

参考資料

1 各計画の数値目標

【健康増進分野】

（１）生活習慣の改善

◎ は重点目標

評価項目		実績値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	データソース	担当課
①栄養・食生活						
適正体重を維持している人の割合の増加 (肥満 (BMI 25 以上)、やせ (BMI 18.5 未満) の減少)	20～60 歳代男性の肥満の人の割合	30.0%	33.9%	28.0%	健康診査結果・国保特定健康診査結果	健康推進課
	40～60 歳代女性の肥満の人の割合	17.8%	19.8%	12.0%		
	20～30 歳代女性のやせの人の割合【変更】	—	19.3%	減少		
朝食の欠食率の減少	16～64 歳【新規】	—	24.4%	10.0%	朝食摂取状況調査	健康推進課
	小学5年生	4.1%	4.3%	0.0%		学校教育課 学校給食センター
	中学2年生	5.0%	4.3%	3.0%		
◎ バランスのよい食事を摂っている人の割合の増加 (1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることがほぼ毎日ある人の割合)【新規】	男性	—	21.6% (令和5年度)	50.0%	市民アンケート調査	健康推進課
	女性	—	29.5% (令和5年度)			
◎ 野菜摂取量の平均値 (20歳以上) の増加	男性	278.8g (平成27年度)	220.5g	350g※	「滋賀の健康・栄養マップ」調査	健康推進課
	女性	265.3g (平成27年度)	231.0g			
◎ 食塩摂取量の平均値 (20歳以上) の減少	男性	9.9g (平成27年度)	11.3g	7.0g 未満※	「滋賀の健康・栄養マップ」調査	健康推進課
	女性	8.8g (平成27年度)	9.4g			
夜9時までに就寝できている児の割合の増加 (3歳6か月児)		53.7%	49.2%	59.0%	乳幼児健康診査結果	健康推進課
②身体活動・運動						
徒歩10分で行けるところへ徒歩で行く人の割合の増加【新規】		—	25.1%	40.0%	「滋賀の健康・栄養マップ」調査	健康推進課
◎ 運動を継続して実施している人の割合の増加 (1回30分以上の軽い汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続して実施している人の割合)	40 歳代男性	19.4%	27.7%	33.0%	国保特定健康診査結果	健康推進課
	40 歳代女性	15.3%	18.8%	25.0%		
	50 歳代男性	25.8%	31.8%	35.0%		
	50 歳代女性	16.9%	21.0%	28.0%		
	60 歳代男性	27.4%	27.1%	37.0%		
	60 歳代女性	27.7%	27.3%	36.0%		
	70 歳代男性	31.7%	30.5%	43.0%		
	70 歳代女性	38.1%	33.5%	46.0%		

※野菜摂取量と食塩摂取量の目標値については、健康日本21（第三次）に基づき設定しています。

評価項目		実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)	データソース	担当課
③休養・こころの健康						
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少 (20 歳以上)		20.1%	18.5%	16.0%	健康診査結果・ 国保特定健康 診査結果	健康推進課
睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加 (平均睡眠時間が 6 時間以上の人の割合)【新規】		—	47.4% (令和 5 年度)	55.0%	市民アンケート 調査	健康推進課
自殺者の減少		22.0 人 (平成 25 年～ 平成 29 年平均)	17.4 人 (平成 30 年～ 令和 4 年平均)	14.5 人 (令和 6 年～ 令和 10 年平均)	地域自殺実態 プロフィール	障害福祉課
④飲酒						
生活習慣病のリスクを高める 量（1 日男性 2 合、女性 1 合以上）を飲酒している人の 割合の減少	男性	9.2%	9.9%	8.7%	国保特定健康 診査結果	健康推進課
	女性	4.4%	5.5%	4.2%		
⑤喫煙・COPD（慢性閉塞性肺疾患）						
成人の喫煙率の低下	男性	22.2%	22.1%	18.9%	国保特定健康 診査結果	健康推進課
	女性	4.9%	5.6%	3.0%		
妊娠中の喫煙をなくす		2.7%	2.1%	0.0%	母子健康手帳 発行時の妊婦お たずね票	健康推進課
望まない受動喫煙の機会を有する人の減少 (家庭での受動喫煙が「ほぼ毎日」「時々」の合計) 【新規】		—	12.8%	6.4%	母子健康手帳 発行時の妊婦お たずね票	健康推進課
COPD（慢性閉塞性肺疾患）死亡率の減少 (10 万人あたり)【新規】		—	10.73	10.00	人口動態統計	健康推進課
⑥歯・口腔の健康						
3 歳児でむし歯がない人の割合の増加		85.3% (平成 28 年度)	90.9%	95.0%	乳幼児健康診 査結果	健康推進課
12 歳児 1 人平均むし歯数の減少 (中学 1 年生時点)		0.50 本	0.31 本 (令和 3 年度)	0.25 本	滋賀県歯科保 健関係資料	学校教育課
小学 6 年生で歯肉の状態が有所見の人の割合の減 少【新規】		—	14.1%	13.6%	滋賀県歯科保 健関係資料	学校教育課
定期的に歯科健康診査を受 ける人の割合の増加	30 歳代	20.0% (平成 27 年度)	45.8% (令和 5 年度)	50.0%	市民アンケート 調査	健康推進課
	50 歳代	31.0% (平成 27 年度)	52.9% (令和 5 年度)	60.0%		

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

評価項目		実績値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	データソース	担当課
①がん						
がんによる 80 歳未満の年齢調整死亡率の減少 (10 万人あたり)		105.2	69.1 (令和3年度)	減少	事業年報	健康推進課
がん検診受診率の向上	胃がん	3.7%	2.8%	14.0%以上	彦根市がん検診 結果	健康推進課
	大腸がん	5.7%	5.5%	16.0%以上		
	肺がん	8.9%	5.2%	19.0%以上		
	乳がん	15.0%	12.8%	25.0%以上		
	子宮頸がん	15.3%	12.8%	26.0%以上		
②循環器疾患						
脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少		15.26	8.2 (令和3年度)	減少	事業年報	健康推進課
虚血性心疾患の年齢調 整死亡率の減少	急性心筋梗塞	5.83	10.2 (令和3年度)	減少	事業年報	健康推進課
	その他の虚血性心疾患	6.22	6.7 (令和3年度)	減少		
高血圧の改善 (140/90mmHg 以上の人の割合の減少)		28.5%	30.6%	23.0%	国保特定健康 診査結果	健康推進課
脂質異常症の減少 (LDL コレステロール 160mg/dl 以上の人の割合 の減少)		10.0%	8.8%	減少	国保特定健康 診査結果	健康推進課
メタボリックシンドロームの該 当者および予備群の減少 【変更】	該当者	—	21.1%	20.9%※ (令和11年度)	国保特定健康 診査結果	健康推進課
	予備群	—	11.3%	11.3%※ (令和11年度)		
特定健康診査受診率お よび特定保健指導実施 率の向上	特定健康診査	35.9%	40.6%	57.0%	国保特定健康 診査結果	保険年金課
	特定保健指導	34.3%	18.8%	50.0%		健康推進課

※彦根市国民健康保険データヘルス計画（保健事業実施計画）における令和11年度（2029年度）の目標値を設定しています。

評価項目		実績値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	データソース	担当課
③糖尿病						
腎臓機能障害（1級）による身体障害者手帳新規交付者数の減少		30人	17人	減少	障害福祉課	障害福祉課
糖尿病治療継続者の割合の増加		67.0%	86.0%	90.0%	国保特定健康 診査結果	健康推進課
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 （HbA1cが8.0%以上の人の割合の減少）【変更】		—	1.1%	1.0%	国保特定健康 診査結果	健康推進課
糖尿病有病者の増加の抑制		7.7%	9.4%	6.3%	国保特定健康 診査結果	健康推進課
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少 【変更】〔再掲〕	該当者	—	21.1%	20.9%※ (令和11年度)	国保特定健康 診査結果	健康推進課
	予備群	—	11.3%	11.3%※ (令和11年度)		
特定健康診査受診率および特定保健指導実施率の向上〔再掲〕	特定健康診査	35.9%	40.6%	57.0%	国保特定健康 診査結果	保険年金課
	特定保健指導	34.3%	18.8%	50.0%		健康推進課

※彦根市国民健康保険データヘルス計画（保健事業実施計画）における令和11年度（2029年度）の目標値を設定しています。

（３）社会環境の質の向上

評価項目		実績値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	データソース	担当課
健康推進員数の増加		162人	105人	200人	健康推進課	健康推進課
地域活動や趣味、スポーツなどの活動に参加している人の割合の増加【新規】		—	25.0% (令和5年度)	35.0%	市民アンケート 調査	健康推進課
地域のつながりが強いと思う人の割合 （お互いに助け合っていると思う人の割合）【新規】		—	29.4%	34.4%	「滋賀の健康・ 栄養マップ」調査	健康推進課

(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

評価項目			実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)	データソース	担当課
①子ども							
適正体重の 子どもの割合 の増加	小学 5 年生の中 等度・高度肥満 傾向児の割合	男子	4.2%	5.5%	減少	学校保健の概 要	学校教育課
		女子	2.8%	3.8%			
		全出生数中の低出生体重児の割 合の減少		8.3% (平成 28 年度)	9.8% (令和 3 年度)	減少	事業年報
健康な生活 習慣を有する 子どもの割合 の増加	運動やスポーツを 習慣的に行ってい ない子どもの減少 (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)【新規】	小学 5 年生 女子	—	16.1%	減少	スポーツ庁「全国 体力・運動能力、運動習慣等 調査」	学校教育課
	小学生・中学生の朝 食欠食率の減少 [再掲]	小学 5 年生	4.1%	4.3%	0.0%	朝食摂取状況 調査	学校教育課 学校給食 センター
		中学 2 年生	5.0%	4.3%	3.0%		
夜 9 時までには就寝できている児の割合の増加 (3 歳 6 か月児) [再掲]			53.7%	49.2%	59.0%	乳幼児健康診 査結果	健康推進課
②高齢者							
低栄養傾向 (BMI 20 以下) の高齢者の割合の減 少			20.3%	19.7%	15.0%	国保特定健康 診査結果	健康推進課 高齢福祉 推進課
介護保険認定率 (要介護 (要支援) 認定率)			17.6%	18.4%	増加抑制	高齢福祉推進 課	高齢福祉 推進課
「コツコツ続ける金亀 (根気) 体操」を継続して実践す る団体数の増加			90 団体	100 団体	130 団体	高齢福祉推進 課	高齢福祉 推進課
③女性							
20～30 歳代女性のやせの人の割合【変更】 [再掲]			—	19.3%	減少	健康診査結果	健康推進課
生活習慣病のリスクを高める量 (1 日女性 1 合以 上) を飲酒している女性の割合の減少 [再掲]			4.4%	5.5%	4.2%	国保特定健康 診査結果	健康推進課

【食育推進分野】

（１）食の意識の向上～食への関心を高め、豊かな心を育む～

評価項目		実績値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	データソース	担当課
食育に関心を持っている人の割合の増加		60.8% (平成30年度)	57.1% (令和5年度)	70.0%	市民アンケート調査	健康推進課
朝食や夕食を週4日以上誰かと一緒に食べる人の割合の増加（ひとり暮らしを除く） 【変更】	朝食	—	45.9% (令和5年度)	55.0%	市民アンケート調査	健康推進課
	夕食	—	75.4% (令和5年度)	80.0%		
よく噛んで食べている人の割合 （「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」の合計）【新規】		—	32.8% (令和5年度)	40.0%	市民アンケート調査	健康推進課

（２）健康づくり～健康寿命延伸につながる食の実践～

（健康増進計画「（１）生活習慣の改善 ①栄養・食生活」に含む。）

◎は重点目標

評価項目		実績値 (平成29年度)	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和10年度)	データソース	担当課
適正体重を維持している人の割合の増加 （肥満（BMI 25 以上）、やせ（BMI 18.5 未満）の減少）	20～60 歳代男性の肥満の人の割合	30.0%	33.9%	28.0%	健康診査結果・国保特定健康診査結果	健康推進課
	40～60 歳代女性の肥満の人の割合	17.8%	19.8%	12.0%		
	20～30 歳代女性のやせの人の割合 【変更】	—	19.3%	減少		
朝食の欠食率の減少	16～64 歳【新規】	—	24.4%	10.0%	朝食摂取状況調査	健康推進課
	小学5年生	4.1%	4.3%	0.0%		学校教育課
	中学2年生	5.0%	4.3%	3.0%		学校給食センター
◎ バランスのよい食事を摂っている人の割合の増加 （1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることがほぼ毎日ある人の割合） 【新規】	男性	—	21.6% (令和5年度)	50.0%	市民アンケート調査	健康推進課
	女性	—	29.5% (令和5年度)			
◎ 野菜摂取量の平均値 （20 歳以上）の増加	男性	278.8g (平成27年度)	220.5g	350g※	「滋賀の健康・栄養マップ」調査	健康推進課
	女性	265.3g (平成27年度)	231.0g			
◎ 食塩摂取量の平均値 （20 歳以上）の減少	男性	9.9g (平成27年度)	11.3g	7.0g 未満※	「滋賀の健康・栄養マップ」調査	健康推進課
	女性	8.8g (平成27年度)	9.4g			
夜9時までに就寝できている児の割合の増加 （3歳6か月児）		53.7%	49.2%	59.0%	乳幼児健康診査結果	健康推進課

※野菜摂取量と食塩摂取量の目標値については、健康日本 21（第三次）に基づき設定しています。

（３）環境に配慮した食の推進～食の循環と食の安全を考える～

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)	データソース	担当課
「環境こだわり農産物」を購入したことがある人の割合の増加 （「よく購入する」「何度か購入したことがある」の合計） 【新規】	—	23.8% (令和 5 年度)	35.0%	市民アンケート調査	農林水産課
買い過ぎない・作り過ぎないなど、食品ロスを少なくするように心がけている人の割合の増加	63.4% (平成 30 年度)	71.7% (令和 5 年度)	80.0%	市民アンケート調査	生活環境課

（４）食文化の継承・地産地消の推進～食を楽しみ、次世代へつなぐ～

評価項目	実績値 (平成 29 年度)	現状値 (令和 4 年度)	目標値 (令和 10 年度)	データソース	担当課
学校給食の地場産物の使用割合の増加 （品目割合）【変更】	21.7%	34.6%	38.0%	学校給食における地元農産物利用実態調査	学校給食センター
学校給食の国産食材の使用割合の増加 （品目割合）【変更】	—	69.3%	70.0%	学校給食における地元農産物利用実態調査	学校給食センター
季節や行事に合わせて伝統料理や郷土料理を食べる人の割合の増加	59.1% (平成 30 年度)	39.9% (令和 5 年度)	45.0%	市民アンケート調査	農林水産課 幼児課 学校給食センター

2 彦根市健康づくり推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 この要綱は、地域におけるすべての住民が健康を自覚し、お互いに健康な生活を送ることを目標に、住民に密着し、かつ、地域の実情に応じた総合的な健康づくりの対策を協議し、および企画するため、彦根市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、住民の健康づくりのために、次に掲げる事項について協議し、および企画する。

- (1) 健康づくりに関する基本方針の策定
- (2) ひこね元気計画 21 の策定、進捗および評価
- (3) 衛生思想の啓発および指導の方策
- (4) 健康推進組織の育成および強化の方策
- (5) 健康づくりについての調査研究および研修の方策
- (6) その他健康づくりに関する事項

2 協議会は、市が実施する次に掲げる事業について、必要に応じその企画・運営に参加する。

- (1) 健康づくりの集い等
- (2) 健康教室等
- (3) 健康づくりに関する知識の普及
- (4) その他

(組織)

第3条 協議会は、委員 20 名以内をもって組織する。

(委員)

第4条 協議会の委員は、次の者のうちから彦根市長が委嘱または任命する。

- (1) 保健所等関係行政機関の代表者
- (2) 医師会等の保健医療関係団体の代表者
- (3) 地域の衛生組織等の代表者
- (4) 学校・事業所等の代表者
- (5) 識見を有する者
- (6) その他

(任期)

第5条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任することができる。

(役員)

第6条 協議会に会長および副会長を置き、委員の互選によって選出する。

2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第7条 協議会の会議は、会長が必要に応じて招集する。

2 会議の議長は、会長が当たる。

- 3 協議会は、委員の半数以上の出席がなければ会議を開くことができない。
- 4 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(専門委員会)

第 8 条 協議会に専門的な事項を審議するため、専門委員会を置くことができる。

- 2 専門委員会の委員は、識見を有する者および市職員のうちから会長が指名し、市長が委嘱または任命する。

(事務局)

第 9 条 市は、協議会に対し保健計画、保健活動などの基礎資料を適宜提供するものとし、協議会の庶務は、福祉保健部健康推進課において処理する。

(雑則)

第 10 条 この要綱に定めるもののほか、協議会に関し必要な事項は、会長が別に定める。

付 則

- 1 この告示は、平成 7 年 6 月 30 日から施行する。
- 2 この告示の施行後最初に委嘱または任命された委員の任期は、第 5 条第 1 項の規定にかかわらず、平成 9 年 3 月 31 日までとする。

付 則(平成 21 年 4 月 13 日告示第 76 号)

この告示は、平成 21 年 4 月 13 日から施行し、改正後の彦根市予防接種健康被害調査委員会設置要綱、彦根市健康づくり推進協議会設置要綱、彦根市予防接種事故調査会設置要綱、彦根市障害児保育処遇委員会設置要綱、ひこね元気計画 21 実行委員会設置要綱および彦根市要保護児童対策地域協議会設置要綱の規定は、平成 21 年 4 月 1 日から適用する。

付 則(令和 5 年 6 月 1 日告示第 162 号)

この告示は、令和 5 年 6 月 1 日から施行する。

3 計画策定委員名簿

(1) 彦根市健康づくり推進協議会

区分	所属団体名等	氏名（順不同・敬称略）
学識経験者	聖泉大学	◎安孫子 尚子
	滋賀県立大学	○辰巳 佐和子
保健医療福祉 関係者	彦根医師会	横野 智信
	彦根歯科医師会	井本 達也
	彦根薬剤師会	清水 寛介
	彦根市保育協議会	岩本 貴宏
	滋賀県栄養士会地域活動事業部 彦根地区	山方 真弓
	彦根市国民健康保険運営協議会	小林 重秀
学校・事業所等の 代表者	彦根市校園長会	勝間 治
	株式会社 平和堂	池田 浩也
	彦根商工会議所	野崎 孝志
地域の衛生組織等 の代表者	彦根市健康推進員協議会	河合 敏枝
	彦根市 PTA 連絡協議会	磨谷 絵美子
	東びわこ農業協同組合	岡田 保子
	ひこね元気クラブ 21	西川 千恵
	彦根市運動推進委員会	赤木 和代
行政機関の代表者	滋賀県湖東健康福祉事務所 （彦根保健所）	嶋村 清志
	滋賀県湖東農業農村振興事務所	河淵 円

※ ◎…会長、○…副会長

(2) ひこね元気計画 21 計画策定専門委員会

所属	氏名（順不同・敬称略）
滋賀県湖東健康福祉事務所（彦根保健所）	加賀爪 雅江
滋賀県歯科衛生士会	藤野 みすづ
全国健康保険協会 滋賀支部	表 陽子
彦根養護教諭研究会 彦根支部	増田 詩穂
市民	伊吹 美早紀
彦根市健康推進員協議会	石川 加代子
彦根市スポーツ振興課	久保 貴彦
彦根市保険年金課	古田 修一郎
彦根市高齢福祉推進課	近藤 美穂子

(3) 彦根市食育推進委員会（食育推進分野）

区分	所属団体名等	氏名（順不同・敬称略）
学識経験者	滋賀県立大学	辰巳 佐和子
保健医療福祉 関係者	滋賀県湖東健康福祉事務所 （彦根保健所）	角 彩可
教育関係者	彦根市保育協議会	西村 卓身
	彦根市小中学校栄養教諭	野口 称子
関係諸団体の 関係者	滋賀県湖東農業農村振興事務所	河淵 円
	東びわこ農業協同組合	岡田 保子
	株式会社 平和堂	山本 真由紀
	彦根市健康推進員協議会	石丸 真由美
	滋賀県栄養士会地域活動事業部 彦根地区	田中 友紀
	社会福祉法人 彦根市社会福祉協議会	平野 美喜
行政機関の代表者	彦根市学校教育課	山岡 裕明
	彦根市生涯学習課	奥村 育美
	彦根市地域経済振興課	戸塚 理恵
		野村 佐和

(4) 彦根市運動推進委員会

所属	氏名（順不同・敬称略）
彦根市健康推進員協議会	河合 敏枝
ひこね元気クラブ 21	赤木 和代
彦根市スポーツ推進委員協議会	高橋 伊三男
総合型地域スポーツクラブ「彦クラブ」	上田 正人
聖泉大学	多胡 陽介
エルスポーツ株式会社	北沢 敦
滋賀県湖東健康福祉事務所（彦根保健所）	大槻 三美
彦根市高齢福祉推進課（湖東地域リハビリ推進センター）	林 延幸
彦根市スポーツ振興課	小谷 彰子
彦根市学校教育課	山岡 裕明
彦根市保険年金課	古田 修一郎

4 計画の策定経過

年月日	内容
令和5年（2023年）	
6月26日	第1回 食育推進委員会 ●ひこね元気計画21（第3次）と食育推進委員会の主旨について ●ひこね元気計画21（第4次）策定に向けたアンケート調査票の検討
7月5日	第1回 健康づくり推進協議会 ●ひこね元気計画21（第4次）策定のスケジュールについて ●ひこね元気計画21（第4次）策定のための市民アンケート調査について
8月4日～ 8月17日	ひこね元気計画21（第4次）策定のための市民アンケート調査の実施
9月28日	第1回 計画策定専門委員会および第2回 食育推進委員会 ●ひこね元気計画21（第3次）の概要 ●ひこね元気計画21（第4次）策定のスケジュール ●ひこね元気計画21（第4次）策定に係る評価と課題
10月25日	第3回 食育推進委員会 ●計画の体系について ●第4次食育推進基本計画の具体的な取組
10月30日	第2回 計画策定専門委員会 ●ひこね元気計画21（第4次）計画骨子案について ・計画の体系について ・取組内容について
11月20日	第4回 食育推進委員会 ●ひこね元気計画21（第4次）計画素案（パブリックコメント案）について
11月21日	第3回 計画策定専門委員会 ●ひこね元気計画21（第4次）計画素案（パブリックコメント案）について
11月24日	第2回 健康づくり推進協議会 ●ひこね元気計画21（第4次）計画素案について ・健康増進計画 ・食育推進計画
令和6年（2024年）	
1月9日～ 2月8日	パブリックコメントの実施
2月20日	第3回 健康づくり推進協議会 ●パブリックコメント結果について ●ひこね元気計画21（第4次）計画案と概要版について

5 アンケート調査票

彦根市 健康・食育に関するアンケート調査

●●● ご協力をお願い ●●●

市民の皆様には、日頃から本市の保健行政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

彦根市では、平成31年3月に「ひこね元気計画21（第3次）～健康増進計画・食育推進計画～」を策定し、市民一人ひとりが健やかで心ゆたかに暮らせるまちを目指して、様々な取組を推進してきました。このたび、令和5年度の計画期間の終了に伴い、新たな計画の策定を進めております。

このアンケートは、市内にお住まいの16～64歳の方から無作為に抽出した2,000人の方を対象に、健康づくりや食生活に関する意識を把握するために実施し、今後の取組に生かしていきたいと考えております。

つきましては、お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

令和5年8月 彦根市長 和田裕行

ご記入にあたってのお願い

- 1 この調査は無記名で実施します。回答内容やご意見については、個人が特定されたり、調査目的以外に使用することは一切ありません。是非、率直なご意見をお聞かせください。
- 2 調査票へのご回答は、お送りした封筒の宛名のご本人にお願いします。もしも、ご本人のご回答が難しい場合は、ご家族の方がお答えください。
- 3 回答は、あてはまる番号を選んで○印をつけてください。また、「その他（ ）」を回答した場合には、具体的にその内容をご記入ください。
- 4 ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、**8月17日（木）**までに投かんしてください。（切手は不要です。）
- 5 回答時間の目安は10分です。

★パソコンやスマートフォンでの回答も可能です。

右記の二次元コードまたは下記URLからアンケートのページにアクセスしていただき、ご回答ください。

【URL：<https://questant.jp/q/hikonecity-kenko>】

※Web上で回答いただいた場合は、調査票の返送は必要ありません。



《調査に関するお問合せ》

彦根市 福祉保健部 健康推進課

〒522-0057 滋賀県彦根市八坂町1900番地4 くすのきセンター2階

TEL:0749-24-0816 FAX:0749-24-5870

あなたご自身のことについてお尋ねします。

【問1】あなたの年齢（令和5年8月1日現在）をお答えください。（数字を記入）

	歳
--	---

【問2】あなたの家族構成はどのようになっていますか。（ひとつに○）

1 ひとり暮らし	2 夫婦のみ
3 二世帯世帯（親と子）	4 三世帯世帯（親と子と孫）
5 その他（	）

【問3】あなたのお住まいの小学校区はどちらですか。（ひとつに○）

1 城東	2 城西	3 金城	4 城北	5 佐和山	6 旭森
7 平田	8 城南	9 城陽	10 若葉	11 鳥居本	12 高宮
13 河瀬	14 亀山	15 稲枝東	16 稲枝北	17 稲枝西	
18 わからない（町名など					）

【問4】あなたの性別をお答えください。（ひとつに○）

1 男性	2 女性	3 その他	4 答えたくない
------	------	-------	----------

健康づくりについてお尋ねします。

【問5】あなたは、自分の適正体重を知っていますか。（ひとつに○）

1 知っている	2 知らない
---------	--------

【問6】あなたは、自分の日頃の血圧値を知っていますか。（ひとつに○）

1 知っている	2 知らない
---------	--------

【問7】あなたは、現在、歯科医院で定期的に歯石を取ってもらったり、検診を受けていますか。（ひとつに○）

1 受けている 年（ ）回くらい	2 受けていない
------------------	----------

【問8】現在、あなたの歯は何本ありますか。（数字を記入）＊親知らずを除いた歯の本数は28本です。

	本
--	---

【問9】あなたは、「ひこね元気計画21」を知っていますか。（ひとつに○）

1 知っている	2 聞いたことはある	3 全く知らない
---------	------------	----------

【問10】あなたは、この1か月間に、不満、悩み、苦勞などによる、ストレスなどがありましたか。
(ひとつに○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 大いにある →問 10-1 へ | 2 多少ある →問 10-1 へ |
| 3 あまりない | 4 全くない |

【問10-1】問10で「1 大いにある」「2 多少ある」と答えた方にお尋ねします。
それはどのようなことが原因ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | |
|--|
| 1 健康に関すること(自分の病気の悩み、身体の悩みなど) |
| 2 家庭に関すること(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病、家族の健康など) |
| 3 経済・生活に関すること(経済的不安、失業、負債、生活苦など) |
| 4 仕事に関すること(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働など) |
| 5 男女に関すること(失恋、結婚など) |
| 6 学校に関すること(いじめ、学業不振、進路、教師・友人との人間関係など) |
| 7 その他 () |

【問11】ここ1か月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(ひとつに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上 |

【問12】あなたは、ロコモティブシンドローム※(運動器症候群)を知っていますか。(ひとつに○)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 どんな状態を表すのかよく知っている | 2 言葉を聞いたことはある |
| 3 知らない | |

【問13】あなたは、COPD※(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(ひとつに○)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 どんな病気かよく知っている | 2 言葉を聞いたことはある |
| 3 知らない | |

※ロコモティブシンドロームとは…骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、その危険度が高い状態のことです。

※COPDとは…咳や痰が連日続き、体を動かした時などに息切れを起こすようになる病気で、喫煙者に多くみられます。

【問14】あなたは、健康づくりに関する住民活動を実施している団体(ひこね元気クラブ21、コッ
コッ続ける金亀(根気)体操グループなど)を知っていますか。(ひとつに○)

- | |
|-----------------------|
| 1 知っていて、活動に参加したことがある |
| 2 知っているが、活動に参加したことはない |
| 3 知らない |

【問15】あなたは、どのような場所や方法で運動をしていますか。（あてはまるもの全てに○）

- 1 公園などの屋外
- 2 スポーツ施設（体育館、ゴルフ場等）
- 3 フィットネスジム（設備利用）
- 4 パーソナルジム（個別指導）
- 5 オンラインフィットネス（動画や配信を利用した自宅等でのトレーニング）
- 6 無料の動画視聴
- 7 体を動かす家庭用ゲーム
- 8 フィットネスアプリの活用
- 9 歩数計の活用
- 10 その他（ ）
- 11 特に運動はしていない

【問16】あなたは、地域活動や趣味、スポーツなどの活動に参加していますか。
（あてはまるもの全てに○）

- 1 地域活動（自治会、PTA、子ども会、ボランティア等）に参加している
- 2 趣味や教養の活動に参加している
- 3 スポーツ活動に参加している
- 4 その他（ ）
- 5 参加していない

食育・食生活についてお尋ねします。

【問17】あなたは、「食育※」に関心がありますか。（ひとつに○）

- | | | |
|------------|-----------|---------|
| 1 関心がある | 2 やや関心がある | |
| 3 あまり関心がない | 4 関心がない | 5 わからない |

※食育とは…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ことです。

【問18】「食育」について、どのようなことに関心がありますか。（あてはまるもの全てに○）

- | | | |
|--------------|----------------|---------------|
| 1 バランスの良い食生活 | 2 子どもの心身の健全な発育 | 3 生活習慣病の予防 |
| 4 肥満・痩せ過ぎ | 5 食品の安全・安心 | 6 食にまつわる交流・共食 |
| 7 伝統料理や作法の継承 | 8 食品ロスの削減 | 9 特にない |

【問19】あなたは、ふだん朝食を食べていますか。（ひとつに○）

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 2 週4～5日食べる →問 19-1 へ |
| 3 週2～3日食べる →問 19-1 へ | 4 ほとんど食べない →問 19-1 へ |

【問19-1】問19で「2」「3」「4」と答えた方にお尋ねします。

朝食を食べない理由は何ですか。(あてはまるものを全てに○)

1 時間がないから	2 食欲がないから
3 食べる習慣がないから	4 面倒だから
5 太りたくないから	6 その他 ()

【問20】あなたが朝食、夕食を誰かと一緒に食べることは週にどの程度ありますか。

(「①朝食」「②夕食」それぞれひとつに○) ※ひとり暮らしの方は「6」に○をしてください。

	週4日以上	週2～3日	週1日程度	一緒に食べる日はない	朝食、夕食を食べない	ひとり暮らしである
① 朝食	1	2	3	4	5	6
② 夕食	1	2	3	4	5	

【問21】あなたは、「3つのお皿」を知っていますか。(ひとつに○)

1 知っている	2 聞いたことはある	3 全く知らない
---------	------------	----------

※3つのお皿とは…主食のお皿（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜のお皿（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜のお皿（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つのお皿をそろえることで、簡単にバランスよく食べることができる方法です。

【問22】あなたは、1日2回以上、3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(ひとつに○)

1 ほぼ毎日ある	2 週4～5日ある
3 週2～3日ある	4 ほとんどない

【問23】あなたは、ふだんの食事で野菜を1日にどのくらい食べていますか。(ひとつに○)

*1皿の目安は、小さな皿（ミニサラダ、温野菜）か小鉢（おひたし、煮物）。

*1日に必要な野菜の量は350g、料理したものなら小皿で5皿が目安。(1皿は70g程度)

1 1皿	2 2皿
3 3皿	4 4皿
5 5皿以上	6 ほとんど食べない

【問24】あなたは、1食15分以上、一口30回を心がけるなど、ゆっくりよく噛んで食べていますか。(ひとつに○)

1 ゆっくりよく噛んで食べている
2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4 ゆっくりよく噛んで食べていない

【問25】あなたは、次のものをどのくらいの頻度で食べて（利用して）いますか。

（①～⑤について、それぞれひとつに○）

	ほぼ毎日	週3～5回	週1～2回	週1回未満	ほとんどない
① 塩分の多いもの（漬物・加工食品等）	1	2	3	4	5
② ジュース・コーヒー飲料	1	2	3	4	5
③ サプリメント・プロテイン	1	2	3	4	5
④ 調理済食品（弁当や惣菜）	1	2	3	4	5
⑤ 外食	1	2	3	4	5

【問26】あなたの食生活に問題があるとしたら、何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 味付けが濃い	2 栄養に偏りがある	3 油ものが多い
4 食べ過ぎる	5 食事が不規則	6 食事時間が短い（早食い）
7 外食・弁当が多い	8 全く問題ない	
9 その他（		）

【問27】あなたが次のうち、知っている事柄はどれですか。（あてはまるもの全てに○）

1 健康を保つため、1日の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満が望ましい
2 油ものをとり過ぎると、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病など）につながる
3 1日に摂りたい野菜の量は350g以上である
4 間食（甘いお菓子やスナック菓子）をとり過ぎることが、生活習慣病につながる

【問28】あなたは、ふだん、食品・食材を購入する時に気をつけていることはありますか。

（あてはまるもの全てに○）

1 値段	2 栄養成分表示を見る	3 賞味・消費期限
4 国内産	5 地元産	6 新鮮さ（旬も含む）
7 便利さ	8 おいしさ・味	9 環境こだわり農産物（表示）
10 有機栽培の表示	11 J A Sマーク	12 添加物
13 栄養のバランスと分量	14 塩分	15 脂肪分
16 糖分	17 その他（	） 18 特に考えていない

【問29】あなたは、外食する時や、お弁当や惣菜を購入する時に気をつけていることはありますか。

（あてはまるもの全てに○）

1 値段	2 栄養成分表示を見る	3 便利さ
4 おいしさ・味	5 地元産	6 新鮮さ（旬も含む）
7 添加物	8 栄養のバランスと分量	9 塩分
10 脂肪分	11 糖分	
12 その他（		） 13 特に考えていない

※栄養成分表示とは…

食品の包装に書かれた熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）などの表示のことをいいます。2020年4月1日より新たな食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が義務化されました。栄養成分表示を見て食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

栄養成分表示
1食(10g)当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

【問30】あなたは、今までに「環境こだわり農産物」を購入したことはありますか。（ひとつに○）

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 よく購入する | 2 何度か購入したことがある |
| 3 知っているが、購入したことがない | 4 知らない・わからない |

※環境こだわり農産物とは…

次の4つの基準をクリアして栽培されたとして、滋賀県が認証する農作物です。

- ①化学合成農薬の使用量が通常の半分以下
- ②化学肥料（窒素成分）の使用量が通常の半分以下
- ③泥水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境に優しい技術での栽培
- ④どのように栽培したかを記録している



【問31】あなたは、食品を購入したり食事を作る時、「買い過ぎない」や「作り過ぎない」などごみを少なくするように心がけていますか。（ひとつに○）

- | | |
|----------|-----------|
| 1 心がけている | 2 心がけていない |
|----------|-----------|

【問32】あなたは、食品・食材の安全性について、不安を感じることはありますか。（あてはまるものを全てに○）

- | | | |
|---------------|------------|---------|
| 1 輸入食品 | 2 食品添加物 | 3 農薬の残留 |
| 4 表示の信頼性 | 5 遺伝子組換え食品 | 6 食中毒 |
| 7 アレルギー物質含有食品 | 8 その他（ ） | 9 ない |

【問33】あなたが「地産地消」を推進する上で必要だと思うことは何ですか。（あてはまるものを全てに○）

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 地場産であることの表示 | |
| 2 安い価格での提供 | |
| 3 年間を通じた安定的な品揃え | |
| 4 病院・施設や学校給食等での積極的な使用 | |
| 5 販売店での地場産コーナーの設置 | |
| 6 生産者から直接取引できるシステムづくり | |
| 7 地場産への理解促進のための生産者との交流 | |
| 8 ブランド化の推進、ホームページ、パンフレットなどによる地場産物のPR | |
| 9 地場農産物を使った加工食品の開発 | |
| 10 その他（ ） | |

※地産地消とは…自分の住んでいる地域で生産された農産物を地域で消費することを指します。地産地消に取り組むことで、地域経済の促進や食料自給率の向上、地域の食文化への理解促進につながるとされています。

【問34】あなたは、家庭で季節や行事に合わせて伝統料理や郷土料理を食べていますか。
(ひとつに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 よく食べる | 2 ときどき食べる |
| 3 あまり食べない | 4 食べたことがない |

【伝統料理や郷土料理を知っている人は、具体的に教えてください】(料理名を記入)

市民一人ひとりが健やかで心ゆたかに暮らせるまちを目指していくためのご意見やご要望がありましたら、ご自由にお書きください。



アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

ひこね元気計画 21
キャラクター
ひこ食丸

ひこね元気計画 21
キャラクター
コンキーちゃんとまめこん



6 用語説明

あ 行

●悪性新生物

悪性の腫瘍のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍で、がんや肉腫等が該当する。悪性新生物には、胃がん、結腸がん、直腸がん、肝がん、膵がん、肺がん、乳がん、子宮がん等の他に、血液腫瘍（血液のがん）である白血病や急性リンパ腫等が含まれる。

●栄養成分表示

食品表示法の施行に基づき、原則として、一般用加工食品および一般用の添加物には栄養成分表示が義務付けられている。栄養成分表示は、健康で栄養バランスのとれた食生活を営むことの重要性を消費者自らが意識し、商品選択に役立てることで適切な食生活を実践する契機となる効果が期待されている。

栄養成分表示 1食(1人)当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

●SNS

インターネットを利用した個人間のコミュニケーションを促進および社会的なネットワークの構築を支援するサービスのこと。Social Networking Service の略語。

●LDL コレステロール

悪玉コレステロールのこと。必要以上に多くなると、血管壁にコレステロール等がたまり、血管壁が厚くなることで動脈硬化の原因となる。

●オーラルフレイル

滑舌が悪くなる、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増える等、お口の機能が低下することをいう。

か 行

●環境こだわり農産物

次の4つの基準をクリアして栽培されたとして、滋賀県が認証する農作物。

- ①化学合成農薬の使用量が通常の半分以下
- ②化学肥料（窒素成分）の使用量が通常の半分以下
- ③泥水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境に優しい技術での栽培
- ④どのように栽培したかを記録している。



●共食

家族と仲間、地域の人等と食を共にすること。「一緒に食べる」という行動だけでなく、一緒に食事の準備をしたり、食後に感想を話したりすること等も含まれる。

●虚血性心疾患

心臓の冠動脈が動脈硬化等の原因で狭くなったり、閉塞したりして心筋に血液が行かなくなることで起こる疾患の総称。

●健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差のこと。

●健康寿命

世界保健機関（WHO）が平成 12 年（2000 年）に提唱した指標であり、一般に、健康状態で生活することが期待できる平均期間またはその総称。「健康日本 21（第三次）」では、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と定められている。

●健康推進員

食育の大切さやバランスのよい食べ方など、適切な食習慣を身につけることで、健康につながり、いきいきと暮らせるよう、各地域で健康教室等を展開しながら活動する地域の健康づくりのボランティアのこと。

●健康増進法

「健康日本 21」を推進し、健康づくりや疾病予防に重点を置く施策を進めるための法的基盤として、栄養改善法を廃止して平成 14 年（2002 年）8 月に公布され、平成 15 年（2003 年）5 月に施行された法律。その内容は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めること、健康診査等に関する指針を定めること、国民の健康・栄養調査の実施に関すること、保健指導等の実施に関すること、受動喫煙の防止に関すること等である。令和 2 年（2020 年）4 月には改正健康増進法が公布され、「望まない受動喫煙」の防止を図るための取組が示された。

●口腔(こうくう)

消化管の最初の部分で、口唇から口^{こうきょう}峡までの部分のこと。口腔の機能は、咀嚼^{そしゃく}、発声および呼吸である。

●コツコツ続ける金^{こん}亀^き（根気）体操

彦根市のご当地体操。こり固まった筋肉をほぐすストレッチや筋力低下を予防する筋力運動を中心に、心臓や肺の機能を向上させる有酸素運動も取り入れた、自分のペースに合わせて気軽に取り組める 30 分程度の体操。

●湖東圏域

彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町の1市4町を総称した地域のこと。

さ 行

●サロン

公民館等の既存の場所を利用して、市民が集い、趣味活動や交流活動、地域活動等を行う場。

●COPD（慢性閉塞性肺疾患）

代表的な慢性呼吸器疾患のひとつであり、肺気腫と慢性気管支炎等の気流閉塞をきたす呼吸器疾患が、COPD（慢性閉塞性肺疾患）として総称されている。様々な有毒なガスや微粒子の吸入、特に喫煙（受動喫煙を含む）が原因となり、肺胞の破壊や気道炎症が起き、体を動かす時の呼吸困難や慢性の咳・痰が徐々に進行する。

●滋賀の健康・栄養マップ

滋賀県民の健康および栄養に関する現状と課題を把握するために、滋賀県が昭和61年度（1986年度）から約5年に一度実施する調査。

●歯周病（歯周疾患）

歯肉、歯槽骨、歯根膜およびセメント質等の歯周組織に起こる病気の総称で、歯周疾患とも呼ばれており、歯肉炎と歯周炎に大別される。

●受動喫煙

平成30年（2018年）に公布された改正健康増進法第25条の4の規定において、「人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること」と定義されている。改正健康増進法では、「望まない受動喫煙」の防止を図るため、国や地方公共団体の責務等や多数の者が利用する施設等における喫煙の禁止等が示された。

●旬産旬消

旬の食材を旬の時期に食べること。旬のものをその季節に消費することは、生産や保存等に係るエネルギーの無駄使いにならず、栄養価も高く、おいしい食べ方であると言われている。

●食育

生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、一人ひとりが自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための学習等の取組のこと。

●食育基本法

平成 17 年（2005 年）6 月公布（同年 7 月施行）。国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的に制定された法律のこと。

●食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

●身体活動

意識的な運動だけではなく、日常生活の中で身体を動かすことによる運動のこと。

●生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群」のこと。代表的な生活習慣病としては、がん、高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症、循環器疾患等がある。生活習慣の積み重ねに加え、外部環境や遺伝的素因、加齢の要因が重なり合って起こる病気だが、生活習慣や食生活の改善により様々な病気の発症や進行を予防することができる。

た 行

●地域自殺実態プロフィール

地域における自殺者の特徴、属性、年代別人数、手段等が含まれる資料で、年 1 回、全ての都道府県、市町村に提供されたもの。

●地産地消

「地域生産、地域消費」を短くした言葉で、「地域でとれた食材を地域で消費する」という意味で使われる。

●低栄養

エネルギーやたんぱく質などが不足し、健康な身体を維持するために必要な栄養素が摂れていない状態のこと。

●低出生体重児

出生時に体重が 2,500 g 未満の新生児のこと。

●特定健康診査

糖尿病等の生活習慣病予防の目的で、メタボリックシンドロームの状態を早期に発見するため、各医療保険者に義務付けられた健康診査。40 歳以上 74 歳以下の被保険者およびその被扶養者を対象に行われる。

●特定保健指導

特定健康診査の結果により、生活習慣病のリスクが一定程度高いと判断された者に対して行われる保健指導。保健指導に関する専門的知識および技術を有する医師、保健師、管理栄養士により行われる。

な 行

●日本人の食事摂取基準

健康増進法第 16 条の 2 の規定に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもの。

●認知症サポーター

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けをする人。自治体等が実施する講座を受講することで認知症サポーターになることができる。

●年齢調整死亡率

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率のこと。

●脳血管疾患

脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される疾患の総称。主な脳血管疾患には、脳の血管が破れて出血することから起こる「出血性脳血管疾患」と脳の血管が詰まることによって脳への血流が悪くなり、脳細胞が酸素不足・栄養不足に陥る「虚血性脳血管疾患」の 2 つのタイプがある。脳卒中のこと。

は 行

●8020（はちまるにいまる）運動

「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。平成元年（1989 年）、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体、企業、そして広く国民に呼びかけられた。智歯（親知らず）を除く 28 本の歯のうち、少なくとも 20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるという主旨による。

●^は歯っぴー・バースデー検診

彦根歯科医師会が推進している、年 1 回、誕生月に歯科健康診査の受診を推奨する運動のこと。

●BMI（ビー・エム・アイ）

Body Mass Index の頭文字をとった略語で、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求めた数値。肥満の判定に用いられ、18.5 未満は「やせ」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」となる。

●ひこね元気クラブ 21

「彦根に住めば元気になれる」をスローガンに活動するボランティア団体。生活習慣病予防のための健康づくりをしやすいまちをめざし、活動を行っている。

●肥満傾向児

肥満度が+20%以上の子どものこと。性別・年齢・身長別標準体重から計算できる。 $(\text{実測体重} - \text{身長別標準体重}) / \text{身長別標準体重} \times 100 (\%)$

●標準化死亡比（SMR）（エス・エム・アール）

年齢構成の異なる集団間の死亡水準を比較する指標。基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域にあてはめた場合に、計算により求められる死亡数と実際に観察された死亡数を比較するもの。一方で、人口小規模地域の場合、標準化死亡比（SMR）での算出数値が偶然変動の影響を受け、異常な値を示すことがあるため、観測データ以外にも対象に関する情報を推定に反映させることが可能な「ベイズ推定」を用いたものを、SMR の経験的ベイズ推定値（EBSMR）と呼ぶ。全国平均を 100 として、EBSMR が 100 以上の場合は全国平均より死亡率が高いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断される。

●フッ化物

天然に存在する元素のひとつであるフッ素が含まれている化合物のこと。そのうちの一種は、歯の質の強化、再石灰化の促進の効能があり、むし歯予防に用いられる。

●フレイル

「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す “frailty” の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語。フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置付けられるが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」と定義されている。

●平均寿命（平均余命）

平均寿命は 0 歳の平均余命のことであり、全ての年齢の死亡状況を集約したもので、保健福祉水準を総合的に示す指標として活用されている。平均余命は死亡率が今後変化しないものと仮定して、各年齢の人が平均であと何年生きられるかという期待値を表したものであり、厚生労働省が毎年「簡易生命表」として、また 5 年ごとに国勢調査の結果の確定数を基に「完全生命表」として作成している。

●HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）

過去 2 か月間ほどの血糖値の平均を示す指標。

ま 行

●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓に脂肪が蓄積している内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態をいう。脂質異常症（高脂血症）、高血圧症、糖尿病の一手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気の危険性が急激に高まる。

ら 行

●ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまで、人の生涯を経時的にとらえた対策を講じること。

●ライフステージ

年齢に伴って変化する生活段階のこと。年代別の生活状況。人間の一生における出生から、就学、就職、結婚、出産、子育て、退職など、人生の節目において生活スタイルが変わることや、これに着目した考え方をいう。

●ロコモティブシンドローム

加齢や運動不足から生じる運動器（骨、関節、筋肉、神経等）の衰えのために、移動機能が低下し、介護が必要となる危険性が高くなる状態をいう。また、加齢に伴う変形性関節症、骨粗しょう症による円背、骨折、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症や関節リウマチ等の運動器の疾患も原因となる。