

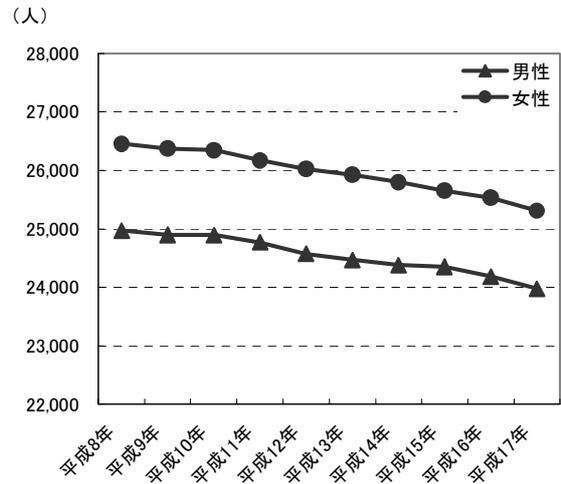
## 第2章

# 現状把握と抽出された課題

## 1 既存資料からみた現状と課題

### (1) 人口の推移(住民基本台帳より)

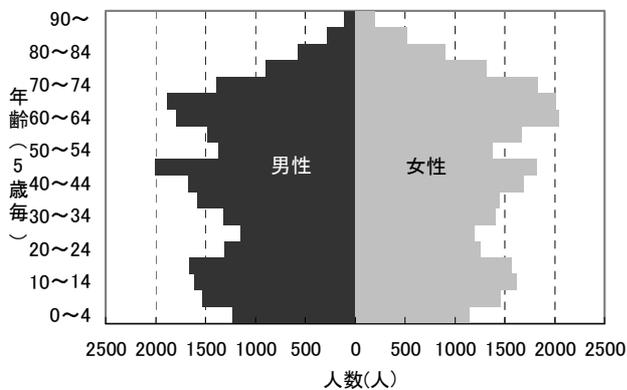
郡上市の人口は男女とも年々減少傾向にあり平成8年4月で男性24,966人、女性26,451人の計51,417人であったのが、平成17年4月には男性23,977人、女性25,309人の計49,286人で5万人を割っている。



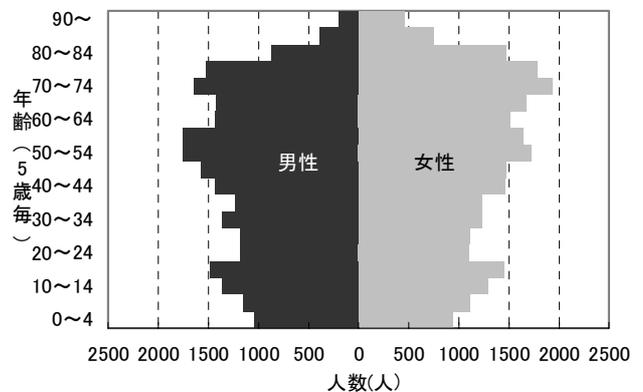
### (2) 人口ピラミッド(住民基本台帳より)

郡上市の人口ピラミッドは、20～30歳代にくびれを持ち、更に高齢部分の人口の多い広口のつぼ型の形を示している。つぼ型は出生数の減少によって自然増加率がマイナスになり将来人口の減少が予想される型であり、これに加えて若年生産年齢の流出と高齢者の顕著な増加が認められる状態となっている。

平成8年

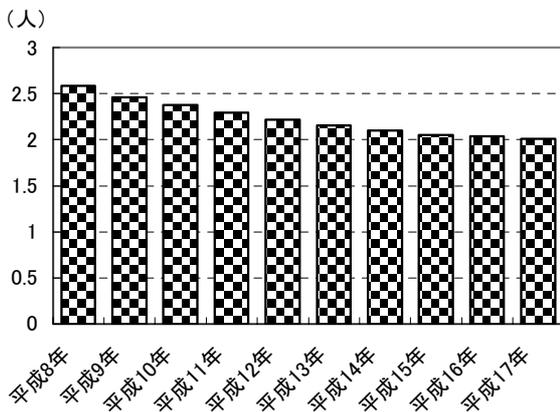
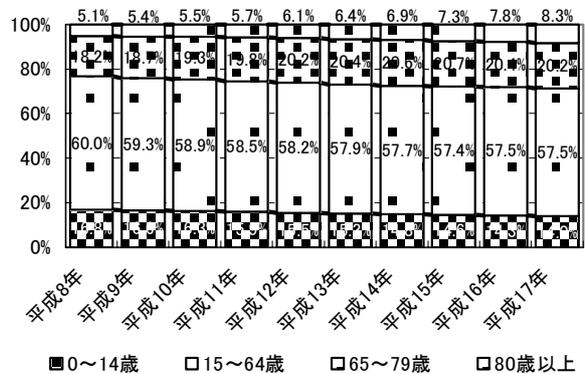


平成17年



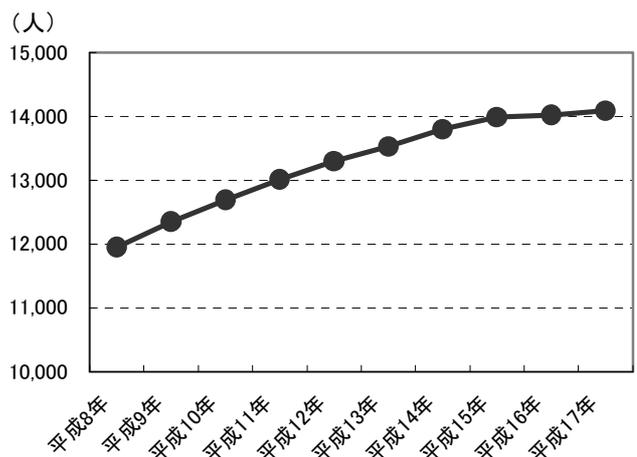
### (3) 年少・生産・老年人口割合(住民基本台帳より)

15歳未満の年少人口割合、15～64歳の生産人口割合は年々わずかながら減少傾向にあり、65歳以上の老年人口割合は増加している。特に80歳以上の後期高齢者割合の増加が目立つ。平成17年4月現在で年少人口14.0%、生産人口57.5%、老年人口(いわゆる高齢化率)28.6%である。



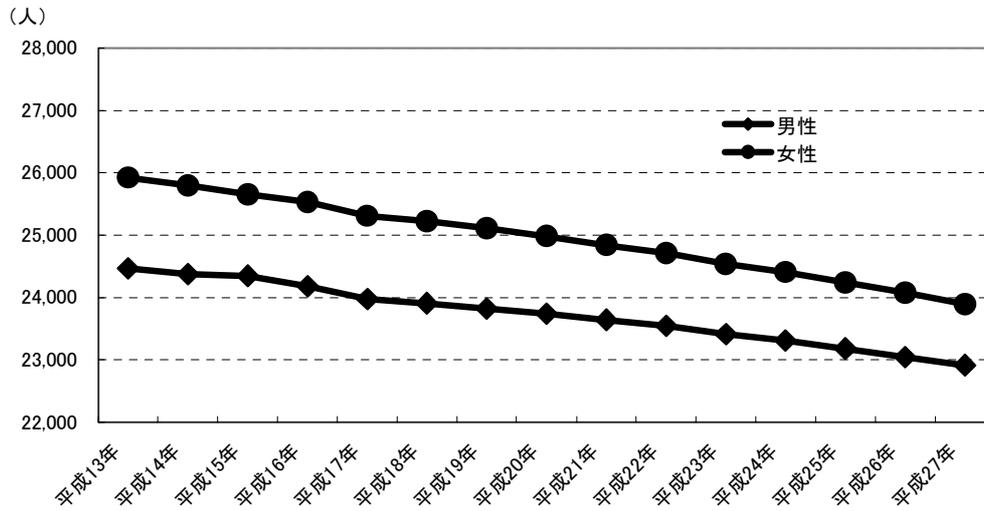
65歳以上1人に対する生産年齢人口はこの10年間で2.6人から2.0人へと低下している。

65歳以上人口実数の推移は、ここ数年はややその増加数が鈍くなっているものの、増加の一途をたどっており、平成17年4月現在で約14,000人となっている。

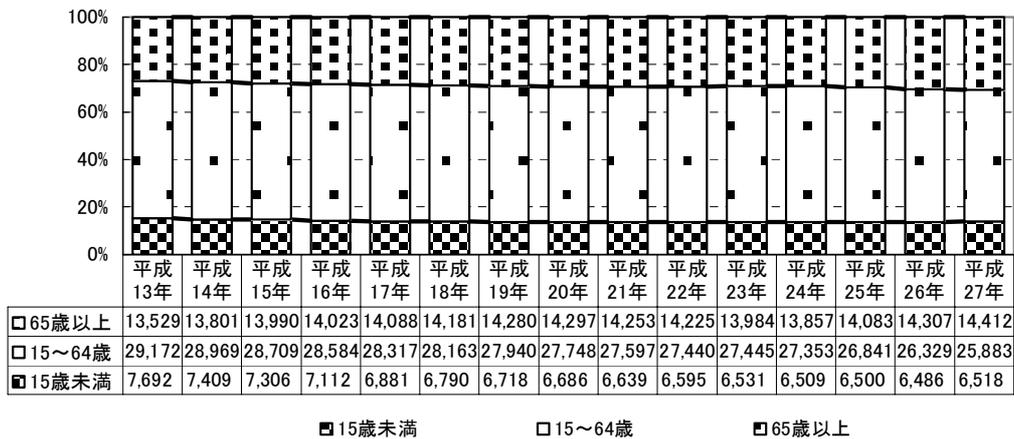


## (4) 人口推計

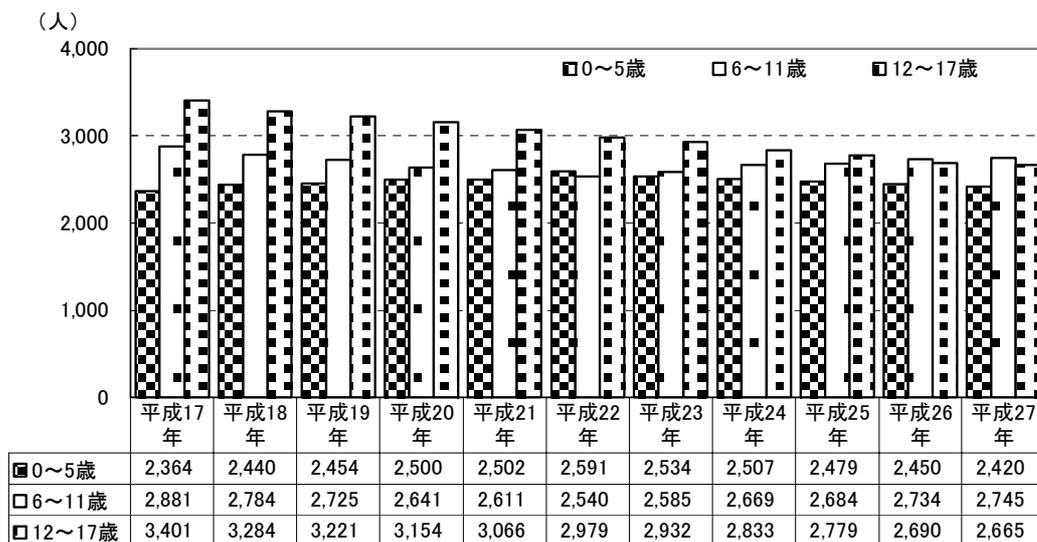
過去10年間の4月1日時点の人口構成情報をもとに、将来の人口推移を推計すると、郡上市の人口は今後も減少予測である。



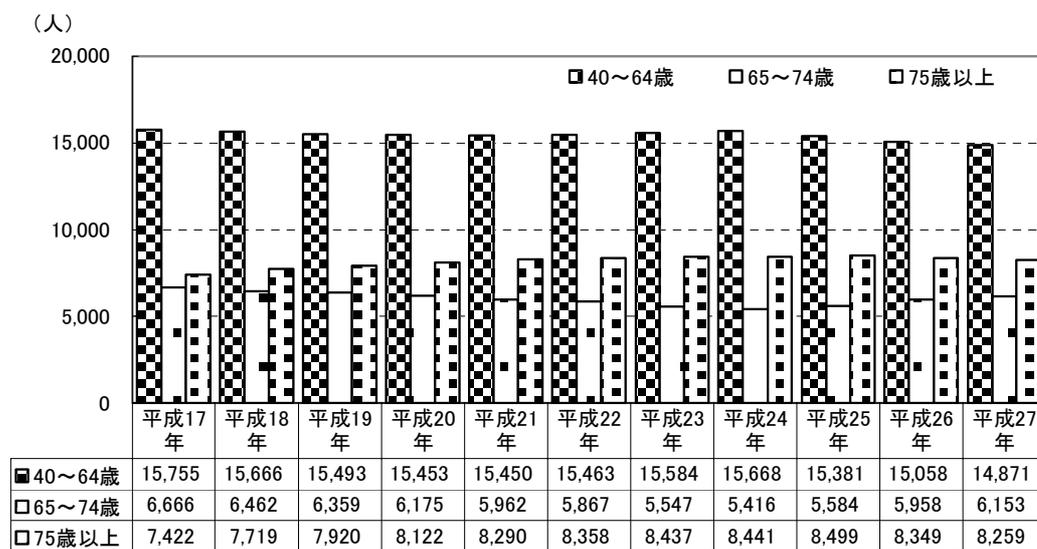
年少・生産・老年人口割合の推計では老年人口割合は徐々に増加し 30%を超えることが予測される。



年少人口をさらに年齢区分して推計値を見ると、減少が予測される。



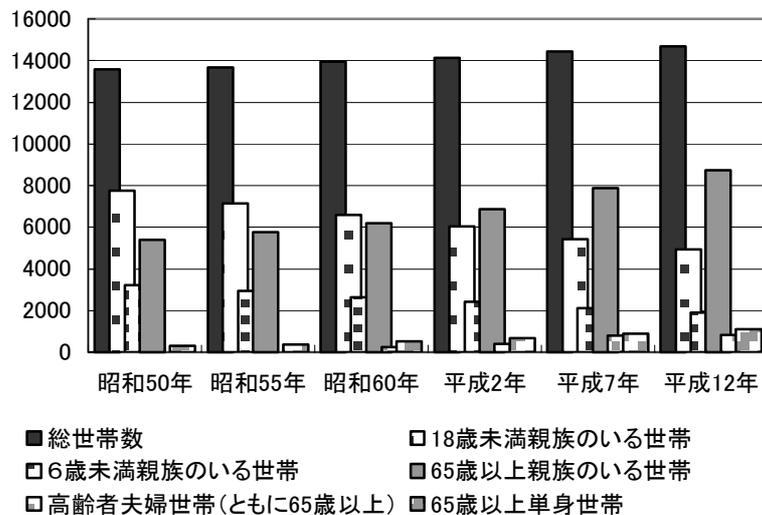
一方高齢者人口推計を年齢区分してみると、数年間は65歳到達者数が減少傾向にあるが、その後増加傾向が予測され、後期高齢者人口は年々微増が予測される。

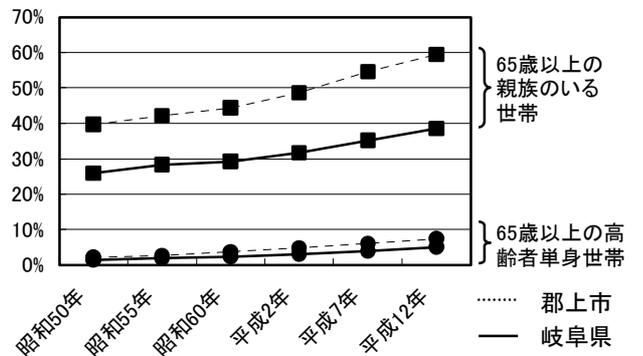
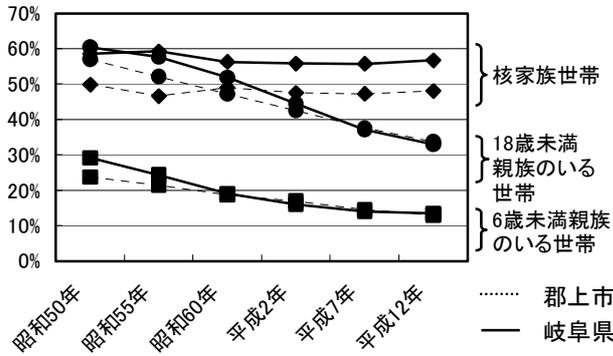


## (5) 世帯数・世帯構造(国勢調査より)

区分	昭和50年	昭和55年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年
総世帯数	13,581	13,662	13,964	14,137	14,455	14,683
18歳未満親族のいる世帯	7,739	7,124	6,591	6,018	5,426	4,944
6歳未満親族のいる世帯	3,221	2,940	2,623	2,405	2,105	1,907
65歳以上の親族のいる世帯	5,384	5,750	6,188	6,868	7,883	8,727
高齢者夫婦世帯(ともに65歳以上)	—	—	253	395	781	828
65歳以上の高齢者単身世帯	291	357	518	673	879	1,085

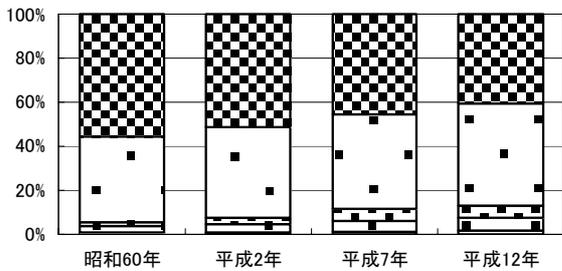
世帯数はわずかではあるが増加傾向にあり、平成12年国勢調査では14,683世帯である。その構成変化は特徴的であり、18歳未満親族のいる世帯は減少し、65歳以上親族のいる世帯は増加している。高齢者夫婦世帯、高齢者単身世帯も増加している。県との比較においても小児親族のいる世帯割合は県と差がないが、高齢親族のいる世帯に関しては、伸び率はそれほど差がないものの割合は高くなっている。



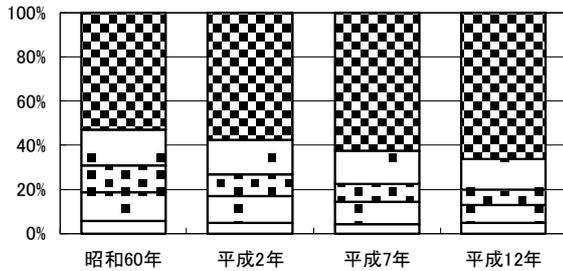


高齢者に関する世帯構成をみてみると、65歳以上の親族のいる世帯は昭和60年の44%から平成12年には59%に増加しており、このうち高齢者夫婦世帯、高齢者単身世帯はそれぞれ2%から6%、4%から7%に増加している。高齢化だけではなく、高齢者を支える家族構成数の減少も示唆される。

一方、小児に関する世帯構成を見てみると、18歳未満の親族のいる世帯は昭和60年の47%から平成12年には34%に減少している。6歳未満に限ってみると、世帯割合は減少しているものの、核家族世帯が6%から5%と横ばいで、非核家族世帯が13%から8%と目だってその割合が減少している。このことは大家族制の減少、世帯分離の増加を示唆していると思われる。



- その他の世帯
- 高齢夫婦、65歳以上単身以外の65歳以上親族のいる世帯
- 高齢者夫婦(ともに65歳以上)世帯
- 66歳以上単身世帯(女)
- 65歳以上単身世帯(男)



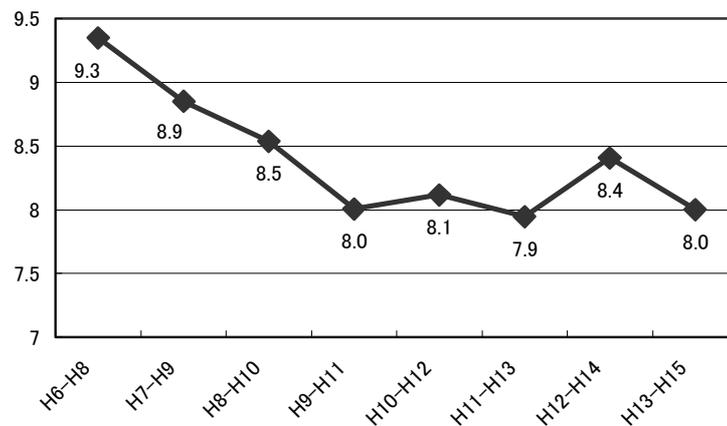
- その他の世帯
- 6~17歳親族のいる核家族以外の世帯
- 6~17歳親族のいる核家族の世帯
- 6歳未満親族のいる核家族以外の世帯
- 6歳未満親族のいる核家族の世帯

## (6) 出生率推移

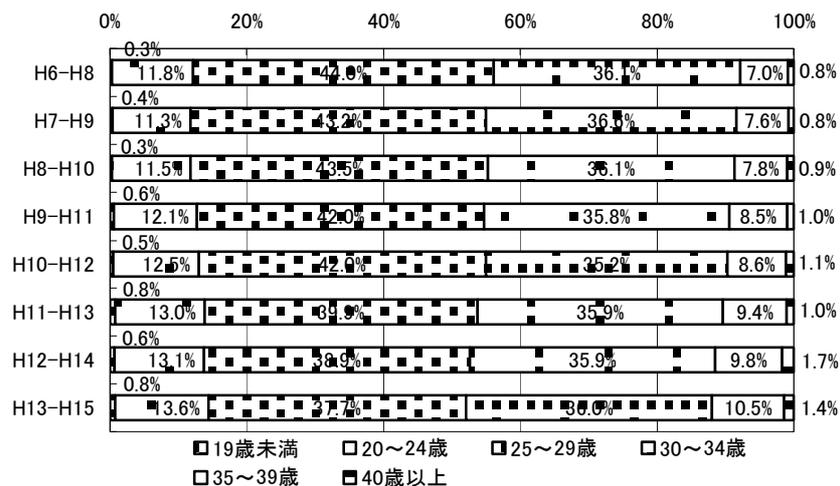
出生率の経年的変化を見てみると減少傾向にはあるものの、ここ数年は横ばい傾向である。平成13年からの3年間の出生率は人口1000人当たり8人で、郡上市における年間出生数はおよそ400人である。

出生率（対人口1,000）の推移

（出生数が少ないため3年間を1群として1年ずつ移動させることで表示）



出産年齢は、25～29歳での出産割合が減少している。一方、20～24歳、30歳以上が増加している。



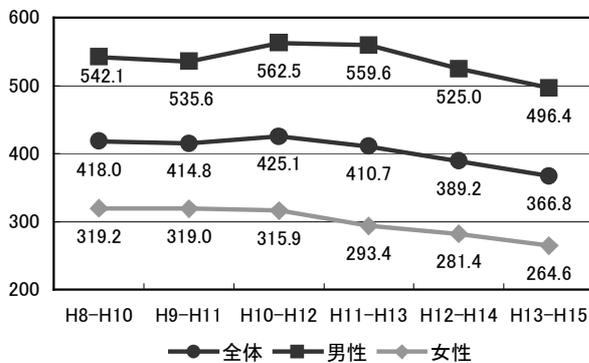
## (7) 死亡関係統計量

### 死亡数

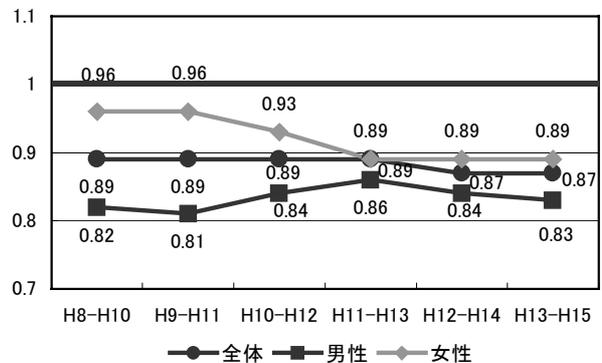
	平成8年	平成9年	平成10年	平成11年	平成12年	平成13年	平成14年	平成15年
男性	252	242	253	263	275	276	233	270
女性	213	245	229	230	228	200	231	243
計	465	487	482	493	503	476	464	513

尚死亡に関する解析は死亡数が少ないため統計解析上げらつきが生じやすいため、3年を1群として1年ごと移動させることによって表示

### 年齢調整死亡率（対人口10万）

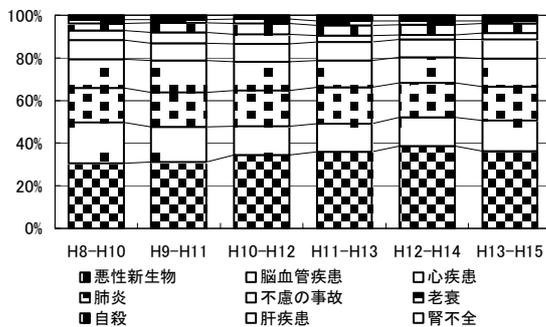


### 標準化死亡比

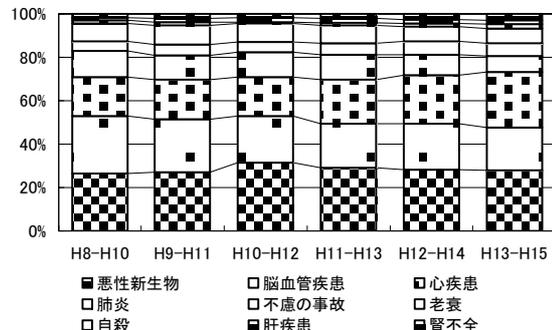


1985年モデル人口を用いた年齢調整死亡率の推移（左図）を見てみると、男女とも減少傾向が認められ、平成13年から3年間は人口10万人当たり366人の年齢調整死亡率となっている。一方、該当年の全国の年齢階級別死亡率から郡上市における期待死亡数を算出し、実際の死亡数との比をとった標準化死亡比（1であれば全国と同じ、1未満であれば全国より少なく、1以上であれば全国より多い）の推移は（右図）男女とも1未満で推移している。

### 男性



### 女性



死因については、男女とも悪性新生物、脳血管疾患、心疾患で死因の60~70%を占めている。男性では悪性新生物が占める割合が、女性では心疾患の占める割合がやや増加している。ただしこれらの割合は単純比較であり、年齢構成の違いが考慮されていないので解釈には注意を要する。

年齢調整死亡率：人口規模や年齢構成が異なる圏域や市町村の死亡数を基準人口（1985年モデル人口）で補正し、それぞれの集団の死亡率がどのような特徴を持つのかの指標。

## 2 実態調査からみた現状と課題

### (1) 妊産婦実態調査

#### 調査結果からみた現状

##### 子育て

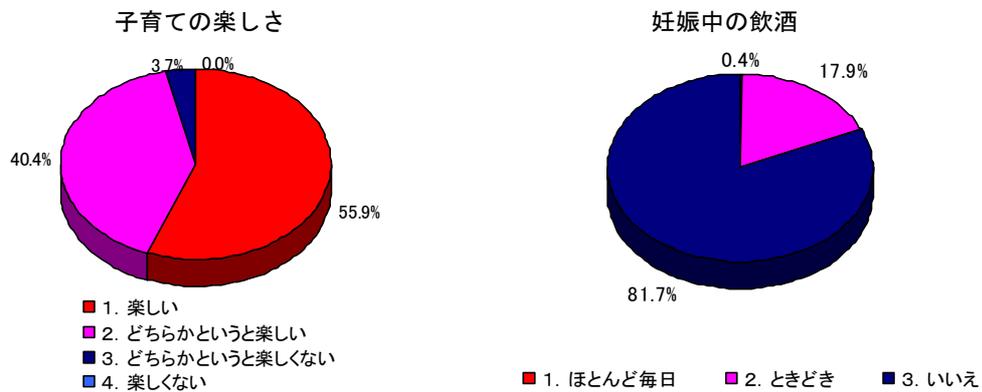
- ・楽しんで子育てをしている人の割合については、「楽しい」が55.9%であり、「どちらかという楽しい」が40.4%となっている。
- ・虐待しているのではないかと思う人の割合は8.1%となっている。
- ・育児に負担を感じる人の割合は56.0%となっている。

##### 子育て仲間

- ・妊娠、育児を通じて仲間と集う場やサークルに参加している人の割合は70.6%となっている。

##### 飲酒

- ・妊娠中にお酒を飲んでいる人の割合は18.3%となっている。



##### 喫煙

- ・妊娠中にタバコを吸っていた人の割合（毎日 又は 時々）は4.8%となっている。
- ・家族の中にタバコを吸っている人がいる人の割合は58.8%となっている。
- ・お子さんのいる部屋でタバコを吸う人がいる人の割合は34.6%となっている。

##### 育児不安

- ・妊娠中、育児のことで不安になったことがある人の割合（少し 又は 非常に）は71.6%となっている。

##### 事故防止

- ・救急法を知っている人の割合は83.9%、救急法を知らない人の割合は16.1%となっている。

##### 相談相手

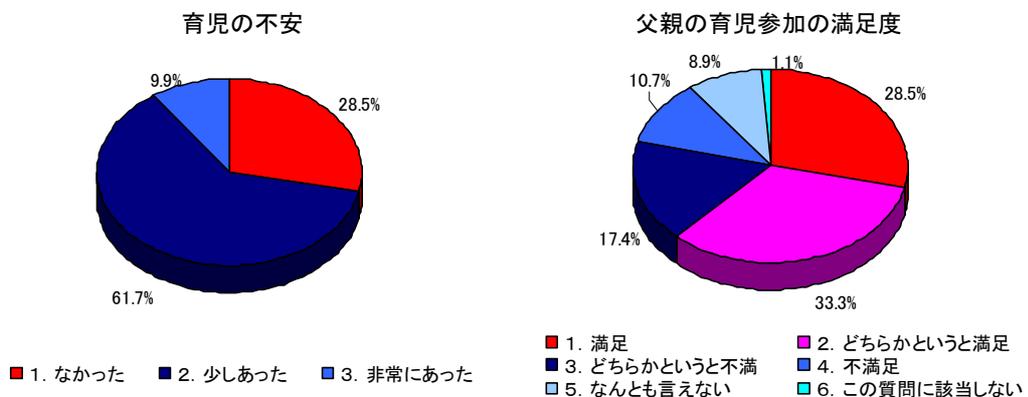
- ・妊娠中相談できる相手がいる人の割合は96.0%となっている。

### 父親、家族の育児参加

- ・夫婦で育児について話し合う人の割合は55.7%となっている。
- ・父親の育児参加や協力を満足している人の割合は61.8%となっている。
- ・祖父母が育児のことを学習する場があれば参加する人の割合は49.6%となっている。

### 出産環境

- ・お産（分娩方法・場所含め総合的に）に満足した人の割合は65.8%となっている。
- ・出産退院後、支援が必要だった時期について、「直後」は45.9%、「不要だった」は18.8%となっている。



### 現状からみた課題

- ・妊娠中は精神的にも不安定になることが多いことから、安心して出産ができるよう、妊娠・出産・育児に対する不安の軽減を図る「こころのケア」、さらに、子育てについての知識・技術の習得や体験する機会の提供など、親になるための準備として育児について学ぶ機会の確保が必要です。
- ・健診事業の活用など、日ごろの子育てに関する不安や悩み等に対する相談体制の充実が必要です。
- ・子育て中の保護者が孤独感に陥らないよう、地域の仲間づくり等に関する情報を提供などが必要です。
- ・子育てにおいて、母親が仕事をやめ、一段落したら仕事を始める方がよいとする風潮があることから、育児中の母親への支援体制の充実が必要です。
- ・父親が子育てに目を向け、家庭内における子育ての役割分担を自覚し、そして実際に家族全体で協力して子どもを生み育てていく意識を広めていくことが必要です。  
そのためには、父親も参加できる育児教室の充実、家庭教育学級の開催などが必要です。
- ・安全な妊娠・出産を支援するためには、流・早産や低出生体重児の出産などの危険因子となる「喫煙や飲酒」への対策が重要です。
- ・救急法を知らない人が16.1%となっており、救急法について学ぶ機会が必要です。

## (2) 保育園・幼稚園児実態調査

### 調査結果からみた現状

#### 起床時間について

- ・保育園・幼稚園へ行く日では、年齢を問わず「7:00～7:30」が最も多く、「6:30～7:00」「7:30～8:00」を合わせるとほとんどを占めている。
- ・保育園・幼稚園へ行く日より休日のほうが、起床時間が遅くなる傾向にある。

#### 就寝時間について

- ・0～3歳では、「21:00～21:30」が最も多く、次いで「21:30～22:00」となっている。

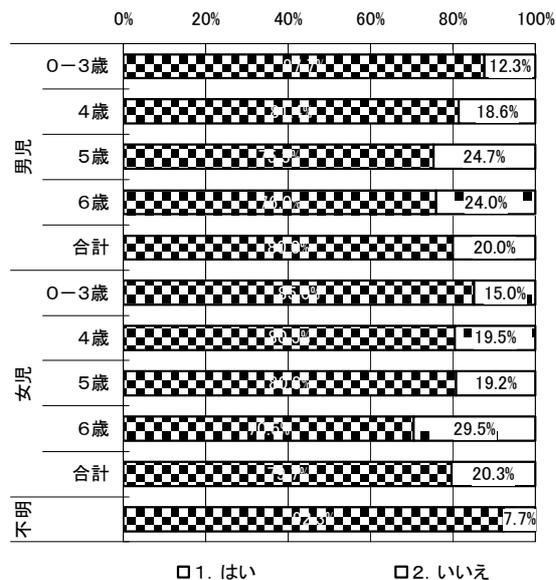
#### 大便について

- ・毎日大便をしていない子が、男児で22.1%、女児で26.3%となっている。

#### 遊ぶことについて

- ・外で遊ぶ時間について、「1時間ぐらいまで遊ぶ」が最も高く、3～5割を占めている。また、年齢が上がるにしたがい割合が高くなっている。
- ・いつも遊ぶ友達の有無については、年齢が上がるにしたがい「ある」の割合が高くなっており、6歳では8割を超えている。
- ・親子で遊ぶ時間（テレビを見ながらではなくきちんと遊び相手になる）については、年齢が上がるにしたがい、短くなっている。
- ・テレビを見たりゲームをする時間（保育園・幼稚園へ行く日）では、4歳以上は「2時間ぐらいまで見る」が最も高く、4割を占めている。休日は「2時間以上見る」の割合が高くなっている。

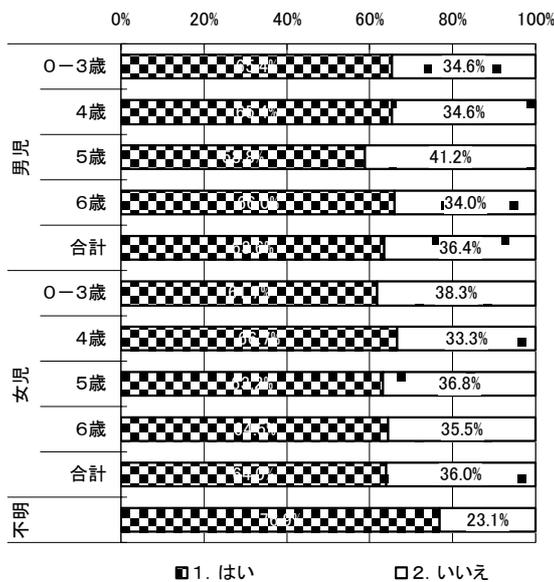
親子で遊ぶ時間の有無



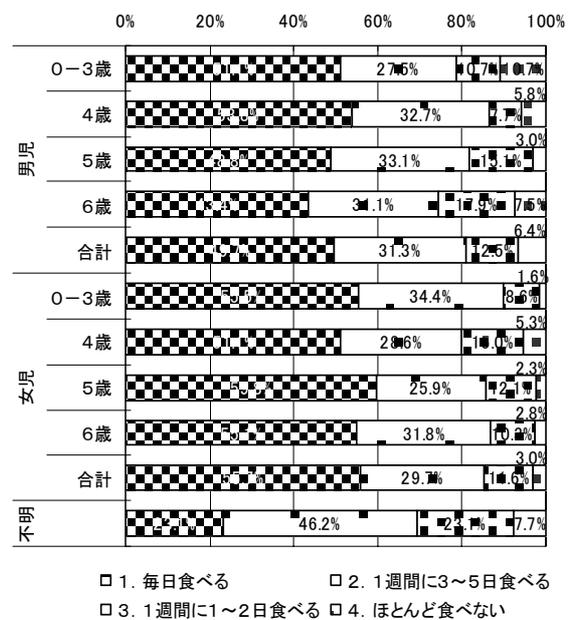
### 食生活について

- ・食べ物に好き嫌いのある子の割合は、年齢を問わず6～7割となっている。
- ・毎日朝食を食べる子の割合は、「毎日食べる」が9割を超えている。
- ・給食以外で野菜（人参・ほうれん草・キャベツ等）を食べる子の割合は「毎日食べる」が最も高く、4～6割となっており、「ほとんど食べない」は、1割未満となっている。
- ・夕食までに「おかし」を食べる子の割合は、「毎日食べる」が最も高く、「1週間に3～5日食べる」と合わせると、8割を占める。「ほとんど食べない」は1割未満と少数である。
- ・家族全員で食事をする機会について「毎日」が最も高くなっており、5～6割となっている。また、「1週間に3～5日」と合わせると、7～8割を占めている。
- ・食生活について、いつも気を付けている事は、「野菜を多く」「朝食摂取」「偏りなく食べる」が上位になっている。反対に、「薄味」「カルシウム摂取」が下位になっている。

食べ物に好き嫌いのある子の状況



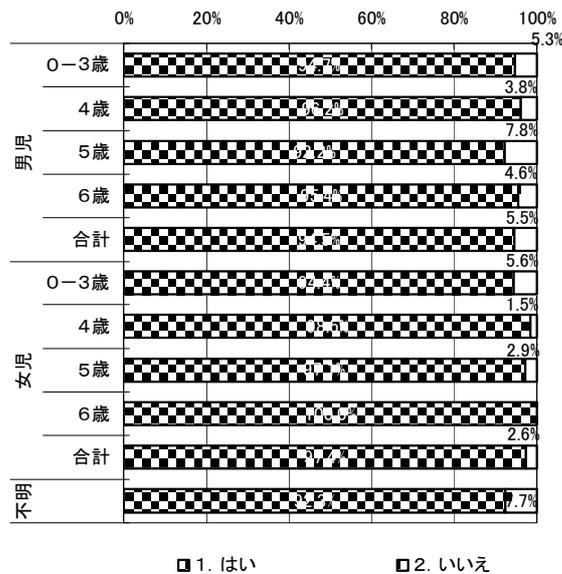
給食以外で野菜を食べる子の状況



## 歯の健康について

- ・ 歯磨きをしている子の割合は、9割を超えている。
- ・ 歯磨きをしている時は「寝る前」が最も多く、次いで「朝食後」「昼食後」となっている。

歯磨き習慣の状況



## 現状からみた課題

- ・ 幼児期に早寝早起きなどの規則正しい生活習慣を身につけることは、心身の調子を整え成長を促すだけでなく、今後の人生の基礎を築くのに重要です。幼児期から早寝早起きの習慣を身につけることが必要です。
- ・ 幼児期の自由遊び、友だちとの遊び、自然とのふれあい遊びは運動機能や感覚機能の発達を促します。また親、家族、友だち等とのコミュニケーションを通して、対人関係づくりの基礎を学びます。のびのび遊ぶことで十分な運動量を確保し、あたたかく楽しいコミュニケーションをとることが必要です。
- ・ 幼児期に味覚や食習慣の基礎が形成されます。幼児期から好き嫌いをなくすこと、規則正しく食事をする等の食習慣を身につけることが必要です。
- ・ 幼児期から虫歯予防習慣を身につけることは、心身の成長のためだけでなく、人生を通しての疾病予防やエチケットとして重要です。幼児期から正しい歯磨き習慣が必要です。

### (3) 小・中学生実態調査

#### 調査結果からみた現状

##### 健康について

- ・「健康だと思う」の割合が、学年が上がるにしたがい低くなっている。一方、「健康ではないと思う」の割合が、高学年から増加している。
- ・毎日の生活が「楽しいと思う」の割合が、学年が上がるにしたがい低くなり、「楽しくないと思う」の割合が増加している。

##### 日常生活について

- ・睡眠時間では、「7～9時間」「9～11時間」を合わせた割合は、登校日は89.6%、休日は88.1%となっている。
- ・睡眠5時間未満の子の割合（登校日）は、下表のとおり、特に女子において中2から増加している。

項目	中1	中2	中3
男子	0.0%	1.5%	3.6%
女子	0.4%	2.7%	5.9%

- ・毎日大便をしていない子の割合は、男子で29.3%、女子で40.9%となっている。
- ・外で遊ばない子の割合（男女合計）は、登校日で28.1%、休日で15.4%となっている。休日でも、「3時間以上遊ぶ」が29.1%と外での活動が少ない。
- ・テレビを見る時間の割合（男女合計）は、登校日の「見ない～2時間ぐらいまで見る」で62.4%休日の「3時間ぐらいまで見る～3時間より多く見る」で68.9%となっており、休日は、登校日の倍となっている。
- ・パソコンやゲームをする時間（男女合計）は、登校日の「しない～1時間まで」で83.6%、休日では、男子が女子に比べ「2時間～3時間より多くする」が極めて高い。

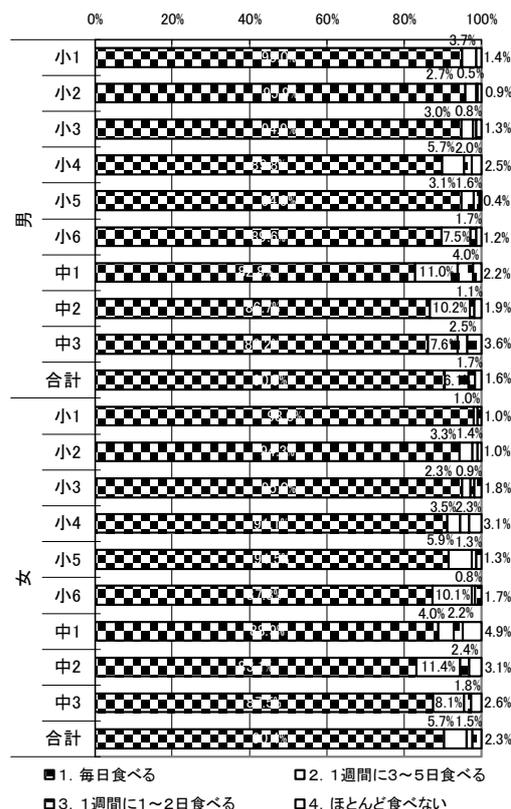
##### 家の手伝いについて

- ・手伝いを「よくする」「時々する」子を合わせた割合は、男子で64.2%、女子で78.5%となっている。

### 食生活について

- ・食事の前に手を「毎回洗う」の割合は、男子で40.4%、女子で46.5%となっている。一方、「洗わない」の割合は、男子で9.4%、女子で6.1%となっており、特に小学生低学年で高くなっている。
- ・食事が「楽しい」の割合は、男子で46.5%、女子で49.9%となっているが、「楽しい」の割合は、学年が上がるにしたがい低くなっている。
- ・「主食、主菜、副菜」の認知度は、男女とも学年が上がるほど高くなり、半数以上が知っている。
- ・「よくかんで食べる」子の割合は、男子で69.6%、女子で81.1%となっている。
- ・食べ物に好ききらいが「ある」（好ききらいが多い）子の割合は、男子で71.8%、女子で76.8%となっている。
- ・コンビニなどのおにぎり、サンドイッチや弁当を「ほとんど食べない」子の割合は、小学生の男子で76.3%、女子で79.8%となっている。また、中学生になると男子、女子とも「1週間に1～2日食べる」頻度が約30%～40%と高くなる。
- ・朝食を「毎日食べる」子の割合は、男子で90.5%、女子で90.4%となっている。
- ・給食以外で牛乳・チーズなどの乳製品、野菜、肉、魚など「1週間に3～5日食べる」「毎日食べる」子を合わせた割合は、男子で68.3%、女子で62.0%となっている。一方、「ほとんど食べない」「1週間に1～2日食べる」子を合わせた割合は、男子で31.7%、女子で38.0%となっている。
- ・毎日夕食までに「おかしを食べる」子の割合は、小学生低学年ほど率が高く、学年が上がるると少なくなる。
- ・夕食後に「おかしを食べる」子の割合は、小学生は全学年で半数以上が「食べない」となっているが、中学生は「1週間に3～5日食べる」の割合が増加する。
- ・夕食は「誰かと食べる」子の割合は、男子で96.6%、女子で97.3%となっており、学年が上がるにしたがい「ひとりで食べる」の割合が増加する。

朝食の摂取状況



- ・夕食の時、テレビを「毎日見ている」子の割合と「見ていない」子の割合は下表のとおりとなっている。

項目	毎日見ている	見ていない
男子	36.2%	27.3%
女子	37.0%	30.5%

- ・食事について大切だと思うことの割合は、下表のとおり、いずれも思っている割合が高い。

項目	割合
うすい味付けが体に大切と思う	70.1%
あぶら料理を食べ過ぎないことが大切と思う	83.1%
野菜を食べることが大切と思う	96.4%
食事はゆっくり食べることが大切と思う	88.1%
牛乳や小魚を食べることが大切と思う	95.6%

### 歯の健康について

- ・小中学生の歯磨きを「する」子の割合は、男子で95.1%、女子で97.5%となっている。
- ・歯磨きの時期は、「朝食後」の割合が最も高く、次いで「夜寝る前」となっている。

### 運動について

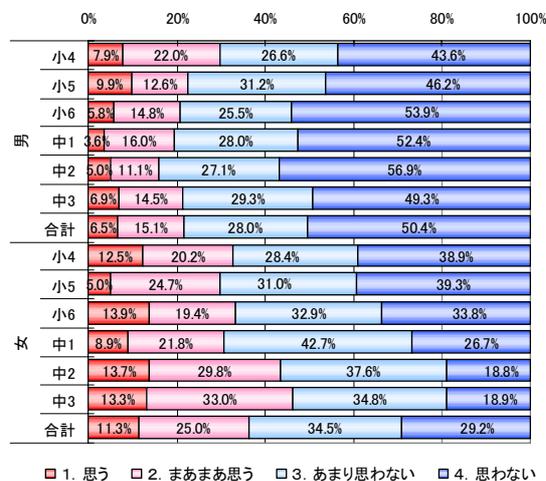
- ・スポーツをすることが「好き」「まあまあ好き」な子を合わせた割合は、男子で90.9%、女子で84.7%となっている。

### 減量について

- ・食事の量を減らして体重を減らしたいと「思う」「まあまあ思う」子を合わせた割合は、小4～中3の男子で21.6%、女子で36.3%となっている。（女性で高く、また学年が上がるごとに高くなっている。）
- ・減量したいと思う子の肥満度の割合は、下表のとおり、BMI値が18未満（やせている）の子でも、減量したいと「思う」子がいる。

項目	18未満	18～22	22～26	26以上
男子	11.0%	22.8%	51.4%	56.8%
女子	23.9%	46.9%	50.0%	56.3%

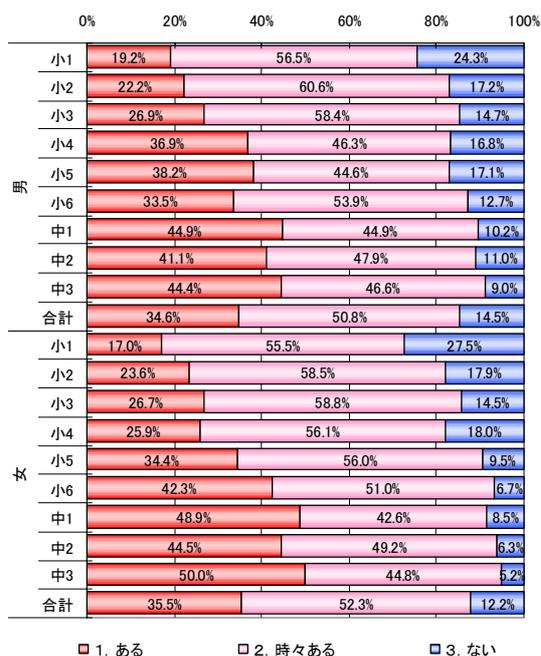
### 減量したいと思うか



## ストレス、休養について

- ・ストレスを感じる事が「ある」子の割合は、小4～中3の男子で39.9%、女子で41.0%となっている。
- ・ストレスを発散することが「できない」子の割合は、小4～中3の男子で25.2%、女子で29.9%となっている。

ストレスの状況



## 相談相手について

- ・困った時に相談できる人が「いる」子の割合は、男子で66.8%、女子で82.1%となっている。一方、「いない」子の割合は中学生男子で高く、中1男子で42.7%、中2男子で46.7%、中3男子で40.3%となっている。
- ・専門的な知識を持った相談できる人が必要だと「思わない」子の割合は、男子で23.3%、女子で15.1%となっている。

## 薬物について

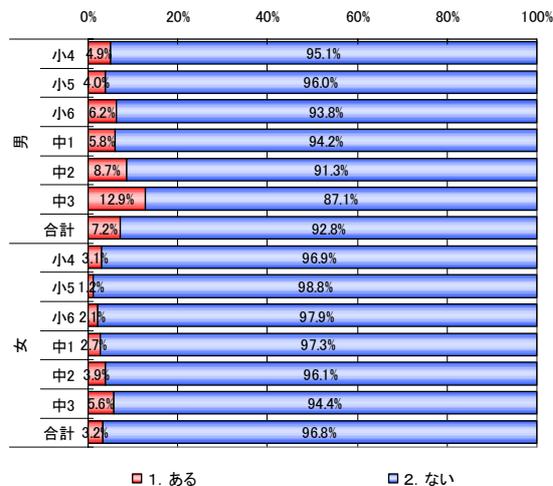
- ・中学生において、シンナーや麻薬、覚醒剤の害についての認知度の割合は、「知っている」が66.2%、「まあまあ知っている」が19.4%、「知らない」が14.4%となっている。

### 喫煙について

- ・小4～中3の喫煙したことが「ある」子の割合は、下表のとおり、学年が上がるごとに喫煙率が高くなる。また、小学生女子は男子同様に中学生で平均4.1%と倍増しているが、男子に比べて低い。

項目	小学生平均	中学1年	中学2年	中学3年
男子	5.0%	5.8%	3.6%	12.9%
女子	2.2%	2.7%	3.9%	5.6%

喫煙の状況



### 飲酒について

- ・小4～中3の飲酒経験が「ある」子の割合は、男子で64.4%、女子で59.2%となっており、小4から学年が進むにつれ飲酒経験が増えている。また、小4～中3の子どもの飲酒の機会は「家族が飲んでいるとき」が最も高くなっている。

### 性について

- ・性について学習が必要だと「思う」「まあまあ思う」子を合わせた割合は、小4～中3の男子で60.5%、女子で73.5%となっている。
- ・性の情報の入手先については、「先生」の割合が高くなっている。小学生では、「先生」に次いで「保護者」「テレビ」などが高く、中学生では、「友だち・先輩」が高くなっている。
- ・性の悩みについて相談できる人が「いる」子の割合は、小4～中3の男子で27.6%、女子で56.4%となっている。
- ・性の悩みについて相談できる人については、小学生男子では「保護者」の割合が最も高く、中学生男子では学年が上がるにしたがい「保護者」よりも「友だち」が高くなっている。また、女子ではほとんどの学年で「保護者」が高くなっているが、学年が上がるにしたがい「友だち」が高くなっている。

### 異世代との交流について

- ・お年寄りとの交流をしたいと「思う」子の割合は、男子で32.5%、女子で42.9%となっているが、学年が上がるにしたがい低くなっている。特に、中学生で低く、最も高い中1女子でも28.8%となっている。
- ・学校以外で、同じ年以外の子どもと交流することが「ある」の割合は、男子で57.6%、女子で53.0%となっているが、中学生で低くなっている。

### ボランティアについて

- ・自分のまわりの人がけがや病気のとくに、助けてあげたいと「思う」の割合は、男子で60.1%、女子で75.4%となっているが、学年が上がるにしたがい低くなっている。特に、中学生男子で低く、最も低い中2男子で36.0%となっている。
- ・お年寄りや体の不自由な人が困っていたら、助けてあげたいと「思う」の割合は、男子で59.2%、女子で71.7%となっているが、学年が上がるにしたがい低くなっている。特に、中学生男子で低く、最も低い中2男子で37.5%となっている。
- ・ボランティアは必要だと「思う」の割合は、男子で54.1%、女子で70.6%となっている。
- ・ボランティアに参加したことが「ある」の割合は、男子では71.4%、女子では76.2%となっており、学年が上がるにしたがい「ある」が高くなっている。
- ・ボランティアに参加したいと「思う」「まあまあ思う」子を合わせた割合は、男子では69.0%、女子では85.0%となっている。男女とも学年が上がるにしたがい、「思う」の割合が低くなり、「あまり思わない」の割合が高くなっている。

### 将来などについて

- ・将来の夢ややりたいことのある子の割合は、男子で77.5%、女子で83.6%となっている。
- ・「自分から進んで挨拶している」と回答した子の割合は、男子で78.0%、女子で83.7%となっている。
- ・尊敬する大人が「いる」子の割合は、男子で73.8%、女子で79.4%となっている。

### 現状からみた課題

- ・小中学生は学校での生活時間が長く友だちや先生の影響を受けます。また学校生活や友だちとの関係の中で社会性を身につけていきます。望ましい生活習慣の確立や社会性の獲得のためには、家庭と学校の連携が重要です。
- ・小中学生の遊びは心身の発育を促し、身を守る能力を養うために重要です。体を動かしのびのびと遊ぶことで十分な運動量を確保することが必要です。
- ・小中学生はテレビ・ゲーム・塾通いなどで生活リズムが乱れやすくなります。十分な睡眠がとれるよう生活リズムをただすことが必要です。
- ・食べ物の好き嫌いやダイエット志向など食習慣が乱れやすくなります。自分に必要な食事・栄養について理解し、自分に必要な食事を選ぶ能力を身につけることが必要です。
- ・正しい歯みがきを身につけることは、心身の成長のためだけでなく、人生を通しての疾病予防やエチケットとして重要です。虫歯や歯周病予防の必要性を学び、正しい歯磨き習慣を身につけることが必要です。
- ・小中学生はストレスを感じたり、それをうまく処理できず悩んでいます。自分のストレス発散方法を知ることや相談相手を持つことが必要です。
- ・小中学生の頃に喫煙や飲酒をしない環境づくりのため、本人のみならず家族も身体への害について学び、喫煙・飲酒について判断できる能力を身につけることが必要です。
- ・性についての相談相手は先生や保護者の割合が多くなっています。本人だけでなく家族、先生が性について学び、命の教育や相談ができる能力を身につけることが必要です。
- ・ボランティア活動は思いやりの心を育て、人と人が支え合い心通う社会形成に必要なことです。幼い頃から思いやりの心をはぐくみ、ボランティア活動について学ぶ環境が必要です。

## (4) 高校生

### 調査結果からみた現状

#### 日常生活について

- ・登校日の睡眠時間では、「5～7時間」「7～9時間」を合わせた割合は93.5%となっており、休日の睡眠時間では、「7～9時間」「9～11時間」を合わせた割合は75.3%となっている。
- ・睡眠5時間未満の子の割合（登校日）は、下表のとおり、男子より女子のほうが多くなっている。

項目	高1	高2	高3
男子	0.5%	3.0%	1.8%
女子	6.0%	5.5%	5.9%

- ・就寝時間では、登校日、休日とも「0:00～0:30」が多くなっているが、休日の就寝時間が遅くなる傾向にある。
- ・毎日大便をしていない子が、男子で21.9%、女子で58.8%となっている。
- ・テレビを見る時間の割合（男女合計）は、登校日の「1時間ぐらいまで見る～2時間ぐらいまで見る」で52.4%、休日の「3時間ぐらいまで見る～3時間より多く見る」で70.8%となっており、そのうち、休日の「3時間より多く見る」で43.5%となっている。
- ・パソコンやゲーム・携帯電話をする時間は、登校日及び休日とも男子より女子の時間が長くなっている。

#### 家の手伝い、アルバイトについて

- ・家の手伝いを「よくする」子の割合は、20%以内となっており、女子より男子が低くなっている。
- ・アルバイトを「現在している」子の割合は、男子で21.8%、女子で33.4%となっている。

#### 食生活について

- ・食事の前に手を「毎回洗う」の割合が、男子で34.6%、女子で37.9%となっている。一方、「洗わない」の割合が、男子で16.0%、女子で12.5%となっている。
- ・家での食事が楽しいかについては、「楽しい」「まあまあ楽しい」を合わせた割合は、男子で78.6%、女子で84.4%となっており、女子より男子が低くなっている。
- ・「主食、主菜、副菜」の認知度は、男子で62.1%、女子で69.8%となっており、女子より男子が低くなっている。特に、高3男子で50.9%と最も低くなっている。
- ・コンビニなどのおにぎり、サンドイッチや弁当を食べる頻度は、小中学生に比べ「1週間に3～5日食べる」が約30%前後と増えている。
- ・「よくかんで食べる」子の割合は、男子で61.5%、女子で68.2%となっている。
- ・食べ物に好ききらいが「ある」（好ききらいが多い）子の割合は、男子で59.1%、女子で66.6%となっており、学年が上がるにしたがい高くなっている。
- ・朝食を「毎日食べる」子の割合は、男子で80.2%、女子で80.4%となっている。一方、「ほとんど食べない」子の割合は、男子で8.7%、女子で4.9%となっている。
- ・給食以外で牛乳・チーズなどの乳製品、野菜、肉、魚など「1週間に3～5日以上食べる」「毎日食べる」子を合わせた割合は、男子で66.9%、女子で63.3%となっている。
- ・ジュースやスポーツ飲料を「毎日飲む」「1週間に3～5日飲む」子を合わせた割合は、男子で58.1%、女子で42.8%となっており、女子より男子の方が高くなっている。

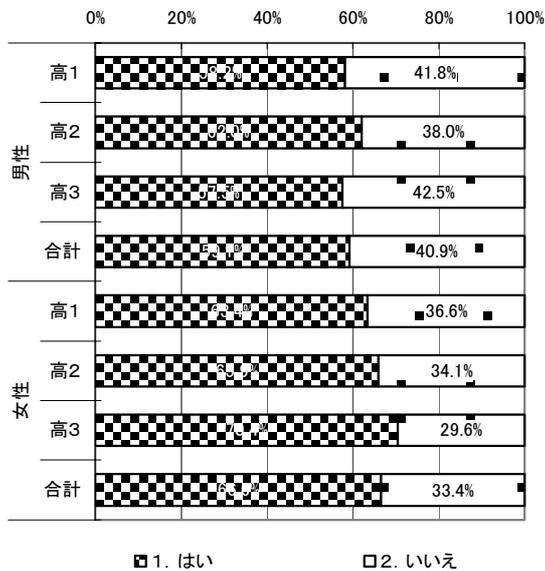
- ・夕食までにおかしを「毎日食べる」「1週間に3～5日食べる」子を合わせた割合は、男子で42.5%、女子で53.9%となっており、男子より女子の方が高くなっている。
- ・夕食の後におかし「毎日食べる」「1週間に3～5日食べる」子を合わせた割合は、男子で31.4%、女子で33.5%となっている。
- ・夕食は「一人で食べる」子の割合は、男子で18.1%、女子で11.3%となっている。
- ・夕食の時、テレビを見ながら食べる子の割合は、下表のとおり、毎日見ている子の割合が高くなっている。

項目	毎日見ている	見ていない
男子	48.3%	22.7%
女子	49.5%	25.5%

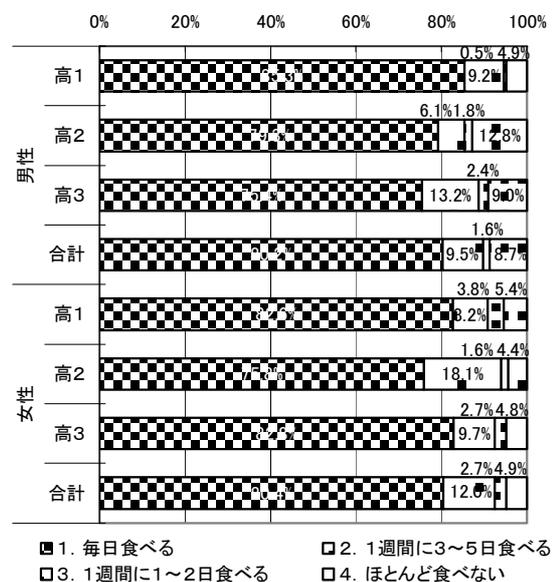
- ・食事について大切だと思うことの割合は、下表のとおり、いずれも思っている割合が高い。

項目	割合
うすい味付けが体に大切と思う	77.4%
あぶら料理を食べ過ぎないことが大切と思う	88.9%
野菜を食べることが大切と思う	97.8%
食事はゆっくり食べることが大切と思う	87.0%
牛乳や小魚を食べることが大切と思う	96.6%

好ききらいがある子の状況



朝食の摂取状況



### 歯の健康について

- ・歯磨きを「する」子の割合は、男子で97.5%、女子で98.4%となっている。
- ・歯磨きの時期は、「朝食後」「就寝前」の割合が高くなっている。

### 運動について

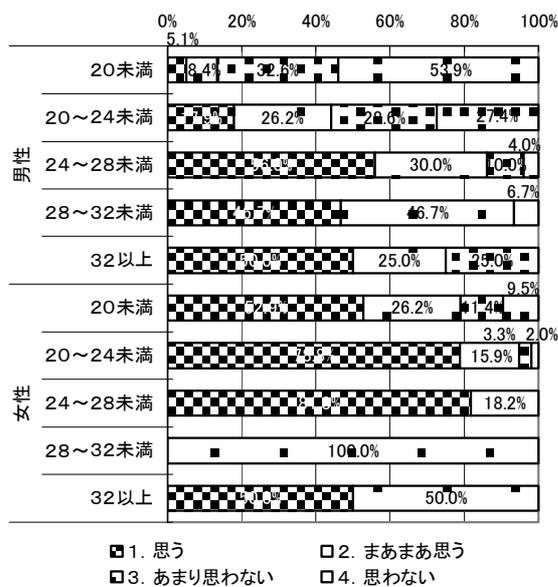
- ・スポーツをすることが「好き」「まあまあ好き」な子を合わせた割合は、男子で87.9%、女子で82.2%となっている。

### ダイエットについて

- ・やせたいと「思う」「まあまあ思う」子を合わせた割合は、男子で39.4%、女子で88.3%となっており、女子が圧倒的に高くなっている。
- ・肥満度と減量希望の関係（減量したいと「思う」「まあまあ思う」子の肥満度）は、下表のとおり、BMI値が20未満（やせている）の女子でやせたい子の割合（「まあまあ思う」を含む）は79.1%となっている。

項目	20未満	20～24	24～28	24～28	28～32
男子	13.5%	44.1%	86.0%	93.4%	75.0%
女子	79.1%	94.7%	100.0%	100.0%	100.0%

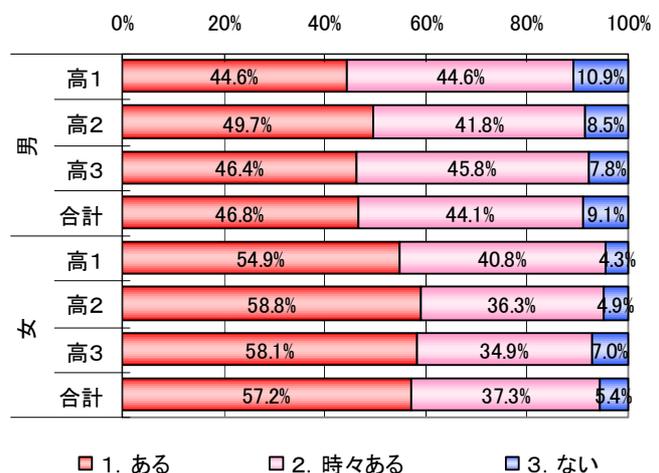
肥満度と減量希望の関係



### ストレス・休養について

- ・ストレスを感じる事が「ある」「時々ある」子を合わせた割合は、男子で90.9%、女子で94.5%となっている。
- ・ストレスを発散することが「できる」子の割合は、男子で76.3%、女子で65.4%となっている。

ストレスの状況



### 相談相手について

- ・困った時に相談できる人が「いない」子の割合は、男子で 33.9%、女子で 13.6%となっている。
- ・スクールカウンセラーが必要だと「思う」「まあまあ思う」子を合わせた割合は、男子で 40.8% 女子で 51.7%となっている。

### 薬物等について

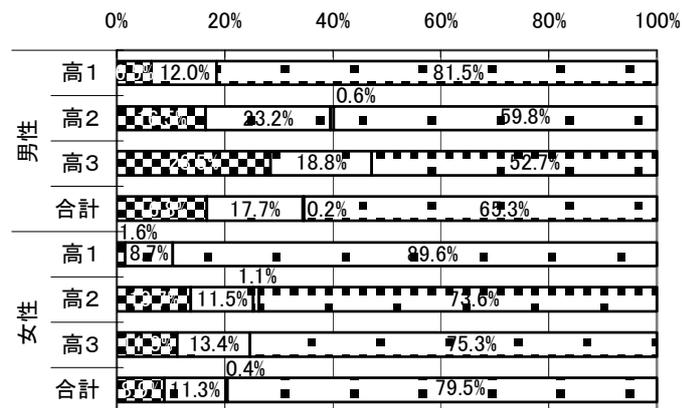
- ・シンナーや麻薬、覚醒剤の害について「知っている」「まあまあ知っている」を合わせた子の割合は 92.5%、「あまり知らない」「知らない」を合わせた子の割合が 7.5%となっており、ほとんどの子が知っている。

### 喫煙について

- ・喫煙経験があり、かつ、1ヶ月以内の喫煙がある子の割合は、下表のとおりとなっている。

項目	1年	2年	3年
男子	6.5%	16.5%	28.5%
女子	1.6%	13.7%	11.3%

喫煙の状況



- 1. 喫煙経験ありかつ1ヶ月内の喫煙あり
- 1. 喫煙経験ありかつ2ヶ月内の喫煙なし
- 1. 喫煙経験ありかつ未回答
- 2. 喫煙経験なし

### 飲酒について

- ・飲酒経験のある子の割合は、男子で 80.9%、女子で 83.2%となっている。また、飲酒の機会は「家族が飲んでいるとき」や「盆や正月」が高くなっている。

### 性について

- ・性について学習が必要な内容についての割合は、下表のとおりとなっている。

項目	妊娠の仕組みを知っている	避妊方法を知っている	人工妊娠中絶が体に与える影響を知っている (高1の知らない方)
男子	88.4%	88.0%	46.6% (79.0%)
女子	95.1%	94.3%	61.9% (64.3%)

- ・エイズを予防する方法を「知っている」子の割合は、男子で81.8%、女子で81.1%となっている。「知らない」の割合は、高1男子で37.6%、女子で37.9%と他の学年よりも高くなっている。
- ・性の情報の入手先については、「友だち・先輩」の割合が高く、次いで「先生」「雑誌(漫画など)」となっており、「保護者」は低くなっている。
- ・性の悩みについて相談できる人が「いない」子の割合は、男子で63.0%、女子で38.4%となっている。

### 結婚感などについて

- ・将来結婚したいと思っている(「なるべく早く結婚したい」「いずれは結婚したい」を合わせた)子の割合は、男子で80.3%、女子で85.0%となっている。
- ・大人になっても、結婚はするべきだと「思わない」子の割合は、男子で14.0%、女子で24.2%となっている。

### 将来などについて

- ・結婚してからも郡上市に「住み続けたい」「できれば住み続けたい」と回答している子を合わせた割合は、男子で40.6%、女子で38.1%となっている。一方、「できれば住み続けたくない」子の割合は、男子で25.0%、女子で25.9%となっている。
- ・将来、子どもが欲しい子の割合(「なるべく早く欲しい」「いずれは欲しい」を合わせて)は、男子で82.1%、女子で84.3%となっている。一方、欲しくない子の割合(「それほど欲しくない」「欲しくない」を合わせて)は、男子で8.6%、女子で8.4%となっている。
- ・働く女性に子どもができた場合、「仕事をやめて乳幼児(0~6歳)育てに専念する方がよいと思う」子の割合は、男子で9.6%、女子で6.6%となっている。また、「一旦仕事を辞め、一段落したら仕事を始める方がよいと思う」子の割合は、男子で54.2%、女子で69.0%となっている。

### 異世代との交流について

- ・お年寄りとの交流をしたいと「思う」の割合は、男子で 15.0%、女子で 23.6%となっており、女子よりも男子が低くなっている。また、小・中学生と比べると低くなっている。
- ・学校や家庭以外で、小・中学生と交流することが「ない」「あまりない」を合わせた割合は、男子で 62.2%、女子で 60.3%となっている。
- ・学校や家庭以外で、大人（大学生含む）と交流することが「ない」「あまりない」を合わせた割合は、男子で 45.6%、女子で 41.7%となっている。

### ボランティアについて

- ・自分のまわりの人がけがや病気のとくに、助けてあげたいと「思う」の割合は、男子で 49.0%、女子で 70.7%となっており、女子よりも男子が低くなっている。また、小・中学生と比べると低くなっている。
- ・お年寄りや体の不自由な人が困っていたら、助けてあげたいと「思う」の割合は、男子で 47.1%、女子で 64.2%となっているが、女子よりも男子が低くなっている。また、小・中学生と比べると低くなっている。
- ・ボランティアは必要だと「思う」の割合は、男子で 55.9%、女子で 70.9%となっている。
- ・ボランティアに参加したことが「ある」の割合は、男子では 78.0%、女子では 87.9%となっており、小・中学生と比べると高くなっている。
- ・ボランティアに参加したいと「思う」「まあまあ思う」を合わせた割合は、男子では 56.1%、女子では 72.0%となっているが、小・中学生と比べると低くなっている。

### 地域での交流などについて

- ・地域の行事（祭り・運動会・イベント活動など）に「参加する」「たまに参加する」を合わせた割合は、男子で 65.2%、女子で 65.9%となっている。
- ・地域の行事（祭り・運動会・イベント活動など）に参加したいと「思う」「まあまあ思う」を合わせた割合は、男子で 62.2%、女子で 65.8%となっている。
- ・将来の夢ややりたいことが「ある」子の割合は、男子で 76.0%、女子で 81.8%となっている。

### 現状からみた課題

- ・高校生は食事時間が不規則、外食の機会が増える、家での食事を楽しいと感じなくなる、顕著なダイエット志向など、食習慣が乱れやすくなります。自分に必要な食事・栄養について理解し、自分に必要な食事を選ぶ能力を身につけることが必要です。
- ・間食の摂り方が多様になり食事時間が不規則になることで、口腔環境も乱れやすくなります。虫歯や歯周病予防の必要性を学び、自分に必要な歯みがきや食事等の生活習慣を身につけることが必要です。
- ・高校生がスポーツに親しむことや運動習慣を身につけることは、身体・精神機能の向上、ストレス発散だけでなく、将来の運動習慣の基盤ともなります。運動習慣の必要性を学びスポーツを習慣づけることが必要です。
- ・高校生のほとんどはストレスを感じ多様な悩みを持ちながら、それをうまく処理できず悩んでいます。自分のストレス発散方法を知ることや相談相手を持つことが必要です。また家庭、学校、地域が協力して見守り支援していく必要があります。
- ・この時期に飲酒・喫煙を経験することが多いようです。本人のみならず家族や地域住民も身体への害について学び、喫煙・飲酒について判断できる能力を身につけることが必要です。
- ・性の悩みについて相談できない、性感染症予防の知識がない、過激なやせ願望など、自分自身の安全や命の大切にする能力が未成熟な高校生がいます。本人、家族、教師、地域住民が性について学び、命の教育や相談ができる能力を身につけることが必要です。それによって、自分や自分の愛する人やさらには地域で暮らす様々な人を大切にするのが身に付き、結婚し子供を育てることに憧れ、親世代や年配者を大切に思う気持ちが育っていくと考えられます。

## (5) 18～64 歳実態調査

### 調査結果からみた現状

#### 身体活動について

- ・日頃から健康維持、増進のために意識的に体を動かすよう「心がけていない」「あまり心がけていない」人を合わせた割合は、男性で51%、女性で47%となっている。
- ・運動習慣が「ない」人の割合は、男性で52.6%、女性で59%となっており、女性30～49歳で69.1%となっている。
- ・運動を行わない理由で多いのは、「忙しいから」「必要性を感じないから」となっている。

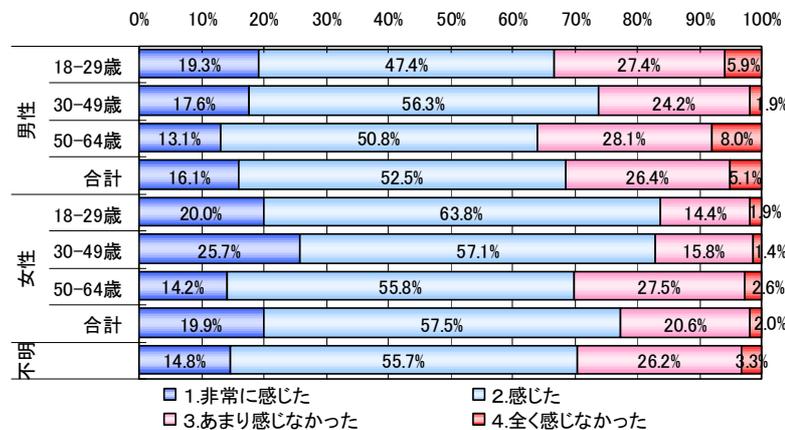
#### 結婚、子育て観について

- ・仕事をやめて乳幼児（0～6歳）育てに専念する方がよいと「思う」人の割合は、男性で21%、女性で10%となっている。
- ・一旦仕事を辞め、一段落したら仕事を始める方がよいと「思う」人の割合は、男性で58%、女性で62%となっている。
- ・子育てには経済支援が必要だと「思う」人の割合は、男性で79%、女性で77%となっている。

#### ストレス、休養について

- ・日頃いつも疲れを「感じている」「時々感じている」人を合わせた割合は、男性で86.8%、女性で89.7%となっている。
- ・ストレスを「非常に感じた」「感じた」人を合わせた割合は、男性で68.6%、女性で77.4%となっている。
- ・自分なりのストレス解消法を持っている人の割合は、男性で74%、女性で77%となっている。
- ・日ごろの睡眠で休養があまりとれていない、全くとれていない人の割合は、男性で27.7%、女性で29.9%となっている。
- ・困った時に相談できる人のいない人の割合は、男性で27.1%、女性で10.4%となっている。
- ・趣味や生きがいがない人の割合は、男性で17%、女性で24.9%となっている。

ストレスの状況



地域活動や交流について

- ・この1年間に地域の活動や催し物に「参加した」人の割合は、男性で63.6%、女性で62.4%となっている。
- ・異世代との交流の場がほしいと「思う」人の割合は、男性で40.1%、女性で28.5%となっている。
- ・交流の場がほしいと「思わない」人は、19歳～64歳で21%となっている。
- ・ボランティア活動をしたことがある人の割合は、年代別により下表のとおりとなっている。

19歳～29歳	30歳～49歳	50歳～64歳
11%	17%	24%

- ・ボランティアをしたいと思う人の割合は、年代別により下表のとおりとなっている。

19歳～29歳	30歳～49歳	50歳～64歳
37%	45%	52%

- ・社会福祉協議会をよく知らない人の割合は、年代別により下表のとおりとなっている。

19歳～29歳	30歳～49歳	50歳～64歳
96%	89%	81%

- ・地域の暮らしで不便なことの順位は、下表のとおりとなっている。

1位	2位	3位
気軽に利用できる施設が少ない	交通（バス）の便がよくない	病院の通院や買い物がしにくい

- ・地域で安心して暮らすために必要なことの順位は、下表のとおりとなっている。

1位	2位	3位	4位
治安の維持確保・防犯	声かけやあいさつ	災害時の助け合い	見守り・安否確認

- ・誰もが暮らしやすいまちづくりに必要なサービスの順位は、下表のとおりとなっている。

1位	2位	3位	4位
総合相談窓口の充実	情報提供の充実	地域活動の支援	地域リーダー・人材の育成

- ・自主運行バスの改善点の順位は、下表のとおりとなっている。

1位	2位	3位
運行範囲の拡大	本数を増やす	各地域との連絡をよくする

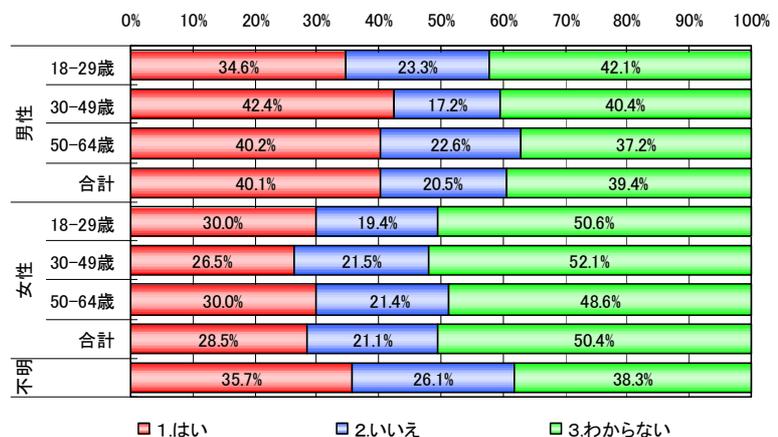
- ・家族とよく話をしている人の割合は、男性で86.0%、女性で88.5%となっている。

- ・重要な事は家族で話し合っている人の割合は、男性で70.5%、女性で72.5%となっている。

- ・家族と共に老後を暮らしたい人の割合は、男性で70.8%、女性で59.8%となっている。

- ・自分から進んで挨拶を「いつもする」「時々する」人を合わせた割合は、男性で95.1%、女性で97.8%となっている。

異世代との交流の場の意向



### 治療中の病気について

- 治療中の病気がある人の割合は、男性で25.4%、女性：41.3%となっている。

### 飲酒について

- 飲酒している人の割合は、男性で77.1%、女性で50.8%となっている。
- 毎日飲酒している人の割合は、男性で49.6%、女性で21.4%となっている。男性では年齢と共に毎日飲酒する人の割合が増えている。
- お酒の適量は1合程度と思っている人の割合は、男性で68.8%、女性で90.0%となっている。
- 2合以上が適量と思っている人の割合は、男性で31.0%、女性で10.0%となっている。

### 介護について

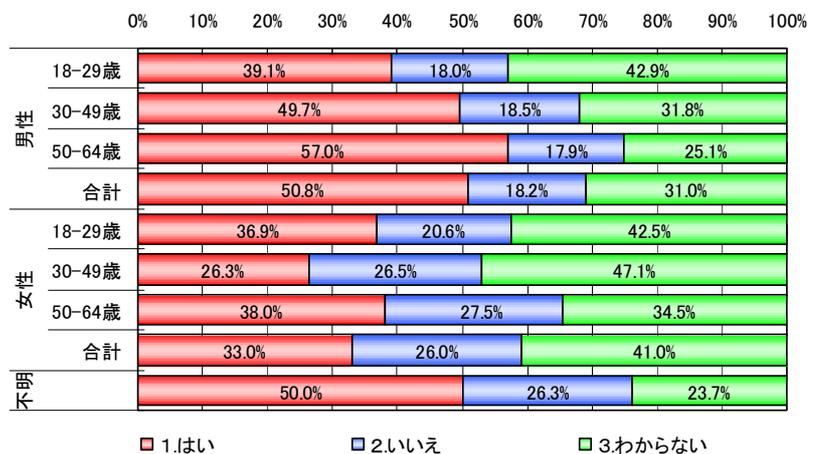
- 要介護状態になったら自宅で生活したいと思う人の割合は、男性で50.8%、女性で33.0%となっている。
- 家族が要介護状態になった時、自宅で生活してほしいと望む人の割合は、男性で45.6%、女性で35.2%となっている。
- 老後、家族と共に暮らしたいと思っている人の割合は、男性で70.8%、女性で59.8%となっており、年齢が高いほど傾向が強くなっている。
- 福祉の情報源は、下表のとおりとなっている。

1位	2位	3位
市広報	テレビ・ラジオ	新聞

- 福祉サービスや介護方法を勉強したいと思う人の割合は、男性で43.5%、女性で68.3%となっている。

- 認知症などの勉強会に参加したいと思う人の割合は、男性で44.7%、女性で67.1%となっている。

自宅での介護希望の状況



### 歯の健康について

- 歯や口のことで気になることのある人の割合は、男性で68.3%、女性で71.9%となっている。
- この1年間で歯の治療を受けた人の割合は、男性で38.4%、女性で41.3%となっている。
- 歯科検診受診をした人の割合は、男性で25.2%、女性で23.0%となっている。
- しっかり噛むことのできる人の割合（大体噛めるを含む）は、男性で87.9%、女性で92.5%となっている。
- 歯をみがくとき気をつけている人は半数で、気をつけていることで多いことは、「フッ素入り歯磨き剤」と「歯間歯ブラシ」の使用である。

### 喫煙について

- ・男性全体の喫煙率 46.7%、女性全体の喫煙率 11.1%となっている。
- ・男性女性ともタバコを吸うとかかりやすくなると思う病気は、下表のとおりで、胃潰瘍、心臓病、喘息、歯周病になるが約 40%以下しか知らない。

1位	2位	3位
肺がん	気管支炎	妊娠に関連した異常

- ・禁煙、分煙が十分でない場所は、下表のとおりで、男性女性とも飲食店の分煙対策への不満が極めて高くなっている。

1位	2位	3位	4位
飲食店	公民館	家	職場

- ・禁煙することに関心がある人の割合は、男性で 57.6%、女性で 63.2%となっている。

### 身体状況について

- ・体のどこかに痛いところがある人の割合は、下表のとおりで、男性女性ともどの年代でも高くなっている。

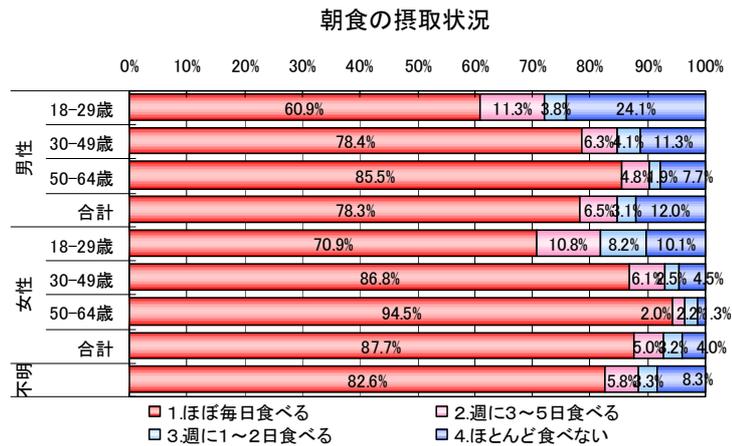
項目	19歳～29歳	30歳～49歳	50歳～64歳
男性	54.1%	78.8%	77.7%
女性	61.1%	75.2%	82.2%

- ・痛みがあるところは、男性女性とも腰、肩、足、膝となり、下肢の痛みや関節部分の痛みが多くなっている。
- ・健診や人間ドックの受診率は、男性で 74%、女性で 76.1%となっている。男性女性とも 19～39 歳の受診率は低くなっている。受けなかった理由は、男性女性とも「忙しい」、「健康だと思う」、「意味がないから」がほとんどである。
- ・集団健診と個別健診の受けやすさは、男性は、「集団」39.5%、「個別」39.6%と割合は変わらないが、女性は、「集団」36.6%、「個別」47.2%と個別受診希望がより多くなっている。

### 食生活について

- ・決まった時間の食事しない人の割合は、男性で 16.7%、女性で 8.4%となっている。このうち 19～29 歳においては、男性で 24.0%、女性で 20.7%となっている。
- ・朝食を毎日食べている人の割合は、男性で 78.3%、女性で 87.7%となっている。
- ・朝食を食べない人の割合は、男性で 12%、女性で 4%となっている。このうち 18～29 歳男性は 24.1%と極めて高くなっている。
- ・外食や市販の弁当・おかずなどを 1 日 1～2 食以上、または週に 3～5 食、食べている割合は、男性で 32.7%、女性で 19.7%となっている。
- ・主菜と副菜を組み合わせず食べていない（ときどきを含む）人の割合は、男性で 47.9%、女性で 42.7%となっている。
- ・脂っこい料理を好んで食べている人の割合は、男性で 33%、女性で 18.1%となっている。
- ・緑黄色野菜をほとんど食べない人、週に 1～2 日食べる人の割合は、男性で 32.9%、女性で 20.6%となっている。
- ・その他の野菜を「ほとんど食べない」「週に 1～2 日食べる」人を合わせた割合は、男性で 21.4%、女性で 9.9%となっている。
- ・果物を「ほとんど食べない」「週に 1～2 日食べる」人を合わせた割合は、男性で 67.1%、女性で 49.7%となっている。
- ・海藻類を「ほとんど食べない」「週に 1～2 日食べる」人を合わせた割合は、男性で 70.3%、女性で 56.8%となっている。

- ・牛乳・乳製品をほとんど食べない人、週に1～2日食べる人の割合は、男性で51.2%、女性で30.6%となっている。
- ・各種栄養補助食品（サプリメントなど）をほぼ毎日とっている人の割合は、男性で10.0%、女性で21.3%となっている。
- ・栄養成分表示を知っている男性全世代の合計64.5%、女性全世代の合計84.2%と高いが、栄養成分表を「参考にする」「時々参考にする」人を合わせた割合は、男性48.2%、女性70.2%と低くなる。
- ・理想の体重を維持する食事の量を知らない人の割合は、男性で72.3%、女性で64.5%となっている。
- ・健康づくりに必要な栄養等に関する情報源は、1位がテレビ・ラジオ、2位が雑誌・本となっている。
- ・味つけが濃いとされた人の割合は、男性で22.7%、女性で14.3%となっている。



**現状からみた課題**

- ・日頃から意識的に体を動かすことを心がけていない人が多く、運動習慣がない人が男女ともに約5割に達することから、運動習慣づくりの啓発と環境づくりが必要です。
- ・子育てにおいて、母親が仕事をやめ、一段落したら仕事を始める方がよいとする風潮があることから、育児中の母親への支援体制の充実が必要です。
- ・日頃疲れていて、非常にストレスを感じる人が多く、自分なりの解消法がない、相談できる人がいない場合があることから、十分な休養をとるように心がけるとともに、自分なりのストレスへの対処方法を見つけ、ストレスとうまくつきあっていくことが必要、また、相談体制の充実が必要です。
- ・地域で安心して暮らせるためには、声かけや身の回りの援助、安否確認等を進んでしようとする市民意識があることから、ボランティア活動などの支援体制の充実が必要です。
- ・お酒をほとんど毎日飲む男性は年代が上がると高くなり、30～64歳では1日に飲む適量を3人に1人が3合以上としていることから、節度ある適量の飲酒に心がけること、飲酒について学ぶ機会が必要です。
- ・家族と共に老後を過ごしたい、介護が必要でも自宅で生活してほしいと思う人が多く、介護方法や認知症等への関心が高いことから、介護の技術や知識を習得する機会が必要です。

- ・健康を保つために歯が健康であることは非常に重要です。40歳では進行した歯周炎の人が増える傾向にあります。日ごろの自己管理と「かかりつけ歯科医」のもとで定期健診と歯周病の予防処置を受けることで歯周病の進行阻止を図ることが必要です。
- ・タバコを吸っている男性は、5割近くあるが、禁煙に関心がある人も6割あることから、禁煙に対する支援が必要です。分煙では、公民館や職場や家庭での取り組みが重要です。
- ・若い女性の喫煙が増えていますが、妊娠子育て時の影響が懸念されます。喫煙や飲酒の身体への害を知ることが重要です。また、受動喫煙に対する対策も必要です。
- ・19～64歳（青年期・壮年期）は、家庭・職場・地域生活において、重要な役割を持った年代であり、健診受診を通して、自ら健康な生活を維持し、一人ひとりの状態にあった健康習慣が実践できるように支援していくことが大切です。
- ・この1年間で健康検査を受けなかった19～39歳の男性女性ともに約4割の方が、忙しい、健康だからを理由にしていることから、健診の機会の充実が必要です。
- ・朝食を摂らない人や外食の機会が増えるなど食生活が乱れがちになります。規則正しいバランスのとれた食生活を心がけることが必要です。
- ・40歳代以降、肥満や高血圧、高脂血症などの生活習慣病の人が増えてきます。自分のからだに健康状態に合わせて、量より質を考えたバランスの良い食事をする必要があります。

## (6) 高齢者実態調査

### 調査結果からみた現状

#### 日常生活自立度調査より

- ・日常生活自立度で自立とされるJランク以上であるのは前期高齢者では、男性94.4%、女性90.7%となっているが、後期高齢者では、男性83.5%、女性84.7%となっている。
- ・基本的な生活関連動作（IADL）は、後期高齢者になるとどの項目も低くなる傾向にあるが、「本や新聞を読んでいる」項目は男女差が認められ女性の方が低くなっている。

#### 望ましい身体活動について

- ・体のどこかに痛みがある割合は、男性で72.5%、女性で79.4%となっている。痛みがあるところは、下表のとおりとなっている。

1位	2位	3位
腰	膝	足

- ・健康のために歩くなど、体を動かすようにしている人の割合は、男性で80.2%、女性で83.0%となっている。
- ・自分と一緒に運動してくれる仲間がいる人の割合は、男性で38.6%、女性で47.6%となっている。
- ・運動しようと思ったとき家族は理解してくれる人の割合は、男性で93.8%、女性で90.2%となっている。
- ・近くで運動教室などがあったら参加する人の割合は、男性で43.4%、女性で56.3%となっている。



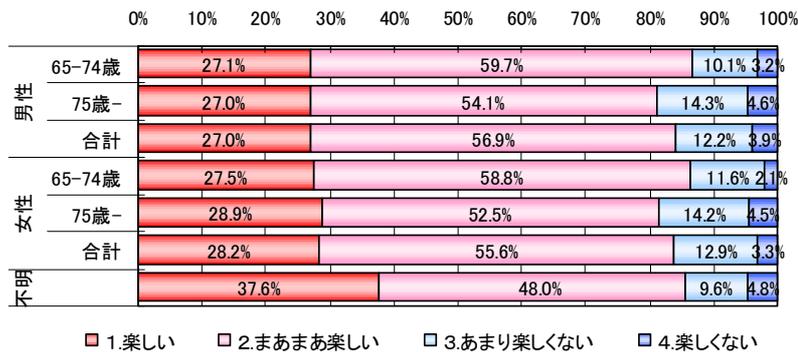
#### 世代交流について

- ・若い人に自分から話しかけることがある人の割合は、男性で78.9%、女性で81.6%となっている。
- ・過去1年間に地域の活動や催し物に参加したことがある人の割合は、男性で62.6%、女性で56.8%となっている。
- ・若い世代との交流の場がほしいと思う人の割合は、男性で46.0%、女性で33.8%となっている。

### 生きがいづくりについて

- ・今楽しく生活できている（「まあまあ楽しい」を含む）人の割合は、男性で83.9%、女性で83.8%となっている。
- ・趣味や生きがいがある人の割合は、男性で78.0%、女性で76.1%となっている。
- ・ボランティア活動に参加したことがある人の割合は、男性で21.0%、女性で15.0%となっている。
- ・ボランティア活動に参加したいと思う人の割合は、男性で39.5%、女性で29.8%となっている。

現在の生活の状況



趣味や生きがいの有無の状況



### 積極的な外出について

- ・バスや電車を使って一人で外出できる人の割合は、男性で82.6%、女性で79.9%となっている。
- ・友達の家を訪ねることがある人の割合は、男性で65.0%、女性で76.3%となっている。
- ・散歩や買い物など、外に出かける（自分から・誘い）ことがある人の割合は、男性で77.4%、女性で62.0%となっている。
- ・外に出かける時に困ることがある人の割合は、男性で10.1%、女性で22.5%となっている。
- ・外出時交通手段がなく困る人の割合は、男性で2.6%、女性で10.5%となっている。
- ・外出を手伝ってくれる人がいない人の割合は、男性で2.5%、女性で5.0%となっている。
- ・地域で暮らしにくい（不便な）ことは、下表のとおりとなっている。

1位	2位	3位
病院の通院や買い物がしにくい	交通（バス）の便が良くない	市のサービス施設が近くにない

### 介護への予防行動について

- ・新聞を読んでいる人の割合は、男性で89.1%、女性で80.7%となっている。
- ・本や雑誌を読んでいる人の割合は、男性で62.3%、女性で66.5%となっている。
- ・健康についての記事や番組に関心がある人の割合は、男性で88.1%、女性で92.8%となっている。
- ・福祉サービスや介護方法について勉強したいと思う人の割合は、男性で48.2%、女性で53.9%となっている。
- ・認知症や寝たきりにならないための学習会へ参加したい人の割合は、男性で60.2%、女性で77.2%となっている。

### 健診を受診するについて

- ・過去1年間に健診や人間ドックを受けた人の割合は、男性で82.3%、女性で83.8%となっている。
- ・「大体噛める」を含めるとしっかり噛むことができる人の割合は、男性で90.8%、女性で91.5%となっている。
- ・歯や口の中のことで気になることがある人の割合は、男性で50.3%、女性で48.1%となっている。
- ・歯磨きの時期は、「朝食前」が最も多く、次いで「朝食後」「就寝前」と続く。
- ・過去1年間に歯科治療を受けた人の割合は、男性で44.6%、女性で42.9%となっている。
- ・過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、男性で32.0%、女性で28.2%となっている。

### 食生活について

- ・毎日の食事をおいしいと感じている人の割合は、男性で94.9%、女性で94.3%となっており、男女とも極めて高い。
- ・毎日3食、食事をしている人の割合は、男性で96.6%、女性で98.6%となっている。
- ・牛乳・乳製品をどれくらいの頻度で食べますかの問いに対し、週1日以上ほぼ毎日食べると回答した人の割合は、男性で77.9%、女性で87.4%となっている。
- ・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）の食品をどれくらいの頻度で食べているかで、ほぼ毎日食べるが男性の全年齢で55.5%と半数以上を占めているが、女性の75歳以上で48.6%と少し低い。
- ・1日に最低1食は家族や友人と一緒に食事をしている人の割合は、男性で86.8%、女性で80.8%となっている。
- ・一人で食事をしている人の割合は、男性で13.2%、女性で19.2%となっている。

### 現状からみた課題

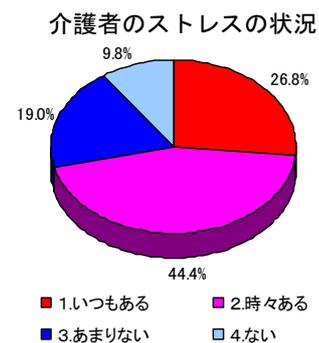
- ・高齢者の8～9割の方は日常生活が概ね自立しており、健康のために歩いたり、体を動かしている高齢者は、男女とも8割を占めています。  
しかし、腰・膝・足等に痛みを持つ高齢者も7～8割います。高齢者の腰・膝等の痛みによる日常生活上の制限は、高齢者の閉じこもりの大きな要因となるため、高齢者が自立した生活を維持していくためには、筋骨格器系疾患の予防対策は重要です。  
また、閉じこもりの要因の一つに環境的要因があります。高齢者がよく使う交通手段は、自家用車となっていますが、男性の1割、女性の2割は交通手段がなく、出かけたくても自分だけでは困難な状況にあります。自主運行バス（福祉バス）の効果的な運行や地域の協力等を含めた対策が必要です。
- ・高齢者が生きがいを持って生活を続けるためには、高齢者が弱者として支えられる体制ばかりでなく、高齢者自身が地域の人的資源となり、地域づくりの一翼を担うことも大切なことと考えられます。高齢者が、地域の中で世代交流を図りながら、ボランティア活動を行うことは、高齢者自身の閉じこもり予防になるばかりでなく、地域の大きな資源になります。
- ・生きがいづくり、異世代交流、介護への予防行動、積極的な外出など高齢者の自立した生活を支援するためには、高齢者自身の意識が問題となることは当然ながら、高齢者本人に声をかける人々、出かけられる場所等を始めとした本人、家族、隣近所、地域と地域全体での体制づくりが必要となります。

## (7) 介護者実態調査

### 調査結果からみた現状

#### 介護者の生活について

- ・介護があって家族や友人と付き合いにくい。 16.2% (48.6%)
  - ・気が休まらない。 25.6% (71.7%)
  - ・社会参加の機会が減った。 22.5% (64.9%)
  - ・友人を自宅に呼べない。 12.5% (40.8%)
  - ・介護を誰かに任せてしまいたい。 14.9% (54.5%)
- ※左側数値は「いつも思う」「よく思う」で、( )内数値は「いつも思う」「よく思う」「たまに思う」「時々思う」の割合。
- ・ストレスをいつも感じている。 26.8% (時々：44.4%)  
いつも感じる Zarit 低値：中値：高値＝ 3.8%：15.9%：66.7%
  - ・ストレスを感じているが解消できている。 54.1%  
Zarit 低値：中値：高値＝ 83.3%：72.2%：50.0%
  - ・要介護者にあたってしまう。 59.0%
- ・それぞれ感じる度合いは異なるが、介護することによって介護者の日常生活の活動が制限されており、それがストレスにつながらないということが大切です。ストレスを解消できている人は半数に過ぎず、ストレスを溜めることが要介護者にあたってしまうことにもつながると考えられます。
  - ・また、Zarit 値（介護負担尺度：値が高い程介護負担が大きい）が高い程ストレスを感じるとともにストレス解消ができないでいる。



#### サービスの利用について(現状)

- ・利用しているサービスで不満な点がある。 16.0%  
不満理由：利用の希望が聞いてもらえない。適切な介護がしてもらえない。等
- ・利用したい曜日や時間に利用できている（まあまあできている）。 56.6% (35.9%)  
Zarit 低値：中値：高値＝ 75.0%：61.9%：27.5%  
利用できていない内容：土日祝日に利用できない。等
- ・担当ケアマネジャーが知らないうちに決まっていた。 28.8%
- ・ケアプランに対して満足している（まあまあ満足）。 52.0% (43.2%)  
「満足している」 Zarit 低値：中値：高値＝ 72.3%：61.0%：27.9%
- ・介護サービスに対する不満や苦情についての相談先を知らない。 35.2%
- ・サービス利用については、満足度は高いと考えられますが、不満の中には利用者側の要望が必ずしも聞き入れてもらえない（サービス内容や利用時間・曜日）こともあり、Zarit 高値ほど希望する曜日や時間に利用できていないと感じています。
- ・ケアプランの満足度もほぼ高い値となっていますが、Zarit 高値であるほど満足度が低くなっており、Zarit 高値の方に対してのサービス調整が困難な状況であると考えられます。また、担当ケアマネジャーが知らないうちに決まっていたことが 28.8%、苦情を伝える場所を知らない人が 35.2%となっています。

### サービスの利用について(将来)

- ・今後の利用希望のうち「利用希望なし」「現状のまま」の割合は、全体的に8割程度となっています。
- ・短期入所を「新たに利用したい」「もっと多く利用したい」人の割合は、40.3%となっています。全体的に新たな利用やより多くの利用を望む割合が2割程度であったのに対して、短期入所のみ利用希望が40%を超え、このサービスのより多くの供給が求められていると言えます。

### 在宅介護の継続について

- ・在宅で介護を継続するために大切なことは、下表のとおりとなっています。

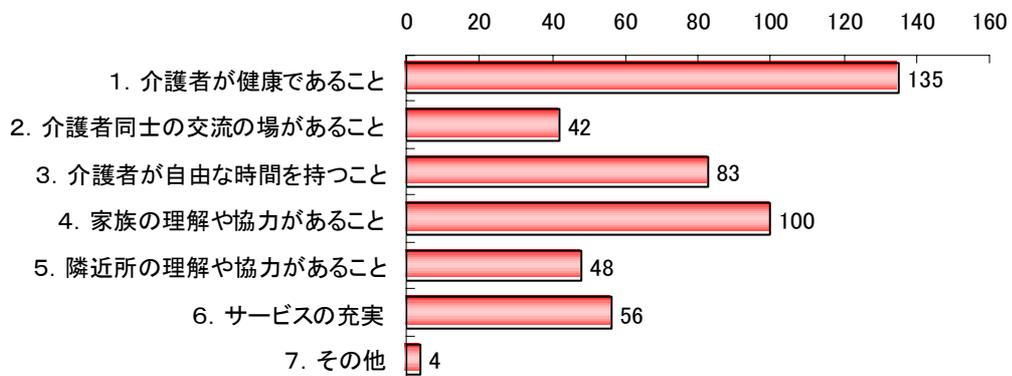
1位	2位	3位
介護者が健康であること	家族の理解や協力があること	介護者が自由な時間を持つこと

- ・今後の介護について、介護サービスを利用しながらこのまま在宅介護を続けたい人の割合は、全体では、63.2%となっています。

Zarit 低値：中値：高値＝ 75.0%：71.4%：48.8%

- ・介護者が健康であることがまず重要であり、家族全体で介護を行うことが在宅介護を継続する要素であると考えられます。また、全体として半数以上が在宅介護継続を希望しているが、Zarit 高値ほど施設入所を希望していることから、介護をすることによってストレスを多く感じ、それが解消できないほど施設思考が高まると考えられます。
- ・在宅介護を継続するためには、ストレスが解消でき、家族の協力が得られることが大きな要因の一つであると言えます。

在宅で介護をするために大切なこと



### 現状からみた課題

- ・在宅介護継続の可能性について見た場合、大半の介護者が在宅介護の継続を望んでいます。しかし、ストレスを解消できず介護負担感が増大すると施設入所を考えてしまう現状があるので、ストレスを解消できる手段を検討する必要があります。
- ・ケアマネジャーが知らないうちに決まることや相談先が分からないなど、制度施行から6年経過しますが、市民への制度の周知が十分にされていないと考えられます。平成18年度からの大幅な改正もあることから、制度の内容を広く周知する必要があります。
- ・サービス利用については、ほぼ満足度が高いと言えますが、一部について希望通りの利用ができない現状があり、利用形態について検討が必要です。
- ・将来的なサービス利用については、短期入所についての希望が突出して多くあり、本サービスは在宅介護において重要なメニューでもあることから、その整備についての検討が必要です。

### 3 グループインタビューからみた現状と課題

健康福祉推進計画グループインタビューの結果から得られた健康福祉課題のまとめは以下のとおりです。

#### (1) QOL(生活の質)について

- ・ 良好な健康感
- ・ 早世を避け自分らしく生き抜く
- ・ 生きがい
- ・ 良好な友達関係
- ・ 楽しい暮らし
- ・ ノーマライゼーション
- ・ 病気と上手に付き合う
- ・ 延命治療を望まない
- ・ 良好な家族関係
- ・ 安心した暮らし
- ・ 郡上で暮らしたい

これらをまとめると「良好な健康感や生きがいを持ち自分らしく生涯を送る」「友人、家族関係をはじめ互いに支え合い安心して楽しく暮らせる郡上」「ノーマライゼーションの実現をめざす」の3つの視点で市民がめざすQOL（生活の質）としてまとめられます。

#### (2) QOL(生活の質)に影響を及ぼしている健康福祉課題について

- ・ 思春期の心身の成長
- ・ 更年期障害
- ・ 排泄障害
- ・ 視力障害
- ・ 生活習慣病（血压、肥満、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、肝疾患、腎疾患、高脂血症、がん）
- ・ 精神・ストレス近縁（不眠、ストレス、疲労、精神疾患、不登校）
- ・ その他（歯、口腔問題、風邪・肺炎、胃腸障害、甲状腺疾患、歩行障害、貧血、アレルギー、めまい、事故）
- ・ 妊娠出産
- ・ 認知症
- ・ 聴力障害
- ・ 痛み（腰痛、下肢の痛み）

QOL（生活の質）に影響を及ぼす課題としては、特に心身に関する健康課題が中心と考えられます。

### (3) 健康福祉行動を起こすための主な要因について

#### 【身体活動・運動】

市民の多くが、日常生活の中でスポーツ、ウォーキング、体操、農作業など様々な身体活動・運動を行っています。

身体活動・運動は、生活習慣病の予防やストレス対処、生きがいづくりなどにつながる基本的な行動と位置づけられます。

市民は、体を動かすことや運動やスポーツをすることの大切さを理解しているが、運動を始めるきっかけづくりや運動を継続できる仲間、家族の応援など周囲の支援を必要としています。

市の取り組む課題として、誰もが手軽に取り組める体操の開発や軽スポーツ教室など参加しやすい企画や情報などの提供及び安全なウォーキングコースの整備などです。

#### 【良い食習慣を持つ】

良い食習慣は健康維持につながり、規則正しい食生活、バランス良い食事をすることの大切さを多くの市民は知っています。

学童・思春期の子どもたちが家族の誰かと食事することの重要性や健康や体調に合わせた料理内容、献立など家族や近所の人たちの支援など必要としています。

食材確保の手段、飲食店での食品の栄養表示、食品の安全性、コンビニを上手に使うなど関係機関などと連携した取り組みが必要と考えられます。

#### 【防煙・禁煙・分煙】

たばこの害や身体に及ぼす影響については、十分に理解されています。禁煙へのきっかけづくりや喫煙マナーについて家庭、職場、地域において具体的な対策を相談しながら進めることが必要と考えられます。

子どもへの防煙対策、未成年者の喫煙対策、職場、飲食店及び公民館などにおける分煙対策など市民、地域及び市においてそれぞれが協働して進めることが重要です。

#### 【健診を受ける】

日頃の自己管理をはじめ健診の必要性、大切さを知っています。健診を受ける上での改善点として、健診会場までの交通手段、健診時期（実施方法等の改善）及び健診内容の充実などが挙げられます。

### 【休養】

休養が必要、大切だと知っています。心身の休養（リフレッシュ）には、周囲の理解が必要です。睡眠は、休養をとる一番の方法ですが、学童・思春期、青年期、壮年期など睡眠が十分にとれていないため、睡眠時間が確保できる生活習慣の確立や休養がとれる休日の過ごし方など考慮していく必要があります。

### 【世代交流】

障害のある人との交流、子どもとお年寄りの交流、同世代の交流など世代交流は、地域生活を送る上で、大切だと知っています。老人クラブ活動の活性化、子どもから高齢者までが交流できる場の確保など世代交流を図ることにより、世代間の相互理解を推進することが重要となっています。

### 【介護予防】

介護予防は、本人の日頃からの取り組みと共に家族、隣近所などの地域の支援も必要です。介護予防運動を続けるための家族の理解や運動を継続する仲間づくりなども必要です。

- ・寝たきりにならないように日頃から心がけている。
- ・世話や迷惑をかけないようにする。
- ・認知症や寝たきりにならない方法や知識がある。
- ・健康管理の大切さを知っている。

利用する施設のバリアフリー化、気軽に寄れる場所の提供、認知症予防教室の開催方法の工夫、低所得者への支援策など市の対応が求められています。

### 【ボランティア活動】

ボランティア活動の必要性、大切さを知っています。また、他人のためになりたい、ボランティア活動に取り組みたいという思いは、年齢が若い世代が強く、年齢が高くなると減少しています。

ボランティアへのきっかけづくり、ボランティアを通じた仲間づくりなどボランティア活動に取り組む環境づくりを家族や地域において、推進することが必要です。

ボランティア活動を支援する人材育成、活動拠点の確保、PR活動及びボランティアを体験する機会の提供などが求められています。

### 【趣味・生きがいを持つ】

趣味や生きがいを持つことは、自分らしい生活を送る上で大切であること知っています。

- ・農作業ができる。
- ・外出すると良い。
- ・同じ楽しみを共有できる仲間が必要。
- ・目標を持つこと、成果に喜びを感じる事が大事、好きだから続けられる。
- ・周囲の人が、日中の趣味活動を理解してくれる。
- ・高齢者でも農作業が続けられる。
- ・人に見てもらおう。
- ・時間（余裕）がある。

### 【事故予防】

事故の怖さを知っていると同時に、事故防止について話せる人がいます。

安全確保対策として、歩道などの道路整備、外灯の整備、チャイルドシートの着用推進、道路の除雪体制など市の対応が求められています。また、交通ルールの遵守、歩行マナーの向上が重要となっています。

### 【規則正しい生活をする】

睡眠のリズムを整える必要があります。生活のリズムを守ることの大切さを知っています。

- ・休養をとるための協力をする。
- ・プライベート時間を確保するために役割の見直しをする。

良質な睡眠・早寝早起き・規則正しい生活のリズム健康を維持する上で、最も基本的なことです。

## 4 課題のまとめ

### 健康福祉行動

- 1 身体活動・運動
- 2 仕事
- 3 ストレス対処
- 4 休養
- 5 子育て
- 6 性教育・性行動
- 7 薬物防止
- 8 集う
- 9 信仰（感謝の心を持つ）
- 10 地域生活・活動
- 11 世代交流
- 12 ボランティア活動
- 13 趣味・生きがいを持つ
- 14 介護予防
- 15 家族のきずなを深める
- 16 礼節を心がける（あいさつ）
- 17 外出
- 18 医療機関への受診
- 19 体重の管理
- 20 アルコール対処
- 21 生活や介護の支援
- 22 日光浴
- 23 良い歯を持つ
- 24 清潔を保つ
- 25 防煙・禁煙・分煙
- 26 事故予防
- 27 痛みと上手に付き合う
- 28 規則正しい生活をする
- 29 健診を受ける
- 30 良い食習慣を持つ

### 環 境

広大な郡上市・豊かな自然  
少子高齢化・人口減少・地域コミュニティ  
づくり・災害対策・手続き・職場環境

### 健康福祉課題

- 思春期の心身の成長
- 妊娠出産
- 更年期障害
- 認知症
- 排泄障害
- 聴力障害
- 視力障害
- 痛み
  - 下肢の痛み
  - 腰痛
  - その他の痛み
- 生活習慣病
  - 血圧
  - 肥満
  - 脳血管疾患
  - 心疾患
  - 糖尿病
  - 肝疾患
  - 腎疾患
  - がん
  - 高脂血症
- 精神的ストレス近縁
  - 不眠
  - ストレス
  - 疲労
  - 精神疾患
  - 不登校
- その他
  - 歯
  - 口腔問題
  - 風邪・肺炎
  - 胃腸障害
  - 甲状腺疾患
  - 歩行障害
  - 貧血
  - アレルギー
  - めまい
  - 事故

指 標

①ノーマライゼーションの認知及び実践		
	男	女
19-39歳の認知度	11.3%	17.2%
40-64歳の認知度	9.4%	15.4%
認知者のうち実施できていると考える	8.4%	7.4%

②生活の楽しさ 楽しい人の割合		
	男	女
小中学生	93.7%	93.8%
高校生	82.5%	89.0%
19-39歳	80.5%	86.1%
40-64歳	81.0%	79.8%
65-74歳	86.8%	86.3%
75歳以上	81.1%	81.4%

③主観的健康感 高い人の割合		
	男	女
小中学生	95.2%	95.6%
高校生	90.4%	90.4%
19-39歳	88.1%	88.8%
40-64歳	81.3%	84.2%
65-74歳	81.0%	78.9%
75歳以上	68.4%	67.6%

④趣味生きがい ある人の割合		
	男	女
19-39歳	85.0%	74.3%
40-64歳	81.9%	75.6%
65-74歳	79.9%	81.9%
75歳以上	75.8%	70.3%

⑤死亡

年齢調整死亡率

男 横ばい、女 やや減少

男 496人（人口10万対）

女 265人（人口10万対）

⑥要介護状態

第2部第2章 高齢者保健福祉計画・

介護保険事業計画（第3期）

107ページ参照

QOL (生活の質)

ノーマライゼーションをはじめ安心して楽しく暮らし続けられる地域の中で、家族との相互支援の下、一人ひとりの市民が、年齢や疾病、障害の有無にかかわらず良好な健康感や生きがいを持ちながら早世をさけて自分らしく生涯を送る