.7	15,788	52.9%	100.8
	高鍋町	608	261	42.8%	*133.3	377	60.7%	*115.5

資料：KDB（国保データベース）システムより

注）年齢調整（%）は全国受診者数（男女別）を基準人口とした直接法による。標準化比は全国を基準とした関節法による。標準化比に*が付記されたものは、基準に比べて有意差(p<0.05)があることを意味する。

○歯科検診（20歳以上対象 集団健診）※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止

平成30年度	令和元年度	令和2年度
3回 67人	3回 62人	※

○肝炎ウイルス検査（過去に受検歴のない40歳以上対象）

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
受検者数（人）	154	97	56
精密者数（人）	1	0	0

○結核検診（65歳以上対象）

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
受診者数（人）	2,455	2,440	2,025
受診率（%）	57.2	63.8	57.3
精密者数（人）	27	23	45

○がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上が対象）（人）

		平成30年度				令和元年度				令和2年度			
		受診者数	要精密		がん発見者数	受診者数	要精密		がん発見者数	受診者数	要精密		がん発見者数
			精密者数	受診者数			精密者数	受診者数			精密者数	受診者数	
胃がん	集団	175	9	9	0	163	7	7	0	83	3	3	0
大腸がん	集団	865	53	47	3	849	52	44	2	560	44	36	3
	個別	69	6	6	0	67	12	10	1	61	6	4	0
子宮頸がん	集団	311	7	4	0	317	7	7	0	268	6	5	0
	個別	284	7	7	0	278	8	6	0	250	4	3	0
乳がん	集団	370	7	7	0	369	5	5	2	314	5	5	1
	個別	49	3	3	0	74	0	0	0	83	0	0	0
肺がん	集団	62	0	0	0	224	0	0	0	47	2	2	1

○高鍋町国民健康保険被保険者のがん検診受診率（%）

（算定対象年齢：胃がん検診は50～69歳、大腸がん・肺がん・乳がん検診は40～69歳、子宮頸がん検診は20～69歳）

		平成30年度	令和元年度	令和2年度
胃がん検診	男	5.6	4.2	1.4
	女	6.0	3.6	2.1
大腸がん検診	男	11.7	14.8	10.7
	女	19.1	18.4	13.3
子宮頸がん検診	女	9.1	9.3	6.7
乳がん検診	女	11.2	12.2	9.0
肺がん検診	男	0.9	6.9	0.3
	女	1.7	6.8	0.7

資料：地域保健・健康増進事業報告

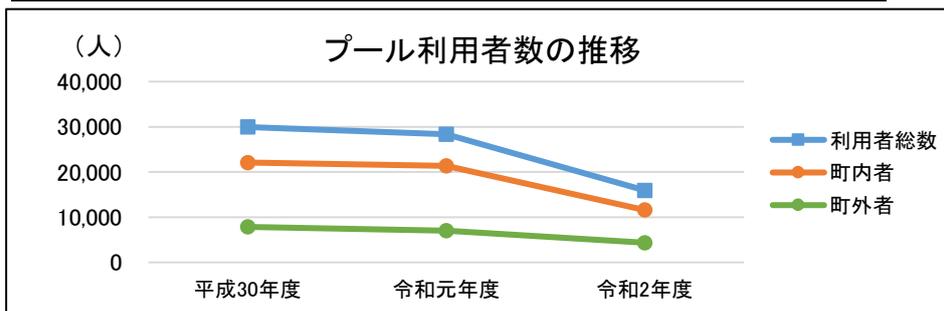
(3)健康づくりセンタープール利用状況

健康づくりセンタープールは、健康づくりを目的とした室内温水プールで、生活習慣病予防やストレス解消等のためにご利用いただいています。

○利用者数の推移（平成30年度～令和2年度）

	利用者総数 (人)	内訳	
		町内者(人)	町外者(人)
平成30年度	29,948	22,095	7,853
令和元年度	28,536	21,362	6,987
令和2年度	17,933	11,578	4,355

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大により、約3か月間閉館。
（4/18～5/17、
7/23～8/31、
1/9～2/15）
また、開館中も人数制限を行っている。



第3章 前計画の評価・検証

1. 前計画の評価

「高鍋町健康づくり計画」「高鍋町食育推進計画」のこれまでの進捗状況を把握し、健康づくり・食育のより効果的な推進を図るため、住民アンケートを実施しました。（P31【参考資料2】）その結果と目標値を比較し、各分野別にA B C Dの4段階で評価しました。〈表1〉〈表2〉

〈表1〉健康づくり計画指標の評価

分野	項目	前回値	目標値	今回値	評価	
たべる (飲む)	1日3食食べている人の割合	76.3%	85%	62.0%	C	
	毎食「バランスがとれた食事」に心がけている人の割合	40.2%	50%	29.7%	C	
	1日に必要な量の野菜(350g)を摂取している人の割合		50%	30.2%	C	
	飲酒者のうち、休肝日を設ける人の割合	男性	48.3%	60%	47.8%	C
女性		77.9%	85%	76.7%	B	
うごく	自分の適正体重(身長とのバランス)を知っている人の割合	60.6%	80%	↑72.3%	B	
	日常生活のなかで積極的に身体を動かしている人の割合	51.5%	60%	48.4%	B	
やすむ	ストレスを感じている人のうち、解消法を持っている人の割合	65.5%	70%	↑74.4%	A	
	悩みやストレスなどで困ったとき、相談相手がいる人の割合	81.0%	90%	78.7%	B	
	家族や人との付き合いを大切にしている人の割合	90.9%	95%	90.0%	B	
	仕事と生活の調和をとっている人の割合		50%	71.7%	A	
まもる	寝る前の歯磨きをする人の割合	61.2%	65%	59.6%	B	
	年1回以上歯科検診を受けている人の割合	31.5%	50%	↑38.3%	C	
	毎年、血液検査・尿検査などの健診を受けている人の割合	78.4%	80%	↑78.8%	B	
	毎年、または2年に1回(乳がん検診)、 がん検診を受けている人の割合	胃がん検診	36.9%	40%	28.4%	C
		大腸がん検診	31.7%	40%	25.3%	C
		子宮頸がん検診	45.1%	50%	44.4%	B
		乳がん検診	46.4%	50%	↑52.2%	A
喫煙者のうち、分煙をしている人の割合	66.0%	80%	61.6%	C		
COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人の割合		50%	31.4%	C		

※高鍋町健康づくりアンケートより

- A・・・目標を達成した
- B・・・目標値に対する達成状況が、8割以上であった
- C・・・目標値に対する達成状況が、5割～8割未満であった
- D・・・目標値に対する達成状況が、5割未満であった
- ↑・・・前回値よりも増えている(改善している)項目

＜表 2＞食育推進計画指標の評価

食育の目標	項目	対象	前回値	目標値	今回値	評価
全体	食育に関心がある人の割合を増やす	大人	90.0%	100%に近づける	73.9%	C
食を大切に する	「いただきます」「ごちそうさま」と必ずあいさつをする人を増やす	大人	70.1%	100%に近づける	61.6%	C
		小学生	83.8%		74.3%	C
		中学生	74.0%		72.2%	C
	残菜を減らす工夫をしている割合を増やす	大人	97.8%	100%に近づける	39.1%	D
食と健康に 関心を 持つ	朝食欠食者の割合を減らす	大人（男性）	19.1%	10%以下	29.7%	D
		大人（女性）	17.0%	10%以下	26.1%	D
		小学生（男子）	9.4%	3%以下	12.2%	D
		小学生（女子）	6.4%	3%以下	8.6%	D
		中学生（男子）	11.9%	3%以下	21.5%	D
		中学生（女子）	8.5%	3%以下	17.4%	D
	主食＋汁＋おかず（ごはん・パン類、肉・魚・卵・大豆類、野菜類）がそろった朝食を食べる子どもの割合を増やす	小学生（男子）	41.5%	60%以上	31.9%	C
		小学生（女子）	40.2%	60%以上	33.8%	C
食の安全安心 の確保	食品を買うとき成分表示を必ず見る人の割合を増やす	大人	60.6%	70%以上	18.3%	D
		食品を買うとき、産地を重視する人増やす	大人	57.9%	60%以上	40.3%

A・・・目標を達成した

B・・・目標値に対する達成状況が、8割以上であった

C・・・目標値に対する達成状況が、5割～8割未満であった

D・・・目標値に対する達成状況が、5割未満であった

2. アンケート調査から見た現状

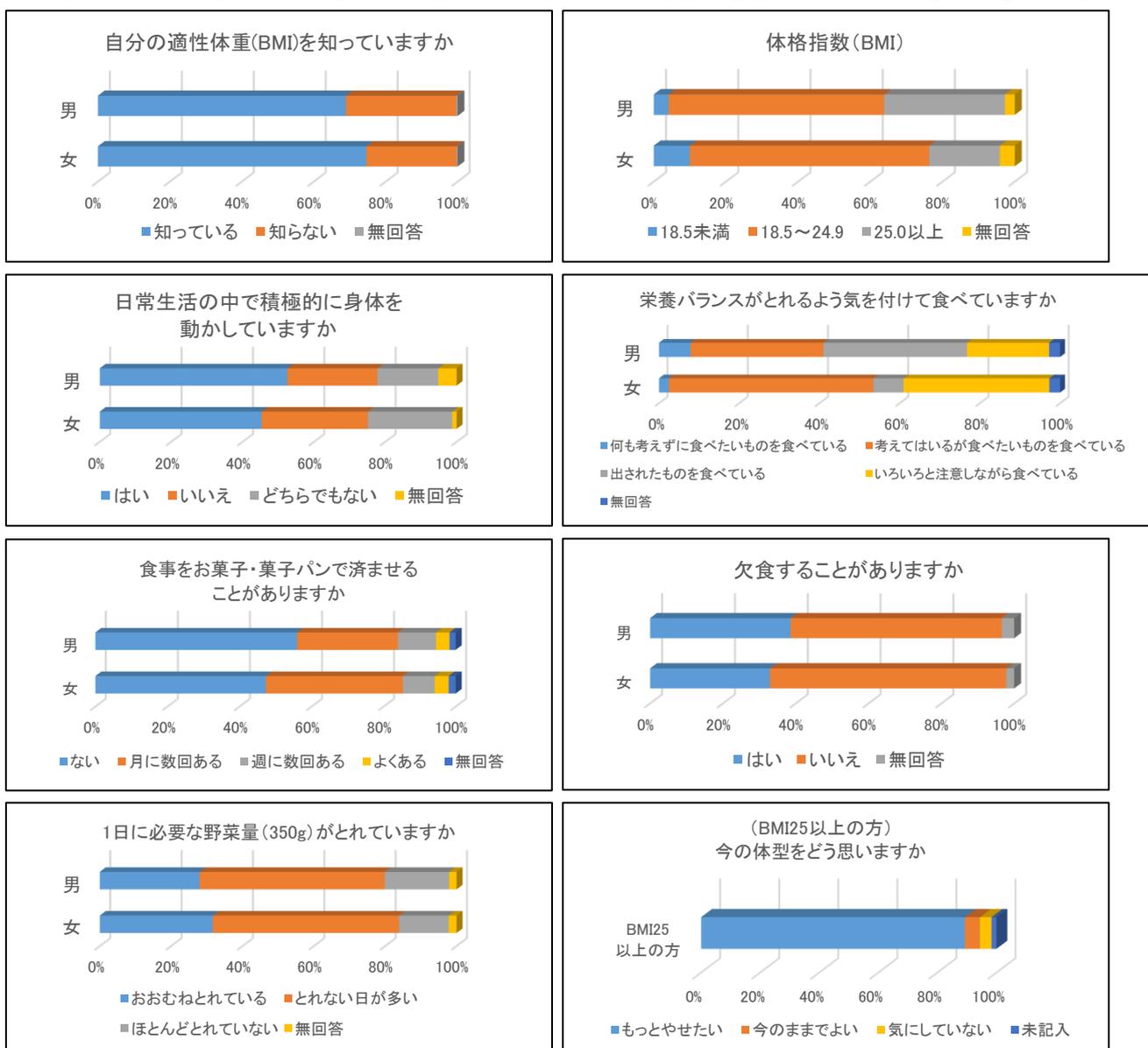
～令和3年度実施「高鍋町健康づくり・食育推進計画アンケート」(参考資料2)～

大人

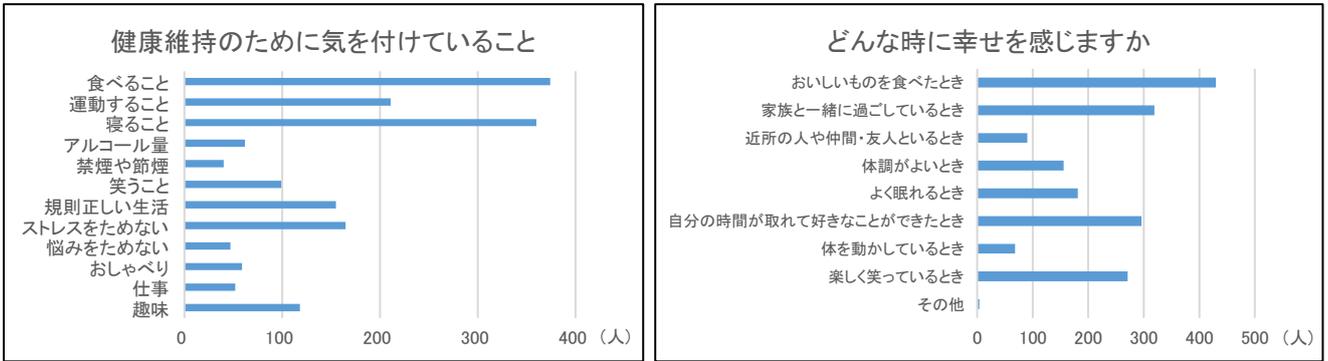
- ①「適性体重(BMI)を知っている人」は男女とも6～7割と過半数を超えているが、「BMIが25以上の人」が男性約4割、女性2割となっている。(平成28年国民健康・栄養調査によると、宮崎県BMIの平均値が全国で男性3位、女性2位。)

また、「日常生活で積極的に身体をうごかしていない人」「栄養バランスがとれるよう気を付けて食べていない人」が男女とも半数以上、「食事をお菓子や菓子パンですませることがある人」が4割以上、「欠食をすることがある人」が約3割、「必要な野菜量をとれていない人」は約7割以上となっており、日常生活での消費活動の低下や過剰な食事摂取量、バランスのとれた食事内容ではないなど、消費と摂取エネルギーのバランスがとれていない人が多いことが分かった。

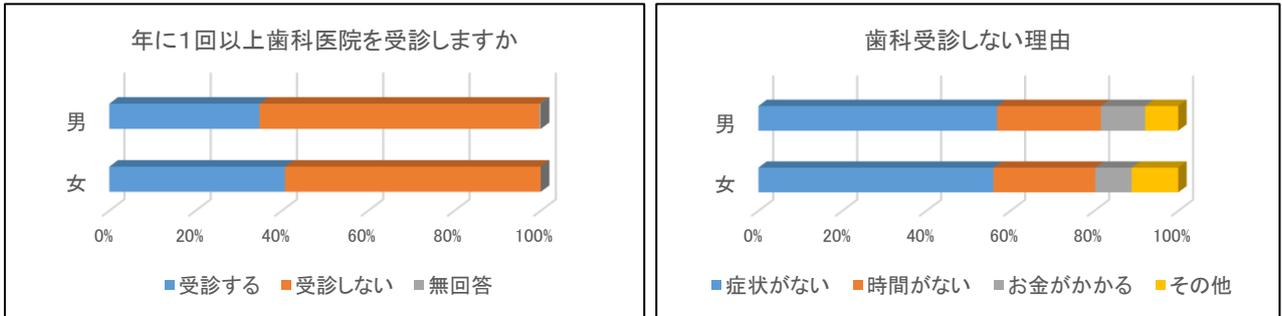
BMI25以上の方のうち、8割以上は「やせたい」と思っているため、残り約2割の人への行動変容を促す取り組みだけでなく、関心期にある人が行動変容できるための支援が必要と思われる。



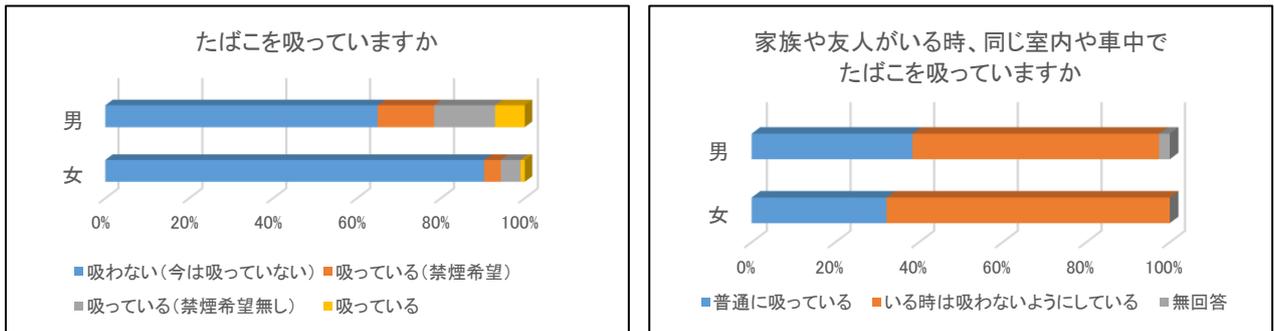
②「健康維持のために気を付けていることは」「幸せに感じる時は」の質問に「食べること(とき)」の回答が最も多くなっており、「食べる」ことが、健康観・QOLの両方に大きく関わっていると思われる。引き続き、食に関する情報提供や体験を伴う健康教育等の取り組みが必要である。



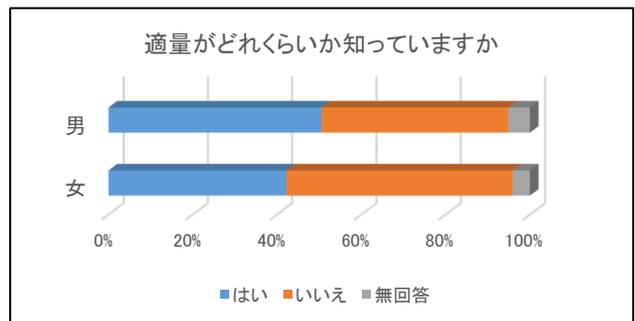
③「歯の健康」については、年1回の定期受診をしない人が約7割となっており、受診しない理由に「症状がないから」が一番多くなっている。歯の健康に関する情報提供と、歯科検診を受けやすい体制づくりが必要と思われる。



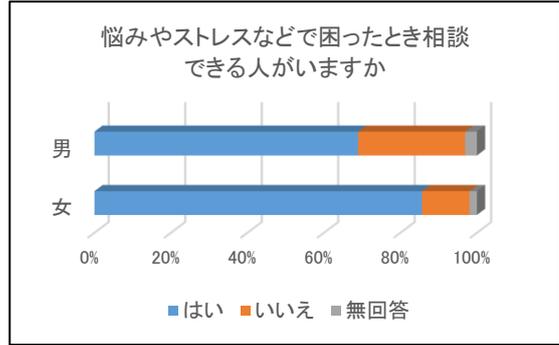
④「たばこ」については、喫煙者の割合が過半数を下回っており、喫煙者のうちでも約2割は禁煙を希望している。しかし喫煙者のうち約3割が「家族や友人のいる同室内・車内で喫煙している」と答えているため、分煙を進める取り組みは今後も必要と思われる。



⑤「飲酒」については、「アルコールの適量を知っている」人が約4割と半数以下のため、情報提供の取り組みが必要と思われる。

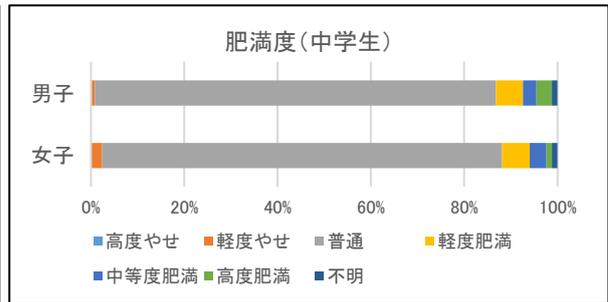
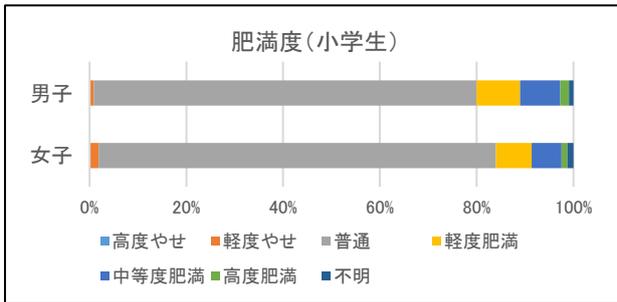


⑥「こころの健康」については、「相談相手がいない」と答えた男性が約2割、女性が約1割いるため、相談窓口の紹介等の情報提供が必要と思われる。

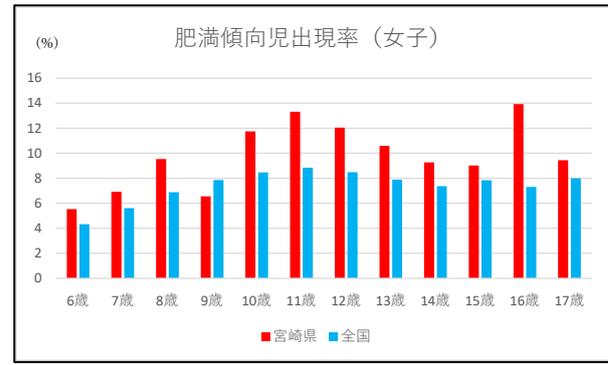
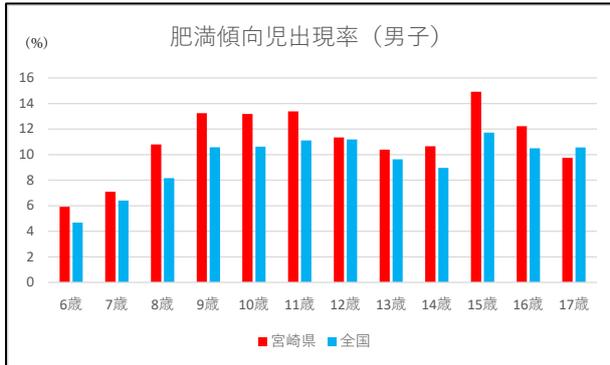


子ども

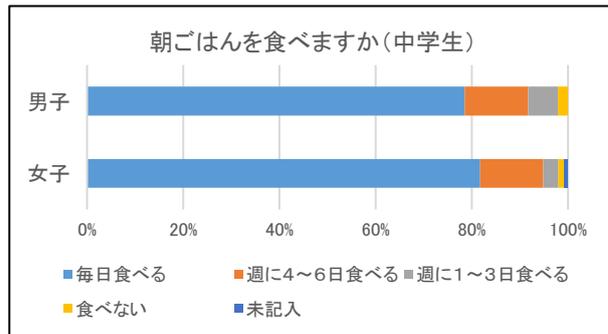
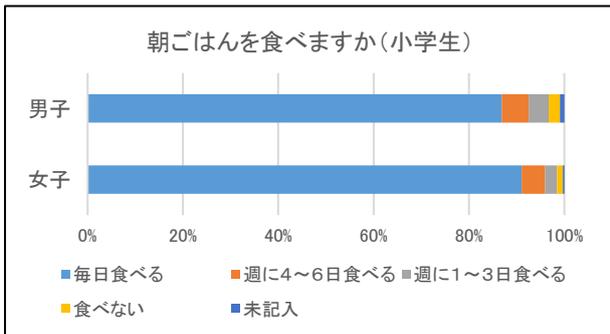
①肥満の割合をみると、小学生男子19.1% (13.3%) 女子14.8% (10.0%)、中学生男子12.0% (7.1%) 女子10.7% (4.1%) となり、前回より大きく増加している（()は前回値）。小児生活習慣病予防のためにも、学校等と連携し、対策を講じる必要があると思われる。

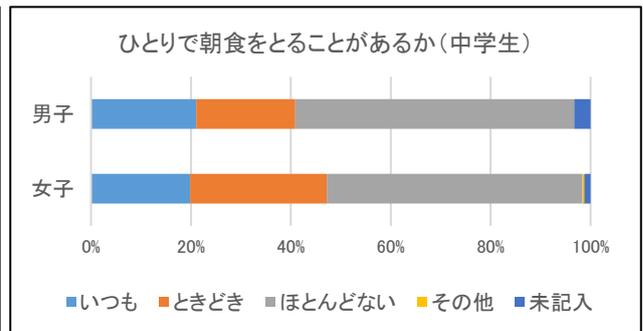
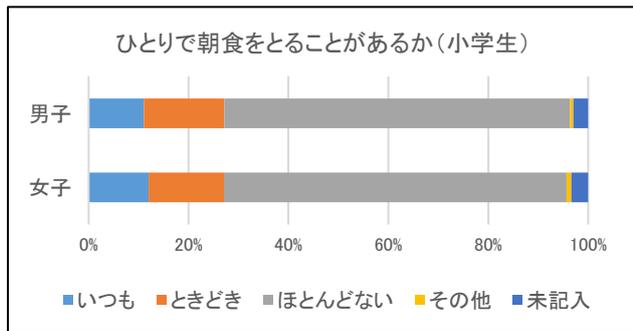
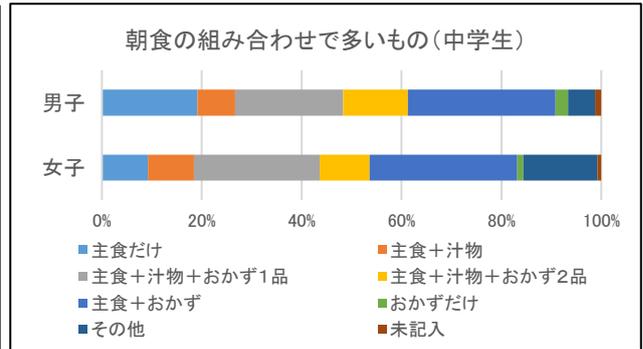
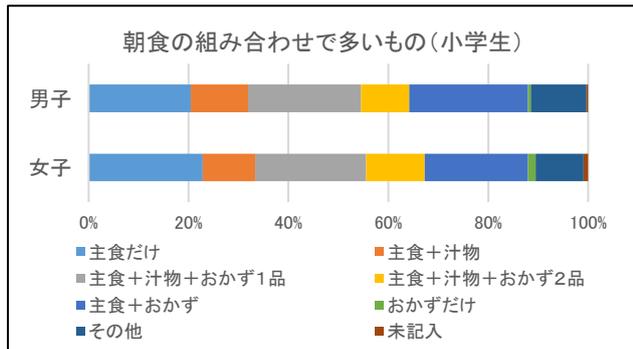
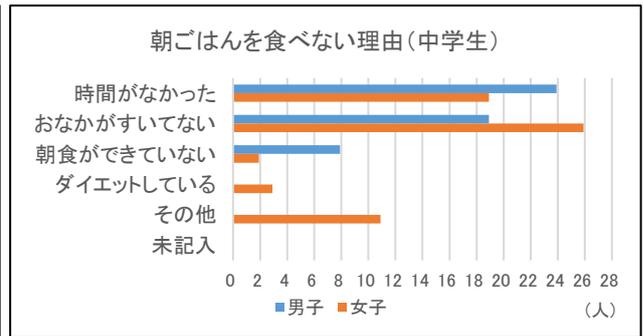
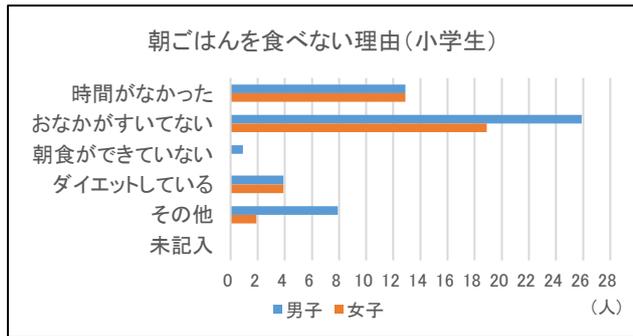


令和元年度 学校保健統計（文部科学省）を見ても、宮崎県の肥満率の高さが分かる。

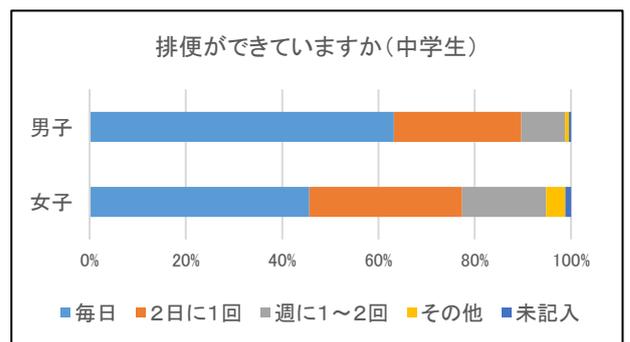
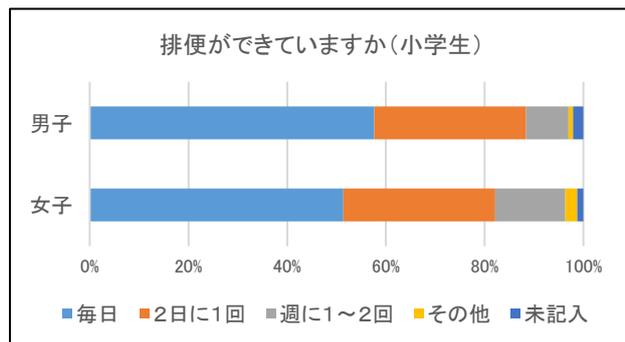


②朝ごはんを食べない小学生が、男子12.2% 女子8.6%、中学生は男子21.5% 女子17.5%おり、理由としては「お腹が空いていないから」「時間がないから」の順に多かった。また、食べていても「主食+主菜+副菜」とバランスよく食べている子どもは3割程度、毎日ひとりで朝ごはんを食べる「孤食」の割合も小学生で約1割、中学生で約2割となっている。朝食の重要性についてさらに伝える必要があると思われる。

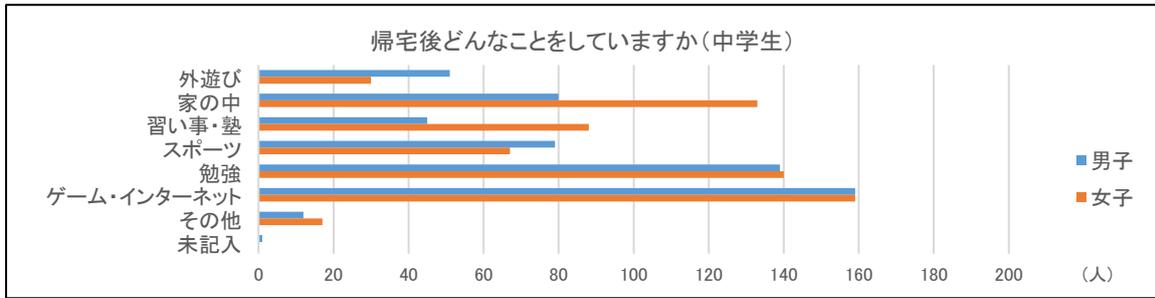
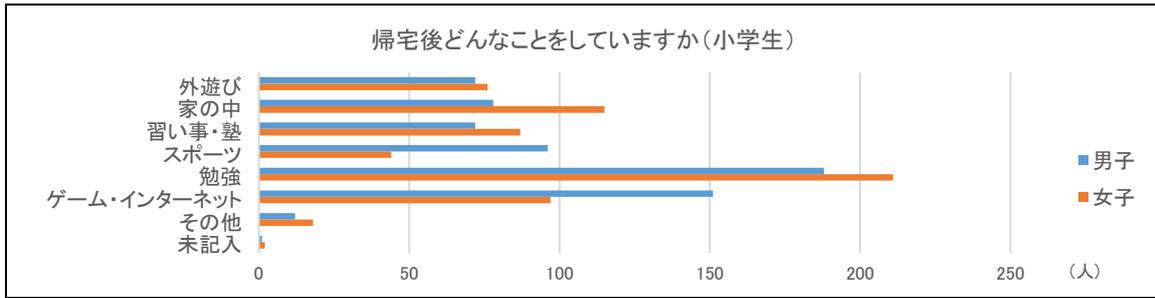




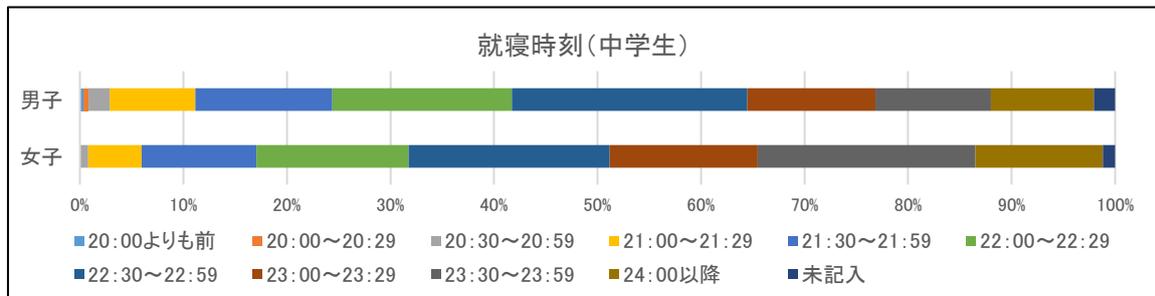
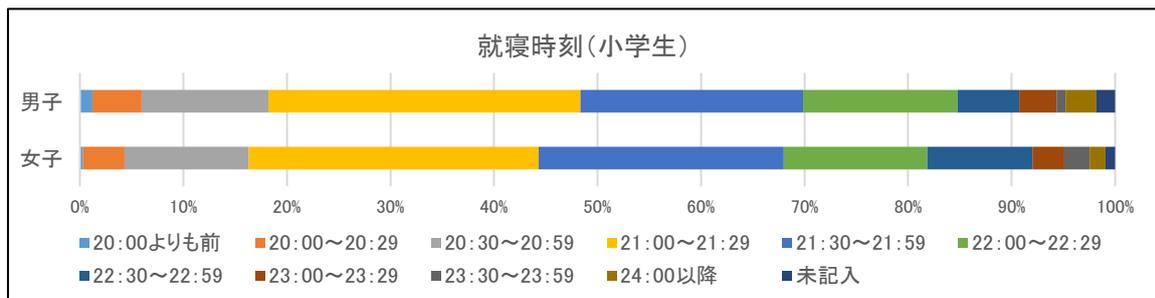
③毎日排便がない小学生は、男子 42.4% 女子 48.7%、中学生は男子 36.8% 女子 54.4%と高い割合となっている。便秘による体の不調は健康面だけでなく心身面にも影響するため、食生活を含めた生活習慣の改善が必要である。



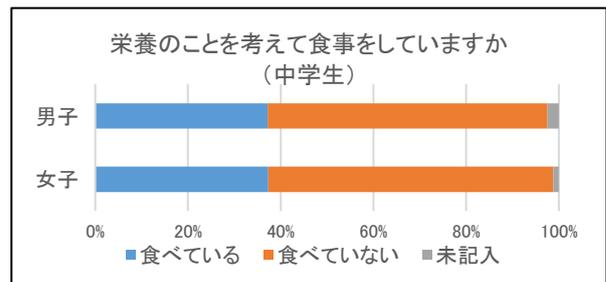
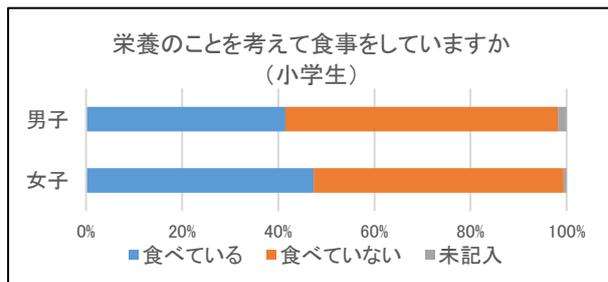
④家に帰ってからしていることで多かったものは、小学生・中学生ともに「勉強」、「ゲーム・インターネット」であった。とくに前回と比較して「ゲーム・インターネット」の割合が高くなった。それに伴い、小学生では「外遊び」よりも「家の中」で過ごす割合が高くなった。コロナ禍が影響していることも考えられるが、今後、体力の低下や消費エネルギー減少による体重の増加などの悪影響を減らしていく必要がある。



⑤小学生の約3割が22時以降に、中学生の約1割が24時以降に就寝している。睡眠時間をしっかりとること、生活のリズムを整えることの重要性を伝える必要がある。



⑥栄養のことを考えて食事をしている小学生は、男子41.5% 女子47.4% 中学生は、男子37.2% 女子37.3%と半数以下となっている。食事をバランスよく食べることが健康づくりの基本であることを今以上に伝えていく必要がある。

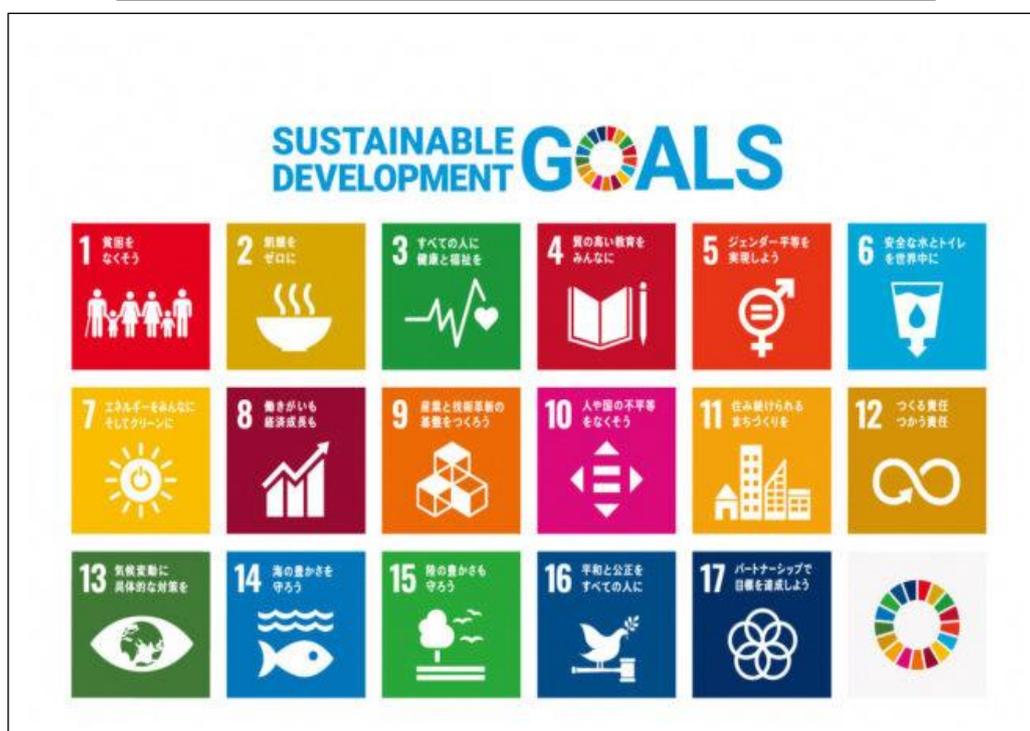


第4章 計画の基本的な方向

1. 計画の基本理念

本計画は下記を基本理念として定め、健康づくり及び食育に関する施策を総合的に推進していきます。また、取り組みの方向性は、国際社会全体の開発目標である SDGs の目指すゴールと同様であることから、関連付けて推進していきます。

【基本理念】
人にやさしく、すこやかに暮らせるまちづくり
安心・安全な「食」「環境」を未来の子どもたちへ



「健康」とは、病気や障がいの有無に関わらず、住み慣れた地域で、すこやかにその人らしい生活を送ることができるという考え方になってきました。健康であり続けるためには、町民ひとりひとりが健康意識を高め、正しい健康知識のもと、自分に合った健康づくりを自ら実践・習慣化し、続けていくことが大切です。そのためには、社会全体が相互に支えあいながら、健康づくりを実践しやすい環境を作っていくことが必要になります。

第6次高鍋町総合計画では、「スマートウエルネスシティ」を重点プロジェクトとして位置づけ、健康づくり、そして移動の基本となる「歩く」ことに主眼を置き、あらゆる町の施策で「健幸」の町づくりを推進するとしています。

また、「食」については、健康づくりに欠かせない生きる上での基本であり、その知識や選択する力はとても重要となります。そのため、あらゆるライフステージで食育を推進していきます。

2. 全体目標

【全体目標】 健康寿命を延ばす

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。健康寿命を延ばすことで、医療や介護費用が減少するだけでなく、個人のQOLが向上することから、その差を縮めることが大切です。

本計画では、健康モデル～健康づくりの合言葉は「**おたのしみに♪**」～を提案し、栄養＝「**おいしくたべる**」、運動＝「**たのしくうごく**」、休養＝「**のんびりやすむ**」、予防活動＝「**しっかりまもる**」の4つの分野ごとに健康寿命をのばすことを目指して、健康課題及び取り組みをまとめています。

そして、上記4つの分野に、家族や地域において「**みんなであつどう**」ことが健康づくりに不可欠な要素であること、また、楽しみながら取り組むために必要な「**にっこりわらう**」ことを加えてそれぞれの頭文字をつなげ、合言葉にしています。



この図は、健康づくり計画のイメージ（家）に食育推進計画の食育サイクル（水車）と、スマートウェルネスシティ構想の「歩く」をイメージした道を追加し、健康づくり・食育推進に関する様々な取り組みを統合するイメージ図とします。

第5章 計画の推進

1. 数値目標の設定

健康づくり計画・食育推進計画に基づき、本町では様々な取り組みを行ってきました。

しかし、感染症の流行や健康をとりまく環境の変化により新たな目標が必要となっています。

本計画をより実効性のあるものとし、個人・家庭・地域や行政が一体となった取り組みを展開し、客観的な評価を実施していくため、下記の数値目標を設定します。

指標の目標<表2> 赤字は新たな目標

分野	項目	現状値	目標	
たべる (のむ)	食育に関心がある人の割合	74.8%	90%	
	残菜を減らす工夫をしている人の割合	45.4%	60%	
	1日3食食べている人の割合	62.0%	80%	
	毎食「バランスがとれた食事」に心がけている人の割合	29.7%	50%	
	1日に必要な量の野菜(350g)を摂取している人の割合	30.2%	50%	
	休肝日を設ける人の割合	男性	47.7%	60%
		女性	76.7%	80%
	食品を買うとき成分表示を必ず見る人の割合	18.6%	50%	
	食品を買うとき産地を重視する人の割合	40.3%	60%	
うごく	週1回以上、体重を測っている人の割合	—	50%	
	日常生活のなかで積極的に身体を動かしている人の割合	48.4%	60%	
やすむ	悩みやストレスなどで困ったとき、相談相手がいる人の割合	78.7%	90%	
	家族や人との付き合いを大切にしている人の割合	90.0%	95%	
	仕事と生活の調和をとっている人の割合	71.7%	80%	
まもる	寝る前の歯磨きをする人の割合	59.6%	65%	
	年1回以上歯科検診を受けている人の割合	38.3%	50%	
	毎年、血液検査・尿検査などの健診を受けている人の割合	78.8%	80%	
	毎年がん検診を受けている人の割合(乳がん検診は2年に1回)	胃がん検診	44.2%	50%
		大腸がん検診	39.3%	50%
		子宮頸がん検診	43.9%	50%
		乳がん検診	52.0%	55%
分煙をしている人の割合	61.6%	80%		
COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人の割合	31.4%	50%		

2. 健康づくり・食育推進に関する取り組み

健康づくり計画

1) 各分野別の目標・行動計画

健康づくりを推進するための各分野の目標・行動計画は、下記のとおりです。

① おいしくたべる（のむ）

目 標 テーマ	各ライフステージにおける行動計画		
	乳幼児・学童・思春期 (子育て期)	成人期	高齢期
楽しくおいしく バランスよく 食べる  	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関心をもつ ・3食バランスのよい食事をとる ・薄味を心がける ・おやつをとり過ぎないよう時間と量を決める ・残さず食べる ・テレビを消す、挨拶をする等、食環境を整え、マナーを守り食べる ・家族で食事をとる習慣をつくる ・料理の基本を習得する ・生活リズムを整える ・年齢に応じた1日に必要な量の野菜を摂取する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関心をもつ ・3食バランスのよい食事をとる ・薄味を心がける ・間食のとり過ぎに気をつける ・残さず食べる ・食環境を整えて、マナーを守り食べる ・家族で食事をとる ・自炊を心がける ・生活リズムを整える ・1日に必要な量の野菜(350g)を摂取する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関心をもつ ・3食バランスのよい食事をとる ・薄味を心がける ・間食のとり過ぎに気をつける ・食環境を整える ・家族や知人と食事をとる ・生活リズムを整える ・1日に必要な量の野菜(350g)を摂取する
体に気を付けて 飲酒する	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳未満に飲酒をさせない ・アルコールに関する知識を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・週1～2回は休肝日を見つける ・アルコールの適正量を知り、適正飲酒を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・週1～2回は休肝日を見つける ・アルコールの適正量を知り、適正飲酒を心がける

② たのしくうごく

目 標 テーマ	各ライフステージにおける行動計画		
	乳幼児・学童・思春期 (子育て期)	成人期	高齢期
楽しく身体を 動かす	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を動かすことの楽しさを知る ・楽しく身体を動かす習慣をつける ・親子で外遊びをする ・自分の適正体重を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活でこまめに身体を動かす ・通勤時に自転車や徒歩を取り入れる ・日ごろの歩数や体重等、自分の生活や身体を意識する ・自分の適正体重を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活でこまめに身体を動かす ・地域の行事や高齢者クラブ、趣味のサークル、介護予防教室等に参加する ・自分の適正体重を知る

自分にあった運動を継続する	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣を定着させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣を定着させる ・運動の効果や自分の消費カロリーを知る ・室内でできる簡単な運動を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った運動を無理せず続け、筋力の低下を予防する
---------------	---	---	---

③ のんびりやすむ

目 標 テーマ	各ライフステージにおける行動計画		
	乳幼児・学童・思春期 (子育て期)	成人期	高齢期
こころとからだを休める	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整える ・睡眠環境を整える ・メディアとの長時間接触を避ける ・ポジティブな考え方を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整える ・睡眠環境を整える ・メディアとの長時間接触を避ける ・眠るための飲酒をやめる ・ポジティブな考え方・声かけを心がける ・休日を上手に活用し、疲れをためない ・自分を見つめ直す時間をもつ ・仕事と生活の調和をとる(ワークライフバランス) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整える ・睡眠環境を整える ・眠るための飲酒をやめる ・ポジティブな考え方を身につける
自分にあったストレス解消法をもつ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の楽しめる趣味をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の楽しめる趣味をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の楽しめる趣味や生きがいをもつ ・公民館活動等に参加する
1人で悩まない	<ul style="list-style-type: none"> ・相談相手を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人等の話によく耳を傾ける ・相談相手を持つ ・相談機関を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館活動等に参加したり、積極的に周りとの交流したりする ・相談相手を持つ ・相談機関を知る

④ しっかりまもる

目 標 テーマ	各ライフステージにおける行動計画		
	乳幼児・学童・思春期 (子育て期)	成人期	高齢期
自分のからだを病気からまもる	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生環境を整える ・生活リズムを整える等、健康管理を行う ・定期的に健康診断を受診する ・定期的に歯科検診を受診する 	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生環境を整える ・生活リズムを整える等、健康管理を行う ・定期的に健康診断やがん検診を受診する ・定期的に歯科検診を受診する 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整える等、健康管理を行う ・かかりつけ医を持つ ・定期的に健康診断を受診する ・年1回結核検診を受診する

自分のからだを病気からまもる	<ul style="list-style-type: none"> ・予防接種を受ける ・性感染症等の正しい知識を持ち、予防する 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病を予防する ・歯周疾患を予防する 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科検診を受診する ・予防接種を受ける
たばこの害からからだをまもる	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙しない ・たばこの害について正しい知識を持つ ・妊産婦の喫煙や、子どもへの受動喫煙をさせない 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙や分煙をする ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・禁煙や分煙をする ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)について理解する
自分の歯を大切にす	<ul style="list-style-type: none"> ・食後に歯みがきをする ・定期的な歯科検診受診とフッ化物利用をする ・学校等用の歯ブラシを準備する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後に歯みがきをする ・定期的に歯科検診を受ける ・口腔ケアに関心を持つ ・職場用の歯ブラシを準備する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後に歯や入れ歯をみがく ・定期的に歯科検診を受ける ・口腔内の衛生を保ち、誤嚥性肺炎を防ぐ

2) 行政等の取り組み

2026年度の計画最終年度に向けて関係機関・団体や庁内関係部署との連携を強化し、町民一人一人が好ましい生活習慣を身につけ、健康で健やかに生活できるよう取り組む必要があります。

	乳幼児・学童・思春期 (子育て期)	成人期	高齢期
う ご く	体験・学習の場づくり <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ少年団活動の推進 ・子ども会活動の推進 啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・各種運動施設に関する情報を町のホームページに掲載 ・各種健康教室に関する資料配布 ・スポーツ推進委員によるスポーツ活動等の推進 リーダー育成 <ul style="list-style-type: none"> ・ジュニアリーダーの育成 	体験・学習の場づくり <ul style="list-style-type: none"> ・各種スポーツ大会への参加促進 ・公民館活動の普及 ・公民館専科教室の推進 啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・各種保健事業での保健指導の実施 ・出前講座の推進 ・各種運動施設に関する情報を町のホームページに掲載 ・各種健康教室に関する資料配布 ・スポーツ推進委員によるスポーツ活動等の推進 ・SALKO(県ウォーキングアプリ)などの健康増進アプリを普及推進 	体験・学習の場づくり <ul style="list-style-type: none"> ・各種スポーツ大会への参加促進 ・公民館活動の普及 ・公民館専科教室の推進 啓発活動 <ul style="list-style-type: none"> ・各種保健事業での保健指導の実施 ・出前講座の推進 ・各種運動施設に関する情報を町のホームページに掲載 ・各種健康教室に関する資料配布 ・スポーツ推進委員によるスポーツ活動等の推進 介護予防 <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防事業の推進 ・めいりんの湯等を活用した介護予防事業の実施

	乳幼児・学童・思春期 (子育て期)	成人期	高齢期
やすむ	<p>相談活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での相談活動の実施（母子健康手帳交付、両親学級、乳幼児健診や相談等） 育児相談の実施（健康づくりセンター、母子健康包括支援センター（オヤトコ）、子育て支援センター、保育所等） <p>乳幼児一時預かり事業</p> <p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での健康教育の実施（母子健康手帳交付、両親学級、乳幼児健診や相談等） <p>生きがづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 家庭教育学級の開催 	<p>相談活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での健康相談の実施（特定健診、保健指導等） 電話や窓口等での健康相談の実施 <p>居場所づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 精神障がい者デイケア（舞鶴デイ）の開催 居場所づくり事業の推進 「こころの電話帳」等の相談窓口の周知 <p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での健康教育の実施（特定健診、保健指導等） 各種イベントでの資料配布 <p>生きがづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 公民館講座の推進 	<p>相談活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での相談活動の実施（特定健診、後期高齢者健診、保健指導等） 健康相談の実施（地域包括支援センター、健康づくりセンター等） 認知症サポーターの養成 <p>居場所づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 精神障がい者デイケア（舞鶴デイ）の開催 居場所づくり事業の推進 住民主体型介護予防事業の推進 <p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での健康教育の実施（特定健診、後期高齢者健診、保健指導等） 各種イベントでの資料配布 <p>生きがづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> 公民館講座の推進 高齢者教室の開催

	乳幼児・学童・思春期 (子育て期)	成人期	高齢期
まもる	<p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での保健師・管理栄養士による保健指導の実施（母子健康手帳交付、両親学級、乳幼児健診や相談等） 保育園、学校等での健康教育の実施 <p>予防活動</p> <ul style="list-style-type: none"> がん検診の推進 歯科検診の推進 妊婦健診の推進 予防接種の推進 	<p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での健康教育の実施（特定健診、保健指導等） 出前講座 出張健康相談 啓発資料の配布 <p>予防活動</p> <ul style="list-style-type: none"> がん検診の推進 歯科検診の推進 特定健診の推進 	<p>啓発活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 各種保健事業での健康教育の実施（特定健診、後期高齢者健診、保健指導等） 出前講座 出張健康相談 啓発資料の配布 <p>予防活動</p> <ul style="list-style-type: none"> がん検診の推進 歯科検診の推進 特定健診、後期高齢者健診の推進 予防接種の推進

食育推進計画

1) 各分野別の目標

食育を推進するための目標は、下記のとおりです。

目標① 食を大切にする ～「いただきます」「ごちそうさま」とみんなであいさつをしよう～ ～「もったいない」でごみを減らそう～

食べ物にはそれぞれ命があり私たちはそれらの命をいただくことによって生きている、生かされているということをあらためて認識し、いのちの恵みに感謝する「いただきます」「ごちそうさま」の心を育むことによって、食を大切にする気持ちがもてるような食育を推進します。

また、循環型社会の構築にあつては食も例外ではなく、大量に排出されるごみを資源として活用する視点がかせません。食生活と環境問題の関わり合いを正しく理解し、「もったいない」という気持ちを育み、ごみの減量化を心がけるような食育を推進します。

目標② 食と健康に関心を持つ ～3食のごはんをバランスよく作って食べよう～ ～早寝早起き朝ごはん～ ～かみかみ ごっくん～ ～お酒はおいしく適量を～

食生活は、私たちの健康の基本です。しかし、ライフスタイルの多様化などに伴って、私たちの食生活が大きく変化する中で、欠食や栄養の偏り、不規則な食事といった問題が生じており、生活習慣病も増加しています。食事を3食とるためには早寝早起きし、生活のリズムを整えることが大切になります。乳幼児期から高齢期まで、望ましい食習慣を身につけられる食育を推進します。

また、よくかんで食べることは、消化をよくするだけでなく脳の発達や生活習慣予防などたくさん効果があります。「かむこと」の大切さを伝える取り組みを推進します。

飲酒については、アルコールの過剰摂取が身体だけでなく精神的にも問題を生じることがあるため、適量を知り適正飲酒を心がけ、休肝日を設ける人を増やす取り組みを推進します。また、20歳未満に飲酒をさせない取り組みも併せて実施します。

目標③ 食の安全・安心の確保 ～地産地消の推進～

食品の製造・加工技術の進歩や流通の国際化などにより、私たちは豊かな食生活を楽しむことができる一方、食の安全性・信頼性を揺るがす事態が発生しており、食の安全・安心の確保に向けた一層の取り組みが求められています。消費者が身近で生産された新鮮な食材を購入できるようにすることにより、安心感も得られ、消費者と生産者を結ぶ信頼関係強化につながり、地域の活性化にもなります。地元でとれたものを地元で消費する「地産地消」の取り組みを推進します。



2) 各分野別の行動計画

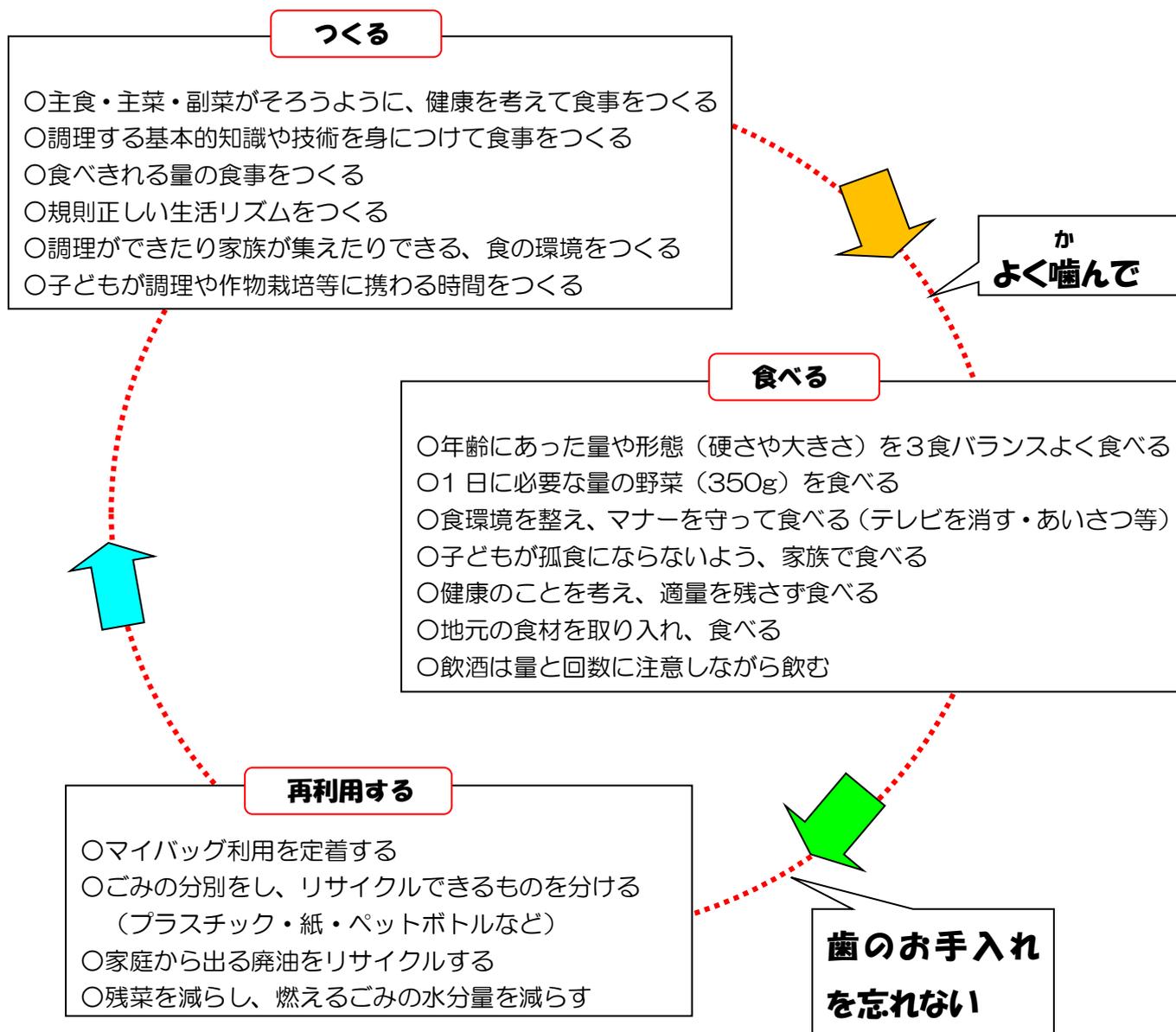
健康づくりを推進するための、各分野の行動計画は下記のとおりです。

「食」は「食べる」だけでなく、「つくる」こと、「再利用する」こととつながっており、食物連鎖（サイクル）のようなものだと考えることができます。

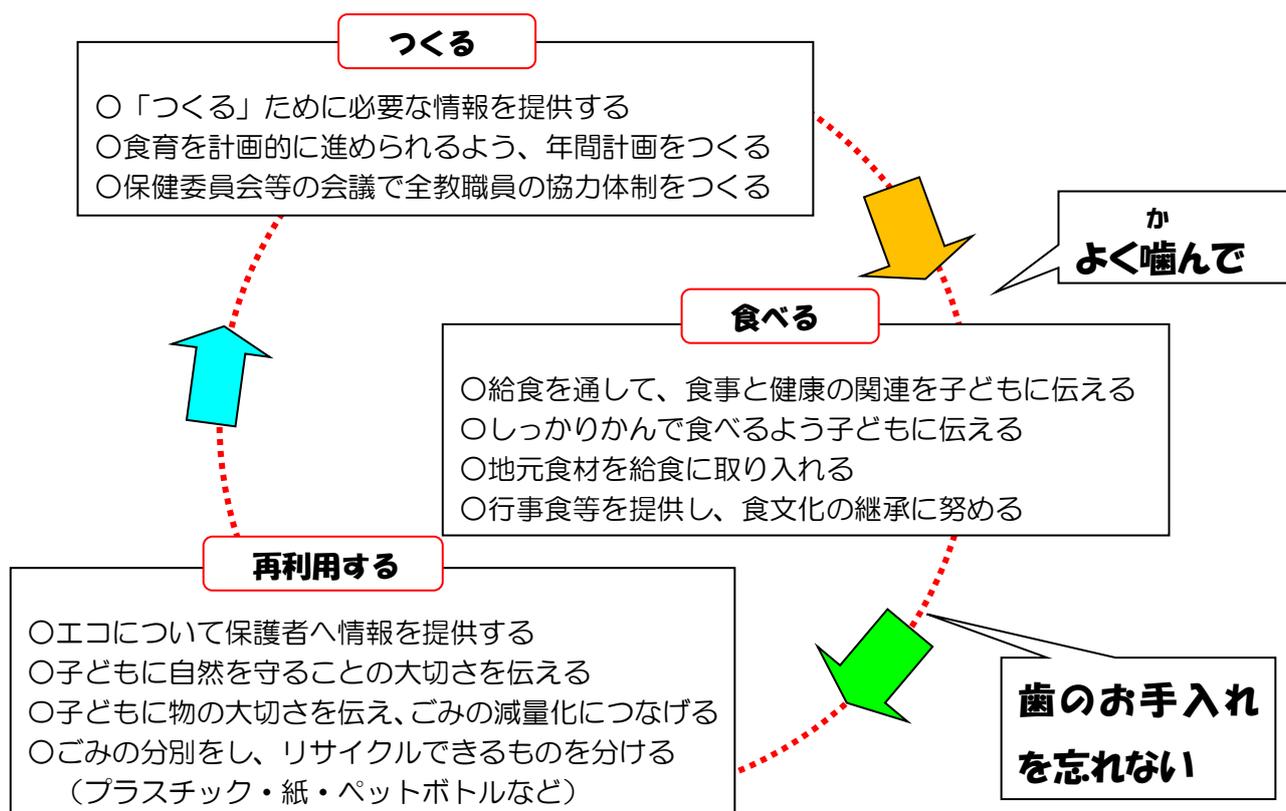
各ライフスタイルにあった食育サイクルを実践していくことが大切です。



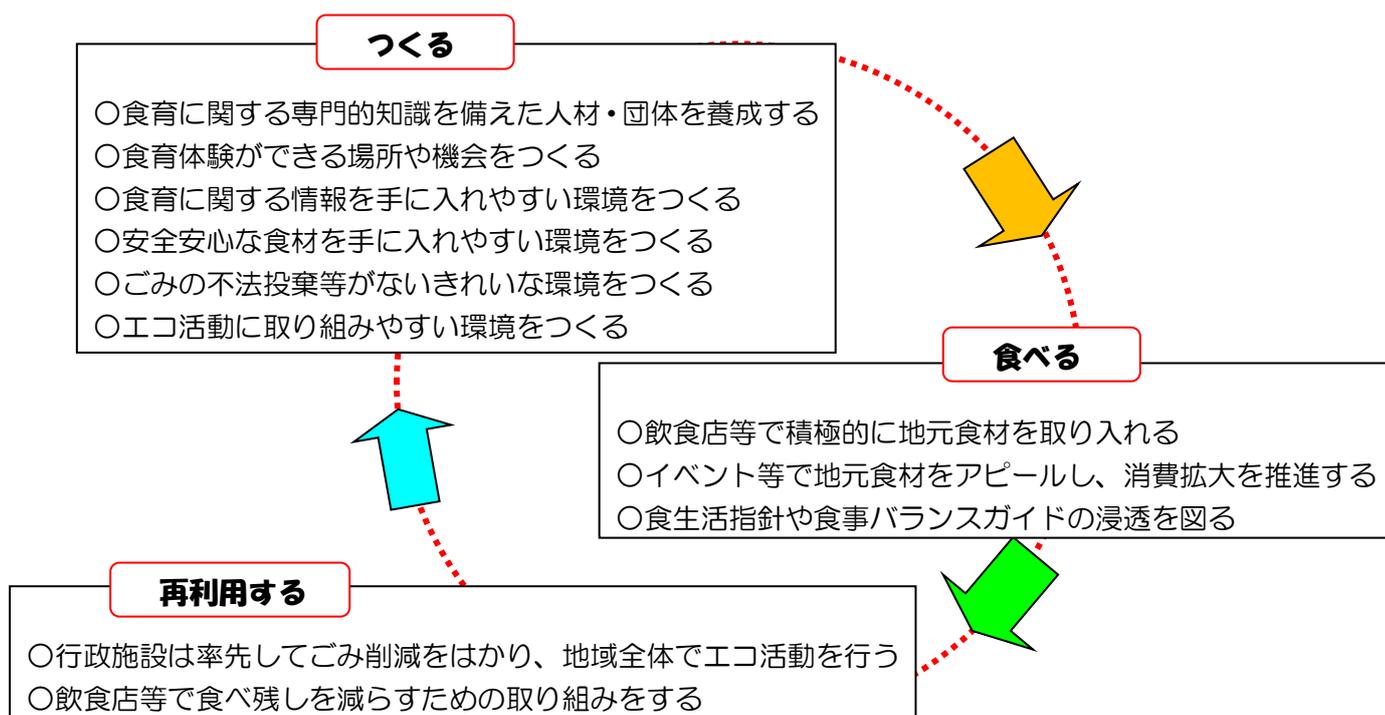
～家庭における食育サイクル～



～保育所、学校等における食育サイクル～



～地域における食育サイクル～



3) 行政等の取り組み

2026年度の計画最終年度に向けて関係機関・団体や庁内関係部署との連携を強化し、町民一人一人が好ましい生活習慣を身につけ、健康で健やかに生活できるように取り組む必要があります。

(1) 健康分野では

地域や保育所・学校等での食育の取り組みを通じ、保護者に対して食に関する正しい知識や望ましい食習慣など、食育に関する啓発を行います。

また、母子健康手帳交付時や両親学級、乳幼児健診等での各種相談、子育て支援事業等を通して、妊娠期から子どもへの食育の重要性を認識できるよう働きかけます。

成人および高齢者には、生涯いきいきと暮らすための“健康と食”について、出前講座や調理実習等を行い、生活習慣病予防等に関する正しい知識や情報を提供します。

これらの食に関する取り組みの際には「食事バランスガイド」を利用し、食育推進員や他団体（JA女性部・地域婦人連絡協議会等）と連携を取りながら実施します。

また、食生活と環境問題との関わり合いが深いことを正しく理解し、家庭でできる取り組みを推進するため、“食べきれぬ量の食事をつくろう”“野菜くずを土に返そう”“ゴミの分別をしっかりとしよう”など、エコに関する取り組みも同時に行います。

歯科に関する取り組みも重要視されています。乳幼児期からよく噛む習慣を定着させ、生涯にわたってその習慣を維持することが、脳の発達や生活習慣病予防などにつながります。今取り組んでいる事業全般において「歯科」に関する取り組みを行います。

(2) 農業分野では

「食」と「農」という立場から、農産物の生産・加工・流通・消費の各段階において食育に取り組みます。生産・加工においては、「安全」・「安心」かつ「新鮮」・「旬」な農産物を届けるため、残留農薬の基準に留意し、生産履歴を記録するなど安心安全に努めます。そうしたうえで、流通・消費においては、地元の生産者や店舗を巻き込み、農商工連携で地産地消を促進します。

(3) 環境分野では

ゴミ処理費は町の大きな負担となっているため、生ゴミの減量化推進、その他のゴミの分別収集の徹底、ゴミの排出マナーの向上など、住民に対してさまざまな啓発活動を行います。

家庭の排水口に排出すると水質汚濁の一因となる食用廃油を、役場などの公共施設を拠点として回収しリサイクルを推進するとともに、河川浄化に取り組めます。

公共施設が率先してゴミ排出量を削減し、4R「リフューズ（不要なものは買わない）、リデュース（発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再生利用）」に取り組めます。

(4) 教育分野では

各学校で定める「食に関する指導計画」に基づき、学校教育活動全体を通して食育活動を推進することができるよう、総合的に支援していきます。

学校給食においては、地場産物の活用の推進を図り、地産地消を進めます。

また、旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れた献立を作成し、食文化の継承に取り組みます。

高鍋町生涯学習推進活動において、生活リズムを整えるために「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進します。また、各地区公民館においてゴミ処理施設の見学や環境問題の研修を行い、家庭・地域からエコについて関心を持ってもらえるような啓発活動を行います。

(5) 商工観光分野では

農商工連携により、地場産品を活用した新商品開発や販路拡大、飲食店等における地元食材の活用を促進し、地元農産物等の安定消費やブランド化対策等を推進します。

また、各分野と連携しながら食育活動への参画を図るとともに、各種イベント等における食育に関する啓発活動や情報提供を行います。

新型コロナウイルス感染症の影響により「ヒト」「モノ」「カネ」の流れが大きく様変わりするなか、with コロナ禍における地域ブランディングの確立が大きな課題となっています。

西都・児湯地域の豊かな農・畜・水産物の素材を活かした食と商工業・観光を連携させ、交流人口の拡大を図る取り組みを推進していく必要があります。

そのため、町内資源を活用した産学官民協働による体験学習型観光の開発や、「ディスカバリーグルメライド」、九州オルレ宮崎・小丸川コースで実施される「九州オルレフェア」など町外からの参加者が見込まれる各種イベント時において町内地場産品を積極的に紹介するなど、広域観光施策と連携した取組みを推進します。

<主な事業>

分野	事業名	内容・目的	対象	食育 サイクル
健康 (健康保険課)	母子健康手帳交付 両親学級	○食に関する悩みに対する相談 ○妊娠中や出産前後に必要な栄養・ 注意すべき食品に関する情報提供 ○歯科に関する情報提供	妊婦・ その家族	つくる 食べる 再利用する
健康 (健康保険課)	乳幼児健診等での 栄養相談	○食に関する悩みに対する相談(3～4か 月・9～10か月・1歳6か月・3歳6か月 健診時、6か月児・2歳児相談時) ○乳幼児期に必要な栄養・注意すべき食品に 関する情報提供 ○歯科に関する情報提供	乳幼児の 保護者	つくる 食べる
健康 (健康保険課)	わくわく クッキング (保育園 食育事業)	○調理実習やゲームを通して、食に関心をも たせ、食習慣を見直すきっかけをつくる ○実習ででた野菜くずはコンポストへ入れ、 土へ返す ○歯科に関する情報提供	保育園児・ その保護者	つくる 食べる 再利用する

分野	事業名	内容・目的	対象	食育 サイクル
健康 (健康保険課)	調理体験	○調理実習を通して、技術と知識の習得、食習慣を見直す機会をつくる ○出したゴミを分別することで、環境保全に関心を持ってもらう ○歯科に関する情報提供	小学生	つくる 食べる 再利用する
健康 (健康保険課)	料理教室	○生活習慣病予防のための調理実習等を行うことで、知識の向上と食習慣を見直すきっかけをつくる ○調理で出るごみについてのミニ講話を行い、ゴミ減量化を呼びかける ○歯科に関する情報提供	住民	つくる 食べる 再利用する
健康 (健康保険課)	出前講座	○生活習慣病予防や介護予防のために、必要な栄養素や食品の選択について情報提供	住民	つくる 食べる
健康 (健康保険課)	県 ベジ活事業の普及推進	○県の「野菜を積極的に食べる活動」＝「ベジ活」の普及推進	住民	つくる 食べる
農業 (農業政策課)	都市と農村の交流	○四季彩のむら※と子どもたちとで田植えから稲刈りまでの農業体験をとおしてふれあいの場をつくる ※四季彩のむら：S30年代の農村風景を残そうと“景観作物（れんげ・そば等）”を作っている地域	四季彩のむら 幼児・児童 生徒	つくる
農業 (農業政策課)	元気なみやざきの食育・地産地消推進事業	○地元の食材を使用した料理教室を開催することで、食育・地産地消を推進する。	住民	つくる 食べる
教育 (教育総務課)	学校給食	○学校給食での地元農産物の活用 ○給食の食べ残しを減らし、ごみの減量化に努める。	児童 生徒	つくる 食べる 再利用する
教育 (教育総務課)	学校における食育の推進	○各学校において「食に関する指導」に基づき、児童・生徒に指導を行う ○正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付けられるよう、給食だより等を通して家庭の役割に関する啓発と連携の充実に努める。	児童 生徒 保護者	つくる 食べる 再利用する
環境 (町民生活課)	イベント会場や広報紙での情報提供	○ごみ処理に関するQ&Aや処理費の現状等を広報し、4R推進の啓発を行う。	住民	再利用する
教育 (社会教育課)	生涯学習としての食育の推進	○「子どもの生活習慣づくり県民運動」としての「早寝早起き朝ごはん」運動を推進する。	児童 生徒	つくる 食べる 再利用する
教育 (社会教育課)	環境保全と食育の推進	○環境保全や食育について学ぶ自治公民館研修を行い、各地区での普及活動を推進する。	住民	つくる 食べる 再利用する

食育の推進に関する施策を円滑に進めるため、それぞれ独自の実施計画書を作成し、連携して食育推進活動を行います。

保育所では、「保育所保育指針」※（平成30年4月 厚生労働省）第3章第2項「食育の推進」に基づき、食育実施計画書を作成し、食育活動を推進します。

小中学校では、「食に関する指導の手引」（第2次改訂版 平成31年3月 文部科学省）を参考に、食に関する指導の計画書を作成し、食育活動を推進します。

町では、本計画に基づき、妊婦・乳幼児・成人・高齢者と世代別にその詳細を定めた食育実施計画書を作成し、食育活動を推進します。



【参考資料1】

健康増進法(平成14年8月2日法律第103号)抜粋

第1章 総則

(目的)

第1条 この法律は、我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

(国民の責務)

第2条 国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

(国及び地方公共団体の責務)

第3条 国及び地方公共団体は、教育活動及び広報活動を通じた健康の増進に関する正しい知識の及、健康の増進に関する情報の収集、整理、分析及び提供並びに研究の推進並びに健康の増進に係る人材の養成及び資質の向上を図るとともに、健康増進事業実施者その他の関係者に対し、必要な技術的援助を与えることに努めなければならない。

～ 中略 ～

第2章 基本方針等

(基本方針)

第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針(以下「基本方針」という。)を定めるものとする。

2 基本方針は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

二 国民の健康の増進の目標に関する事項

三 事情第一項の都道府県健康増進計画及び同条第二項の市町村健康増進計画の策定に関する基本的な事項

四 第十条第一項の国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する調査及び研究に関する基本的な事項

五 健康増進事業実施者間における連携及び協力に関する基本的な事項

六 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項

七 その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

3 厚生労働大臣は、基本方針を定め、又はこれを変更しようとするときは、あらかじめ、関係行政機関の長に協議するものとする。

4 厚生労働大臣は、基本方針を定め、又はこれを変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。(都道府県健康増進計画等)

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画(以下「都道府県健康増進計画」という。)を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画(以下「市町村健康増進計画」という。)を定めるよう努めるものとする。

3 国は、都道府県健康増進計画又は市町村健康増進計画に基づいて住民の健康増進のために必要な事業を行う都道府県又は市町村に対し、予算の範囲内において、当該事業に要する費用の一部補助することができる。

～ 以下省略 ～

食育基本法(平成十七年六月十七日法律第六十三号) 抜粋

前文

21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

(第一章 省略)

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第 16 条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第 17 条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「都道府県食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県(都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議)は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第 18 条 市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 市町村(市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議)は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(以下省略)

【参考資料2】

住民アンケート

(1)実施方法

○大人を対象にしたアンケート

＜調査対象＞町内に居住する20歳から64歳の男女1,600名

＜調査方法＞郵送により調査票を配布・回収（有効回答数:703 回収率:43.94%）

＜調査期間＞令和3年10月～11月

○小中学生を対象にしたアンケート

＜調査対象＞町立小中学校に通う小学4～6年生、および中学1～3年生

＜調査方法＞各学校に配布、実施後に回収

＜調査期間＞令和3年5月～6月

(2)アンケート結果の見方

○大人を対象にしたアンケート

表の項目の色が【黄色】は「高鍋町健康づくり計画 中間評価と計画の見直し」(平成29年4月)、【水色】の表は「第2期高鍋町食育推進計画」(平成26年4月)と今回のアンケート集計結果を比較しています。また、新たに今回設けた質問については、表の項目を【緑色】で示しています。

(3)アンケート結果

○大人を対象にしたアンケート

＜回答者の属性＞

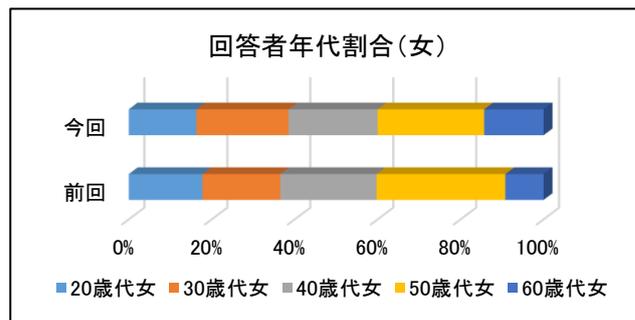
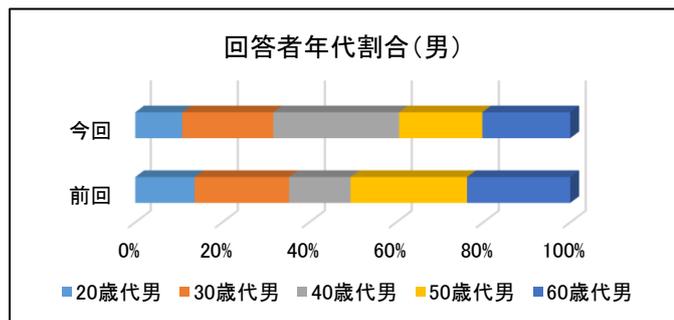
性別・年代

男性

	20代	30代	40代	50代	60代	無回答
前回	27	43	28	53	47	2
今回	31	60	83	55	58	6

女性

	20代	30代	40代	50代	60代	無回答
前回	52	55	68	91	27	2
今回	66	90	87	104	58	5



保険証の種類

	高鍋町 国民健康保険	国保以外 (社保・共済等)	無回答
前回	137	347	11
今回	209	461	33

世帯の種類

	1世代 家族	2世代 家族	3世代 家族	無回答
前回	221	264	65	29
今回	343	284	47	29

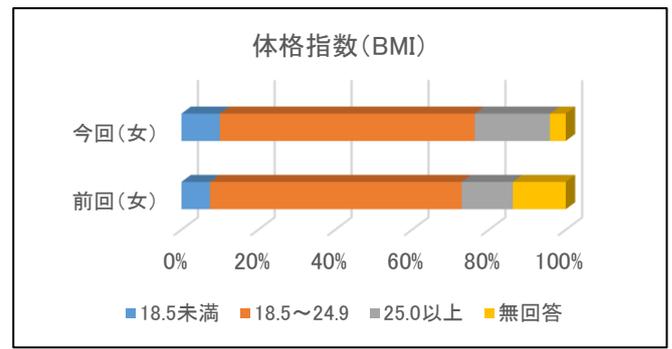
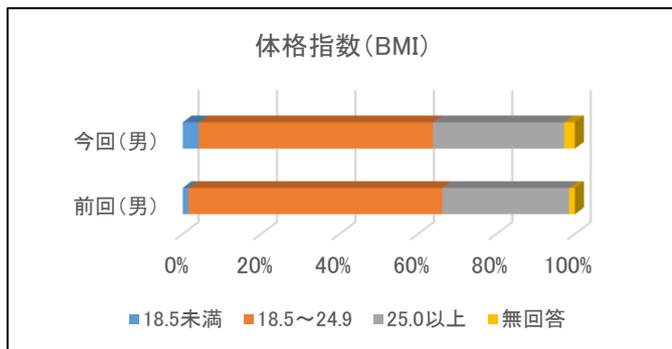
体格指数(BMI) ※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で算出

男性

	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上	無回答
前回	2	88	44	2
今回	12	175	98	8

女性

	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上	無回答
前回	33	290	59	61
今回	41	272	80	17



<健康観・幸せ感について>

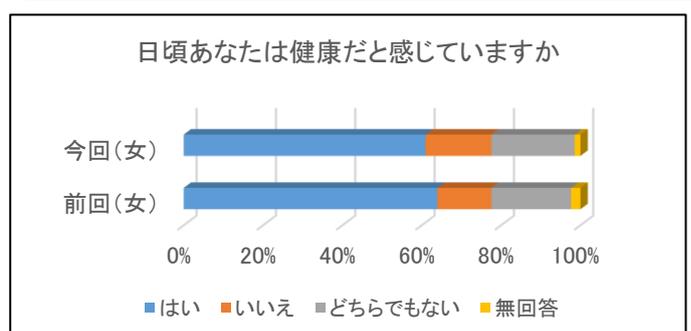
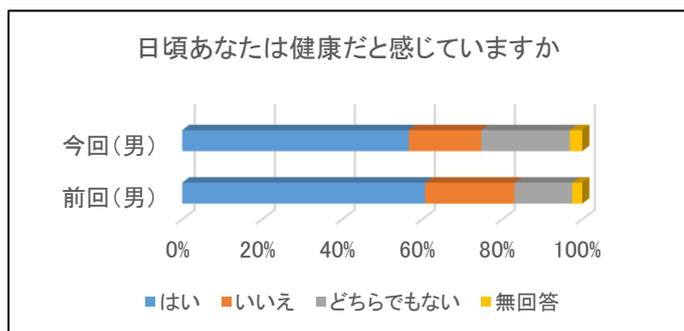
1. 日頃、あなたは健康だと感じていますか。

男性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	122	45	29	5
今回	166	53	65	9

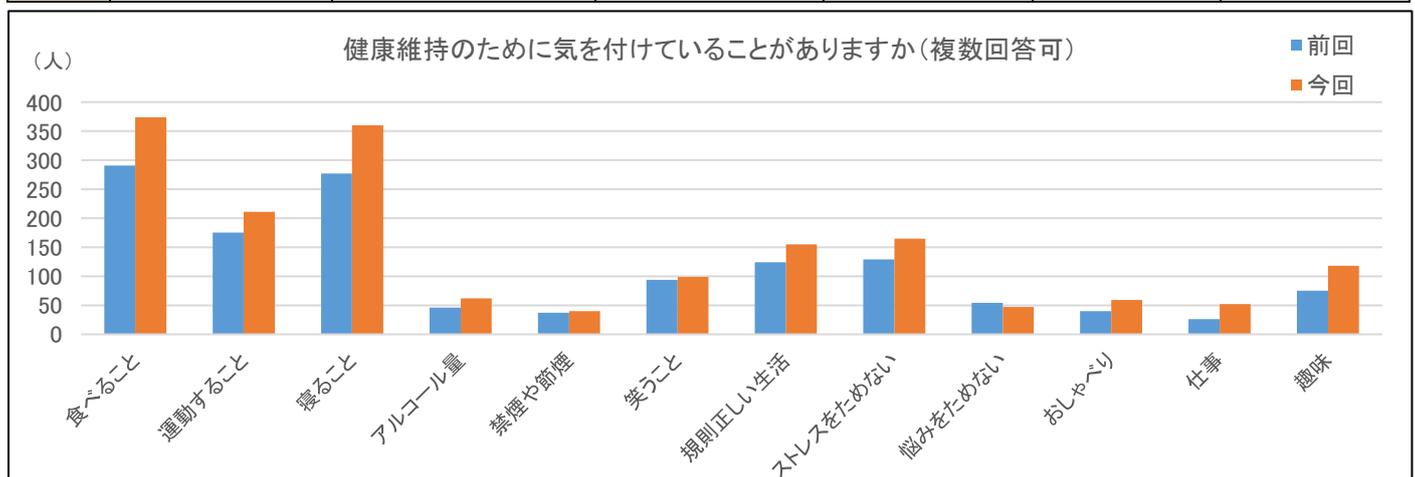
女性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	188	40	59	7
今回	250	68	86	6



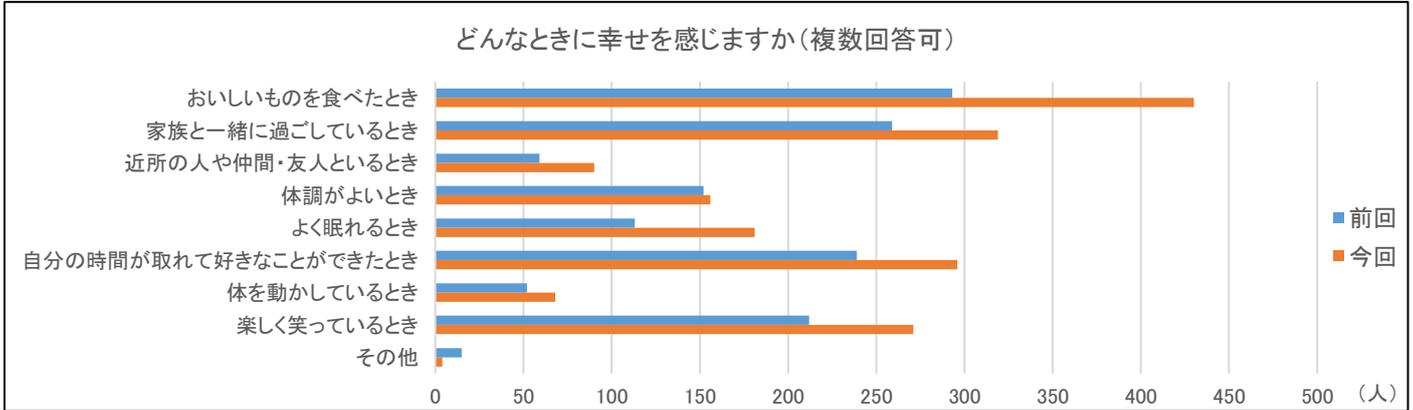
2. 健康維持のために気をつけていることがありますか。(複数回答)

	食べること	運動すること	寝ること	アルコール量	禁煙や節煙	笑うこと
前回	291	175	277	46	37	94
今回	374	211	360	62	40	99
	規則正しい生活	ストレスをためない	悩みをためない	おしゃべり	仕事	趣味
前回	124	129	54	40	26	75
今回	155	165	47	59	52	118



3. どんなときに幸せを感じますか。(複数回答)

	おいしいものを食べたとき	家族と一緒に過ごしているとき	近所の人や仲間・友人といるとき	体調が良いとき	よく眠れるとき
前回	293	259	59	152	113
今回	430	319	90	156	181
	自分の時間がとれて好きなことができたとき		体を動かしているとき	楽しく笑っているとき	その他
前回	239		52	212	15
今回	296		68	271	4



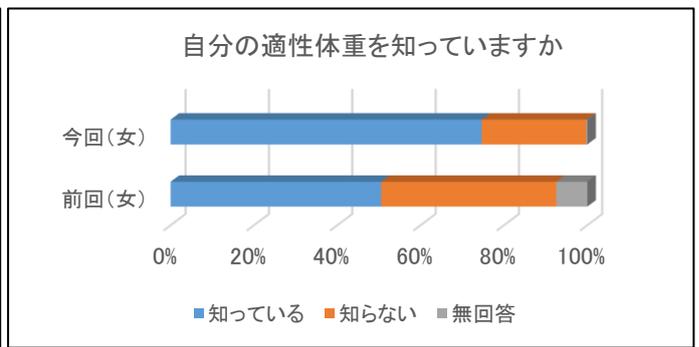
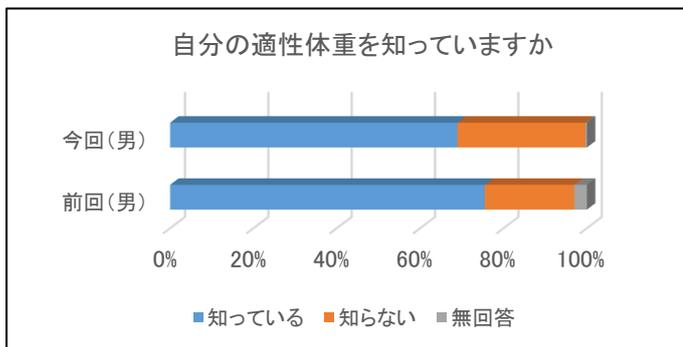
4. 自分の適正体重(身長とのバランス)を知っていますか。

男性

	知っている	知らない	無回答
前回	151	43	6
今回	202	90	1

女性

	知っている	知らない	無回答
前回	149	124	22
今回	306	103	1



<口腔について>

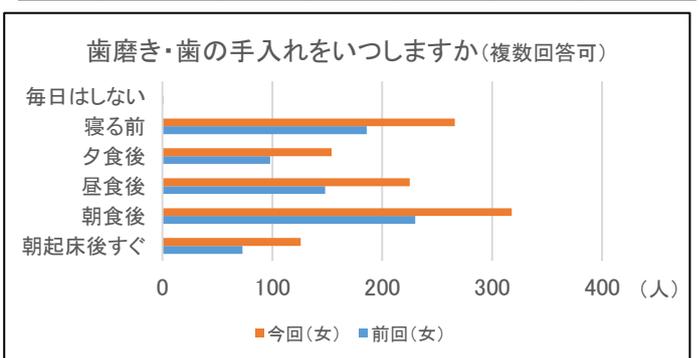
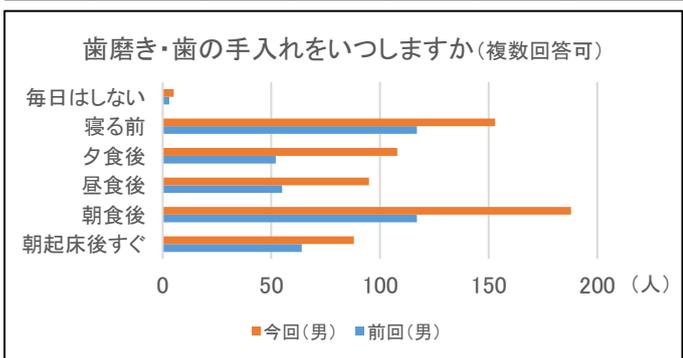
5. 歯磨き・歯の手入れ(ブラッシング)をいつしますか。(複数回答)

男性

	起床後すぐ	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	毎日はいらない
前回	64	117	55	52	117	3
今回	88	188	95	108	153	5

女性

	起床後すぐ	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	毎日はいらない
前回	73	230	148	98	186	1
今回	126	318	225	154	266	0



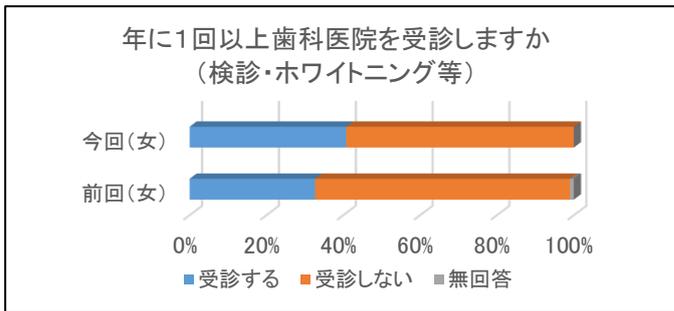
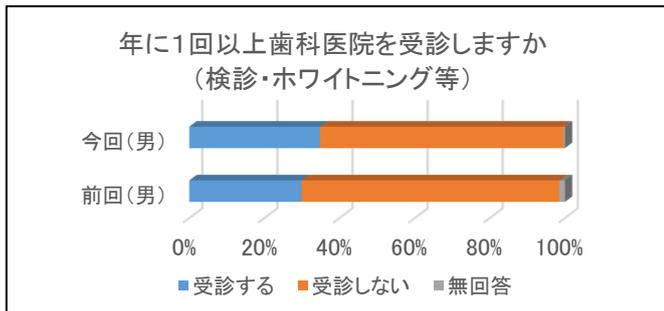
6. 年に1回以上歯科医院を受診しますか。(歯科検診やホワイトニングなど)

男性

	受診する	受診しない	無回答
前回	60	138	3
今回	102	190	1

女性

	受診する	受診しない	無回答
前回	96	195	3
今回	167	243	0



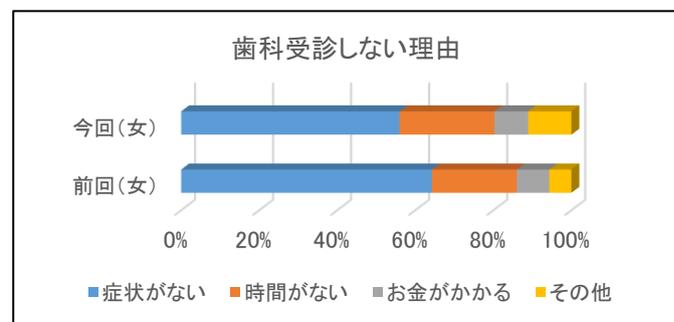
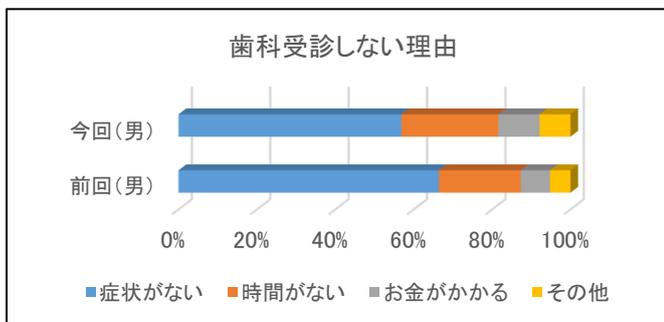
※受診しない理由

男性

	症状がない	時間がない	お金がかかる	その他
前回	89	28	10	7
今回	108	47	20	15

女性

	症状がない	時間がない	お金がかかる	その他
前回	124	42	16	11
今回	136	59	21	27



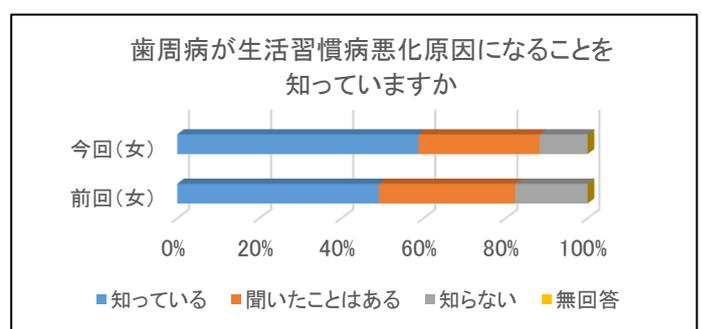
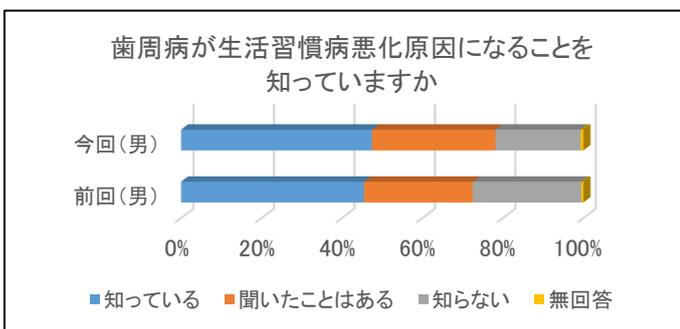
7. 歯周病が糖尿病などの生活習慣病の悪化の原因になることを知っていますか。

男性

	知っている	聞いたことはある	知らない	無回答
前回	91	54	54	1
今回	139	90	62	2

女性

	知っている	聞いたことはある	知らない	無回答
前回	145	98	52	0
今回	241	121	48	0



<運動について>

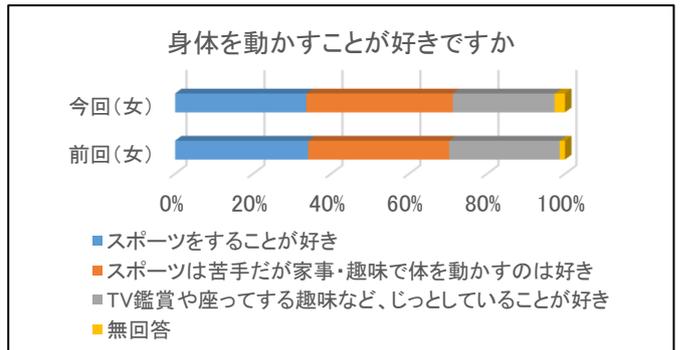
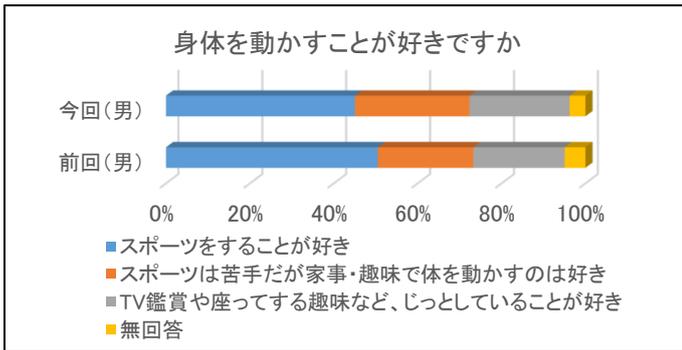
8. 身体を動かすことが好きですか。

男性

	スポーツをすることが好き	スポーツは苦手だが、家事・趣味などで動かすのは好き	TV 観賞や座ってする趣味などじっとしていることが好き	無回答
前回	102	46	44	10
今回	132	80	70	11

女性

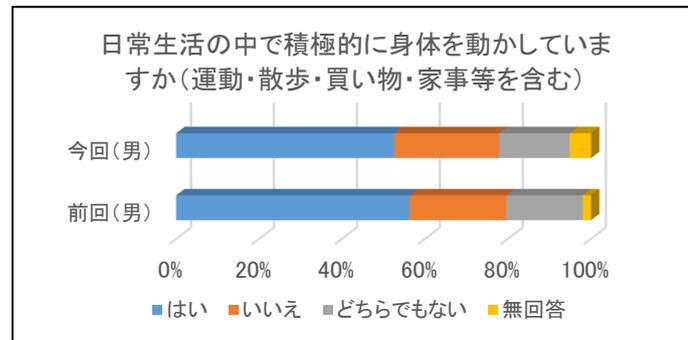
	スポーツをすることが好き	スポーツは苦手だが、家事・趣味などで動かすのは好き	TV 観賞や座っている趣味など、じっとしていることが好き	無回答
前回	100	106	83	4
今回	138	154	107	11



9. 日常生活のなかで積極的に身体を動かしていますか。(運動、散歩、買い物、家事などを含む)

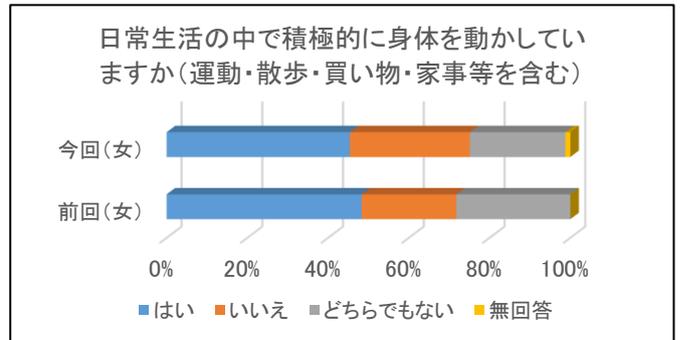
男性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	113	47	37	4
今回	154	74	50	15



女性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	142	69	83	0
今回	186	122	97	5

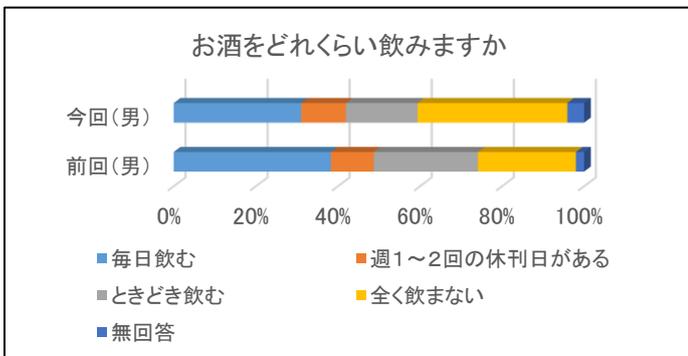


<嗜好品について>

10. お酒をどのくらい飲みますか。

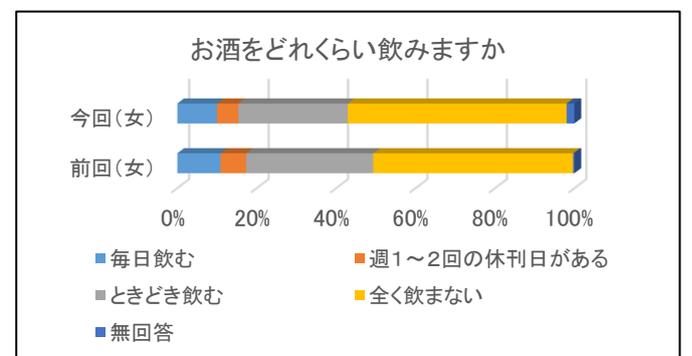
男性

	毎日飲む	週1~2回の休肝日がある	ときどき飲む	全く飲まない	無回答
前回	77	21	51	48	4
今回	91	32	51	107	12



女性

	毎日飲む	週1~2回の休肝日がある	ときどき飲む	全く飲まない	無回答
前回	32	19	94	148	1
今回	41	22	113	226	8



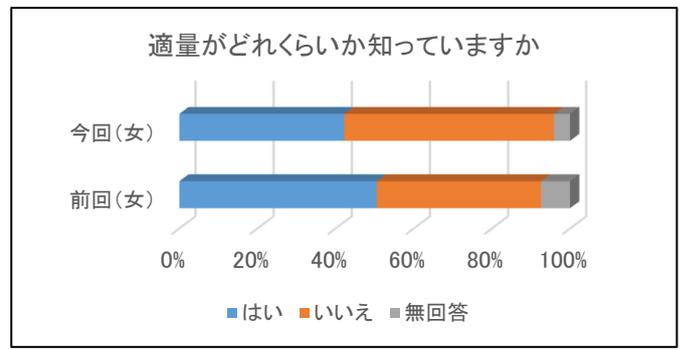
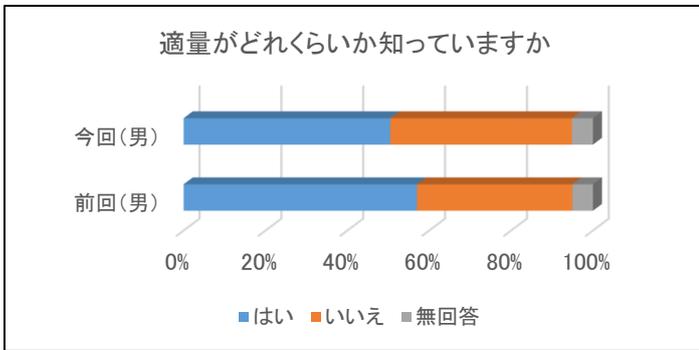
11. 適量がどれくらいか知っていますか。

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	114	76	10
今回	148	130	15

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	149	124	22
今回	173	220	17



12. COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

	はい	いいえ	無回答
男	82	200	11
女	139	265	6

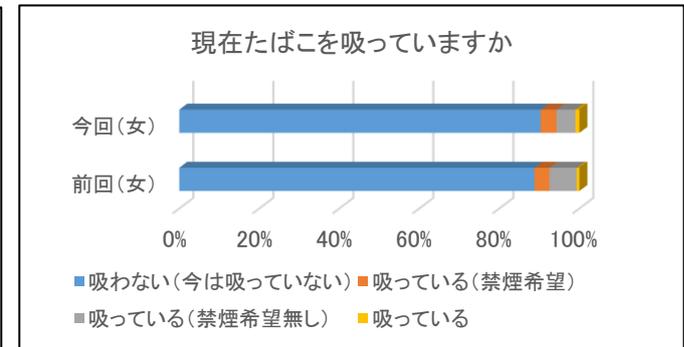
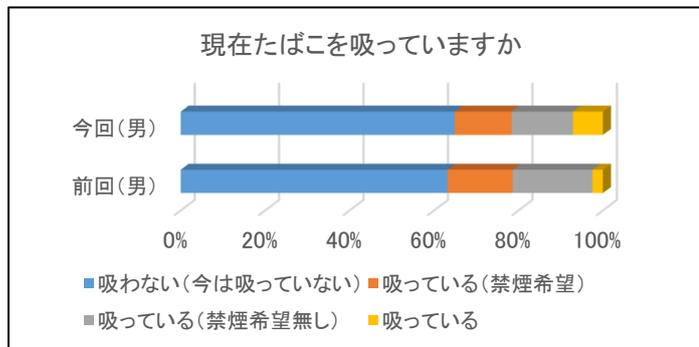
13. 現在、たばこを吸っていますか。

男性

	吸わない (今は吸っていない)	吸っている			無回答
		やめたいと思っている	やめるつもりはない	無回答	
前回	127	31	38	5	0
今回	183	38	41	20	11

女性

	吸わない (今は吸っていない)	吸っている			無回答
		やめたいと思っている	やめるつもりはない	無回答	
前回	261	11	20	2	
今回	364	16	19	4	7



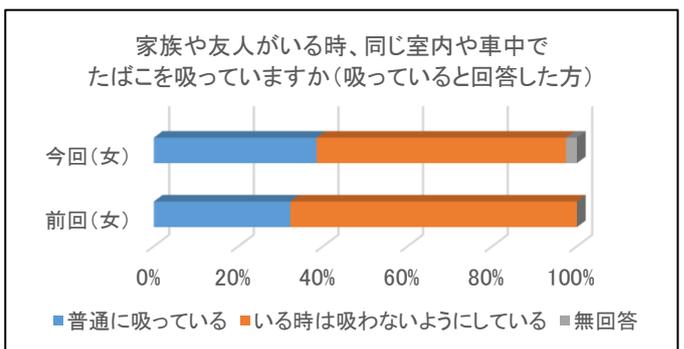
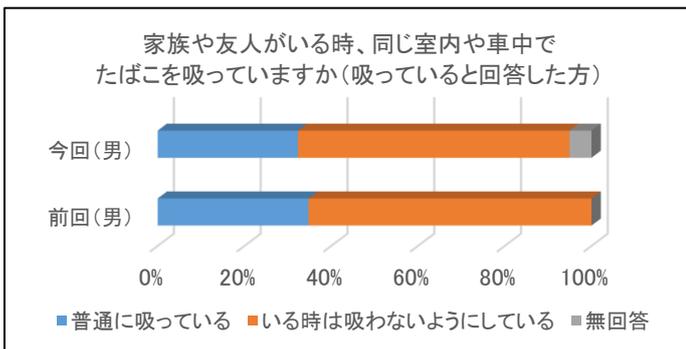
13-1. 家族や友人がいる時、同じ室内や車中でたばこを吸っていますか。 ※たばこを吸っていると回答した人のみ

男性

	普通に吸っている	いる時は吸わないようにしている	無回答
前回	24	45	0
今回	32	62	5

女性

	普通に吸っている	いる時は吸わないようにしている	無回答
前回	10	21	0
今回	15	23	1

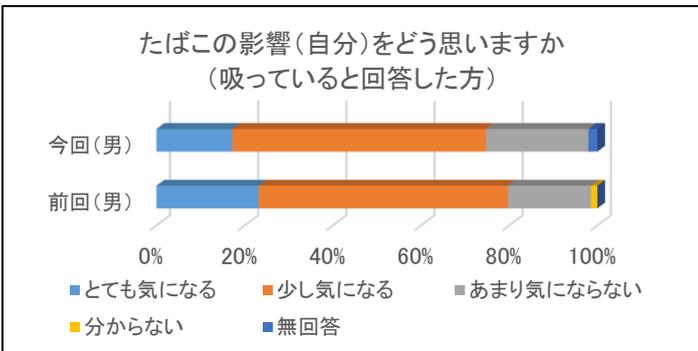


13-2. たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。 ※たばこを吸っていると回答した人のみ

《自分の健康に与える影響について》

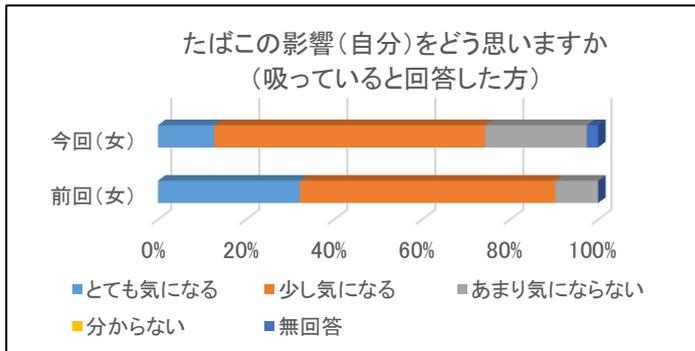
男性

	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	16	39	13	1	0
今回	17	57	23	0	2



女性

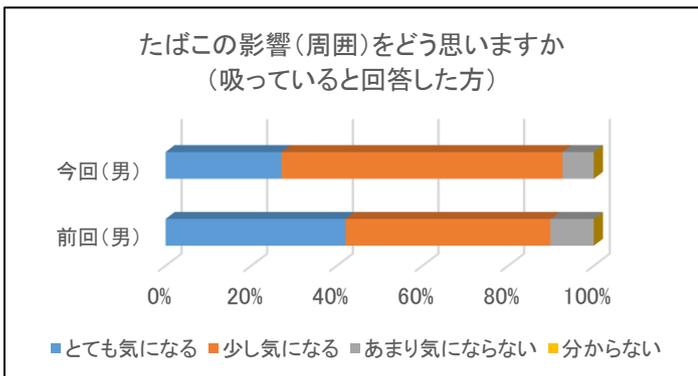
	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	10	18	3	0	0
今回	5	24	9	0	1



《家族や周囲の人の健康に与える影響について》

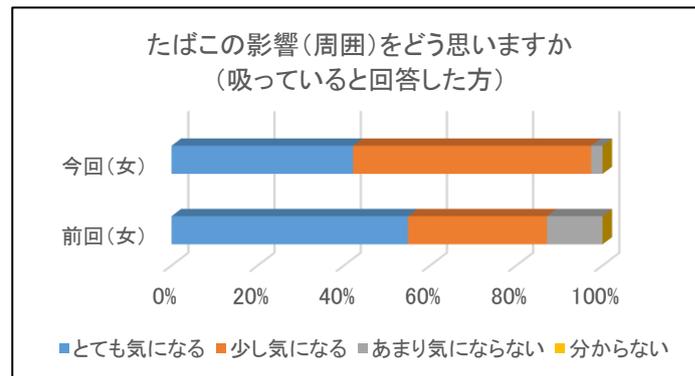
男性

	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	29	33	7	0	0
今回	26	63	7	0	3



女性

	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	17	10	4	0	0
今回	16	21	1	0	1

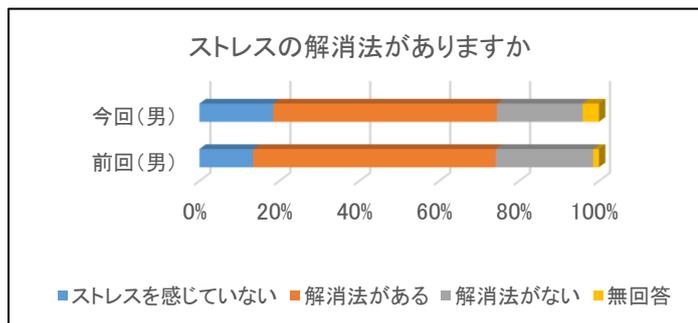


<心の健康について>

14. ストレスの解消法がありますか。

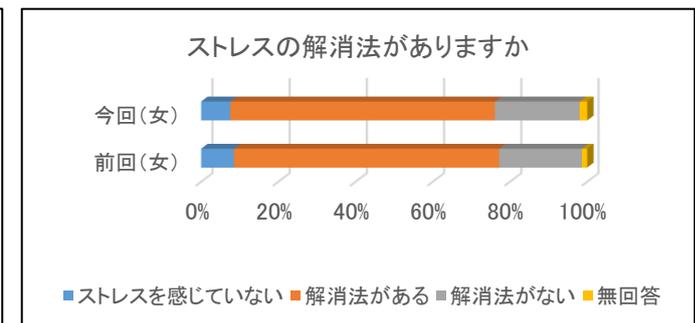
男性

	ストレスを 感じていない	解消法が ある	解消法が ない	無 回 答
前回	27	122	49	3
今回	54	164	63	12



女性

	ストレスを 感じていない	解消法が ある	解消法が ない	無 回 答
前回	25	202	63	4
今回	31	281	90	8



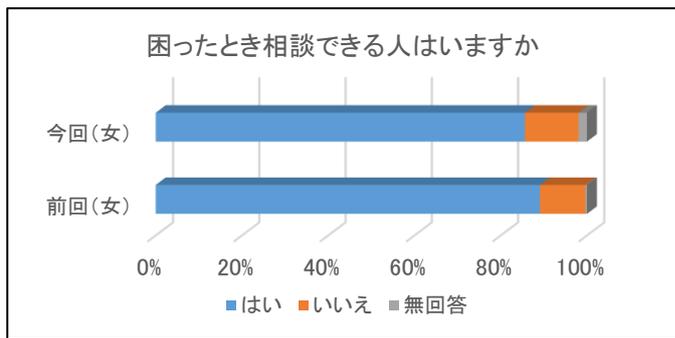
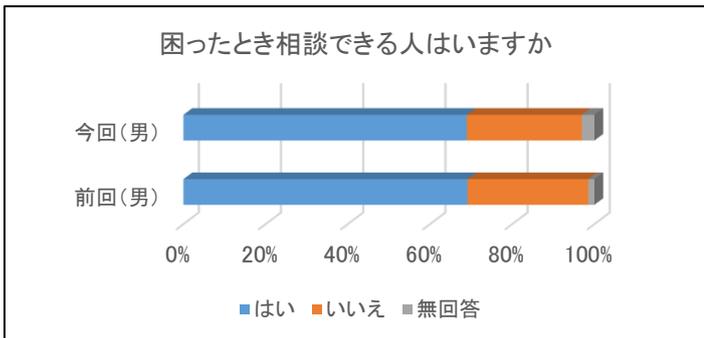
15. 悩みやストレスなどで困ったとき、話をしたり、相談したりできる人がいますか。

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	139	59	3
今回	202	82	9

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	262	31	1
今回	351	51	8



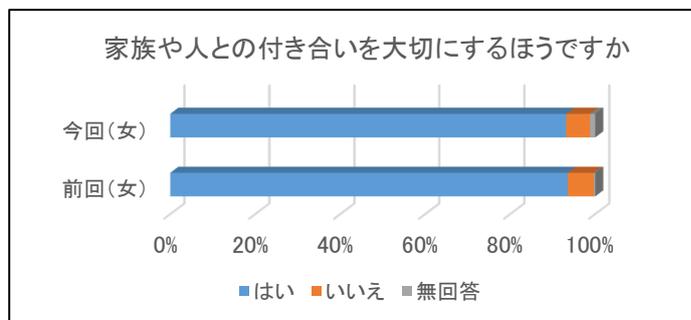
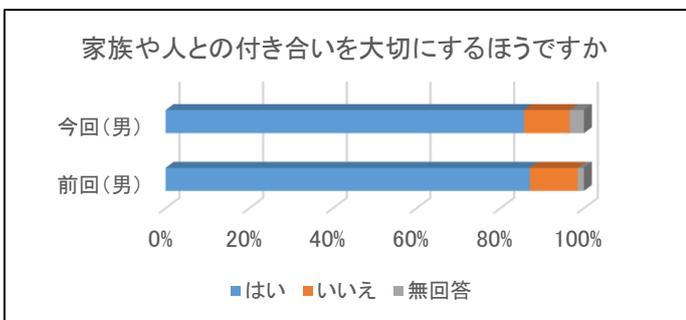
16. 家族や人との付き合いを大切にしようですか。

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	175	23	3
今回	251	32	10

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	275	18	1
今回	382	23	5



17. 仕事と生活(プライベート)のバランスはとれていますか。

	はい	いいえ	無回答
男	208	64	21
女	296	97	17

<健康診断について>

18. ~22. ここ1年間で、健・(検)診を受けましたか。(乳がんについては、ここ2年間)

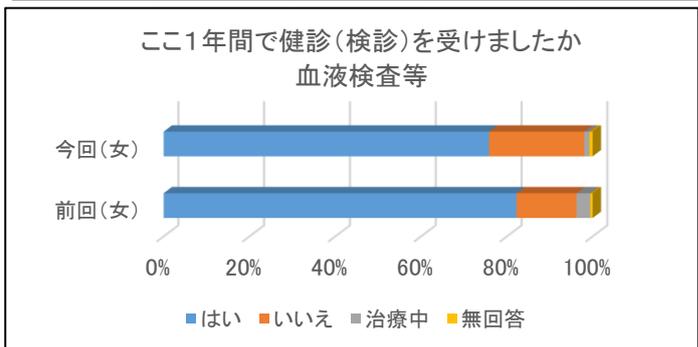
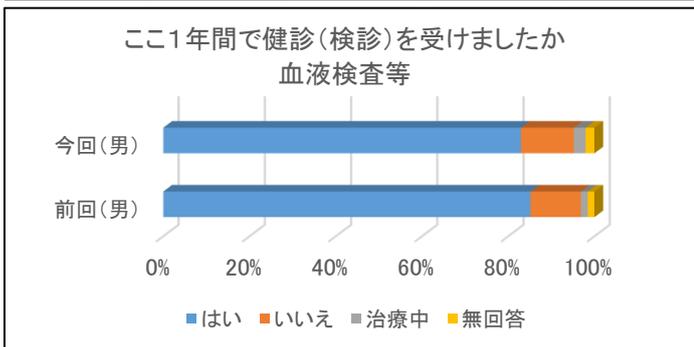
《健康診断(血圧測定・血液検査など)》 ※前は40歳以上の男女、今回からは20歳以上の男女

男性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	109	15	2	2
今回	243	36	8	6

女性

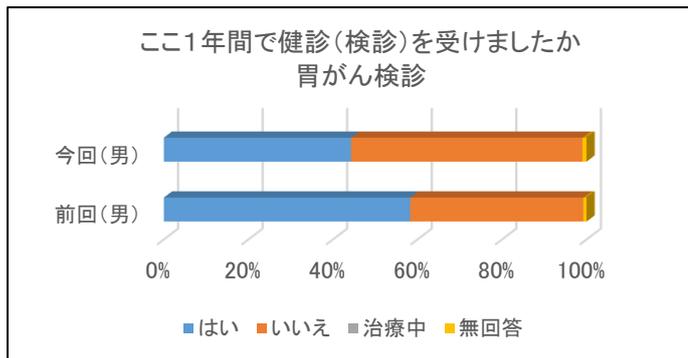
	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	153	26	6	1
今回	311	91	5	3



《胃がん検診》 ※40歳以上の男女

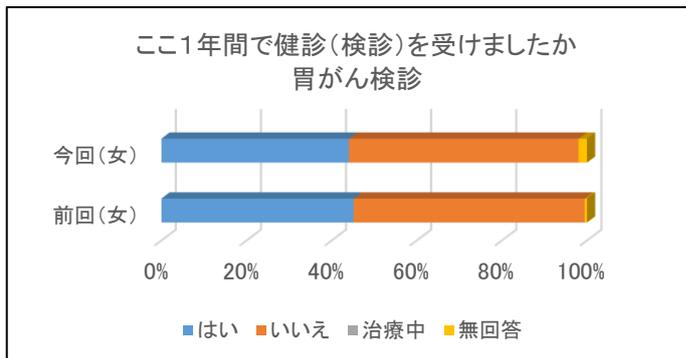
男性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	75	52	0	1
今回	89	110	0	2



女性

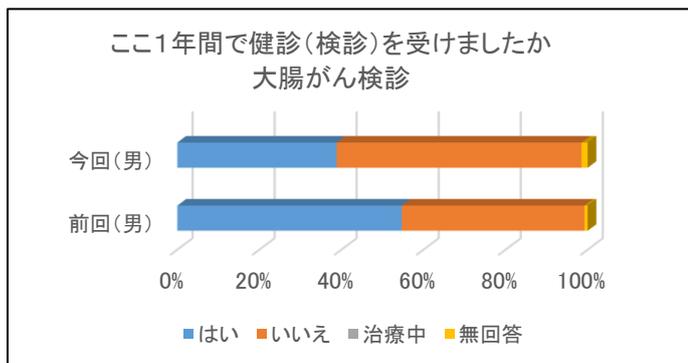
	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	84	101	0	1
今回	111	136	0	5



《大腸がん検診》 ※40歳以上の男女

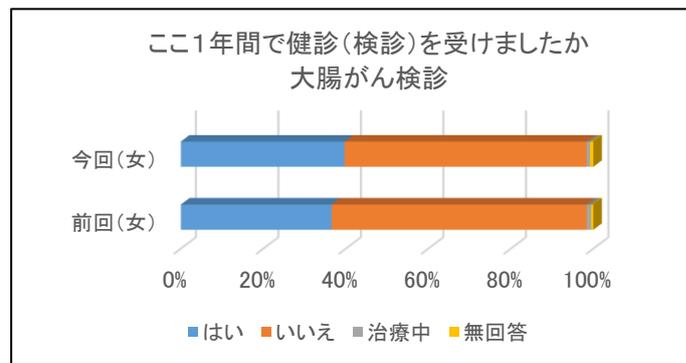
男性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	70	57	0	1
今回	78	120	0	3



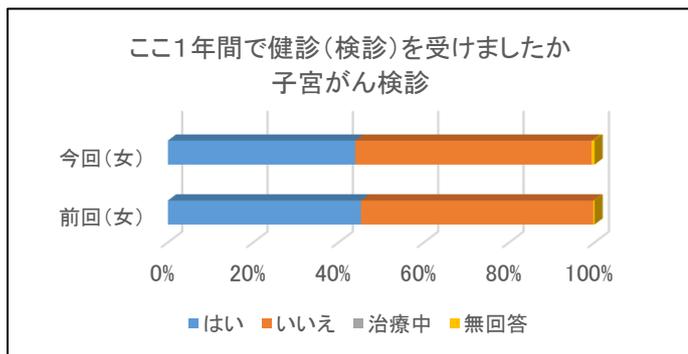
女性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	68	115	2	1
今回	100	148	2	2



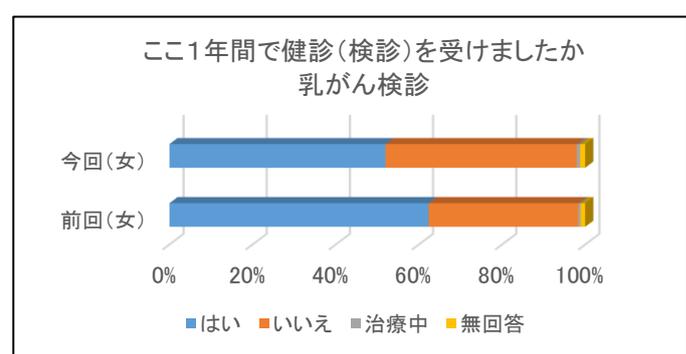
《子宮がん検診》 ※20歳以上の女性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	133	160	0	1
今回	180	227	0	3



《乳がん検診》 ※40歳以上の女性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	116	67	1	2
今回	131	116	2	3



<食育について>

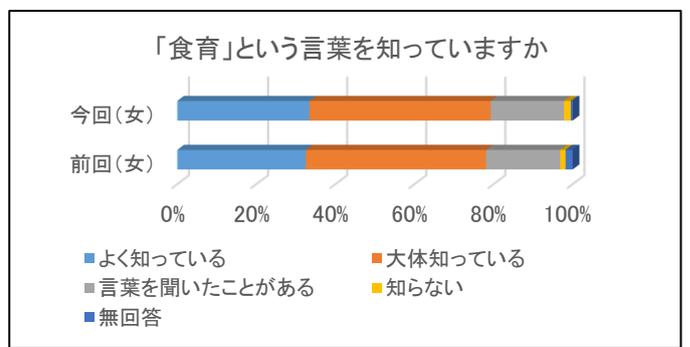
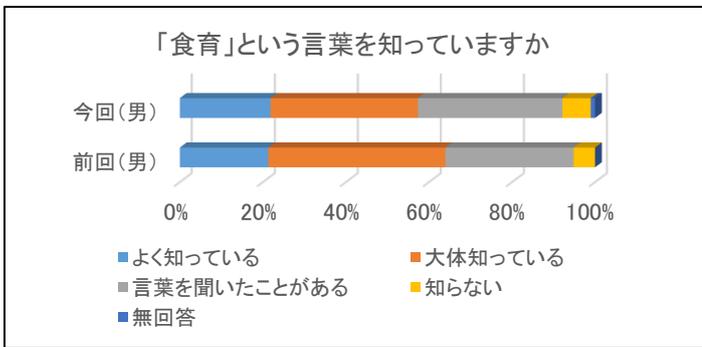
23. 「食育」という言葉を知っていますか。

男性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	29	58	42	7	0
今回	64	104	102	20	3

女性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	144	202	83	6	8
今回	137	188	76	7	2



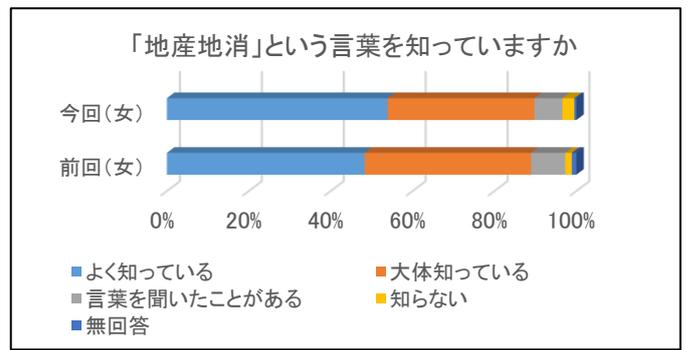
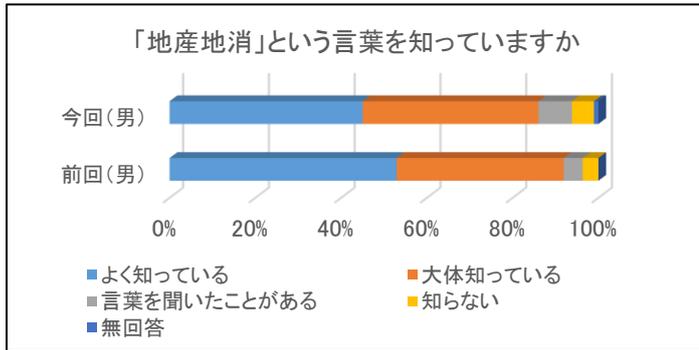
24. 「地産地消」という言葉を知っていますか。

男性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	72	53	6	5	0
今回	132	120	23	15	3

女性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	214	180	37	7	5
今回	221	147	28	12	2



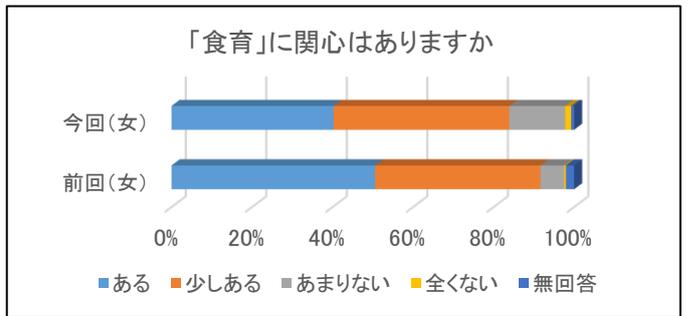
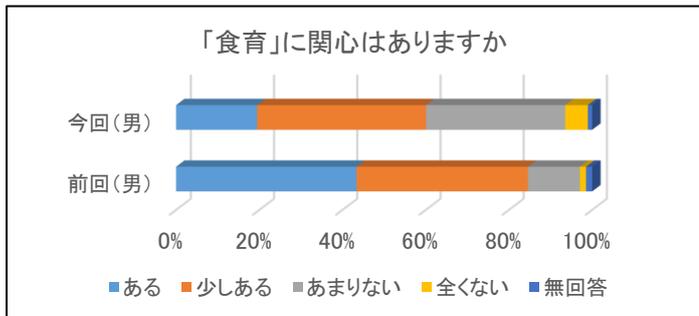
25. 「食育」に関心はありますか。

男性

	ある	少しある	あまりない	全くない	無回答
前回	59	56	17	2	2
今回	57	119	98	16	3

女性

	ある	少しある	あまりない	全くない	無回答
前回	224	182	26	2	9
今回	165	179	57	6	3



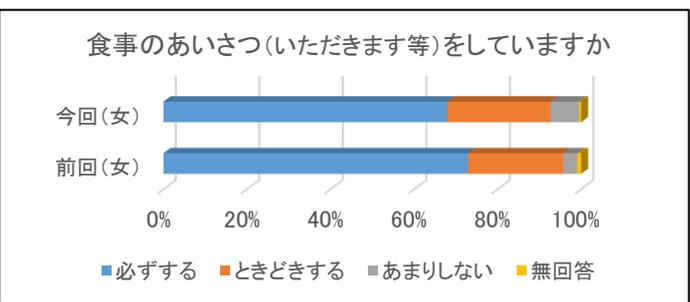
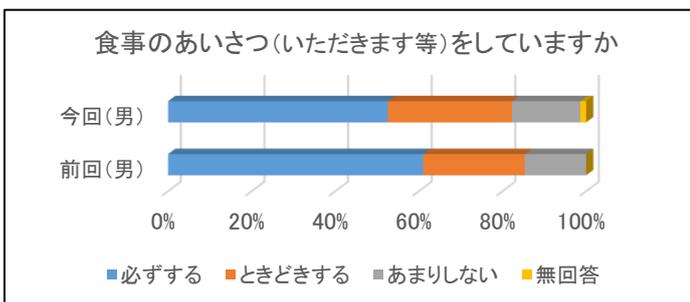
26. 食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)をしていますか。

男性

	必ずする	ときどきする	あまりしない	無回答
前回	83	33	20	0
今回	154	87	48	4

女性

	必ずする	ときどきする	あまりしない	無回答
前回	323	101	15	4
今回	279	101	28	2



27. 子どもに「食育」に関すること(食事バランスや食物を大切にすることなど)を話していますか。

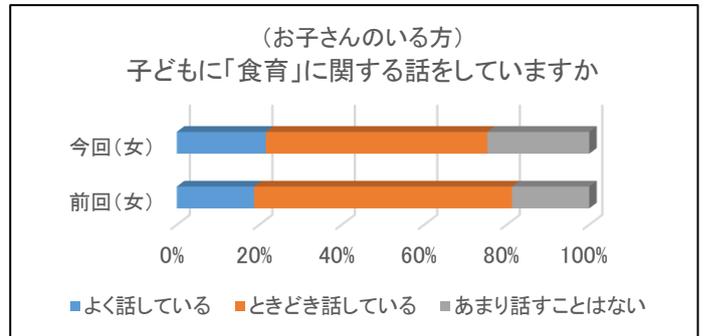
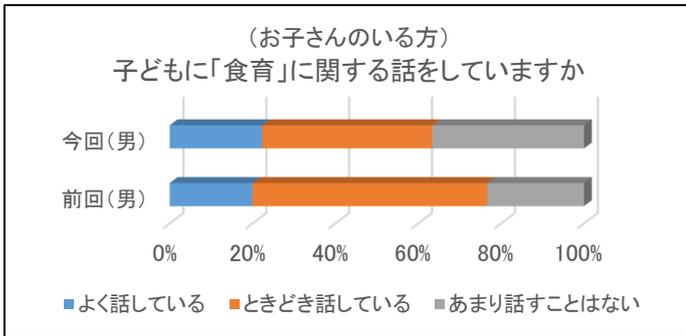
※幼児～高校生までのお子さんがいらっしゃる方のみ

男性

	よく話している	ときどき話している	あまり話すことはない
前回	12	34	14
今回	25	46	41

女性

	よく話している	ときどき話している	あまり話すことはない
前回	50	167	50
今回	35	87	40



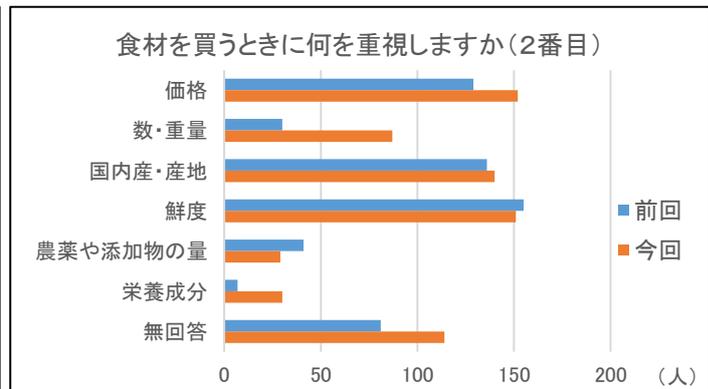
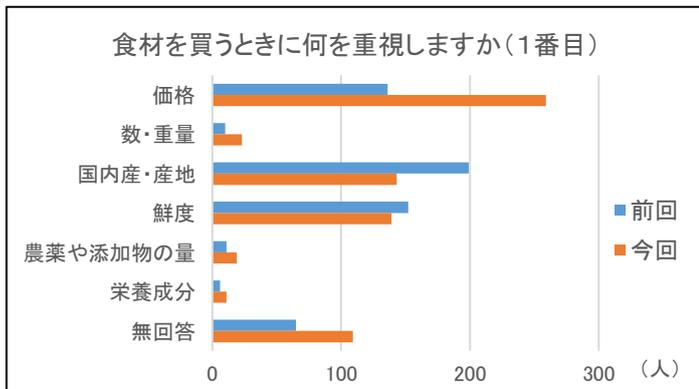
28. 食材を買うときに何を重視しますか。

《1番目に重視するもの》

	価格	数量・重量	国内産・産地	鮮度
前回	136	10	199	152
今回	259	23	143	139
	農薬や添加物の量	栄養成分	無回答	
前回	11	6	65	
今回	19	11	109	

《2番目に重視するもの》

	価格	数量・重量	国内産・産地	鮮度
前回	129	30	136	155
今回	152	87	140	151
	農薬や添加物の量	栄養成分	無回答	
前回	41	7	81	
今回	29	30	114	



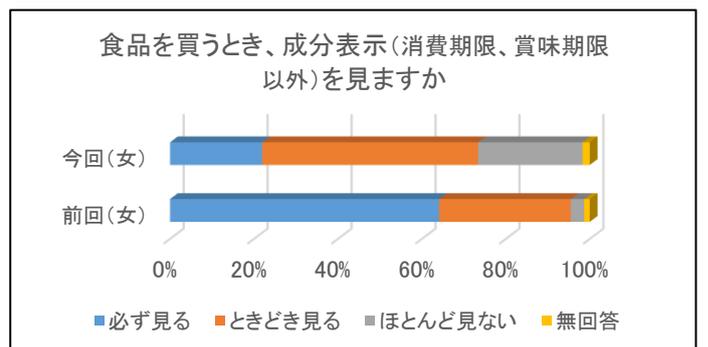
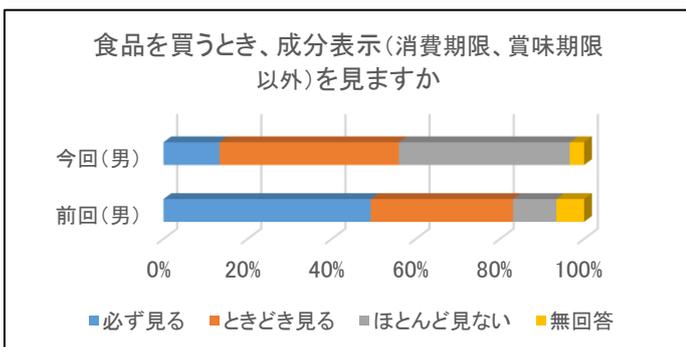
29. 食品を買うとき、成分表示(消費期限・賞味期限以外)を見ますか。

男性

	必ず見る	ときどき見る	ほとんど見ない	無回答
前回	67	46	14	9
今回	39	125	119	10

女性

	必ず見る	ときどき見る	ほとんど見ない	無回答
前回	284	139	14	6
今回	90	211	102	7



30. 宮崎県で作られている農畜産物・水産物で、よく食卓に並ぶものは何ですか。(複数回答可)

鶏肉	豚肉	ピーマン	米
198	190	139	136
魚	キャベツ	きゅうり	牛肉
117	97	79	60
トマト	鶏卵	なす	椎茸
54	30	16	14

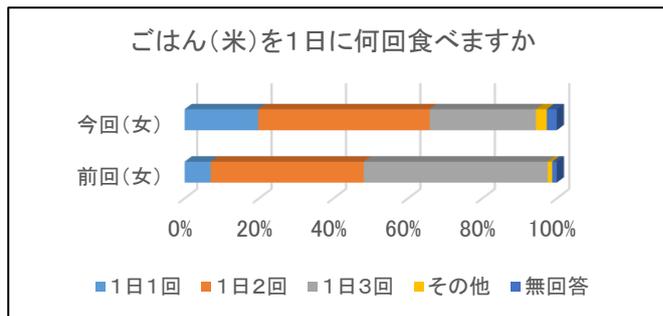
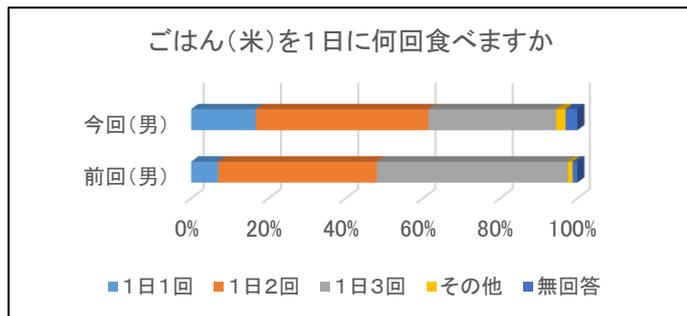
31. ごはん(米)を1日に何回食べますか。

男性

	1回	2回	3回	その他	無回答
前回	7	53	72	1	3
今回	49	131	97	7	9

女性

	1回	2回	3回	その他	無回答
前回	33	182	211	6	11
今回	81	189	117	12	11



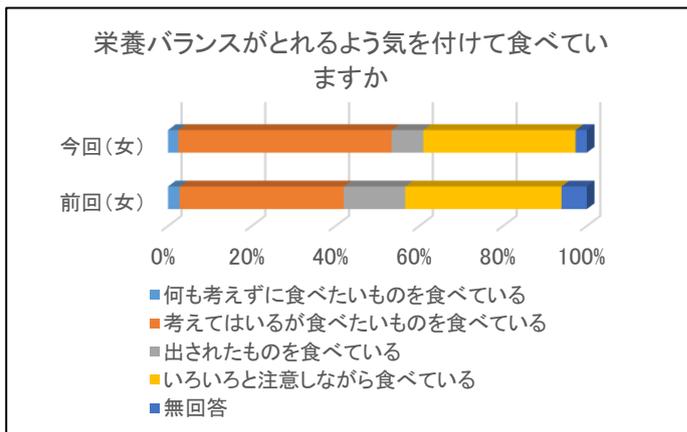
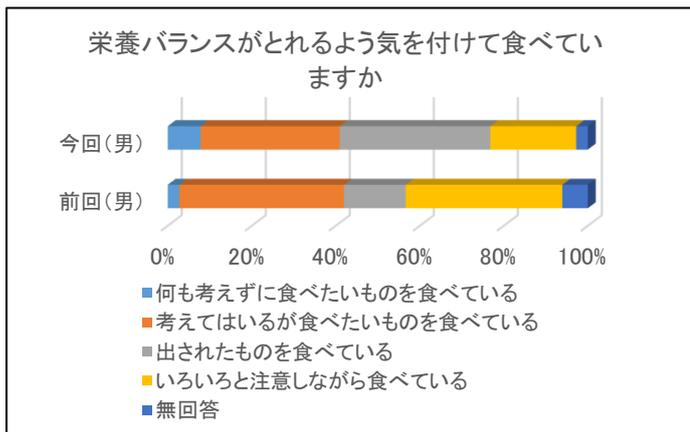
32. 栄養バランスがとれるよう気をつけて食べていますか。(主食・主菜・副菜が揃うようになど)

男性

	何も考えずに食べたいものを食べている	考えてはいるが食べたいものを食べている	出されたものを食べている	いろいろと注意しながら食べている	無回答
前回	3	34	67	27	5
今回	23	97	105	60	8

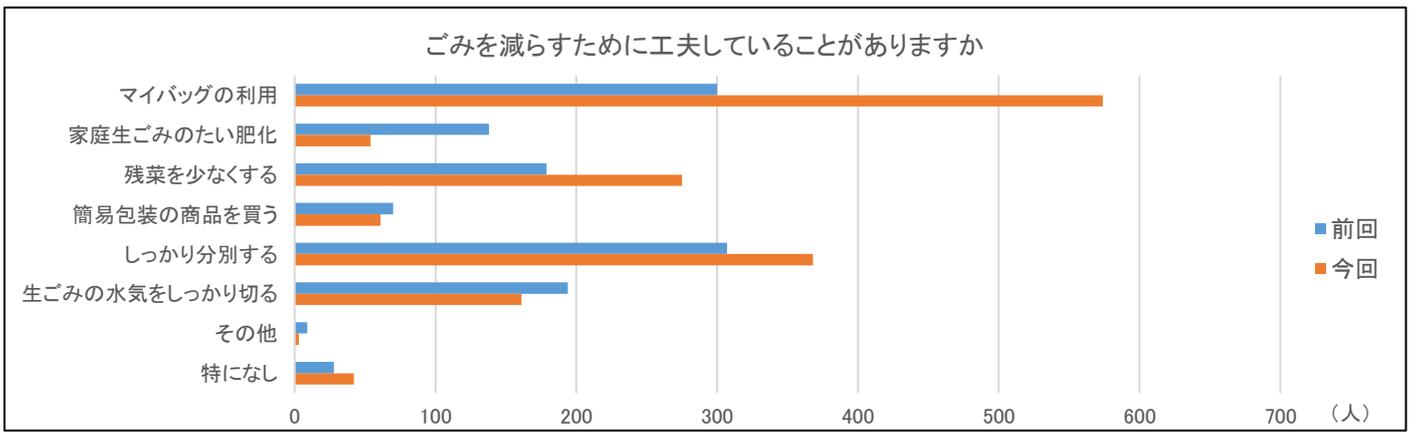
女性

	何も考えずに食べたいものを食べている	考えてはいるが食べたいものを食べている	出されたものを食べている	いろいろと注意しながら食べている	無回答
前回	13	193	18	189	30
今回	10	209	31	149	11



33. ごみを減らすために工夫していることがありますか。(複数回答)

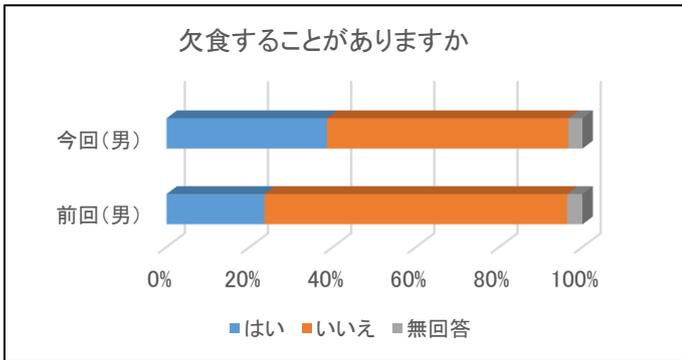
	マイバッグの利用	家庭生ごみの堆肥化	残菜を少なくする	なるべく簡易包装の商品を買う
前回	300	138	179	70
今回	574	54	275	61
	しっかり分別する	生ごみの水気をしっかり切る	その他	特になし
前回	307	194	9	28
今回	368	161	3	42



34. 欠食することがありますか。

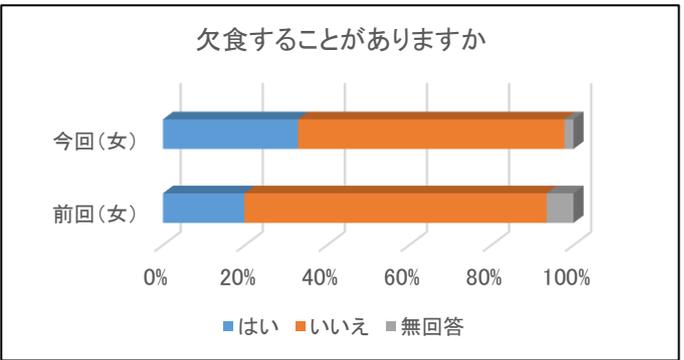
男性

	はい	いいえ	無回答
前回	32	99	5
今回	113	170	10



女性

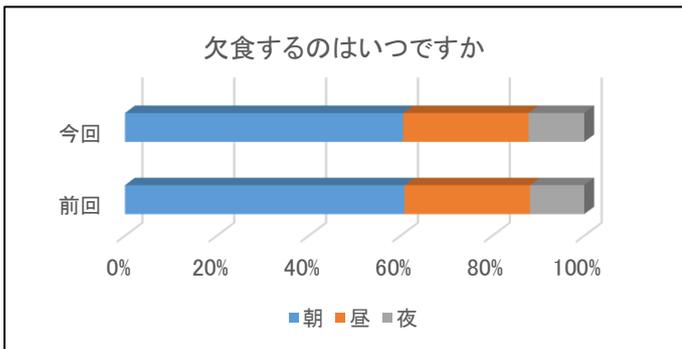
	はい	いいえ	無回答
前回	88	326	29
今回	135	266	9



欠食するのはいつ・どのくらいの頻度ですか。(複数回答あり) ※欠食することがあると答えた方のみ

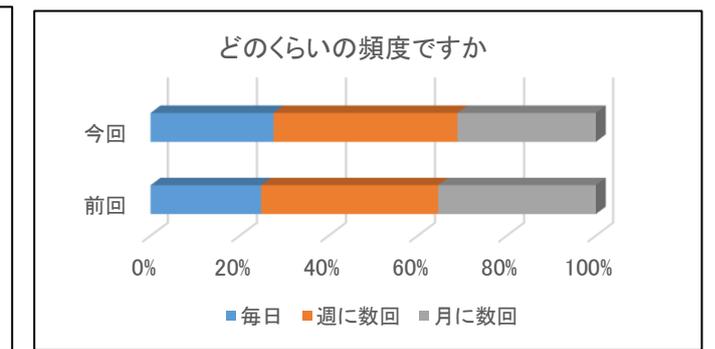
いつ

	朝	昼	夕
前回	98	44	19
今回	195	88	39



頻度

	毎日	週に数回	月に数回
前回	40	64	57
今回	89	133	100



	毎日	週に数回	月に数回
朝	78	69	48
昼	7	48	33
夕	4	16	19

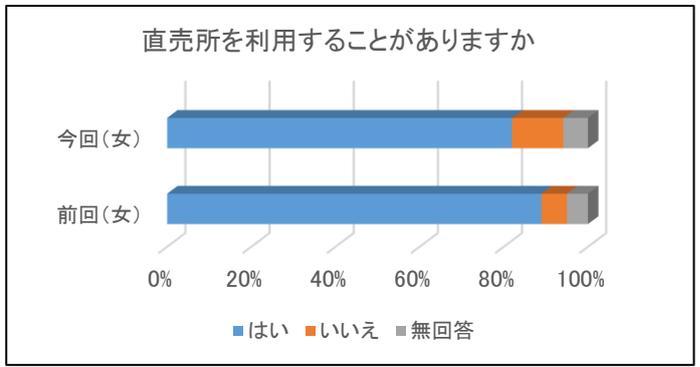
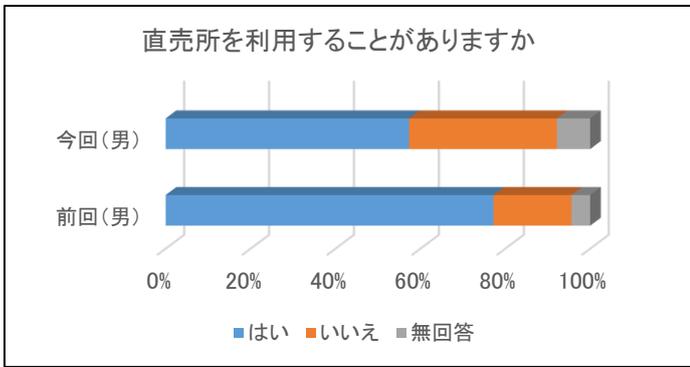
35. 直売所を利用することがありますか。(スーパーの直売所コーナーを含む)

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	105	25	6
今回	168	102	23

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	394	27	22
今回	336	50	24



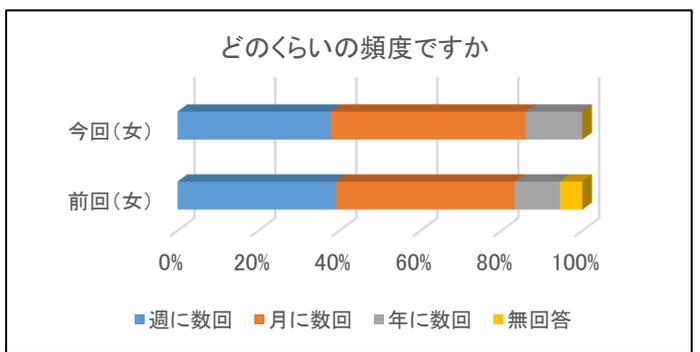
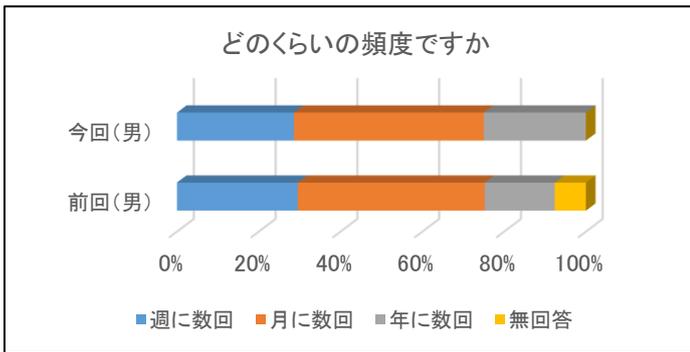
利用する頻度 ※利用することがあると答えた方のみ

男性

	週に数回	月に数回	年に数回	無回答
前回	31	48	18	8
今回	48	78	42	0

女性

	週に数回	月に数回	年に数回	無回答
前回	154	174	44	22
今回	127	162	47	0



36. オーガニック食品(有機野菜や有機米など)に関心がありますか。

	ある	少しある	あまりない	全くない	無回答
男	31	93	109	55	5
女	82	182	111	29	6

37. 1日に必要な野菜の量(350g)がとれていますか。

	おおむねとれている	とれない日が多い	ほとんどとれていない	無回答
男	82	152	53	6
女	130	214	57	9

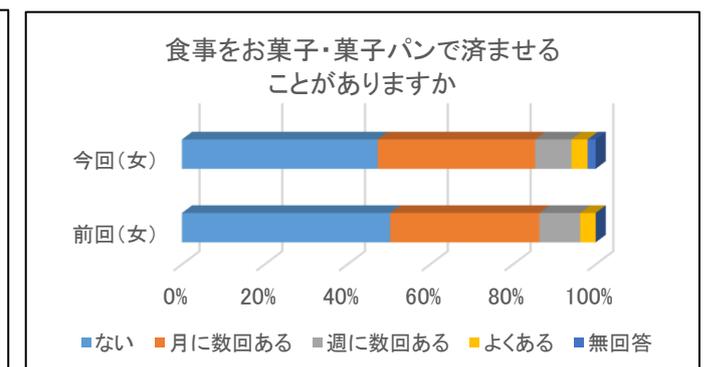
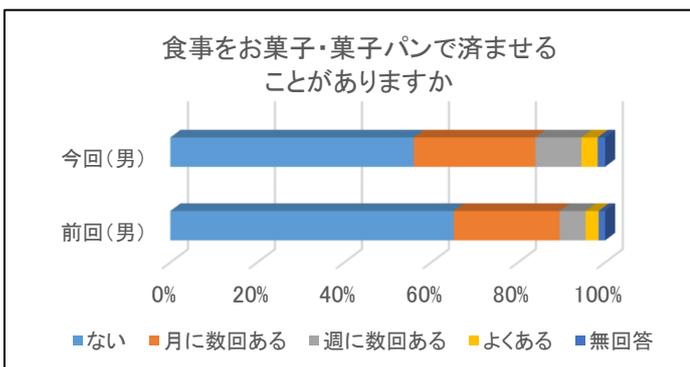
38. 食事をお菓子・菓子パンで済ませることがありますか。

男性

	ない	月に数回ある	週に数回ある	よくある	無回答
前回	131	49	12	6	3
今回	164	82	31	11	5

女性

	ない	月に数回ある	週に数回ある	よくある	無回答
前回	148	106	29	11	0
今回	194	156	36	16	8



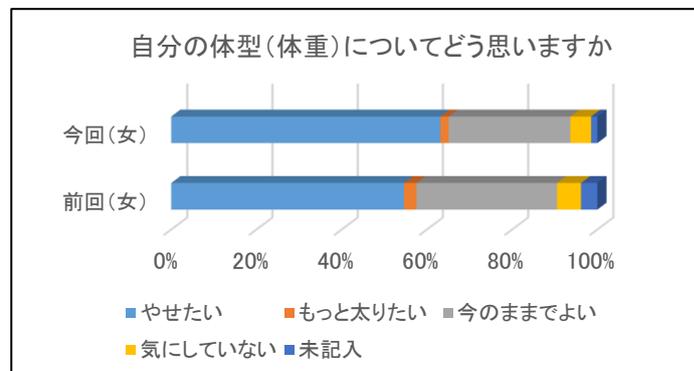
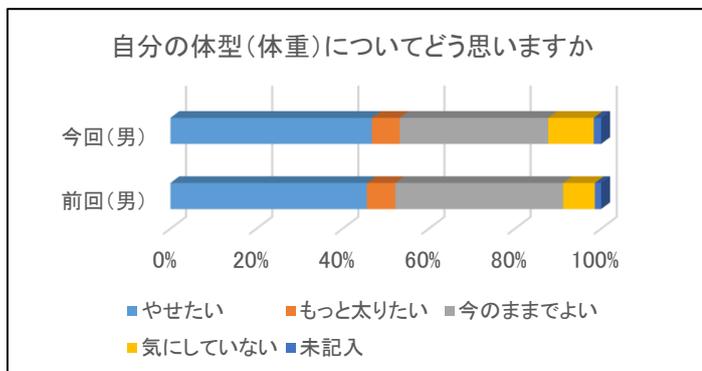
39. 今の自分の体型(体重)について、どう思いますか。

男性

	もっとやせたい	もっと太りたい	今のままでいい	体重のことをあまり気にしていない	無回答
前回	62	9	53	10	2
今回	137	19	101	31	5

女性

	もっとやせたい	もっと太りたい	今のままでいい	体重のことをあまり気にしていない	無回答
前回	242	13	146	25	17
今回	259	8	117	20	6



○小中学生を対象にしたアンケート

	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生
男	100	103	132	95	74	73
女	80	114	131	75	78	99
計	180	217	263	170	152	172

1. 朝ごはんは食べますか。

	毎日食べる	週に4～6日食べる	週に1～3日食べる	食べない	未記入
小学生	587	35	22	12	4
中学生	396	65	23	8	2

2. 朝食を食べないのはどうしてですか。(複数回答可)

	時間がなかった	おなかですいていない	朝食ができていない	ダイエットしている	その他	未記入
小学生	26	45	1	8	10	0
中学生	43	45	10	3	11	0

3. 朝ごはんの組み合わせはどんなものが多いですか。(朝食を食べない人は除く)

	主食だけ	主食+汁物	主食+汁物+おかず1品	主食+汁物+おかず2品	主食+おかず	おかずだけ	その他	未記入
小学生	141	72	147	69	146	6	63	4
中学生	69	41	115	56	145	8	48	4

「その他」の内容 小学生 ○菓子パン 22 調理パン 13 お菓子(シリアル、ゼリーなど) 10
中学生 ○菓子パン 21 調理パン 6 お菓子(シリアル、ゼリーなど) 7

4. ひとりで朝ごはんを食べることがありますか。

	いつもひとり	ときどきひとり	ほとんどない	その他	未記入
小学生	76	103	455	5	21
中学生	101	117	264	1	11

5. 規則正しい排便ができていますか。

	毎日	2日に1回	週に1～2回	その他	未記入
小学生	360	203	75	11	11
中学生	268	144	66	12	4

6. あなたは給食で出されたものは全部食べていますか。

	いつも全部食べる	ときどき残すことがある	残すことが多い	未記入
小学生	389	204	61	6
中学生	277	156	57	4

7. 給食を残す理由は。(複数回答可)

	ときどき残す小学生	残すことが多い小学生	ときどき残す中学生	残すことが多い中学生
量が多すぎる	73	26	95	38
食欲がない	26	9	36	18
太りたくない	10	5	8	4
一度にたくさん食べると恥ずかしい	2	2	1	1
嫌いなものがある	100	33	59	28
時間がない	38	10	55	23
おいしくない	7	9	14	5
未記入	9	1	3	1

8. 給食のとき、嫌いな食べものはどうしていますか。

	がまんして食べる	ときどき食べている	ほとんど食べていない	嫌いなものはない	未記入
小学生	388	117	53	86	16
中学生	295	88	46	59	6

9. 学校での休み時間に外で遊んでいますか。

	はい	いいえ	未記入
小学生	384	243	33
中学生	158	329	7

10. 学校から家に帰ってからどんなことをしていますか。(複数回答可)

	外遊び	家の中	習い事・塾	スポーツ	勉強	ゲーム・インターネット	その他	未記入
小学生	148	193	159	140	399	248	30	3
中学生	81	213	133	146	279	318	29	1

11. 家で食事の手伝いはしますか。

	する	ときどき	しない	未記入
小学生	265	321	69	5
中学生	180	255	53	6

12. どのような手伝いをしていますか。(複数回答可)

	「する」小学生	「ときどきする」小学生	「する」中学生	「ときどきする」中学生
買い物	67	62	35	47
配膳	213	180	130	165
料理	115	101	68	76
片付け	177	190	141	255
未記入	1	3	1	2

13. ひとりで夕食をとることがありますか。

	いつもひとり	ときどきひとり	ほとんどない	未記入
小学生	19	83	550	8
中学生	15	96	372	11

14. 夕食は何時ごろから食べ始めますか。

	午後6時ごろ	午後7時ごろ	午後8時ごろ	午後9時より遅い	未記入
小学生	171	360	110	13	6
中学生	73	278	122	16	5

15. 家では嫌いなものをどうしていますか。

	がまんして食べる	ときどき食べている	ほとんど食べていない	嫌いな食べものはない	未記入
小学生	233	183	108	123	13
中学生	180	139	97	72	6

16. 夕食の後、寝る前までに何かを食べたり飲んだりしますか。(お茶・水以外)

	毎日	週に数回	ほとんどしない	未記入
小学生	95	168	369	28
中学生	95	128	261	10

どんなもの(複数回答可)

小学生 ○牛乳・乳製品 44 お菓子類 82 ジュース・スポーツ飲料 70 アイス 80 果物 10
 中学生 ○牛乳・乳製品 35 お菓子類 61 ジュース・スポーツ飲料 58 アイス 53 果物 7

17. いつも寝る時間は何時ごろですか。

	20時前	20時台	21時台	22時台	23時台	24時以降	未記入
小学生	5	109	341	148	33	15	9
中学生	1	8	93	183	146	55	8

18. いつも何時ごろ起きますか。

	午前6時より前	6時台	7時台	8時すぎ	未記入
小学生	146	477	28	2	7
中学生	72	380	34	1	7

19. 家や学校などで食事をするとき、栄養のことを考えて食べていますか。

	食べている	食べていない	未記入
小学生	293	359	8
中学生	184	301	9

20. 食事をするとき、テレビがついていますか。

	いつもついている	ときどきついている	ついていない	未記入
小学生	406	184	62	8
中学生	318	123	42	11

21. ジュース・スポーツ飲料などあまい飲み物をどれくらい飲みますか。

	毎日飲む	週に4~6日	週に1~3日	ほとんど飲まない	未記入
小学生	158	90	207	194	11
中学生	89	59	214	126	6

「毎日飲む」と答えた小中学生が1日あたりに飲む量

	200cc以上	200cc以下	量は不明
小学生	115	43	0
中学生	65	24	0

22. 食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしていますか。

	必ずする	ときどきする	あまりしない	学校だけする	未記入
小学生	491	95	25	44	5
中学生	357	89	12	30	6

【参考資料2】

住民アンケート

(1)実施方法

○大人を対象にしたアンケート

＜調査対象＞町内に居住する20歳から64歳の男女1,600名

＜調査方法＞郵送により調査票を配布・回収（有効回答数:703 回収率:43.94%）

＜調査期間＞令和3年10月～11月

○小中学生を対象にしたアンケート

＜調査対象＞町立小中学校に通う小学4～6年生、および中学1～3年生

＜調査方法＞各学校に配布、実施後に回収

＜調査期間＞令和3年5月～6月

(2)アンケート結果の見方

○大人を対象にしたアンケート

表の項目の色が【黄色】は「高鍋町健康づくり計画 中間評価と計画の見直し」(平成29年4月)、【水色】の表は「第2期高鍋町食育推進計画」(平成26年4月)と今回のアンケート集計結果を比較しています。また、新たに今回設けた質問については、表の項目を【緑色】で示しています。

(3)アンケート結果

○大人を対象にしたアンケート

＜回答者の属性＞

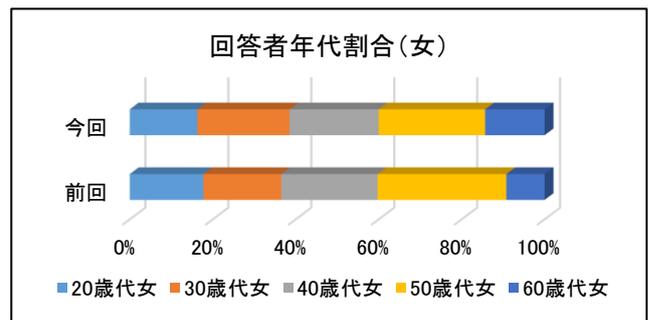
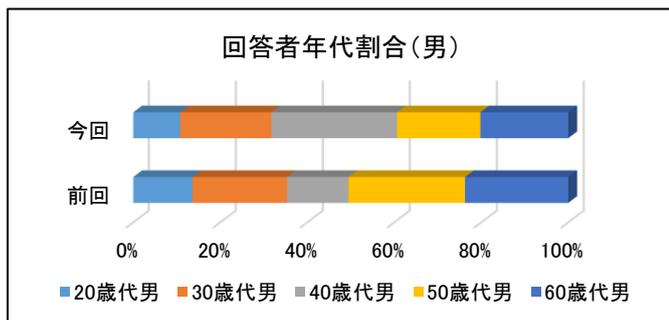
性別・年代

男性

	20代	30代	40代	50代	60代	無回答
前回	27	43	28	53	47	2
今回	31	60	83	55	58	6

女性

	20代	30代	40代	50代	60代	無回答
前回	52	55	68	91	27	2
今回	66	90	87	104	58	5



保険証の種類

	高鍋町 国民健康保険	国保以外 (社保・共済等)	無回答
前回	137	347	11
今回	209	461	33

世帯の種類

	1世代 家族	2世代 家族	3世代 家族	無回答
前回	221	264	65	29
今回	343	284	47	29

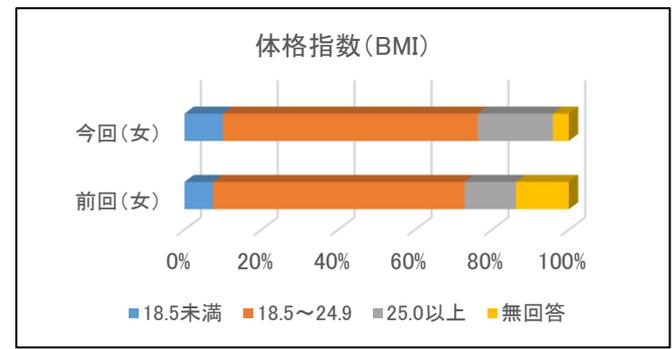
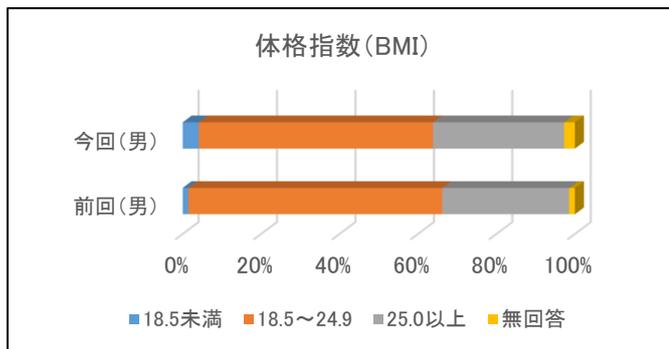
体格指数(BMI) ※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) で算出

男性

	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上	無回答
前回	2	88	44	2
今回	12	175	98	8

女性

	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上	無回答
前回	33	290	59	61
今回	41	272	80	17



<健康観・幸せ感について>

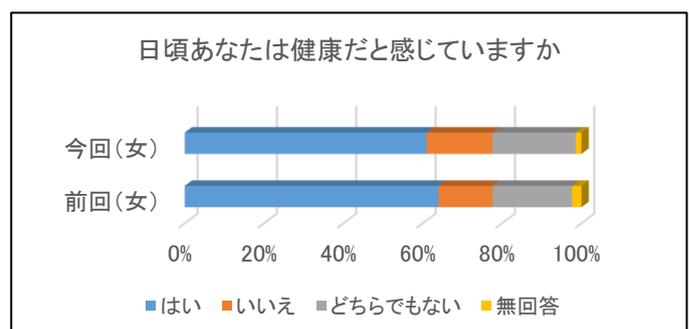
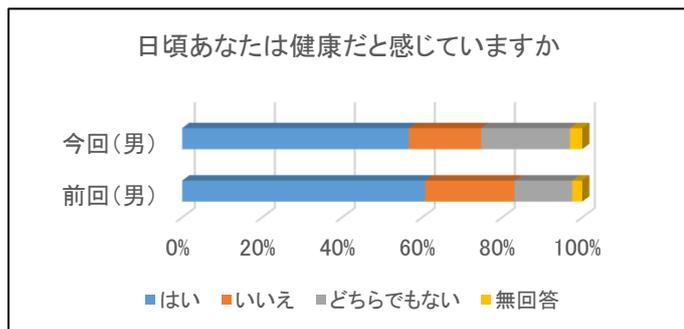
1. 日頃、あなたは健康だと感じていますか。

男性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	122	45	29	5
今回	166	53	65	9

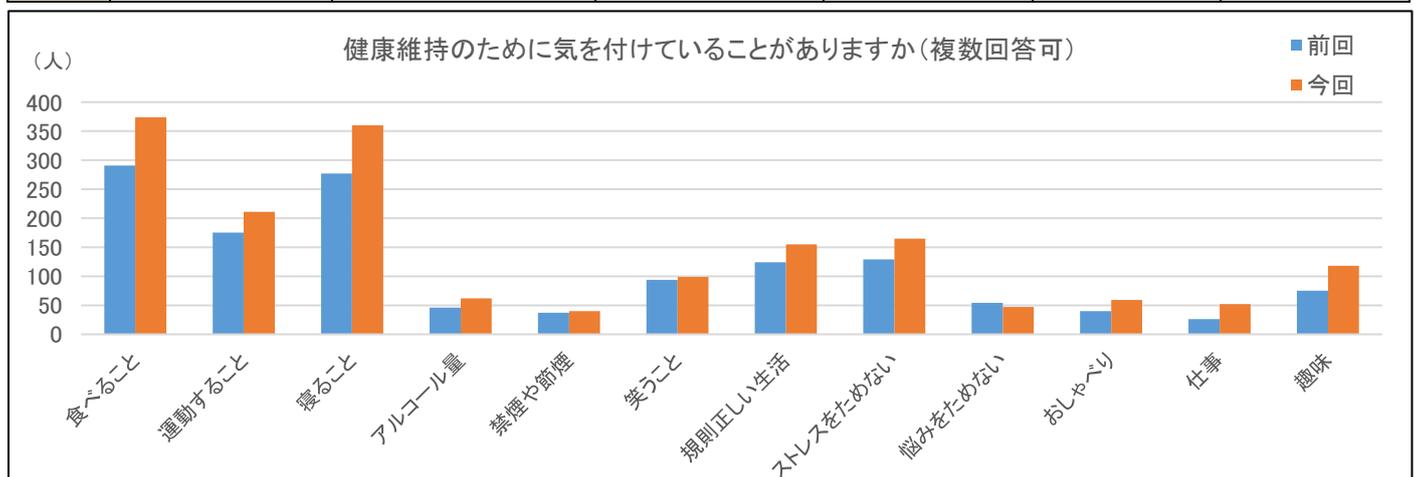
女性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	188	40	59	7
今回	250	68	86	6



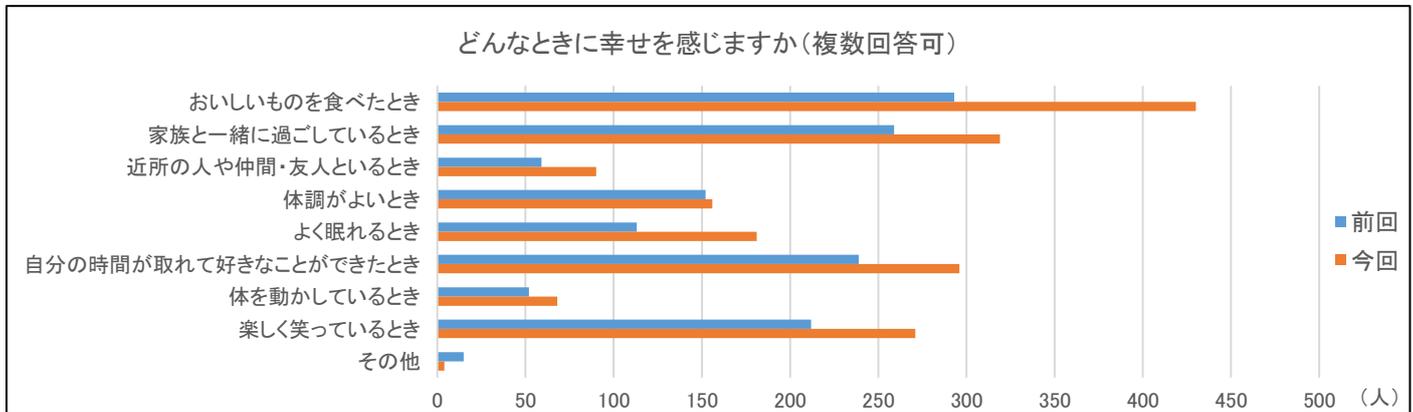
2. 健康維持のために気をつけていることがありますか。(複数回答)

	食べること	運動すること	寝ること	アルコール量	禁煙や節煙	笑うこと
前回	291	175	277	46	37	94
今回	374	211	360	62	40	99
	規則正しい生活	ストレスをためない	悩みをためない	おしゃべり	仕事	趣味
前回	124	129	54	40	26	75
今回	155	165	47	59	52	118



3. どんなときに幸せを感じますか。(複数回答)

	おいしいものを食べたとき	家族と一緒に過ごしているとき	近所の人や仲間・友人といるとき	体調が良いとき	よく眠れるとき
前回	293	259	59	152	113
今回	430	319	90	156	181
	自分の時間がとれて好きなことができたとき		体を動かしているとき	楽しく笑っているとき	その他
前回	239		52	212	15
今回	296		68	271	4



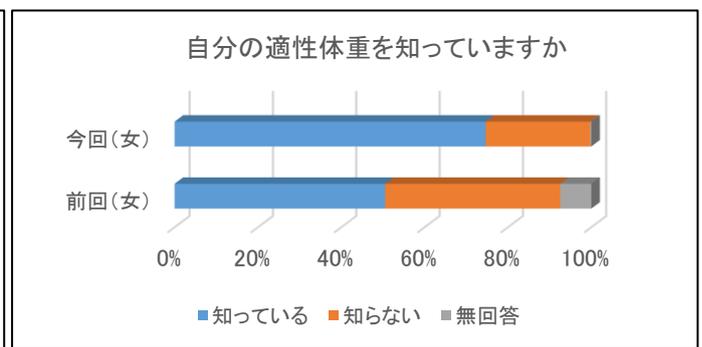
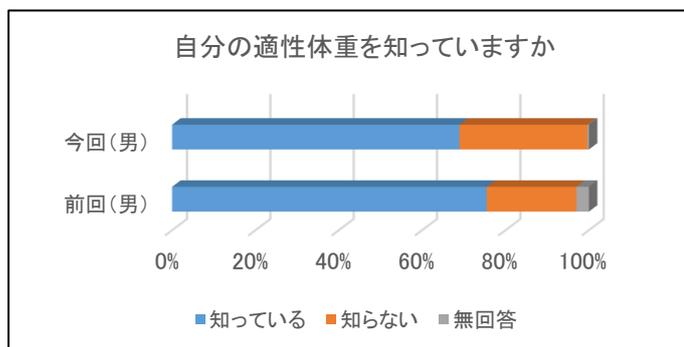
4. 自分の適正体重(身長とのバランス)を知っていますか。

男性

	知っている	知らない	無回答
前回	151	43	6
今回	202	90	1

女性

	知っている	知らない	無回答
前回	149	124	22
今回	306	103	1



<口腔について>

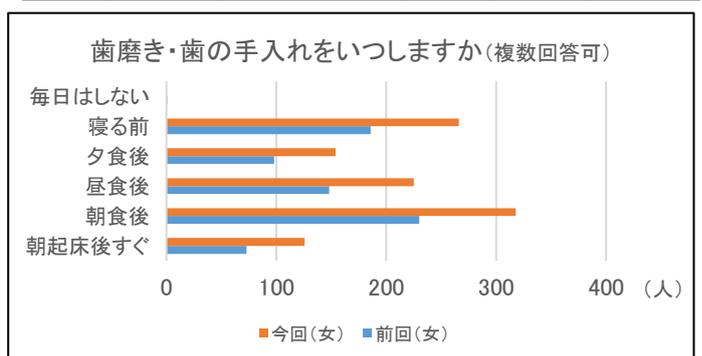
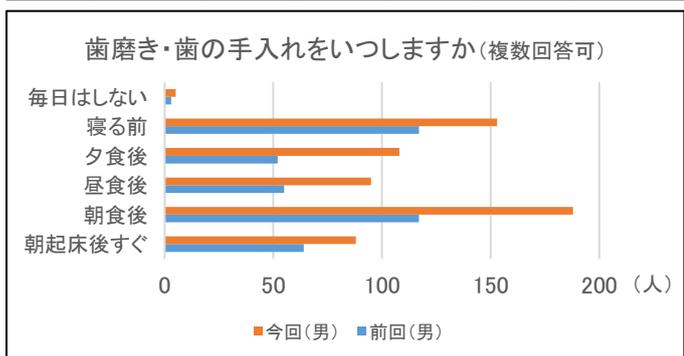
5. 歯磨き・歯の手入れ(ブラッシング)をいつしますか。(複数回答)

男性

	起床後すぐ	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	毎日はいしない
前回	64	117	55	52	117	3
今回	88	188	95	108	153	5

女性

	起床後すぐ	朝食後	昼食後	夕食後	寝る前	毎日はいしない
前回	73	230	148	98	186	1
今回	126	318	225	154	266	0



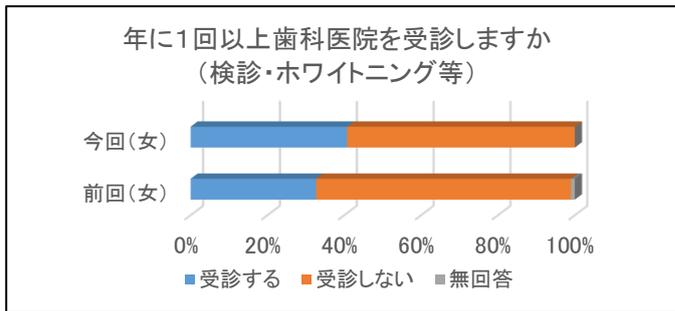
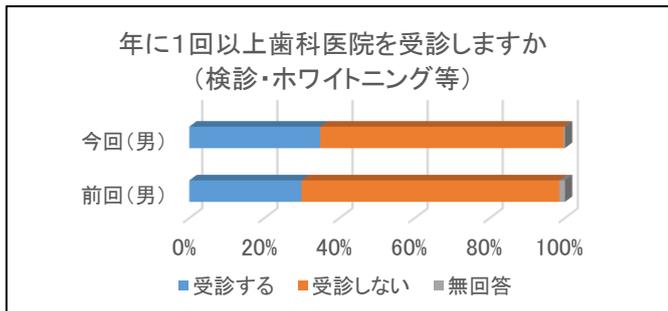
6. 年に1回以上歯科医院を受診しますか。(歯科検診やホワイトニングなど)

男性

	受診する	受診しない	無回答
前回	60	138	3
今回	102	190	1

女性

	受診する	受診しない	無回答
前回	96	195	3
今回	167	243	0



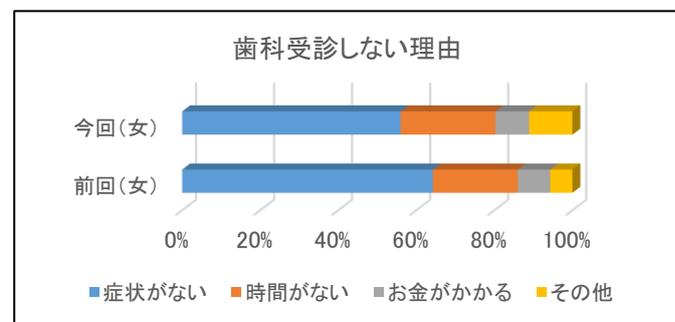
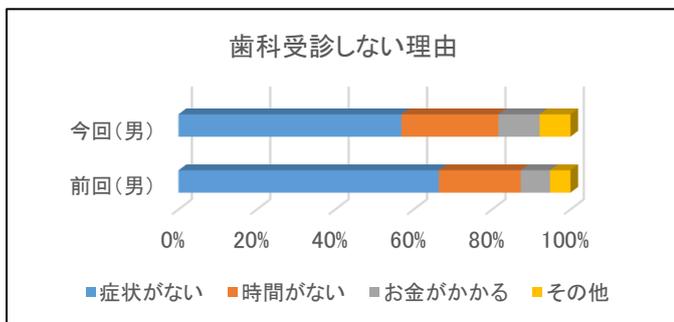
※受診しない理由

男性

	症状がない	時間がない	お金がかかる	その他
前回	89	28	10	7
今回	108	47	20	15

女性

	症状がない	時間がない	お金がかかる	その他
前回	124	42	16	11
今回	136	59	21	27



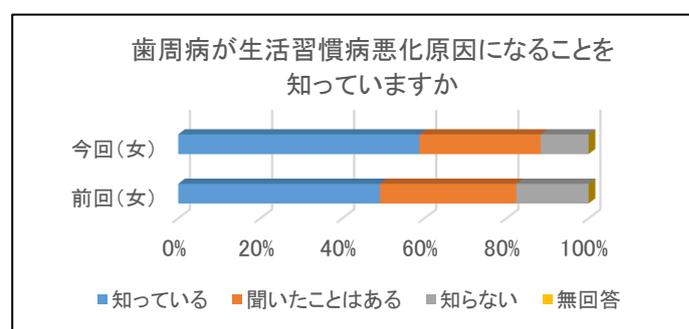
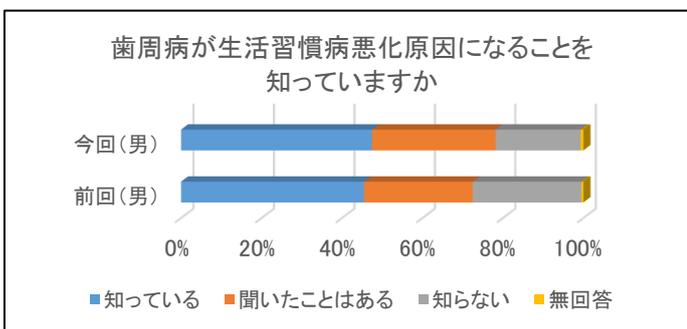
7. 歯周病が糖尿病などの生活習慣病の悪化の原因になることを知っていますか。

男性

	知っている	聞いたことはある	知らない	無回答
前回	91	54	54	1
今回	139	90	62	2

女性

	知っている	聞いたことはある	知らない	無回答
前回	145	98	52	0
今回	241	121	48	0



<運動について>

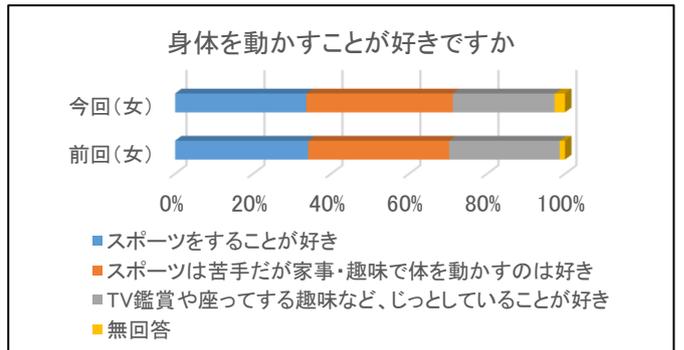
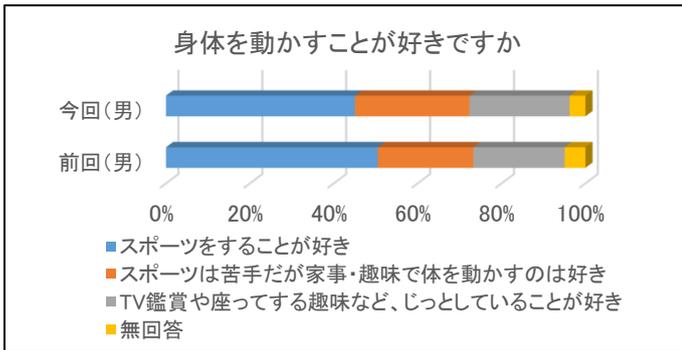
8. 身体を動かすことが好きですか。

男性

	スポーツをすることが好き	スポーツは苦手だが、家事・趣味などで動かすのは好き	TV 観賞や座ってする趣味などじっとしていることが好き	無回答
前回	102	46	44	10
今回	132	80	70	11

女性

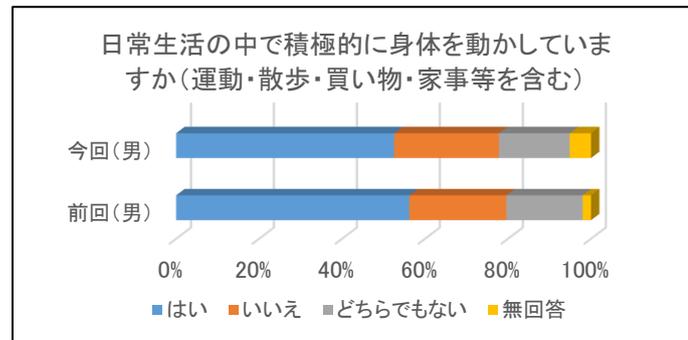
	スポーツをすることが好き	スポーツは苦手だが、家事・趣味などで動かすのは好き	TV 観賞や座っている趣味など、じっとしていることが好き	無回答
前回	100	106	83	4
今回	138	154	107	11



9. 日常生活のなかで積極的に身体を動かしていますか。(運動、散歩、買い物、家事などを含む)

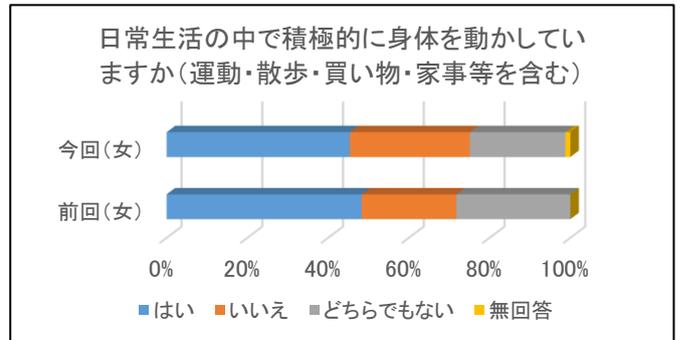
男性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	113	47	37	4
今回	154	74	50	15



女性

	はい	いいえ	どちらでもない	無回答
前回	142	69	83	0
今回	186	122	97	5

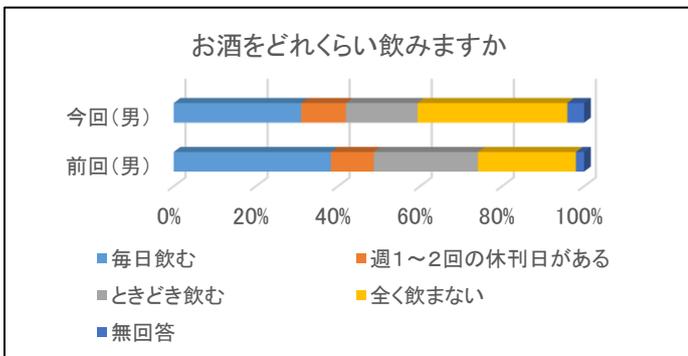


<嗜好品について>

10. お酒をどのくらい飲みますか。

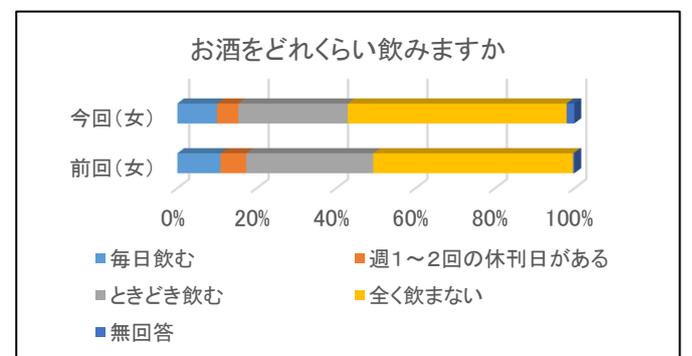
男性

	毎日飲む	週1~2回の休肝日がある	ときどき飲む	全く飲まない	無回答
前回	77	21	51	48	4
今回	91	32	51	107	12



女性

	毎日飲む	週1~2回の休肝日がある	ときどき飲む	全く飲まない	無回答
前回	32	19	94	148	1
今回	41	22	113	226	8



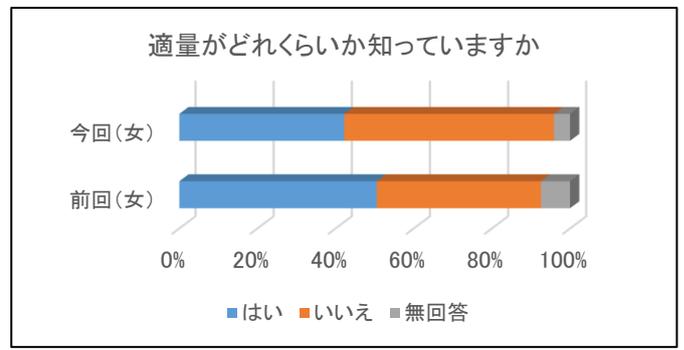
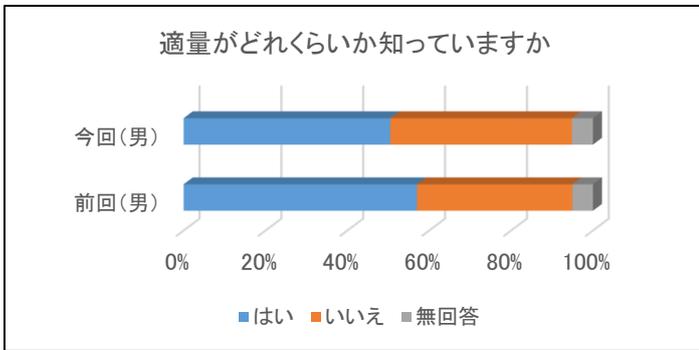
11. 適量がどれくらいか知っていますか。

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	114	76	10
今回	148	130	15

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	149	124	22
今回	173	220	17



12. COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

	はい	いいえ	無回答
男	82	200	11
女	139	265	6

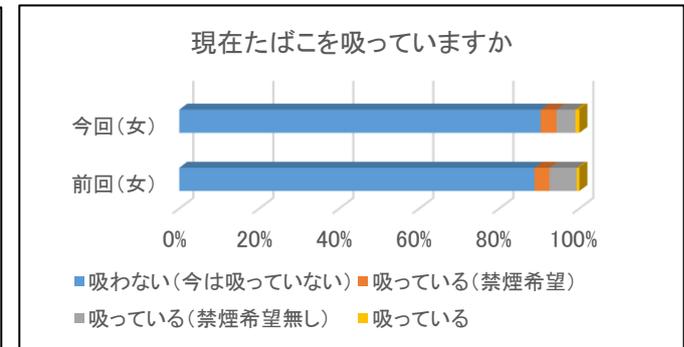
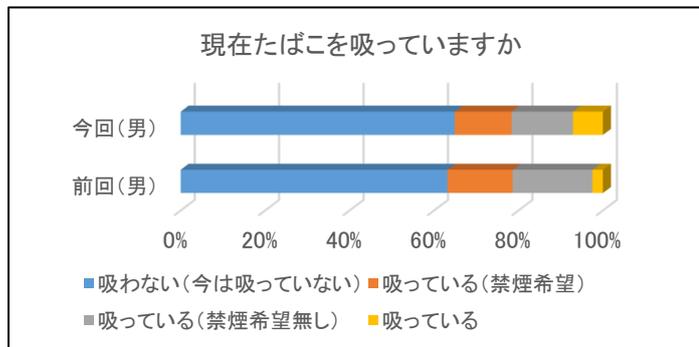
13. 現在、たばこを吸っていますか。

男性

	吸わない (今は吸っていない)	吸っている			無回答
		やめたいと思っている	やめるつもりはない	無回答	
前回	127	31	38	5	0
今回	183	38	41	20	11

女性

	吸わない (今は吸っていない)	吸っている			無回答
		やめたいと思っている	やめるつもりはない	無回答	
前回	261	11	20	2	
今回	364	16	19	4	7



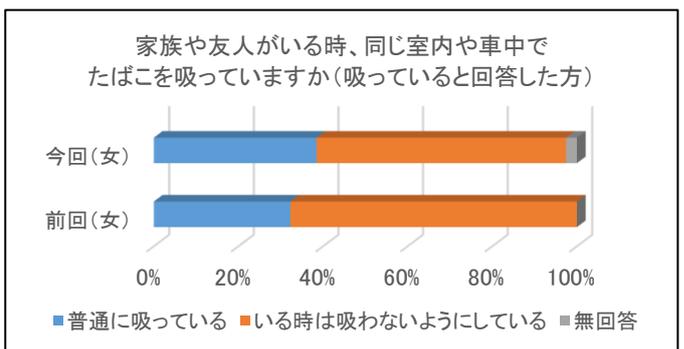
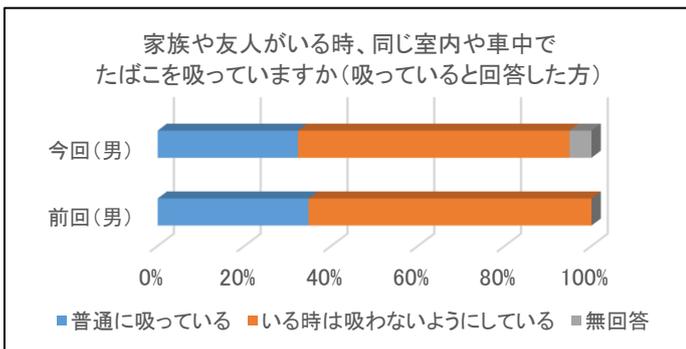
13-1. 家族や友人がいる時、同じ室内や車中でたばこを吸っていますか。 ※たばこを吸っていると回答した人のみ

男性

	普通に吸っている	いる時は吸わないようにしている	無回答
前回	24	45	0
今回	32	62	5

女性

	普通に吸っている	いる時は吸わないようにしている	無回答
前回	10	21	0
今回	15	23	1

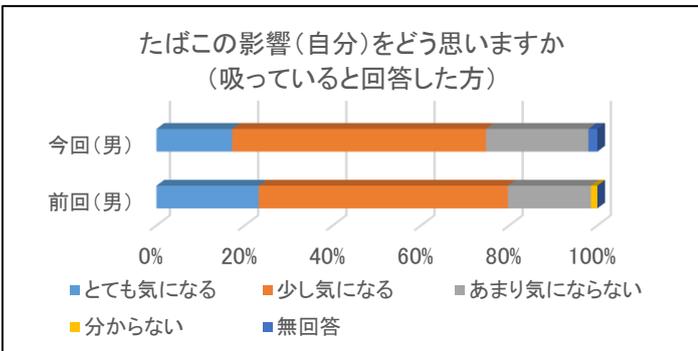


13-2. たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。 ※たばこを吸っていると回答した人のみ

《自分の健康に与える影響について》

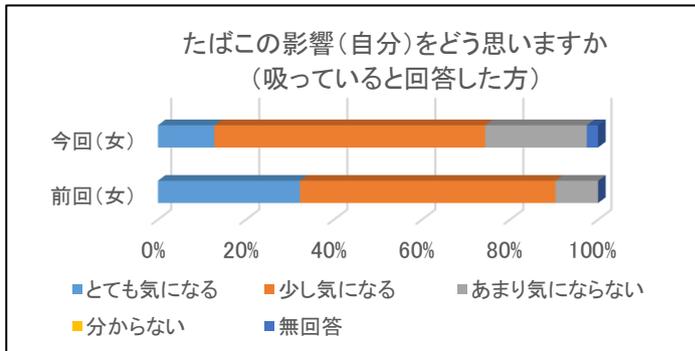
男性

	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	16	39	13	1	0
今回	17	57	23	0	2



女性

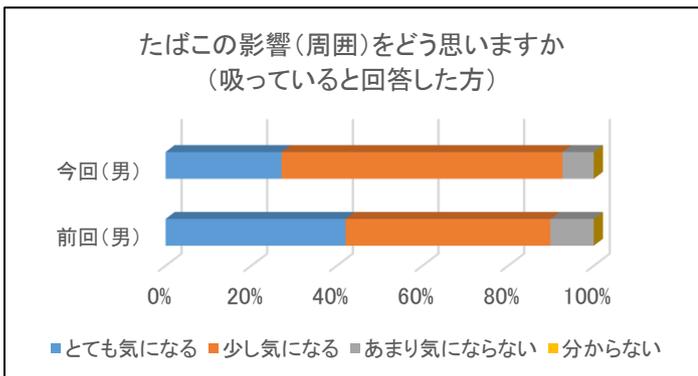
	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	10	18	3	0	0
今回	5	24	9	0	1



《家族や周囲の人の健康に与える影響について》

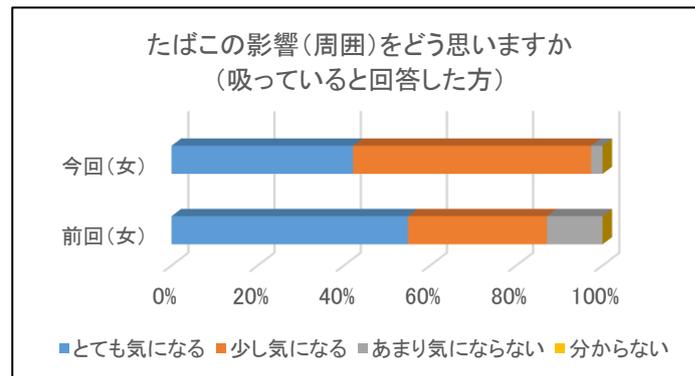
男性

	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	29	33	7	0	0
今回	26	63	7	0	3



女性

	とても 気になる	少し 気になる	あまり気 にならない	分 から ない	無 回 答
前回	17	10	4	0	0
今回	16	21	1	0	1

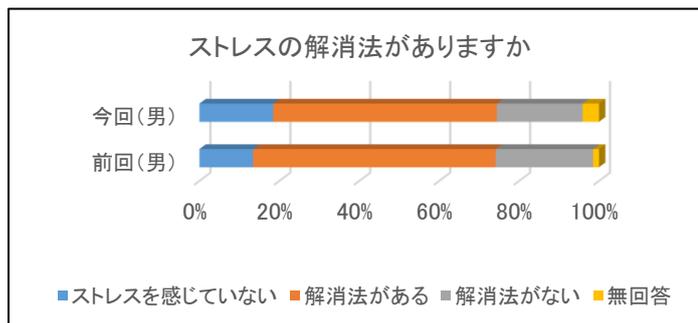


<心の健康について>

14. ストレスの解消法がありますか。

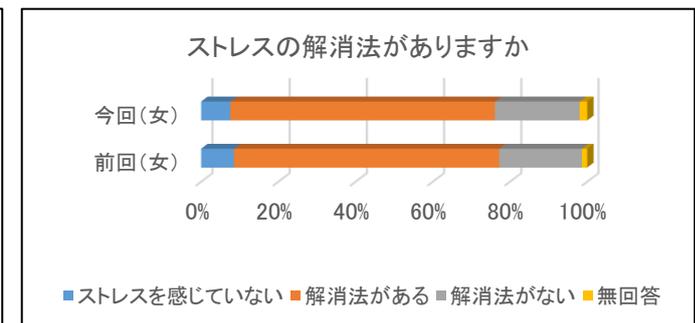
男性

	ストレスを 感じていない	解消法が ある	解消法が ない	無 回 答
前回	27	122	49	3
今回	54	164	63	12



女性

	ストレスを 感じていない	解消法が ある	解消法が ない	無 回 答
前回	25	202	63	4
今回	31	281	90	8



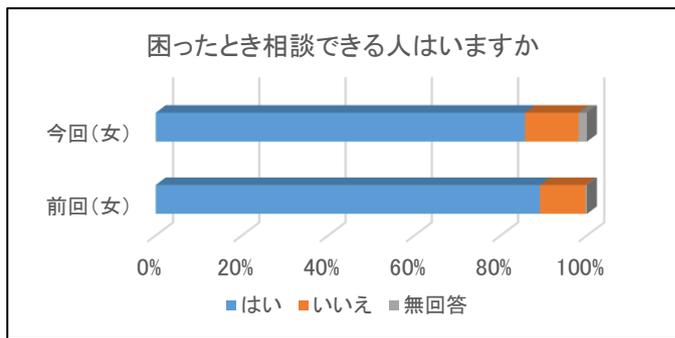
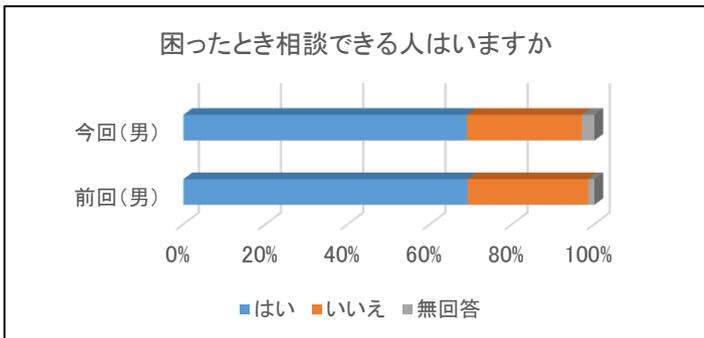
15. 悩みやストレスなどで困ったとき、話をしたり、相談したりできる人がいますか。

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	139	59	3
今回	202	82	9

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	262	31	1
今回	351	51	8



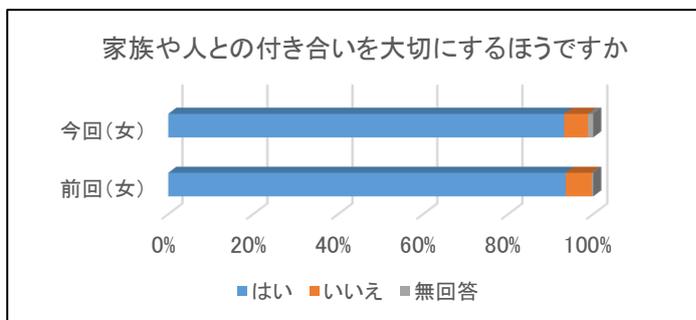
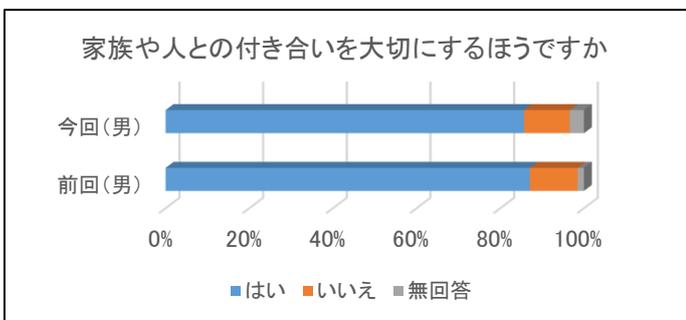
16. 家族や人との付き合いを大切にしようですか。

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	175	23	3
今回	251	32	10

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	275	18	1
今回	382	23	5



17. 仕事と生活(プライベート)のバランスはとれていますか。

	はい	いいえ	無回答
男	208	64	21
女	296	97	17

<健康診断について>

18. ~22. ここ1年間で、健・(検)診を受けましたか。(乳がんについては、ここ2年間)

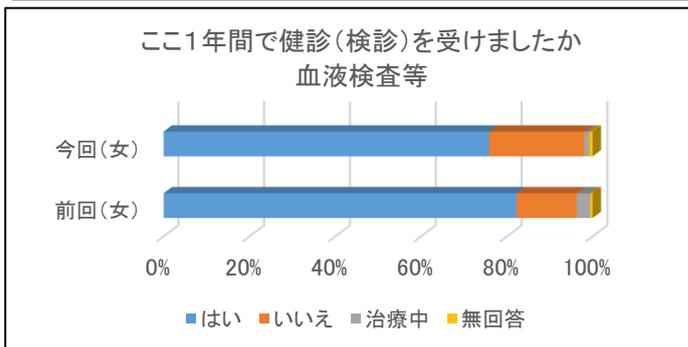
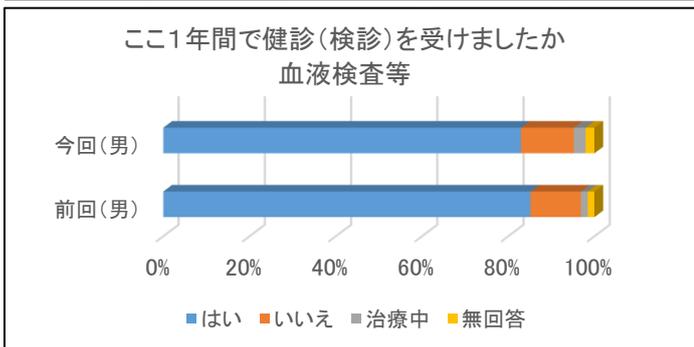
《健康診断(血圧測定・血液検査など)》 ※前は40歳以上の男女、今回からは20歳以上の男女

男性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	109	15	2	2
今回	243	36	8	6

女性

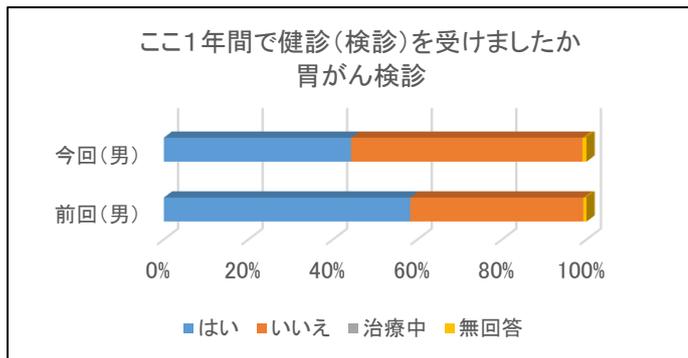
	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	153	26	6	1
今回	311	91	5	3



《胃がん検診》 ※40歳以上の男女

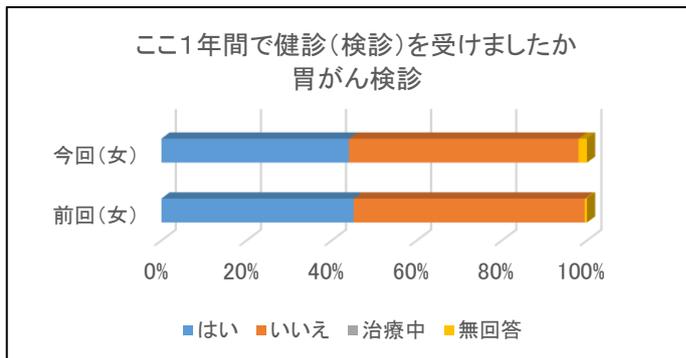
男性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	75	52	0	1
今回	89	110	0	2



女性

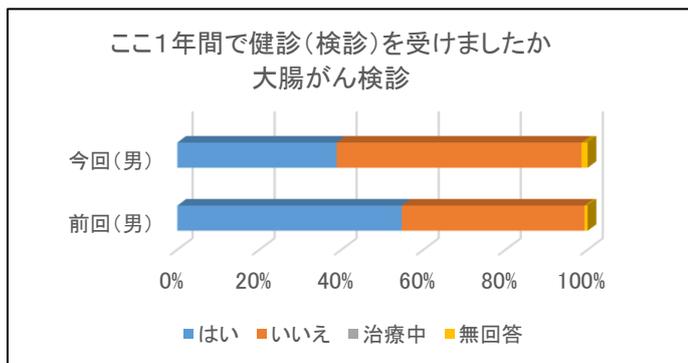
	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	84	101	0	1
今回	111	136	0	5



《大腸がん検診》 ※40歳以上の男女

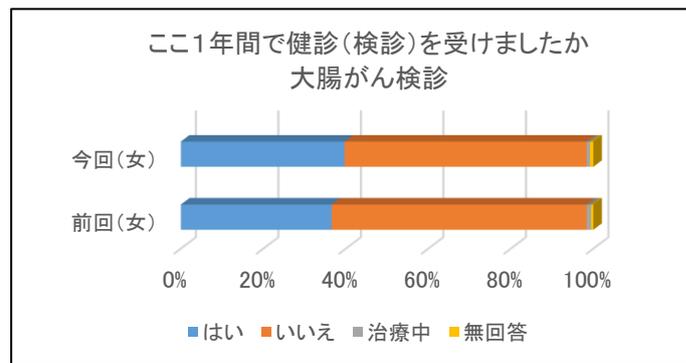
男性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	70	57	0	1
今回	78	120	0	3



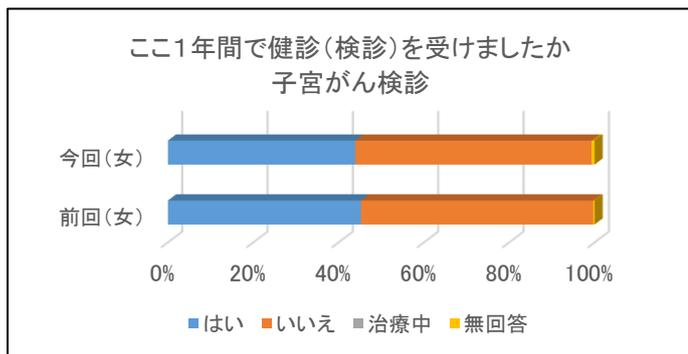
女性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	68	115	2	1
今回	100	148	2	2



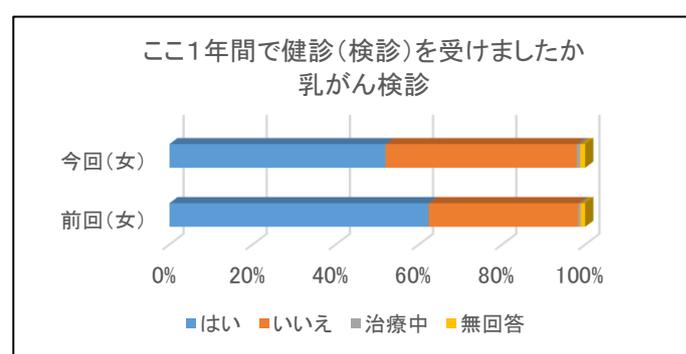
《子宮がん検診》 ※20歳以上の女性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	133	160	0	1
今回	180	227	0	3



《乳がん検診》 ※40歳以上の女性

	はい	いいえ	治療中	無回答
前回	116	67	1	2
今回	131	116	2	3



<食育について>

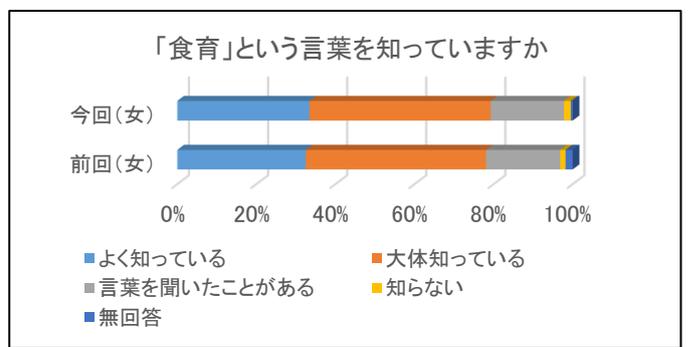
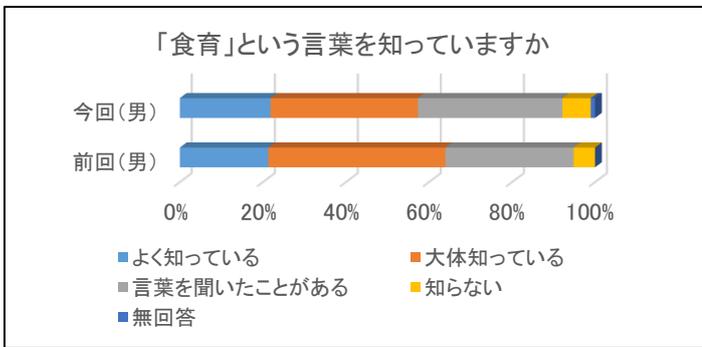
23. 「食育」という言葉を知っていますか。

男性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	29	58	42	7	0
今回	64	104	102	20	3

女性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	144	202	83	6	8
今回	137	188	76	7	2



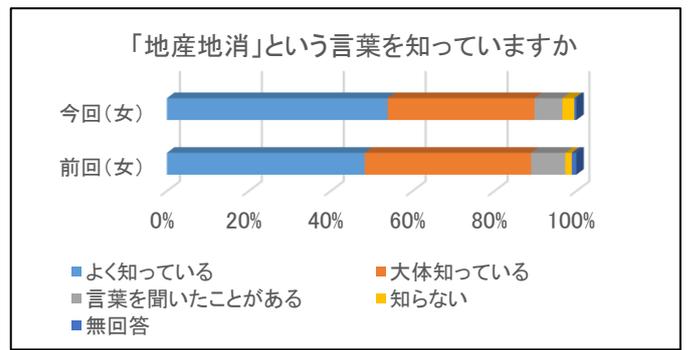
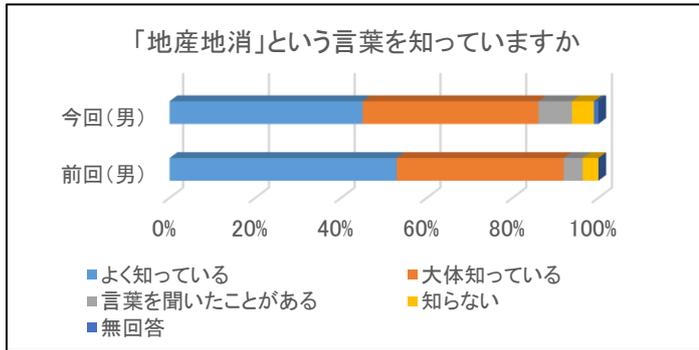
24. 「地産地消」という言葉を知っていますか。

男性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	72	53	6	5	0
今回	132	120	23	15	3

女性

	よく知っている	大体知っている	言葉を聞いたことがある	知らない	無回答
前回	214	180	37	7	5
今回	221	147	28	12	2



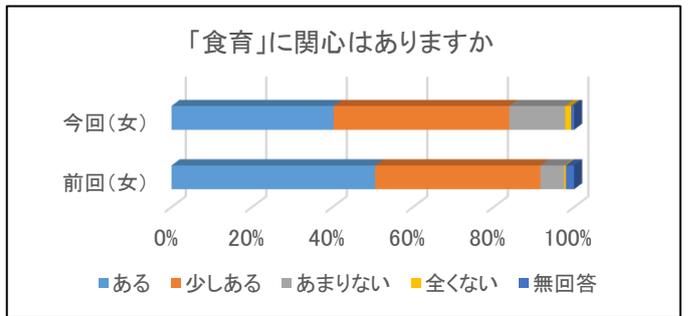
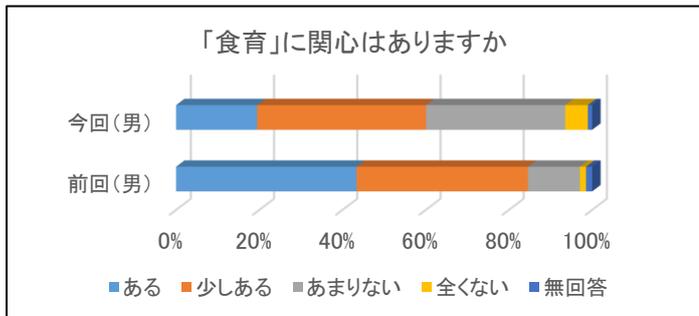
25. 「食育」に関心はありますか。

男性

	ある	少しある	あまりない	全くない	無回答
前回	59	56	17	2	2
今回	57	119	98	16	3

女性

	ある	少しある	あまりない	全くない	無回答
前回	224	182	26	2	9
今回	165	179	57	6	3



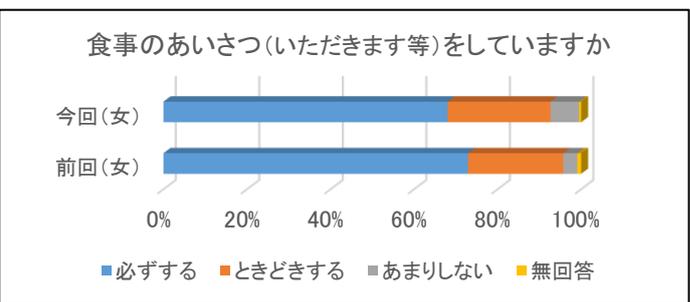
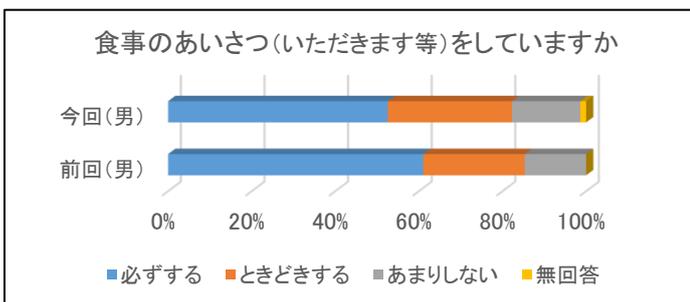
26. 食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)をしていますか。

男性

	必ずする	ときどきする	あまりしない	無回答
前回	83	33	20	0
今回	154	87	48	4

女性

	必ずする	ときどきする	あまりしない	無回答
前回	323	101	15	4
今回	279	101	28	2



27. 子どもに「食育」に関すること(食事バランスや食物を大切にすることなど)を話していますか。

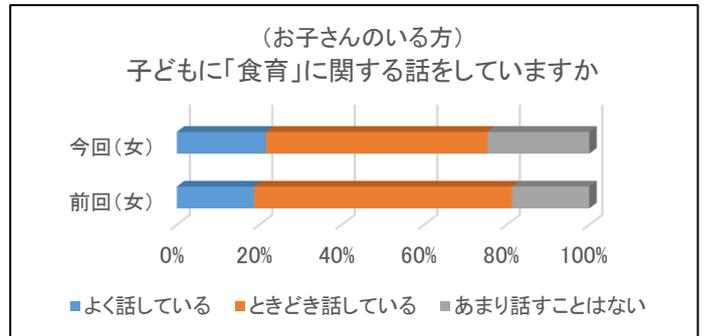
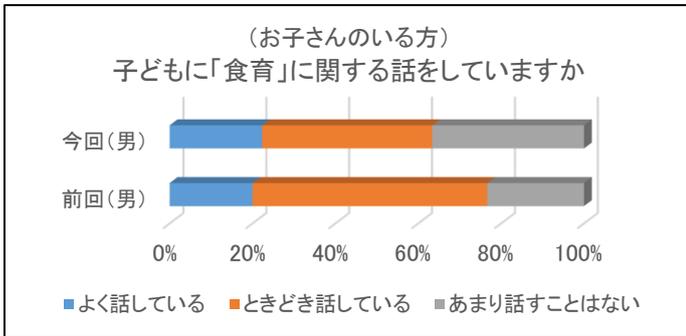
※幼児～高校生までのお子さんがいらっしゃる方のみ

男性

	よく話している	ときどき話している	あまり話すことはない
前回	12	34	14
今回	25	46	41

女性

	よく話している	ときどき話している	あまり話すことはない
前回	50	167	50
今回	35	87	40



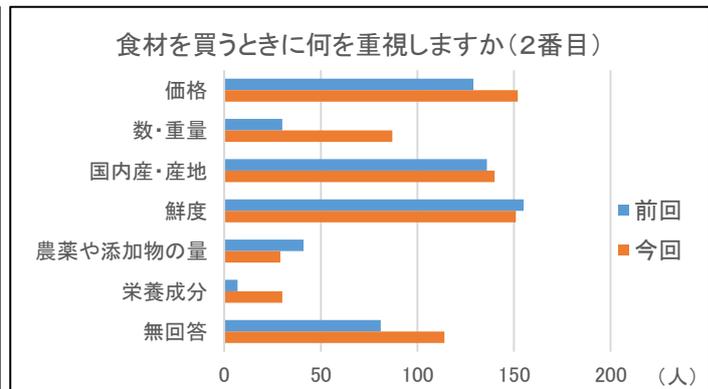
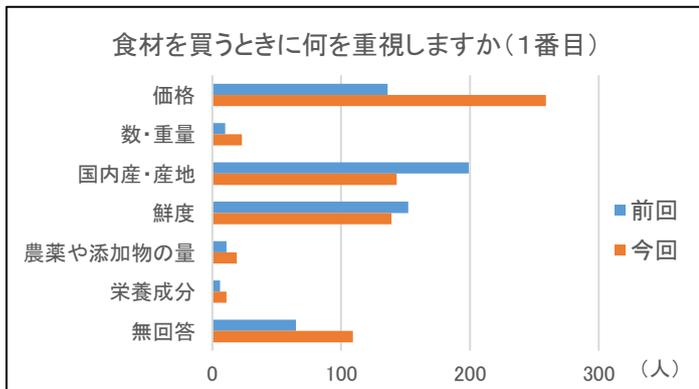
28. 食材を買うときに何を重視しますか。

《1番目に重視するもの》

	価格	数量・重量	国内産・産地	鮮度
前回	136	10	199	152
今回	259	23	143	139
	農薬や添加物の量	栄養成分	無回答	
前回	11	6	65	
今回	19	11	109	

《2番目に重視するもの》

	価格	数量・重量	国内産・産地	鮮度
前回	129	30	136	155
今回	152	87	140	151
	農薬や添加物の量	栄養成分	無回答	
前回	41	7	81	
今回	29	30	114	



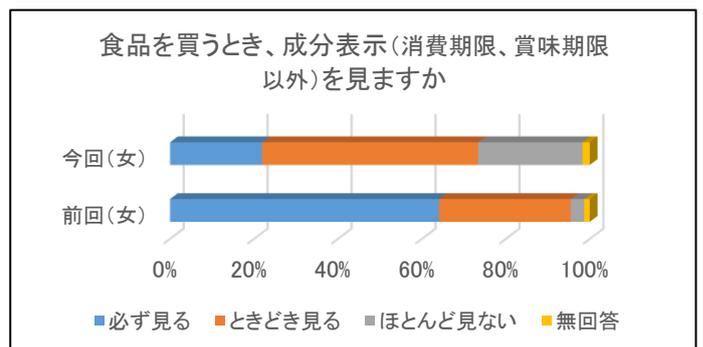
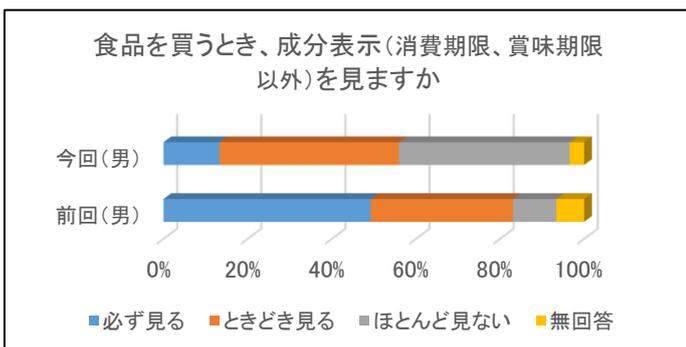
29. 食品を買うとき、成分表示(消費期限・賞味期限以外)を見ますか。

男性

	必ず見る	ときどき見る	ほとんど見ない	無回答
前回	67	46	14	9
今回	39	125	119	10

女性

	必ず見る	ときどき見る	ほとんど見ない	無回答
前回	284	139	14	6
今回	90	211	102	7



30. 宮崎県で作られている農畜産物・水産物で、よく食卓に並ぶものは何ですか。(複数回答可)

鶏肉	豚肉	ピーマン	米
198	190	139	136
魚	キャベツ	きゅうり	牛肉
117	97	79	60
トマト	鶏卵	なす	椎茸
54	30	16	14

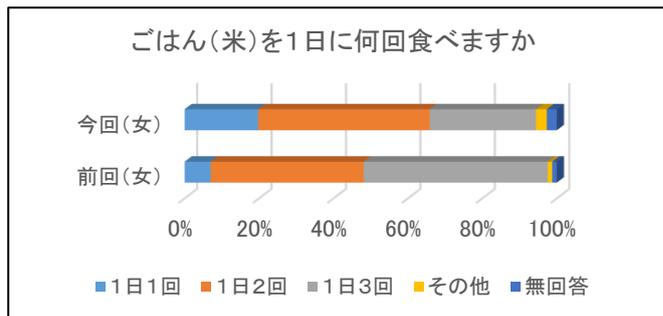
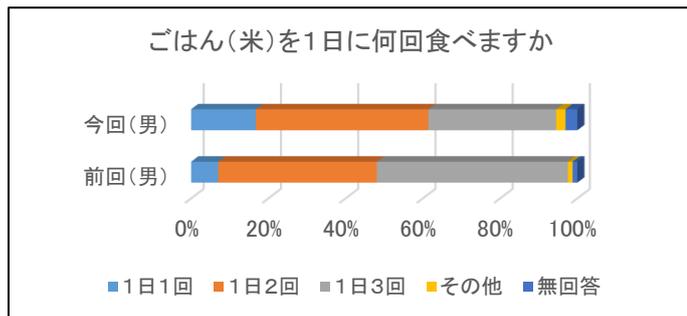
31. ごはん(米)を1日に何回食べますか。

男性

	1回	2回	3回	その他	無回答
前回	7	53	72	1	3
今回	49	131	97	7	9

女性

	1回	2回	3回	その他	無回答
前回	33	182	211	6	11
今回	81	189	117	12	11



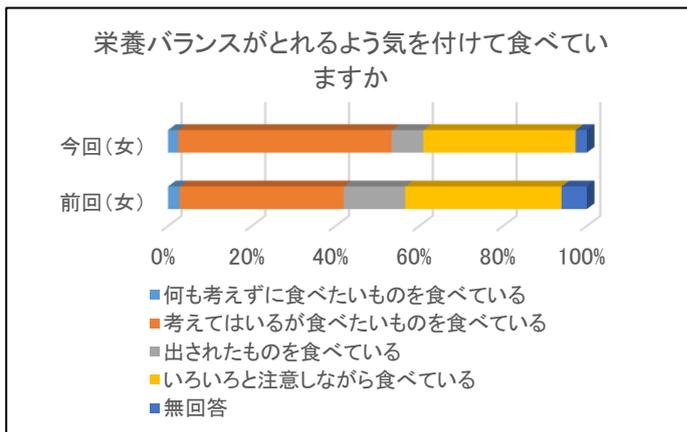
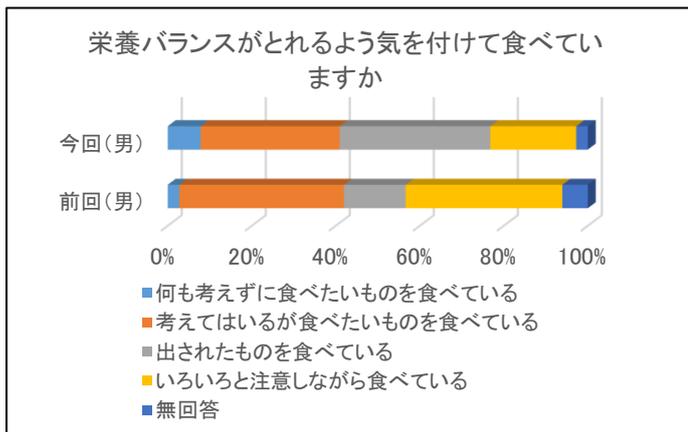
32. 栄養バランスがとれるよう気をつけて食べていますか。(主食・主菜・副菜が揃うようになど)

男性

	何も考えずに食べたいものを食べている	考えてはいるが食べたいものを食べている	出されたものを食べている	いろいろと注意しながら食べている	無回答
前回	3	34	67	27	5
今回	23	97	105	60	8

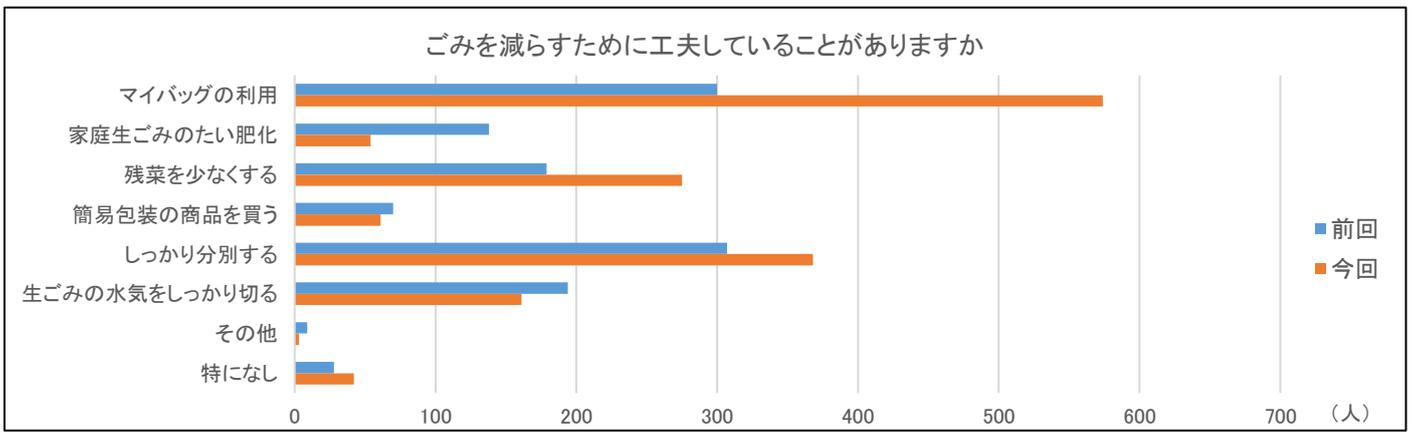
女性

	何も考えずに食べたいものを食べている	考えてはいるが食べたいものを食べている	出されたものを食べている	いろいろと注意しながら食べている	無回答
前回	13	193	18	189	30
今回	10	209	31	149	11



33. ごみを減らすために工夫していることがありますか。(複数回答)

	マイバッグの利用	家庭生ごみの堆肥化	残菜を少なくする	なるべく簡易包装の商品を買う
前回	300	138	179	70
今回	574	54	275	61
	しっかり分別する	生ごみの水気をしっかり切る	その他	特になし
前回	307	194	9	28
今回	368	161	3	42



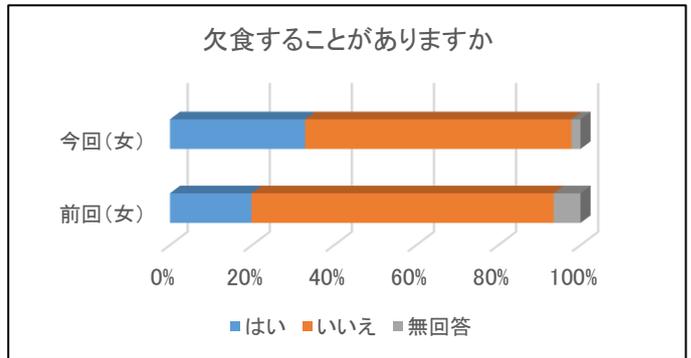
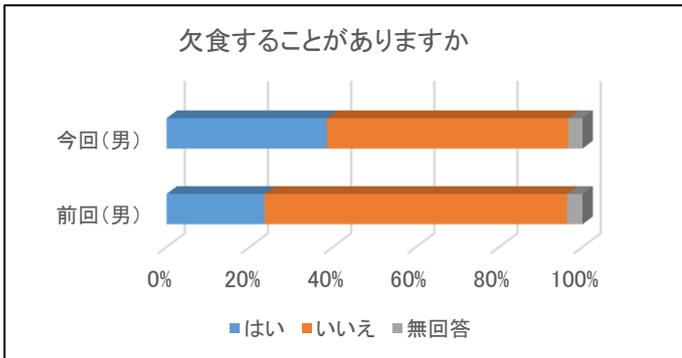
34. 欠食することがありますか。

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	32	99	5
今回	113	170	10

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	88	326	29
今回	135	266	9



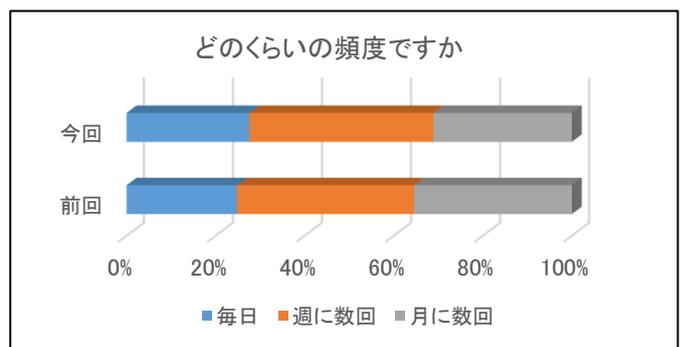
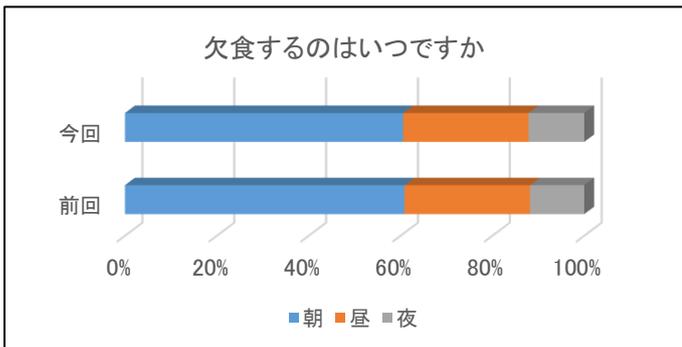
欠食するのはいつ・どのくらいの頻度ですか。(複数回答あり) ※欠食することがあると答えた方のみ

いつ

	朝	昼	夕
前回	98	44	19
今回	195	88	39

頻度

	毎日	週に数回	月に数回
前回	40	64	57
今回	89	133	100



	毎日	週に数回	月に数回
朝	78	69	48
昼	7	48	33
夕	4	16	19

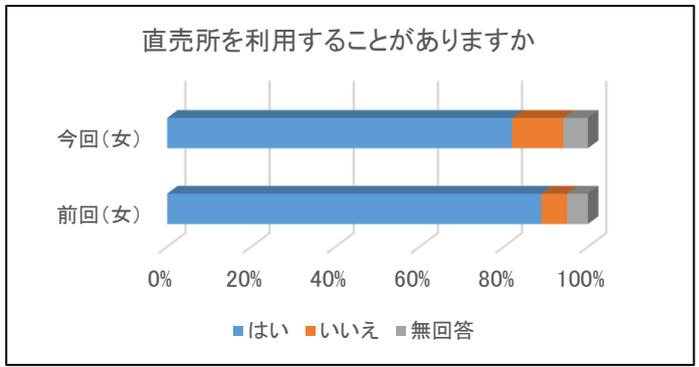
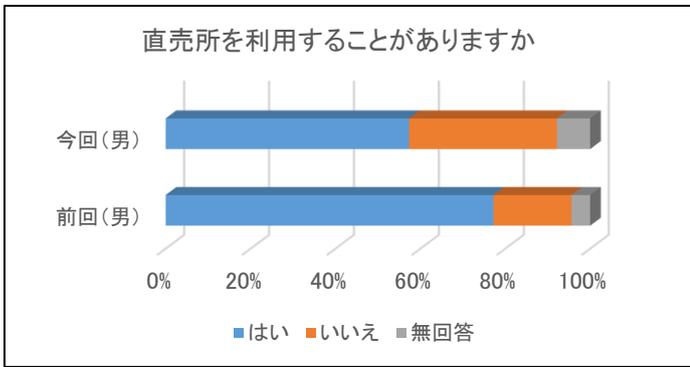
35. 直売所を利用することがありますか。(スーパーの直売所コーナーを含む)

男性

	はい	いいえ	無回答
前回	105	25	6
今回	168	102	23

女性

	はい	いいえ	無回答
前回	394	27	22
今回	336	50	24



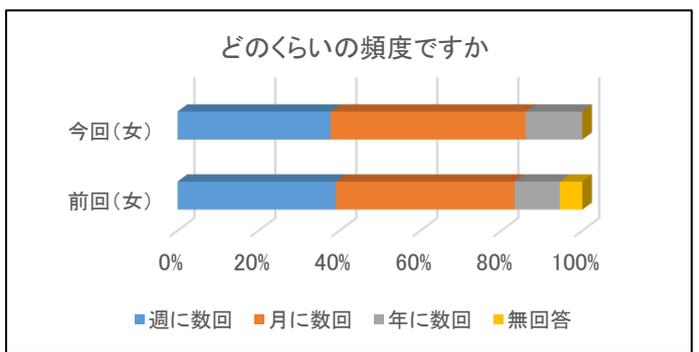
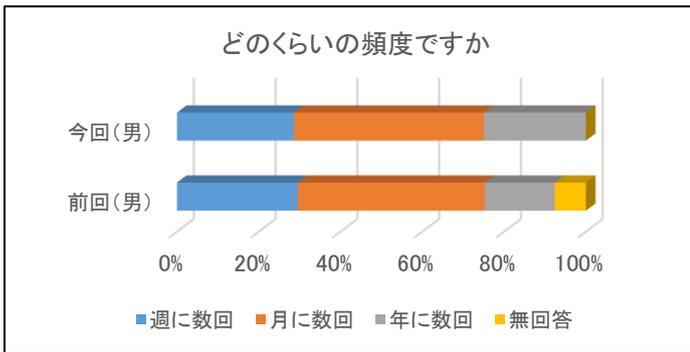
利用する頻度 ※利用することがあると答えた方のみ

男性

	週に数回	月に数回	年に数回	無回答
前回	31	48	18	8
今回	48	78	42	0

女性

	週に数回	月に数回	年に数回	無回答
前回	154	174	44	22
今回	127	162	47	0



36. オーガニック食品(有機野菜や有機米など)に関心がありますか。

	ある	少しある	あまりない	全くない	無回答
男	31	93	109	55	5
女	82	182	111	29	6

37. 1日に必要な野菜の量(350g)がとれていますか。

	おおむねとれている	とれない日が多い	ほとんどとれていない	無回答
男	82	152	53	6
女	130	214	57	9

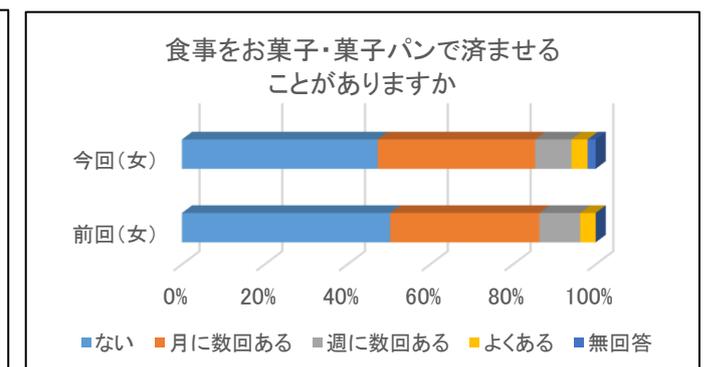
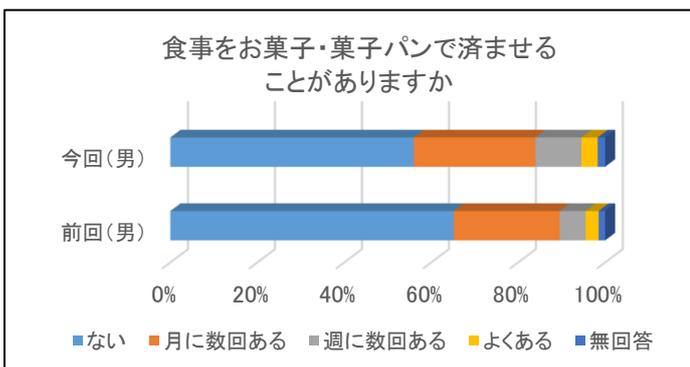
38. 食事をお菓子・菓子パンで済ませることがありますか。

男性

	ない	月に数回ある	週に数回ある	よくある	無回答
前回	131	49	12	6	3
今回	164	82	31	11	5

女性

	ない	月に数回ある	週に数回ある	よくある	無回答
前回	148	106	29	11	0
今回	194	156	36	16	8



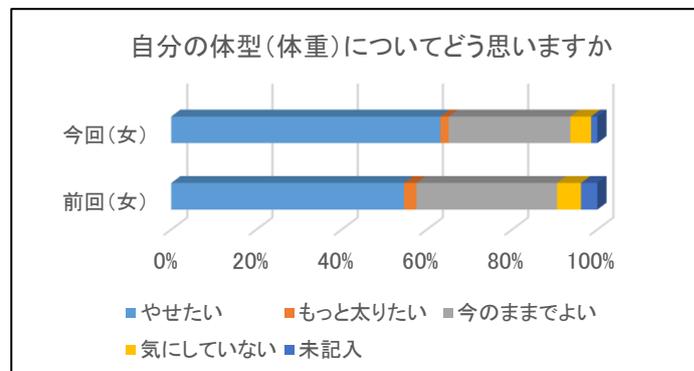
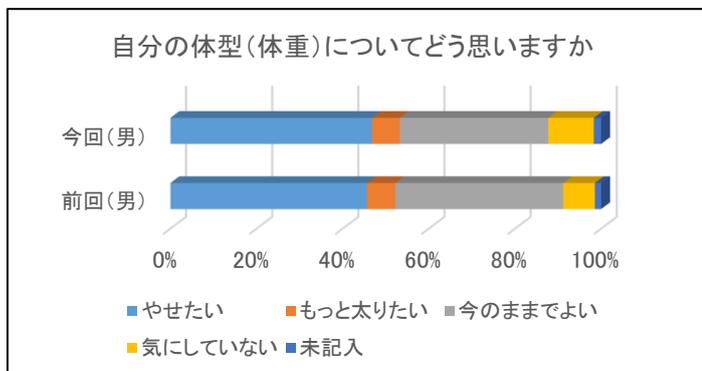
39. 今の自分の体型(体重)について、どう思いますか。

男性

	もっとやせたい	もっと太りたい	今のままでいい	体重のことをあまり気にしていない	無回答
前回	62	9	53	10	2
今回	137	19	101	31	5

女性

	もっとやせたい	もっと太りたい	今のままでいい	体重のことをあまり気にしていない	無回答
前回	242	13	146	25	17
今回	259	8	117	20	6



○小中学生を対象にしたアンケート

	小学4年生	小学5年生	小学6年生	中学1年生	中学2年生	中学3年生
男	100	103	132	95	74	73
女	80	114	131	75	78	99
計	180	217	263	170	152	172

1. 朝ごはんは食べますか。

	毎日食べる	週に4～6日食べる	週に1～3日食べる	食べない	未記入
小学生	587	35	22	12	4
中学生	396	65	23	8	2

2. 朝食を食べないのはどうしてですか。(複数回答可)

	時間がなかった	おなかがすいていない	朝食ができていない	ダイエットしている	その他	未記入
小学生	26	45	1	8	10	0
中学生	43	45	10	3	11	0

3. 朝ごはんの組み合わせはどんなものが多いですか。(朝食を食べない人は除く)

	主食だけ	主食+汁物	主食+汁物+おかず1品	主食+汁物+おかず2品	主食+おかず	おかずだけ	その他	未記入
小学生	141	72	147	69	146	6	63	4
中学生	69	41	115	56	145	8	48	4

「その他」の内容 小学生 ○菓子パン 22 調理パン 13 お菓子(シリアル、ゼリーなど) 10
中学生 ○菓子パン 21 調理パン 6 お菓子(シリアル、ゼリーなど) 7

4. ひとりで朝ごはんを食べることがありますか。

	いつもひとり	ときどきひとり	ほとんどない	その他	未記入
小学生	76	103	455	5	21
中学生	101	117	264	1	11

5. 規則正しい排便ができていますか。

	毎日	2日に1回	週に1～2回	その他	未記入
小学生	360	203	75	11	11
中学生	268	144	66	12	4

6. あなたは給食で出されたものは全部食べていますか。

	いつも全部食べる	ときどき残すことがある	残すことが多い	未記入
小学生	389	204	61	6
中学生	277	156	57	4

7. 給食を残す理由は。(複数回答可)

	ときどき残す小学生	残すことが多い小学生	ときどき残す中学生	残すことが多い中学生
量が多すぎる	73	26	95	38
食欲がない	26	9	36	18
太りたくない	10	5	8	4
一度にたくさん食べると恥ずかしい	2	2	1	1
嫌いなものがある	100	33	59	28
時間がない	38	10	55	23
おいしくない	7	9	14	5
未記入	9	1	3	1

8. 給食のとき、嫌いな食べものはどうしていますか。

	がまんして食べる	ときどき食べている	ほとんど食べていない	嫌いなものはない	未記入
小学生	388	117	53	86	16
中学生	295	88	46	59	6

9. 学校での休み時間に外で遊んでいますか。

	はい	いいえ	未記入
小学生	384	243	33
中学生	158	329	7

10. 学校から家に帰ってからどんなことをしていますか。(複数回答可)

	外遊び	家の中	習い事・塾	スポーツ	勉強	ゲーム・インターネット	その他	未記入
小学生	148	193	159	140	399	248	30	3
中学生	81	213	133	146	279	318	29	1

11. 家で食事の手伝いはしますか。

	する	ときどき	しない	未記入
小学生	265	321	69	5
中学生	180	255	53	6

12. どのような手伝いをしていますか。(複数回答可)

	「する」小学生	「ときどきする」小学生	「する」中学生	「ときどきする」中学生
買い物	67	62	35	47
配膳	213	180	130	165
料理	115	101	68	76
片付け	177	190	141	255
未記入	1	3	1	2

13. ひとりで夕食をとることがありますか。

	いつもひとり	ときどきひとり	ほとんどない	未記入
小学生	19	83	550	8
中学生	15	96	372	11

14. 夕食は何時ごろから食べ始めますか。

	午後6時ごろ	午後7時ごろ	午後8時ごろ	午後9時より遅い	未記入
小学生	171	360	110	13	6
中学生	73	278	122	16	5

15. 家では嫌いなものをどうしていますか。

	がまんして食べる	ときどき食べている	ほとんど食べていない	嫌いな食べものはない	未記入
小学生	233	183	108	123	13
中学生	180	139	97	72	6

16. 夕食の後、寝る前までに何かを食べたり飲んだりしますか。(お茶・水以外)

	毎日	週に数回	ほとんどしない	未記入
小学生	95	168	369	28
中学生	95	128	261	10

どんなもの(複数回答可)

小学生 ○牛乳・乳製品 44 お菓子類 82 ジュース・スポーツ飲料 70 アイス 80 果物 10
 中学生 ○牛乳・乳製品 35 お菓子類 61 ジュース・スポーツ飲料 58 アイス 53 果物 7

17. いつも寝る時間は何時ごろですか。

	20時前	20時台	21時台	22時台	23時台	24時以降	未記入
小学生	5	109	341	148	33	15	9
中学生	1	8	93	183	146	55	8

18. いつも何時ごろ起きますか。

	午前6時より前	6時台	7時台	8時すぎ	未記入
小学生	146	477	28	2	7
中学生	72	380	34	1	7

19. 家や学校などで食事をするとき、栄養のことを考えて食べていますか。

	食べている	食べていない	未記入
小学生	293	359	8
中学生	184	301	9

20. 食事をするとき、テレビがついていますか。

	いつもついている	ときどきついている	ついていない	未記入
小学生	406	184	62	8
中学生	318	123	42	11

21. ジュース・スポーツ飲料などあまい飲み物をどれくらい飲みますか。

	毎日飲む	週に4~6日	週に1~3日	ほとんど飲まない	未記入
小学生	158	90	207	194	11
中学生	89	59	214	126	6

「毎日飲む」と答えた小中学生が1日あたりに飲む量

	200cc以上	200cc以下	量は不明
小学生	115	43	0
中学生	65	24	0

22. 食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしていますか。

	必ずする	ときどきする	あまりしない	学校だけする	未記入
小学生	491	95	25	44	5
中学生	357	89	12	30	6

【付属資料2】

1. 計画策定の経過

- 令和3年 5月～6月 アンケート実施(小中学生対象)
10月～11月 アンケート実施(20歳～64歳対象)
令和4年 1月 第1回高鍋町健康づくり・食育推進計画策定委員会(書面開催)
2月 パブリックコメントの実施
3月 第2回高鍋町健康づくり・食育推進計画策定委員会(書面開催)

2. 高鍋町健康づくり・食育推進計画策定委員会委員

No.	役職	所属	氏名
1	委員長	副町長	稲井 義人
2	副委員長	健康保険課長	川野 和成
3	委員	児湯医師会高鍋地区	永友 和之
4	〃	歯科医師会	関 康仁
5	〃	高鍋保健所	西田 敏秀
6	〃	高齢者クラブ	盛武 寛
7	〃	母子保健推進員	黒岩 悦子
8	〃	地域婦人連絡協議会	原田 桂子
9	〃	公民館活動(運動)	萱嶋 和代