

# 東海村健康づくり計画

## アンケート調査結果

<第3次東海村健康づくり計画中間評価>

東海村健康増進課

2025年9月



# 目次

<b>第1章 調査概要</b> .....	<b>2</b>
1. 調査の目的.....	2
2. 調査の方法.....	2
3. 調査期間.....	2
4. 調査の対象と回収状況.....	3
5. 分析・表示について.....	3
<b>第2章 調査結果</b> .....	<b>6</b>
1. 一般向けアンケート結果.....	6
2. 小学5年生、中学2年生向けアンケート結果.....	54
3. 第3次東海村健康づくり計画策定時調査との比較.....	79
(1) 全体目標（成果指標） .....	79
(2) 基本方針1 食生活・運動習慣や環境の改善 .....	80
(3) 基本方針3 歯科口腔の健康維持 .....	83
(4) 基本方針4 社会生活を営むために必要な健康の維持・向上 .....	83
(5) 基本方針5 健康を支え守るための社会環境の整備 .....	84
4. 調査結果総括.....	85
(1) 健康等に関する現状と課題 .....	85
(2) 住民ニーズ .....	88
(3) 今後の健康推進事業について.....	88
<b>第3章 資料編</b> .....	<b>90</b>
1. 一般向けアンケート調査票.....	90
2. 小学5年生・中学2年生向けアンケート調査票.....	96
3. (参考)国の動向.....	100
4. (参考)県の動向.....	105
5. 参考文献.....	108



# 第 1 章

## 調査概要

## 第1章 調査概要

### 1. 調査の目的

この調査は、住民の健康や食生活に関する意識や関心、生活習慣等について、把握するとともに、令和3年度から令和12年度を計画期間とする「第3次東海村健康づくり計画」の中間評価を行うための基礎資料として活用することを目的に実施します。

### 2. 調査の方法

「令和6年度 東海村健康づくりに関するアンケート調査」

【一般向け】

郵送配布、郵送・インターネット回収

【小学5年生・中学2年生向け】

村内の学校に配布、インターネット回収

### 3. 調査期間

「令和6年度 東海村健康づくりに関するアンケート調査」

【一般向け】

(郵送回収) 令和7年2月10日から令和7年3月21日まで

(インターネット回収) 令和7年2月10日から令和7年3月31日まで

【小学5年生・中学2年生向け】

令和7年2月6日から令和7年3月7日まで

## 4. 調査の対象と回収状況

【図表1 調査対象と回収状況】

調査対象者	配付数	回収数	回収率
村内住民基本台帳登録の16歳以上から 無作為抽出した住民	1,500名	582件	38.8%
村内小学校の5年生および 村内中学校の2年生	白方小学校 69名 中丸小学校 120名 東海中学校 168名 東海南中学校 207名	66件 101件 144件 157件	83.0%
合計	2,064名	1,050件	50.9%

## 5. 分析・表示について

(1) 比率は、小数点以下第2位を四捨五入しています。このため比率が0.05未満の場合には0.0と表記しています。また、合計が100.0%とならないこともあります。

(2) 複数回答の項目については、原則として、その項目に対しての有効回答者の数を基数とし、比率算出を行っています。このため、比率計が100%を超えることがあります。

(3) グラフ中の(n=〇〇)という表記は、その項目の有効回答者数で、比率算出の基礎となります。クロス集計については、集計の都合上、無回答者を除いた集計となっている部分があるため、単純集計の結果と合致しない場合があります。

(4) 設問の項目名や選択肢においては、表記の省略をしている場合もあるため、巻末の調査票をご参照ください。

(5) 一般向け・小中学生向けアンケートで類似の設問については、一般向けでは「問〇 ……(小中間〇)」、小中学生向けでは「問〇 ……(一般問〇)」と表記していますので、ご参照ください。



## 第 2 章

### 調査結果

## 第2章 調査結果

### 1. 一般向けアンケート結果

#### I 回答者の基本情報

問1 性別について教えてください。(小中間2)

回答者の性別構成は、男性が46.6%、女性が51.9%となっています。

【図表2 性別】(n=582)

	全体	男性	女性	回答しない
全体	582 (100.0%)	271 (46.6%)	302 (51.9%)	9 (1.5%)

問2 年齢について教えてください。(小中間3)

回答者の年齢構成は、60歳以上が全体の5割超となっている一方、29歳以下は1割未満となっています。

【図表3 年齢】(n=582)

	全体
全体	582 (100.0%)
16~19歳	16 (2.7%)
20~29歳	36 (6.2%)
30~39歳	47 (8.1%)
40~49歳	73 (12.5%)
50~59歳	103 (17.7%)
60~69歳	75 (12.9%)
70歳以上	232 (39.9%)

【図表4 年齢別男女比】(n=582)

	全体	男性	女性	回答しない
全体	582 (100.0%)	271 (46.6%)	302 (51.9%)	9 (1.5%)
16～19歳	16 (100.0%)	9 (56.3%)	7 (43.8%)	0 (0.0%)
20～29歳	36 (100.0%)	16 (44.4%)	19 (52.8%)	1 (2.8%)
30～39歳	47 (100.0%)	18 (38.3%)	27 (57.4%)	2 (4.3%)
40～49歳	73 (100.0%)	30 (41.1%)	40 (54.8%)	3 (4.1%)
50～59歳	103 (100.0%)	45 (43.7%)	56 (54.4%)	2 (1.9%)
60～69歳	75 (100.0%)	39 (52.0%)	36 (48.0%)	0 (0.0%)
70歳以上	232 (100.0%)	114 (49.1%)	117 (50.4%)	1 (0.4%)

## 問3 現在の職業等について教えてください。

職業の構成は、「会社員（公務員含む）」が31.1%と最も多く、次いで「無職」28.7%となっています。

【図表5 現在の職業】(n=579)

	全体
会社員（公務員含む）	180 (31.1%)
自営業（建設・飲食店・理美容など）	22 (3.8%)
農業	13 (2.2%)
パート・アルバイト	70 (12.1%)
専業主婦（夫）	83 (14.3%)
学生	26 (4.5%)
無職	166 (28.7%)
その他	19 (3.3%)

問4 家族構成について教えてください。

家族構成は、「核家族世帯(親と未婚の子ども)」が38.3%と最も多く、次いで「夫婦のみ世帯」34.5%となっています。

【図表6 現在の職業】(n=577)

	全体
1人世帯	77 (13.3%)
夫婦のみ世帯	199 (34.5%)
核家族世帯(親と未婚の子ども)	221 (38.3%)
2世代世帯(親と子ども夫婦)	39 (6.8%)
3世代世帯(親と子ども夫婦と孫)	22 (3.8%)
その他	19 (3.3%)

問5 身長について教えてください。

【図表7 平均身長(cm)】(n=554)

	全体	男性	女性
全体	162.2	169.2	155.6
16～19歳	163.8	169.6	156.4
20～29歳	164.8	173.1	157.7
30～39歳	164.3	172.1	159.0
40～49歳	164.9	173.1	158.0
50～59歳	164.0	171.2	158.0
60～69歳	163.9	170.2	156.8
70歳以上	159.0	165.9	152.0

問6 体重について教えてください。

【図表8 平均体重(kg)】(n=554)

	全体	男性	女性
全体	60.3	67.5	53.6
16～19歳	56.9	61.4	51.1
20～29歳	59.6	66.0	54.4
30～39歳	61.1	69.9	55.9
40～49歳	65.4	74.3	57.9
50～59歳	62.0	71.9	54.0
60～69歳	62.8	69.2	55.8
70歳以上	57.4	63.8	50.6

問5×問6 Body Mass Index(BMI)

体重(kg)を身長(m)の2乗で除したBMIの構成は、「肥満」にあたる25.0以上は23.9%となっています。また「やせ(低体重)」にあたる18.5未満は9.2%、「普通体重」にあたる18.5以上25.0未満は67.0%となっています。

回答者数自体が少ないものの、16～19歳女性の「やせ」は57.1%と非常に高くなっています。一方で、男性では40～49歳、50～59歳で約4割が「肥満」となっています。

【図表9 BMI(全体)】(n=554)

BMI	やせ 18.5未満	普通体重 18.5～24.9	肥満 25.0以上	平均BMI
全体	51 (9.2%)	370 (67.0%)	133 (23.9%)	22.8
16～19歳	6 (37.5%)	8 (50.0%)	2 (12.5%)	21.2
20～29歳	7 (19.4%)	22 (61.1%)	7 (19.4%)	21.9
30～39歳	2 (4.3%)	36 (76.6%)	9 (19.1%)	22.6
40～49歳	4 (5.3%)	43 (61.3%)	25 (33.3%)	23.9
50～59歳	11 (11.2%)	59 (60.2%)	28 (28.6%)	22.9
60～69歳	1 (1.5%)	50 (73.5%)	17 (25.0%)	23.3
70歳以上	20 (9.2%)	152 (70.0%)	45 (20.7%)	22.6

【図表 10 BMI(男性)】(n=263)

BMI	やせ 18.5未満	普通体重 18.5～24.9	肥満 25.0以上	平均BMI
全体	16 (6.0%)	168 (64.3%)	79 (29.7%)	23.6
16～19歳	2 (22.2%)	6 (66.7%)	1 (11.1%)	21.4
20～29歳	4 (25.0%)	8 (50.0%)	4 (25.0%)	22.1
30～39歳	1 (5.6%)	12 (66.7%)	5 (27.8%)	23.6
40～49歳	0 (0.0%)	17 (60.6%)	13 (39.4%)	24.7
50～59歳	1 (2.3%)	26 (59.1%)	17 (38.6%)	24.5
60～69歳	1 (2.8%)	25 (69.4%)	10 (27.8%)	23.9
70歳以上	7 (6.4%)	74 (67.3%)	29 (26.4%)	23.2

【図表 11 BMI(女性)】(n=283)

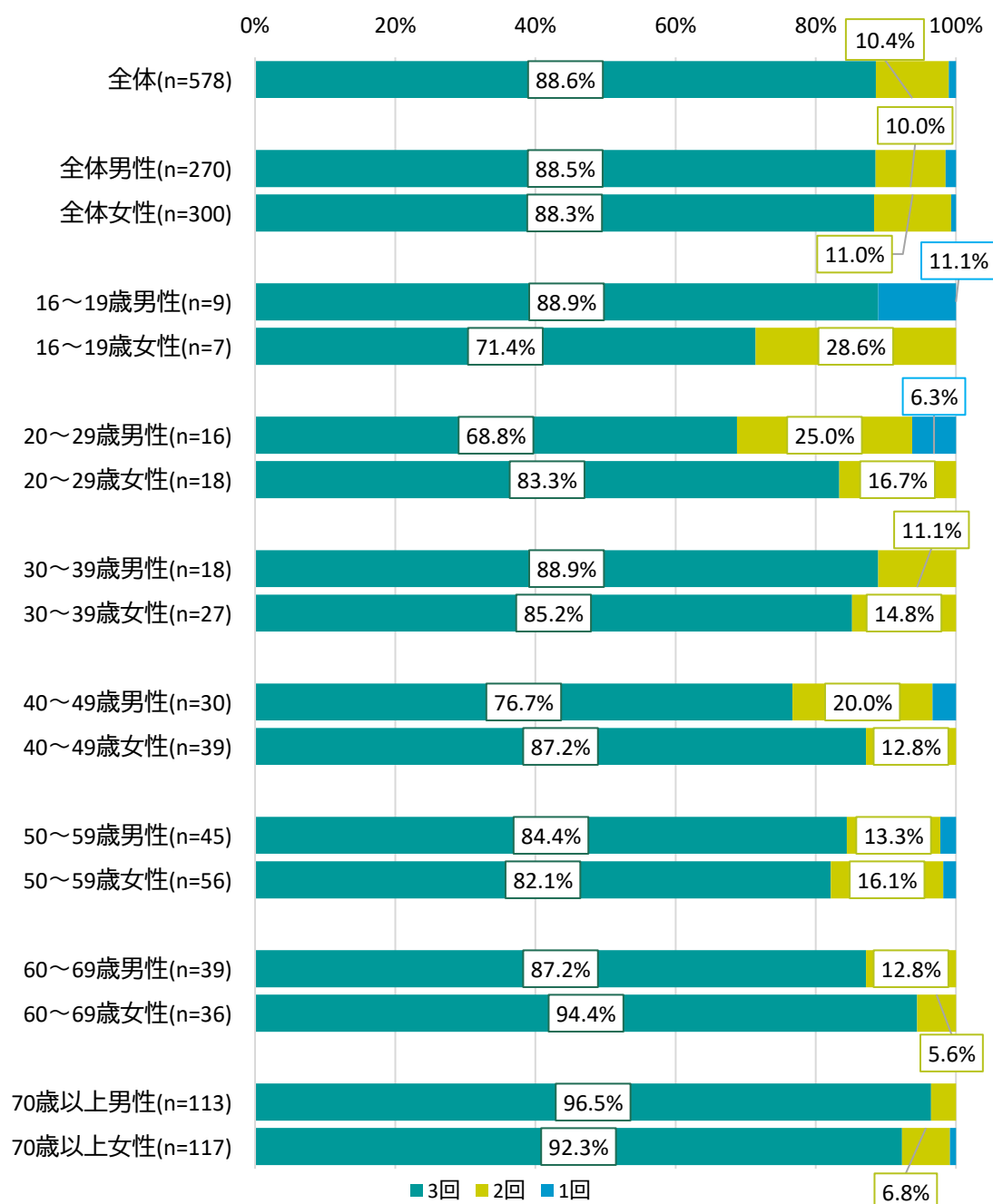
BMI	やせ 18.5未満	普通体重 18.5～24.9	肥満 25.0以上	平均BMI
全体	35 (12.4%)	196 (69.3%)	52 (18.4%)	22.1
16～19歳	4 (57.1%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	20.9
20～29歳	3 (15.8%)	13 (68.4%)	3 (15.8%)	21.8
30～39歳	1 (3.7%)	22 (81.5%)	4 (14.8%)	22.1
40～49歳	4 (10.3%)	25 (64.1%)	10 (25.6%)	23.1
50～59歳	10 (19.2%)	31 (59.6%)	11 (21.2%)	21.6
60～69歳	0 (0.0%)	25 (78.1%)	7 (21.9%)	22.6
70歳以上	13 (12.1%)	78 (72.9%)	16 (15.0%)	22.0

## II 食生活について

## 問7 1日何回食事をしますか。(小中間5)

1日の食事の回数については、全体では約9割の方が3回食事をとっています。年齢・性別で見ると、20～29歳男性や40～49歳男性で20%以上の方が2回以下となっています。また、回答数は少ないものの、16～19歳女性でも約30%の方が2回以下となっています。

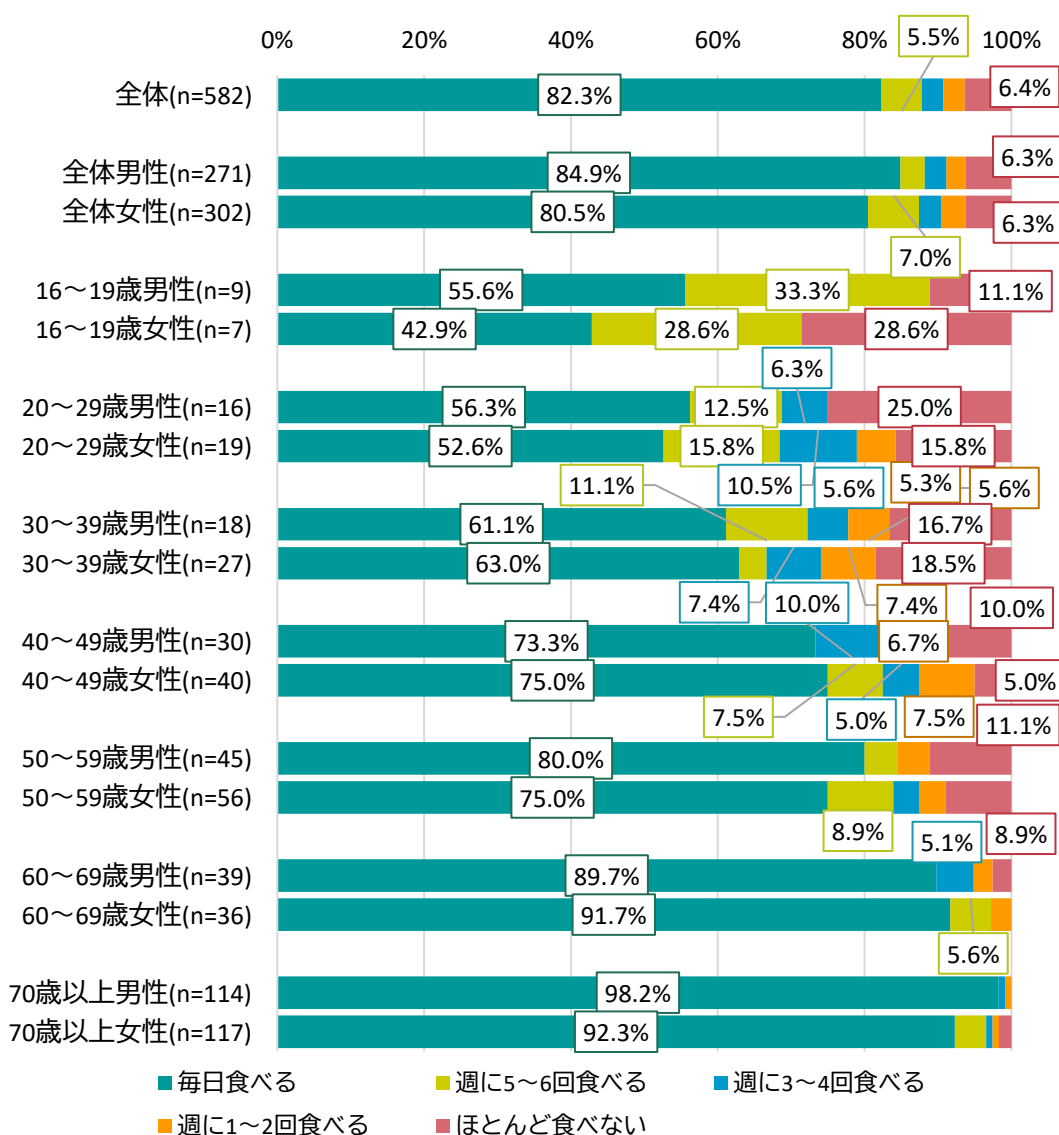
【図表12 1日の食事の回数】(n=578)



問8 朝食を食べていますか。(小中間6)

朝食については、全体の約8割が「毎日食べる」と回答しています。一方、年代別で見ると、若年層をピークとして朝食を欠食する割合が高くなっており、20代では半数程度が週に1回以上欠食しています。また、20代男性の4人に1人が朝食を「ほとんど食べない」と回答しています。

【図表13 朝食の喫食頻度】(n=582)

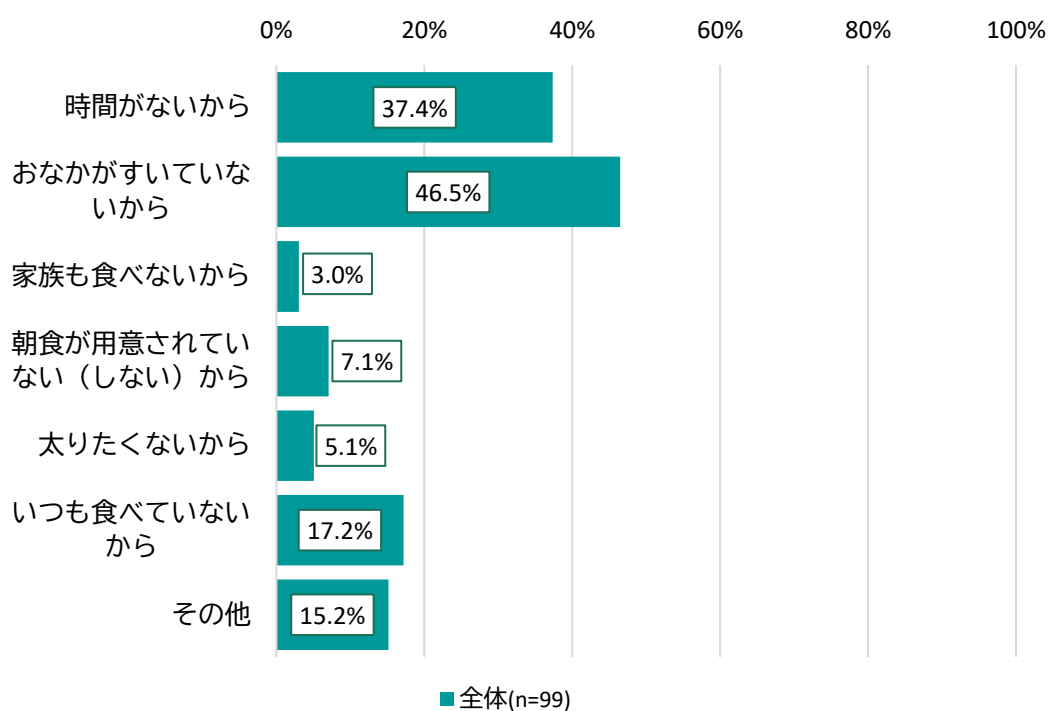


※菓子・ジュース類(野菜ジュース・イオン飲料・ゼリードリンク)・サプリメントだけの場合は食べていないとします。

問9 問8で2~5を選んだ方におうかがいます。毎日朝食を食べていないのはどうしてですか。(複数回答可) (小中間7)

朝食を食べていない理由としては、「おなかがすいていないから」46.5%、「時間がないから」37.4%が他の理由に比べて高くなっています。

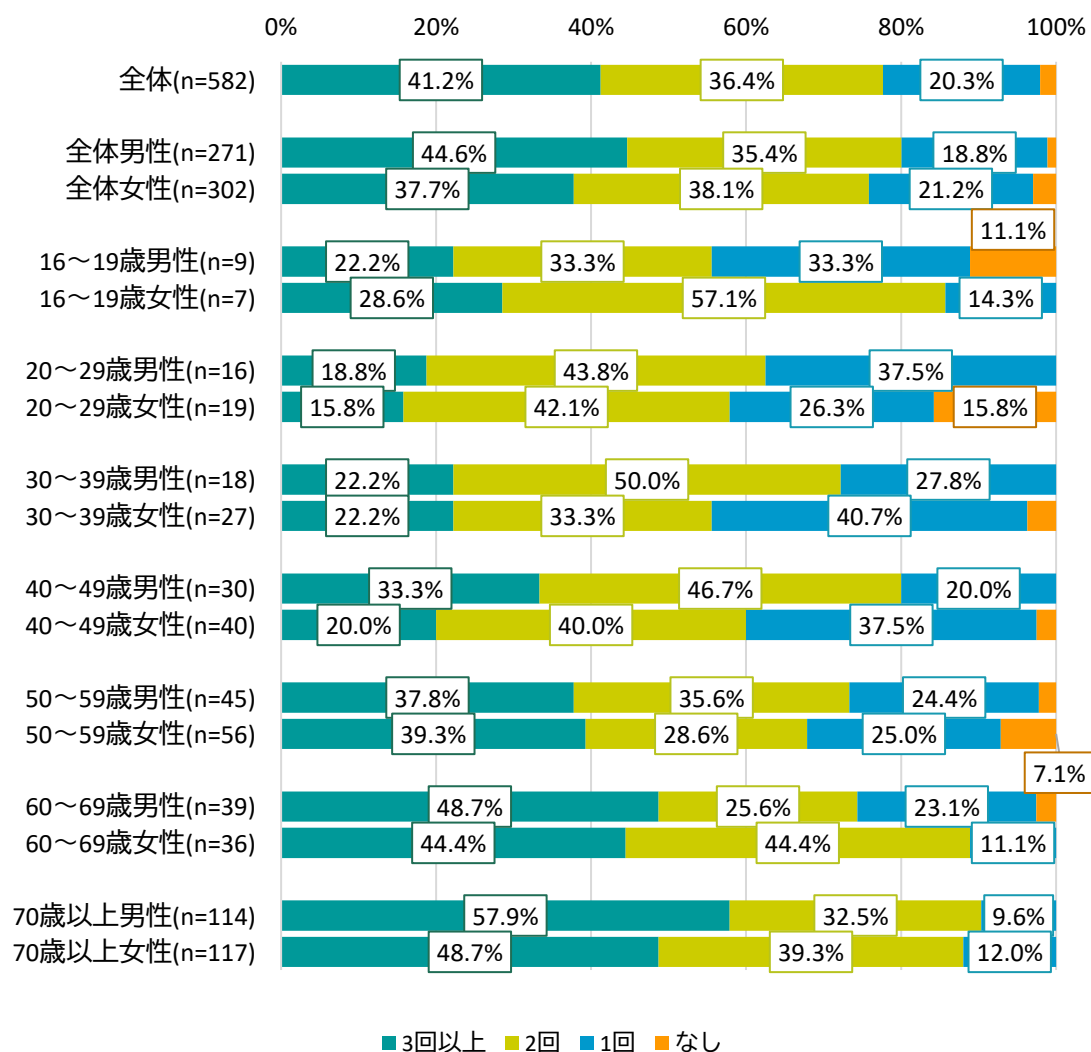
【図表 14 朝食欠食理由】(n=99)



問10 主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日に何回食べていますか。

主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数は、全体では「3回以上」が41.2%と最も多く、次いで「2回」36.4%、「1回」20.3%となっています。また、20～29歳女性では「なし」が15.8%と高くなっており、30～49歳女性も同世代の男性と比べて「1回」の割合が高くなっています。

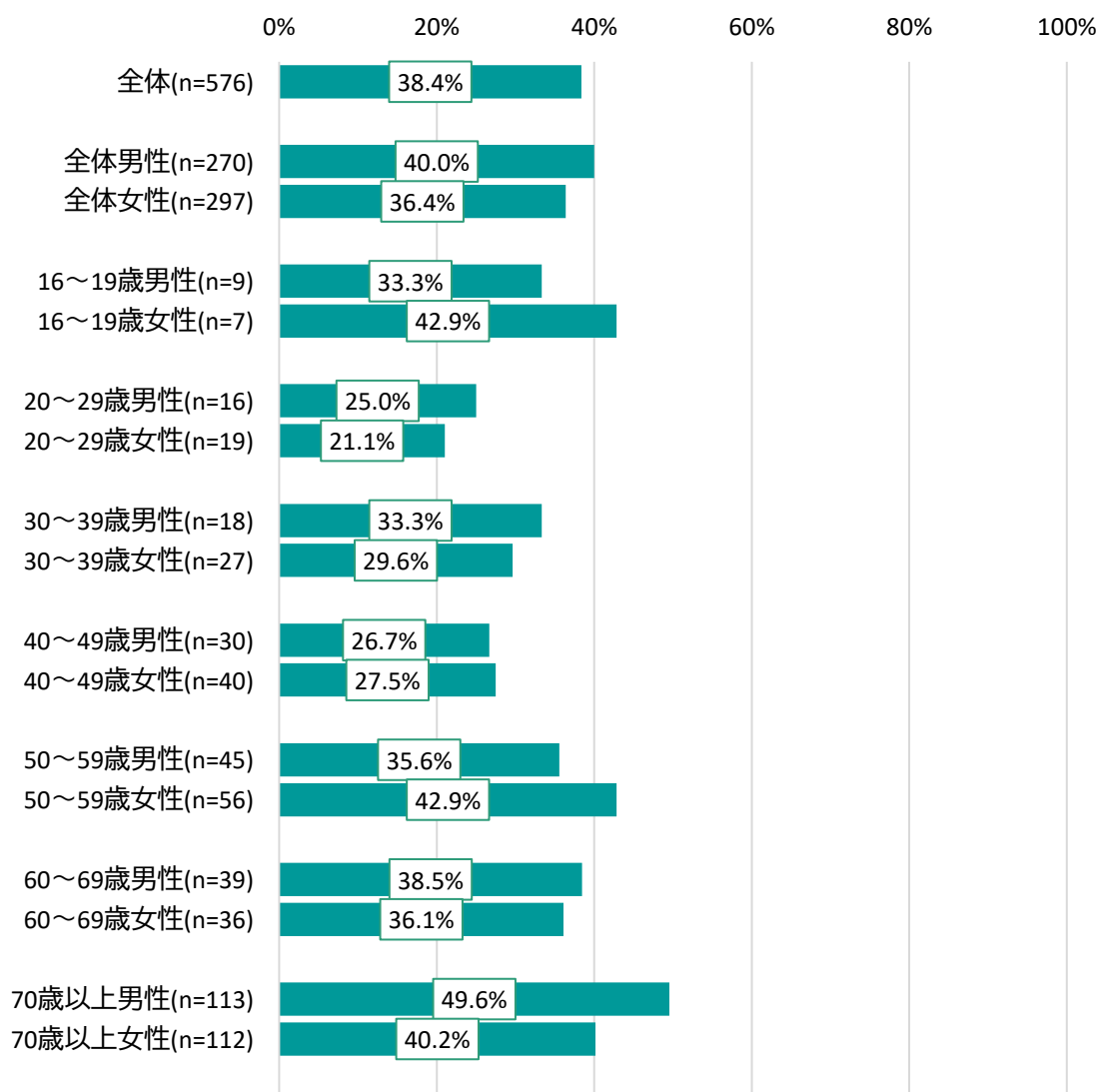
【図表 15 主食、主菜、副菜をそろえた食事の回数】（n=582）



問11 毎日、野菜（きのこ・海藻を含む）を 350g（両手 1 杯分程度）以上食べていますか。

全体では 38.4%が毎日野菜を 350g 以上食べています。20～49 歳は他の世代と比較して低い傾向があります。

【図表 16 十分量の野菜の喫食】(n=576)

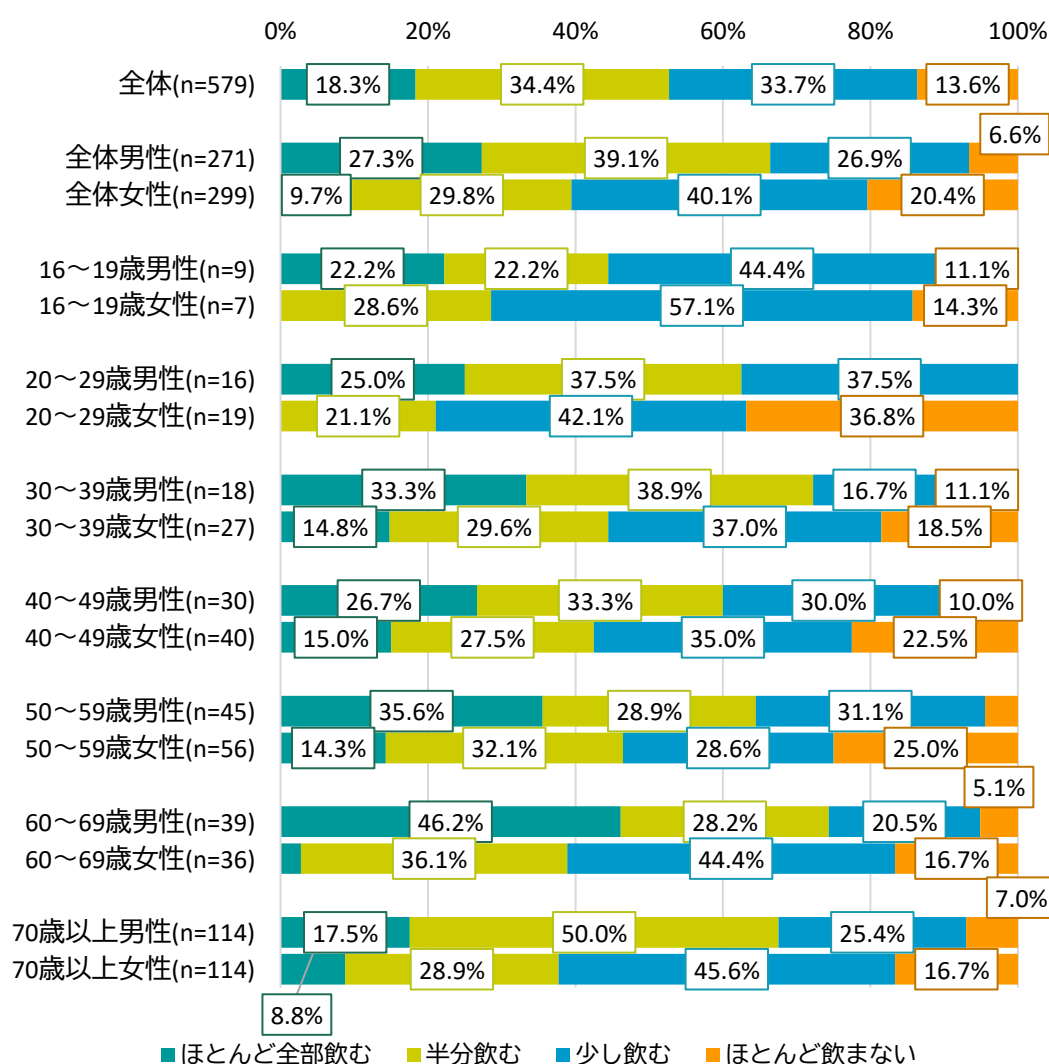


※漬物や野菜ジュースは含みません。

問12 めん類（うどん、そば、ラーメンなど）の汁をどのくらい飲みますか。（小中間8）

めん類の汁は、「半分飲む」が34.4%と最も高く、次いで「少し飲む」が33.7%となっています。男性では「ほとんど全部飲む」が27.3%と女性9.7%に比べて非常に高くなっています。60～69歳男性では「ほとんど飲む」が46.2%と半数近くになっています。

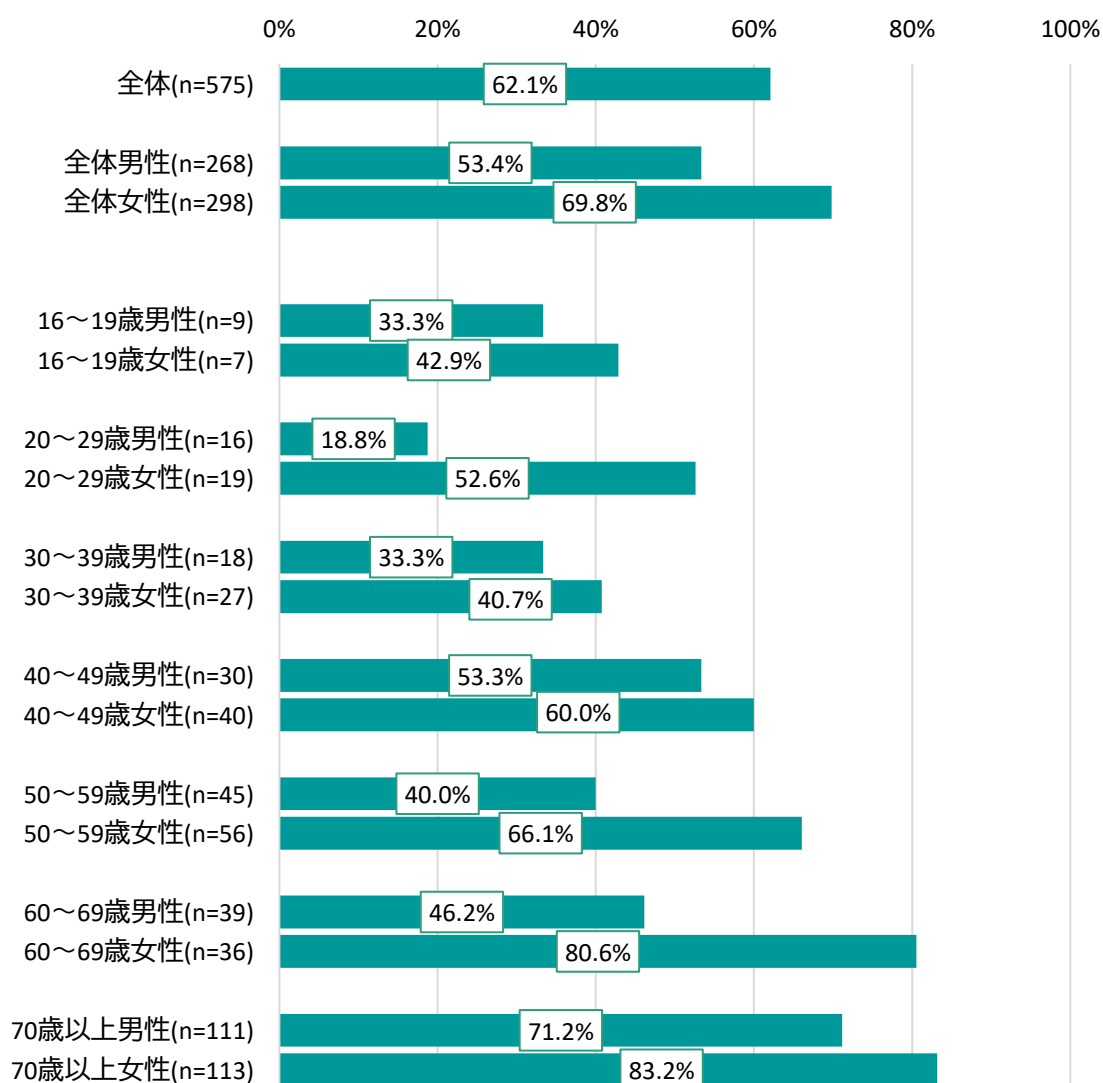
【図表17 めん類の汁の飲む量】(n=579)



問13 減塩を意識していますか。(煮物の味付けを薄くする。だしや酸味を利用する、しょうゆやソースをかけないようにするなど)

減塩への意識については、全世代で男性と比較して女性が高い傾向があります。特に20～29歳、50～59歳、60～69歳において男女差が大きくなっています。

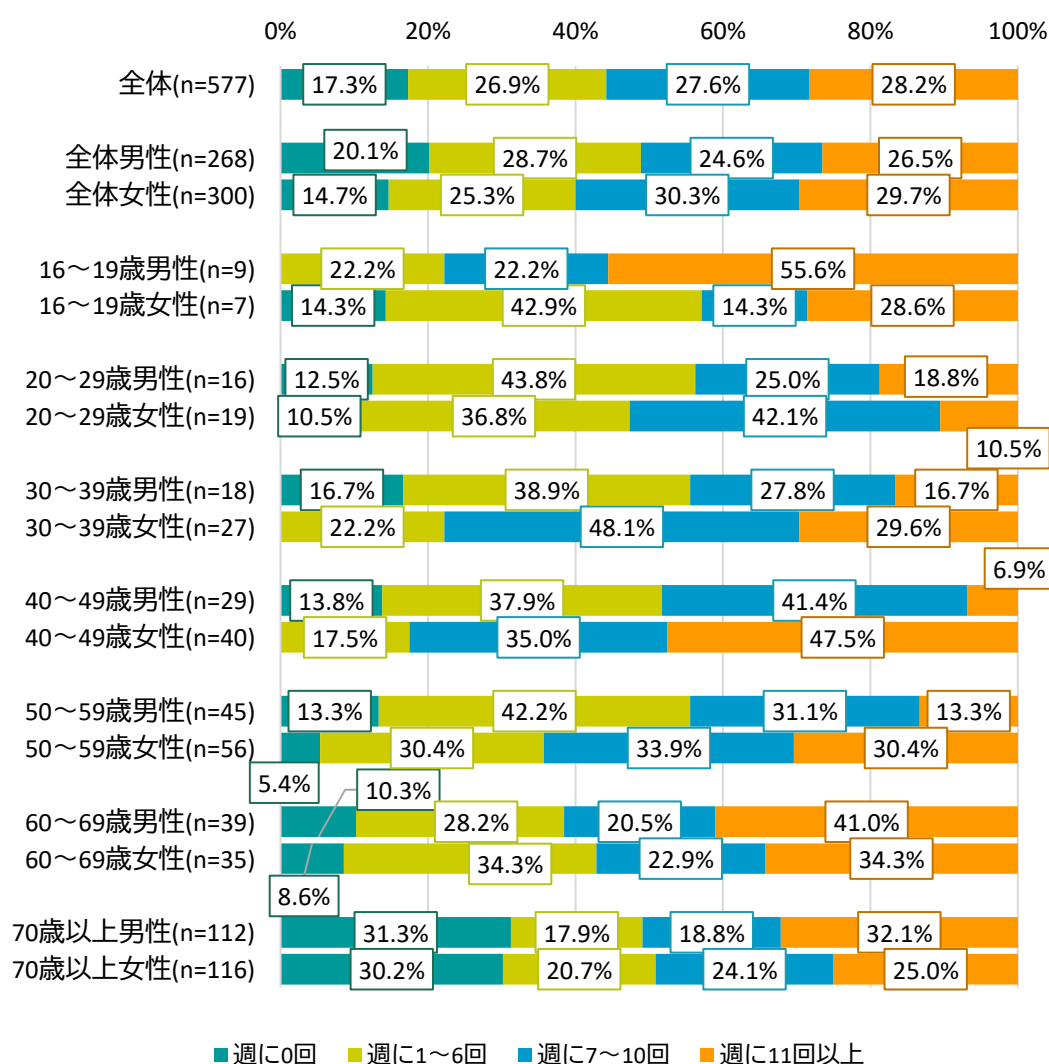
【図表 18 減塩への意識】(n=575)



問14 朝食または夕食で、家族や友人などと一緒に食事をする機会は、1週間のうち、何回くらいですか。(小中間9)

朝食または夕食で誰かと食事をする機会は、全体では「週11回以上」が28.2%と最も高く、次いで「週7~10回」27.6%、「週1~6回」26.9%となっています。16~19歳男性と40~49歳女性は、同世代の女性(もしくは男性)と比べて「週11回以上」の回答が多くなっています。

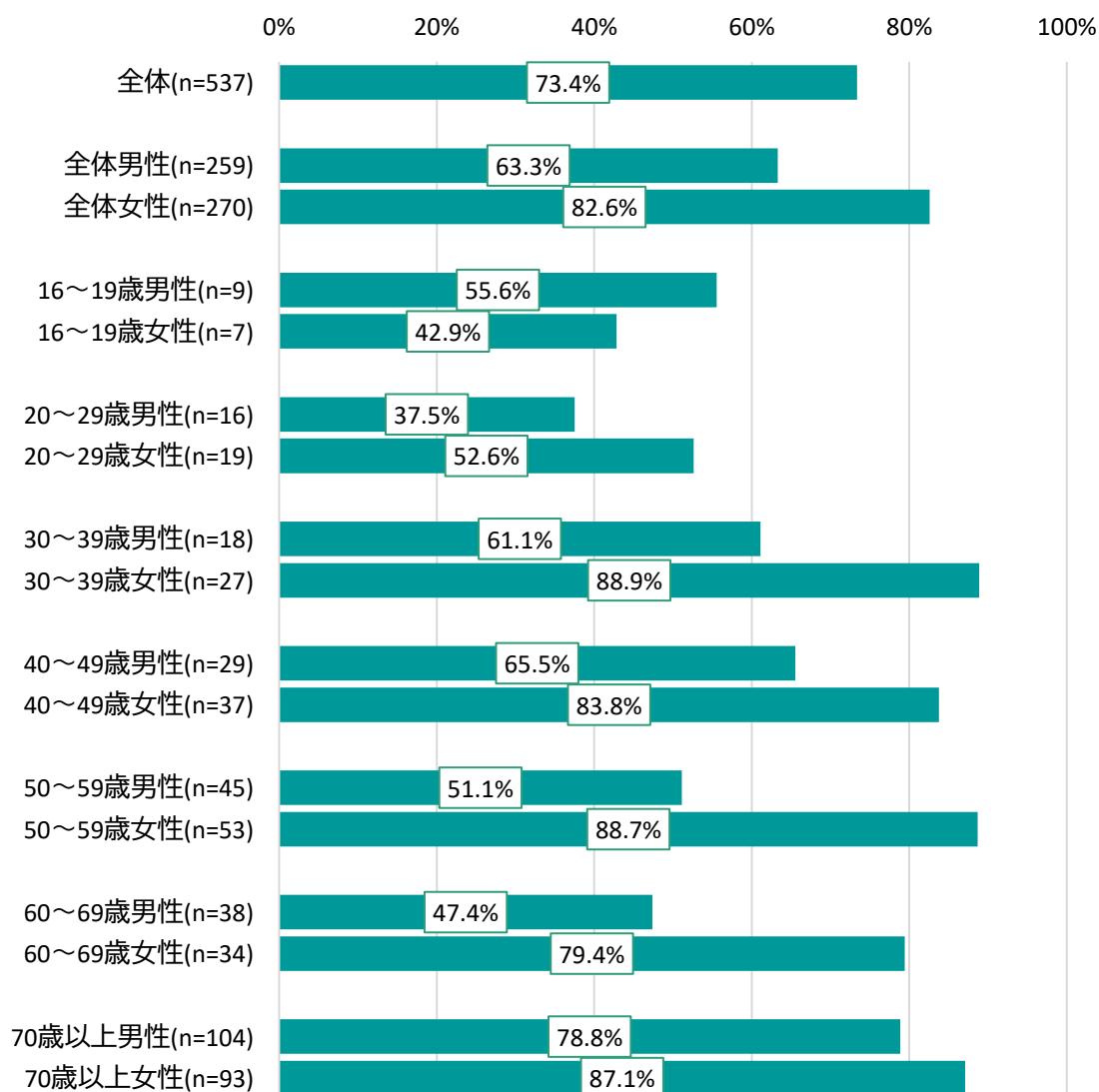
【図表19 家族や友人と食事をする機会】(n=577)



## 問15 食育に興味関心がありますか。(小中間10)

食育に興味関心のある割合は全体では73.4%となっていますが、女性が82.6%と、男性の63.3%に比べて高くなっています。30～69歳は特に男女差が大きいです。70歳以上では男女差は縮まっています。

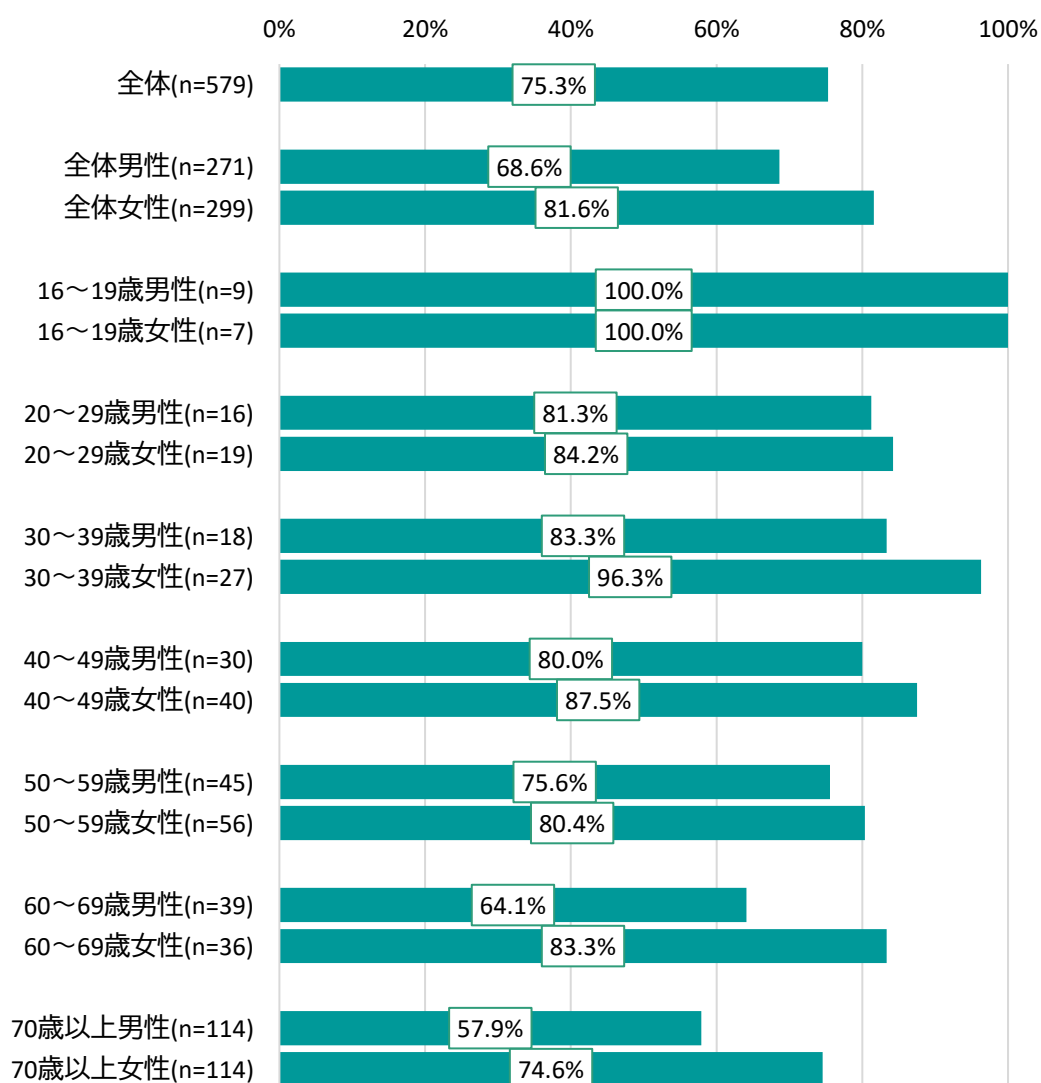
【図表20 食育への興味関心】(n=537)



問16 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶をしていますか。(小中間11)

食事のときに挨拶をする割合は、全体では75.3%となっていますが、女性が81.6%と男性の68.6%に比べて高くなっています。60歳以上の男性は他の世代と比較して挨拶をする割合が低い傾向となっています。

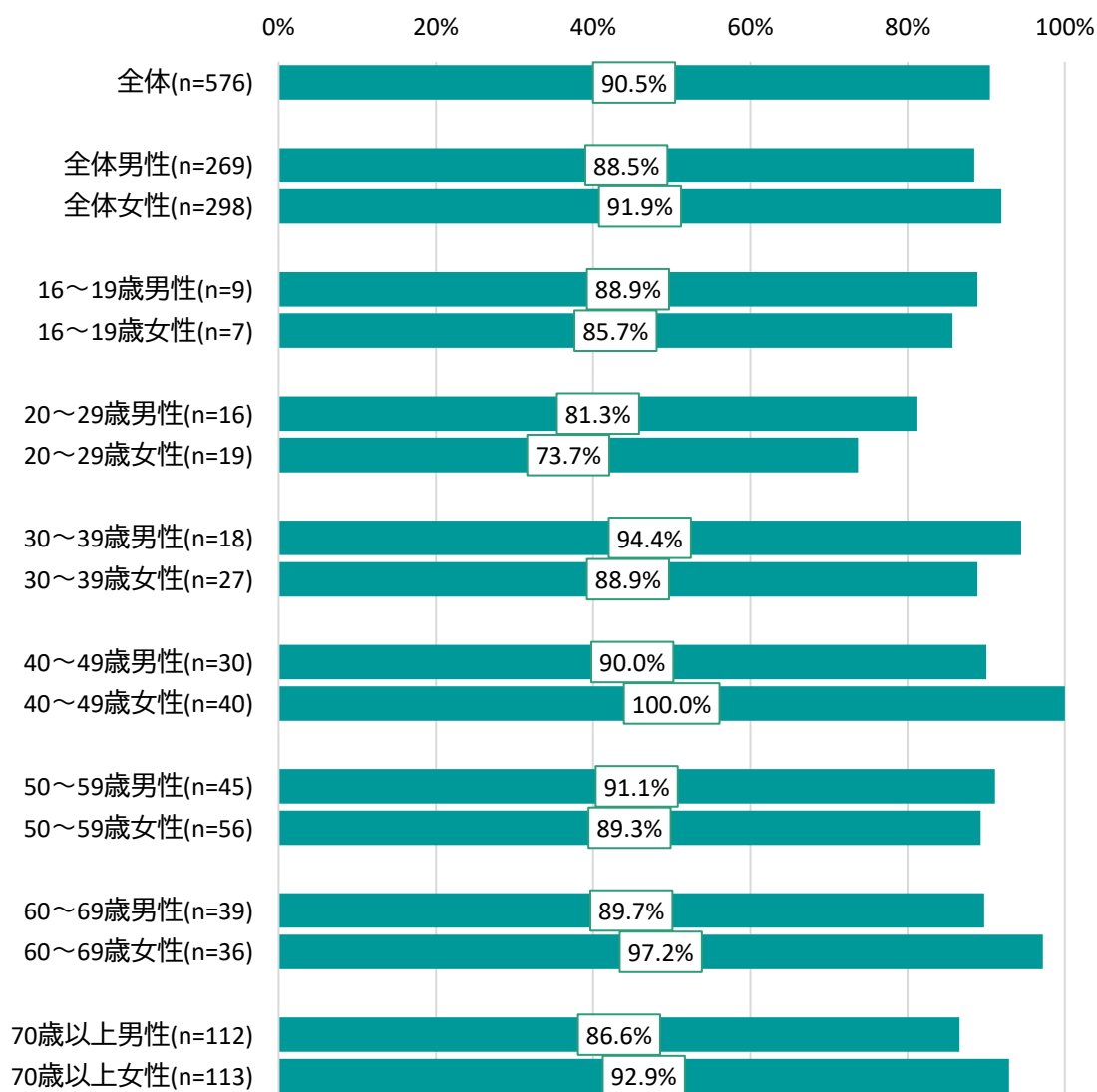
【図表21 食事の際の挨拶】(n=579)



## 問17 食材のごみやむだ（残食）が出ないように気を付けていますか。

残食が出ないように気を付けている割合は全体で 90.5%と非常に高くなっています。20～29 歳女性が 73.7%と最も低くなっている一方、40～49 歳女性では 100%となっています。

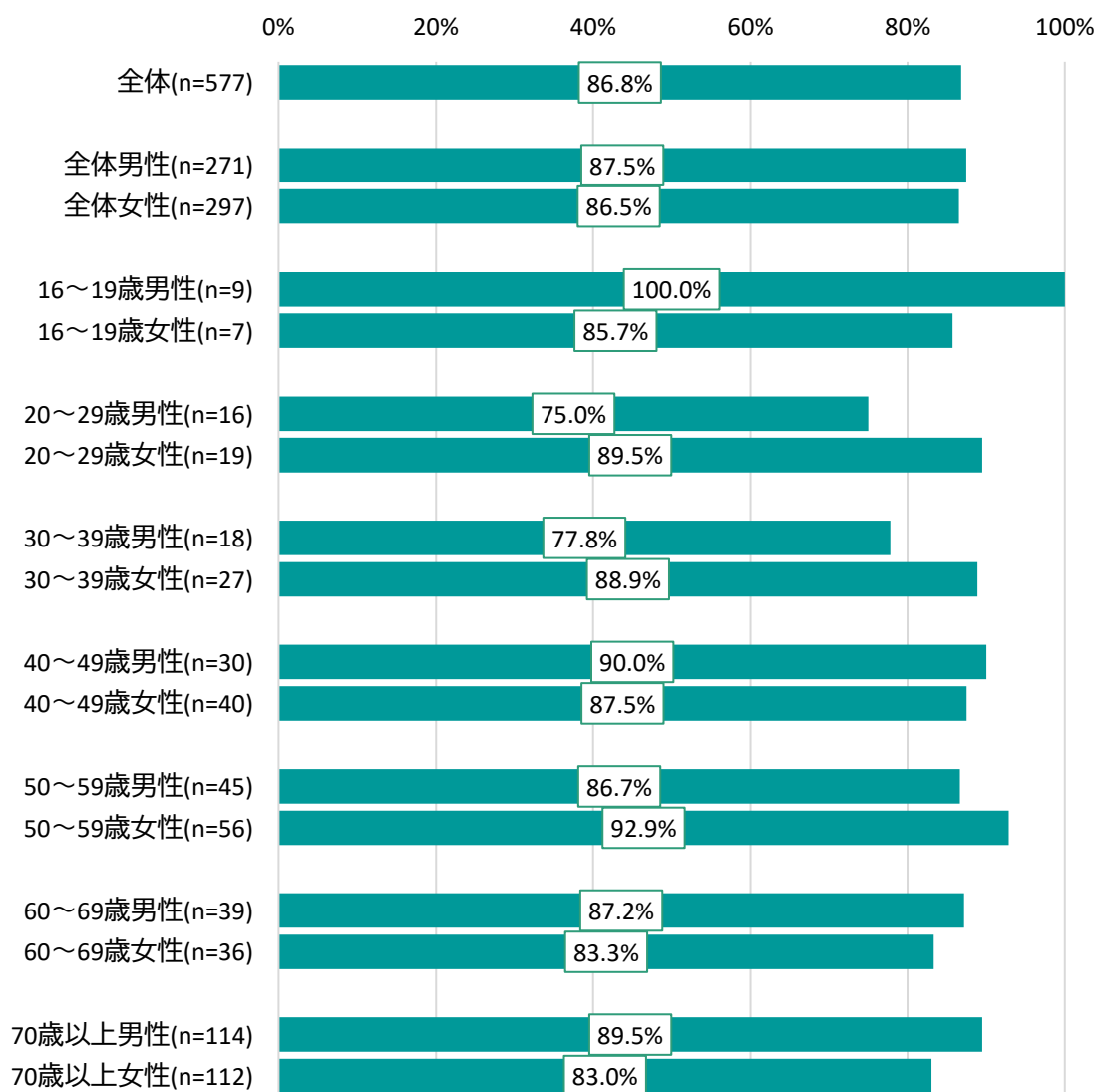
【図表 22 フードロスに対する意識】 (n=576)



問18 東海村の特産品を知っていますか。(小中間12)

東海村の特産品を知っている割合は全体では86.8%となっています。全世代で同様に高い傾向にありますが、16～19歳男性では100%となっている一方、20～39歳男性は他の世代よりもやや低い傾向にあります。

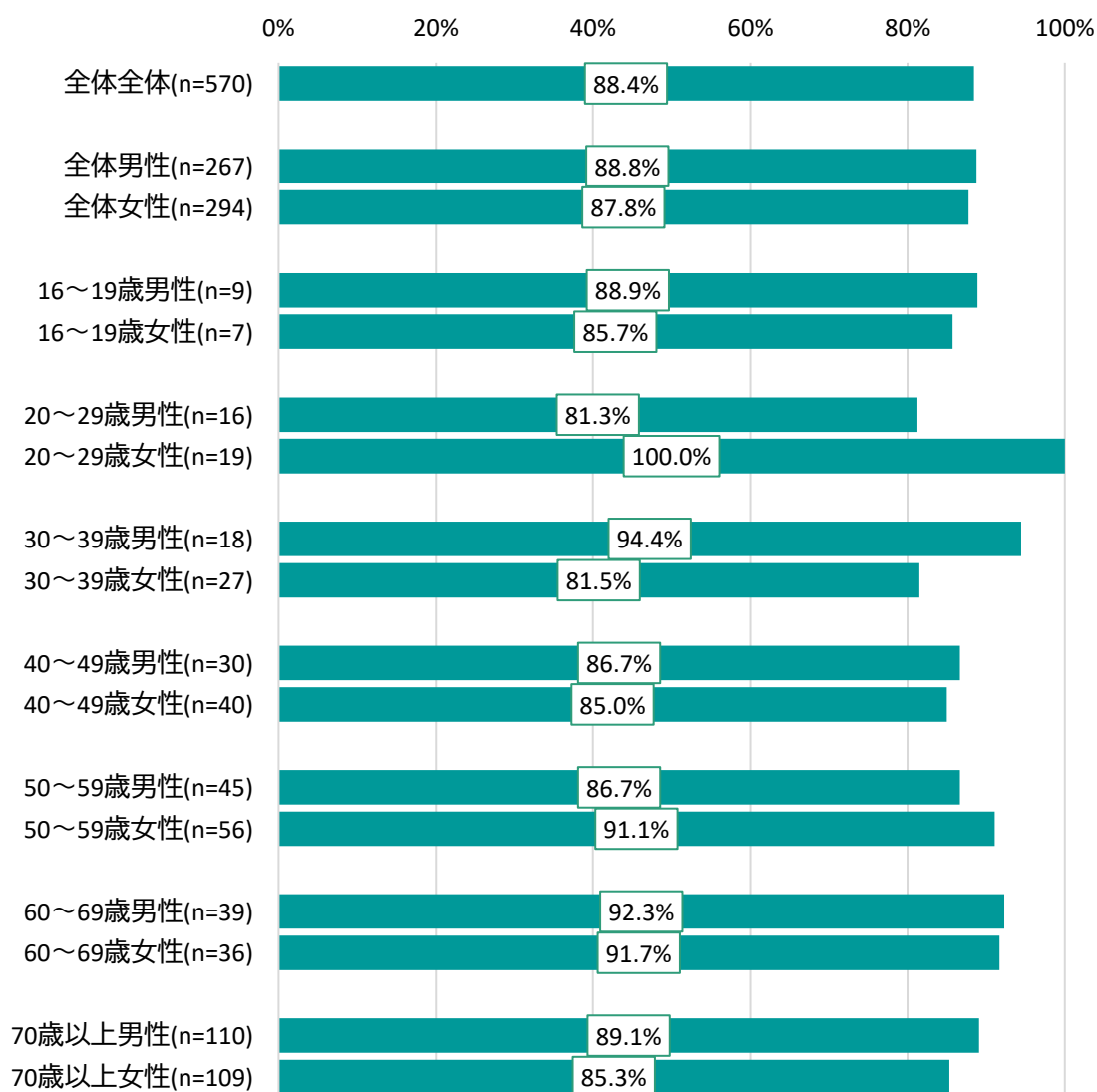
【図表23 東海村の特産品の認知度】(n=577)



問19 「地産地消」という言葉を知っていますか。(小中間13)

「地産地消」という言葉を知っている割合は全体で 88.4%となっており、男性 88.8%、女性 87.8%と男女差はほぼなく、定着していると言えます。

【図表 24 「地産地消」の認知度】(n=570)

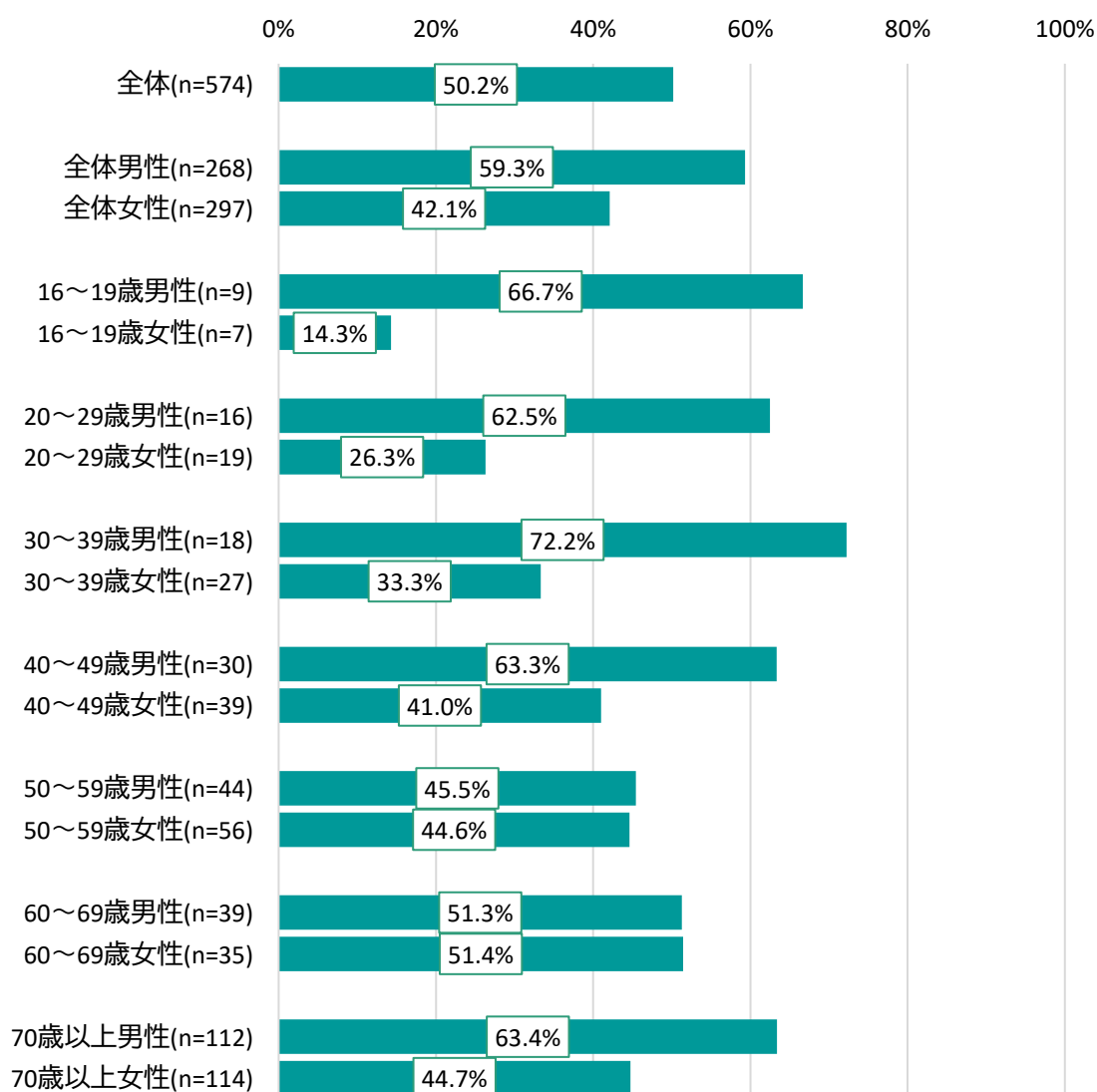


### Ⅲ 身体活動・運動について

問20 仕事や学校などを含めて、1日30分以上、軽く汗をかいたり、速足で歩いたりする運動を週1~2回以上、1年以上継続していますか。

1日30分以上の運動を週1~2回以上、1年以上継続している割合は、全体では50.2%となっています。男性59.3%の方が女性42.1%より高い傾向にありますが、50~69歳では男女差はあまりありません。

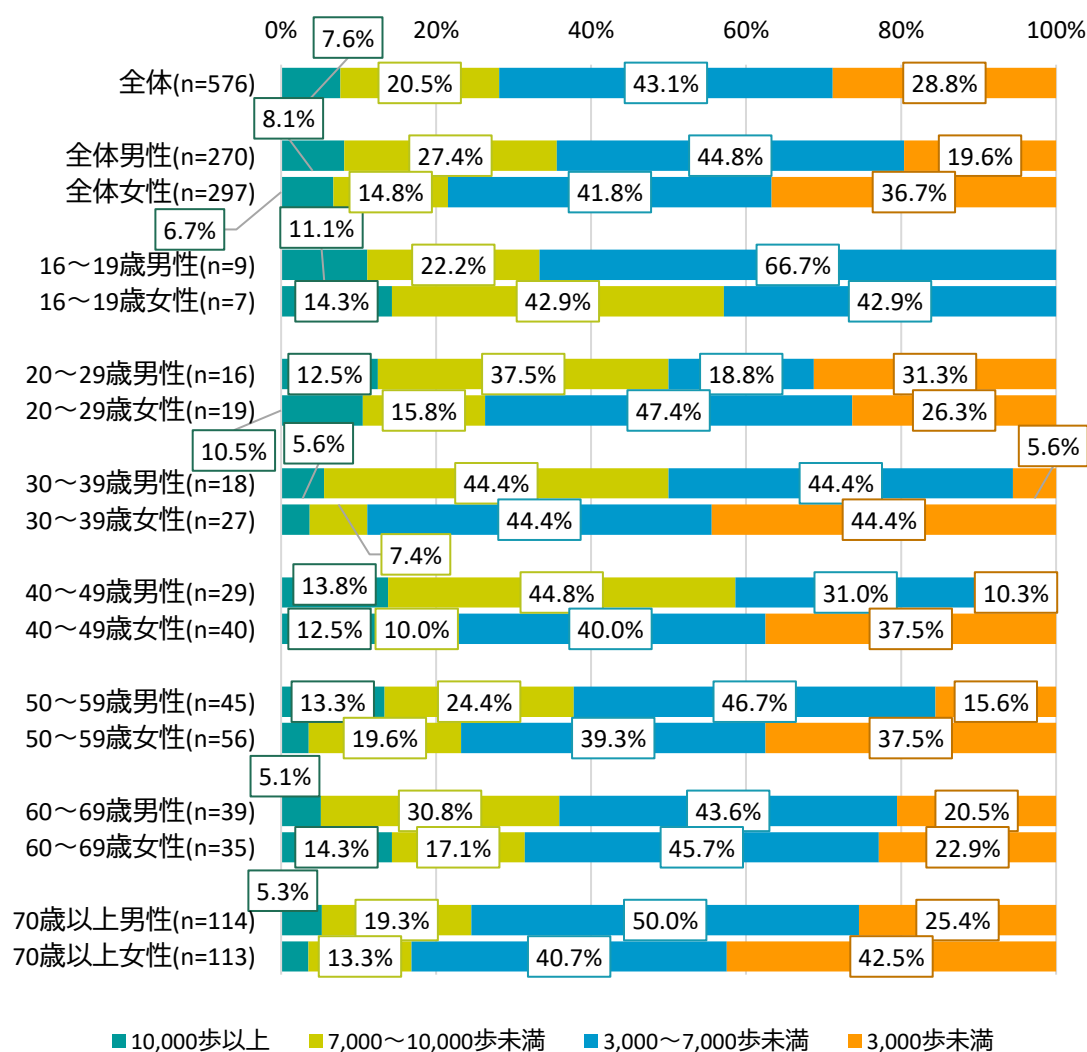
【図表 25 運動習慣の継続率】(n=574)



問21 日常生活のなかで、室内の移動や散歩も含めて、1日にどれくらい歩いていますか。

1日に歩いている歩数は、「3,000～7,000歩未満」が43.1%と最も高く、次いで「3,000歩未満」が28.8%、「7,000～10,000歩未満」が20.5%となっています。女性の方が「3,000歩未満」の割合が高く、30～59歳女性は同世代の男性と比較して、歩数が少ない傾向にあります。

【図表 26 1日あたりの歩数】(n=576)



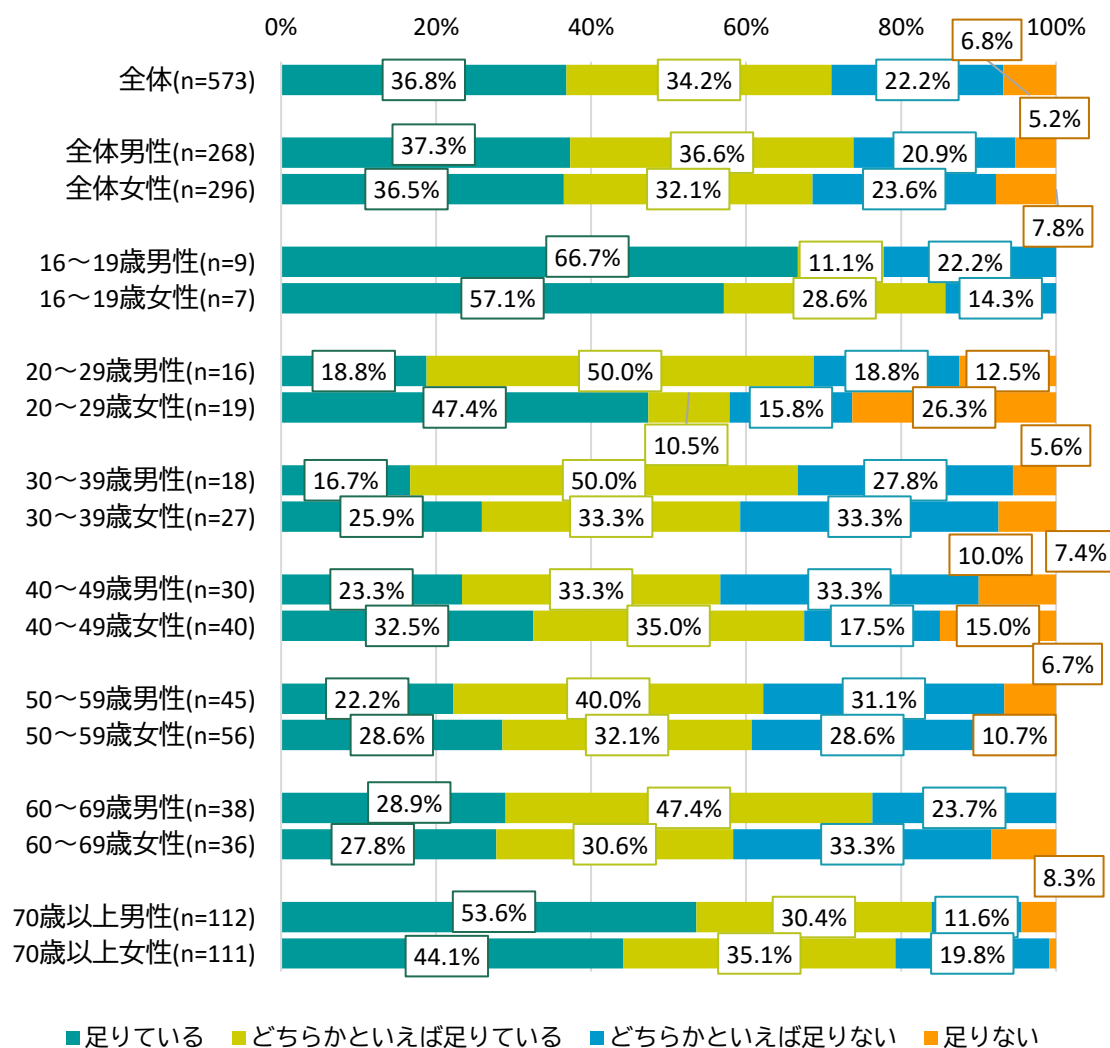
※目安として、1,000歩＝約10分、600～700m

IV 休養・ころについて

問22 平日の睡眠時間は十分とれていますか。

平日の睡眠時間については、「足りている」「どちらかといえば足りている」が約7割となっています。一方で、20～29歳で「足りない」の回答が特に高く、特に女性では4人に1人以上が「足りない」と回答しています。

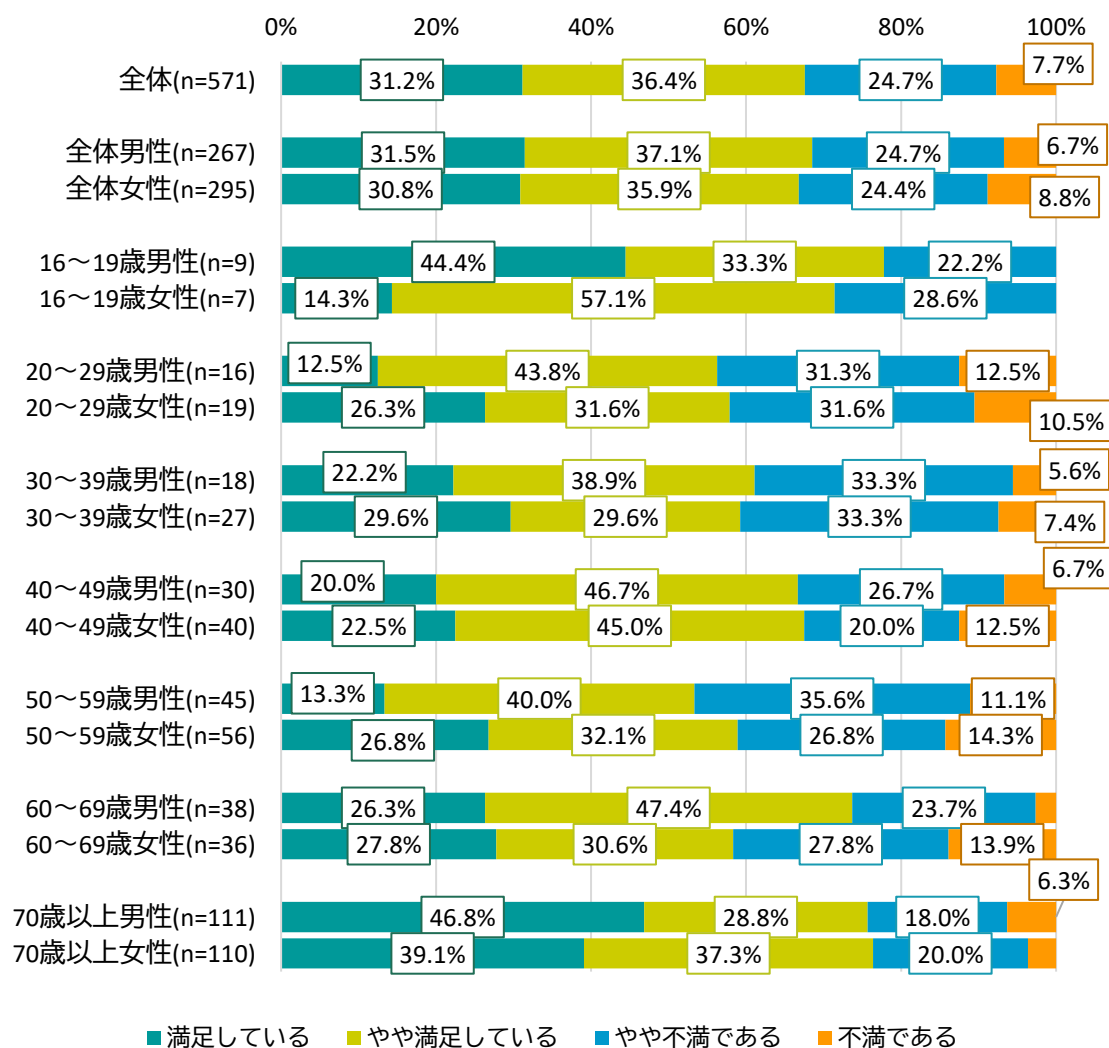
【図表 27 平日の睡眠時間】(n=573)



問23 睡眠に満足していますか。

睡眠は「満足している」「やや満足している」が全体の7割弱となっています。

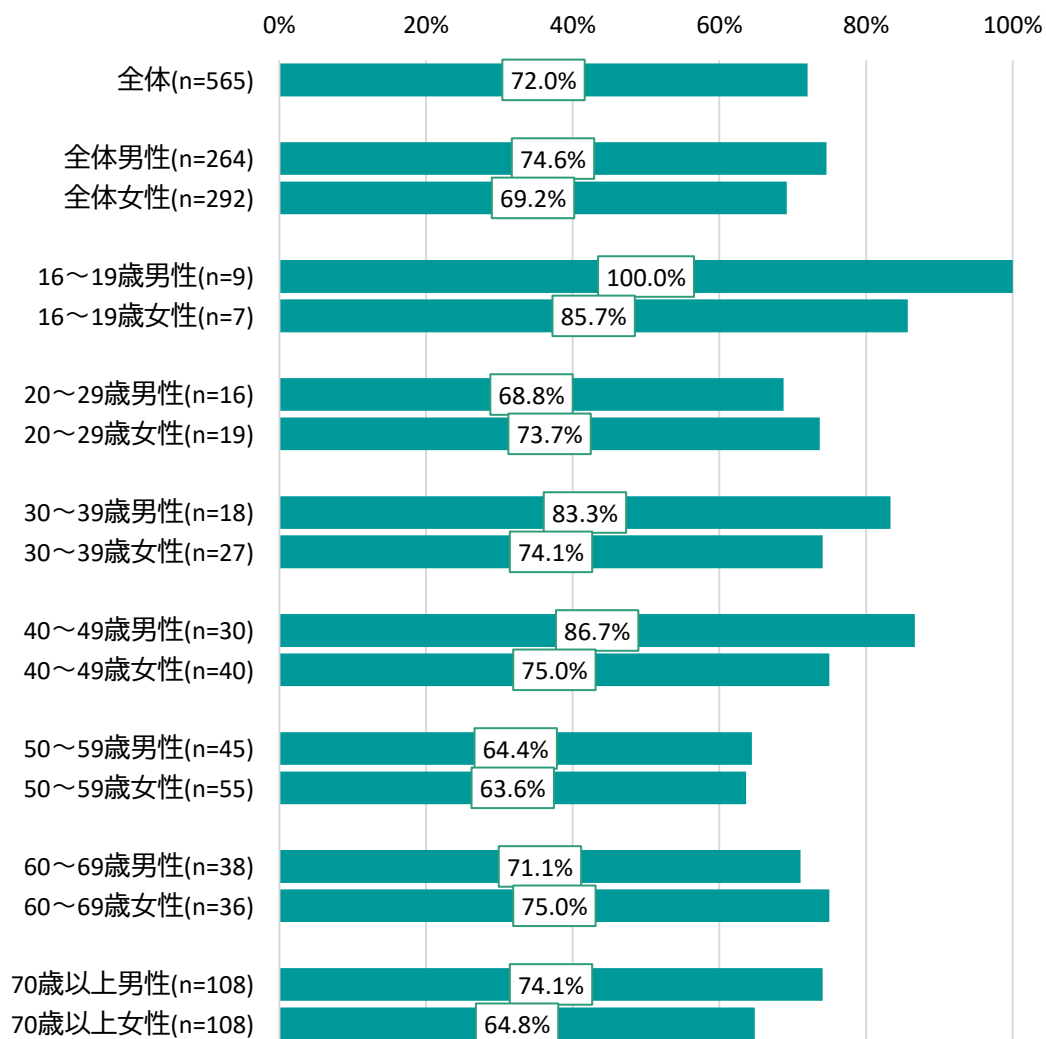
【図表 28 睡眠の満足度】(n=571)



問24 あなたは、ストレスの解消法（趣味や運動、スポーツ）がありますか。

全体の72.0%はストレス解消法があると回答しています。男性が74.6%に対し、女性は69.2%と低くなっています。

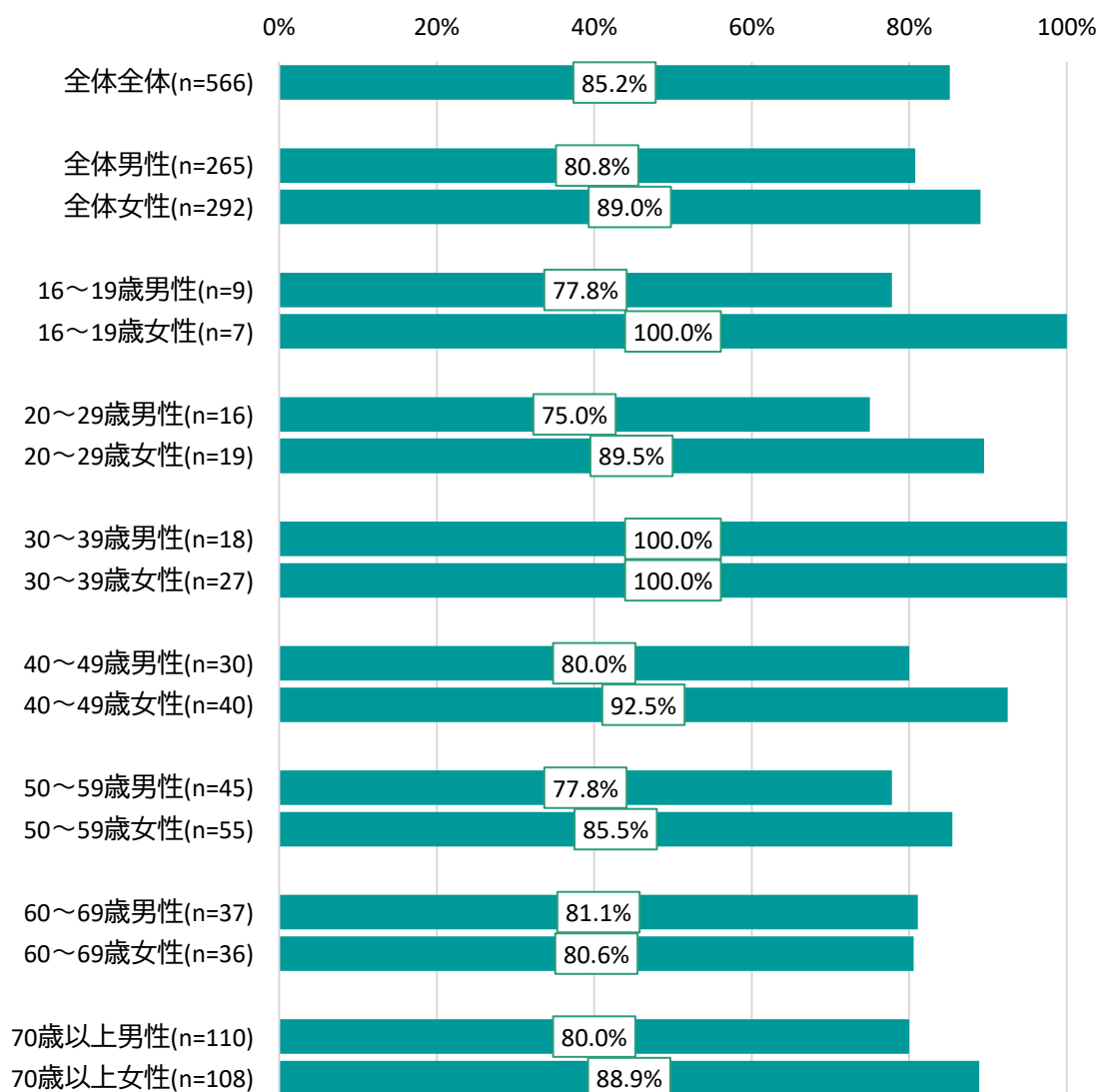
【図表 29 ストレス解消法の有無】(n=565)



問25 悩みや不安を感じたときに、相談できる人はいますか。(小中間 20)

全体の85.2%が相談できる人がいると回答しています。女性が89.0%に対し、男性は80.8%と低くなっており、ほぼすべての世代において、女性の方が相談できる人がいる割合が高くなっています。

【図表 30 相談可能な人の有無】(n=566)

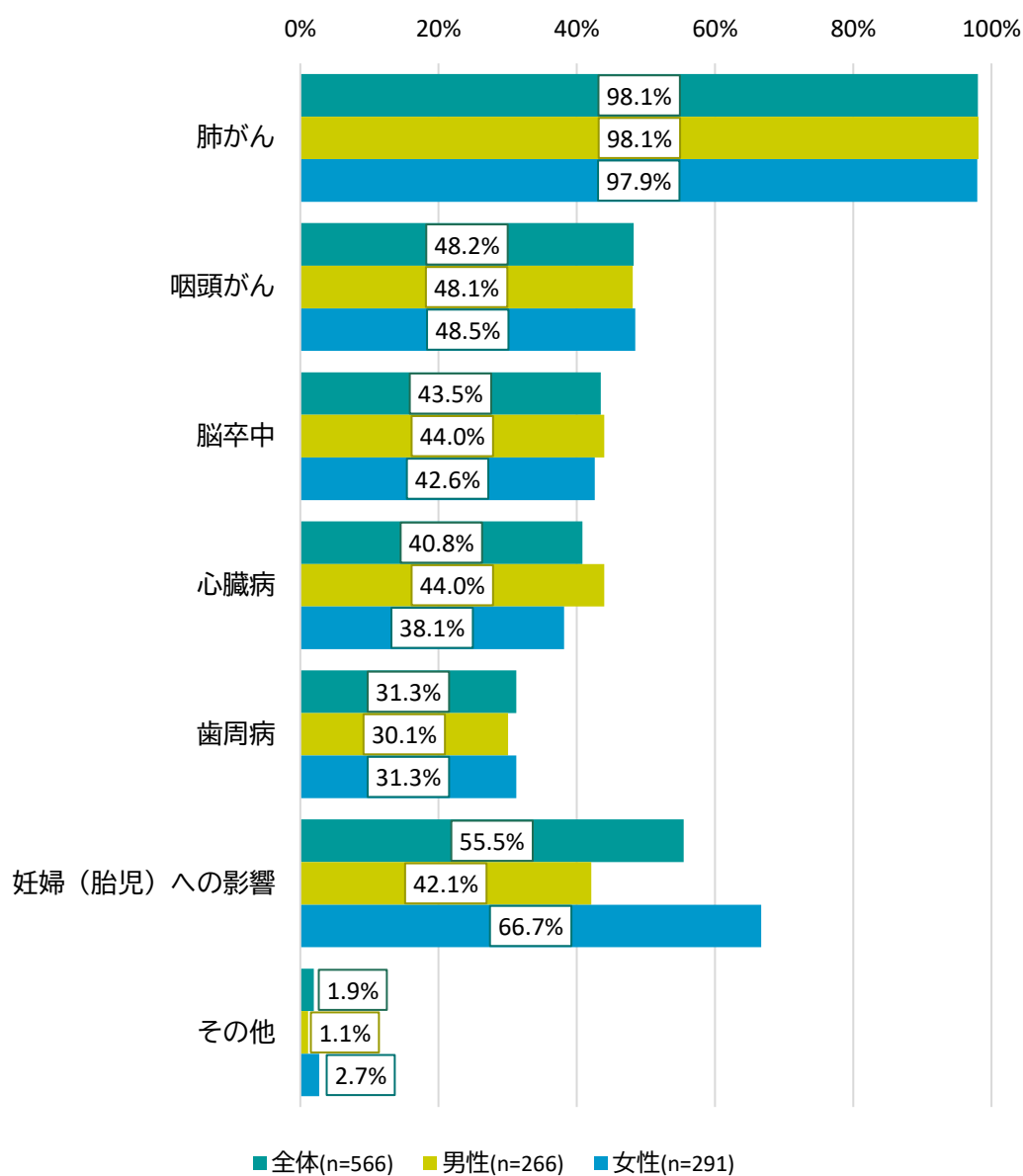


V 喫煙・飲酒について

問26 タバコの煙を吸うことによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。(複数回答可)

タバコの煙によってかかりやすくなる病気に関する知識は、「肺がん」が98.1%と最も高く、次いで「妊婦(胎児)への影響」55.5%、「咽頭がん」48.2%となっています。なお、「妊婦(胎児)への影響」については、女性が66.7%に対して男性は42.1%と非常に低くなっています。

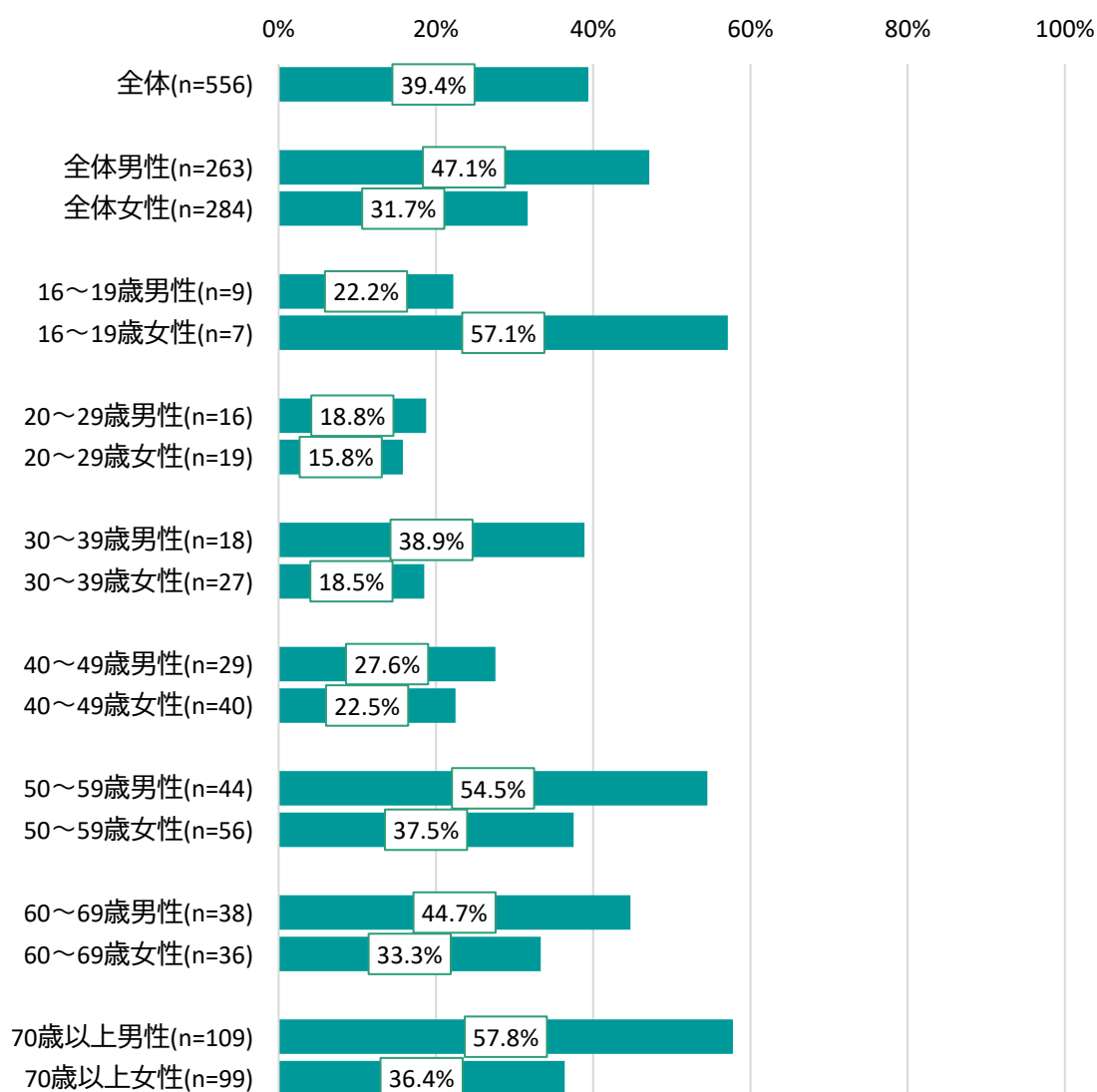
【図表31 タバコの煙により惹起される疾患に関する知識】(n=566)



## 問27 厚生労働省が示す1日あたりのお酒の適量を知っていますか。

厚生労働省が示す1日あたりのお酒の適量は全体の39.4%が知っていると回答しています。男性が47.1%と女性の31.7%に比べて知っている割合は高くなっています。また、若い世代の方が知っている割合は低くなっていますが、これは飲酒習慣の低さも影響していると考えられます。

【図表 32 適正飲酒量の認知度】(n=556)

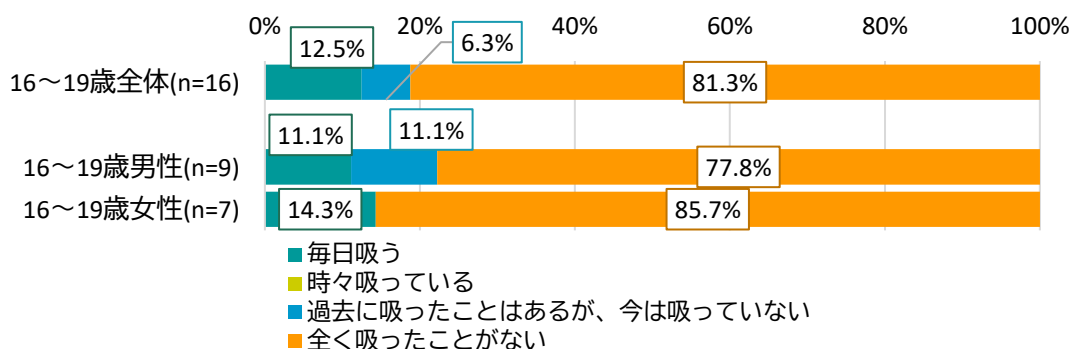


※問28～問30は、16歳～19歳の方のみお答えください。

問28 タバコ（紙タバコや電子タバコなど）を吸ったことがありますか。

16～19歳では81.3%がタバコを「全く吸ったことがない」と回答しています。

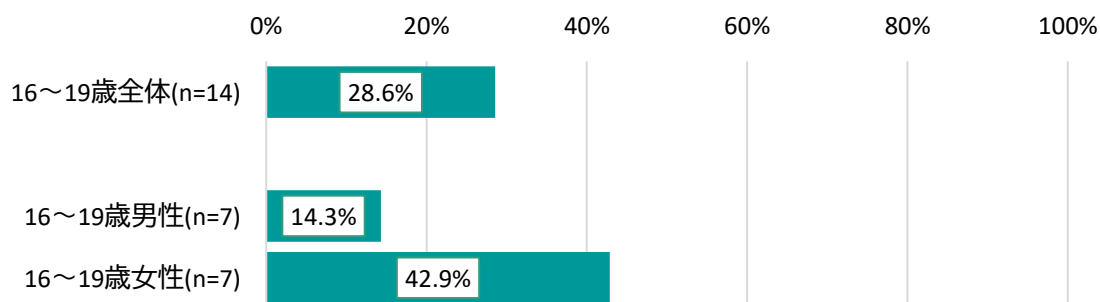
【図表33 20歳未満の喫煙経験】(n=16)



問29 問28で「過去に吸ったことはあるが、今は吸っていない」「全く吸ったことがない」を選んだ方におうかがいします。ここ1か月で受動喫煙の機会がありましたか。

16～19歳の非喫煙者のうち28.6%が受動喫煙の機会があったと回答していますが、女性の割合が高くなっています。

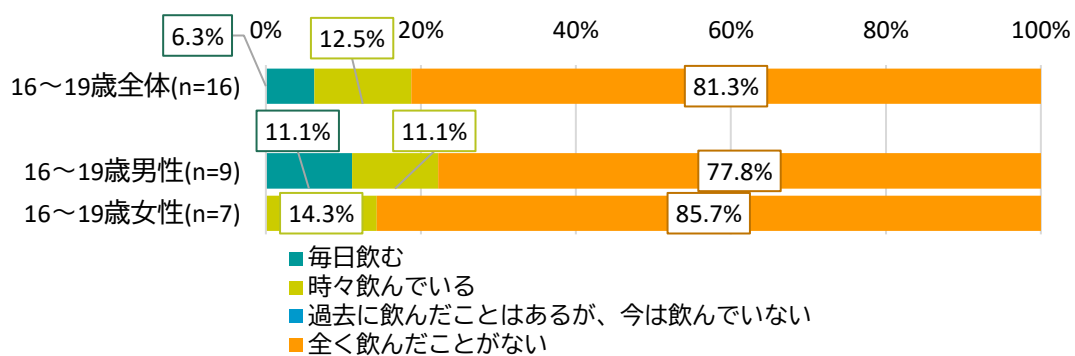
【図表34 20歳未満の非喫煙者の受動喫煙機会】(n=14)



問30 お酒やノンアルコールのビールやカクテルなどを飲んだことはありますか。

16～19歳の81.3%がお酒を「全く飲んだことがない」と回答しています。

【図表 35 20歳未満の飲酒経験】(n=16)

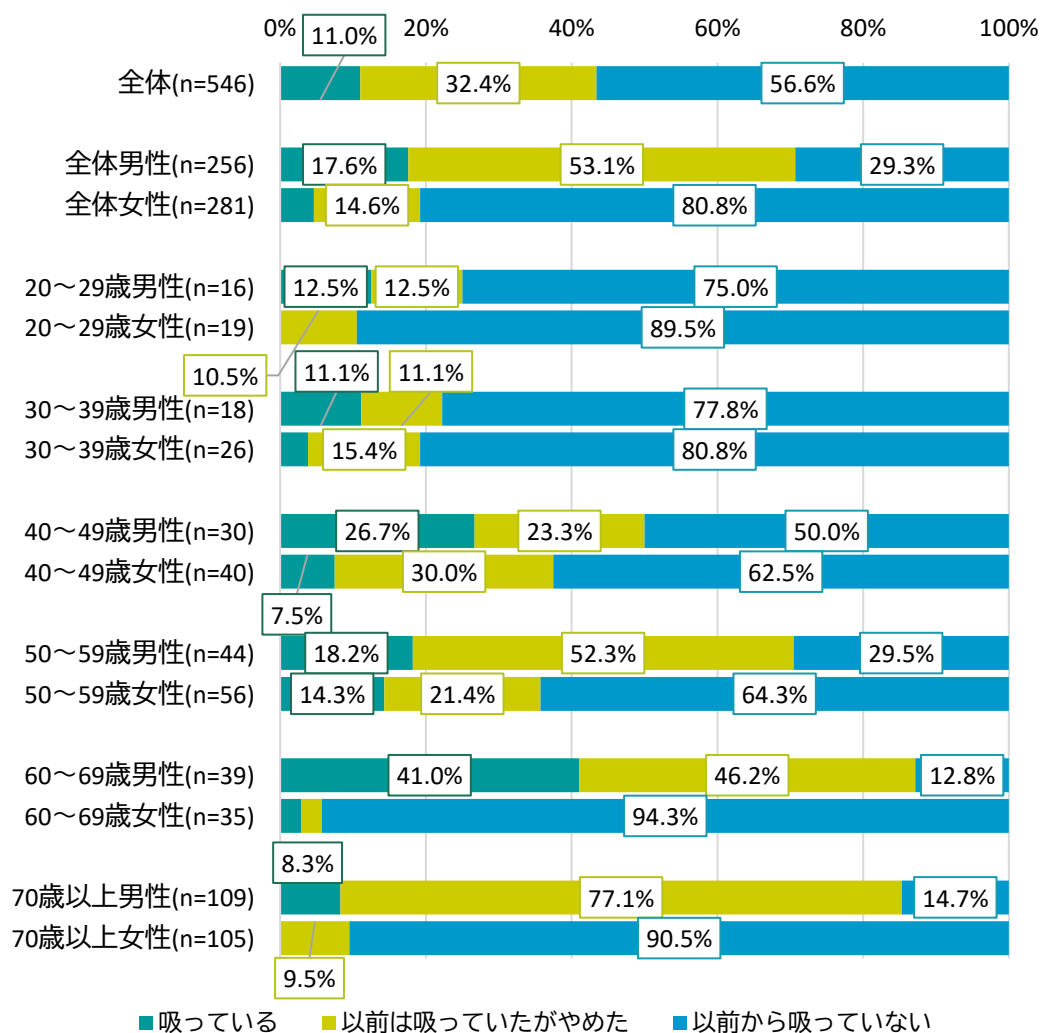


※問31～問34は、20歳以上の方のみお答えください。

問31 現在、タバコを吸いますか。

20歳以上の56.6%がタバコを「以前から吸っていない」と回答していますが、女性80.8%に比べて男性29.3%ではその割合は低くなっています。女性は40～59歳を除いて80%以上が「以前から吸ったことがない」と回答しています。一方で、男性では60～69歳と40～49歳で現在もタバコを「吸っている」割合がそれぞれ41.0%、26.7%と他の世代・性別と比べて突出して高くなっています。

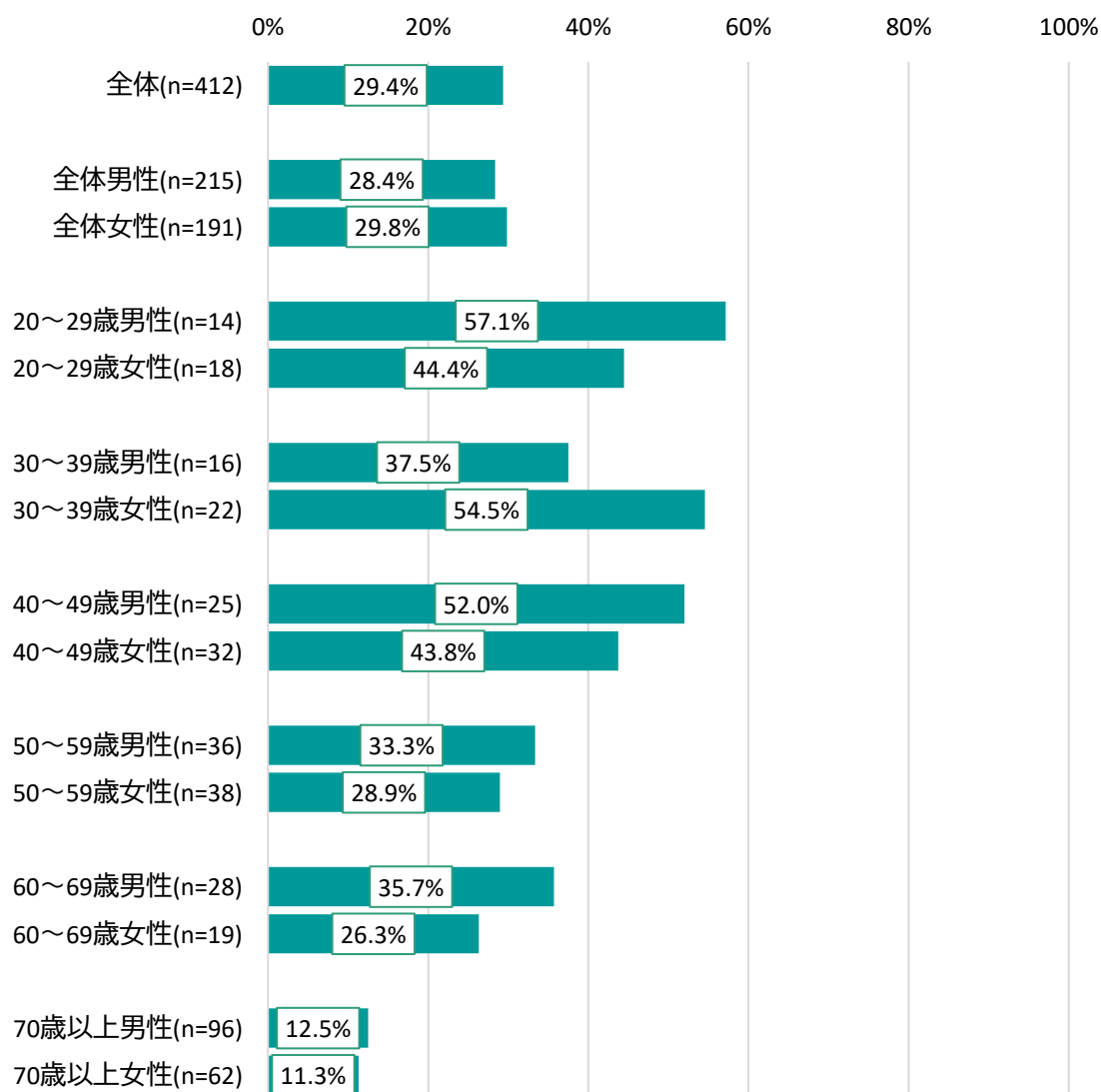
【図表36 喫煙状況】(n=546)



問32 問31で「以前は吸っていたがやめた」「以前から吸わない」を選んだ方におうかがいします。ここ1か月で受動喫煙の機会がありましたか。

非喫煙者の受動喫煙の機会は全体で29.4%となっていますが、若年層の方が高い傾向にあります。

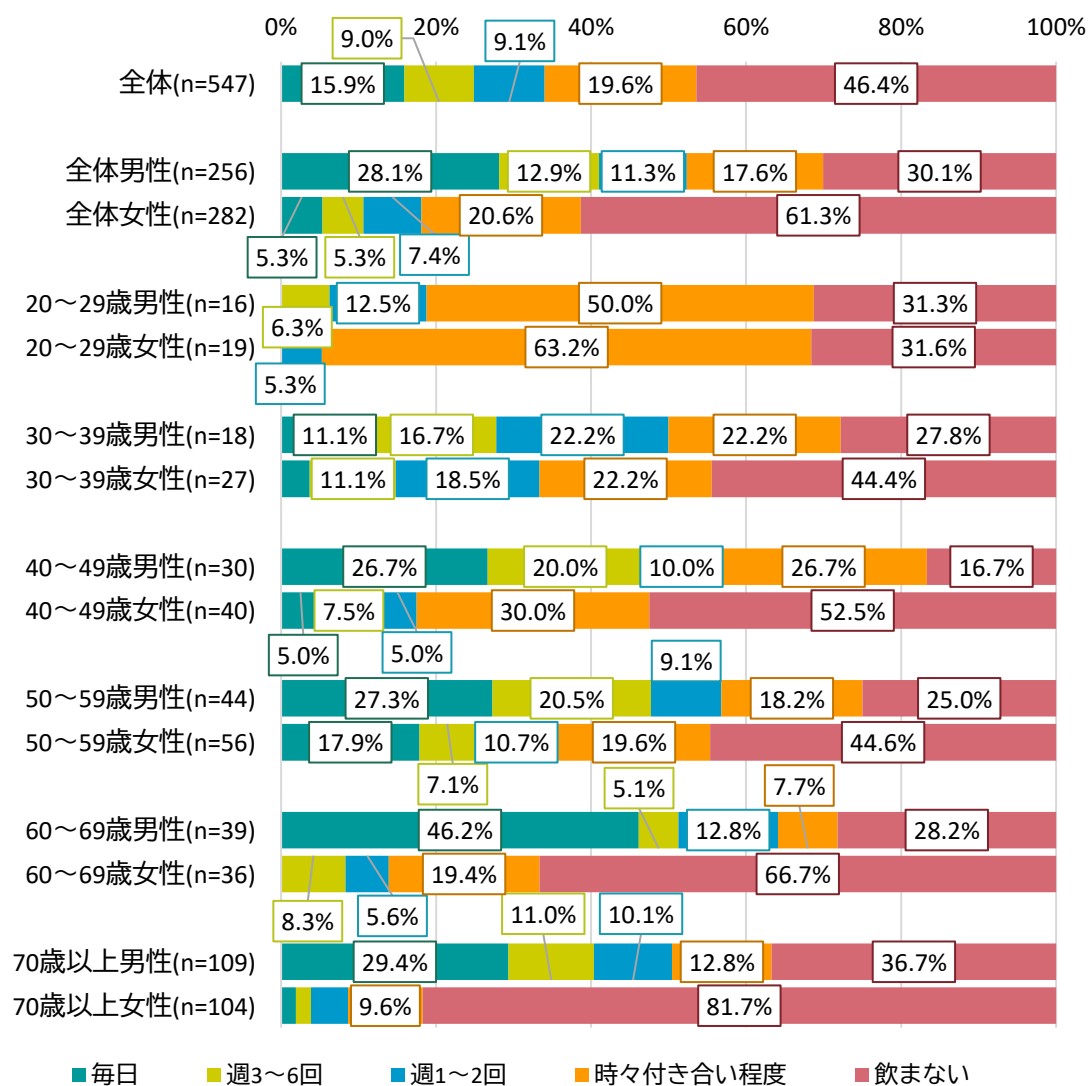
【図表 37 非喫煙者の受動喫煙機会】(n=412)



問33 お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

飲酒頻度は「飲まない」が46.4%で最も高く、次いで「時々付き合い程度」19.6%、「毎日」15.9%となっています。「飲まない」の割合は女性61.3%の方が男性30.1%よりも高くなっています。男性では40～69歳で「毎日」割合が他の世代・性別と比べて突出して高くなっています。

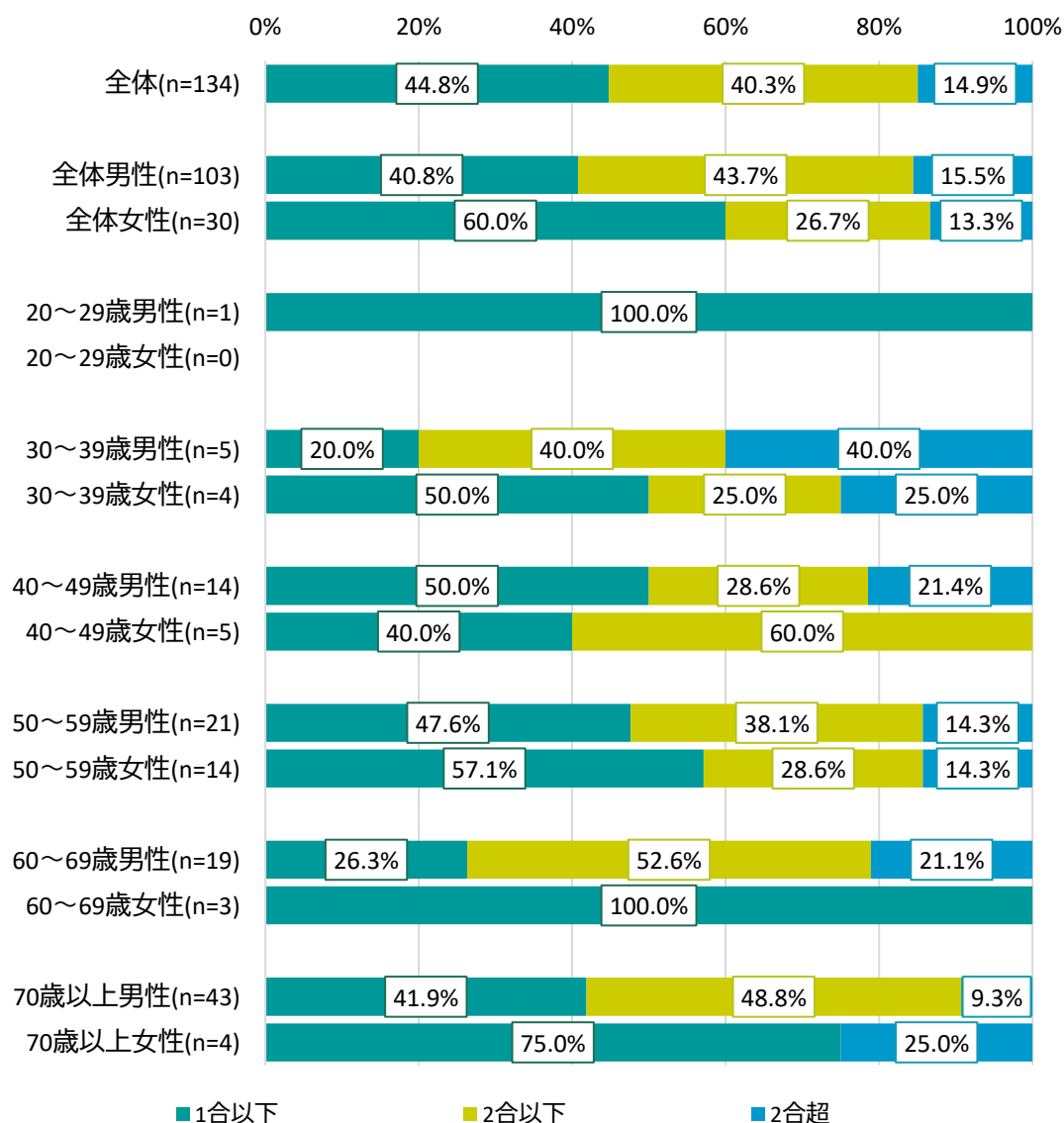
【図表 38 飲酒頻度】(n=547)



問34 問33で「毎日」「週3～6日」を選んだ方におうかがいします。1日に平均して何合飲みますか。日本酒に換算してお答えください。

お酒を高い頻度で飲んでいる人のうち、厚生労働省の定める適正飲酒量(純アルコール男性40g=日本酒換算2合、女性20g=日本酒換算1合)となっている割合は男性では84.5%、女性では60.0%となっています。

【図表39 日常的に飲酒する人の飲酒量】(n=134)

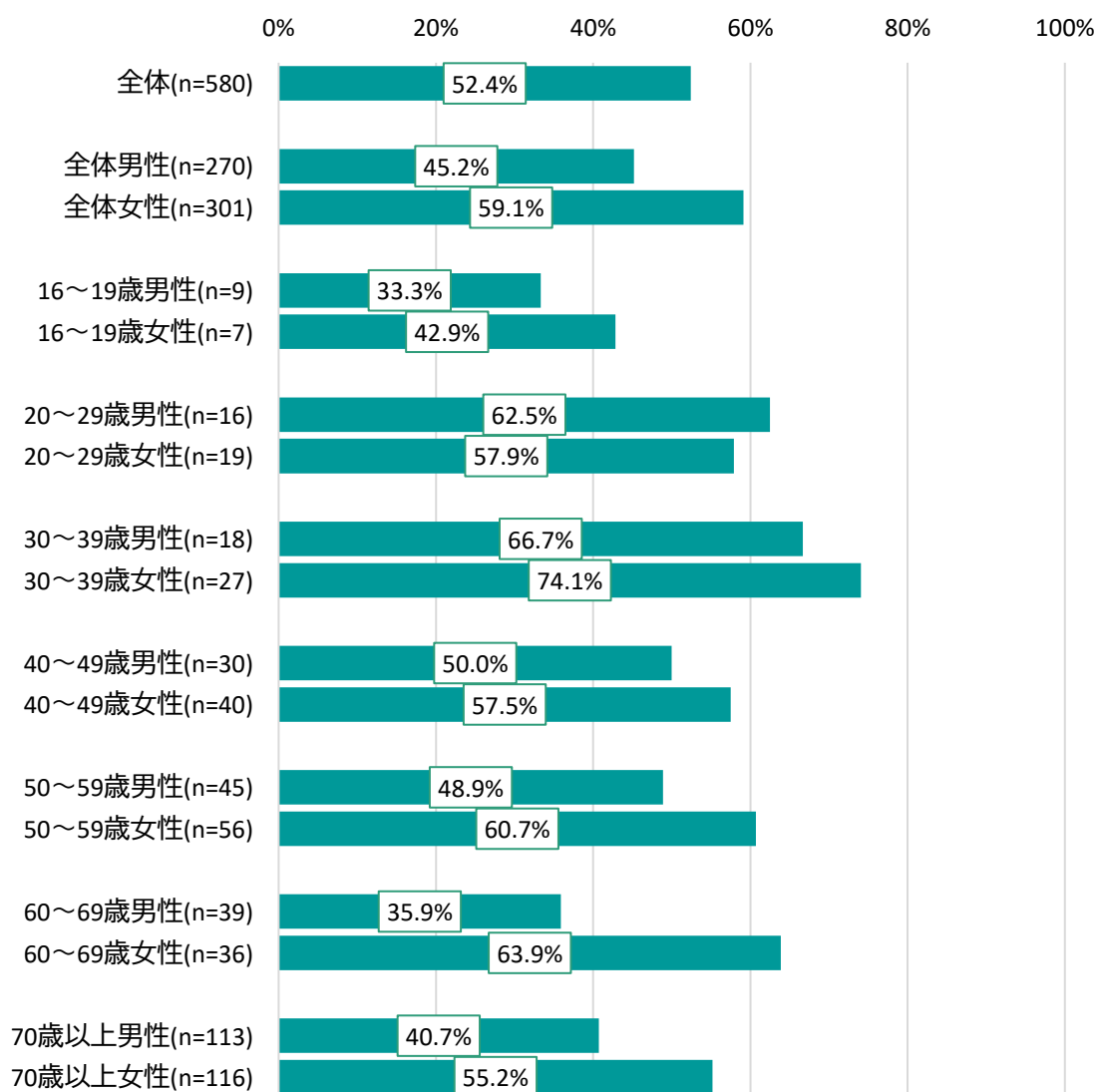


VI 歯の健康について

問35 定期的に歯科検診を受けていますか。

全体の 52.4%が定期的な歯科検診を受けていると回答しています。歯科検診の受診率は女性 59.1%の方が男性 45.2%よりも高く、20～29 歳を除いて年代別でも女性の方が男性よりも高くなっています。

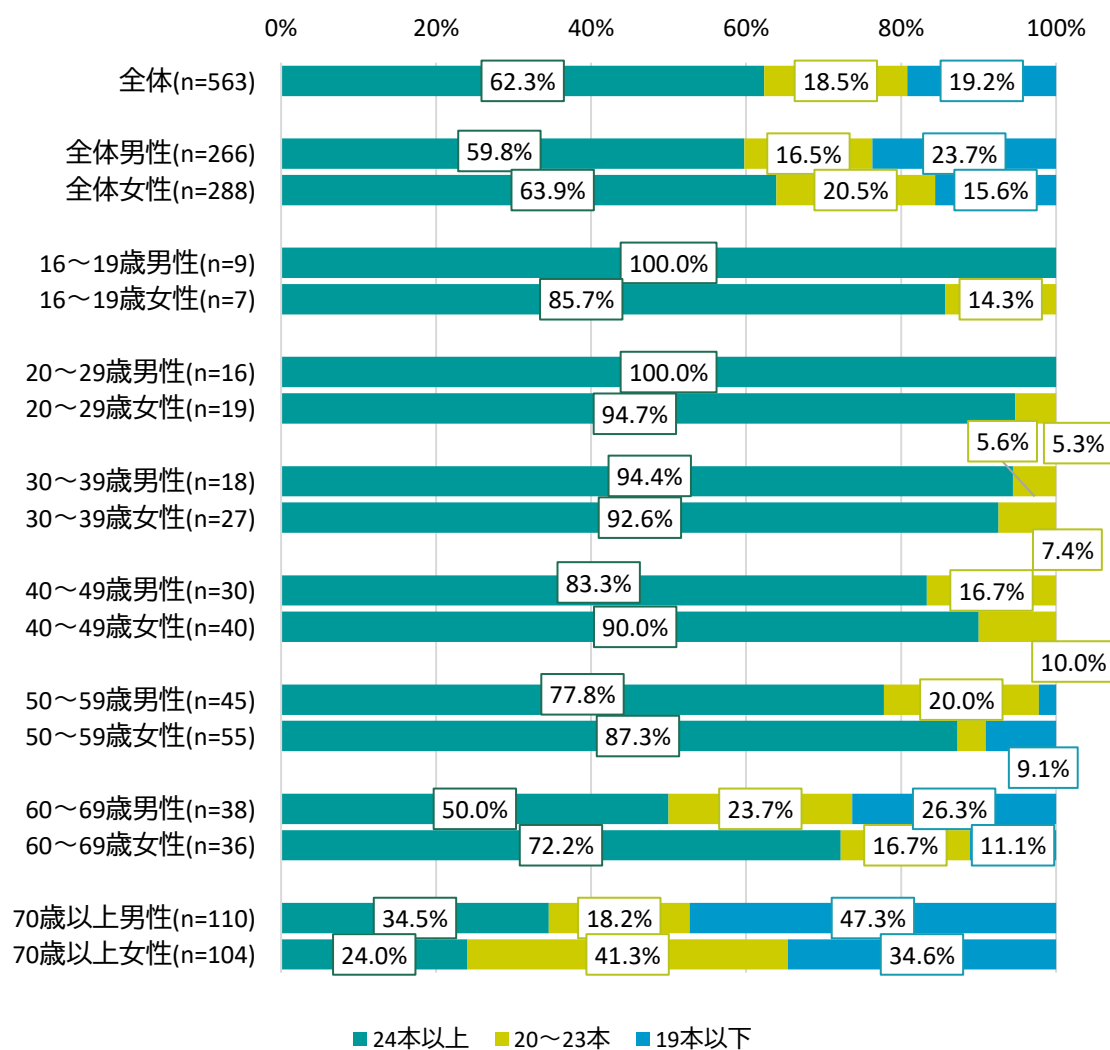
【図表 40 定期的な歯科検診の受診】 (n=580)



問36 歯の本数は何本ですか。

歯の本数が「19本以下」の人は回答者の19.2%います。女性よりも男性の方が「19本以下」の割合は高く、70歳以上の男性では47.3%、女性では34.6%が「19本以下」と回答しています。

【図表 41 歯の本数】(n=563)



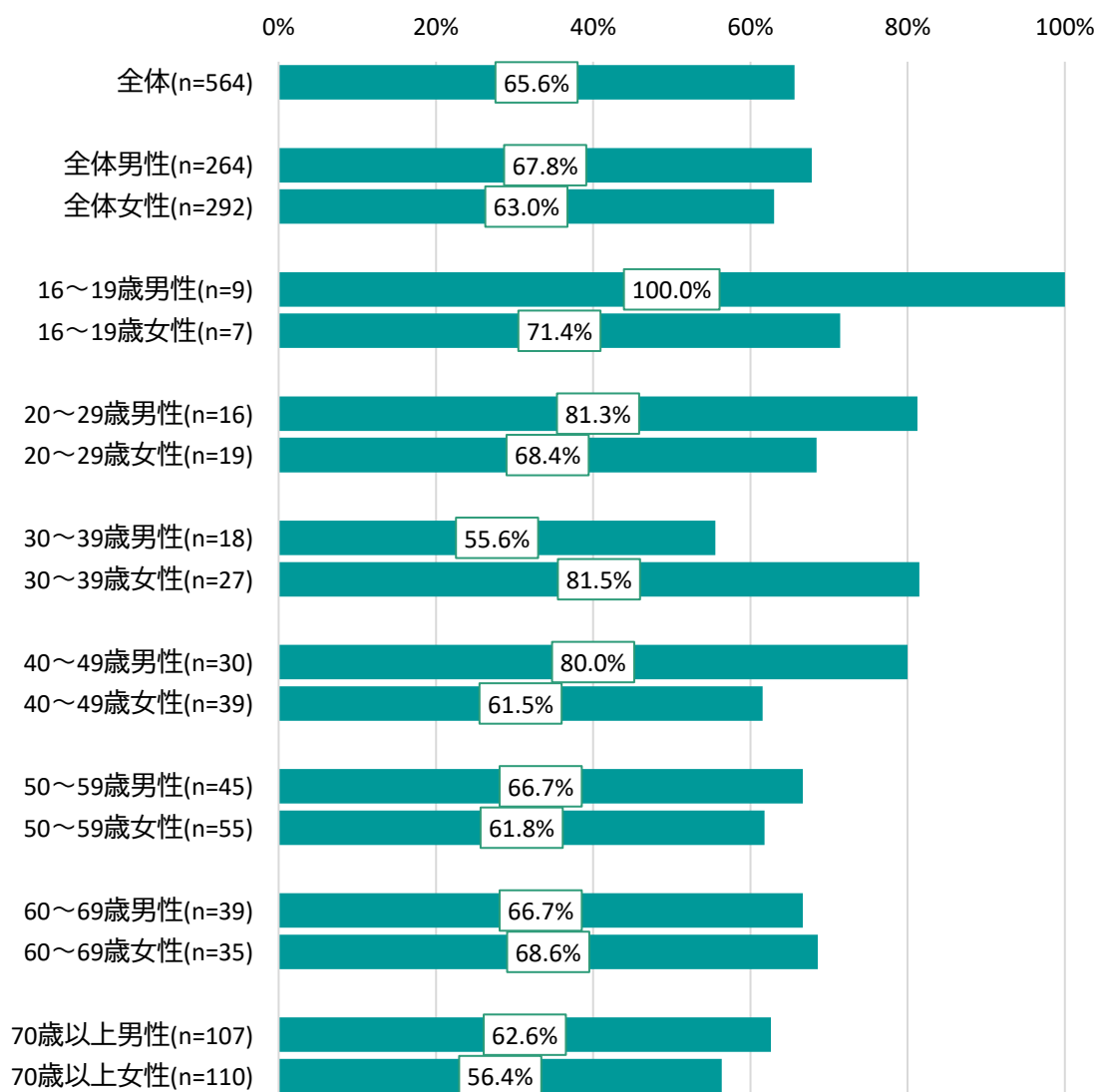
※成人の歯は、親知らずが4本生えている人は全部で32本です。なお、かぶせた歯（金歯・銀歯など）、差し歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない場合は除きます。

VII 健康状態や健康管理について

問37 健康だと思いますか。

自分のことを健康だと思っている人の割合は全体では 65.6%となっています。  
30～39 歳男性では 55.6%と全世代・性別の中で最も低くなっています。

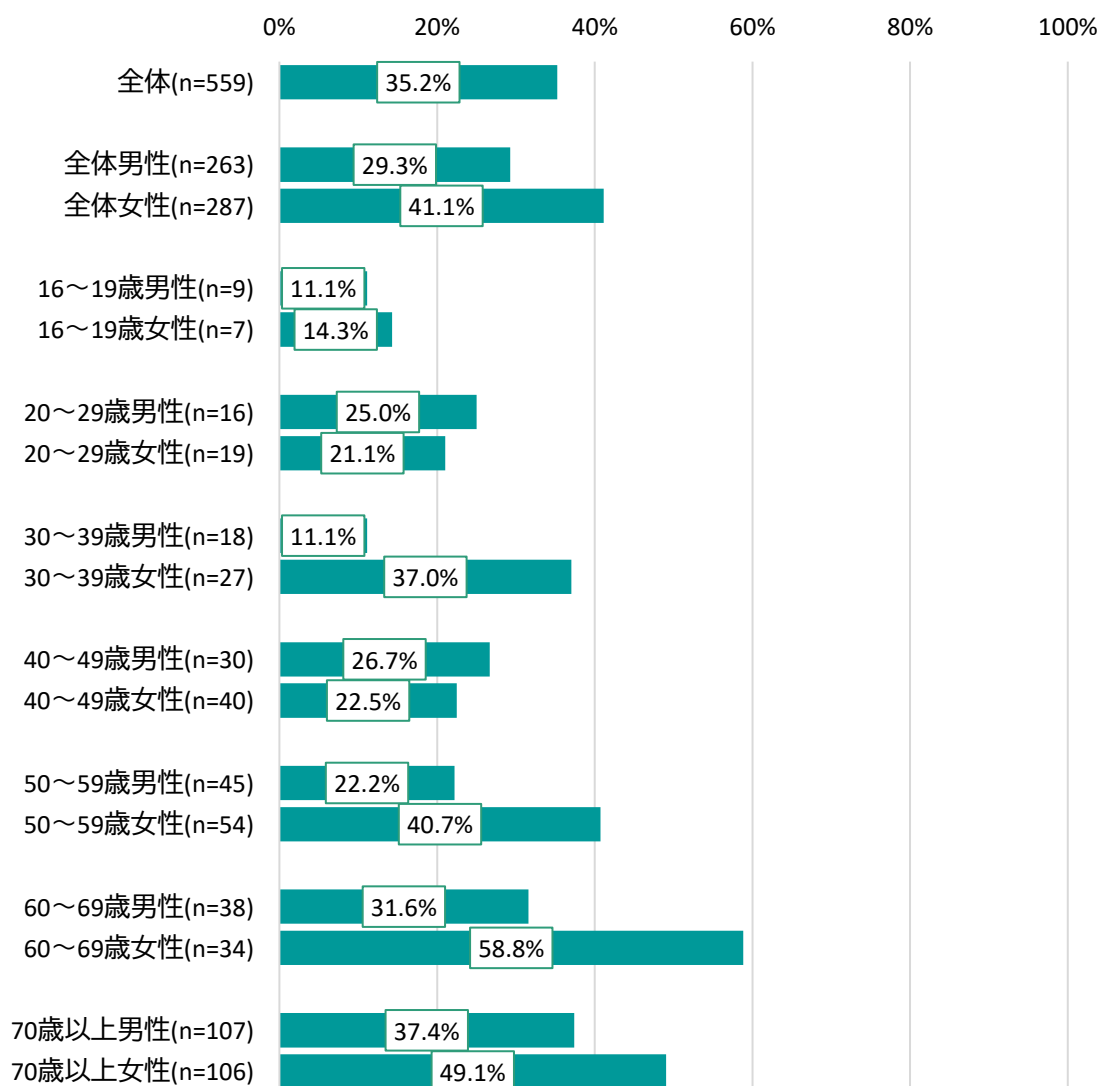
【図表 42 健康だと思いますか】(n=564)



問38 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味を知っていますか。

「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味については全体の35.2%が知っていると回答しています。傾向として、若年よりも高齢者が、男性よりも女性が知っている割合が高くなっています。

【図表 43 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」の認知度】(n=559)

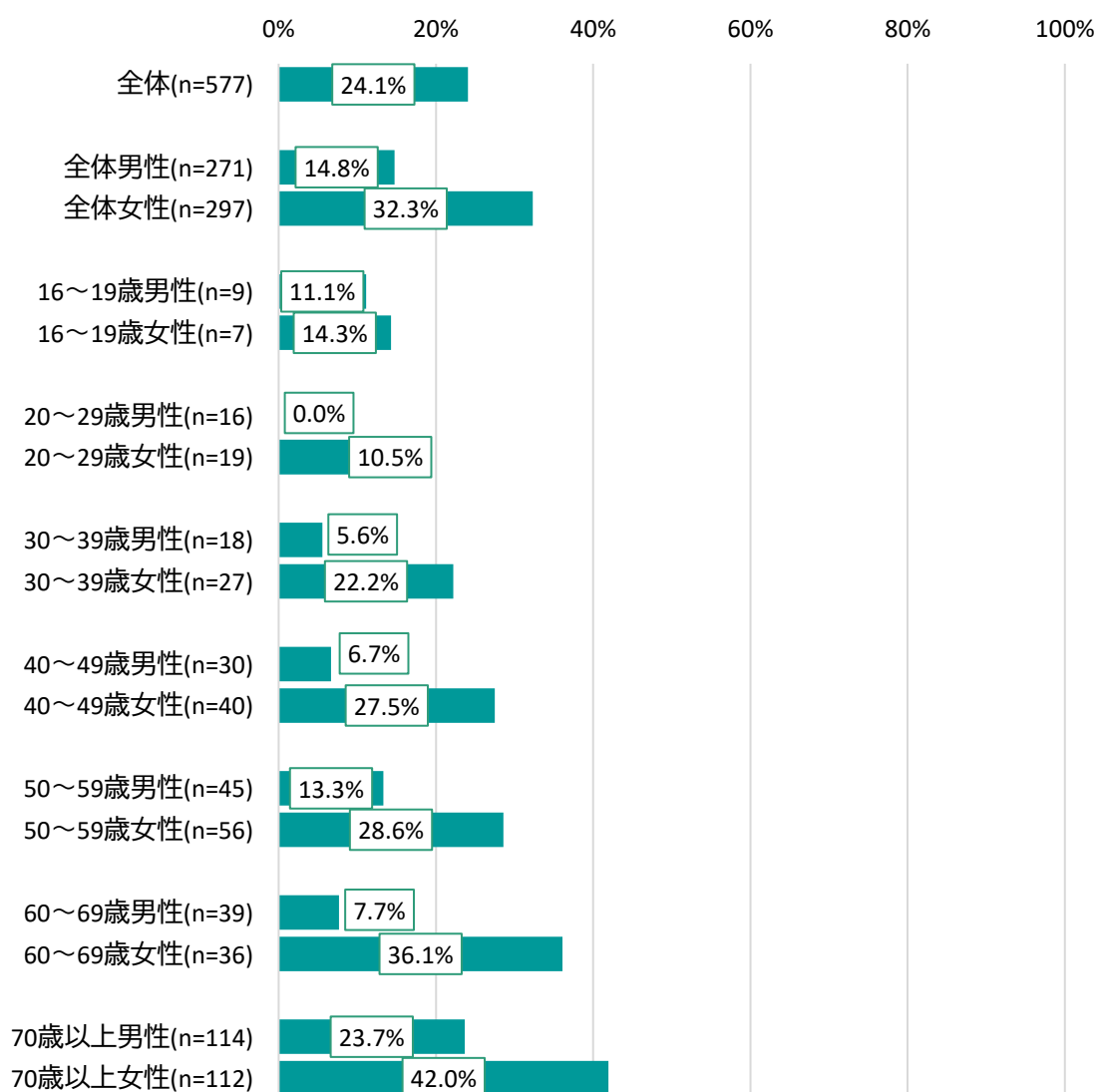


問39 東海村には、食の健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」がいることを知っていますか。

(小中間 23)

「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」については、全体の24.1%が知っているという回答をしています。傾向として、若年層よりも高齢者が、男性よりも女性が知っているという割合が高くなっています。

【図表 44 「食生活改善推進員」の認知度】(n=577)

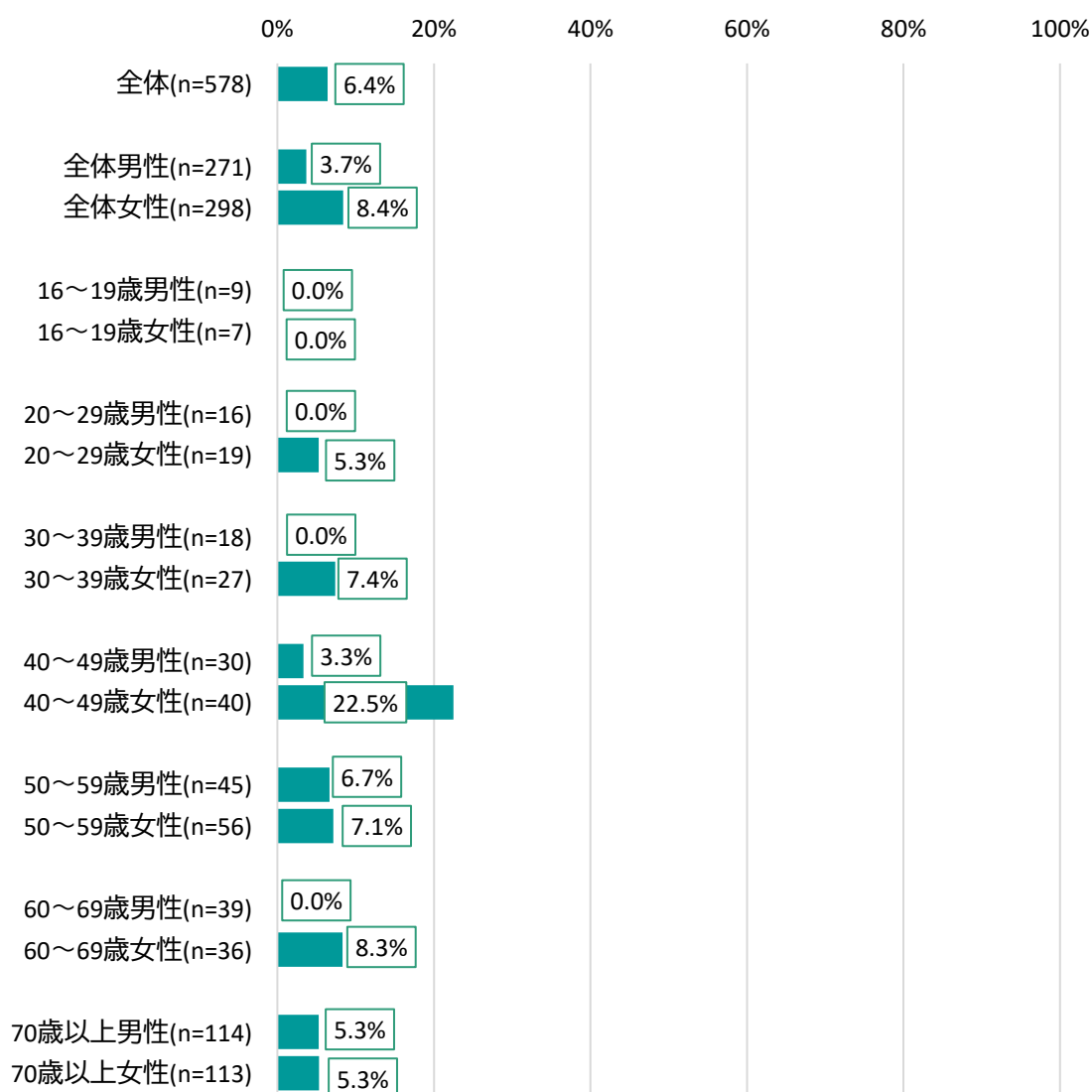


問40 東海村では、健康的な食生活について学び、実践している小学生を「ヘルスマイトジュニア」に認定していることを知っていますか。

(小中間 24)

「ヘルスマイトジュニア」については、全体の6.4%が知っているという回答するにとどまっています。傾向として、子育て世代と考えられる20～49歳女性がその多くを占めています。

【図表 45 「ヘルスマイトジュニア」の認知度】(n=578)

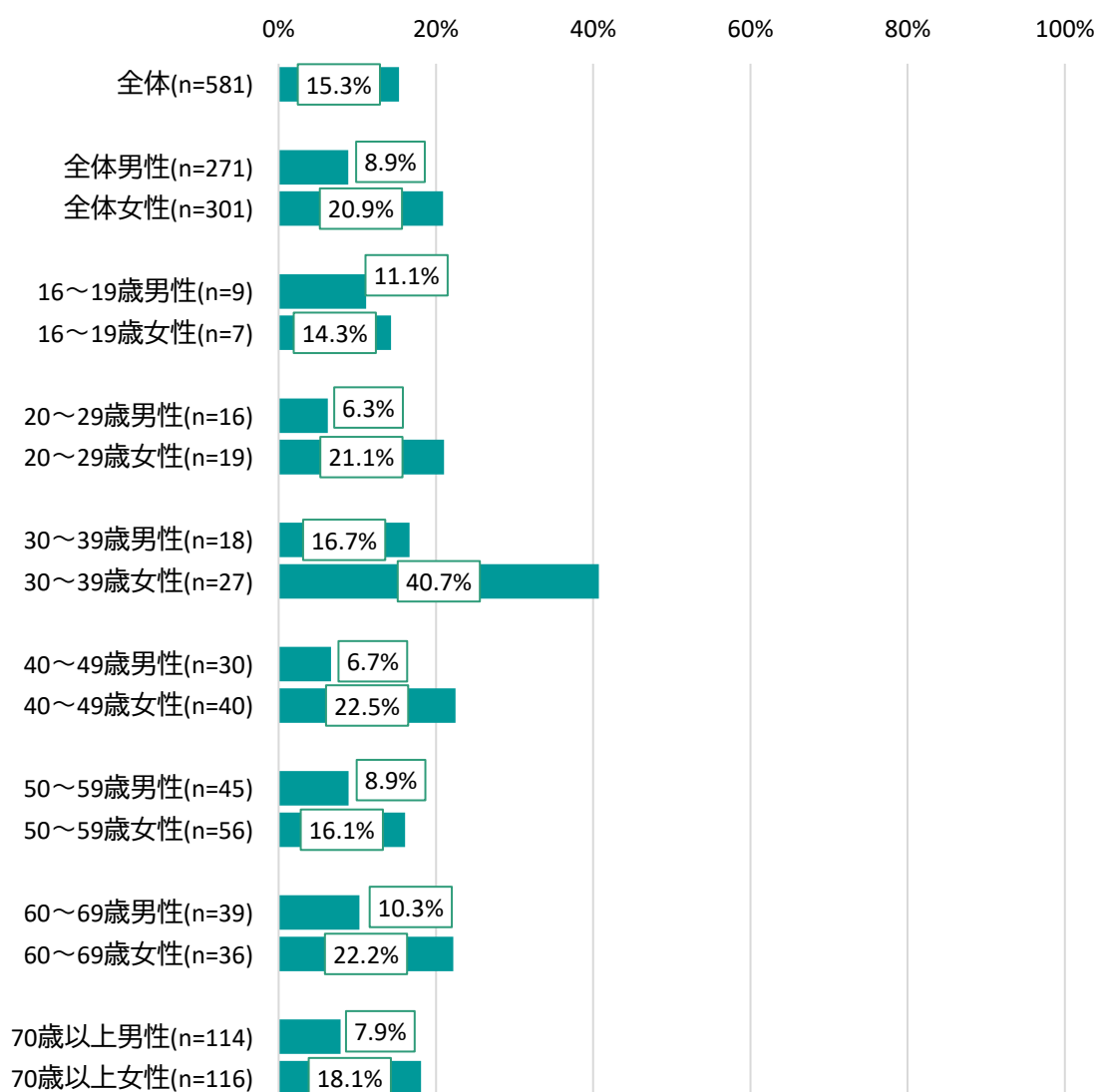


問41 東海村では、月に1回、減塩を意識していただくことを目的に、毎月20日を「とうかい減塩 day」と定めていることを知っていますか。

(小中間 25)

「とうかい減塩 day」については、全体の15.3%が知っているという回答があります。傾向として、若年層よりも高齢者が、男性よりも女性が知っているという回答している割合が高くなっています。

【図表 46 「とうかい減塩 day」の認知度】(n=581)

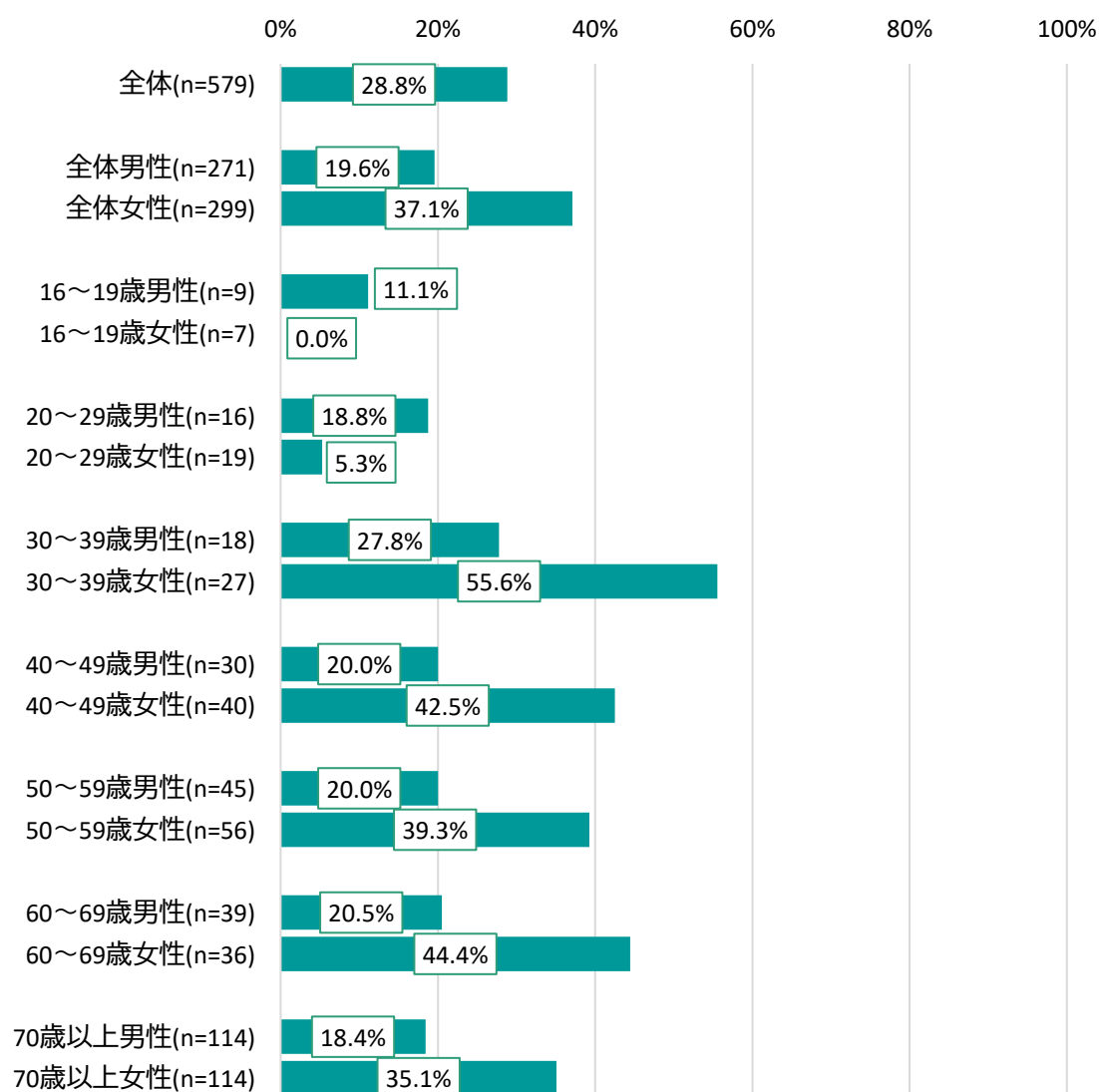


問42 東海村では、野菜の適量摂取の推進の一環として、野菜摂取レベル測定会（ベジチェック）を行っていることを知っていますか。

（小中間26）

野菜摂取レベル測定会（ベジチェック）については、全体の28.8%が知っているという回答をしています。傾向として、若年層よりも高齢者が、男性よりも女性が知っているという割合が高くなっています。

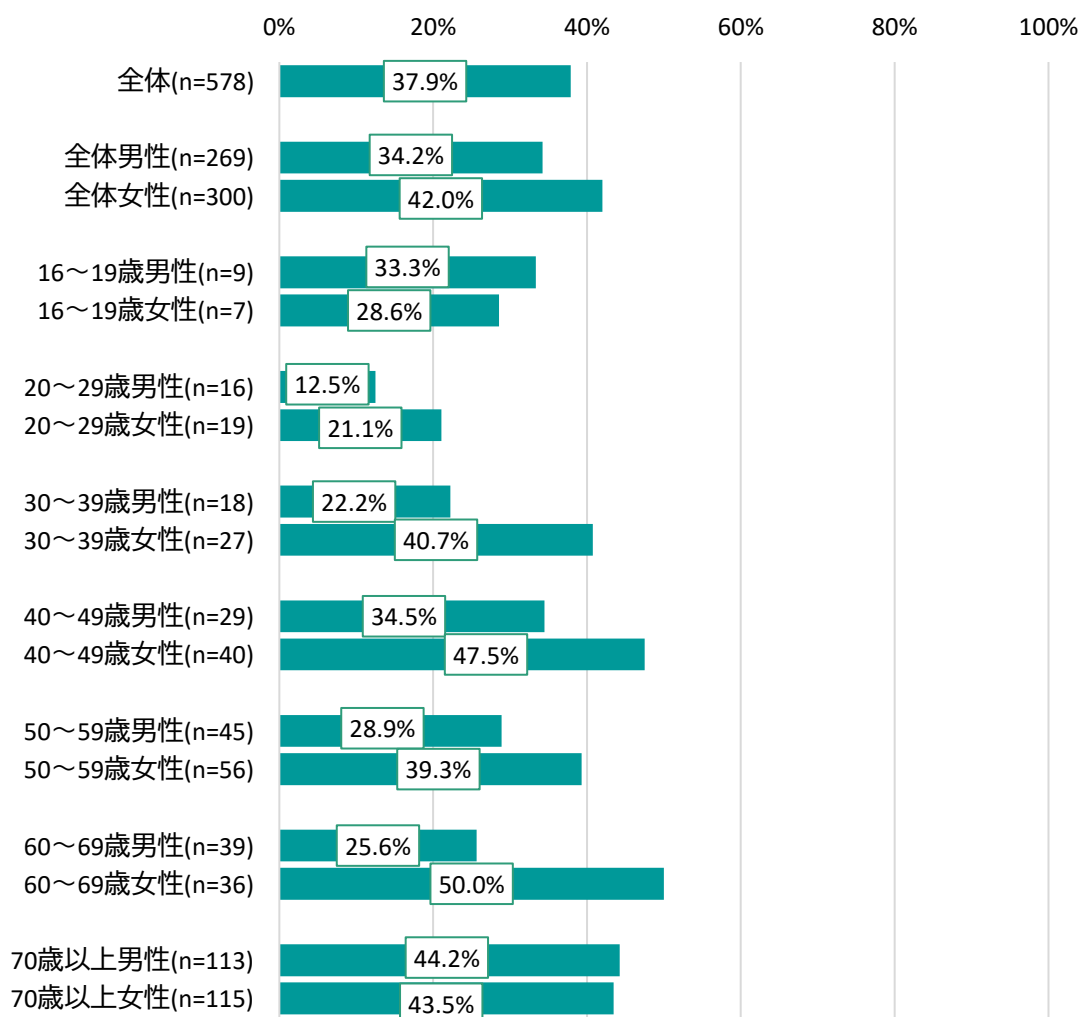
【図表47 野菜摂取レベル測定会の認知度】（n=579）



問43 東海村では、健康づくりのために「とうかいヘルスロード」を使ったウォーキングを推進していることを知っていますか。(小中間 27)

「とうかいヘルスロード」については、全体の37.9%が知っていると回答しています。16～19歳、70歳以上を除いて男性よりも女性が知っている割合が高くなっています。

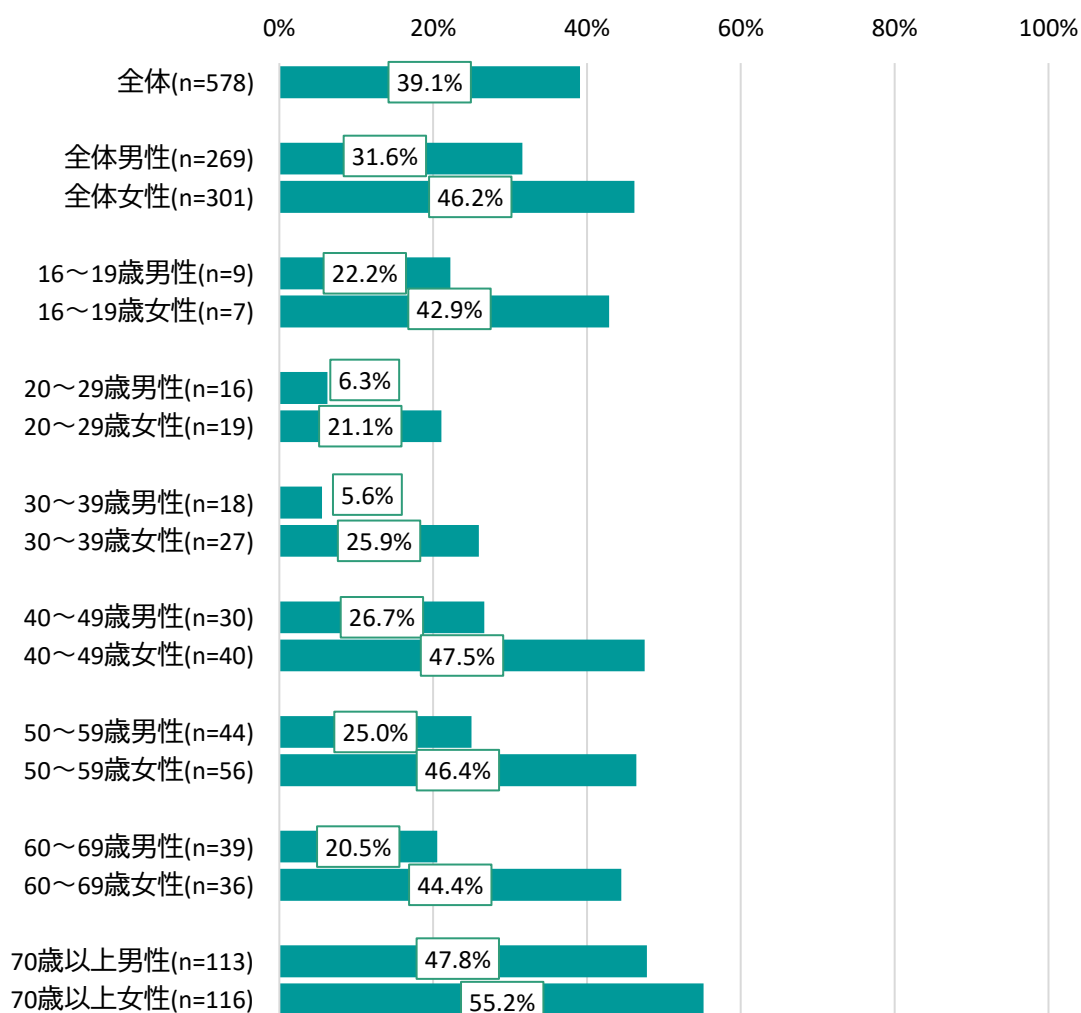
【図表 48 「とうかいヘルスロード」によるウォーキング推進の認知度】(n=578)



問44 東海村では、誰もが気軽にウォーキングできる場の提供、歩く習慣のきっかけづくり、仲間づくりの場、ヘルスロードの周知を目的に、ウォーキングを行う「みんなですこやかウォーキング」を実施していることを知っていますか。

「みんなですこやかウォーキング」については、全体の39.1%が知っていると回答しています。傾向として、若年層よりも高齢者が、男性よりも女性が知っているという割合が高くなっています。

【図表49 「みんなですこやかウォーキング」の認知度】(n=578)

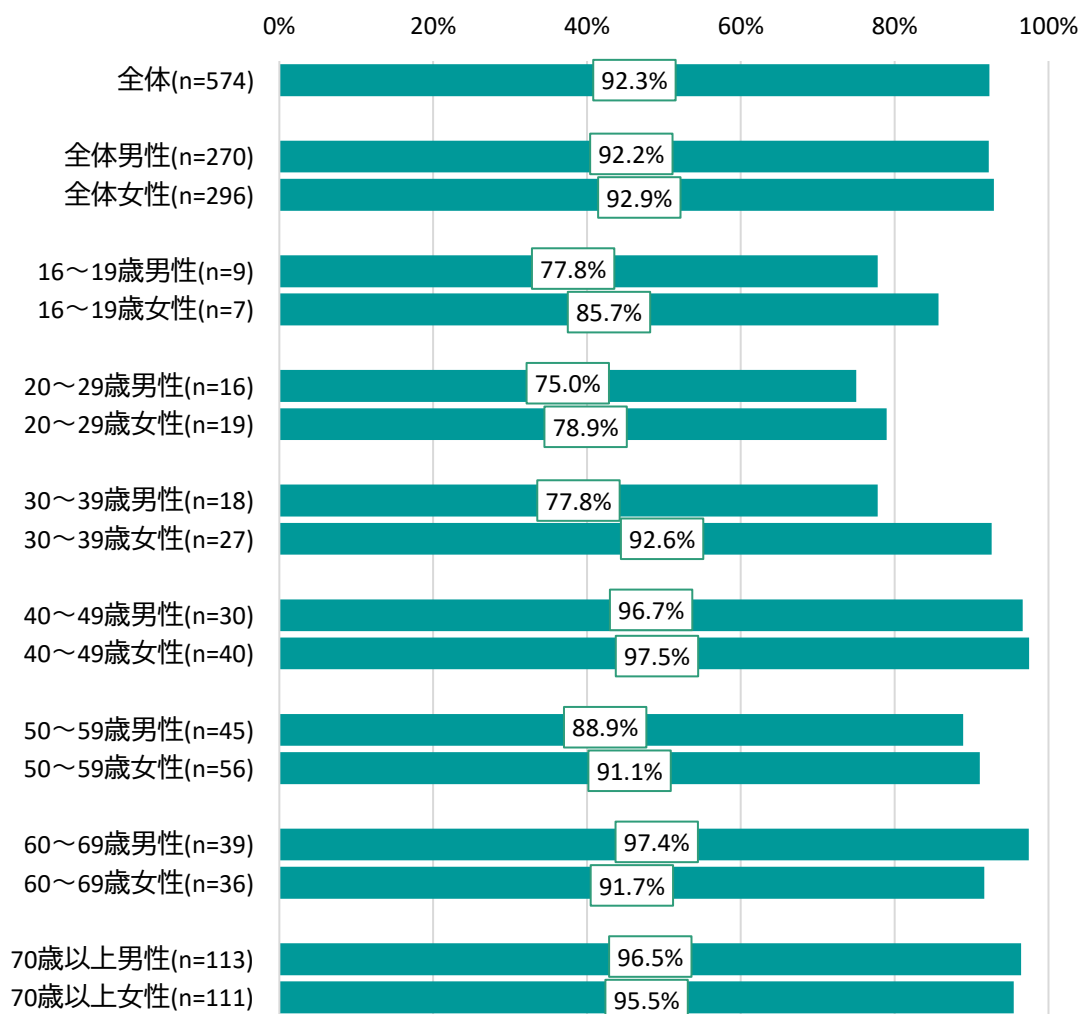


Ⅷ 健康情報について

問45 健康について関心がありますか。

健康についての関心は全体の92.3%があると回答しています。40歳以上では男女関わらず高く、16～29歳および30～39歳男性がやや低い傾向があります。

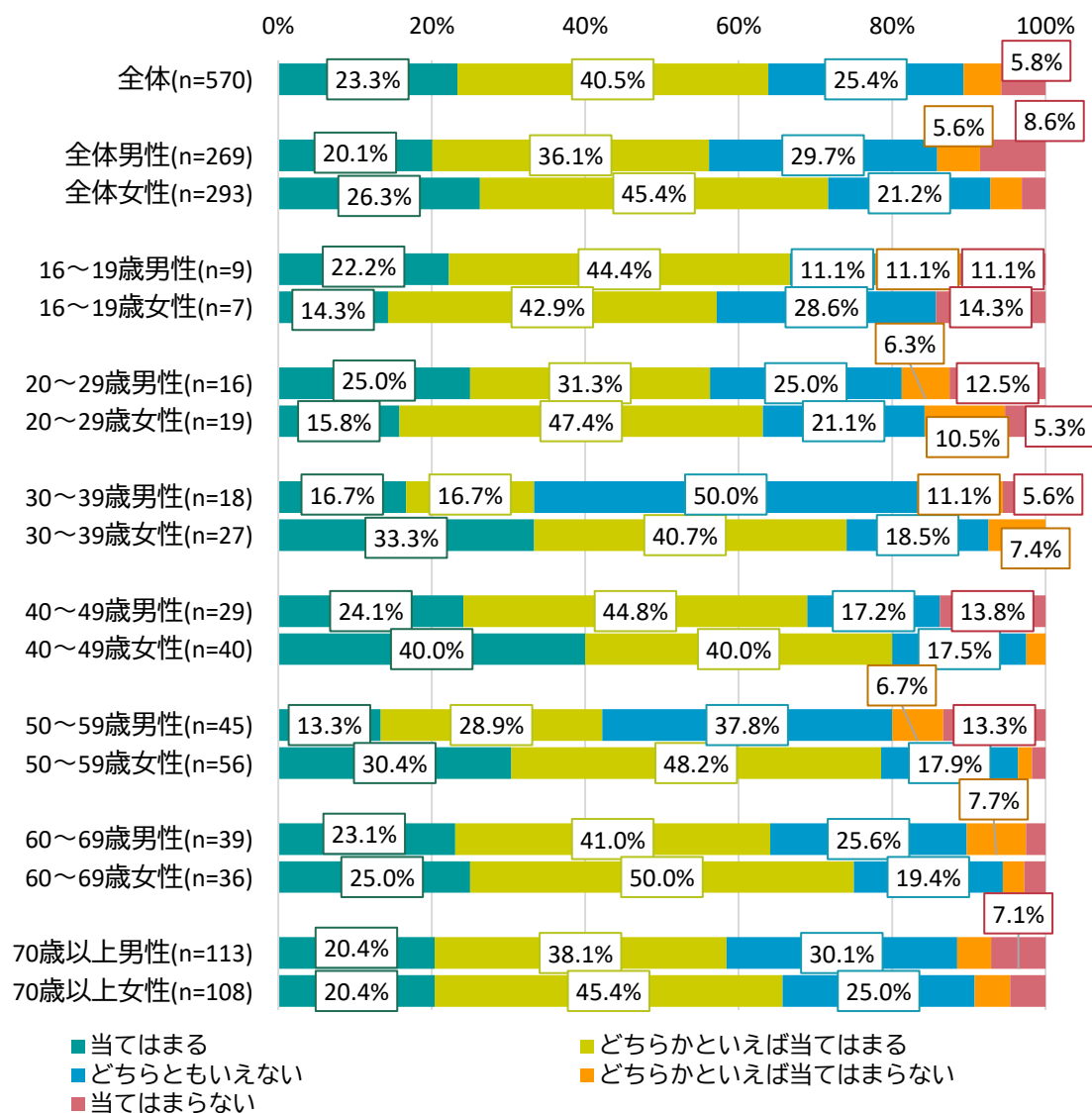
【図表 50 健康への関心の有無】 (n=574)



問46 たくさんの健康情報を得たいと思っていますか。

健康情報への関心については全体の6割超が「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」と回答しています。

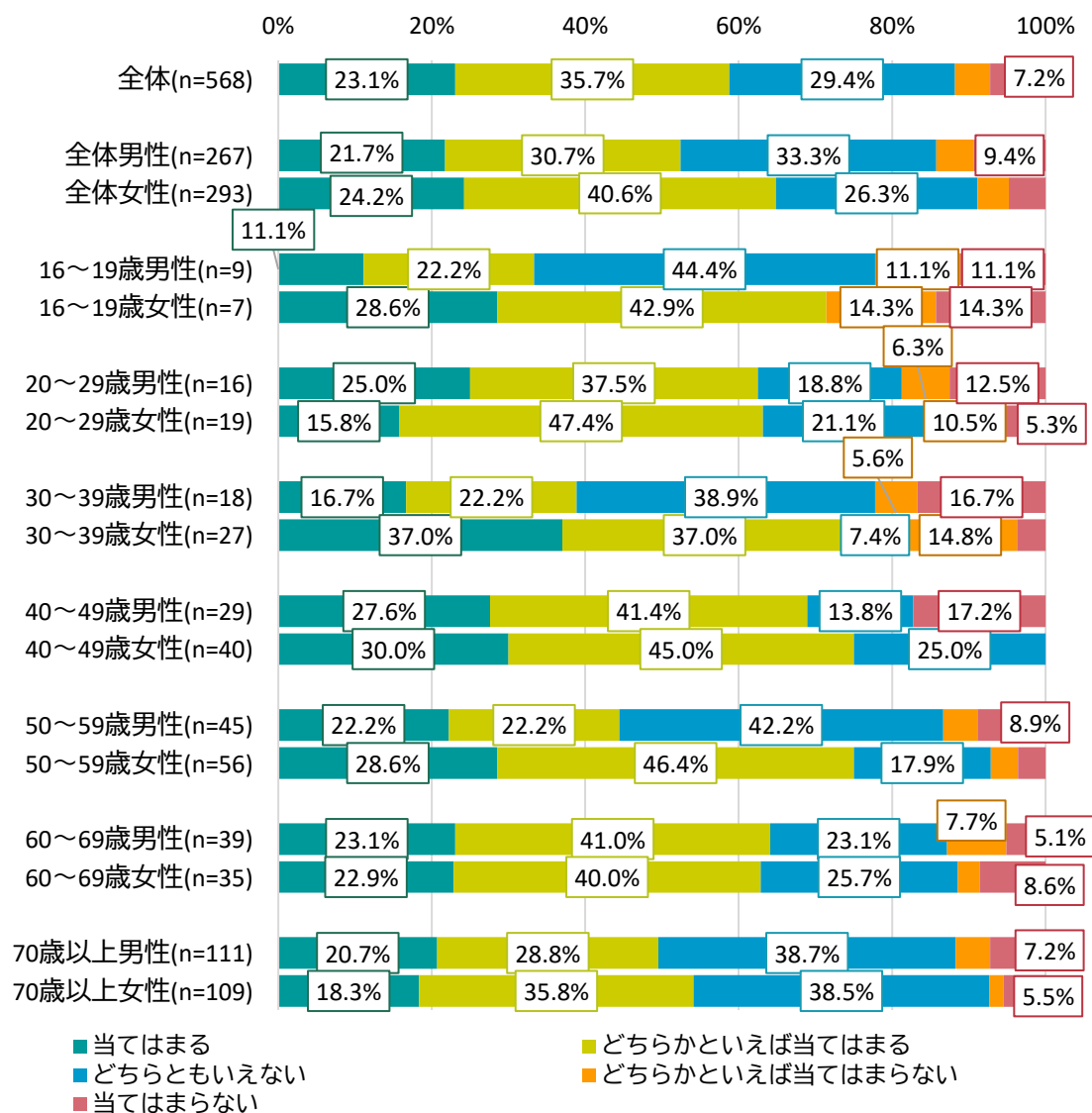
【図表 51 健康情報への関心度】(n=570)



問47 専門的な健康情報を得たいと思っていますか。

専門的な健康情報への関心については全体の6割弱が「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と回答しています。

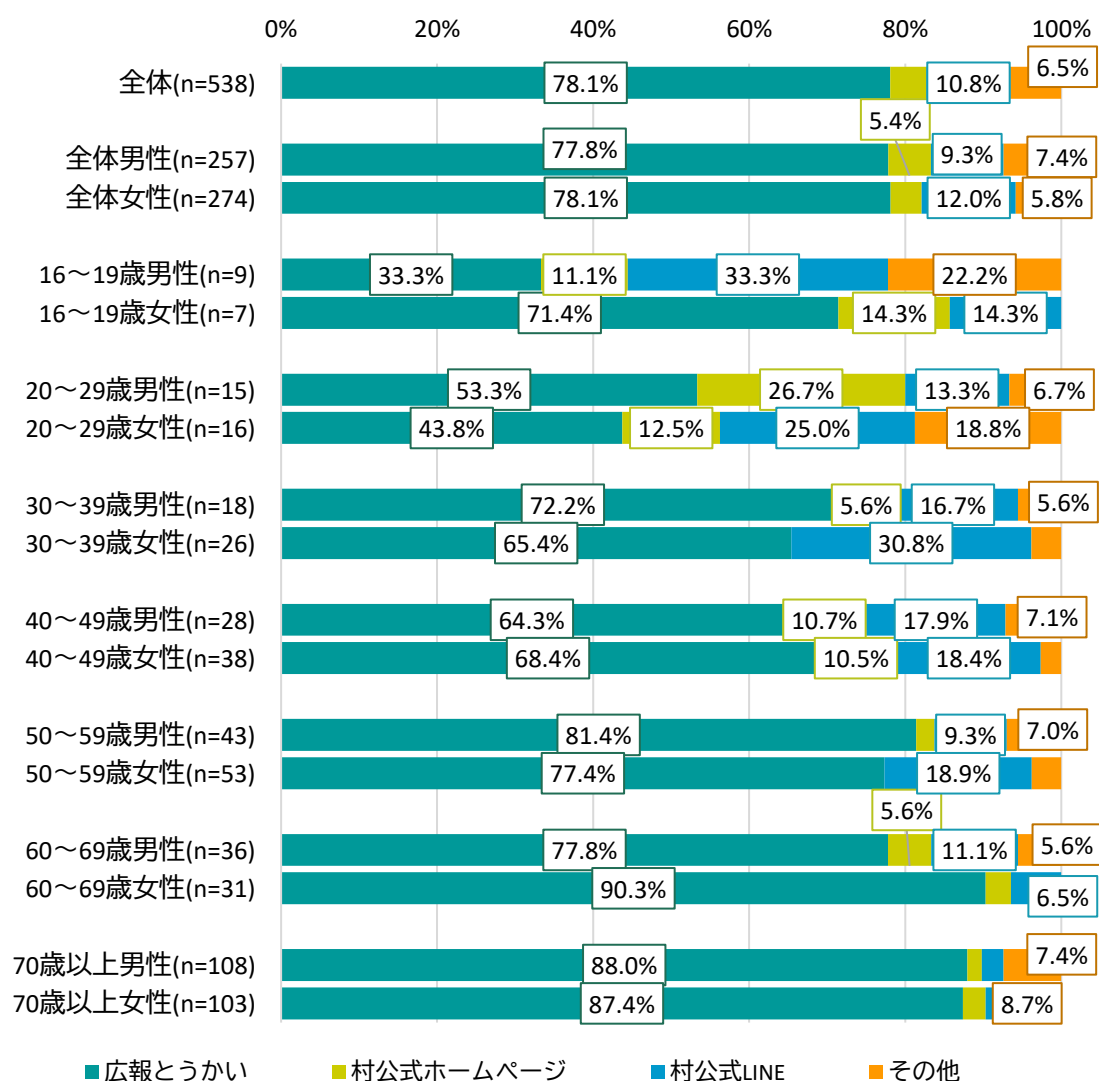
【図表 52 専門的な健康情報への関心度】(n=568)



問48 村の健康づくりに関する情報収集手段として、最も利用しているものは何ですか。

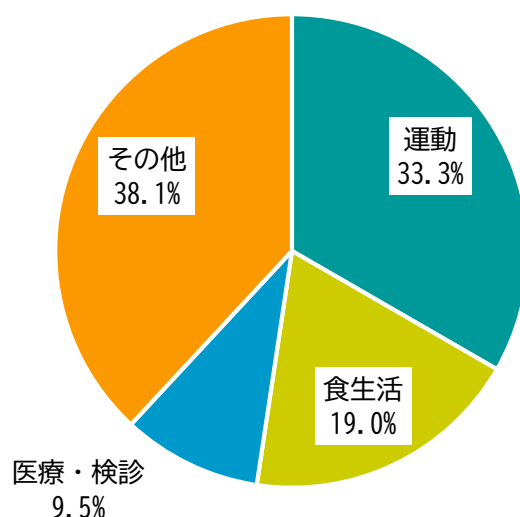
村の健康づくりに関する情報の収集方法については、全体の78.1%が「広報とうかい」と回答しています。若年層ほど、「村公式ホームページ」や「村公式SNS」など他の方法で情報収集をしている傾向があります。

【図表 53 村の健康づくりに関する情報収集方法】(n=538)



問49 健康づくりについて、ご意見やご要望がありましたら、ご記入ください。(小中間 28)

【図表 54 健康づくりについてのご意見・ご要望】(n=21)



(自由回答一部)

i. 運動

- ✓ 村民のフレイル予防の観点で、気楽に無料で使用できるジムマシン等が使用できる施設を提供してほしい。
- ✓ ウォーキングの目標を決めていましたが、意識が飛んでいました。また、挑戦していきたいと思います。
- ✓ 村の施設を簡単に個人または家族でも使えるようにしてほしい。体育館など。
- ✓ 赤ちゃんと参加できるウォーキングなどがあったら参加したい。
- ✓ ウォーキングを仕事の都合で夜行う事も有るが、メイン道路でも照明が暗い。
- ✓ 近くにグルービー縦の木公園がありますが、夏は木陰がなく日射と照り返しで暑すぎるし、冬は吹きさらしで寒く、歩く気になれません。現在拡張しているようですが、もっと木を植えて木陰を歩いたり、自然に触れたりすることができるよう公園にできないでしょうか？今後も夏の住宅街の温度上昇は進むと考えられますので、グリーンインフラの活用を考慮する価値があるのではないのでしょうか。せっかく住宅街の真ん中にある立派な公園なので、散歩したいと思える場所にしていただけると嬉しいです。
- ✓ 特定非営利法人スマイル TOKAI のクラブ事業の見直し。教室の拡充（夜クラスが少ない）、定員の増員、申込の簡素化（会員は郵便振込のみ、教室はいまだに窓口現金払い）。

## ii. 食生活

- ✓ 塩分濃度計はさほど高価な物ではないので高齢者のいる家庭に1年間程度無料貸与してみてもはどうでしょう。
- ✓ 子供の食育（特に親に対する）は必要だと思います。
- ✓ 小中学校の給食の味は子どもの食欲に影響するため、改善してほしい。
- ✓ 食材の旬を広報とかいで教えてほしく、旬の食材を買えるイベント等があると嬉しい。

## iii. 医療・検診

- ✓ 適正な医療機関の受診。整形外科が年寄で溢れている。
- ✓ 健康(胃がん)検診をバリウムか胃カメラを選択出来ると良いと思います。

## iv. その他

- ✓ 個人的にたくさんの自然と共に生きていける村になったらとっても心も体も健康的になると思います。森を壊して、住宅を建てるよりそのまま残していく。人生で大切なのは？お金でしょうか？もっと大切なことがあると思うばかりです。
- ✓ 行政が健康づくりを促進してくれるのはありがたいと思います。
- ✓ 健康に対する取り組みをしていただき感謝しています。
- ✓ 関心はあるが実践する時間がない。或いは時間が合わない。
- ✓ 偏った情報に捉われず、真実を知ることが大切であると考えます。
- ✓ 無理なく継続することが大事。
- ✓ 94歳体調不良で毎日の暮らしが精一杯です。
- ✓ もっともっと具体的に、うるさいぐらい身近に健康づくりが感じられるようになれば良い。

## 2. 小学5年生、中学2年生向けアンケート結果

### I 回答者属性

(問1はWEB回答IDの入力のため省略)

問2 性別について選択してください。(一般問1)

回答者の性別構成は、男性が49.6%、女性が49.1%となっています。

【図表55 性別】(n=468)

	全体	男性	女性	回答しない
全体	468 (100.0%)	232 (49.6%)	230 (49.1%)	6 (1.3%)

問3 学年について選択してください。(一般問2)

回答者の学年は概ね小学5年生に対して中学2年生の方が2倍弱多くなっています。

【図表56 学年】(n=468)

	全体	男性	女性	回答しない
全体	468 (100.0%)	232 (49.6%)	230 (49.1%)	6 (1.3%)
小学5年生	167 (100.0%)	84 (50.3%)	81 (48.5%)	2 (1.2%)
中学2年生	301 (100.0%)	148 (49.2%)	149 (49.5%)	4 (1.3%)

問4 通っている学校について選択してください。

回答者の通学先は小学5年生では中丸小学校が60.5%でやや多く、中学2年生では東海中学校と東海南中学校が同程度になっています。

【図表57 学校名】(n=468)

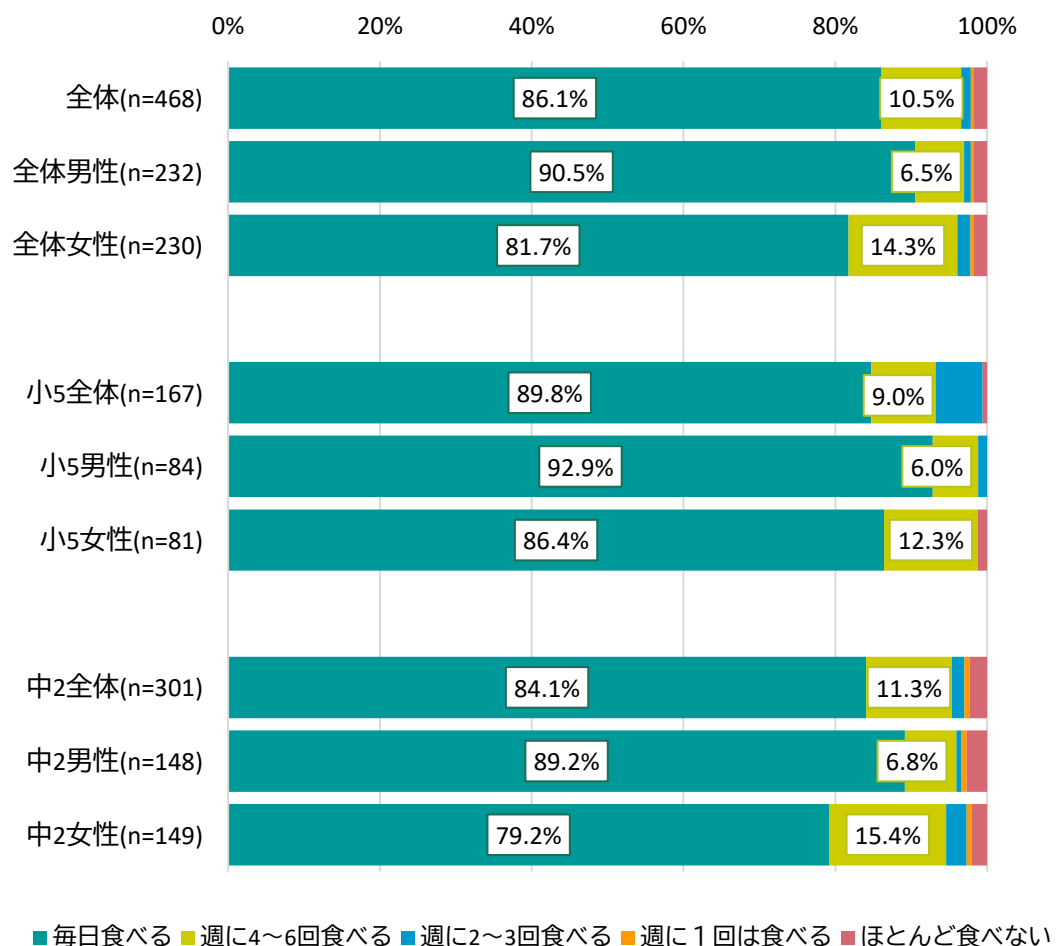
	全体	白方小学校	中丸小学校	東海中学校	東海南中学校
全体	468 (100.0%)	66 (14.1%)	101 (21.6%)	144 (30.8%)	157 (33.5%)
小学5年生	167 (100.0%)	66 (39.5%)	101 (60.5%)	-	-
中学2年生	301 (100.0%)	-	-	144 (47.8%)	157 (52.2%)

## Ⅱ 食生活について

問5 1日3食（朝・昼・夕）を食べていますか。（一般問7）

1日の食事の回数については、全体の86.1%が毎日3回食事をとっています。

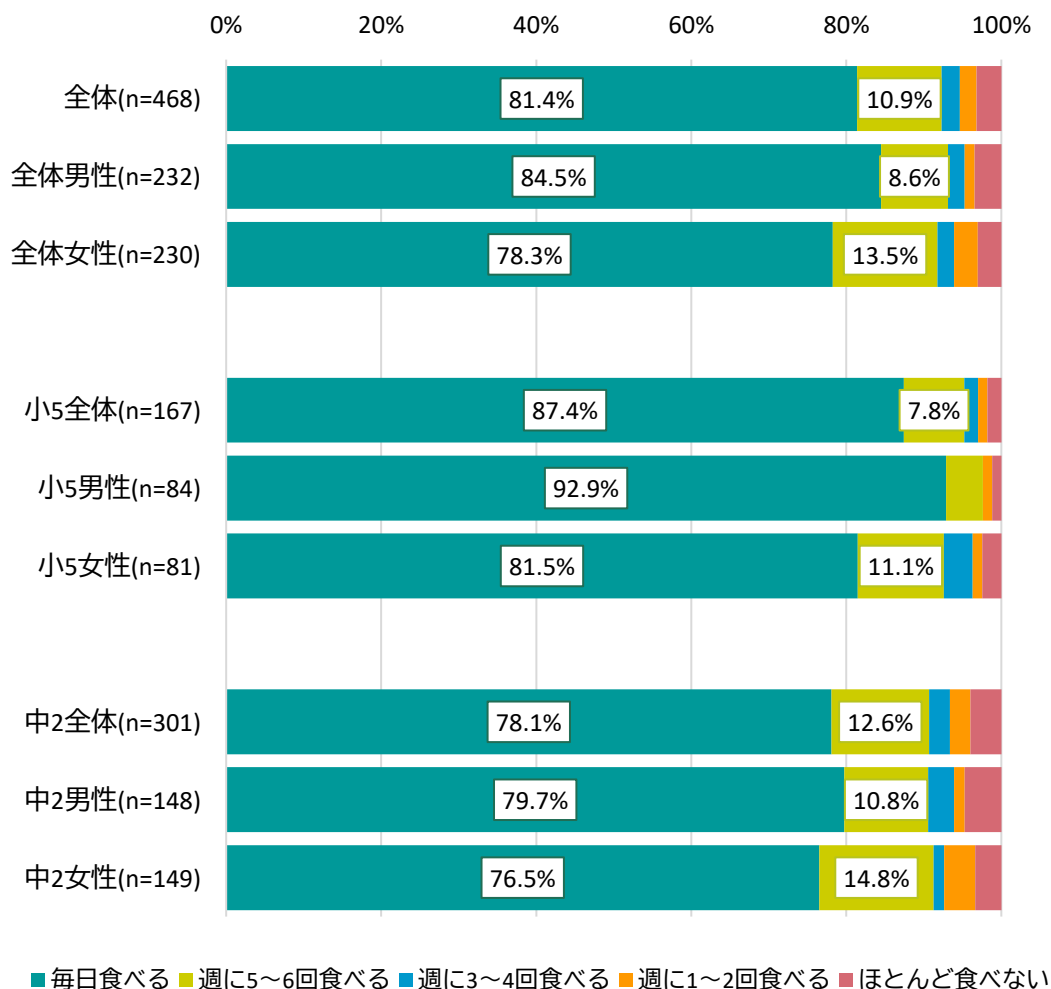
【図表 58 1日の食事の回数】（n=468）



問6 朝食を食べていますか。(一般問8)

朝食については、全体の約8割が「毎日食べる」と回答しています。全体として、中学生の方が小学生に比べて朝食を欠食している割合が高くなっています。

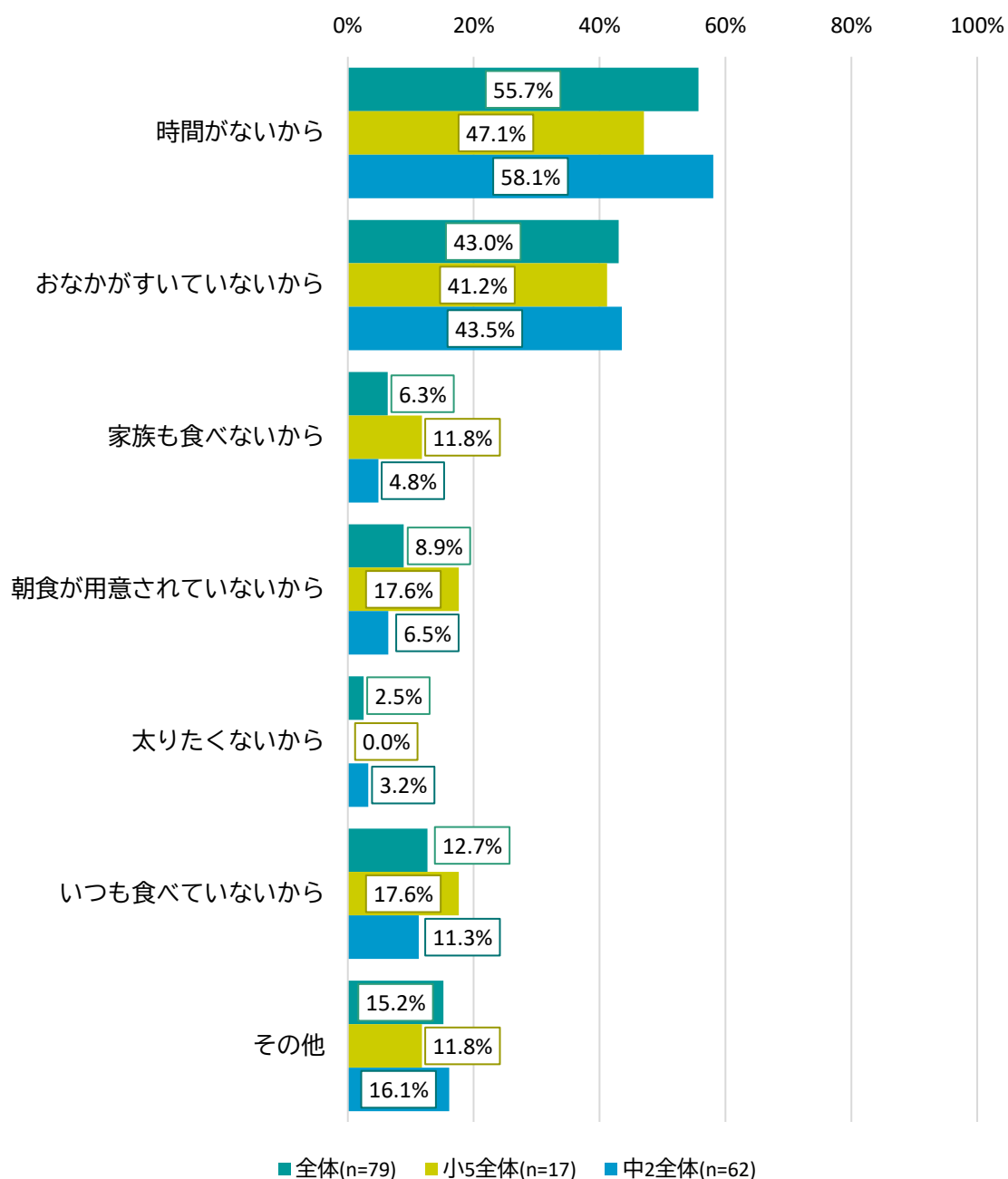
【図表 59 朝食の喫食頻度】(n=468)



問7 問6で2~5で選んだ方におうかがいします。毎日朝食を食べていないのはどうしてですか。(複数回答可) (一般問9)

毎日朝食を食べていない理由として、「時間がないから」が55.7%と最も高く、次いで、「おなかがすいていないから」43.0%となっています。

【図表 60 朝食の欠食理由】(n=79)

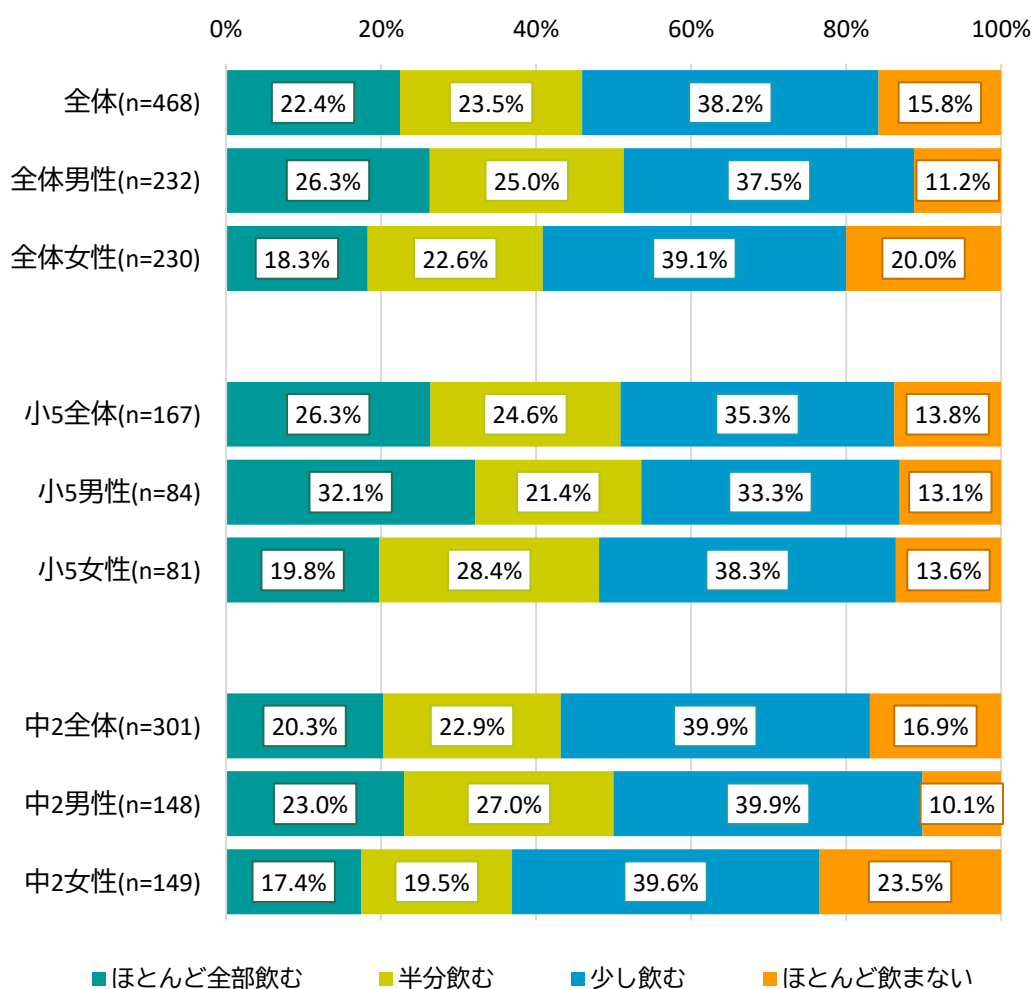


問8 めん類（うどん、そば、ラーメンなど）の汁をどのくらい飲みますか。（一般問12）

めんの汁は「少し飲む」が38.2%と最も高く、次いで、「半分飲む」23.5%、「ほとんど飲む」22.4%となっており、「ほとんど飲まない」は15.8%に留まっています。

「ほとんど飲まない」の回答は小学生ではほとんど差はないですが、中学生では女性23.5%に対して男性10.1%の方がかなり低くなっています。

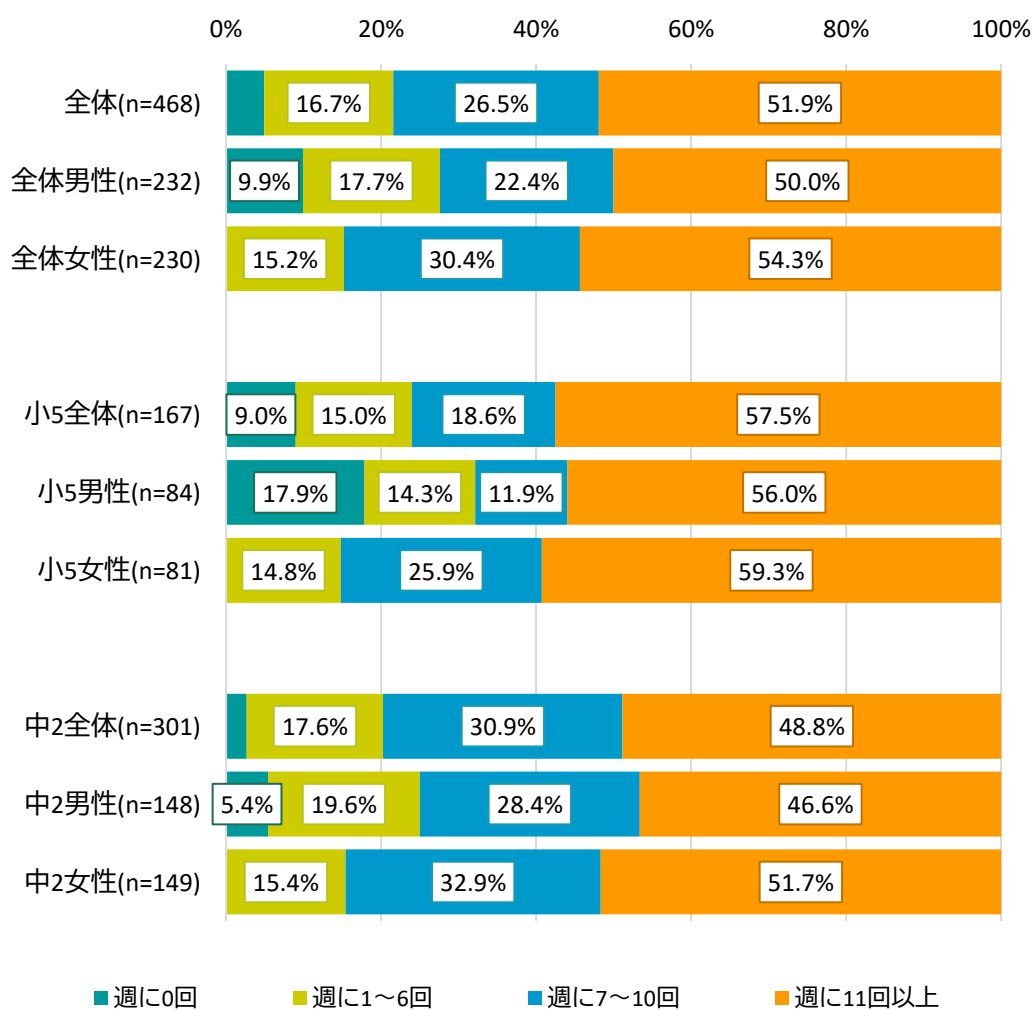
【図表 61 めん類の汁を飲む量】（n=468）



問9 1週間のうち、朝食または夕食で、家族の誰かと一緒に食事をとっているのは、何回くらいですか。(一般問 14)

家族の誰かと一緒に食事をとっている回数は「週に11回以上」が51.9%と最も高く、次いで、「週に7~10回」が26.5%となっており、一日1回以上は家族と食事を一緒に取っている機会がある割合は75%以上となっています。

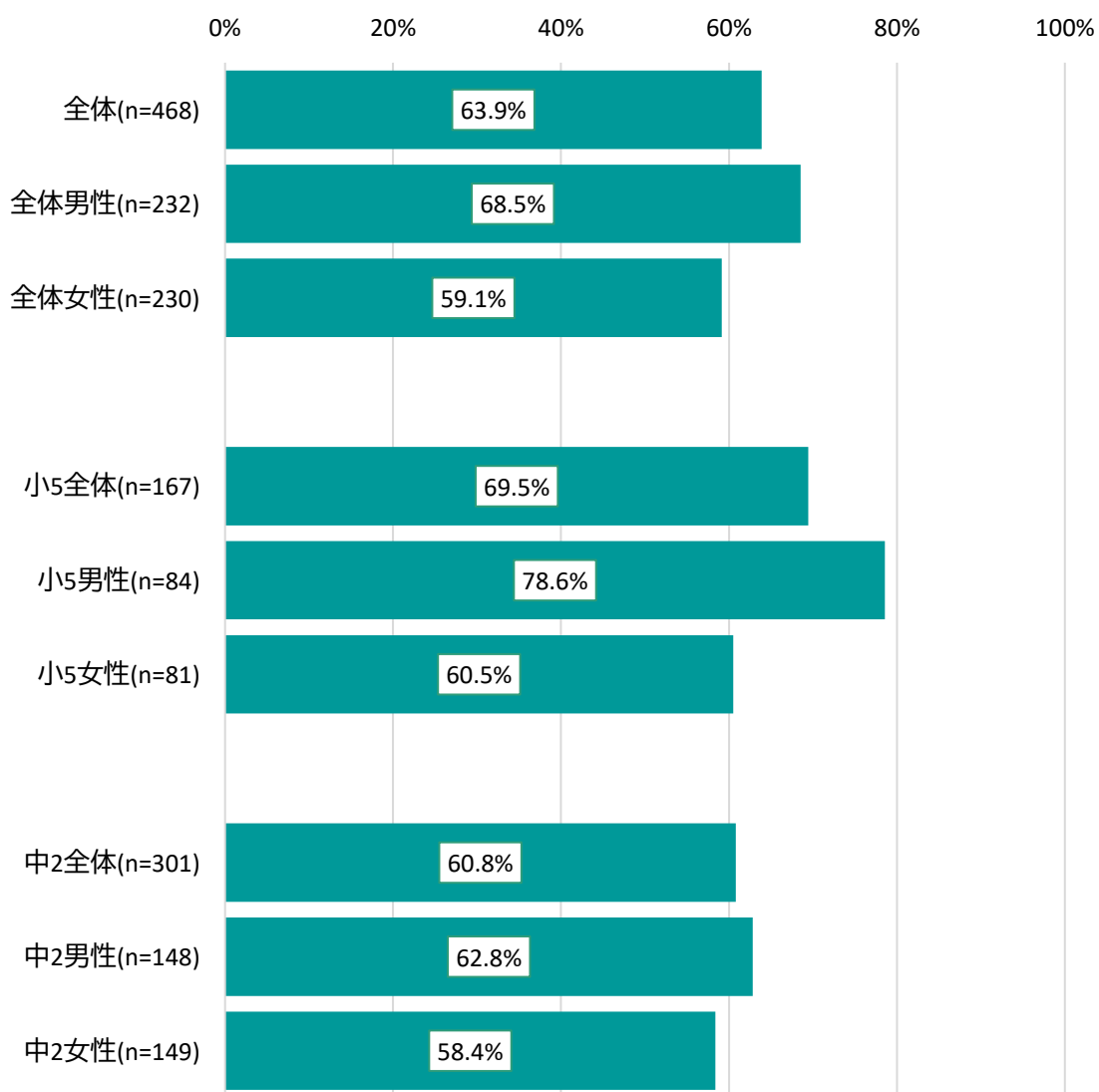
【図表 62 家族と食事をする機会】(n=468)



問10 食育に興味関心がありますか。(一般問 15)

食育への興味関心は全体では 63.9%があると回答しています。特に小学生男性では 78.6%と非常に高くなっています。

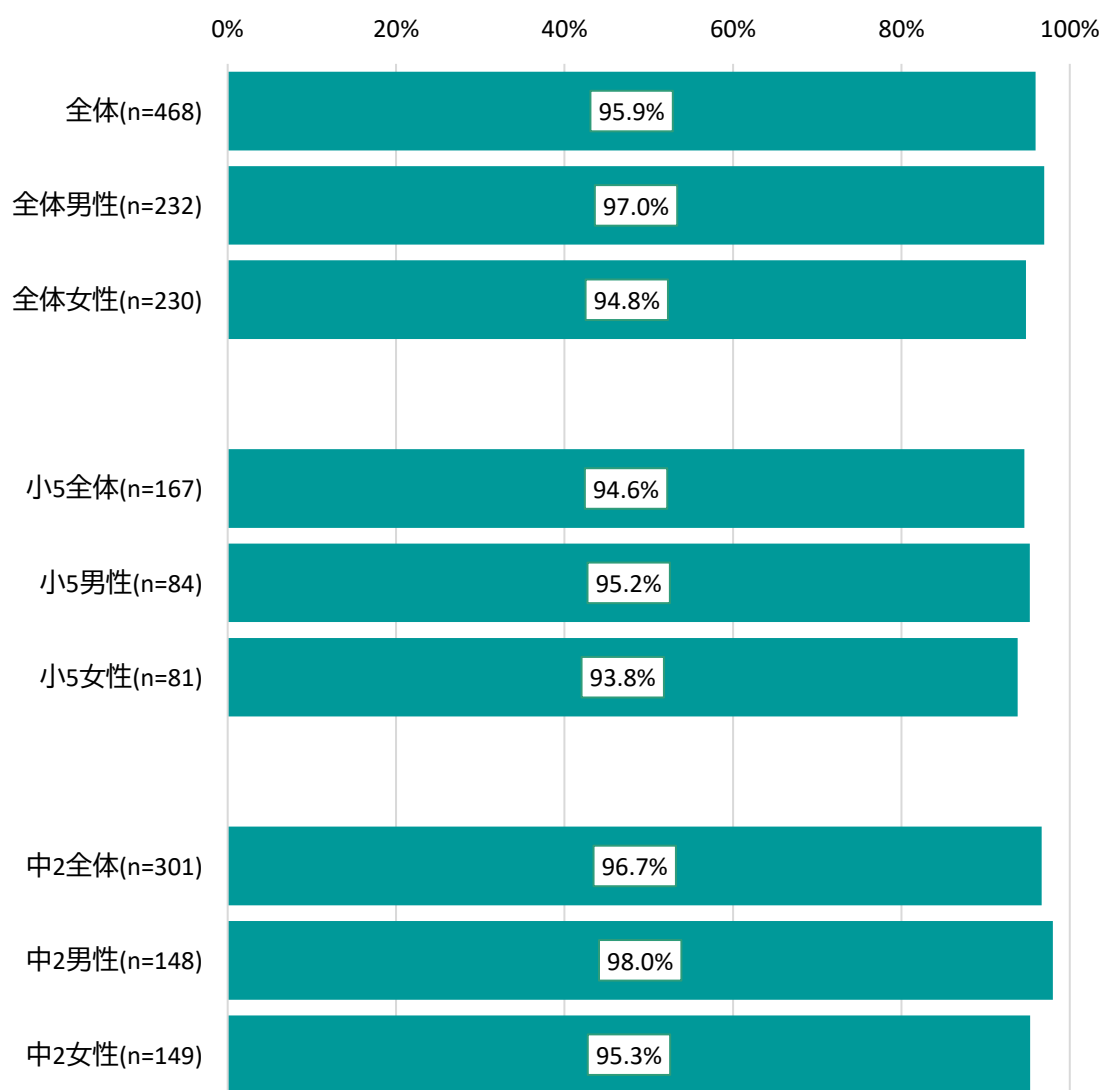
【図表 63 食育への興味関心】(n=468)



問11 学校以外で、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか。（一般問 16）

学校以外での食事の際の挨拶は全体で 95.9%が実施していると回答しています。

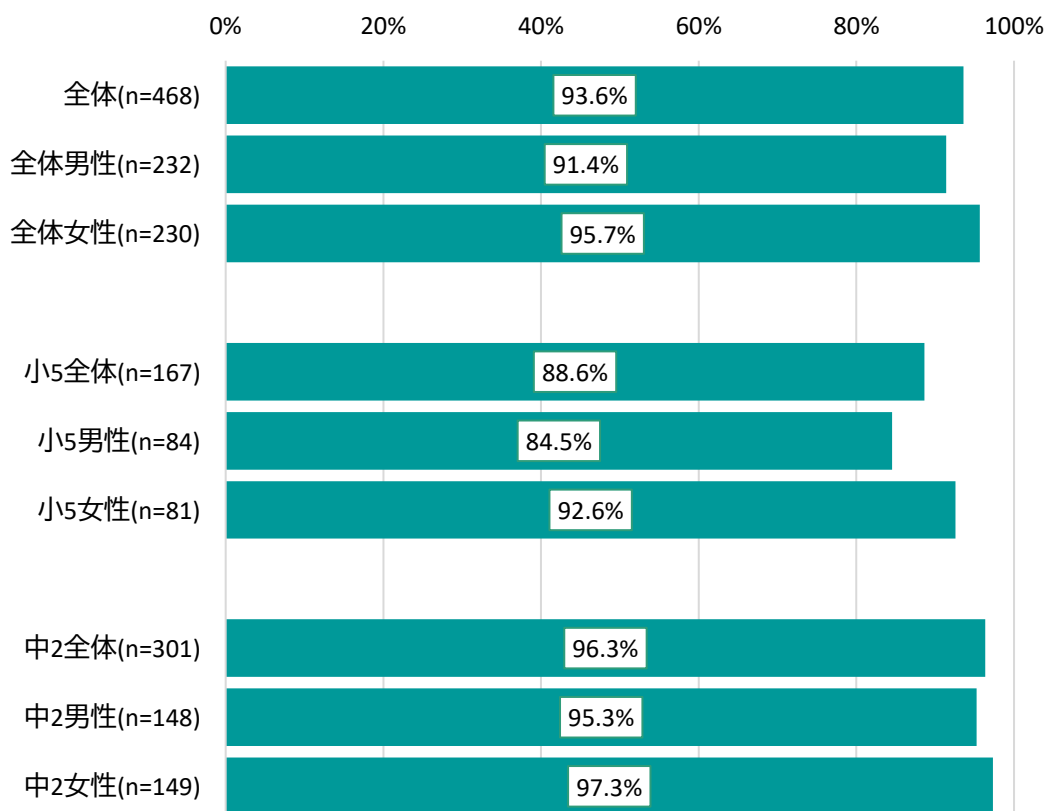
【図表 64 学校外での食事の際の挨拶】（n=468）



問12 東海村の特産品（東海村で収穫されたり、作られているもの）を知っていますか。（一般問18）

東海村の特産品については、全体の93.6%が知っているという回答しており、全てで8割以上となっていますが、小学生男性は84.5%とやや低くなっています。

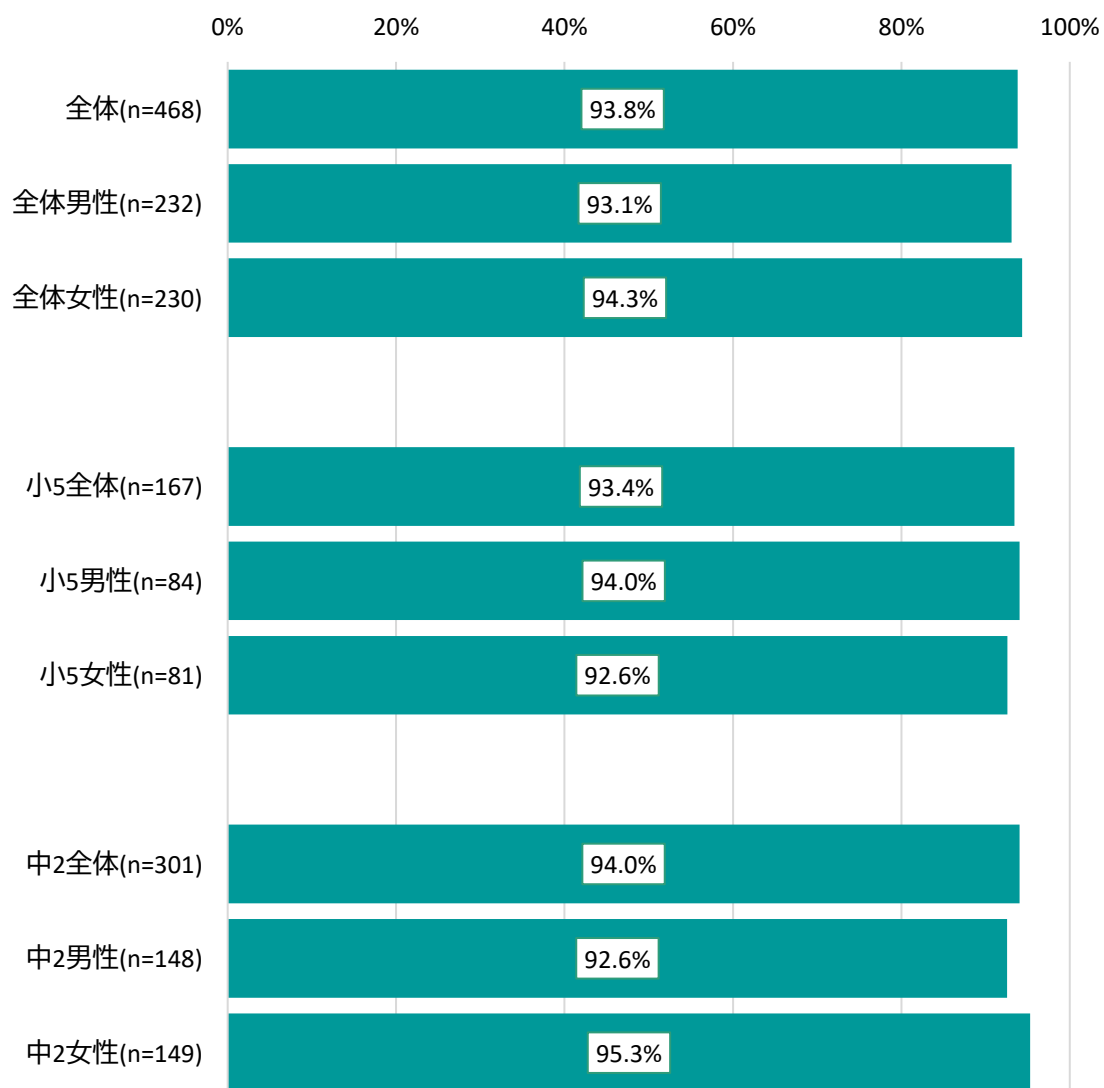
【図表 65 東海村の特産品の認知度】（n=468）



問13 「地産地消」とは、地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること（買って食べること）ですが、聞いたことはありますか。（一般問19）

「地産地消」の認知度は全体で93.8%と非常に高くなっています。

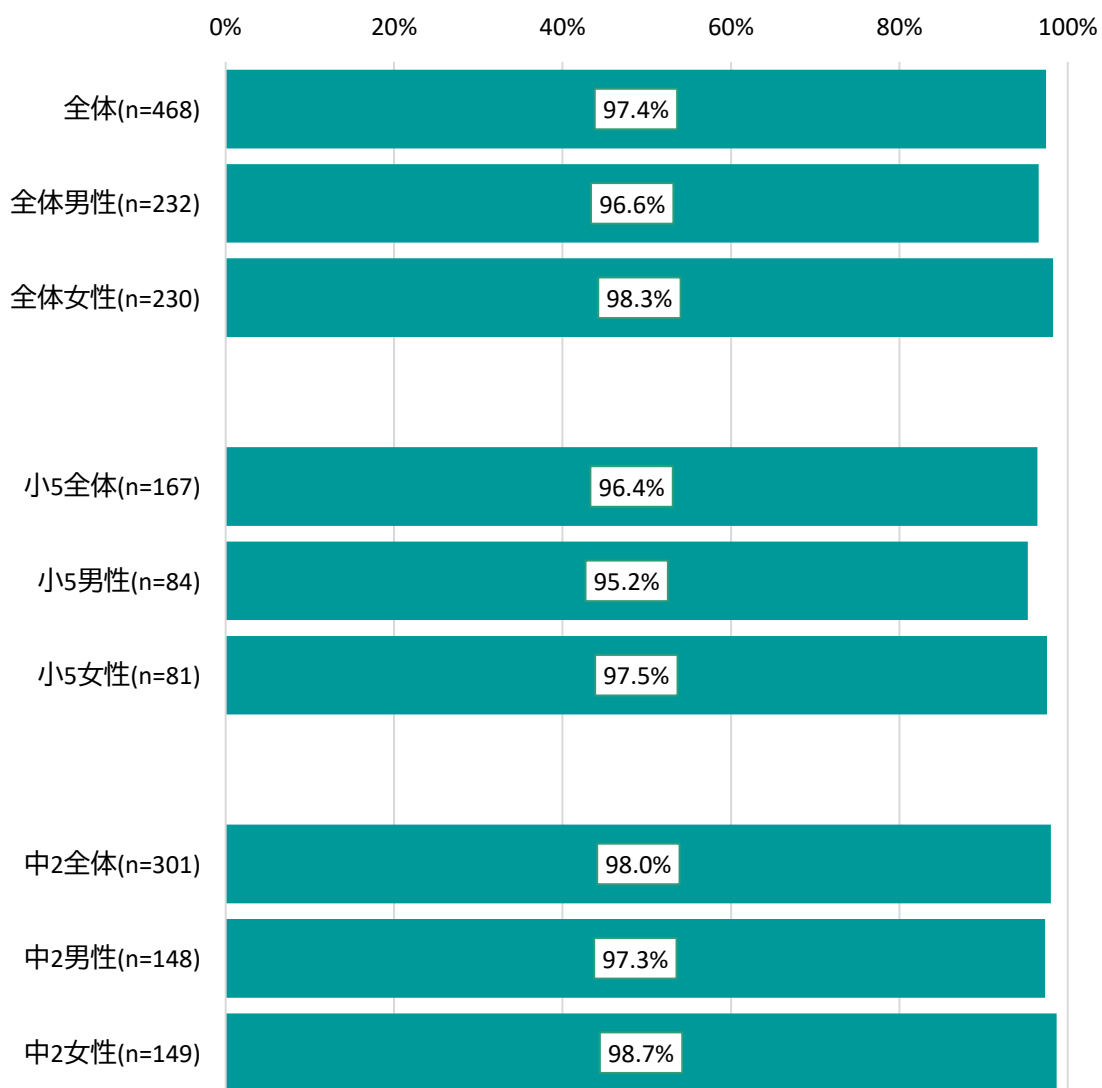
【図表 66 「地産地消」の認知度】(n=468)



問14 学校の給食に地元（茨城県や東海村）の食材が使われているのを知っていますか。

学校の給食に地元食材が使われていることを知っている割合は全体で 97.4% と非常に高くなっています。

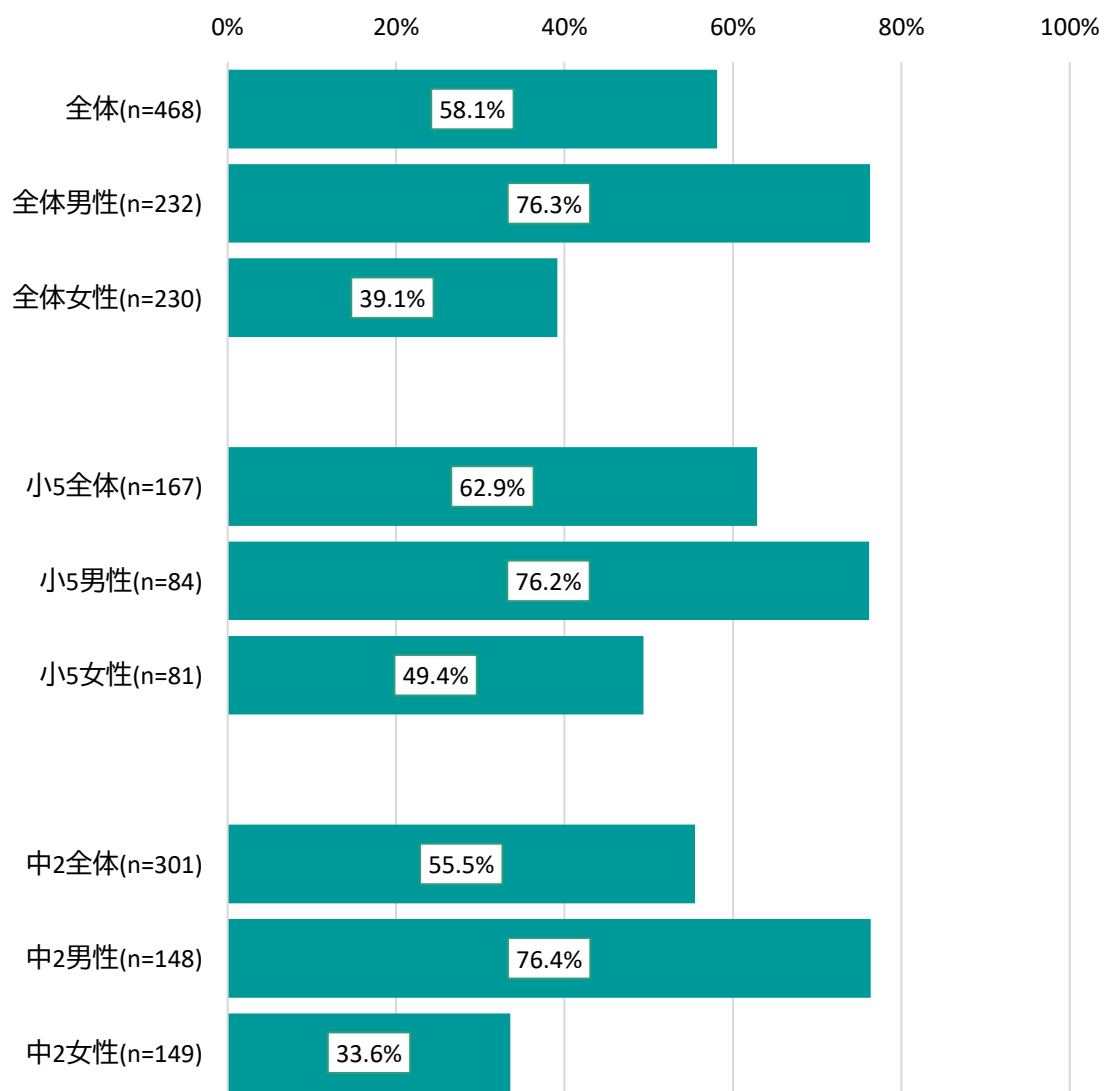
【図表 67 学校の給食での「地産地消」の認知度】(n=468)



## 問15 学校給食は、いつも残さずに食べていますか。

学校給食をいつも残さず食べている割合は全体で 58.1%となっており、男性 76.3%の方が女性 39.1%よりも高くなっています。特に中学生女性では 33.6%にとどまっています。

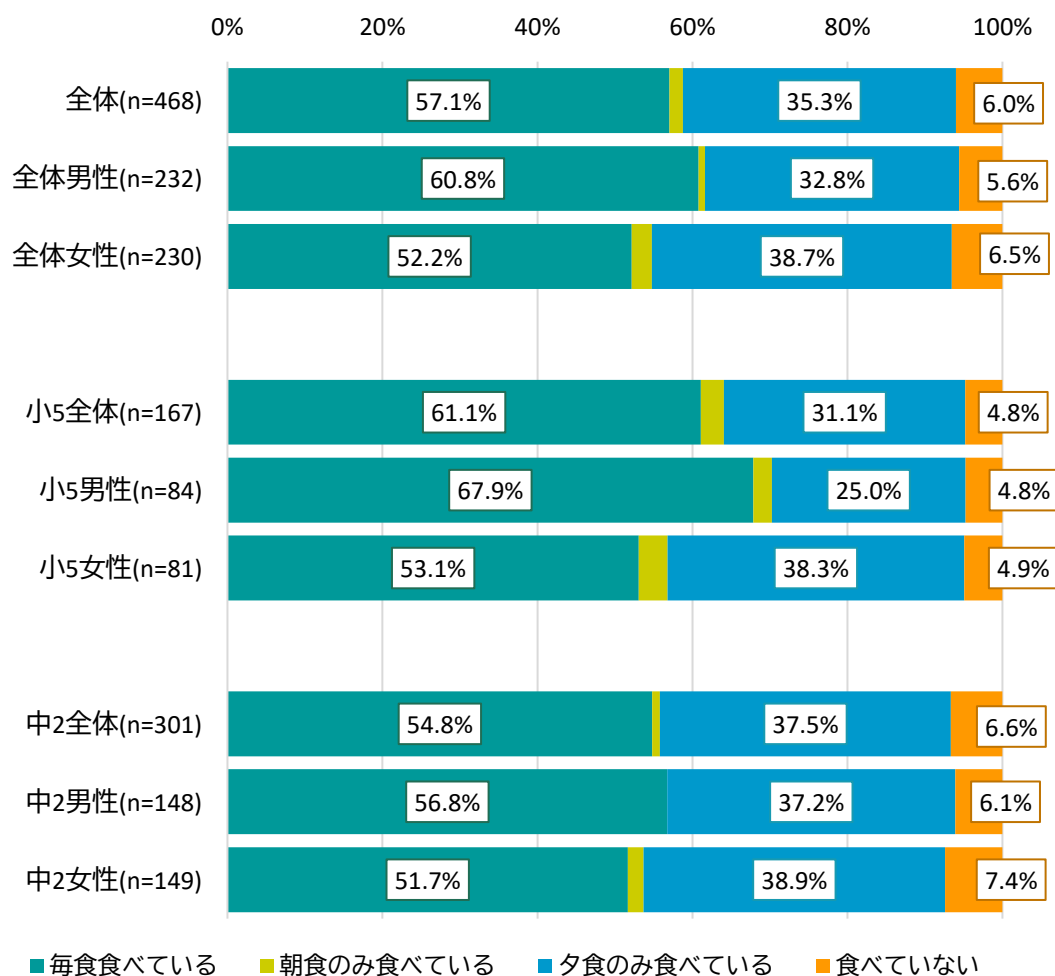
【図表 68 学校給食をいつも残さず食べている割合】(n=468)



問16 学校以外で、野菜をどのくらい食べていますか。

学校以外での野菜を食べる頻度は、「毎食食べている」が57.1%で最も高く、次いで、「夕食のみ食べている」35.3%となっています。小学生61.1%の方が中学生54.8%よりも「毎食食べている」の回答が多くなっています。

【図表 69 学校以外での野菜の喫食】(n=468)

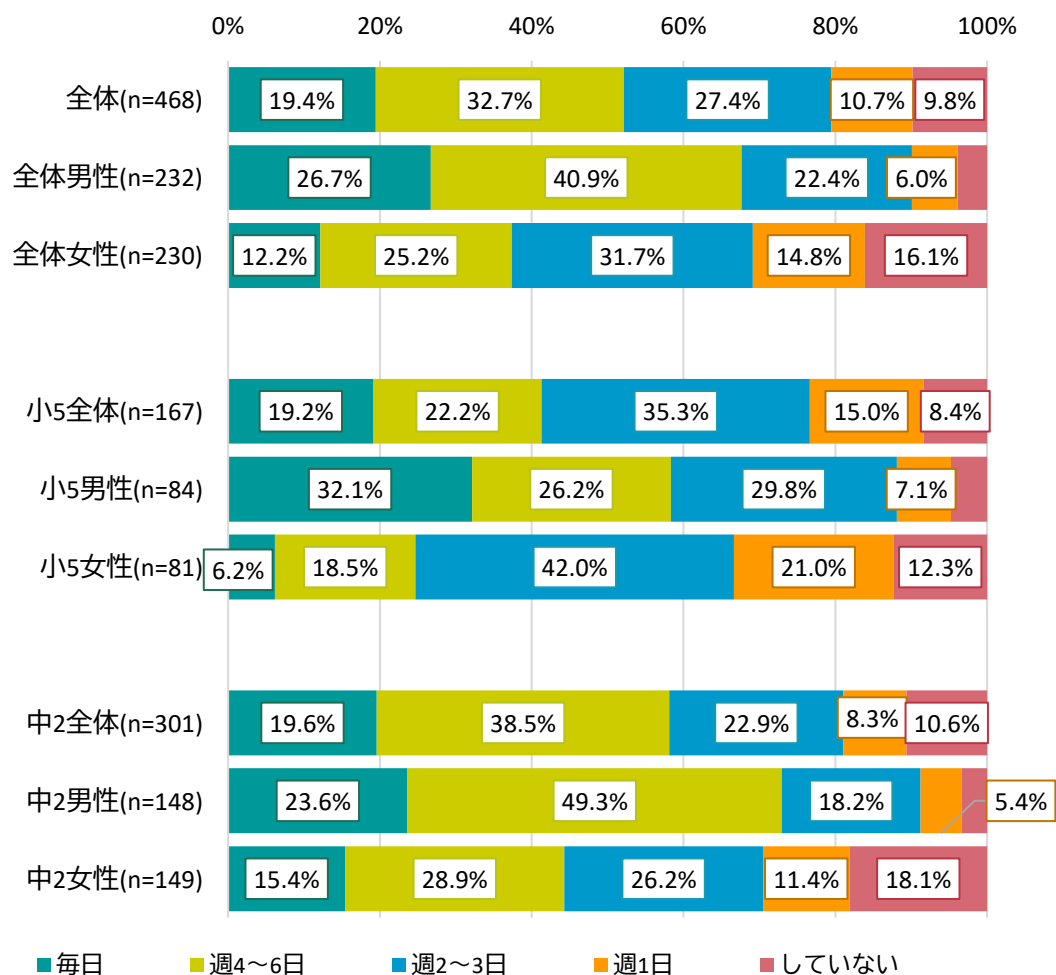


Ⅲ 身体活動・運動について

問17 学校の授業以外にスポーツ（部活や少年団、習い事など）や趣味、遊びなどで60分以上体を動かすことは週に何日ありますか。

学校の授業以外での運動習慣は、「毎日」と「週4～6日」で全体の半数以上を占めています。一方で、女性の方が男性に比べて運動習慣が少ない傾向にあります。

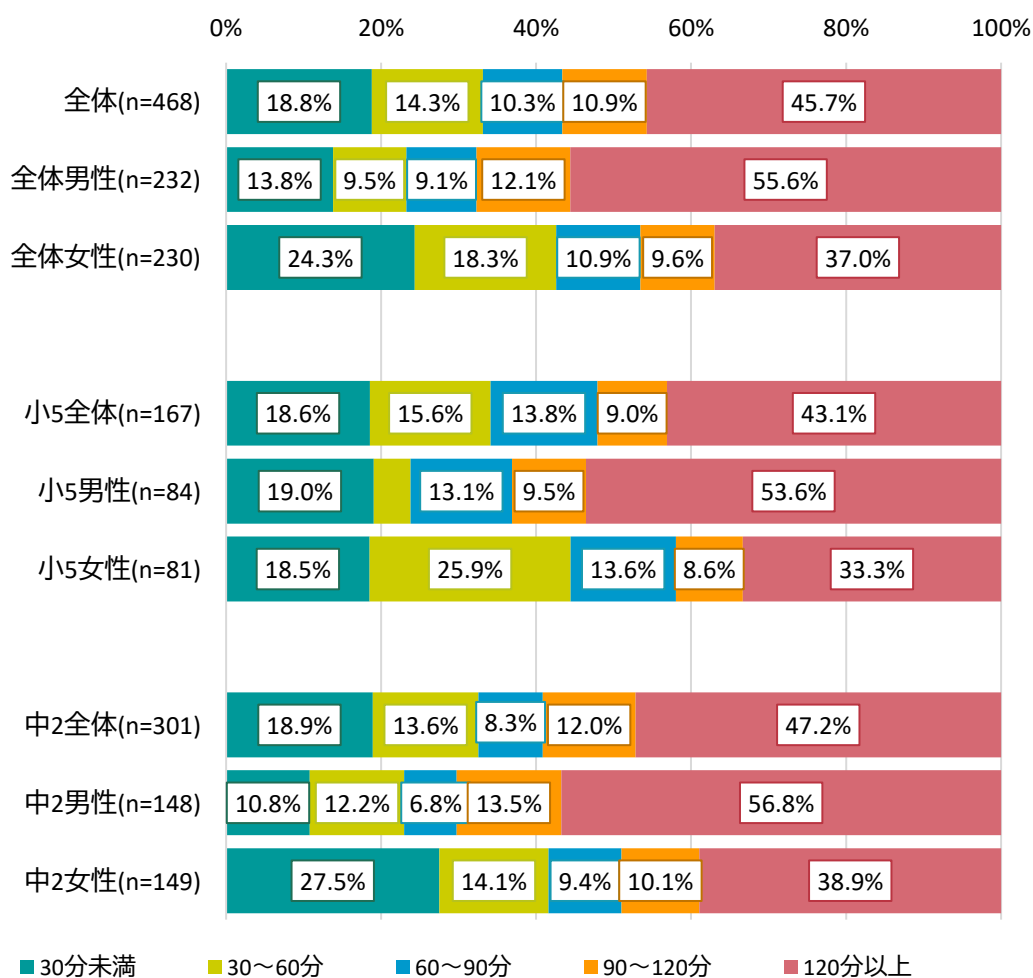
【図表 70 学校の授業以外での運動習慣】(n=468)



問18 1週間の運動時間は、合計何分くらいですか。

1週間あたりの運動時間は「120分以上」が45.7%と最も高く、次いで、「30分未満」が18.8%となっています。男性では「120分以上」の回答が55.6%に達しているのに対し、女性では、37.0%となっている他、「30分未満」の回答が24.3%と高くなっています。

【図表 71 1週間あたりの運動時間】(n=468)

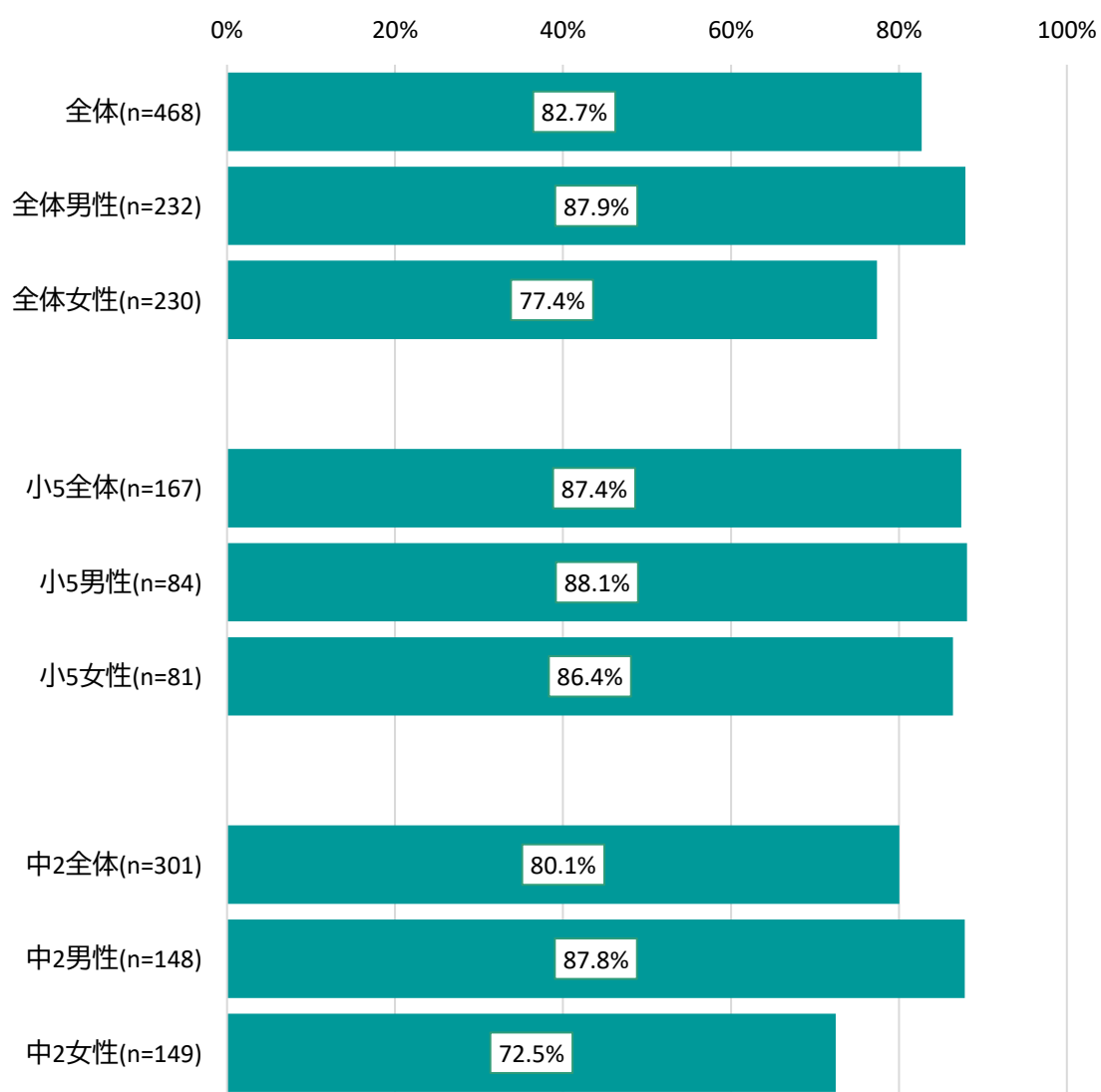


## IV 休養・こころについて

## 問19 よく眠れていますか。

全体の82.7%がよく眠れていると回答しています。小学生では男女差はほぼありませんが、中学生では、男性は87.8%が肯定的な回答であるのに対し、女性では72.5%に留まっています。

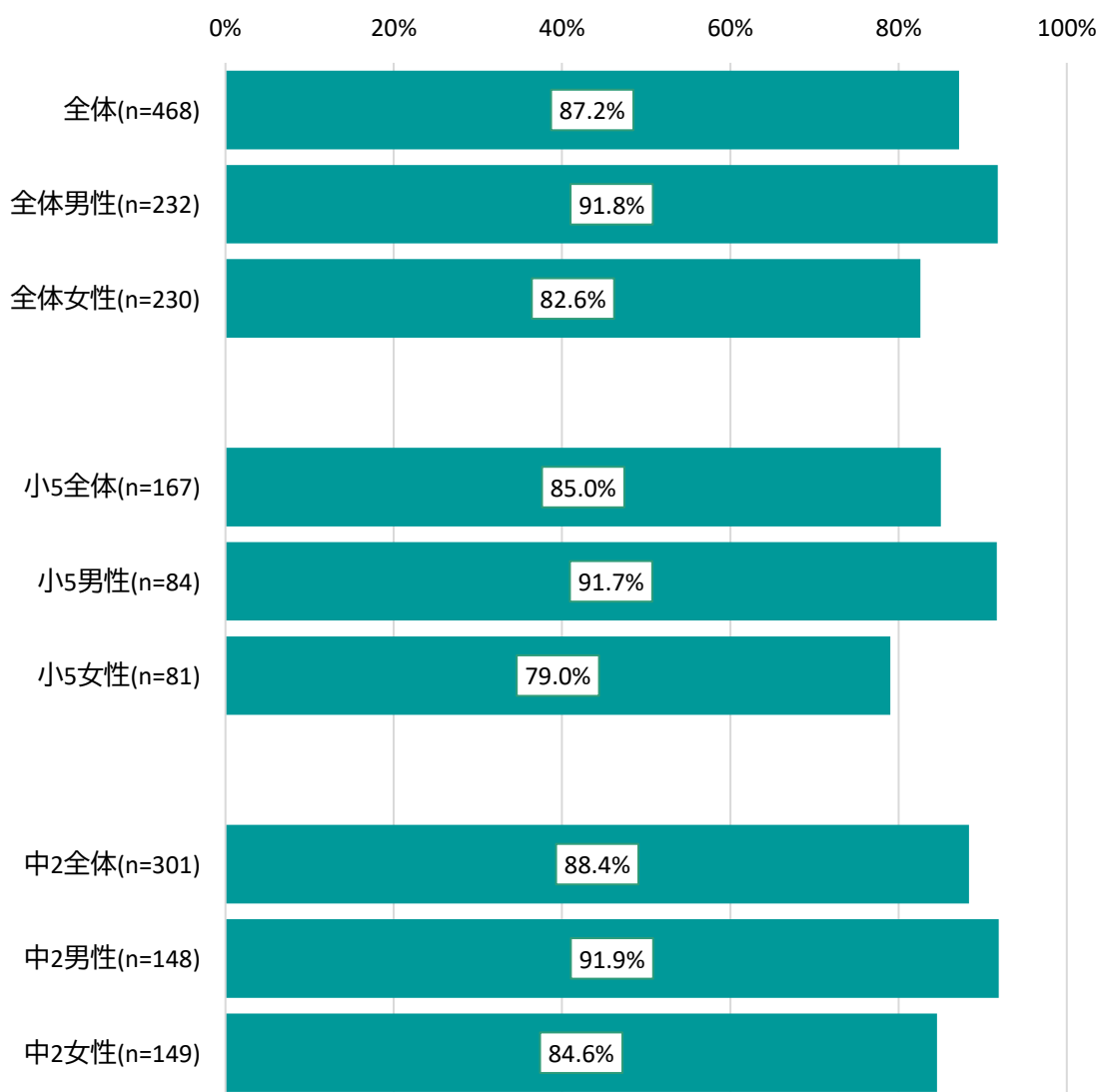
【図表 72 睡眠の充足感】(n=468)



問20 体や心のこと、友達のことなど悩みや不安を感じたときに、相談できる人はいますか。(一般問 25)

全体の87.2%が相談できる人がいると回答しています。男性が91.8%に対し、女性は82.6%と低くなっており、小学生でも中学生でも男性の方が相談できる人がいる割合が高くなっています。

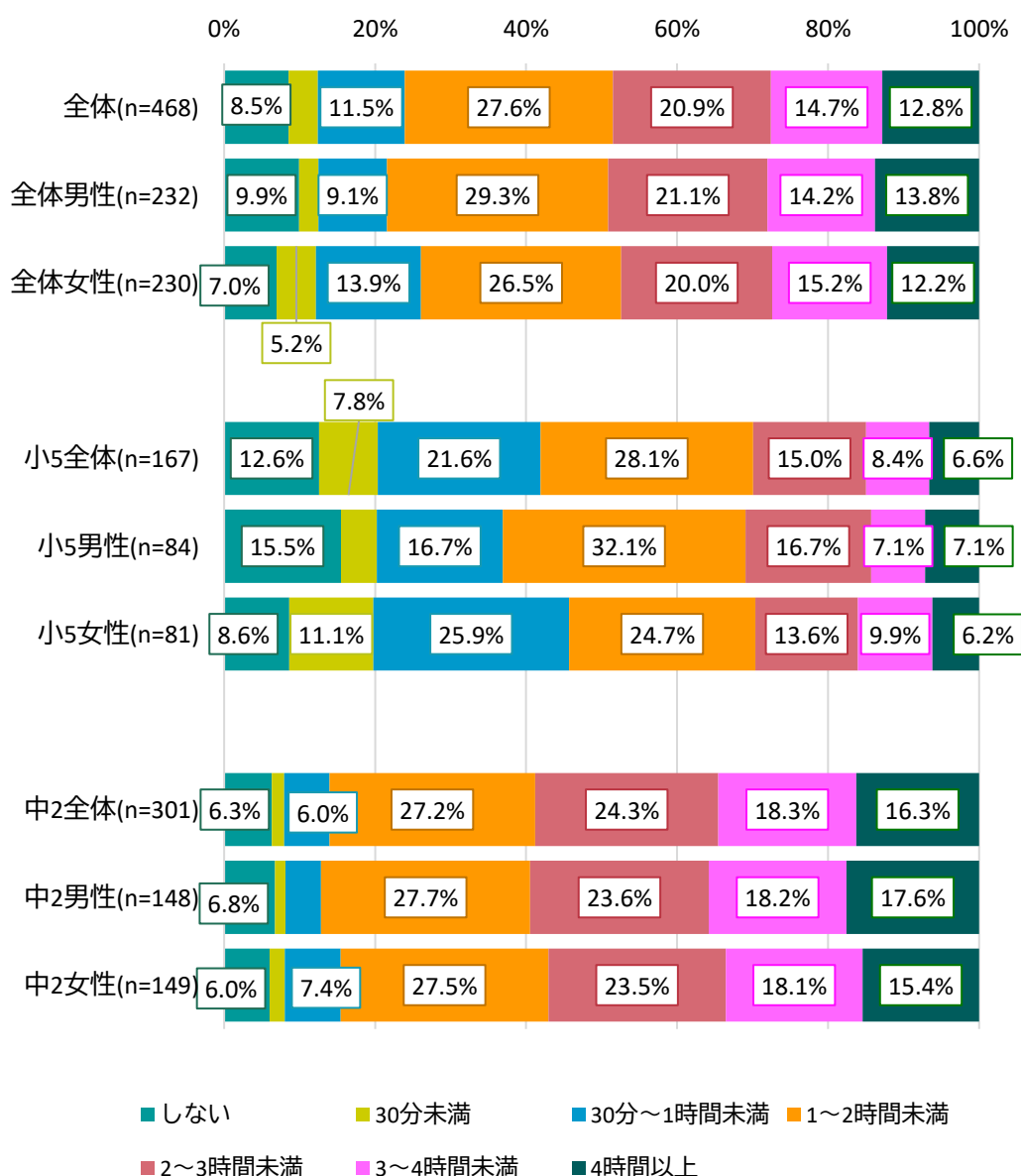
【図表 73 相談可能な人の有無】(n=468)



問21 インターネットやLINEなどのSNS、ゲームを平日（学校のある日）に1日どのくらい行いますか。

平日のインターネット等の実施時間が「4時間以上」と回答している割合は12.8%となっています。特に中学生は16.3%と小学生の6.6%よりも「4時間以上」と回答している割合が高くなっています。

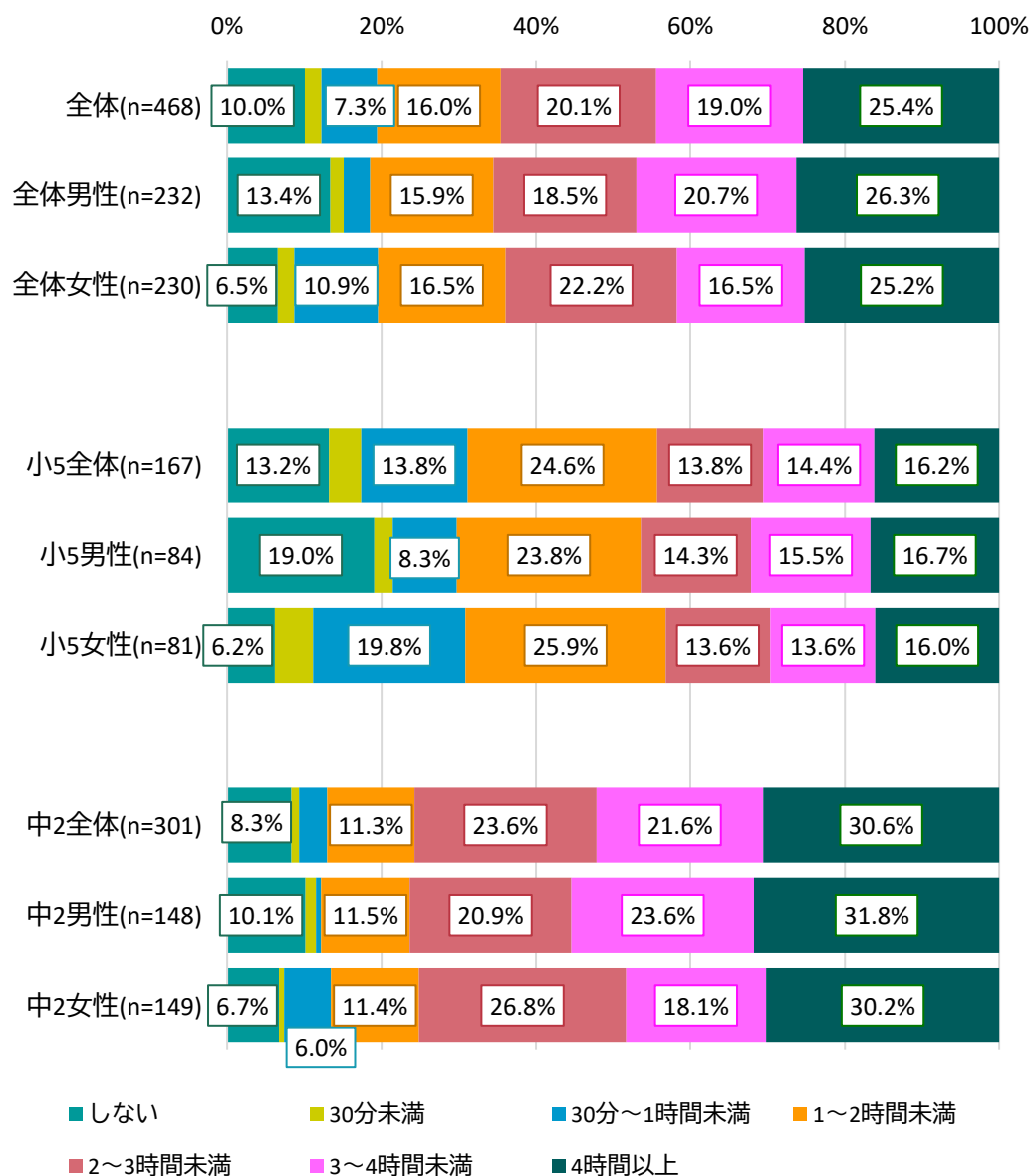
【図表 74 平日1日あたりのインターネット・SNS・ゲームの時間】(n=468)



問22 インターネットやLINEなどのSNS、ゲームを休日に1日どのくらい行いますか。

休日のインターネット等の実施時間が「4時間以上」と回答している割合は平日12.8%よりも高く25.4%となっています。特に中学生は30.6%と小学生の16.2%よりも「4時間以上」と回答している割合が高くなっています。

【図表 75 休日1日あたりのインターネット・SNS・ゲームの時間】(n=468)



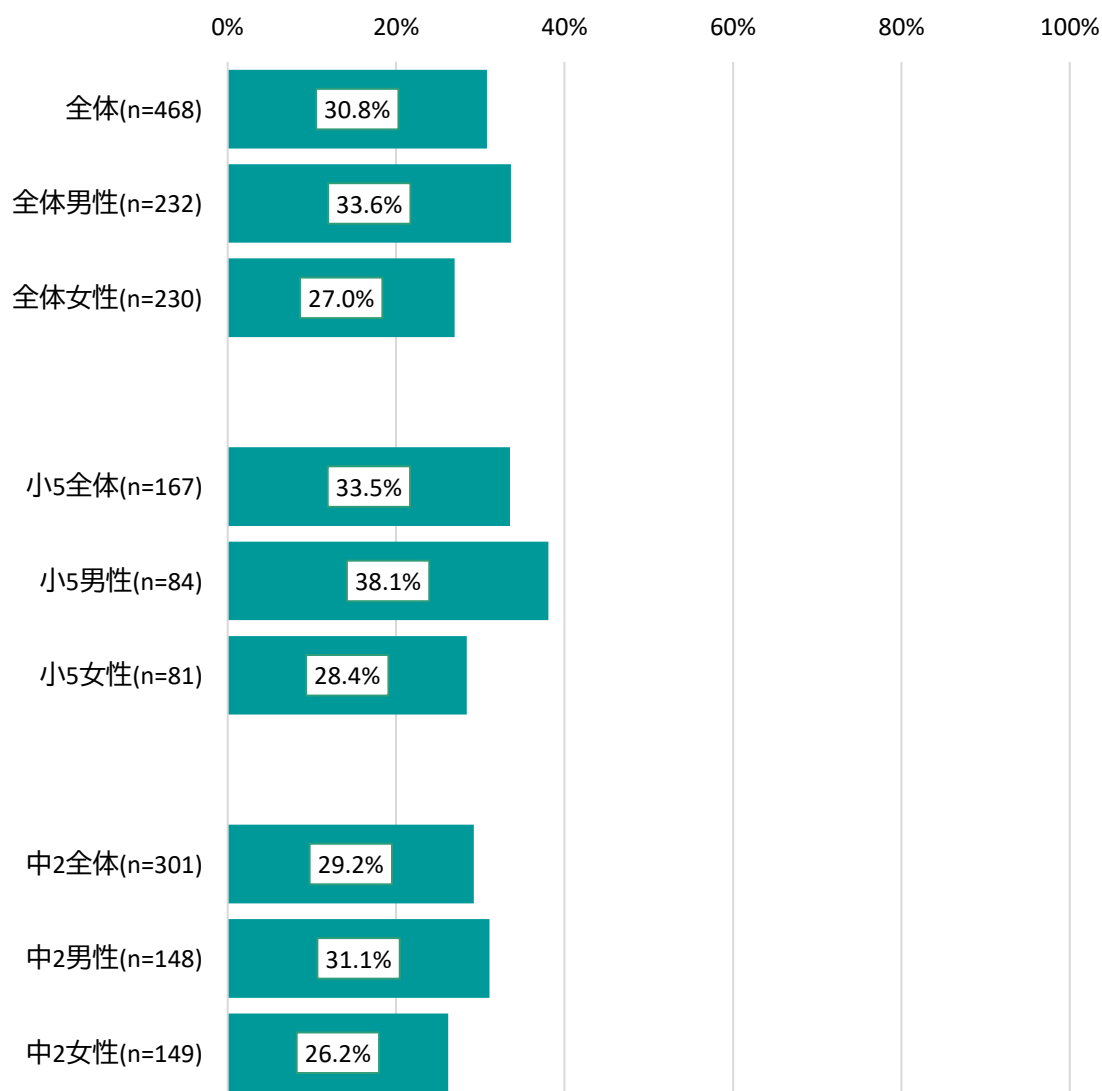
## V 健康状態について

問23 東海村には、食の健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」がいますか。

（一般問 39）

「食生活改善推進員」については、全体の30.8%が知っているという回答があり、男性が33.6%に対し女性は27.0%と男性が女性よりも知っているという割合が高くなっています。小学生が33.5%と中学生の29.2%よりも知っているという割合が高くなっています。

【図表 76 「食生活改善推進員」の認知度】(n=468)

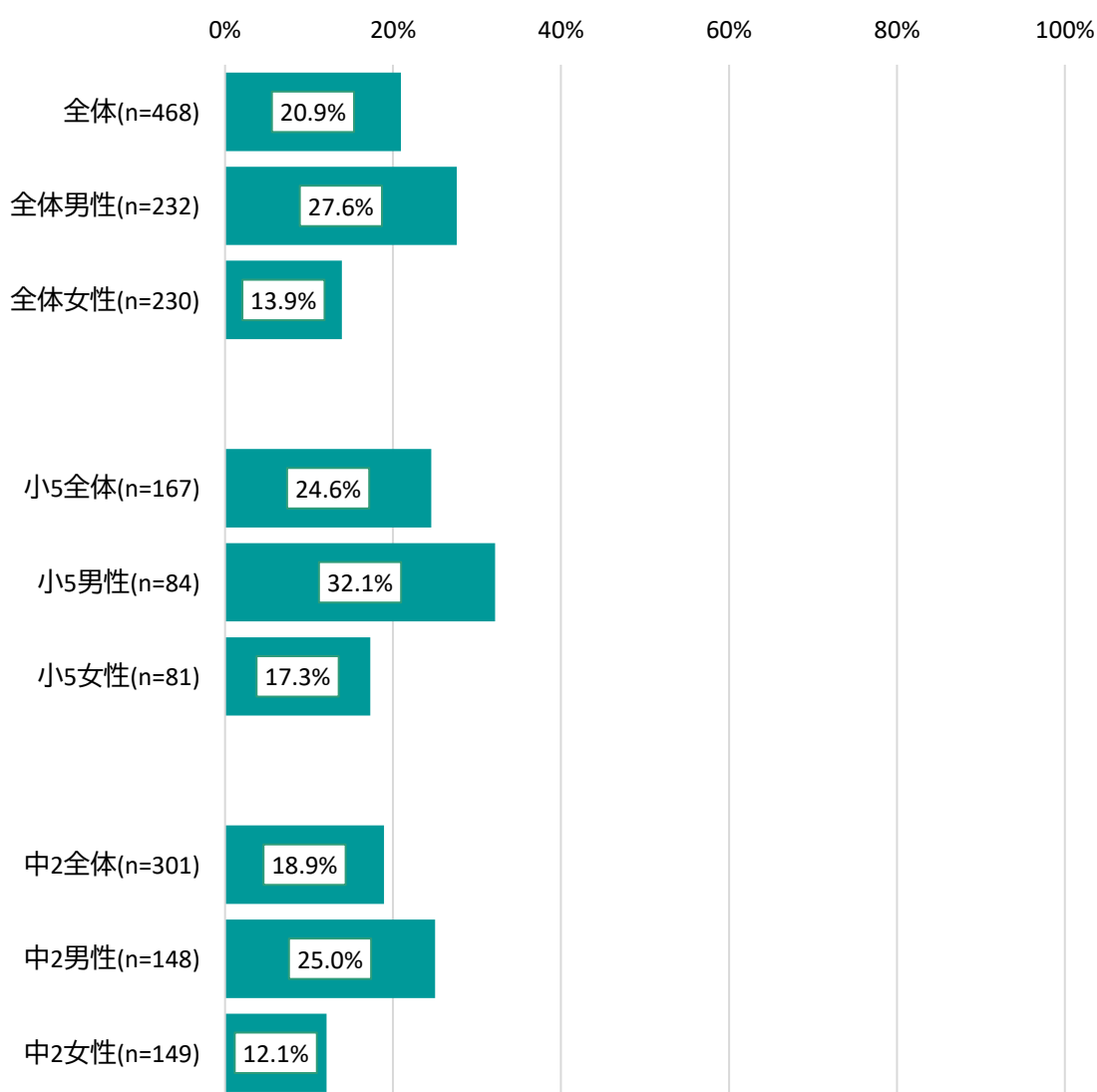


問24 東海村では、健康的な食生活について学び、実践している小学生を「ヘルスマイトジュニア」に認定していることを知っていますか。

(一般問 40)

「ヘルスマイトジュニア」については、全体の20.9%が知っているという回答しており、男性が27.6%に対し女性は13.9%と男性が女性よりも知っているという回答する割合が高くなっています。また、小学生24.6%の方が中学生18.9%よりも知っているという割合が高くなっています。

【図表 77 「ヘルスマイトジュニア」の認知度】(n=468)

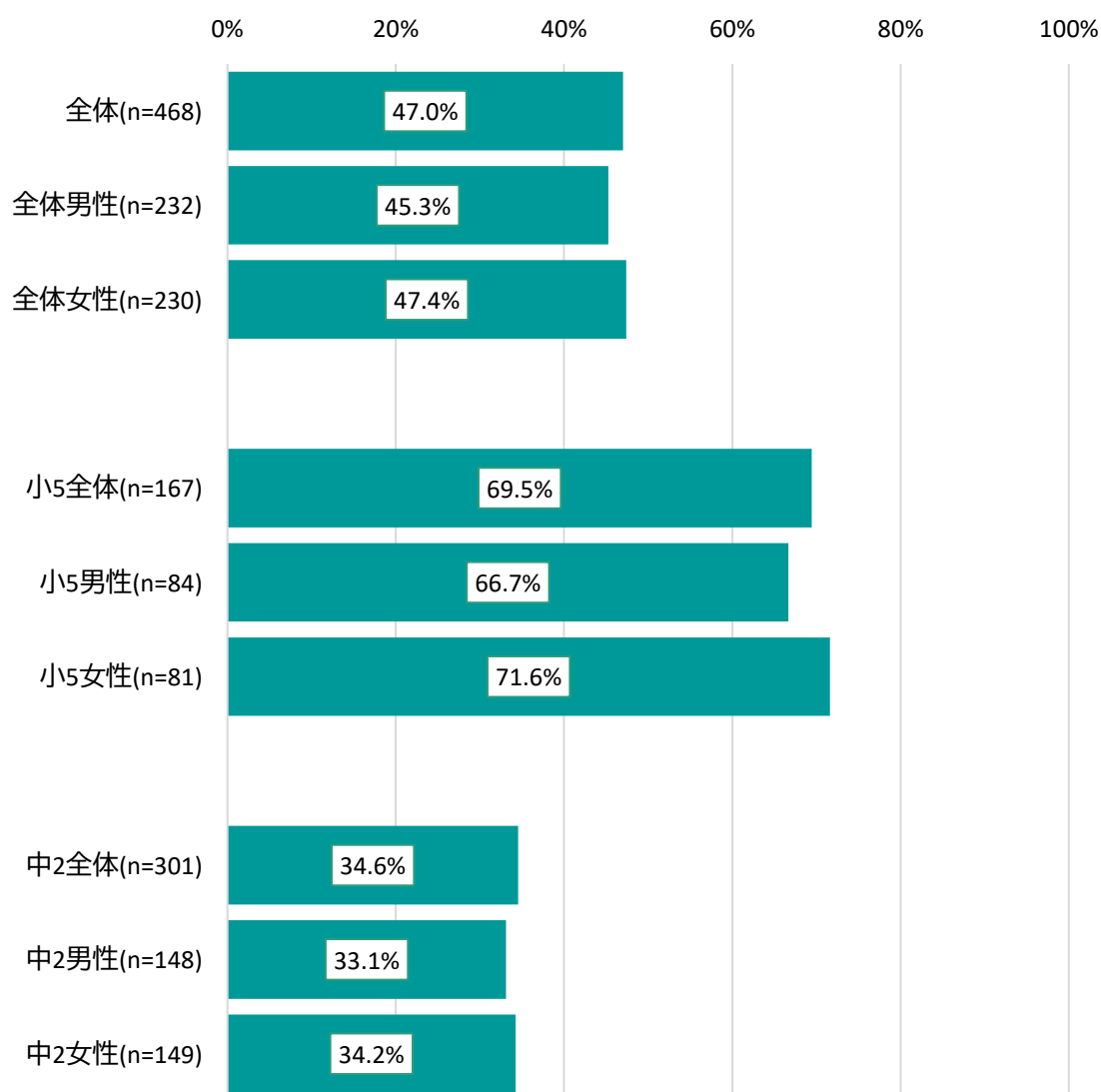


問25 東海村では、月に1回、減塩を意識していただくことを目的に、毎月20日を「とうかい減塩 day」と定めていることを知っていますか。

(一般問 41)

「とうかい減塩 day」については、全体の47.0%が知っていると回答しています。特に小学生が69.5%に対し中学生は34.6%と小学生が中学生よりも知っている割合が高くなっています。

【図表 78 「とうかい減塩 day」の認知度】(n=468)

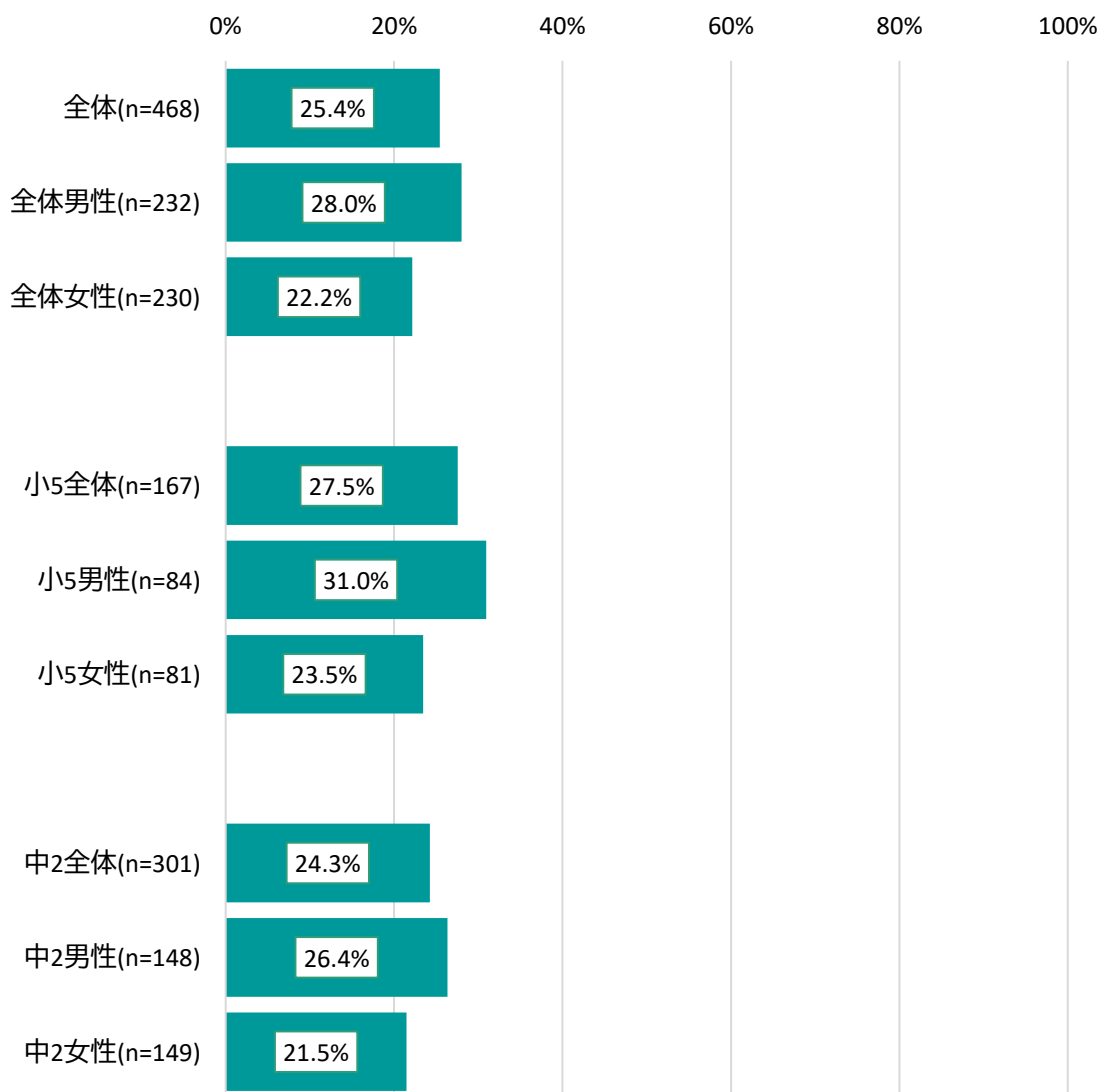


問26 東海村では、野菜の適量摂取の推進の一環として、野菜摂取レベル測定会（ベジチェック）を行っていることを知っていますか。

（一般問 42）

「野菜摂取レベル測定会」については、全体の25.4%が知っているという回答しています。小学生の男性が他よりも知っているという回答する割合が高くなっています。

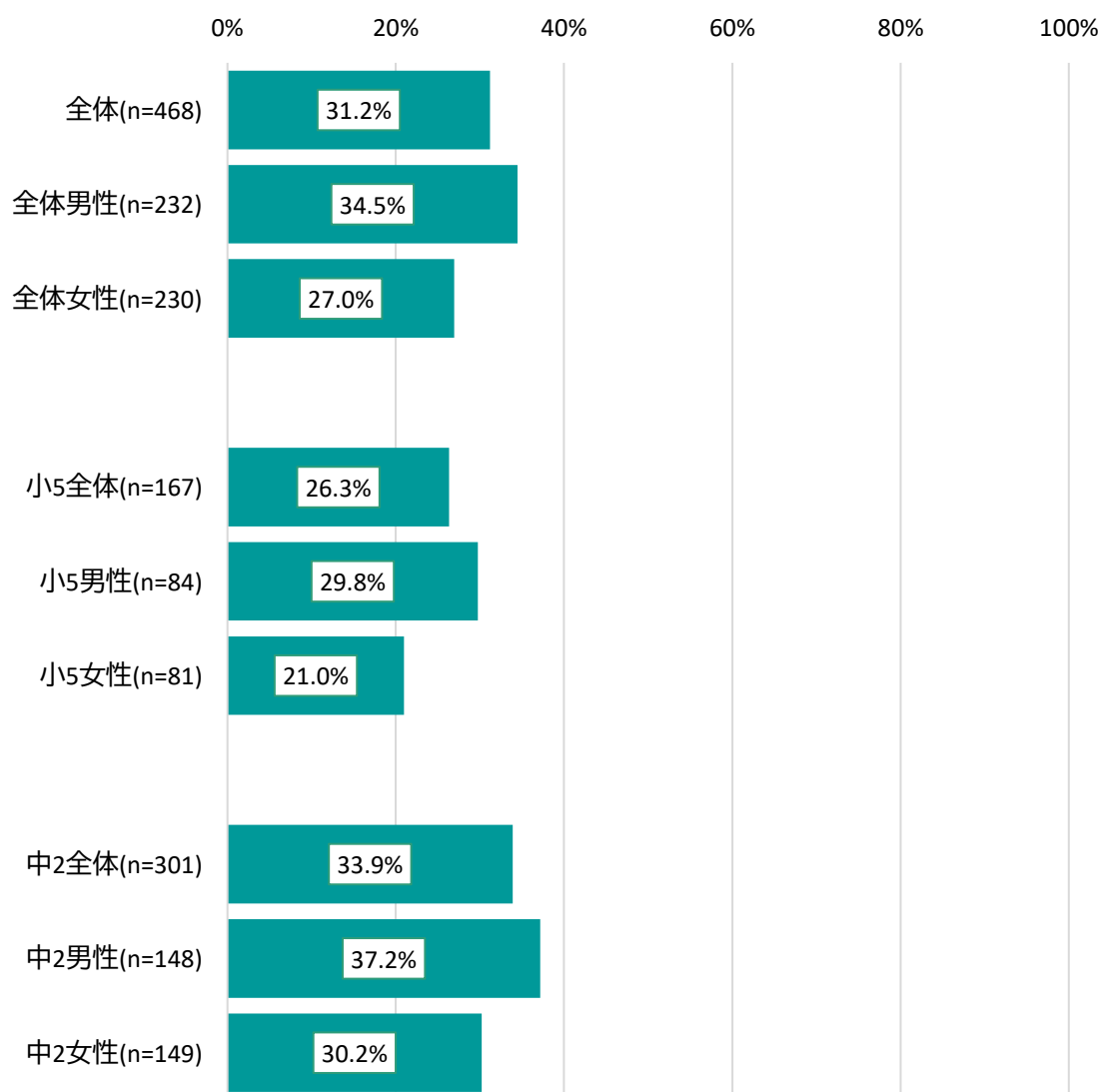
【図表 79 野菜摂取レベル測定会の認知度】（n=468）



問27 東海村では、健康づくりのために「とうかいヘルスロード」を使ったウォーキングを推進していることを知っていますか。(一般問 43)

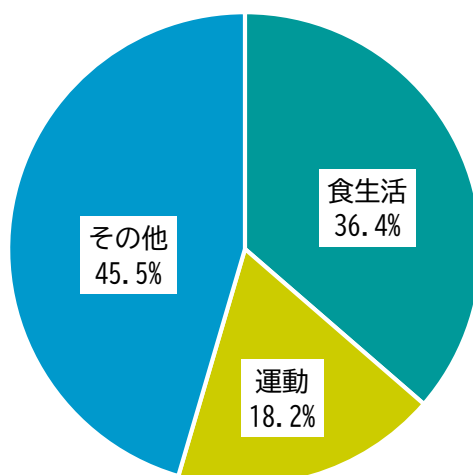
「とうかいヘルスロード」については、全体の31.2%が知っていると回答しています。中学生が33.9%に対し小学生は26.3%と中学生が小学生よりも知っている割合が高くなっています。

【図表 80 「とうかいヘルスロード」によるウォーキング推進の認知度】(n=468)



問28 健康づくりについて、ご意見やご要望がありましたら、ご記入ください。(一般問 49)

【図表 81 健康づくりについてのご意見・ご要望】(n=11)



(自由回答一部)

i. 食生活

- ✓ 家で簡単に少ない材料でおいしく作れる料理はありますか。
- ✓ 野菜が苦手なのでドレッシングが欲しい。
- ✓ 毎日1日三食でバランスのいい食事をとる。

ii. 運動指導

- ✓ 体のいいストレッチが知りたいです。
- ✓ 部活の時間を増やしてほしい。

iii. その他

- ✓ 太らない方法は？
- ✓ 健康は大切だと思います。
- ✓ 意見や要望ではないのですが、生活リズムを整えることを頑張ります。

### 3. 第3次東海村健康づくり計画策定時調査との比較

第3次東海村健康づくり計画の分野別目標が設定されている指標のうち、東海村健康づくりに関するアンケート調査の調査項目について、計画策定時の基準値と比較します。

#### (1) 全体目標（成果指標）

全体目標については、計画策定時の基準値と比較して男女とも自分は健康だと思う人が低下しています。特に女性では10ポイント以上低下しています。性別・年代別に比較すると、男性では30～39歳、女性では40～49歳、50～59歳、70歳以上で10ポイント以上低下しています。

内閣府が実施した「令和5年度 男女の健康意識に関する調査報告書」（対象：全国の20～69歳の男女20,000人）では、健康だと思う人の割合（「健康だと思う」＋「どちらかといえば健康だと思う」の合算）は男性74.8%、女性78.1%となっており、いずれの世代でも70%以上が健康だと思うという結果になっています。また、茨城県の「第3次健康いばらき21プラン」での自分は健康だと思っている人の割合は75.5%(R3)となっており、基準値(75.5%)(H27)に対して横ばいとなっています。

アンケートの回答者の割合として、70歳以上の方が約4割を占めているため、全体を押し下げる効果はある(16～69歳では男性：71.3%、女性67.0%)ことや調査ごとの質問項目が異なる(東海村では「はい」「いいえ」の2択だが、全国・茨城県では「健康だと思う」＋「どちらかといえば健康だと思う」の合算となっていること)ものの、全国・茨城県で実施した調査に対して低く、目標も達成していないことから、アンケート結果以外の客観的なデータからも再検証が必要です。

【図表 82 全体目標の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
健康寿命の延伸と健幸感の向上			
自分は健康だと思う人	男性：70.3%	67.8%	77%
	女性：75.3%	63.0%	82%

【図表 83 (参考) 性別・年代別の比較】

	基準値 R2		中間評価 R6	
	男性	女性	男性	女性
全体	70.3%	75.3%	67.8%	63.0%
16～19歳	100.0%	71.4%	100.0%	71.4%
20～29歳	80.0%	76.7%	81.3%	68.4%
30～39歳	67.4%	81.6%	55.6%	81.5%
40～49歳	70.6%	76.7%	80.0%	61.5%
50～59歳	70.1%	75.7%	66.7%	61.8%
60～69歳	69.0%	71.1%	66.7%	68.6%
70歳以上	60.7%	73.5%	62.6%	56.4%

※10 ポイント以上低下したものを赤字表記

## (2) 基本方針1 食生活・運動習慣や環境の改善

### i. 栄養・食生活・食育

①減塩に取り組む人の増加については、減塩を意識している人の割合は62.1%と目標値の63%に向けて順調に進捗しています。一方、麺類の汁をほとんど全部飲む男性の割合は、基準値25.9%に比べて26.8%と上昇しており改善の余地があります。

②望ましい食習慣を持つ人の増加については、毎日、野菜を350g以上食べている人の割合と朝食を毎日食べる中学生の割合は、基準値と比較して低下しており、改善が必要となっています。一方、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上している人の割合、20歳代で週5回以上朝食を食べている人の割合はいずれもほぼ横ばいで推移しており、目標達成に向けた更なる取り組みが必要です。

④食育、地産地消と食文化を理解する人の増加については、地産地消という言葉を知っている小学生の割合、給食に地元の食材が使われていることを知っている人の割合、給食をいつも残さず食べている人の割合はいずれも目標値を超えており良好な進捗となっています。また、食育に興味関心がある人の割合についても概ね順調に推移しています。一方で、食材のゴミやムダが出ないように(食品ロス削減)に気をつけている人の割合、食事のときに挨拶ができる人の割合はほぼ横ばいであり、改善が必要です。

【図表 84 栄養・食生活・食育の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
①減塩に取り組む人の増加			
減塩を意識している人の割合	57.6%	62.1%	63%
麺類の汁をほとんど全部飲む男性の割合	25.9%	26.8%	24%
②望ましい食習慣を持つ人の増加			
毎日、野菜を350g以上食べている人の割合	42.6%	38.4%	46%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1日2回以上している人の割合	77.5%	77.7%	85%
20歳代で週5回以上朝食を食べている人の割合	68.5%	69.4%	75%
朝食を毎日食べる中学生の割合	81.3%	78.1%	89%
④食育、地産地消と食文化を理解する人の増加			
食育に興味関心がある人の割合	66.0%	69.0%	72%
東海村の特産物を知っている人の割合	79.1%	89.9%	87%
地産地消という言葉を知っている小学生の割合	53.0%	93.4%	58%
給食に地元の食材が使われていることを 知っている人の割合	80.8%	97.4%	88%
給食をいつも残さず食べている人の割合	小学校 42.6%	小学校 62.9%	小学校 46%
	中学校 45.1%	中学校 55.5%	中学校 49%
食材のゴミやムダが出ないように(食品ロス削減) に気をつけている人の割合	91.5%	90.5%	増加
食事のときに挨拶ができる人の割合	83.2%	84.5%	91%

ii. 身体活動・運動

身体活動・運動に関する目標については概ね順調に進捗しています。ただし、運動習慣のある人の割合についてはほぼ横ばいとなっており、これまで、ウォーキング事業の実施や運動習慣定着化促進事業の実施、年代・運動強度に配慮した各種運動教室などに取り組んできましたが更なる取り組みが必要となっています。

【図表 85 身体活動・運動の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
日常生活で意識的に身体を動かす人の増加			
運動習慣のある人の割合	50.8%	50.2%	55%
1日の歩数が3,000歩未満の人の割合	30.8%	28.8%	28%
とうかいヘルスロードによるウォーキング推進を知っている人の割合	31.4%	34.9%	34%

iii. 飲酒・喫煙

飲酒・喫煙に関する目標については、飲酒は概ね順調に進捗していますが、喫煙はタバコの煙の影響に関する知識や受動喫煙に関して正しい知識の啓発が必要です。

【図表 86 飲酒・喫煙の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
①適正飲酒量を知っている人の増加			
お酒の適量を知っている人の割合	38.2%	39.4%	42%
週に3回以上飲酒をする人のうち平均2合超を飲んでいる人の割合	46.6%	14.9%	42%
②喫煙・受動喫煙する人の減少			
タバコの煙を吸うことによって妊婦への影響があると知っている人の割合	72.1%	55.5%	79%
成人の喫煙率	14.2%	11.0%	12%
成人の受動喫煙があった割合	24.5%	29.4%	23%

iv. 睡眠

睡眠に関する目標については、基準値よりも減少しており、改善が必要です。

【図表 87 睡眠の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
満足した睡眠がとれる人の増加			
現在の睡眠に満足またはやや満足している人の割合	70.2%	67.6%	77%

## (3) 基本方針3 歯科口腔の健康維持

歯科口腔の健康維持に関する目標について、定期的に歯科検診を受けている人の割合は目標値を上回っており順調です。一方で、喫煙が歯周病に悪影響を与えると考えている人の割合については悪化しており、改善が必要です。

【図表 88 歯科口腔の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
口腔機能の維持に関する知識を持つ人の増加			
定期的に歯科検診を受けている人の割合	44.9%	52.4%	49%
喫煙が歯周病に悪影響を与えると考えている人の割合	38.3%	31.3%	42%

## (4) 基本方針4 社会生活を営むために必要な健康の維持・向上

## i. こころの健康

こころの健康に関する目標について、悩みや不安を相談できる人がいる割合は、概ね順調に進捗しています。一方で、ストレス解消法がある人の割合は基準値 77.0%よりも減少しており、改善が必要です。

【図表 89 こころの健康の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
悩みや不安を解消できる人の増加			
ストレス解消法がある人の割合	77.0%	72.0%	84%
悩みや不安を相談できる人がいる割合	81.3%	86.1%	89%

## ii. 次世代の健康

次世代の健康に関する目標について、いずれの項目も悪化しており、改善が必要です。

【図表 90 次世代の健康の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
健康な生活習慣を持つ子どもの増加			
いつも(毎日)朝食を食べる子どもの割合	小学5年生：90.0%	87.4%	99%
	中学2年生：81.3%	78.1%	89%
1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合	小学5年生男子：7.5% 女子：8.1%	23.8% 44.4%	減少

iii. 高齢者の健康

高齢者の健康に関する目標について、ロコモティブシンドロームの意味を知っている人の割合は大きく上昇しており、概ね順調に推移しています。一方で、日常生活での1日の歩数が3,000歩未満の高齢者(70歳以上)の割合は男性では27.0%から25.4%とほぼ目標値まで減少しているものの、女性は36.7%から42.5%と悪化しており、改善が必要です。

【図表 91 高齢者の健康の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
<b>①日常生活における歩数の増加</b>			
日常生活(室内含む)での1日の歩数が3,000歩未満の人の割合(70歳以上)	男性:27.0% 女性:36.7%	25.4% 42.5%	25% 34%
<b>③高齢期の身体変化を知っている人の増加</b>			
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の意味を知っている人の割合	(参考値) 19.0%	35.2%	40%※

※意味は知らなくても言葉は知っている人も含む

(5) 基本方針5 健康を支え守るための社会環境の整備

i. 健康づくり支援

健康づくり支援に関する目標については、健康に関心のある人の割合は目標値を大きく上回っています。また、みんなですこやかウォーキングやヘルスメイトの認知度についても、基準値と比較し改善しています。

【図表 92 健康づくり支援の進捗】

指標	基準値 R2	中間評価 R6	目標値 R11
<b>健康づくりを担う人材の育成</b>			
みんなですこやかウォーキングの認知度	31.4%	39.1%	40%
ヘルスメイトの認知度	15.6%	27.1%	25%
健康に関心のある人の割合	未実施	92.3%	45%

## 4. 調査結果総括

### (1) 健康等に関する現状と課題

アンケート結果で特徴的な内容については、以下の通りです。

【図表 93 アンケート結果まとめ】

#### <全体目標>

- ✓ 自分を健康だと思っている人の割合は約 3 分の 2 に留まっており、30～39 歳男性は半数強で他の世代と比較しても最も低くなっています。(図表 42)

#### <栄養・食生活・食育>

- ✓ めん類の汁を飲む割合、減塩への意識については、一般の女性よりも男性の方が低く、特に働き世代を中心に低いことから、塩分の摂取量が多い可能性があります。(図表 17・18)
- ✓ 小中学生は学校以外でも 95%近くが野菜を摂取しています。(図表 69)
- ✓ 主食・主菜・副菜をそろえた食事の回数は 2 回以上の方が 4 分の 3 以上と非常に高いですが、若年層を中心にやや低い傾向があります。(図表 15)
- ✓ 朝食の欠食頻度は、中学生より小学生の方が少ないものの、29 歳以下の若年層において高い傾向にあります。欠食理由については、全体で時間のなさや空腹感のなさが挙げられています。(図表 13・14・60)
- ✓ 3 回食事をしている方の割合は、全体で約 87%となっていますが、小中学生、19 歳未満では、女性の方が少なくなっています。(図表 12・58)
- ✓ 40～59 歳男性の「肥満」の割合が高く、主食・主菜・副菜をそろえたバランスを意識した食事数の頻度や野菜の摂取状況も、他の世代に比べ、やや低くなっています。(図表 10・15・16)
- ✓ 19 歳以下女性の「やせ」の割合が高く、朝食の欠食やその理由も同様に高くなっています。(図表 11～14)
- ✓ 食育への関心も働く世代を中心に男女差が大きい(女性が多い一方、男性は少ない)傾向があります。また、一般に比べると小中学生ではやや低い傾向にあります。(図表 20・62)
- ✓ 特産品や「地産地消」の認知度は、一般・小中学生ともに非常に高くなっています。(図表 23・24・65・66)
- ✓ 学校給食をいつも残さず食べている割合は、小中学生全体で 6 割弱ですが、女性では 4 割弱に留まっています。(図表 68)
- ✓ 食事のときの挨拶は、小中学生のほぼ 100%が実施している一方、一般の方では 4 分の 3 に留まっており、男性かつ年代が上がるにつれ低くなっています。

(図表 21・64)

- ✓ 働く世代を中心に「共食」回数の男女差が大きい(女性が多い一方、男性は少ない)傾向があります。また、70歳以上では30%以上が週に1度も「共食」の機会がないと回答しています。(図表 19)
- ✓ 家族と食事をする機会について、小学生男性では17.9%が週に0回と回答しています。(図表 62)

<身体活動・運動>

- ✓ 運動習慣の継続率は16~39歳の若年層を中心に男女差が大きくなっています(男性が多い一方、女性は少ない)。16~49歳の男性は半数以上が運動習慣を継続しています。(図表 25)

<飲酒・喫煙>

- ✓ 適正飲酒量は飲酒習慣の高い層を中心に知っている方が多いと考えられます。(図表 32・38)
- ✓ 日常的に飲酒をする方でも男性では8割以上が適正飲酒量の範囲内となっています。一方で、女性では6割と低い傾向にあります。(図表 39)
- ✓ 喫煙により引き起こされる疾患のうち、肺がんは一般全体でほぼ認知されているが、歯周病は最も低く、年代が上がるにつれ低い傾向にあります。また、妊婦(胎児)への影響については、男性は女性の約6割の認知度と低い傾向にあります。(図表 31)
- ✓ 喫煙は40~49歳・60~69歳の男性で突出して吸っている割合が高くなっています。(図表 36)

<睡眠>

- ✓ 睡眠は「満足している」「やや満足している」が全体の7割弱となっています。(図表 28)

<口腔機能>

- ✓ 歯の本数については70歳以上男性の約半数が19本以下で、60~69歳男性でも4分の1が19本以下となっており、特に60~69歳において女性に比べて男性の歯の本数が少ない傾向があります。また、歯科検診の受診率においても、女性よりも男性の方が少ない傾向にあります。(図表 40・41)

<こころの健康>

- ✓ 悩みなどを相談できる人は、一般の方では、男性の方が女性と比べ低い傾向が

ありますが、小中学生では、女性より男性の方が低い傾向にあります。(図表 30・73)

#### <次世代の健康>

- ✓ 小中学生の1週間当たりの運動時間は女性の約4割が60分未満と回答しています。(図表 71)
- ✓ 小中学生のインターネット等の実施時間は平日よりも休日の方がやや長い傾向があります。(図表 74・75)

#### <高齢者の健康>

- ✓ 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉は、高齢者を中心に認知が広がっています。(図表 43)

#### <健康づくり支援>

- ✓ 「食生活改善推進員」、「ヘルスメイトジュニア」、「とうかい減塩 day」の認知度は、増加傾向にあるものの、低い状況にあります。男性よりも女性の方が認知度は高いです。「ヘルスメイトジュニア」は小中学生や子育て世代といった主な活動世代での認知度が高い傾向にあります。(図表 44・45・46・76・77・78)
- ✓ 一般の9割以上の方が健康への関心を持ち、年代が上がるにつれ、関心がより高くなっています。一方で、自分は健康であると感じる方は、年代が上がるにつれ、低くなっています。(図表 42・50)
- ✓ 一般の方は健康情報について一般的な情報だけでなく、専門的な情報についても高い関心を持っています。(図表 51・52)
- ✓ 一般の方の村の健康づくりに関する情報は、8割近くが「広報とうかい」により収集しているものの、若年層ほど SNS を活用して情報収集する者の割合が高く、世代間で情報収集手段が異なっています。(図表 53)

健康に関心を持っている住民は非常に多い一方、自らを健康だと考えている住民は全国・茨城県と比較しても低い状況にあります。

アンケート結果から、健康に関する知識面での情報提供と日常生活における運動機会の習慣化に向けた取り組みを進めていく必要があります。

(2) 住民ニーズ

自由回答からは食育・食生活に関する教育の必要性やイベントの実施、運動機会の更なる提供やインフラ整備に関するニーズが確認されました。健康だと思える人が低い状況であることから、自らが健康だと感じられるような教育や各種イベントなどの機会を増やすことが必要です。

(3) 今後の健康推進事業について

アンケート結果および国や茨城県の健康関連計画を踏まえた、東海村における健康推進の今後の方向性は、次の通りです。

1. 健幸感の向上に向けた取り組み

以下の取り組みを通じて、村民それぞれが自主的に健康づくりに取り組み、自らが健康だと思えるような仕組み作りをします。

1) 減塩に取り組む人の増加に向けた取り組み

男性の働く世代を中心に塩分摂取量が多いと考えられることから、働く世代に向けた減塩に関する情報発信や「とうかい減塩 day」の普及啓発を更に強化します。

2) 望ましい食習慣を持つ人の増加に向けた取り組み

望ましい食習慣の必要性について、子どもや若い世代から、自分の健康を自分で守る力を養えるよう啓発を行います。

3) 日常生活の中で身体を動かす人の増加に向けた取り組み

女性の働く世代を中心に歩数が少なく、また運動習慣の継続率も低いことから、参加・継続しやすい運動教室など、ウォーキング講座や各種健康教育の開催方法を検討し実施します。

4) 禁煙・受動喫煙防止の取り組み

喫煙による健康被害、受動喫煙の影響に関する知識の啓発を行います。

5) 健康づくりを担う人を育てる取り組み

健康情報への関心は非常に高いことから、健康情報の媒体の多様化など、情報発信を更に強化します。

2. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

厚生労働省の推進するライフコースアプローチ（ライフステージに応じた健康づくりの取組に加えて、胎児期から高齢期に至るまでの経時的に捉えた健康づくり）の観点を踏まえた取り組みを推進します。

## 第 3 章

### 資料編

## 第3章 資料編

### 1. 一般向けアンケート調査票

WEB 回答 ID

令和6年度 東海村健康づくりに関するアンケート調査  
— ご協力のお願い —

日頃から、村政にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

この度、令和3年度に策定した「第3次東海村健康づくり計画」の中間評価の基礎資料として、皆様の健康や食生活に関する意識や関心、生活習慣等について、把握することを目的に実施するものです。

このアンケート調査を実施するにあたり、16歳以上の東海村民（令和6年12月1日現在、東海村に住所を有する方）の中から、無作為に1,500人を選ばせていただきました。ご回答いただいた内容については、個人が特定できないよう統計的に処理し、本調査以外の目的で使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和7年2月 東海村福祉部健康増進課

《ご記入にあたってのお願い》

- ◇必ずご本人様がお答えください。事情により、ご本人様が回答できない場合には、ご本人様のお考えを聴取しながら、ご回答ください。
- ◇あてはまる答えを選び、ご回答ください。
- ◇回答数は、設問によって異なるため、( )内のことわり書きに従ってください。
- ◇「その他」を選んだ場合は、( )内に具体的に記入ください。

【紙の調査票にご回答いただく方】

- ◇回答は、ボールペンなど消えにくいもので、調査票に直接ご記入ください。
- ◇ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、

**令和7年3月21日（金）まで**にご投函ください。

【パソコンやスマートフォンでご回答いただく方】

- ◇左上にWEB 回答 ID をご入力ください。
- ◇回答については、ブラウザのURL 欄に下記 URL をご入力いただく、または右記 QR コードを読み取ってください。



- ◇**令和7年3月31日（月）まで**に入力の完了をお願いいたします。

URL: <https://www.vill.tokai.ibaraki.jp/cgi-bin/inquiry.php/259>

調査に関する  
問い合わせ先

東海村 福祉部 健康増進課（東海村保健センター）  
TEL：029-282-2797 / FAX：029-282-2705  
E-MAIL：hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp

**I はじめに、あなたのことについておうかがいします。**

問1 性別について教えてください。

- 1 男性                      2 女性                      3 回答しない

問2 年齢について教えてください。

- 1 16～19歳    2 20～29歳    3 30～39歳    4 40～49歳  
5 50～59歳    6 60～69歳    7 70歳以上

問3 現在の職業等について教えてください。

- 1 会社員（公務員含む）                      2 自営業（建設・飲食店・理美容など）  
3 農業    4 パート・アルバイト  
5 専業主婦（夫）                              6 学生  
7 無職    8 その他（    ）

問4 家族構成について教えてください。

- 1 1人世帯    2 夫婦のみ世帯  
3 核家族世帯（親と未婚の子ども）    4 2世代世帯（親と子ども夫婦）  
5 3世代世帯（親と子ども夫婦と孫）    6 その他（    ）

問5 身長について教えてください。

\_\_\_\_\_ cm

問6 体重について教えてください。

\_\_\_\_\_ kg

**II 食生活についておうかがいします。**

問7 1日何回食事をしますか。

- 1 3回    2 2回  
3 1回    4 なし

問8 朝食を食べていますか。

※菓子・ジュース類（野菜ジュース・イオン飲料・ゼリードリンク）・サプリメントだけの場合は食べていないとします。

- 1 毎日食べる                                      2 週に5～6回食べる                              3 週に3～4回食べる  
4 週に1～2回食べる                              5 ほとんど食べない

問9 問8で2～5を選んだ方におうかがいします。

毎日朝食を食べていないのはどうしてですか。（複数回答可）

- 1 時間がないから                                      2 おなかがすいていないから  
3 家族も食べないから                              4 朝食が用意されていない（しない）から  
5 太りたくないから                                      6 いつも食べていないから  
7 その他（    ）

問10 主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日に何回食べていますか。

- 1 3回以上                                      2 2回                                      3 1回                                      4 なし

問 11 毎日、野菜（きのこ・海藻も含む）を 350g（両手 1 杯分程度）以上食べていますか。

※漬物や野菜ジュースは含みません。

- 1 はい 2 いいえ

問 12 めん類（うどん、そば、ラーメンなど）の汁をどのくらい飲みますか。

- 1 ほとんど全部飲む 2 半分飲む  
3 少し飲む 4 ほとんど飲まない

問 13 減塩を意識していますか。（煮物の味付けを薄くする、だしや酸味を利用する、しょうゆやソースをかけないようにするなど）

- 1 はい 2 いいえ

問 14 朝食または夕食で、家族や友人などと一緒に食事をする機会は、1 週間のうち、何回くらいですか。

- 1 週に 0 回 2 週に 1～6 回  
3 週に 7～10 回 4 週に 11 回以上

問 15 食育に興味関心がありますか。

- 1 はい 2 いいえ

**「食育」とは**

心とからだか健康でいられるとともに、次のような食生活を送れるよう、学んだり、経験を積んだりしていくことです。

【例】・ 1 日 3 回の食事を規則正しいリズムでとる。

- ・ しょっぱいものを食べすぎない。
- ・ 食事のマナー（あいさつや、正しい箸の持ち方、茶わんの並べ方など）ができる。
- ・ 地元でとれる野菜を知っている。
- ・ 食べ物が入るまでの仕組みを知り、生産者へ感謝する心を持つ。 など

問 16 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶をしていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 17 食材のごみやむだ（残食）が出ないように気を付けていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 18 東海村の特産品を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 19 「地産地消」という言葉を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

**Ⅲ 身体活動・運動についておうかがいします。**

問 20 仕事や学校などを含めて、1 日 30 分以上、軽く汗をかいたり、速足で歩いたりする運動を週 1～2 回以上、1 年以上継続していますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 21 日常生活のなかで、室内の移動や散歩も含めて、1 日にどれくらい歩いていますか。 ※目安として、1,000 歩＝約 10 分、600～700m

- 1 10,000 歩以上 2 7,000～10,000 歩未満  
3 3,000～7,000 歩未満 4 3,000 歩未満



※問31～問34は、20歳以上の方のみお答えください。

問31 現在、タバコを吸いますか。

- 1 吸っている      2 以前は吸っていたがやめた      3 以前から吸わない

問32 問31で「以前は吸っていたがやめた」「以前から吸わない」を選んだ方におうかがいします。ここ1か月で受動喫煙の機会がありましたか。

- 1 はい      2 いいえ

問33 お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

- 1 毎日      2 週3～6回      3 週1～2回  
4 時々付き合い程度      5 飲まない

問34 問33で「毎日」「週3～6日」を選んだ方におうかがいします。

1日に平均して何合飲みますか。日本酒に換算してお答えください。

- 1 1合以下      2 2合以下      3 2合超

日本酒1合(180ml)は次の量に相当します。

- ・ビール(5%)ロング缶1缶(500ml)
- ・日本酒(15%)1合弱(180ml)
- ・焼酎(25%)グラス1/2杯(100ml)
- ・缶チューハイ(7%)350ml
- ・ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ原酒で60ml
- ・ワイン(12%)グラス2杯弱(200ml)

**Ⅵ 歯の健康についておうかがいします。**

問35 定期的に歯科検診を受けていますか。

- 1 はい      2 いいえ

問36 歯の本数は何本ですか。

※成人の歯は、親知らずが4本生えている人は全部で32本です。なお、かぶせた歯(金歯・銀歯など)、差し歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない場合は除きます。

- 1 24本以上      2 20～23本      3 19本以下

**Ⅶ 健康状態や健康管理についておうかがいします。**

問37 健康だと思いますか。

- 1 はい      2 いいえ

問38 「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味を知っていますか。

※フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下し、「健康と要介護の間」にあることを示す言葉です。  
※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。略称はロコモ、和名は運動器症候群と言います。

- 1 はい      2 いいえ

問39 東海村には、食の健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」がいることを知っていますか。

- 1 はい      2 いいえ

問40 東海村では、健康的な食生活について学び、実践している小学生を「ヘルスマイトジュニア」に認定していることを知っていますか。

- 1 はい      2 いいえ

- 問 41 東海村では、月に1回、減塩を意識していただくことを目的に、毎月20日を「とうかい減塩 day」と定めていることを知っていますか。  
 1 はい 2 いいえ
- 問 42 東海村では、野菜の適量摂取の推進の一環として、野菜摂取レベル測定会（ベジチェック）を行っていることを知っていますか。  
 1 はい 2 いいえ
- 問 43 東海村では、健康づくりのために「とうかいヘルスロード」を使ったウォーキングを推進していることを知っていますか。  
 1 はい 2 いいえ
- 問 44 東海村では、誰もが気軽にウォーキングできる場の提供、歩く習慣のきっかけづくり、仲間づくりの場、ヘルスロードの周知を目的に、ウォーキングを行う「みんなですこやかウォーキング」を実施していることを知っていますか。  
 1 はい 2 いいえ

**VIII 健康情報についておうかがいします。**

- 問 45 健康について関心がありますか。  
 1 はい 2 いいえ
- 問 46 たくさんの健康情報を得たいと思っていますか。  
 1 当てはまる 2 どちらかといえば当てはまる  
 3 どちらともいえない 4 どちらかといえば当てはまらない  
 5 当てはまらない
- 問 47 専門的な健康情報を得たいと思っていますか。  
 1 当てはまる 2 どちらかといえば当てはまる  
 3 どちらともいえない 4 どちらかといえば当てはまらない  
 5 当てはまらない
- 問 48 村の健康づくりに関する情報収集手段として、最も利用しているものは何ですか。  
 1 広報とうかい 2 村公式ホームページ  
 3 村公式LINE 4 その他（ ）
- 問 49 健康づくりについて、ご意見やご要望がありましたら、ご記入ください。



調査へのご協力ありがとうございました



## 2. 小学5年生・中学2年生向けアンケート調査票

WEB 回答 ID

小学5年生・中学2年生の皆さまへ  
令和6年度 東海村健康づくりに関するアンケート調査  
— ご協力をお願い —

東海村では、今回、令和3年度に策定した「第3次東海村健康づくり計画」の中間評価の基礎資料として、小中学生の皆さんの健康に関する状況を知るために、白方・中丸小学校の5年生と東海・東海南中学校の2年生の全員にアンケート調査を行うことになりました。

名前を書かない調査ですので、あなたがどう答えたかを、ほかの人に知られることはありません。

アンケート調査の結果は、これからの皆さんの健康づくりに役立つ大切な資料となりますので、どうぞご協力ください。よろしくお願いいたします。

令和7年2月 東海村福祉部 健康増進課

<p>《ご記入にあたってのお願い》</p> <p>◇必ずご本人様がお答えください。</p> <p>◇あてはまる答えを選び、ご回答ください。</p> <p>◇読めない漢字がある場合は、友達や先生に聞いて回答してもかまいません。</p> <p>◇回答数は、設問によって異なるため、( )内のことわり書きに従ってください。</p> <p>◇設問1については、左上のWEB 回答用IDをご入力ください。</p> <p>◇「その他」を選んだ場合は、( )内に具体的にご記入ください。</p> <p>◇回答については、ブラウザのURL 欄に下記URLをご入力いただく、 または右記QRコードを読み取ってください。</p> <p>◇<u>令和7年3月7日(金)までに</u>入力の完了をお願いいたします。</p> <p>URL: <a href="https://www.vill.tokai.ibaraki.jp/cgi-bin/inquiry.php/254">https://www.vill.tokai.ibaraki.jp/cgi-bin/inquiry.php/254</a></p>	
調査に関する 問い合わせ先	<p>東海村 福祉部 健康増進課 (東海村保健センター)</p> <p>TEL : 029-282-2797 / FAX : 029-282-2705</p> <p>E-MAIL : hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp</p>

**I はじめに、あなたのことについておうかがいします。**

問1 WEB 回答 ID を入力してください。

問2 性別について選択してください。

- 1 男性                      2 女性                      3 回答しない

問3 学年について選択してください。

- 1 小学5年生                      2 中学2年生

問4 通っている学校について選択してください。

- 1 白方小学校    2 中丸小学校    3 東海中学校    4 東海南中学校

**II 食生活についておうかがいします。**

問5 1日3食（朝・昼・夕）を食べていますか。

- 1 毎日食べる                      2 週に4～6日食べる    3 週に2～3日食べる  
4 週に1日は食べる    5 ほとんど食べない

問6 朝食を食べていますか。

※菓子・ジュース類（野菜ジュース・イオン飲料・ゼリードリンク）・サプリメントだけの場合は  
食べていないとします。

- 1 毎日食べる                      2 週に5～6回食べる    3 週に3～4回食べる  
4 週に1～2回食べる    5 ほとんど食べない

問7 問6で2～5を選んだ方におうかがいします。

毎日朝食を食べていないのはどうしてですか。（複数回答可）

- 1 時間がないから                      2 おなかがすいていないから  
3 家族も食べないから                      4 朝食が用意されていないから  
5 太りたくないから                      6 いつも食べていないから  
7 その他（                      ）

問8 めん類（うどん、そば、ラーメンなど）の汁をどのくらい飲みますか。

- 1 ほとんど全部飲む                      2 半分飲む  
3 少し飲む                      4 ほとんど飲まない

問9 1週間のうち、朝食または夕食で、家族の誰かと一緒に食事をとっているのは、何回くらいですか。

- 1 週に0回                      2 週に1～6回  
3 週に7～10回                      4 週に11回以上

問 10 食育に興味関心がありますか。

- 1 はい 2 いいえ

「食育」とは

心とからだ健康でいられるとともに、次のような食生活を送れるよう、学んだり、経験を積んだりしていくことです。

【例】・1日3回の食事を規則正しいリズムでとる。

- ・しょっぱいものを食べすぎない。
- ・食事のマナー（あいさつや、正しい箸の持ち方、茶わんの並べ方など）ができる。
- ・地元でとれる野菜を知っている
- ・食べ物が口に入るまでの仕組みを知り、生産者へ感謝する心を持つ など

問 11 学校以外で、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 12 東海村の特産品（東海村で収穫されたり、作られているもの）を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 13 「地産地消」とは、地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること（買って食べる）ですが、聞いたことはありますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 14 学校の給食に地元（茨城県や東海村）の食材が使われているのを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 15 学校給食は、いつも残さず食べていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 16 学校以外で、野菜をどのくらい食べていますか。

- 1 毎食食べている 2 朝食のみ食べている  
3 夕食のみ食べている 4 食べていない

### Ⅲ 身体活動・運動についておうかがいします。

問 17 学校の授業以外にスポーツ（部活や少年団、習い事など）や趣味、遊びなどで60分以上体を動かすことは週に何日ありますか。

- 1 毎日 2 週4～6日 3 週2～3日  
4 週1日 5 していない

問 18 1週間の運動時間は、合計何分くらいですか。

- 1 30分未満 2 30～60分 3 60～90分  
4 90～120分 5 120分以上

### Ⅳ 休養・こころについておうかがいします。

問 19 よく眠れていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 20 体や心のこと、友達のことなど悩みや不安を感じたときに、相談できる人はいますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 21 インターネットや LINE などの SNS、ゲームを平日（学校のある日）に 1 日どのくらい行いますか。

- 1 しない 2 30分未満  
3 30分～1時間未満 4 1～2時間未満  
5 2～3時間未満 6 3～4時間未満  
7 4時間以上

問 22 インターネットや LINE などの SNS、ゲームを休日に 1 日どのくらい行いますか。

- 1 しない 2 30分未満  
3 30分～1時間未満 4 1～2時間未満  
5 2～3時間未満 6 3～4時間未満  
7 4時間以上

#### V 健康状態についておうかがいします。

問 23 東海村には、食の健康づくりについて取り組むボランティア「食生活改善推進員（ヘルスマイト）」がいることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 24 東海村では、健康的な食生活について学び、実践している小学生を「ヘルスマイトジュニア」に認定していることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 25 東海村では、月に 1 回、減塩を意識していただくことを目的に、毎月 20 日を「とうかい減塩 day」と定めていることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 26 東海村では、野菜の適量摂取の推進の一環として、野菜摂取レベル測定会（ベジチェック）を行っていることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 27 東海村では、健康づくりのために「とうかいヘルスロード」を使ったウォーキングを推進していることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 28 健康づくりについて、ご意見やご要望がありましたら、ご記入ください。



調査へのご協力ありがとうございました。



### 3. (参考)国の動向

「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本 21(第二次))」が2024年3月31日で終了したことから、2024年4月1日に「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本 21(第三次))」の開始に併せ、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の全部を改正しました。計画期間は2024年度から2035年度の12年間となっています。

健康日本21(第二次)において、健康寿命の延伸は最終的な目標とされていましたが、第三次においても健康寿命の延伸は健康づくりの推進に当たって引き続き最も重要な課題であると認識されています。健康日本 21(第二次)では実行可能性のある目標として53項目が設定されましたが、健康日本 21(第三次)では50項目となりました。

【図表 94 (参考)健康日本 21(第三次)の目標指標一覧】

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小	
①健康寿命の延伸 ②健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均 日常生活に制限のない期間の平均の下位4分の1の都道府県の平均
(2) 個人の行動と健康状態の改善	
2-1. 生活習慣の改善	
<1>栄養・食生活	
①適正体重を維持している者の増加 ②児童・生徒における肥満傾向児の減少 ③バランスの良い食事を摂っている者の増加 ④野菜摂取量の増加 ⑤果物摂取量の改善 ⑥食塩摂取量の減少	BMI18.5以上25未満(65歳以上はBMI20を超え25未満)の者の割合 児童・生徒における肥満傾向児の割合 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 野菜摂取量の平均値 果物摂取量の平均値 食塩摂取量の平均値
<2>身体活動・運動	
①日常生活における歩数の増加 ②運動習慣者の増加 ③運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	1日の歩数の平均値 運動習慣者の割合 1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合
<3>休養・睡眠	
①睡眠で休養がとれている者の増加 ②睡眠時間が十分に確保できている者の増加 ③週労働時間60時間以上の雇用者の減少	睡眠で休養がとれている者の割合 睡眠時間が6~9時間(60歳以上については、6~8時間)の者の割合(年齢調整値) 週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の割合
<4>飲酒	
①生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒している者の減少	1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合

②20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生・高校生の飲酒者の割合
<5>喫煙	
①喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	20歳以上の者の喫煙率
②20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生・高校生の喫煙者の割合
③妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率
<6>歯・口腔の健康	
①歯周病の有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する者の割合(年齢調整値)
②よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割合(年齢調整値)
③歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合
2-2. 生活習慣病(NCDs)の発症予防重症化予防	
<1>がん	
①がんの年齢調整罹患率の減少	がんの年齢調整罹患率(人口10万人当たり)
②がんの年齢調整死亡率の減少	がんの年齢調整死亡率(人口10万人当たり)
③がん検診の受診率の向上	がん検診の受診率
<2>循環器病	
①脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率(人口10万人当たり)
②高血圧の改善	収縮期血管の平均値(40歳以上、内服加療中の者も含む。)(年齢調整値)
③脂質(LDLコレステロール)高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合(40歳以上、内服加療中の者も含む。)(年齢調整値)
④メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数(年齢調整値)
⑤特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率
⑥特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率
<3>糖尿病	
①糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数
②治療継続者の増加	治療継続者の割合
③血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合
④糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数(糖尿病が強く疑われる者)の推計値
⑤メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(再掲)	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数(年齢調整値)
⑥特定健康診査の実施率の向上(再掲)	特定健康診査の実施率
⑦特定保健指導の実施率の向上(再掲)	特定保健指導の実施率
<4>COPD	
①COPDの死亡率の減少	COPDの死亡率(人口10万人当たり)
2-3. 生活機能の維持・向上	
①ロコモティブシンドロームの減少	足腰の痛みのある高齢者の人数(人口千人当たり)(65歳以上)
②骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率
③心理的苦痛を感じている者の減少	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合

(3) 社会環境の質の向上	
3-1. 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	
①地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加 ②社会活動を行っている者の増加 ③地域等で共食している者の増加 ④メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加 ⑤心のサポーター数の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合 いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている者の割合 地域等で共食している者の割合 メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合 心のサポーター数
3-2. 自然に健康になれる環境づくり	
①「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進 ②「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加 ③望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数 滞在快適性等向上区域(まちなかウォークアブル区域)を設定している市町村数 望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合
3-3. 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	
①スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の参加 ②健康経営の推進 ③利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加 ④必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体 保険者とともに健康経営に取り組む企業数 管理栄養士・栄養士を配置している施設(病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。)の割合 各事業場において必要な産業保健サービスを提供している事業場の割合
(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
<1>こども	
①運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少(再掲) ②児童・生徒における肥満傾向児の減少(再掲) ③20歳未満の者の飲酒をなくす(再掲) ④20歳未満の者の喫煙をなくす(再掲)	1週間の総運動時間(体育授業を除く。)が60分未満の児童の割合 児童・生徒における肥満傾向児の割合 中学生・高校生の飲酒者の割合 中学生・高校生の喫煙者の割合
<2>高齢者	
①低栄養傾向の高齢者の減少(適正体重を維持している者の増加の一部を再掲) ②ロコモティブシンドロームの減少(再掲) ③社会活動を行っている高齢者の増加(社会活動を行っている者の増加の一部を再掲)	BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合 足腰に痛みのある高齢者の人数(人口千人当たり)(65歳以上) いずれかの社会活動(就労・就学を含む。)を行っている高齢者(65歳以上)の割合
<3>女性	
①若年女性のやせの減少(適正体重を維持している者の増加の一部を再掲) ②骨粗鬆症検診受診率の向上(再掲) ③生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している女性の減少(生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒している者の減少の一部を再掲) ④妊娠中の喫煙をなくす(再掲)	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合 骨粗鬆症検診受診率 1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合 妊婦の喫煙率

健康増進法に基づき、市町村は健康増進計画の策定に努めることとされています。健康増進計画の目標の設定に当たっては、人口動態、医療・介護をはじめとする各分野の統計やデータベース等の地域住民に関する各種指標を活用しつつ、地域の社会資源等の実情を踏まえ、独自に必要な課題を選択し、その到達すべき目標を設定することが求められています。また、設定した目標については、定期的に分析・評価を行った上で、改定を実施することとされています。

健康日本 21(第三次)において設定された目標指標については、健康寿命を始め全てが市町村単位で取得することが難しいことから、国民健康・栄養調査や都道府県等による健康・栄養調査により入手可能なデータに加え、地方公共団体が活用可能な統計例として次ページの内容が挙げられています。

【図表 95 (参考) 地方公共団体が利活用可能な統計例】

領域	目標項目	地方公共団体での指標例	活用可能な統計
	健康寿命の延伸	要介護率	市町村で保有する人口・要介護度別要介護者数
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)	性・年代別の肥満、やせ	NDB
喫煙	喫煙率の低下(喫煙をやめたい者がやめる)	「現在、たばこを習慣的に吸っている」人の割合	NDB
がん	がんの年齢調整死亡率の減少	がん死亡者数 標準化死亡比(SMR)	人口動態統計 死因別分類
	がん検診の受診率の向上	胃、大腸、肺、乳がん、子宮頸がん検診受診率	市町村実績データ 地域保健・健康増進事業報告
循環器病	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	「循環器系の疾患」の死亡率、標準化死亡比(SMR)	人口動態統計 死因別分類
	高血圧の改善	最高血圧の平均値または、高血圧有病率(140/90mmHg以上の割合)、服薬中の者を含む	NDB
	脂質(LDL コレステロール)高値の者の減少	LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合、服薬中の者を含む	NDB
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	特定健診におけるメタボ該当者数・メタボ予備群	NDB
	特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率	特定健康診査・特定保健指導の実施状況
	特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率	特定健康診査・特定保健指導の実施状況
糖尿病	糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少	新規透析導入率	日本透析医学会データ又は NDB
	治療継続者の増加	HbA1c6.5%以上の者のうち、治療中と回答した者の割合	NDB
	血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合(治療中、治療なしに分けて集計)	NDB

#### 4. (参考)県の動向

国の健康日本 21（第三次）の開始に合わせ、茨城県では健康いばらき 21 プラン（第 4 次）を開始しています。

基本目標は第 3 次プラン策定時と変更はなく「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」としています。計画期間は国と同じく 2024 年度から 2035 年度の 12 年間となっています。

この計画は、健康増進法に基づく「茨城県健康増進計画」であることに加え、他 3 つの法令等に基づいています。

##### <健康いばらき 21 プラン（第 4 次）の性格>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康増進法に基づく法定計画 この計画は、健康増進法第 8 条第 1 項に基づき、「健康日本 21(第三次)」を勘案し、県の実情を踏まえて策定する「茨城県健康増進計画」です。</li> <li>2. 歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく基本的事項 この計画は、歯科口腔保健の推進に関する法律第 13 条第 1 項で策定が求められている、「茨城県歯科口腔保健の基本的事項」です。</li> <li>3. 茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例に基づく計画 この計画は、茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例第 9 条により策定が義務づけられている、「茨城県歯科保健計画」です。</li> <li>4. 食育基本法に基づく計画 この計画は、食育基本法第 17 条第 1 項で策定が求められている、「茨城県食育推進計画」です。</li> <li>5. 市町村計画の指針等 この計画は、市町村が策定する健康増進計画、歯科口腔保健に関する計画及び食育の推進に関する計画の指針になるとともに、市町村による取組を広域性や専門性の観点から支援するものです。</li> <li>6. 関係者に期待する役割や取組等を提示する計画 県民自らが取り組む健康づくりと生活習慣病予防を全県的に推進するため、県民のほか、関係者に期待する役割や取組等を示すものです。</li> </ol>
--

基本的な方向として、共通する 3 つの視点を設定し、各項目の展開や施策の推進に向けた横断的かつ重点的な取り組みを目指しています。

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人の行動と健康状態の改善</li> <li>2. 社会環境の質の向上</li> <li>3. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり</li> </ol>
--

【図表 96 (参考) 第4次健康いばらき 21 プランにおける目標・指標】

計画全体の目標
健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)
第1章生活習慣の改善
第1節 栄養・食生活
1日あたりの食塩平均摂取量(20歳以上) 1日あたりの野菜平均摂取量(20歳以上) 1日あたりの果物(ジャムを除く)摂取量100g未満の者の割合(20歳以上) 利用者の肥満・やせの状況を把握している事業所給食施設(特定給食施設)の割合
第2節 身体活動・運動
1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合(運動習慣者割合、20歳以上) 日常生活における歩数(20歳以上) 週3日以上授業以外で運動やスポーツをする児童の割合
第3節 飲酒
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)の割合(20歳以上) 妊娠中の妊婦の飲酒率
第4節 喫煙
喫煙率(20歳以上) 妊娠中の妊婦の喫煙率 育児期間中の両親の喫煙率 望まない受動喫煙の機会を有する者の割合(20歳以上)
第5節 休養
睡眠で休養が取れている者の割合(20歳以上) 1日の平均睡眠時間が6~9時間の者の割合(20歳以上、ただし、60歳以上は6~8時間の者) 県内企業の1か月あたりの所定外労働時間
第2章 生活習慣病の発症予防・重症化予防
第1節 健康管理
全出生数中の低出生体重児の割合 BMI $\geq$ 25の者の割合(40~74歳、市町村国民健康保険加入者で、特定健康診査を受診した者) 特定健康診査の実施率(40~74歳、全保険者) 特定保健指導の実施率(40~74歳、全保険者) メタボリックシンドローム予備群の割合(40~74歳) メタボリックシンドローム該当者の割合(40~74歳) 低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の割合(市町村国民健康保険加入者で、特定健康診査を受診した者)(65~74歳) 低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の割合(後期高齢者医療広域連合加入者で、後期高齢者医療健康診査を受診した者) 足腰に痛みのある高齢者の人数(人口千人当たり)(65歳以上)
第2節 疾病 1脳卒中・心血管疾患
収縮期血圧年齢調整平均値(40~74歳) 脂質異常者(LDLコレステロール $\geq$ 160mg/dl、服薬者)の割合(40~74歳) 高血圧薬を飲んでいない人のうち、血圧が160/100mmHg以上の人の割合(40~74歳) 脂質異常症の薬を飲んでいない人のうち、LDLが180mg/dl以上の人の割合(40~74歳) 糖尿病の薬を飲んでいない人のうち、HbA1cが8.0%以上の人の割合(40~74歳) 脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対) 虚血性心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)

2糖尿病
市町村国民健康保険加入者で、特定健康診査を受診した者のうち、糖尿病有病者の割合 糖尿病性腎症による新規人工透析導入患者数 糖尿病網膜症による新規身体障害者手帳交付者数
3がん
がん検診受診率（胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん） 75歳未満のがんの年齢調整死亡率(人口10万対)
4慢性閉塞性肺疾患(COPD)
COPD死亡率の減少(人口10万人当たり)
第3章 歯科口腔保健の推進
第1節 歯科疾患の予防
3歳児でむし歯のない者の割合 3歳児で4本以上のむし歯のある者の割合 フッ化物洗口を行う就学前施設の割合(認可施設) 12歳児の一人平均むし歯数 12歳児でむし歯のない者の割合 フッ化物洗口を行う小学校の割合 17歳で歯肉炎を有する者の割合 歯周炎を有する者の割合(20～30歳代、40歳代、60歳代) 1日1回以上歯間部清掃用具を使用している者の割合(20歳以上) 40～50歳代で28本以上の自分の歯を持つ者の割合 64歳で24本以上の自分の歯を持つ者の割合(60～69歳) 80歳で20本以上の自分の歯を持つ者の割合(76～84歳)
第2節 口腔機能の獲得・維持・向上
咀嚼良好者の割合 50歳以上・80歳(76～84歳)
第3節 定期的な歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保護
障害(児)者入所施設での定期的な歯科検診実施率 介護老人福祉施設・介護老人保健施設での定期的な歯科検診実施率
第4節 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合(20歳以上)
第4章 食育の推進
第1節 家庭における食育の推進
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日(週6～7回以上)食べている者の割合 いつも(毎日)朝食を食べる子どもの割合 小学生・中学生・高校生 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数が週9回以上の者の割合
第2節 学校、保育所等における食育の推進
食育計画を作成し、評価している保育所の割合 食育計画を作成し、評価している認定こども園の割合 年間指導計画に食に関する事項を位置付けている公立幼稚園、認定こども園の割合 食に関する専門家等を活用した授業を実施している学校の割合 小学校・中学校 年間指導計画に実験・実習を通じた自己管理能力を確立するための計画を位置付けている学校の割合 子どもの肥満傾向者の割合(小学5年生、肥そう度20%以上)
第3節 地域における食育の推進
ゆっくりよく噛んで食べる者の割合 管理栄養士・栄養士を配置している特定給食施設(病院・介護老人保健施設・介護医療院を除く)の割合

「いばらき美味しおスタイル認定店」として指定された店舗等の数
<b>第4節 食育推進運動の展開</b>
普段の食事で「食塩を控えること」に気をつけている者の割合(18歳以上) 普段の食事で「野菜を食べること」に気をつけている者の割合(18歳以上) 食生活改善推進員の年間活動数(会員1人当たり)
<b>第5節 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等</b>
学校給食における地場産物活用率50%を超える市町村の割合(調理場を有する43市町村) 茨城県農林水産物取扱指定店数
<b>第7節 食品の安全性の確保及び情報の提供</b>
リスクコミュニケーション開催回数 県民への定期的な食の安全情報の発信数 食品表示法等に関する研修会回数
<b>第5章 健康を支え、守るための社会環境の整備</b>
<b>第1節 社会とのつながり・こころの健康</b>
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合 自殺死亡率(人口10万対) ゲートキーパー研修受講者数(累計)
<b>第2節 健康づくり支援(体制・環境整備)</b>
健康経営に取り組む事業者数(年度末時点) 県公式健康推進アプリ総ダウンロード数(年度末時点) ヘルスロードの指定距離(年度末時点) つくば霞ヶ浦りんりんロード利用者数 シルバーリハビリ体操指導士養成数(累計) 食生活改善推進員の年間あたりの新規養成数 がん予防推進員及びがん検診推進サポーターの養成数(累計)
<b>第3節 健康管理支援(人材育成)</b>
24時間対応薬局数 特定健康診査・特定保健指導実施者研修修了者数(保健師、管理栄養士、医師、看護師)

## 5. 参考文献

厚生労働省「健康日本 21 (第三次)」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippoon21\\_00006.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippoon21_00006.html)

茨城県「第4次健康いばらき21プラン」

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/kennkouibaraki21pulan.html>



東海村健康づくり計画アンケート調査結果  
<第3次東海村健康づくり計画中間評価>

2025年9月  
東海村 福祉部 健康増進課