

令和4年度  
健康についてのアンケート調査  
調査結果報告書

令和5年2月

湖西市



# 目次

1	調査の概要.....	1
	（1）調査目的 .....	1
	（2）調査設計 .....	1
	（3）回収結果 .....	1
	（4）報告書の見方 .....	1
2	あなたご自身のことについて.....	2
3	食生活について.....	9
4	飲酒について.....	66
5	身体活動・運動について.....	73
6	休養・こころの健康、自殺対策について.....	86
7	歯の健康について.....	103
8	タバコについて.....	114
9	健康状況等について.....	124
10	調査票.....	162

# 1 調査の概要

## (1) 調査目的

平成 28 年 3 月に策定した「健康こさい 21 (湖西市健康増進計画)」、令和元年 3 月に策定した「湖西市自殺対策計画」、令和 3 年 3 月に策定した「湖西市食育推進計画」の見直しを行い、三計画を一体的に策定するにあたり、市民の皆様が健やかで心豊かに生活できる「安心して暮らすことができるまち」の実現に向け、市民の健康意識や日常生活状況、健康づくりに関する意見等を把握し、市の健康に対する取り組みへの基礎資料として活用するため実施しました。

## (2) 調査設計

調査対象	20 歳以上 74 歳以下の市民
対象者数	2,750 人 (20 歳代から 60 歳代は各 500 人、70 歳代は 250 人)
抽出方法	無作為抽出
調査時期	令和 4 年 10 月 5 日 (水) ~ 11 月 2 日 (水)
調査方法	郵送による送付・回収およびインターネットによる WEB 回答

## (3) 回収結果

配布数	2,750 件
回収数	1,346 件
うち郵送	921 件
うち WEB	425 件
有効回収率	48.9%
うち郵送	33.5%
うち WEB	15.4%

## (4) 報告書の見方

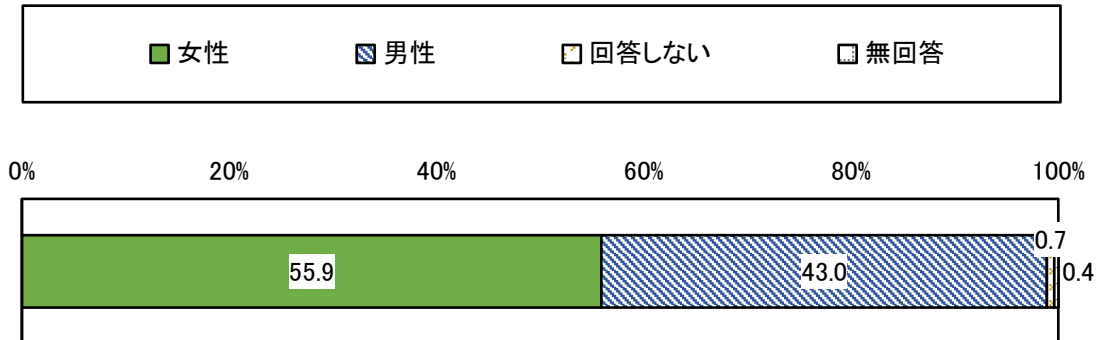
- (1) 比率はすべてパーセントで表し、小数点以下第 2 位を四捨五入して算出しました。そのためパーセントの合計が 100%にならないこともあります。
- (2) 回答率 (%) は、その質問の回答者数を母数として算出しました。
- (3) 基数となるべき実数 (n) は、設問ごとの回答者数として掲載しました。比率は、この回答者数を 100%として算出しています。
- (4) 複数回答が可能な質問では、比率算出の基数は回答者数とし、その項目を選び○印をつけた人が全体からみて何%なのかという見方をしました。そのため、各項目の比率の合計は通常 100%を超える場合もあります。
- (5) 本報告書の表の見出し及び文章中での回答選択肢の表現は、趣旨が変わらない程度に簡略化して掲載している場合があります。

## 2 あなたご自身のことについて

### 問1 性別（1つに○）

性別は、「女性」が55.9%、「男性」が43.0%、「回答しない」が0.7%となっています。

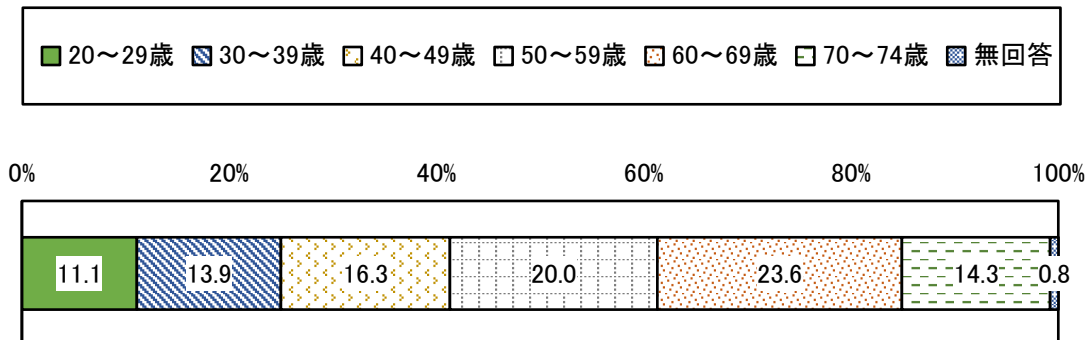
(n=1,346)



### 問2 年齢（数値を記入）

年齢は、「20～29歳」が11.1%、「30～39歳」が13.9%、「40～49歳」が16.3%、「50～59歳」が20.0%、「60～69歳」が23.6%、「70～74歳」が14.3%となっています。

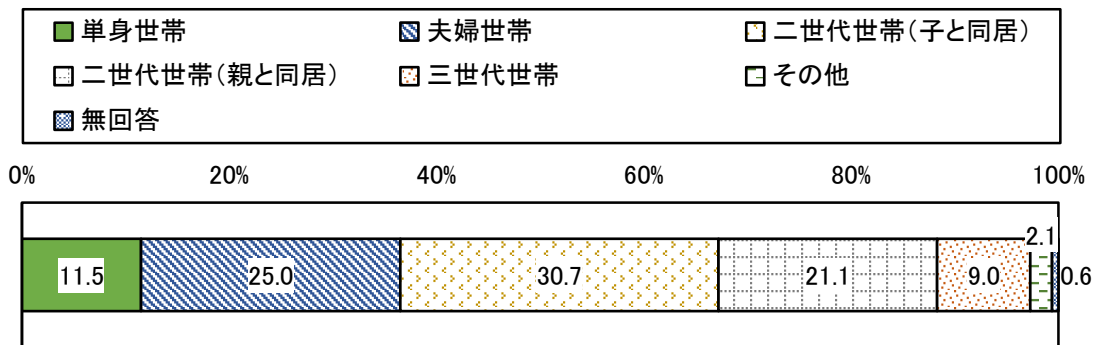
(n=1,346)



### 問3 家族構成（1つに○）

家族構成は、「単身世帯」が11.5%、「夫婦世帯」が25.0%、「二世代会世帯（子と同居）」が30.7%、「二世代会世帯（親と同居）」が21.1%、「三世代会世帯」が9.0%となっています。

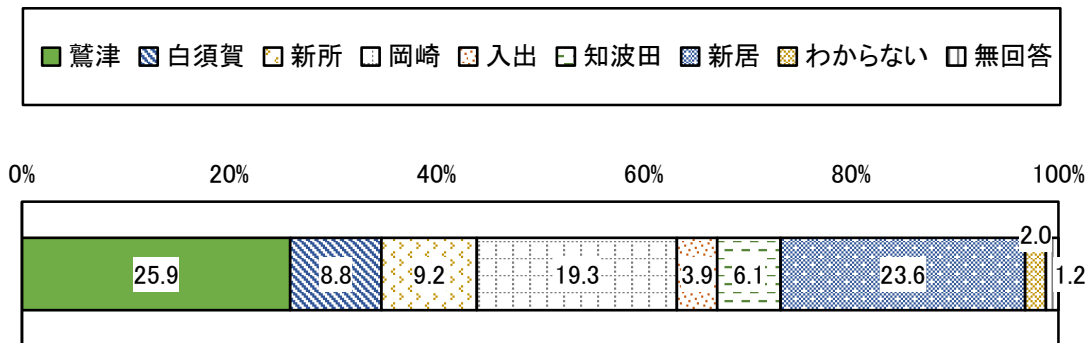
(n=1,346)



### 問4 お住まいの地区名（1つに○）

居住地区は、「鷺津」が25.9%、「白須賀」が8.8%、「新所」が9.2%、「岡崎」が19.3%、「入出」が3.9%、「知波田」が6.1%、「新居」が23.6%となっています。

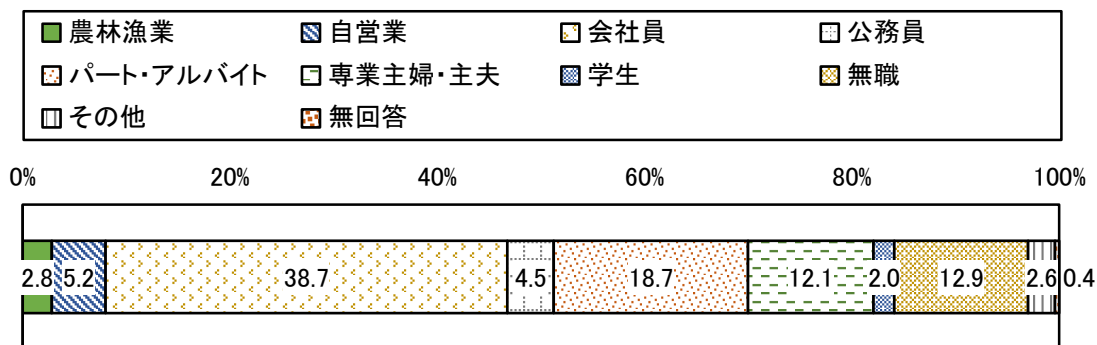
(n=1,346)



## 問5 職業（1つに○）

職業は、「会社員」が38.7%で最も多く、次いで「パート・アルバイト」が18.7%、「無職」が12.9%、「専業主婦・主夫」が12.1%、「自営業」が5.2%となっています。

(n=1,346)

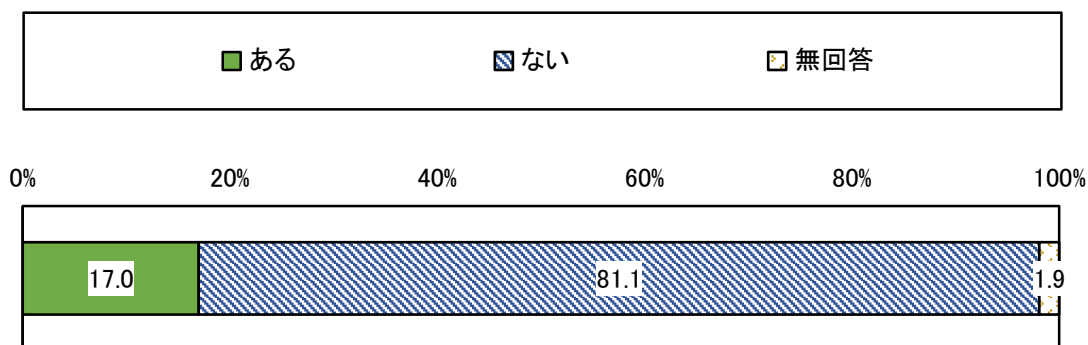


### 問5—1 問5で「1」～「5」と答えた方にお聞きします。

夜勤等の不規則勤務はありますか。（1つに○）

夜勤等の不規則勤務の有無について、「ある」が17.0%、「ない」が81.1%となっています。

(n=941)

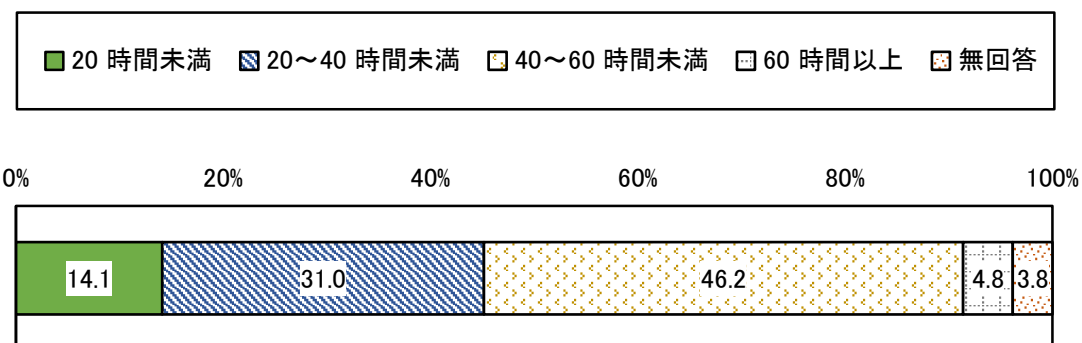


### 問5—2 問5で「1」～「5」と答えた方にお聞きします。

1週間の労働時間を平均するとおよそどのくらいですか。（1つに○）

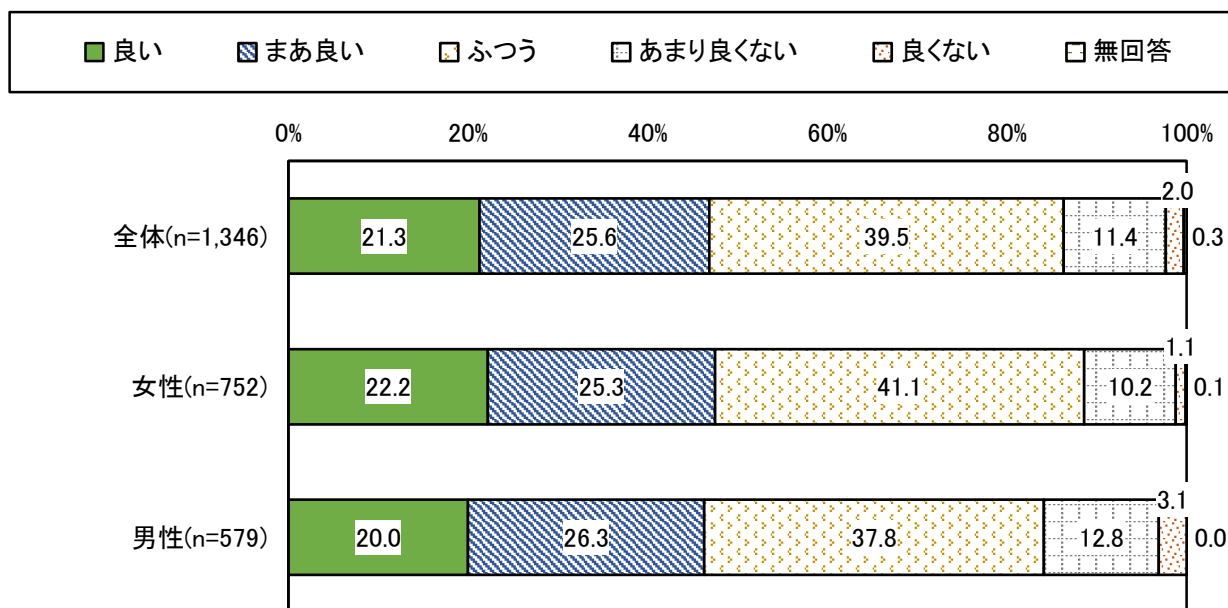
1週間の平均労働時間について、「20 時間未満」が14.1%、「20～40 時間未満」が31.0%、「40～60 時間未満」が46.2%、「60 時間以上」が4.8%となっています。

(n=941)



問6 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

主観的健康感について、「良い」と「まあ良い」を合わせた『良い』が46.9%、「ふつう」が39.5%、「あまり良くない」と「良くない」を合わせた『良くない』が13.4%となっています。  
性別にみると、女性よりも男性の方が『良くない』の割合が高くなっています。



●計画指標

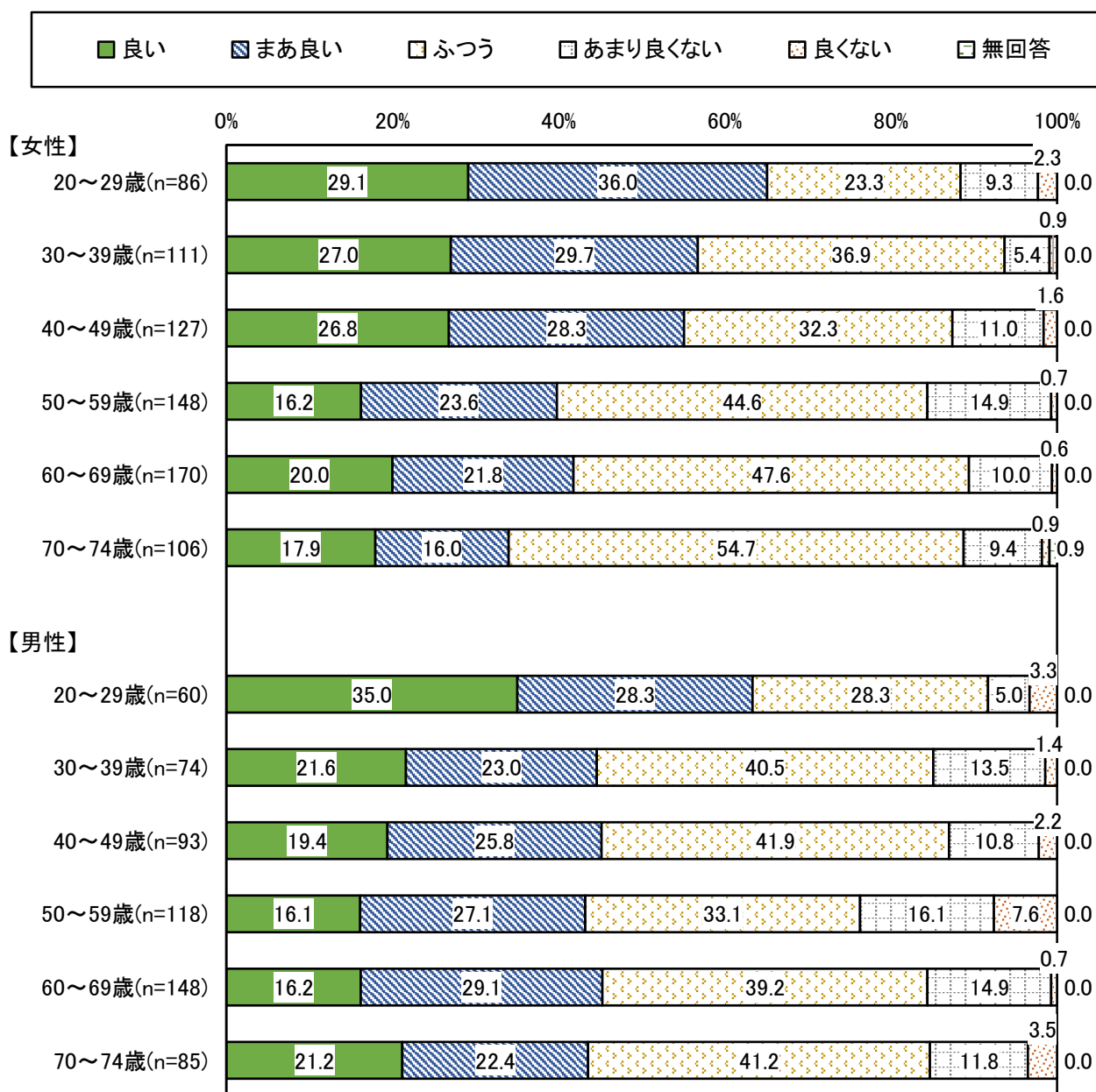
現行計画では、健康だと感じる人の割合 90%を目標としていましたが、本調査結果では 86.4%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
健康だと感じる人の割合 (「良い」+「まあ良い」+「ふつう」)	88.3% (H26)	90%	86.4%



## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性の20～49歳では『良い』が5割以上回答されていましたが、50歳以上では4割程度以下と10ポイント程度の差があります。また、男性では特に50～59歳で『良くない』の割合が他と比べて最も高くなっています。



## ●小括

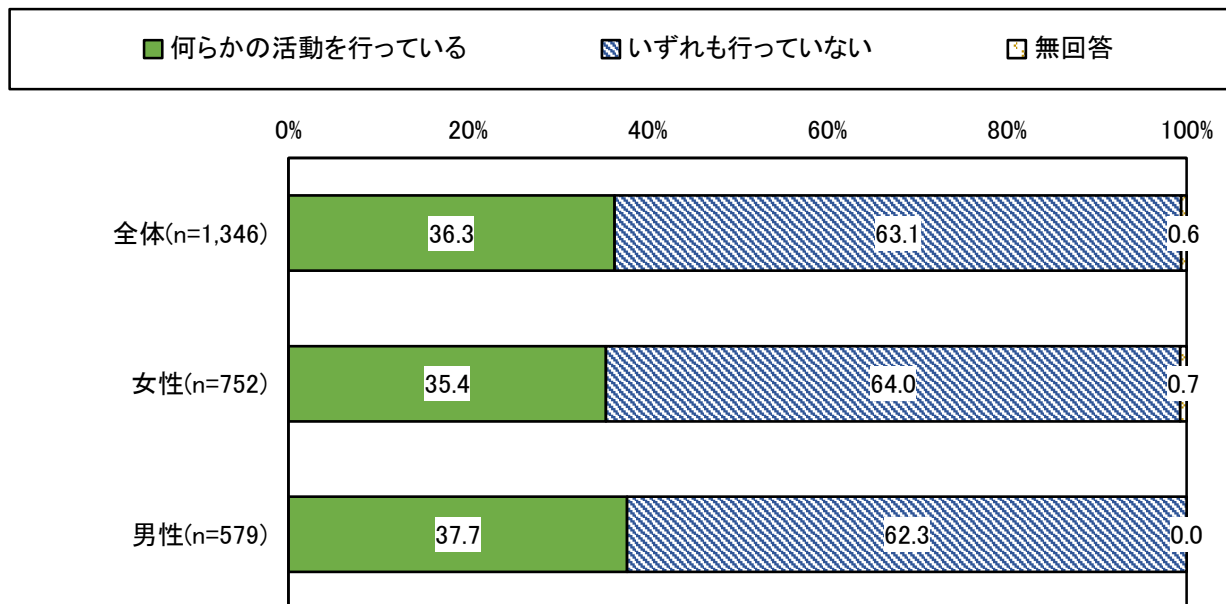
・主観的健康感について、女性よりも男性の方が自身の健康状態を良くないと回答した人が多く、特に男性の50～59歳が他の年齢に比べて最も多く回答されています。

加齢とともに体力の衰えや身体機能の低下などの体の変化が現れる中で、性別に関わらず40歳代以降は更年期障害を発症することもあります。ライフステージに応じた健康づくりに取り組み、主観的健康感の高い人を増やしていく必要があります。

問7 地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事などを行っていますか。  
（1つに○）

地域社会活動の参加について、「何らかの活動を行っている」が36.3%、「いずれも行っていない」が63.1%となっています。

性別にみると、男女で大きな差はありません。



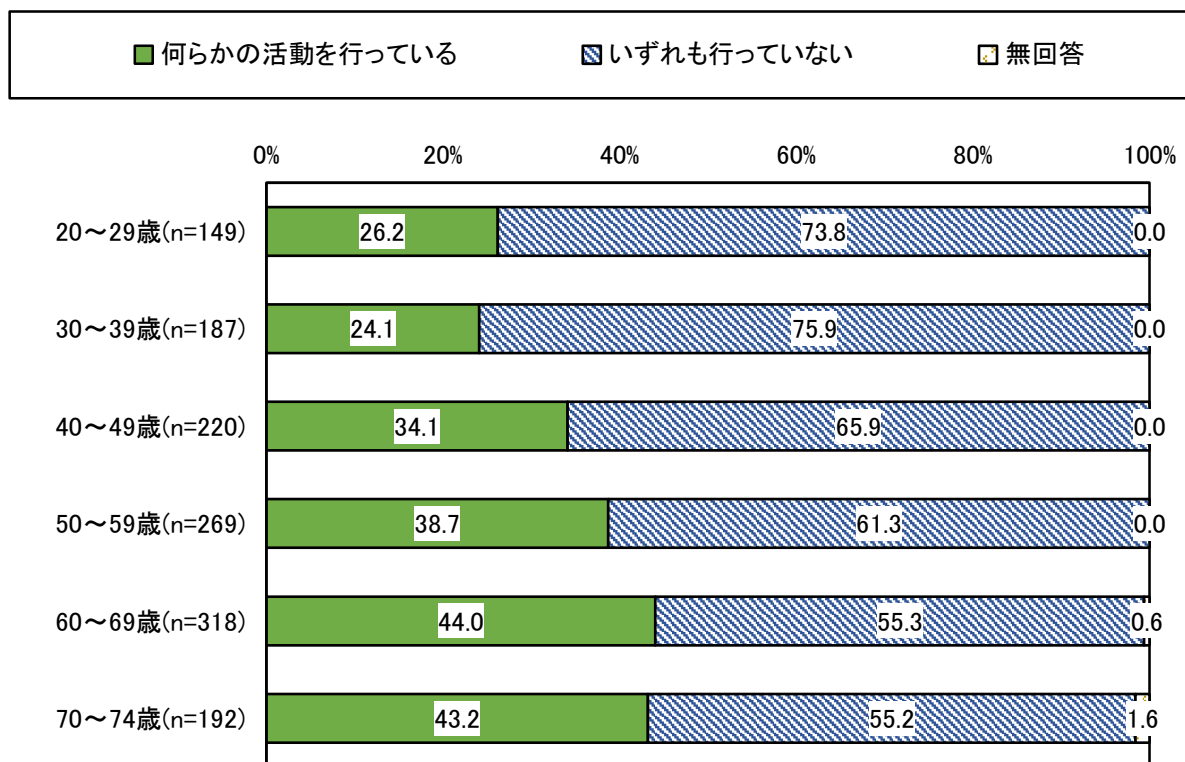
●計画指標

現行計画では、地域社会活動参加を行っている者の割合50%を目標としていましたが、本調査結果では36.3%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
地域社会活動参加を行っている者の割合	37.9% (H26)	50%	36.3%

## 【年齢別クロス】

年齢別にみると、高齢になるにつれて「何らかの活動を行っている」割合が高くなる傾向にあります。



### ●小括

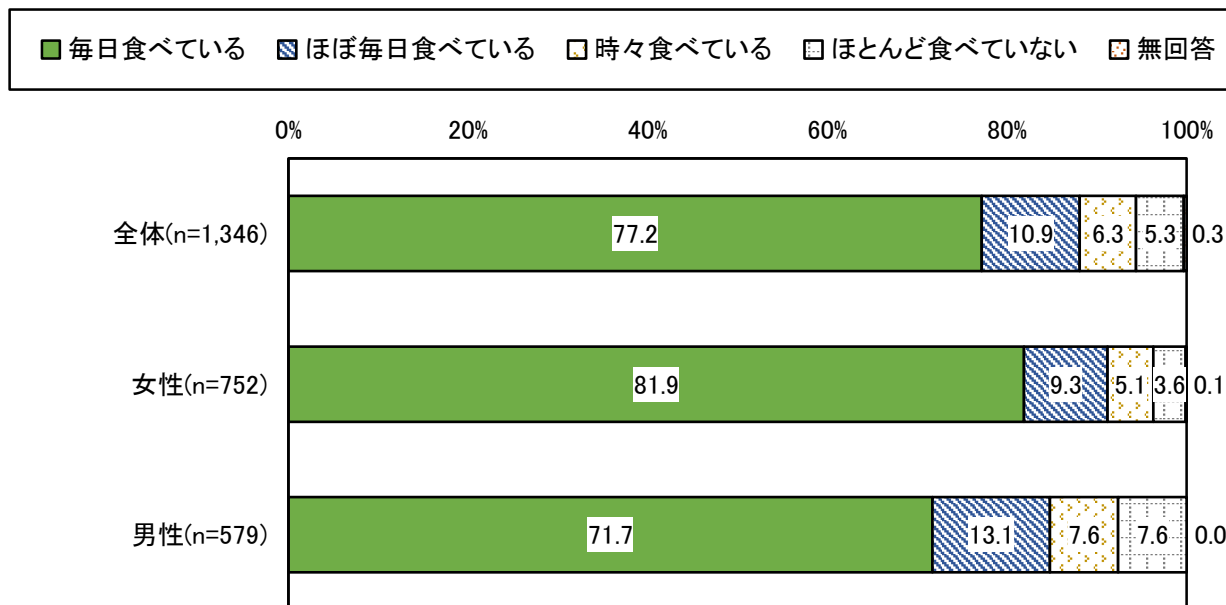
- ・地域社会活動の参加について、全体では36.3%の方が「何らかの活動を行っている」と回答しており、60歳以上では4割以上が「何らかの活動を行っている」と回答しています。高齢者の社会参加については、国の「健康日本21（第2次）」においても目標項目として位置づけられており、高齢者が社会参加を通じて活動を継続することが、高齢者の健康づくりにもつながると考えられます。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により、現在は地域社会活動が十分にできない状態となっていることに留意する必要があります。コロナ禍で活動が制限されている中でも、地域社会活動への参加促進を図っていくことが必要です。（問7）

### 3 食生活について

問8 あなたは、朝食を食べていますか。(1つに○)

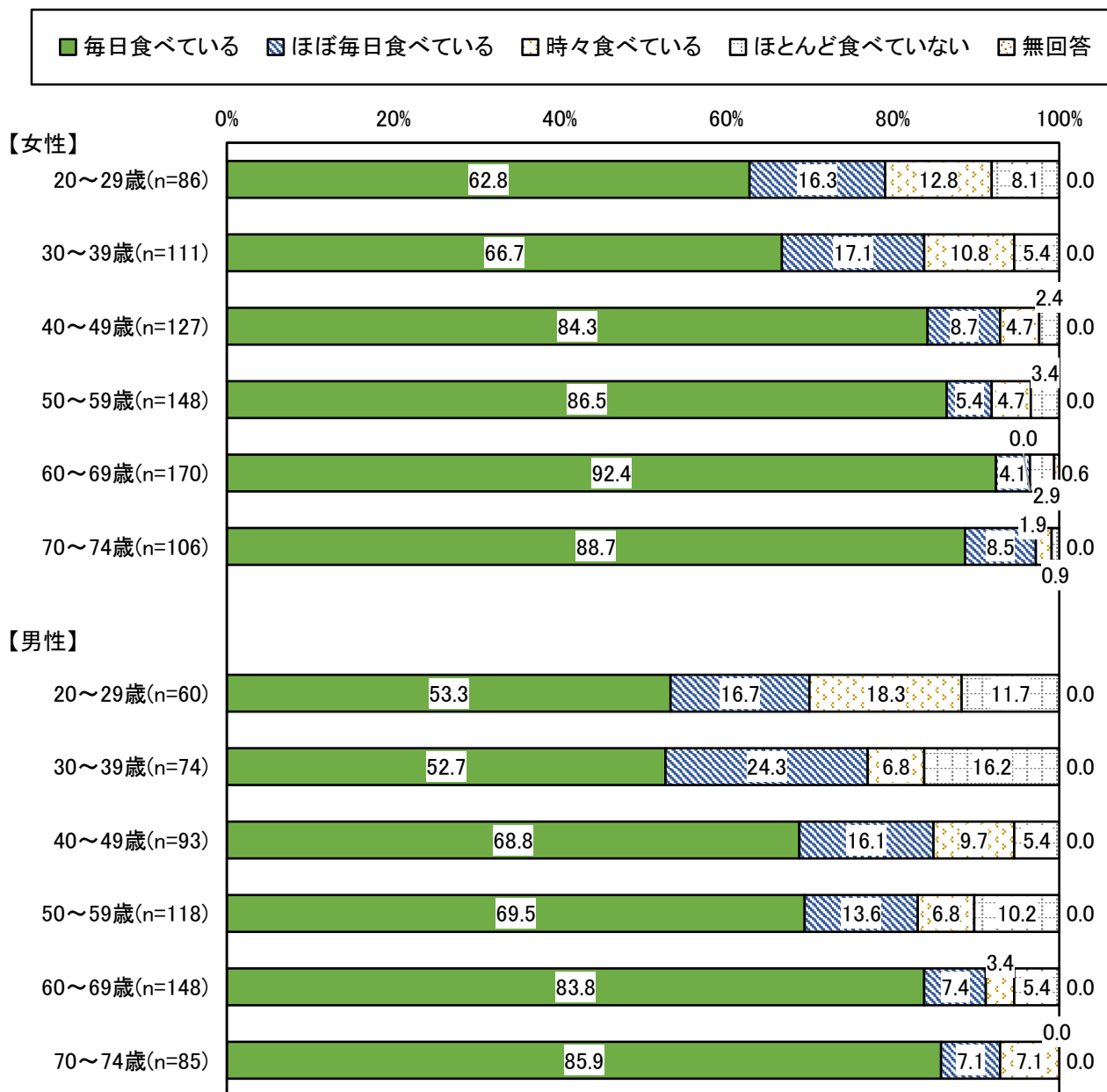
朝食について、「毎日食べている」が77.2%で最も多く、次いで「ほぼ毎日食べている」が10.9%、「時々食べている」が6.3%、「ほとんど食べていない」が5.3%となっています。

性別にみると、男性より女性の方が「毎日食べている」割合が高くなっています。



## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに高齢になるにつれて「毎日食べている」の割合が高くなる傾向にあり、特に女性の60～69歳は9割以上が「毎日食べている」と回答しています。一方、男性の30～39歳で「ほとんど食べていない」が他と比べて最も高くなっています。



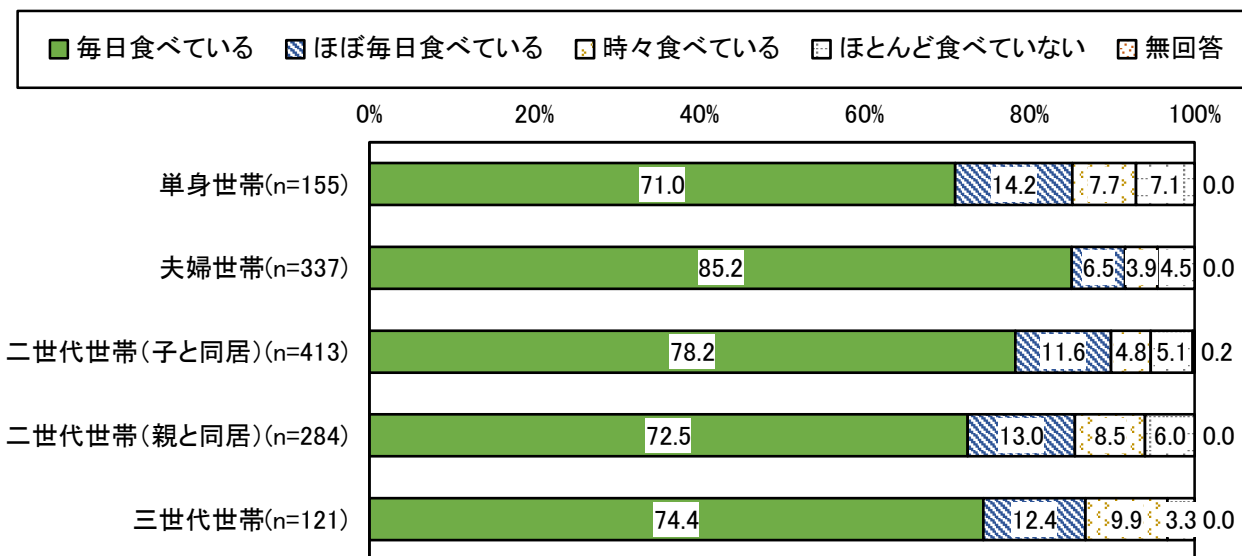
## ●計画指標

現行計画では、朝食を「毎日」「ほぼ毎日」食べている20～30歳代の男性の割合80%を目標としていましたが、本調査結果では73.9%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
朝食を「毎日」「ほぼ毎日」食べている20～30歳代の人の割合（男性）	76.5% (R2)	80%	73.9%

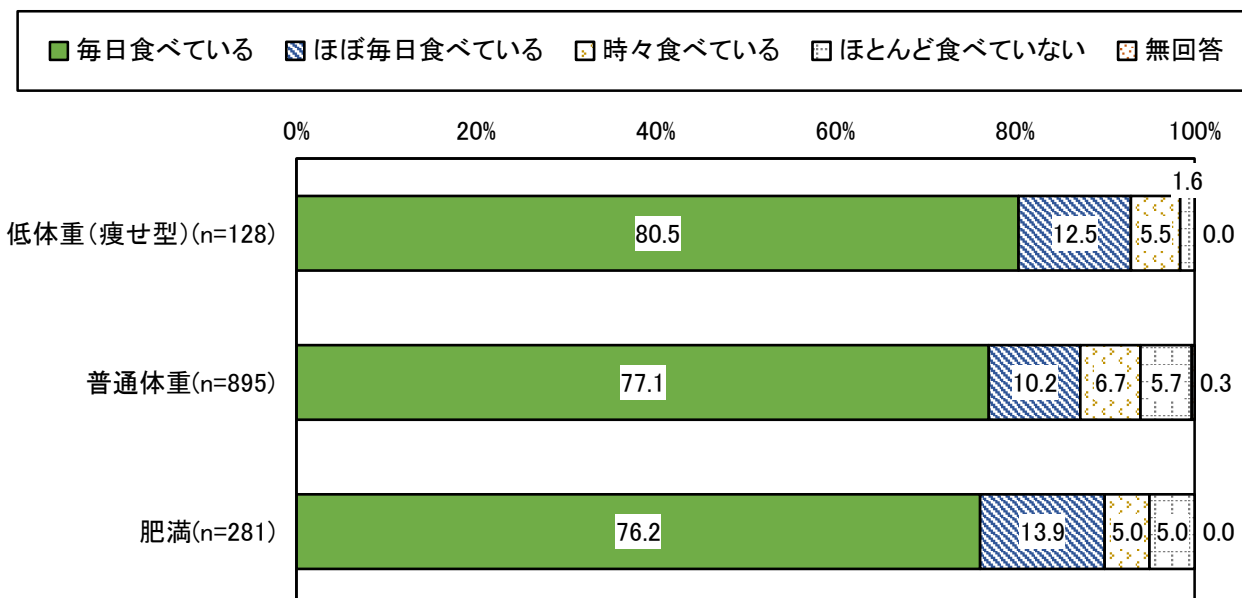
### 【家族構成別クロス】

家族構成別にみると、夫婦世帯で「毎日食べている」の割合が他の家族構成に比べて高くなっています。



### 【BMI 別クロス】

BMI 別にみると、普通体重で「毎日食べている」と「ほぼ毎日食べている」を合わせた『朝食を毎日食べている』の割合が他と比べて最も低くなっています。



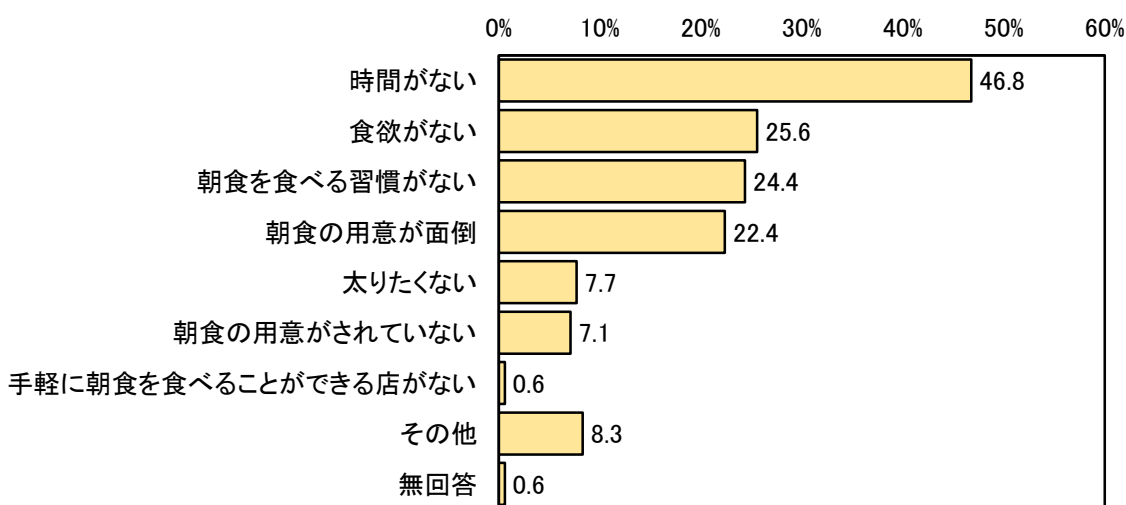
問8—1 問8で「3：時々食べている」「4：ほとんど食べていない」と答えた方にお聞きします。

朝食を食べていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

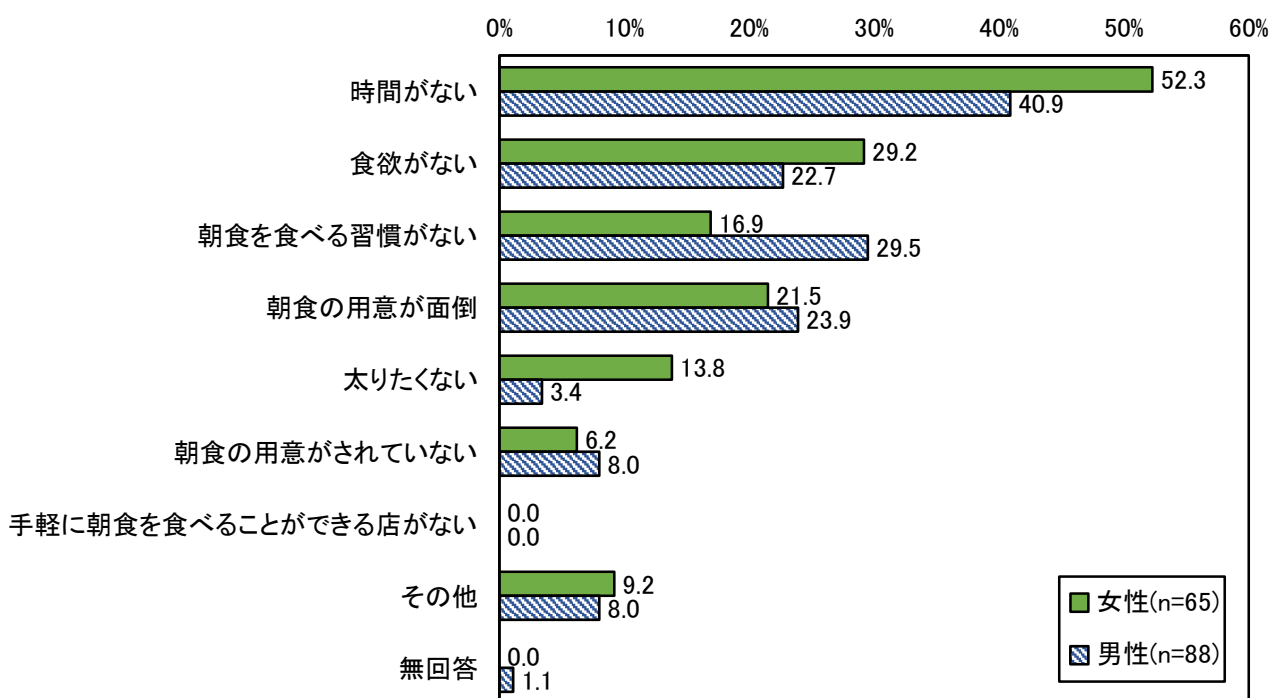
朝食を食べない理由について、「時間がない」が46.8%で最も多く、次いで「食欲がない」が25.6%、「朝食を食べる習慣がない」が24.4%、「朝食の用意が面倒」が22.4%、「太りたくない」が7.7%となっています。

性別にみると、女性では「時間がない」「太りたくない」の割合が男性に比べて10ポイント以上高くなっており、男性では「朝食を食べる習慣がない」の割合が女性に比べて10ポイント以上高くなっていきます。

(n=156)



【性別クロス】



## ●小括

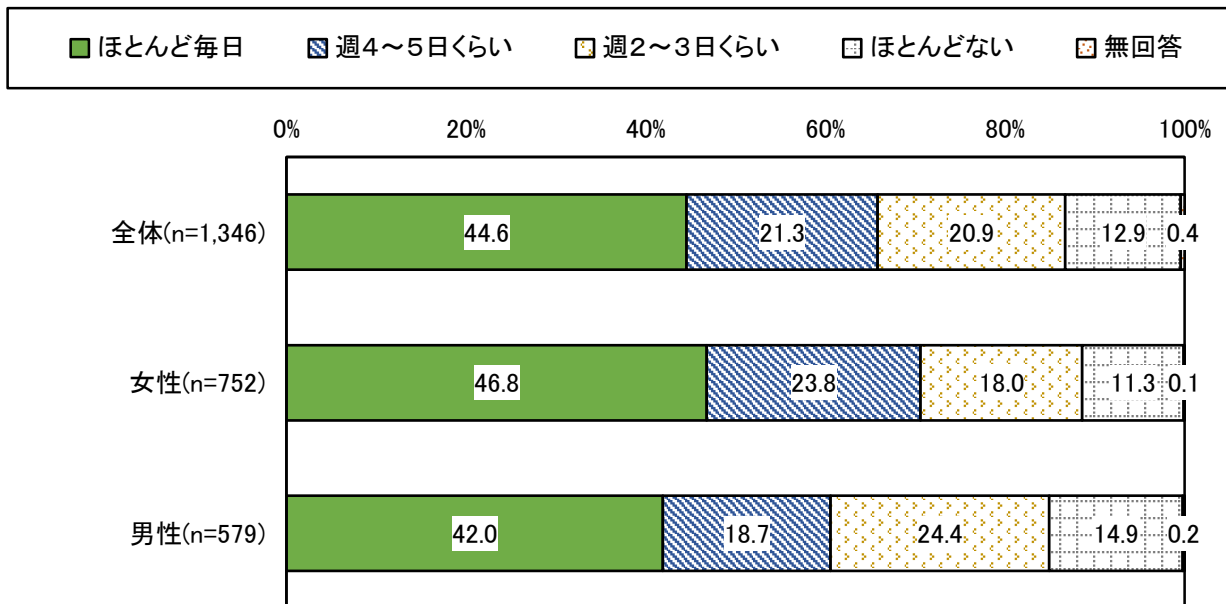
- ・朝食の摂取について、全体では77.2%が「毎日食べている」、10.9%が「ほぼ毎日食べている」と回答しており、9割近くが毎日朝食を食べていると回答しています。しかし、年齢別にみると男女ともに若い世代ほど朝食を食べていない割合が高くなっています。朝食を食べない理由としては、全体では「時間がない」が最も多く回答されており、手軽に用意できる朝食などの情報を発信していくことが必要になると考えられます。また、特に男性では「朝食を食べる習慣がない」が女性に比べて10ポイント以上高くなっており、朝食を食べることのメリット等を積極的に周知し、朝食を食べる習慣を根付かせていくことも重要であると考えられます。(問8、問8-1)



問9 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つに○)

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度について、「ほとんど毎日」が44.6%、「週4～5日くらい」が21.3%、「週2～3日くらい」が20.9%、「ほとんどない」が12.9%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「ほとんどない」の割合が高くなっています。



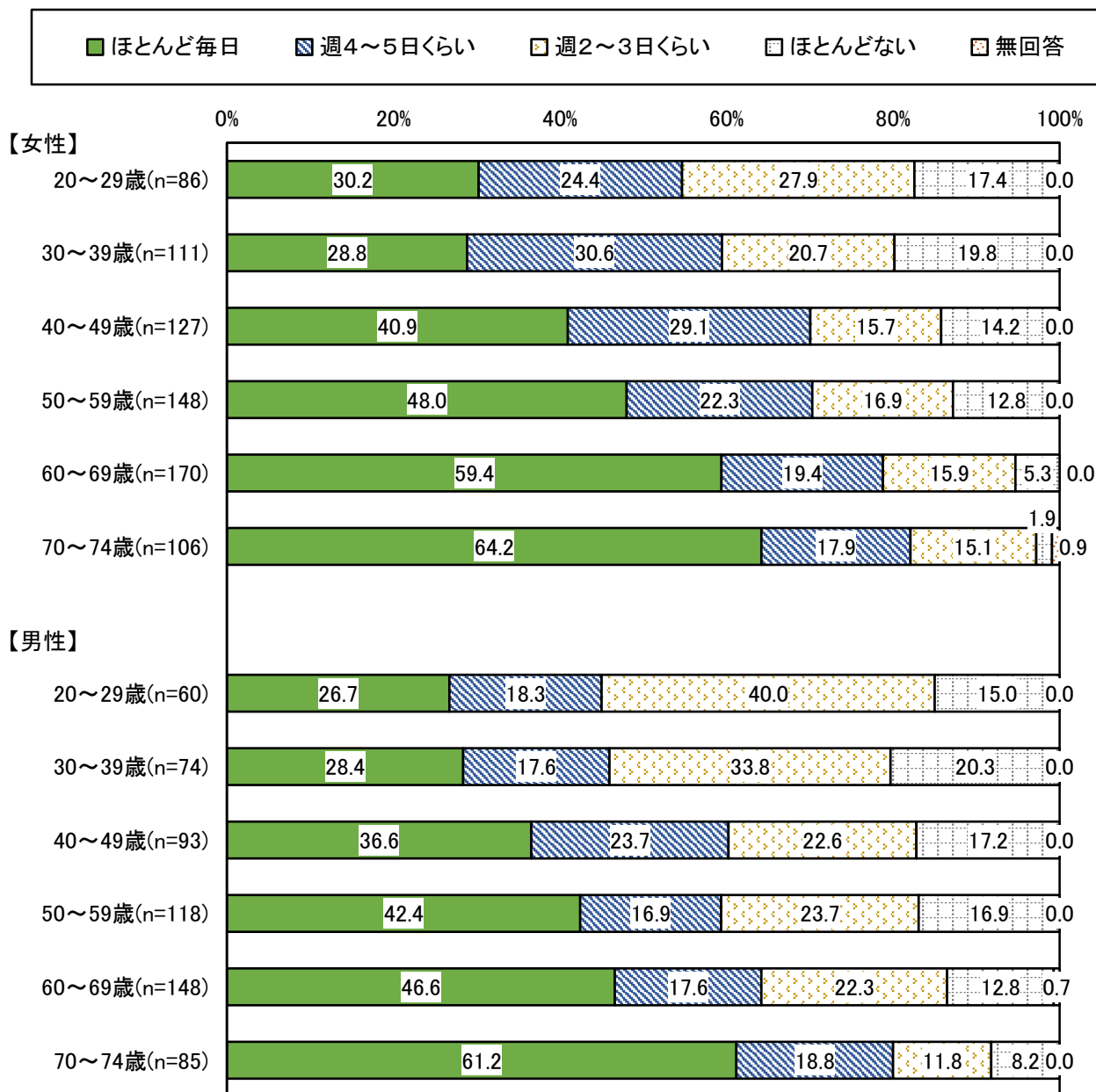
●計画指標

現行計画では、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人の割合60%を目標としていましたが、本調査結果では44.6%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
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人の割合	—	60%	44.6%

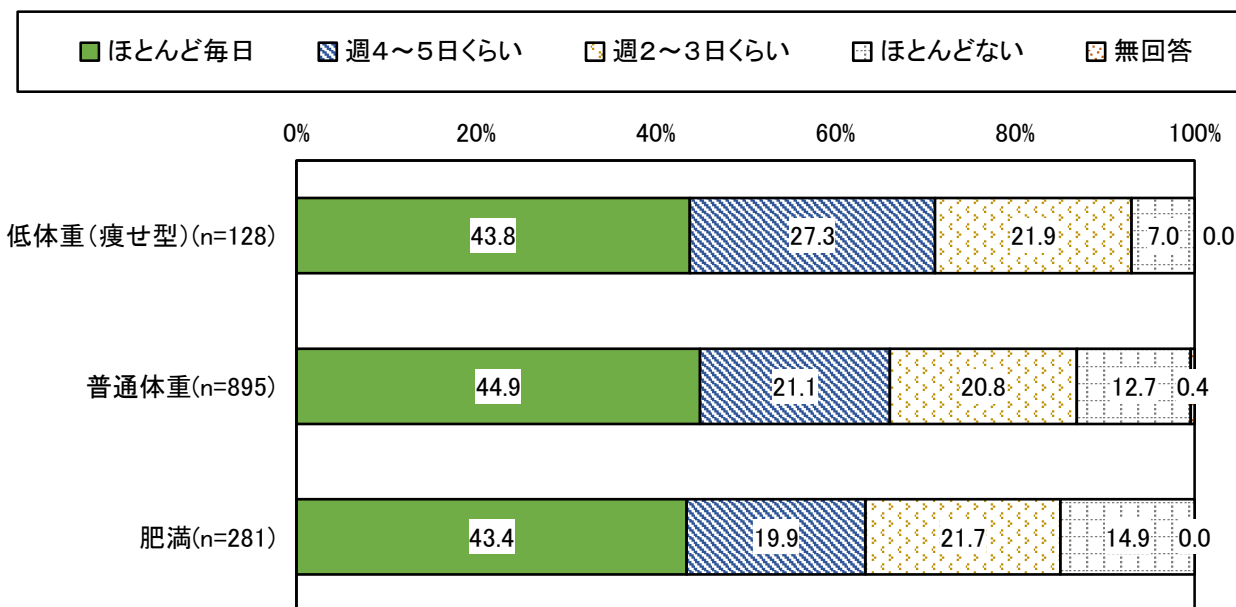
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに高齢になるにつれて「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向にあります。また、男女ともに30～39歳で「ほとんどない」の割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。



## 【BMI 別クロス】

BMI 別にみると、肥満の人は主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが「ほとんどない」の割合が他と比べて高くなっています。



### ●小括

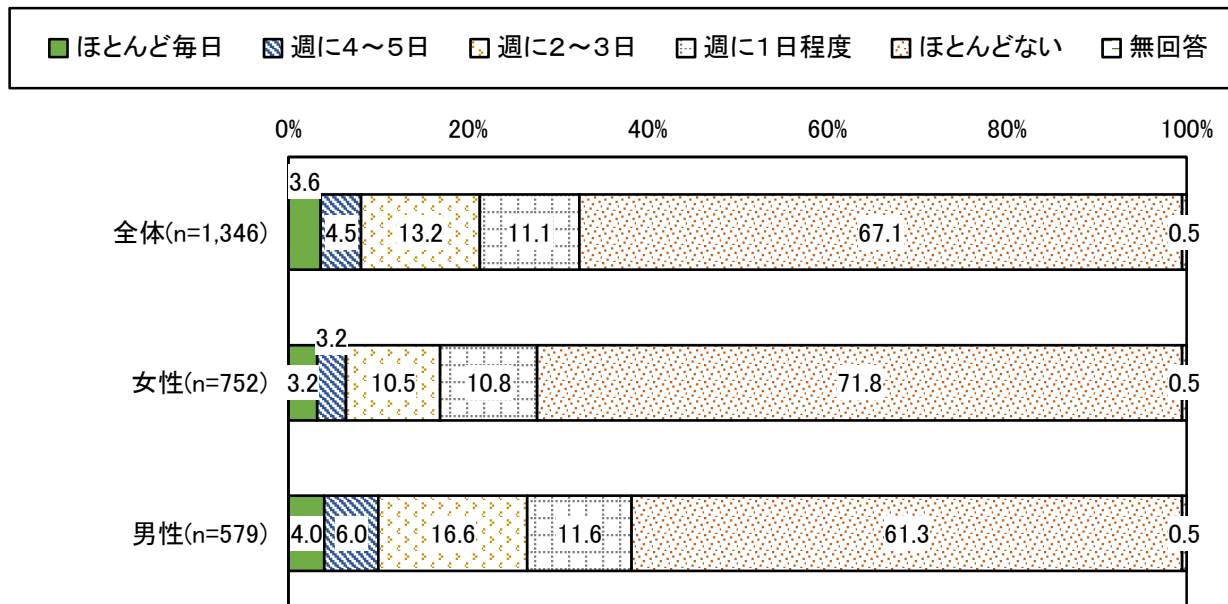
・主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度について、全体では44.6%が「ほとんど毎日」、21.3%が「週4～5日くらい」と回答しており、全体の6割以上が『週に4日以上』と回答しています。しかし、年齢別にみると若い世代ほど頻度が少なくなっていることがうかがえます。また、夜10時以降に食事・間食をすることが「ほとんど毎日」の人では、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが「ほとんどない」の割合が41.7%と他と比べて高くなっており、夜10時以降に食事・間食をすることが「ほとんどない」人に比べて30ポイント程度高くなっています。(P19 参照)

食生活や食習慣によって、食事の内容に偏りが出ることが考えられるため、特に若い世代に対して主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることの重要性を伝えていく必要があります。(問9)

問10 あなたは、夜10時以降に食事や間食をしますか。(1つに○)

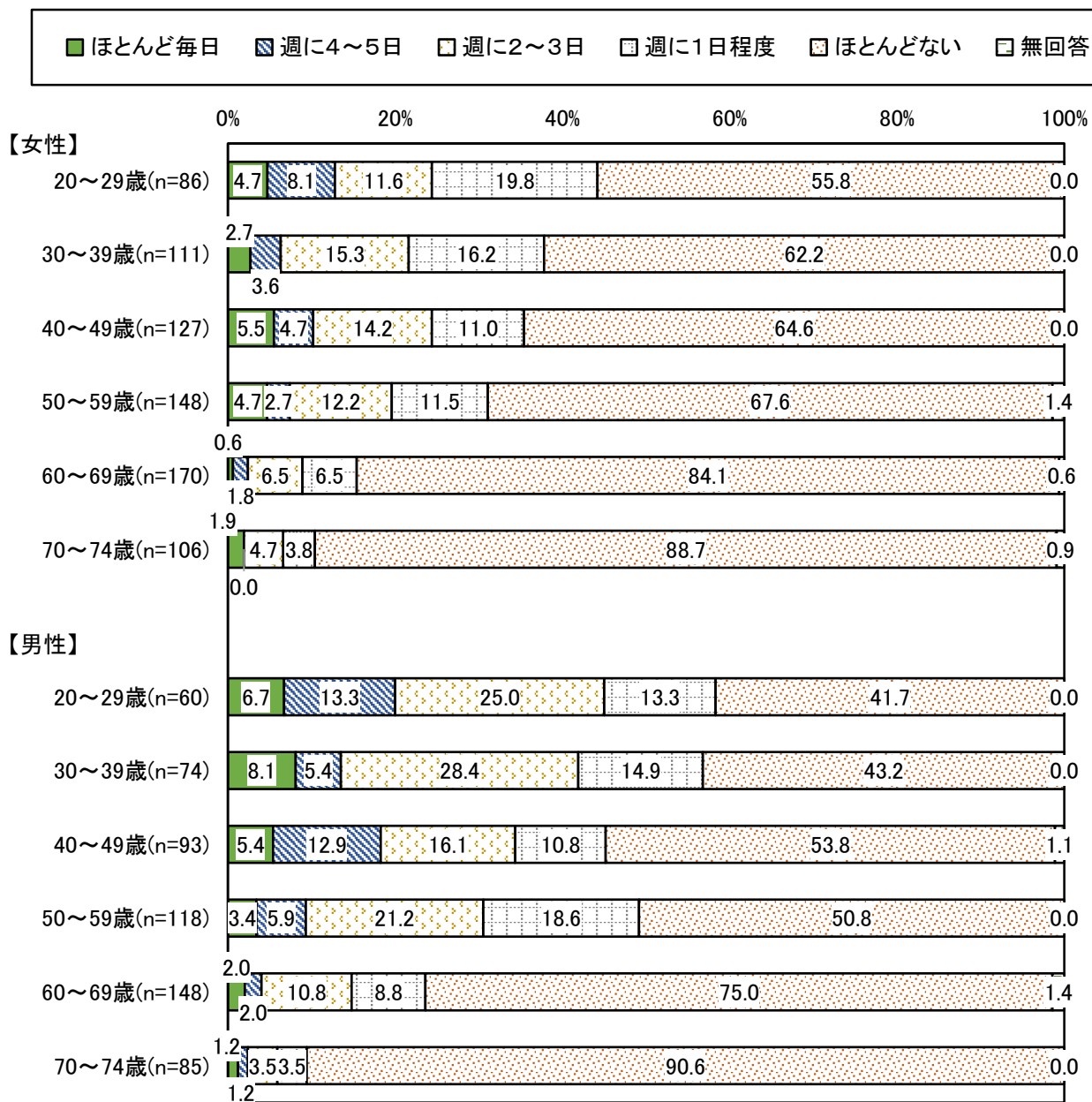
夜10時以降の食事や間食の摂取について、「ほとんどない」が67.1%で最も多く、次いで「週に2～3日」が13.2%、「週に1日程度」が11.1%、「週に4～5日」が4.5%、「ほとんど毎日」が3.6%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が『週に1日以上』夜10時以降に食事や間食をする割合が高くなっています。



## 【性別年齢別クロス】

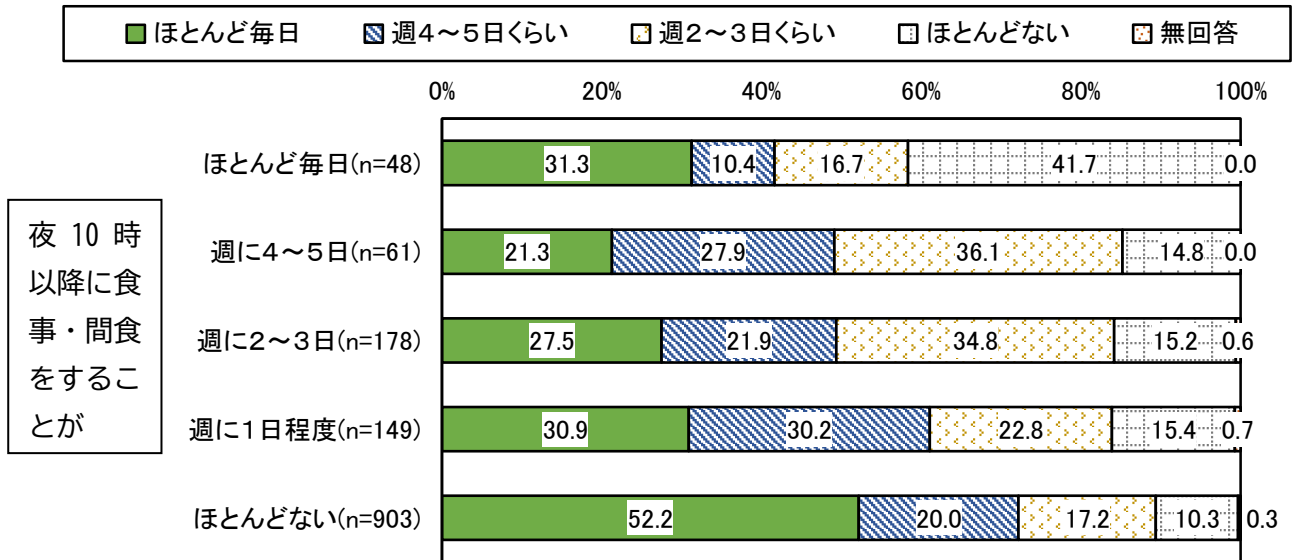
性別年齢別にみると、特に20～39歳の若い世代の男性で『週に1日以上』夜10時以降に食事や間食をする割合が5割以上と他と比べて高くなっています。女性についても20～29歳で『週に1日以上』夜10時以降に食事や間食をする割合が4割以上となっています。



### 【主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度とのクロス】

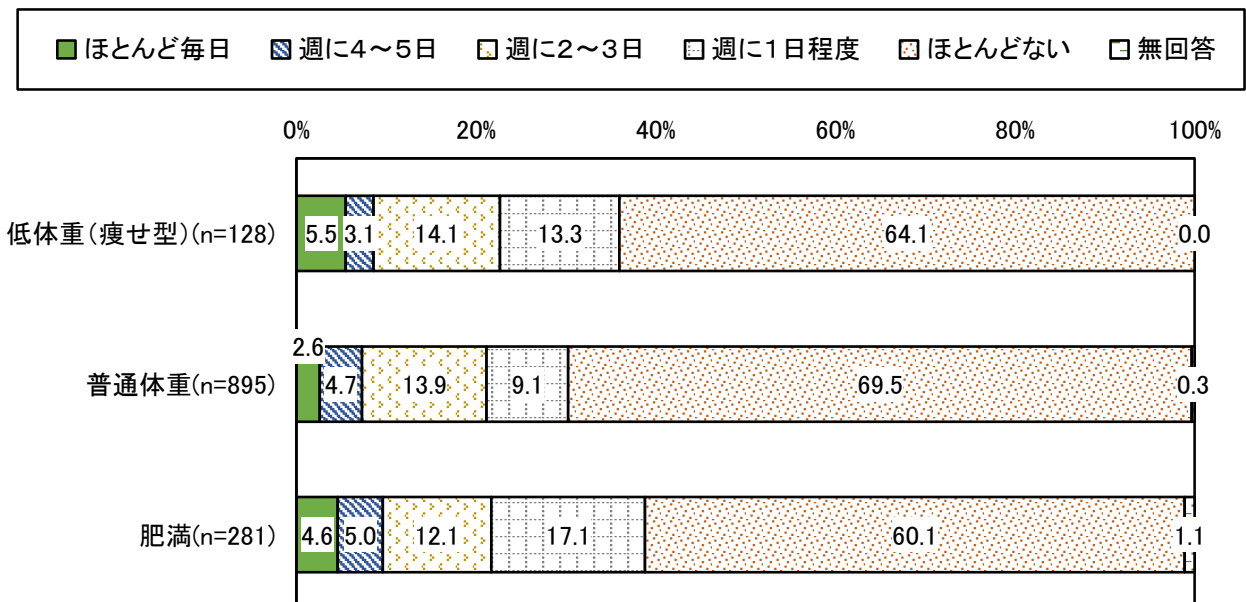
夜10時以降の食事・間食摂取の有無別にみると、夜10時以降に食事や間食をすることが「ほとんど毎日」の人は、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが「ほとんどない」の割合が他と比べて非常に高くなっています。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのが



### 【BMI別クロス】

BMI別にみると、普通体重で「ほとんどない」の割合が他と比べて高くなっており、低体重（痩せ型）と肥満では『週に1日以上』夜10時以降に食事や間食をする割合に大きな差はありません。



## ●小括

- ・夜 10 時以降の食事や間食について、全体では 67.1%が「ほとんどない」と回答しており、年齢別にみると特に 20 歳代、30 歳代の若い男性の 5 割以上が『週に 1 日以上』夜 10 時以降の食事や間食をしていると回答しています。また、肥満の人の 38.8%が『週に 1 日以上』夜 10 時以降の食事や間食をしていると回答しており、普通体重の人と比べて 8 ポイント程度高くなっています。

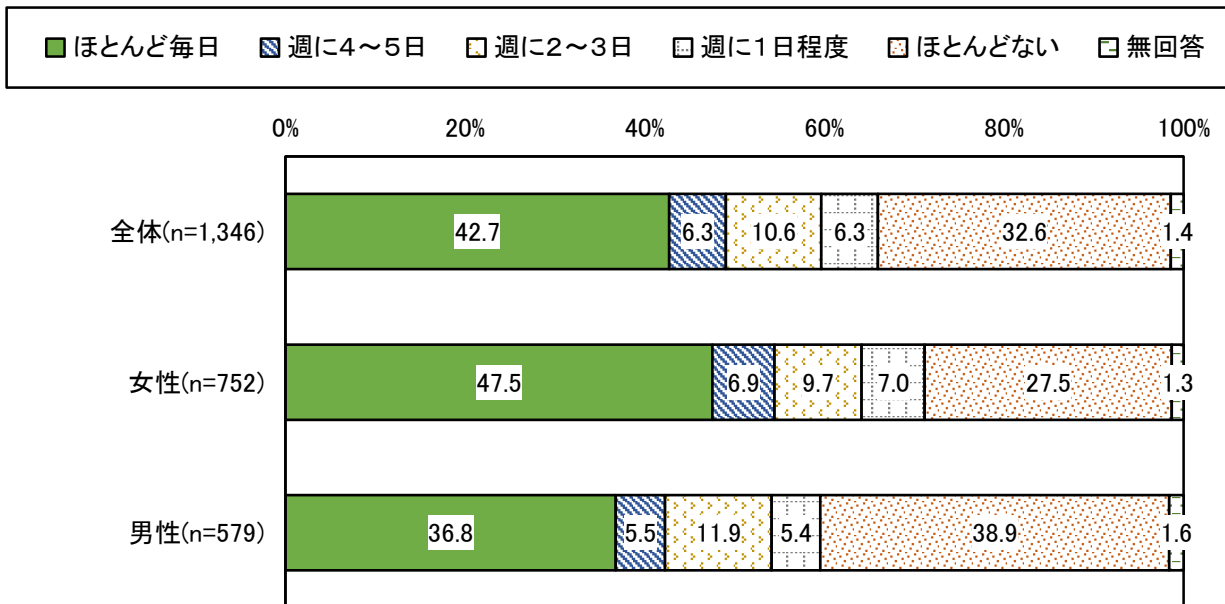
夜遅い時間の食事は、食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されることで肥満の原因になります。さらに、眠るのが遅くなり睡眠時間に影響が出ることで疲れが取れにくくなる、翌朝に食欲がなく朝食が食べられなくなる等、心身に悪い影響を与えます。食生活の乱れによる影響や規則正しい食生活についての周知・広報を一層強化していくことが重要です。(問 10)

問11 あなたは、朝食や夕食を、家族や仲間と一緒に食べることはどのくらいありますか。(1つに○)

ア 朝食

家族や仲間と一緒に朝食を食べる機会について、「ほとんど毎日」が42.7%、「週に4～5日」が6.3%、「週に2～3日」が10.6%、「週に1日程度」が6.3%、「ほとんどない」が32.6%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「ほとんどない」の割合が高くなっています。



●計画指標

現行計画では、共食の機会は1週間に10回以上を目標値としていましたが、本調査結果では朝食・夕食合わせて全体で8.10回となっており、計画目標値を達成していません。

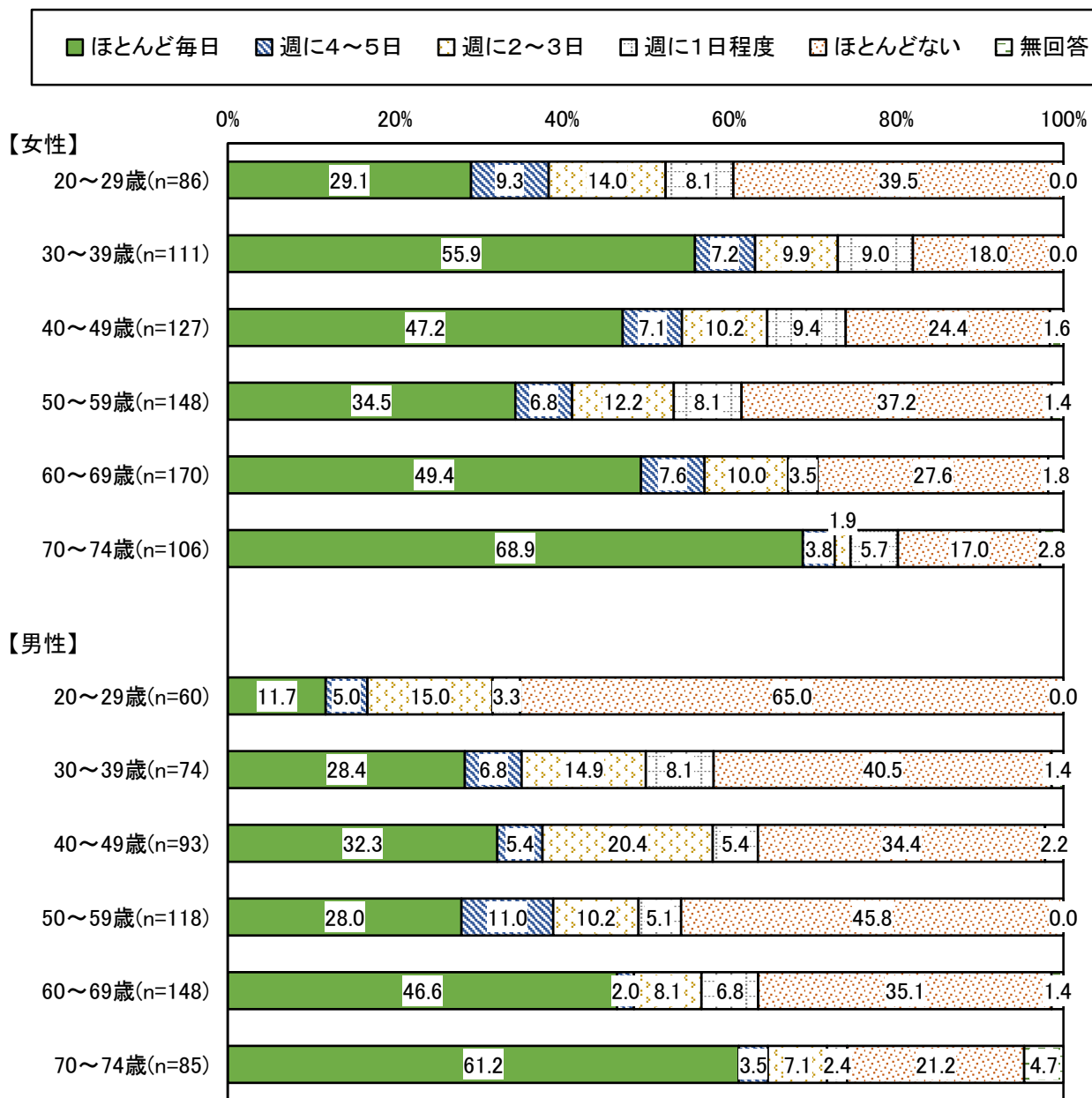
指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
共食の機会	—	1週間に 10回以上	8.10回

※家族との食事の摂取頻度について、「ほとんど毎日」を6.5回、「週に4～5日」を4.5回、「週に2～3日」を2.5回、「週に1日程度」を1回、「ほとんどない(一人暮らしも含む)」を0回とし、朝食、夕食の合計回数を『共食の回数』とします。例えば、朝食、夕食共に「ほとんど毎日」であれば、13.0回となります。なお、無回答者は算定から外しています。



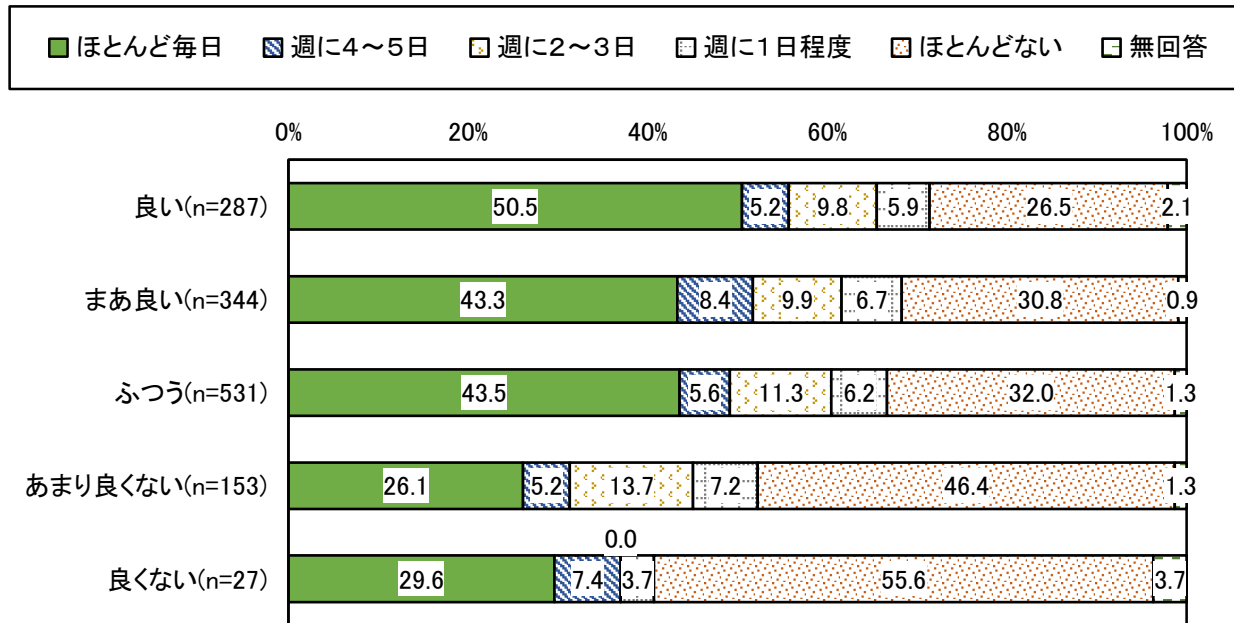
## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、全体的に男性よりも女性の方が家族や仲間と一緒に朝食を食べる頻度が高い傾向にあります。男女ともに20～29歳の若い世代では他の年齢に比べて家族や仲間と一緒に朝食を食べる頻度が少なくなっています。また、特に20～29歳の男性では「ほとんどない」が他と比べて最も高くなっています。



### 【主観的健康感別クロス】

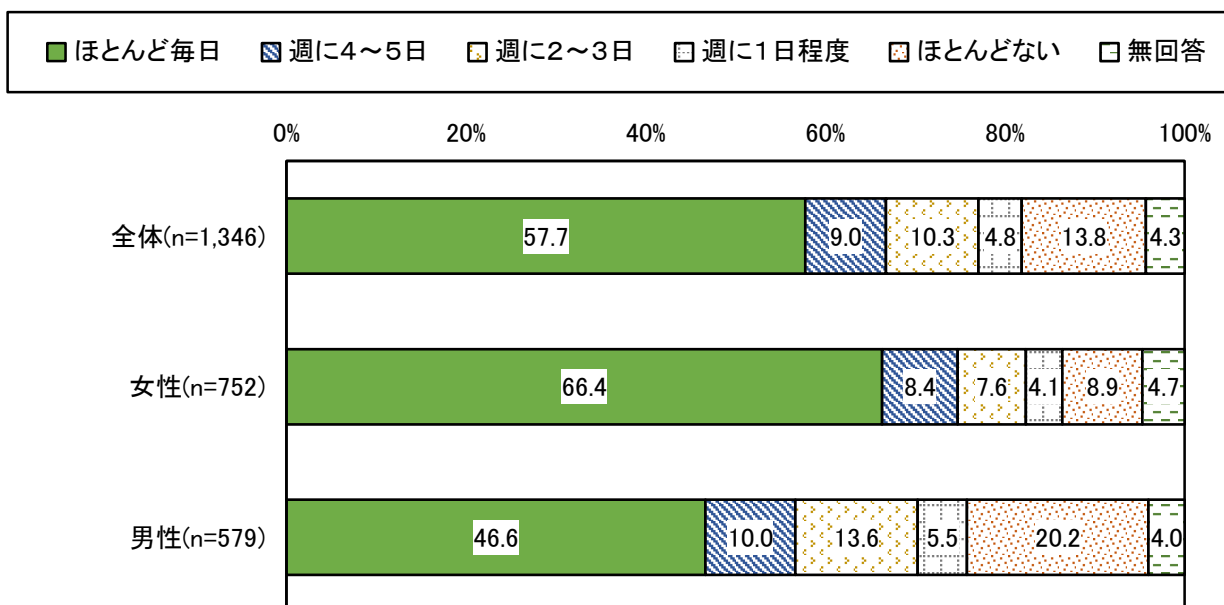
主観的健康感別にみると、自身の健康状態を良くないと感じている人ほど家族や仲間と一緒に朝食を食べる頻度が「ほとんどない」と回答しています。



## イ 夕食

家族や仲間と一緒に夕食を食べる機会について、「ほとんど毎日」が57.7%、「週に4～5日」が9.0%、「週に2～3日」が10.3%、「週に1日程度」が4.8%、「ほとんどない」が13.8%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「ほとんどない」の割合が高くなっています。



### ●計画指標（再掲）

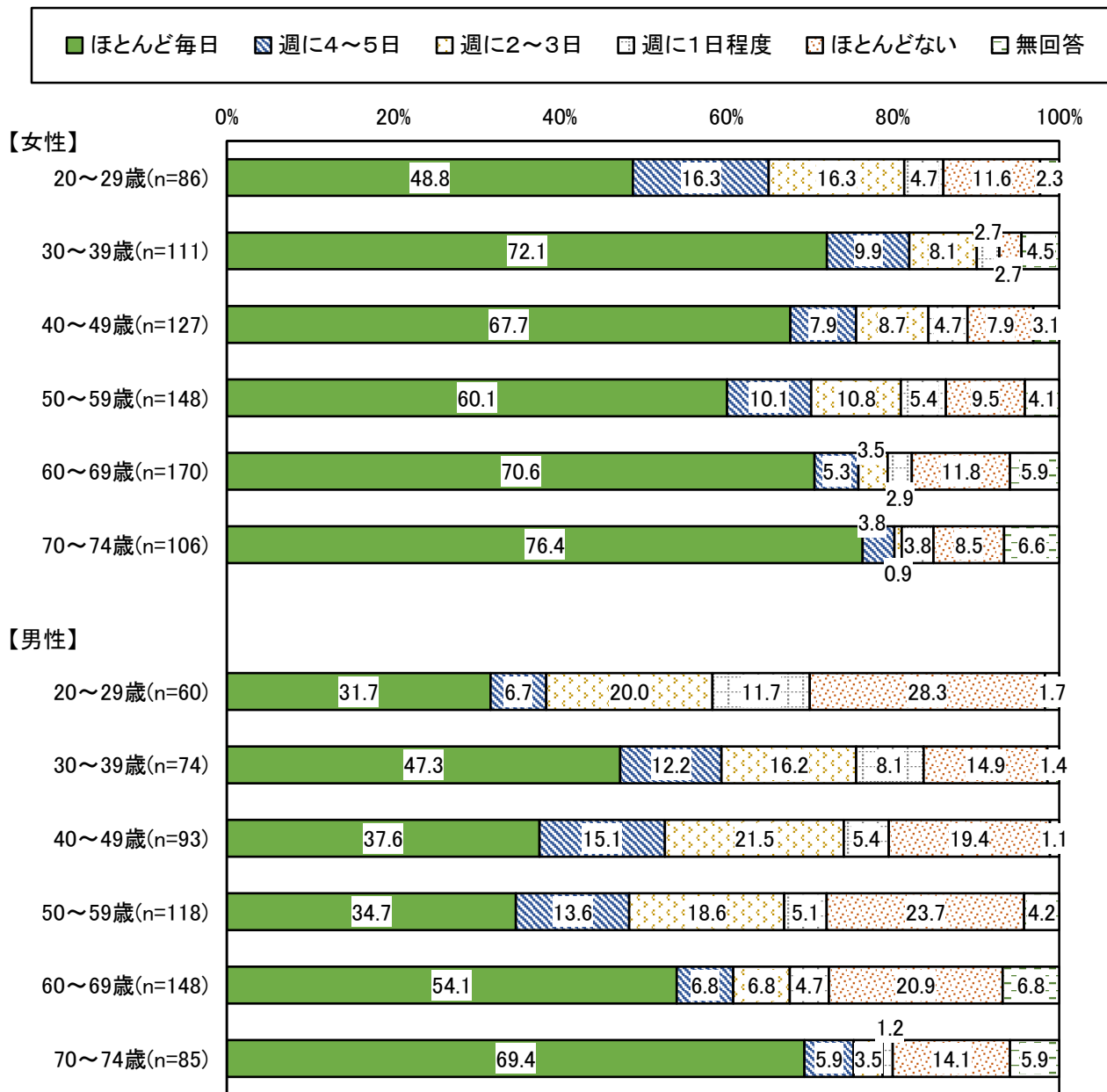
現行計画では、共食の機会は1週間に10回以上を目標値としていましたが、本調査結果では朝食・夕食合わせて全体で8.10回となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
共食の機会	—	1週間に 10回以上	8.10回

※家族との食事の摂取頻度について、「ほとんど毎日」を6.5回、「週に4～5日」を4.5回、「週に2～3日」を2.5回、「週に1日程度」を1回、「ほとんどない（一人暮らしも含む）」を0回とし、朝食、夕食の合計回数を『共食の回数』とします。例えば、朝食、夕食共に「ほとんど毎日」であれば、13.0回となります。なお、無回答者は算定から外しています。

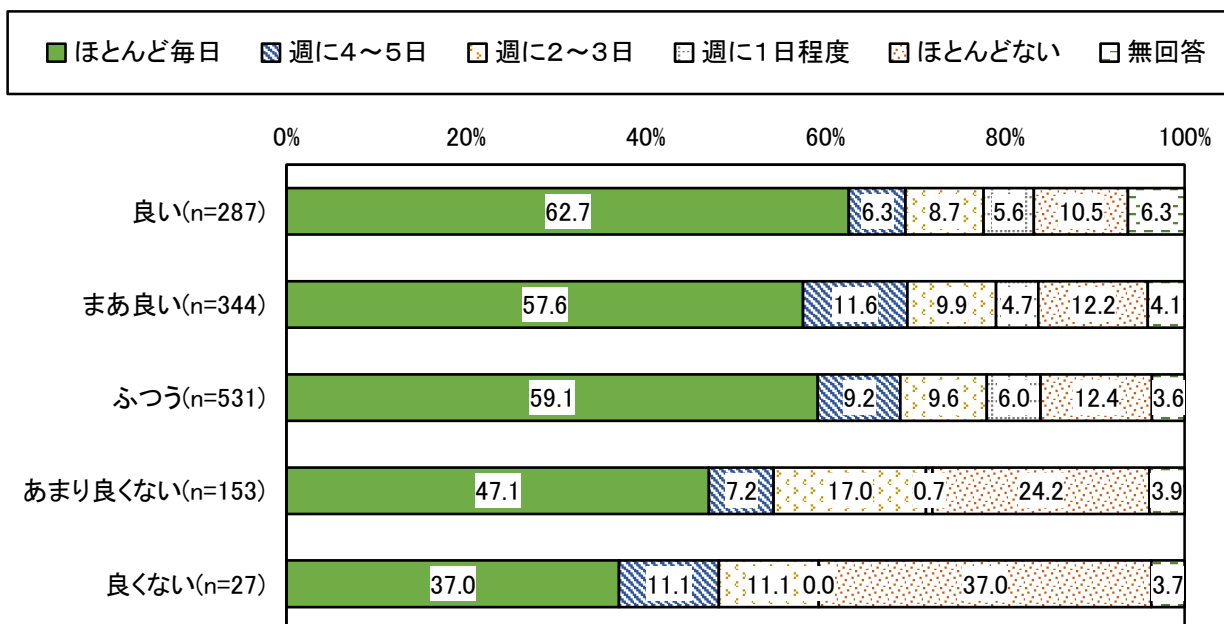
## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、全体的に男性よりも女性の方が家族や仲間と一緒に夕食を食べる頻度が高い傾向にあります。男女ともに 20～29 歳の若い世代では他の年齢に比べて家族や仲間と一緒に夕食を食べる頻度が少なくなっています。また、朝食と同様に 20～29 歳の男性で「ほとんどない」の割合が他と比べて最も高くなっています。



## 【主観的健康感別クロス】

主観的健康感別にみると、自身の健康状態を良くないと感じている人ほど家族や仲間と一緒に夕食を食べる頻度が「ほとんどない」と回答しています。



## ●小括

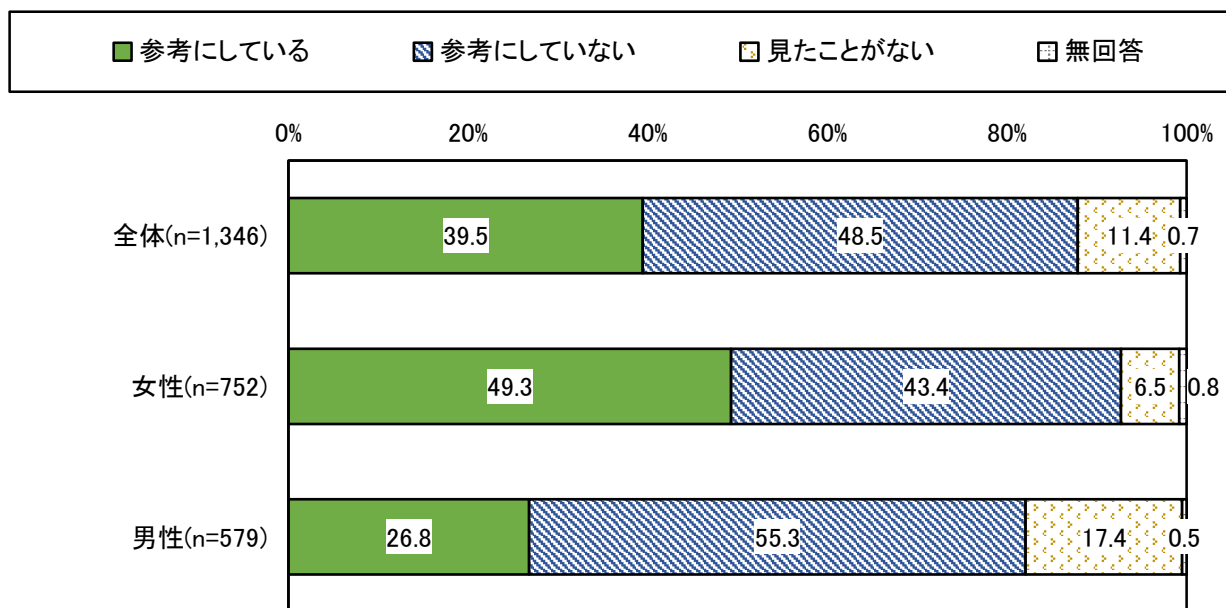
・朝食や夕食を家族や仲間と一緒に食べる機会について、全体では「ほとんど毎日」の回答は朝食で 42.7%、夕食で 57.7%と朝食よりも夕食の方が共食の機会が多いことがうかがえます。しかし、年齢別にみると、特に 20~29 歳の若い男性では朝食を家族や仲間と一緒に食べる機会が「ほとんどない」割合が 65.0%と他と比べて非常に高くなっています。また、主観的健康感別にみると、朝食、夕食いずれも自身の健康状態を良くないと感じている人ほど共食の機会が少なくなっています。

共食は主観的健康感、健康な食生活、規則正しい食生活、普段の生活リズムにも良い影響を与えるとされており、また、コミュニケーションを通じた豊かな心の育成や、食事のマナー等様々なことを学ぶことができます。一方で、新型コロナウイルス感染症の影響によって、会食が控えられている傾向があります。共食の大切さを啓発していくことに加え、会食時での感染予防のポイントをあわせて周知していくことが必要であると考えられます。(問 11)

問12 あなたは、外食や食品購入の際、このような栄養成分表示を参考にしていますか。  
(1つに○)

栄養成分表示について、「参考にしている」が39.5%、「参考にしていない」が48.5%、「見たことがない」が11.4%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「参考にしている」の割合が高くなっています。



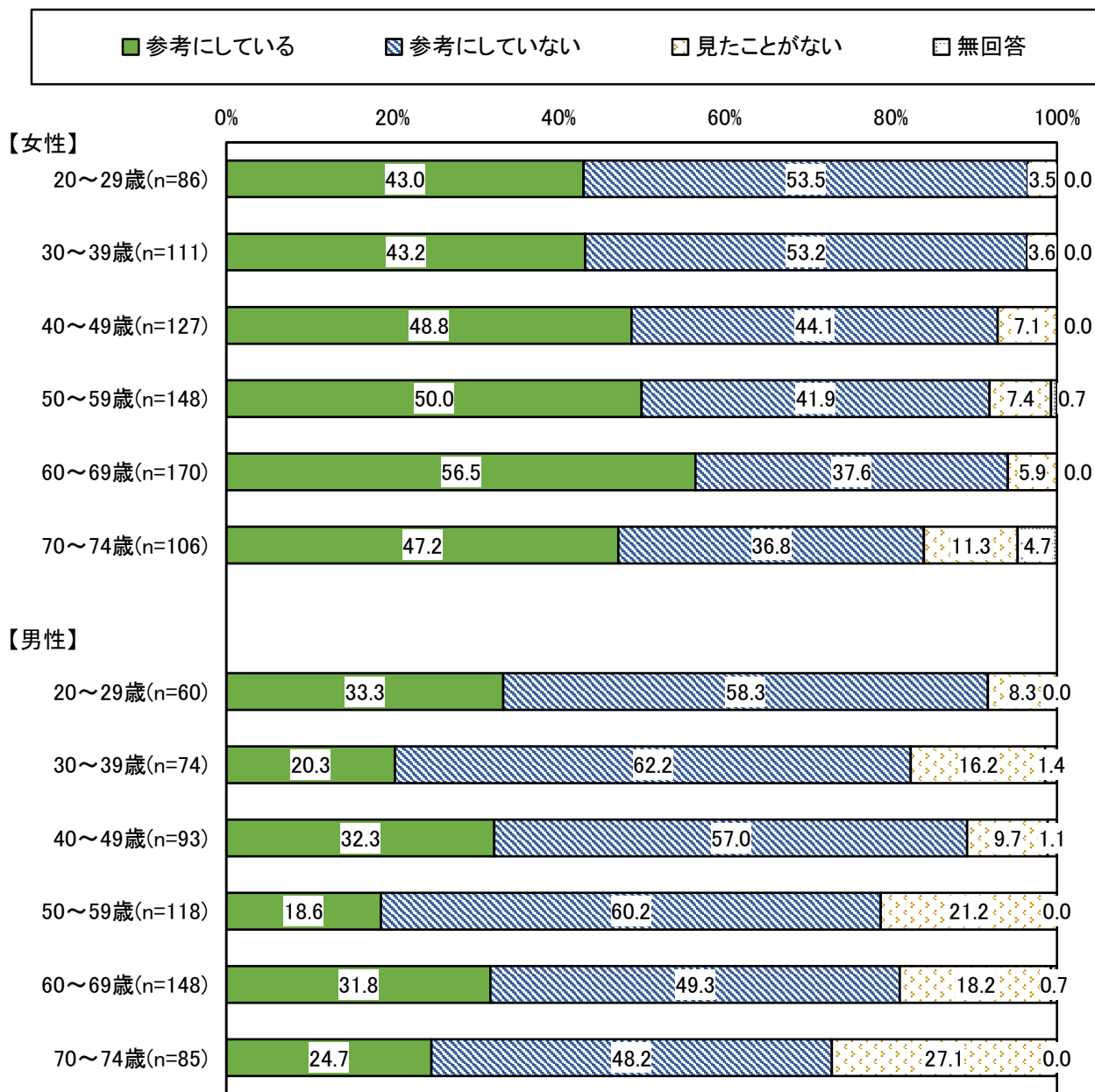
### ●計画指標

現行計画では、栄養成分表示を参考にしている人の割合について男性 30%、女性 55%を目標としていましたが、本調査結果では男性 26.8%、女性 49.3%となっており、男女ともに計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
栄養成分表示を参考にしている人の割合	男性：27.3% 女性：52.5% (R2)	男性：30% 女性：55%	男性：26.8% 女性：49.3%

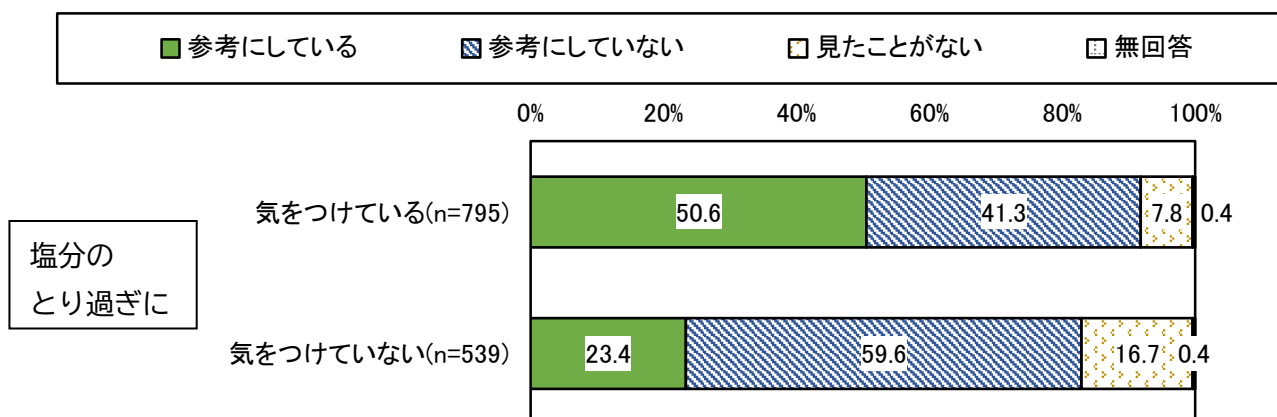
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、特に 70～74 歳の男性で「見たことがない」の割合が他と比べて最も高くなっています。



## 【塩分のとり過ぎ注意状況別クロス】

塩分のとり過ぎ注意状況別にみると、普段から塩分のとり過ぎに「気をつけていない」人より「気をつけている」人の方が栄養成分表示を「参考にしてている」割合が高くなっています。



### ●小括

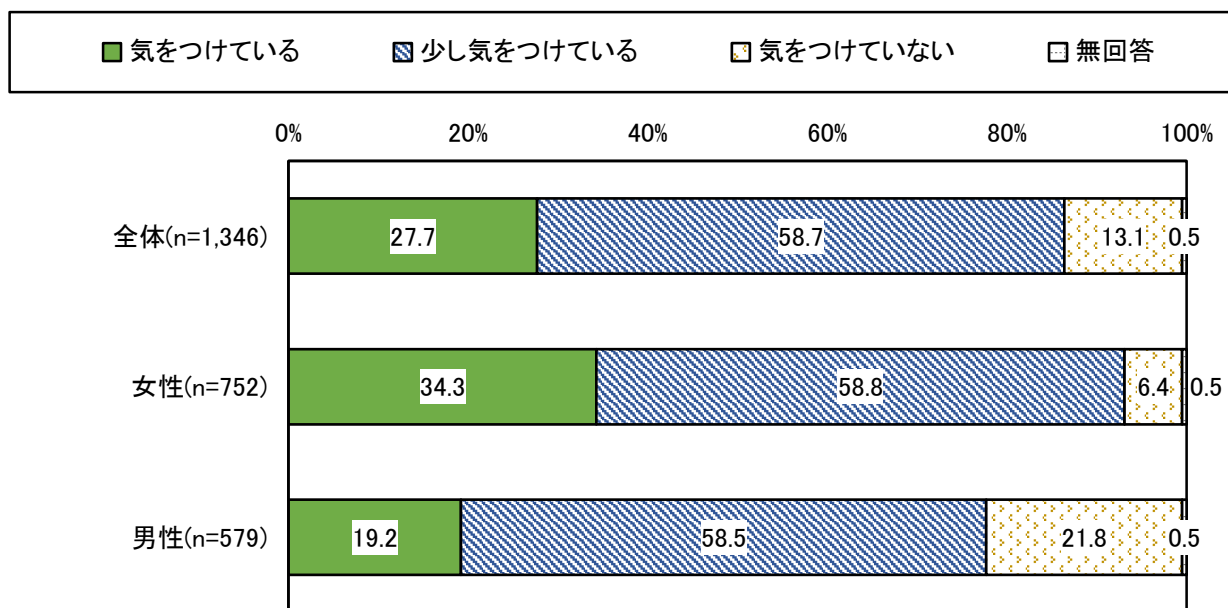
- ・栄養成分表示について、全体では39.5%が「参考にしてている」と回答しています。また、塩分のとり過ぎに「気をつけている」人の5割程度が「参考にしてている」と回答しています。栄養成分表示は熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等が示されており、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。栄養成分表示を参考にすることで、エネルギーや栄養素の摂取不足あるいはとり過ぎを防ぐことができ、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。今回の調査結果では、全体の5割程度は「参考にしていない」、全体の1割程度が「見たことがない」と回答しており、中でも男性で「参考にしていない」、「見たことがない」の割合が高くなっています。特に高齢の男性ほど「見たことがない」の割合が多くなっていることから、栄養成分表示を参考に、市民が望ましい食の選択ができるよう、引き続き啓発をしていくことが重要です。（問12）



### 問13 あなたは、栄養のバランスに気をつけていますか。(1つに○)

栄養バランスについて、「気をつけている」が27.7%、「少し気をつけている」が58.7%、「気をつけていない」が13.1%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「気をつけている」割合が高くなっています。



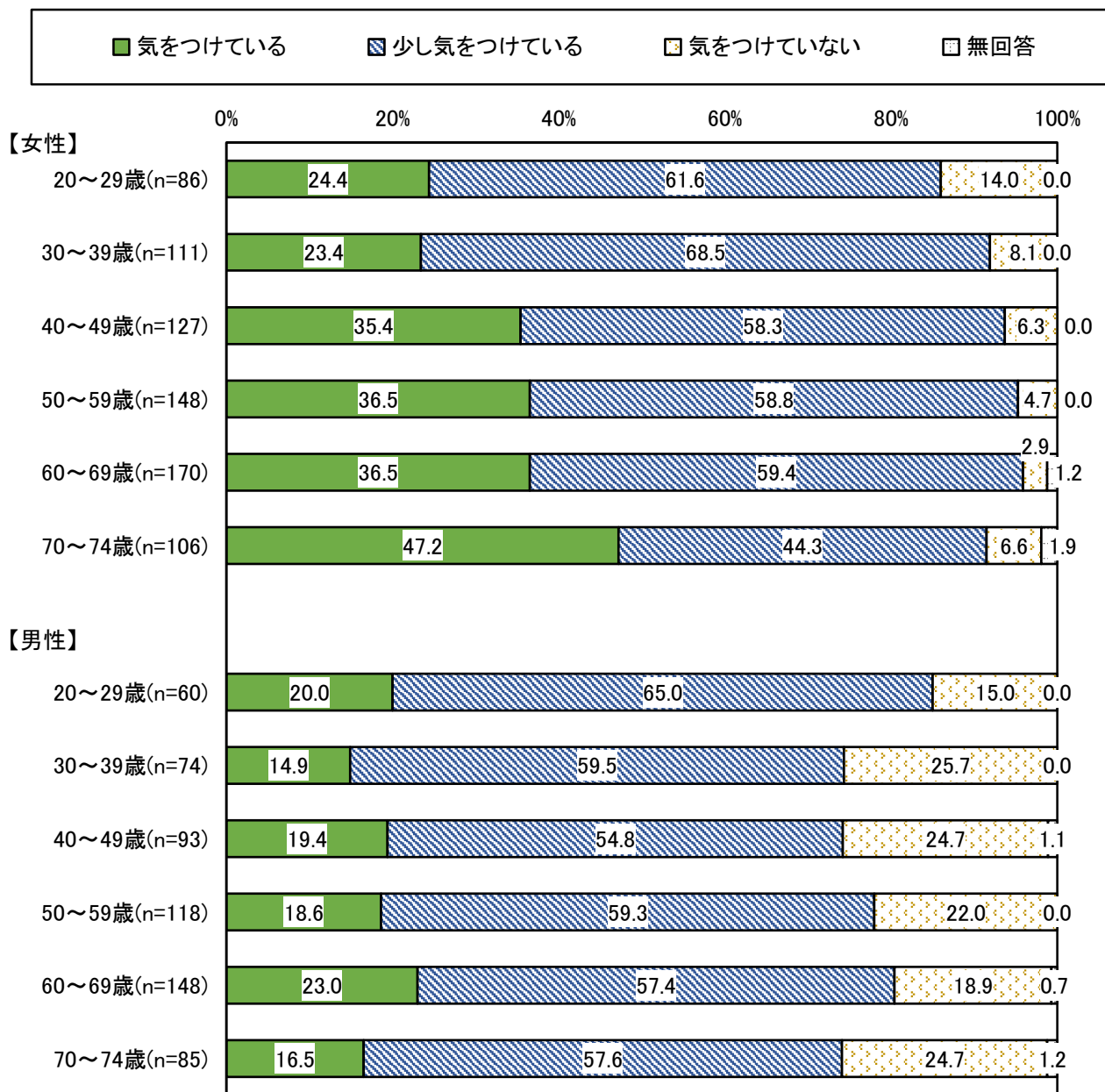
#### ●計画指標

現行計画では、栄養バランスに気をつけている人の割合40%を目標としていましたが、本調査結果では27.7%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
栄養バランスに気をつけている人の割合 (「気をつけている」の回答のみ)	27.5% (H26)	40%	27.7%

## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性ではおおむね高齢になるにつれて「気をつけている」の割合が高くなる傾向にあります。男性では年齢に関係なく「気をつけている」の割合が2割程度となっています。また、男性では「気をつけている」と「少し気をつけている」を合わせた『気をつけている』の割合は20～29歳が他の年齢に比べて最も高くなっています。



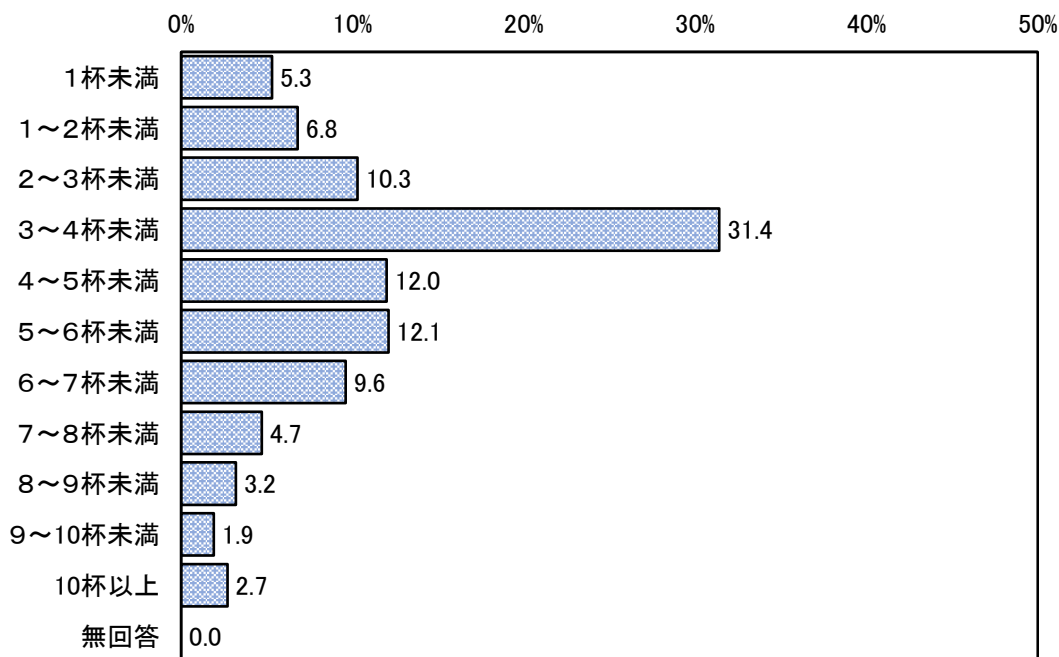
### ●小括

・栄養バランスについて、全体の27.7%が「気をつけている」、58.7%が「少し気をつけている」と回答しており、8割以上の方が栄養バランスについて意識があることがうかがえます。しかし、性別にみると男性の方が「気をつけていない」割合が高くなっています。栄養成分表示についても男性の方が「参考にしていない」、「見たことがない」の割合が女性よりも高くなっており（P27 参照）、男性は栄養バランスへの関心が女性と比べて低いことがうかがえます。主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上ある頻度も男性の方が少ない傾向にあるため（P14 参照）、男性向けの啓発に取り組んでいくことが必要であると考えられます。（問13）

問14 あなたは、普段、1日に野菜をどのくらい食べていますか。どのくらいの量の野菜を食べているのか、ご自身の片手に載る野菜の量を目安にお答えください。

1日の野菜摂取量について、生野菜で片手「3～4杯未満」が31.4%で最も多く、次いで「5～6杯未満」が12.1%、「4～5杯未満」が12.0%、「2～3杯未満」が10.3%、「6～7杯未満」が9.6%となっています。

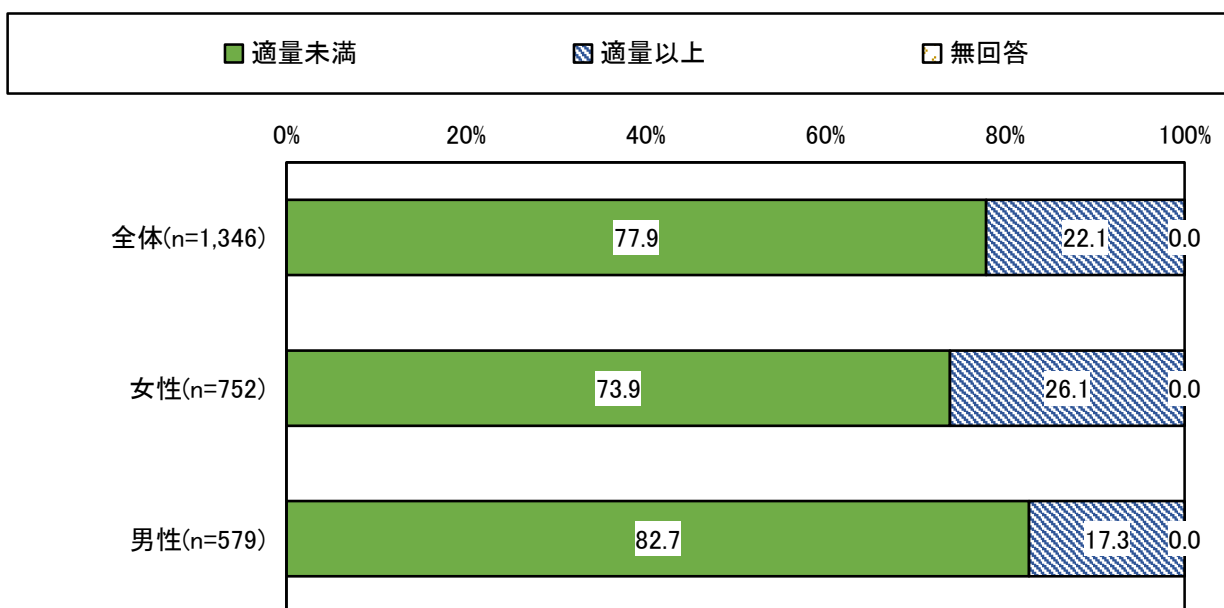
(n=1,346)



### 【性別クロス】

1日の野菜摂取量の適量である、「生野菜で片手6杯以上（適量以上）」野菜を食べている人は、全体で22.1%、「6杯未満（適量未満）」の人は77.9%となっています。

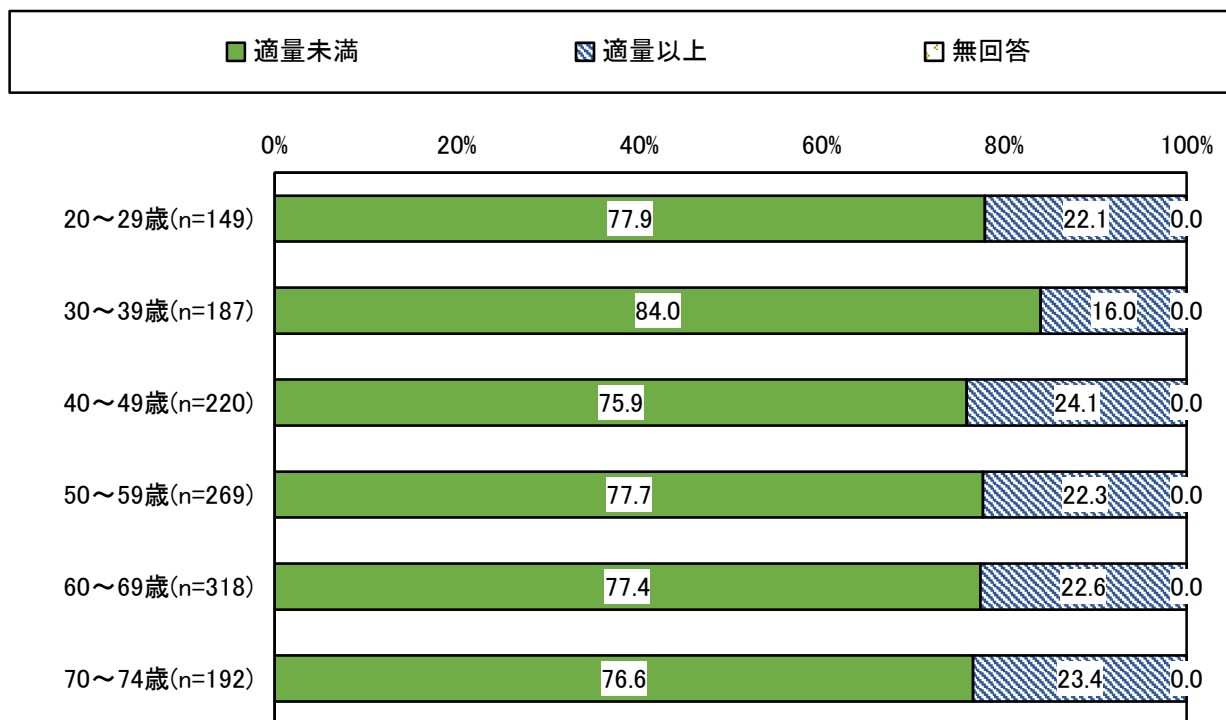
性別にみると、女性よりも男性の方が「適量未満」の割合が高くなっています。



※6杯未満を「適量未満」、6杯以上を「適量以上」としています。

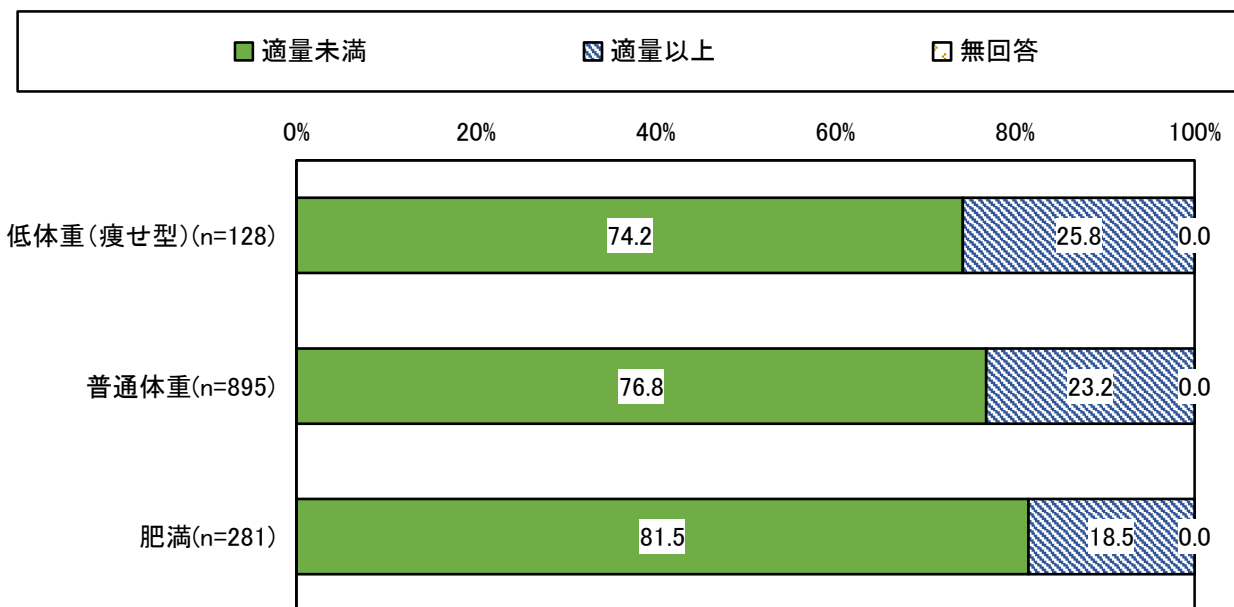
### 【年齢別クロス】

年齢別にみると、30～39歳で「適量未満」の割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。



### 【BMI別クロス】

BMI別にみると、肥満の人は「適量未満」の割合が8割以上と他と比べて高くなっています。



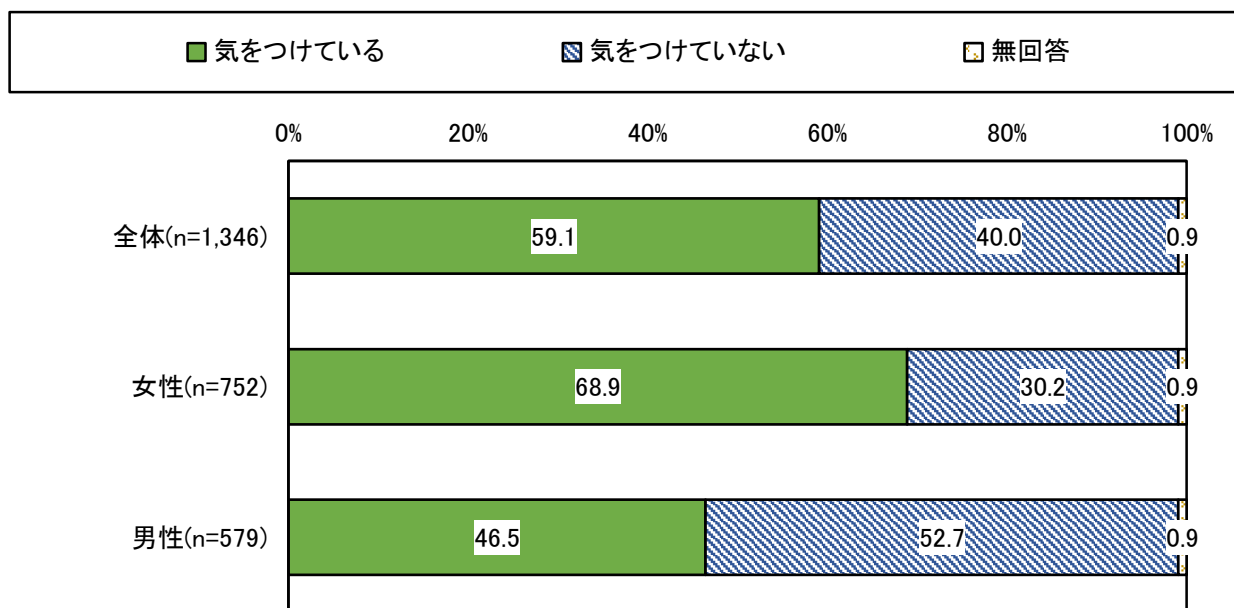
## ●小括

- ・ 1日に食べる野菜の量について、生野菜で片手6杯以上が適量となっていますが、適量以上野菜を食べている人は全体の22.1%と少なく、多くの人は適量未満となっています。野菜にはカリウム、食物繊維、ビタミンなど健康維持に役立つ栄養素が含まれ、また、野菜を多く食べる人は、循環器疾患や、ある種のがんにかかる確率が低くなるという研究報告もあります。平成28年度に実施された静岡県の県民健康基礎調査においては、1日あたりの野菜の平均摂取量が男性で291g、女性で254gとなっており、男女ともに1日あたりの摂取目標量350gに届いていない状況です。本市においては全体の3割程度が「3～4杯未満」と回答していることから、例えば野菜摂取量を「(生野菜で) プラス片手2～3杯」を目安にする等、具体的な数値を含めた広報・啓発を進めていくことが必要であると考えられます。(問14)

問15 あなたは、普段、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。(1つに○)

塩分のとり過ぎについて、「気をつけている」が59.1%、「気をつけていない」が40.0%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「気をつけている」の割合が高くなっています。



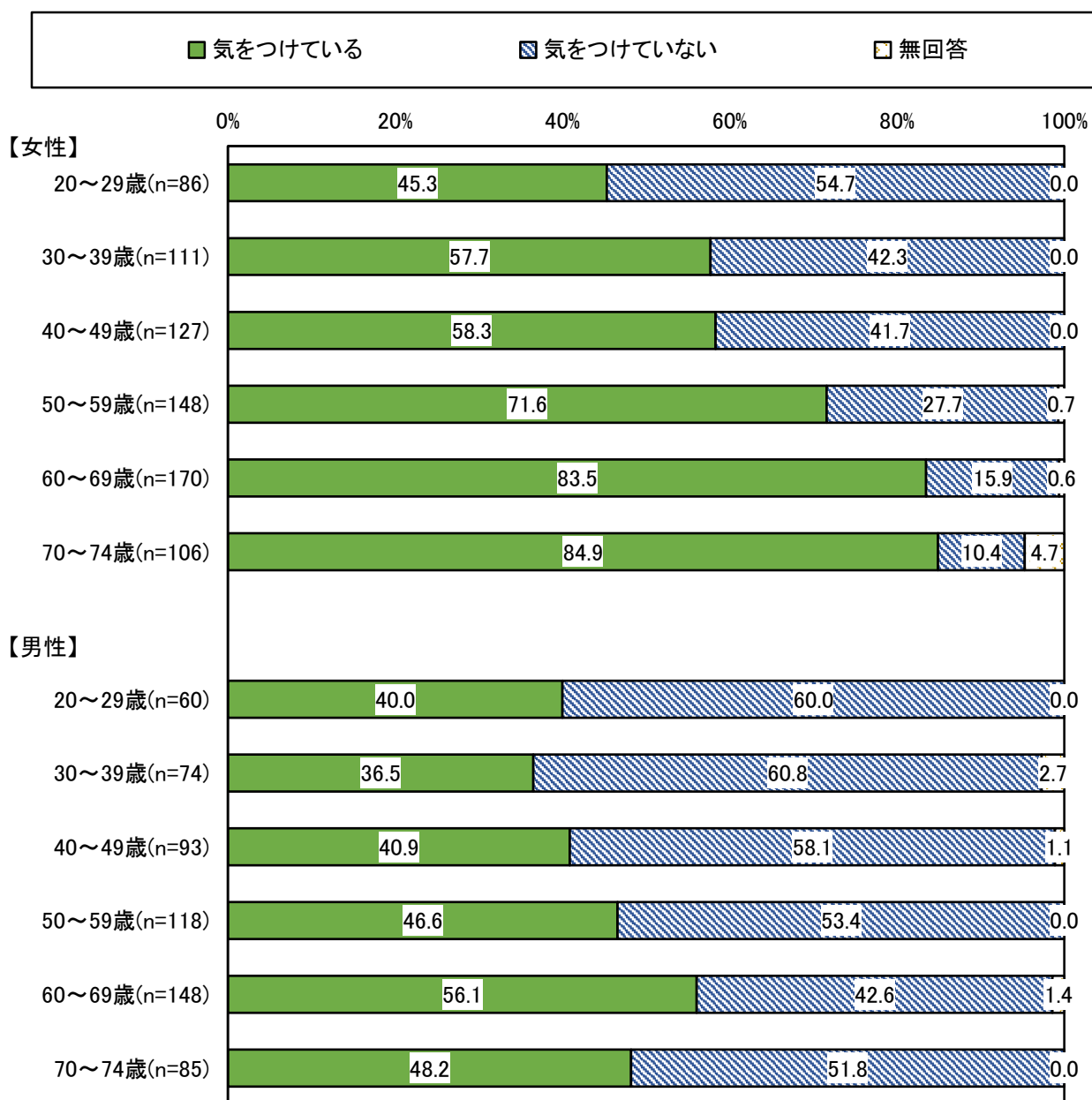
●計画指標

現行計画では、塩分のとり過ぎに気をつけている人の割合70%を目標としていましたが、本調査結果では59.1%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
塩分のとり過ぎに気をつけている人の割合	62.2% (H26)	70%	59.1%

## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性では高齢になるにつれて「気をつけている」の割合が高くなる傾向にあり、60歳以上では8割以上が「気をつけている」と回答しています。一方、男性では特に30～39歳で「気をつけていない」の割合が他と比べて最も高くなっています。



## ●小括

- ・塩分のとり過ぎについて、全体の 59.1%が「気をつけている」と回答しており、6割程度の方が塩分のとり過ぎに気をつけています。しかし、性別にみると男性では半数以上が「気をつけていない」と回答しており、特に 20 歳代から 40 歳代の男性では 6割程度が「気をつけていない」と回答しています。

塩分をとり過ぎると高血圧症になりやすくなり、動脈硬化が進みます。それにより、脳卒中や心臓病の原因にもつながるほか、胃がんなど様々な病気につながるとされています。医療機関や健診で高血圧や糖尿病と診断されたことが「ある」人は、「ない」人に比べて塩分のとり過ぎに「気をつけている」割合が高くなっていますが（P134、145 参照）、これは医療機関や健診で指摘されたことで塩分のとり過ぎに注意する習慣がついたとも考えられます。栄養成分表示の確認等、日頃から塩分のとり過ぎに注意する習慣づけをするよう啓発していくことが重要です。

（問 15）

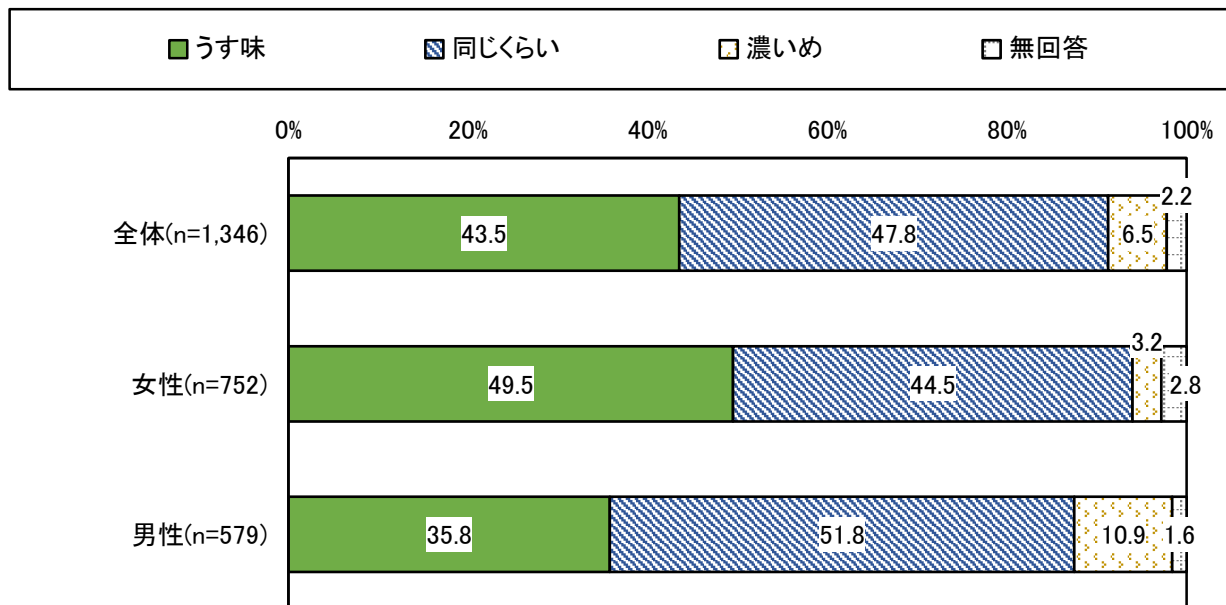


問16 あなたの食べ方や食べる回数について教えてください。次の5項目について、それぞれ1～3の当てはまる場所を1つ選んで○をつけてください。  
(それぞれ1つに○)

① あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか。

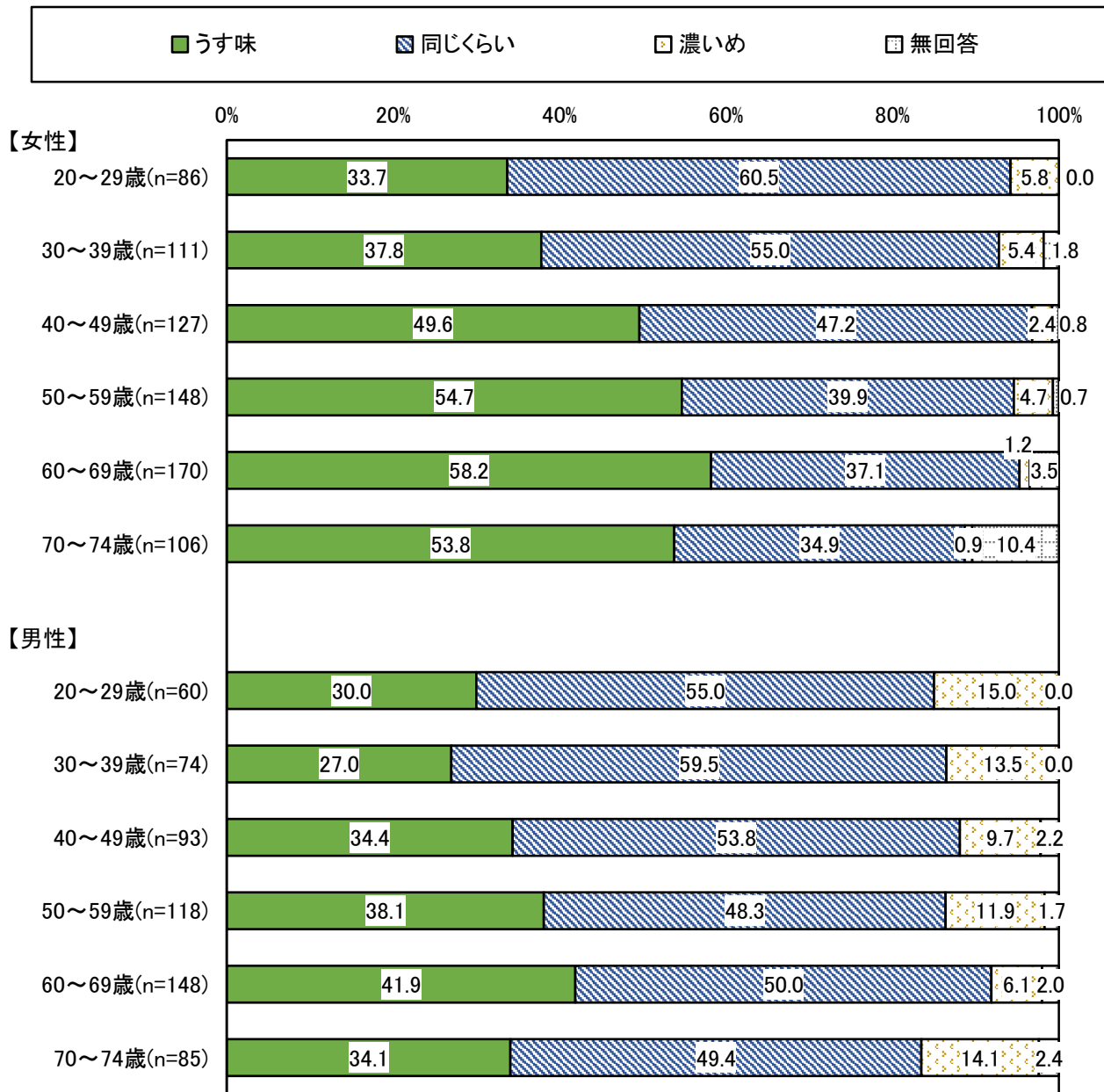
好んで食べている味付けについて、「うす味」が43.5%、「同じくらい」が47.8%、「濃いめ」が6.5%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「うす味」の割合が高くなっています。



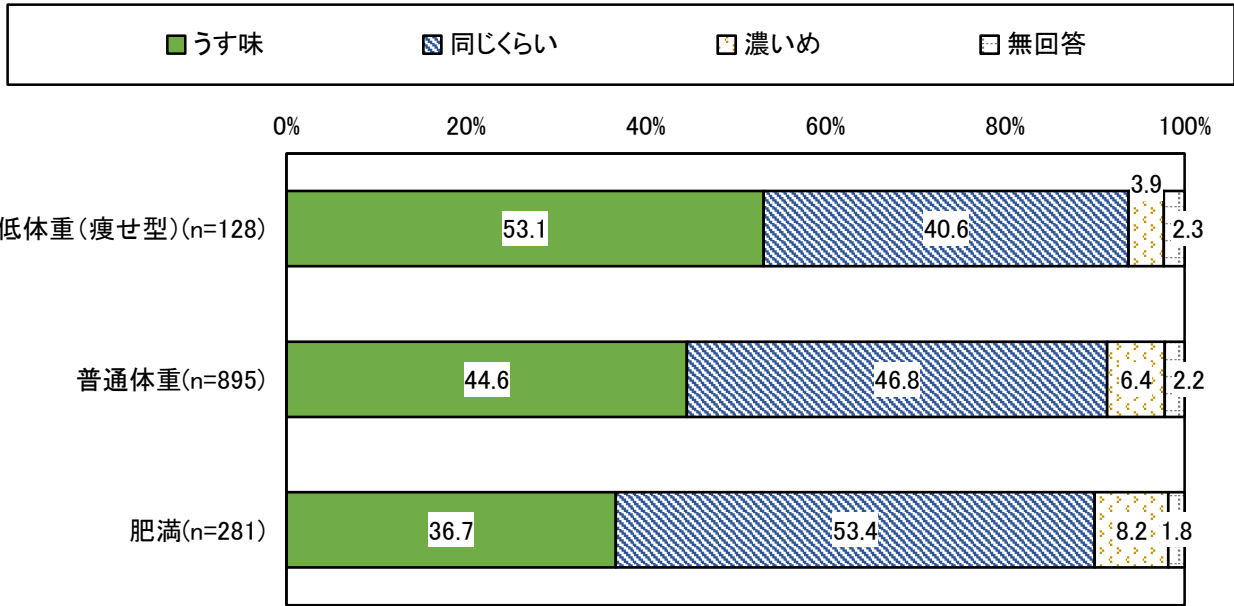
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに 60～69 歳で「うす味」の割合が他の年齢に比べて高くなっています。



### 【BMI別クロス】

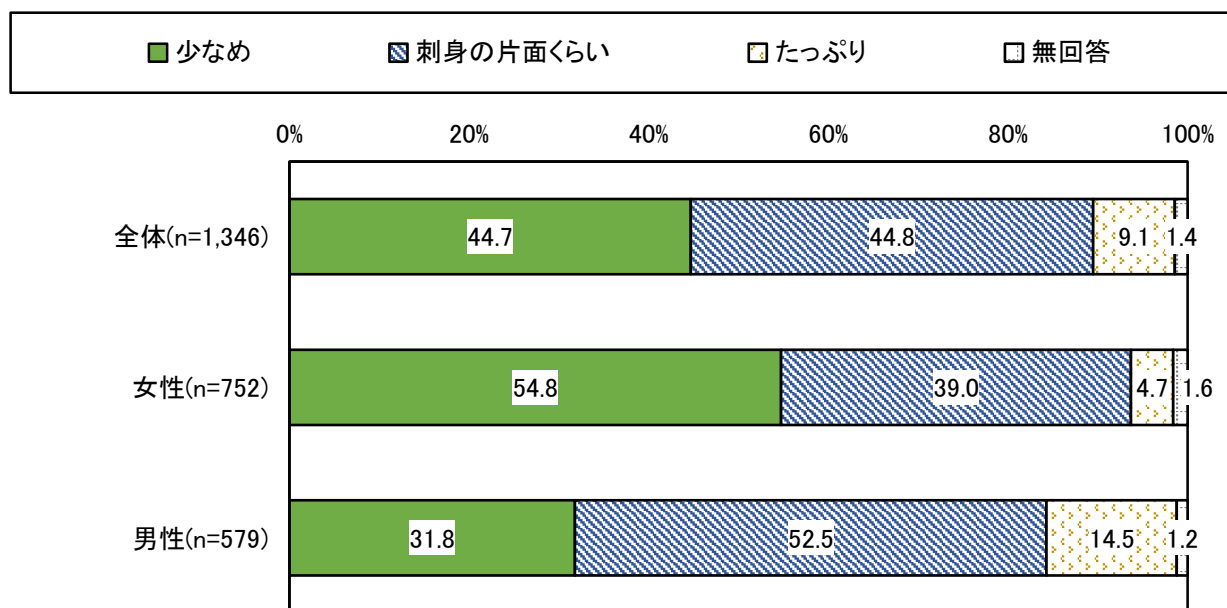
BMI別にみると、肥満の人は「うす味」の割合が他と比べて低くなっています。



② お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか。

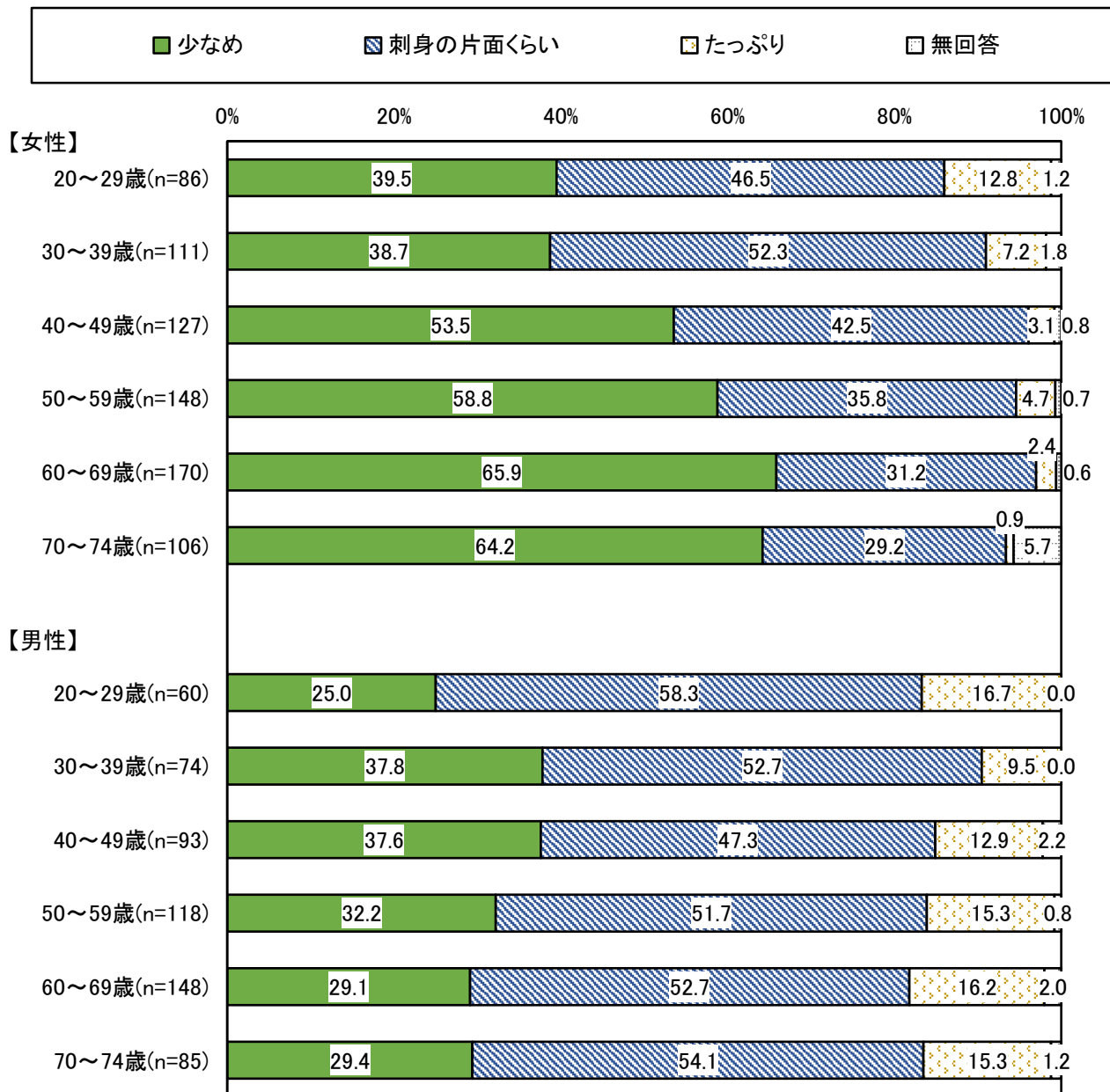
お寿司やお刺身につけるしょうゆの量について、「少なめ」が44.7%、「刺身の片面くらい」が44.8%、「たっぷり」が9.1%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「たっぷり」の割合が高くなっています。



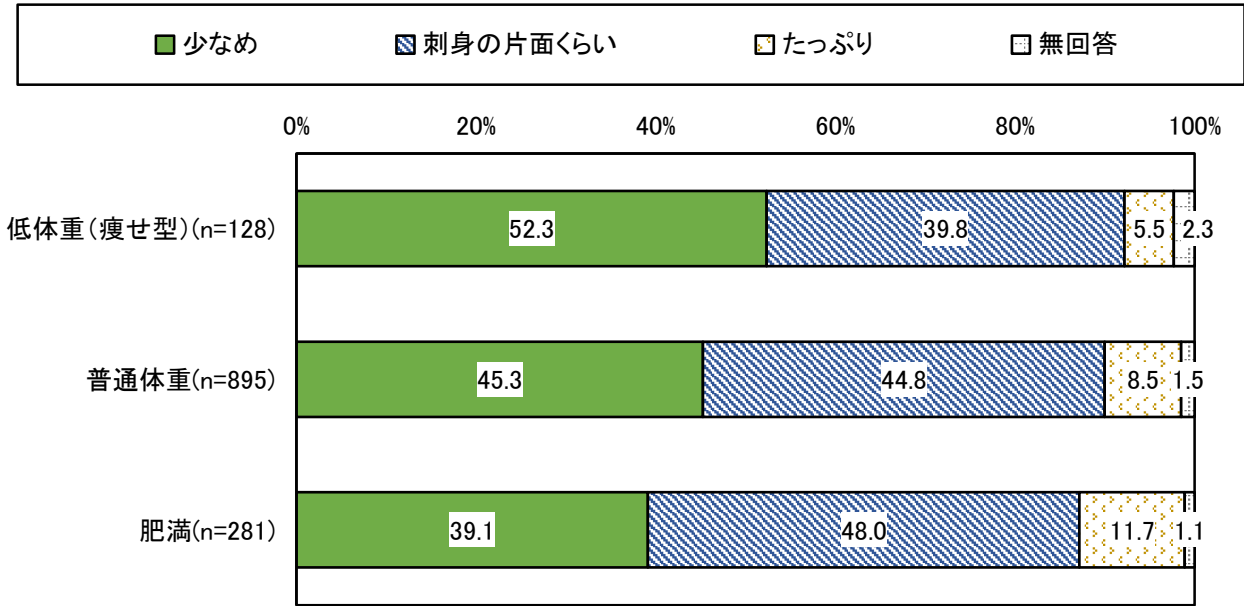
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性では60～69歳で「少なめ」の割合が他の年齢に比べて高くなっていますが、男性では30～39歳で「少なめ」の割合が他の年齢に比べて高くなっており、男女で年齢ごとの傾向に違いが見られます。



### 【BMI別クロス】

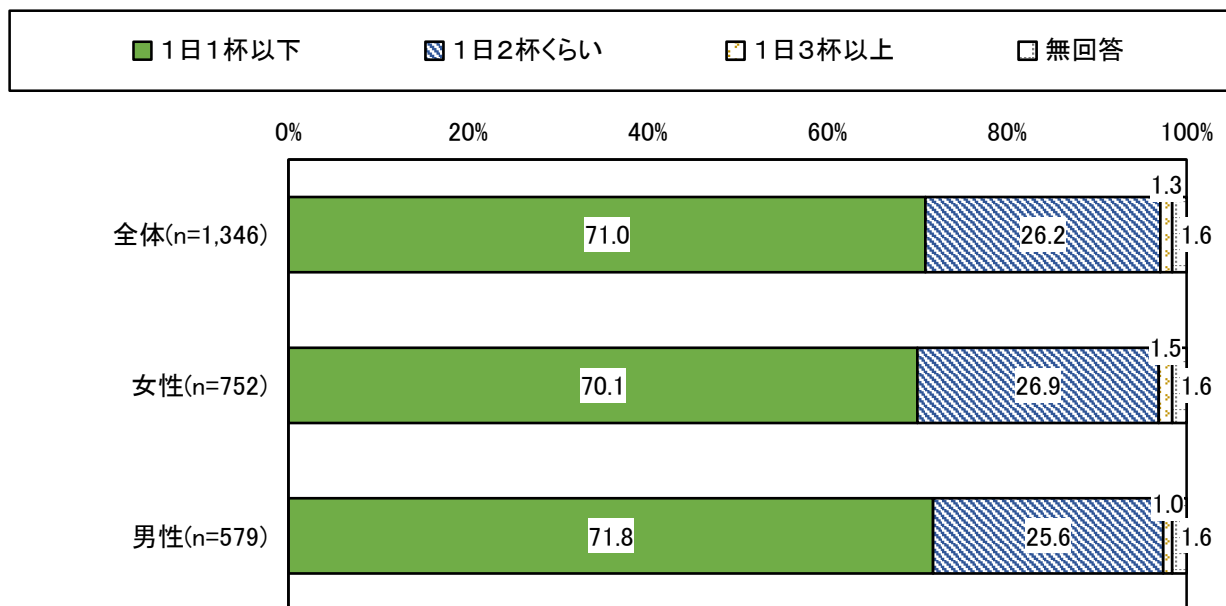
BMI別にみると、肥満の人は「少なめ」の割合が他と比べて低くなっています。



### ③ みそ汁、スープなどの汁物類。

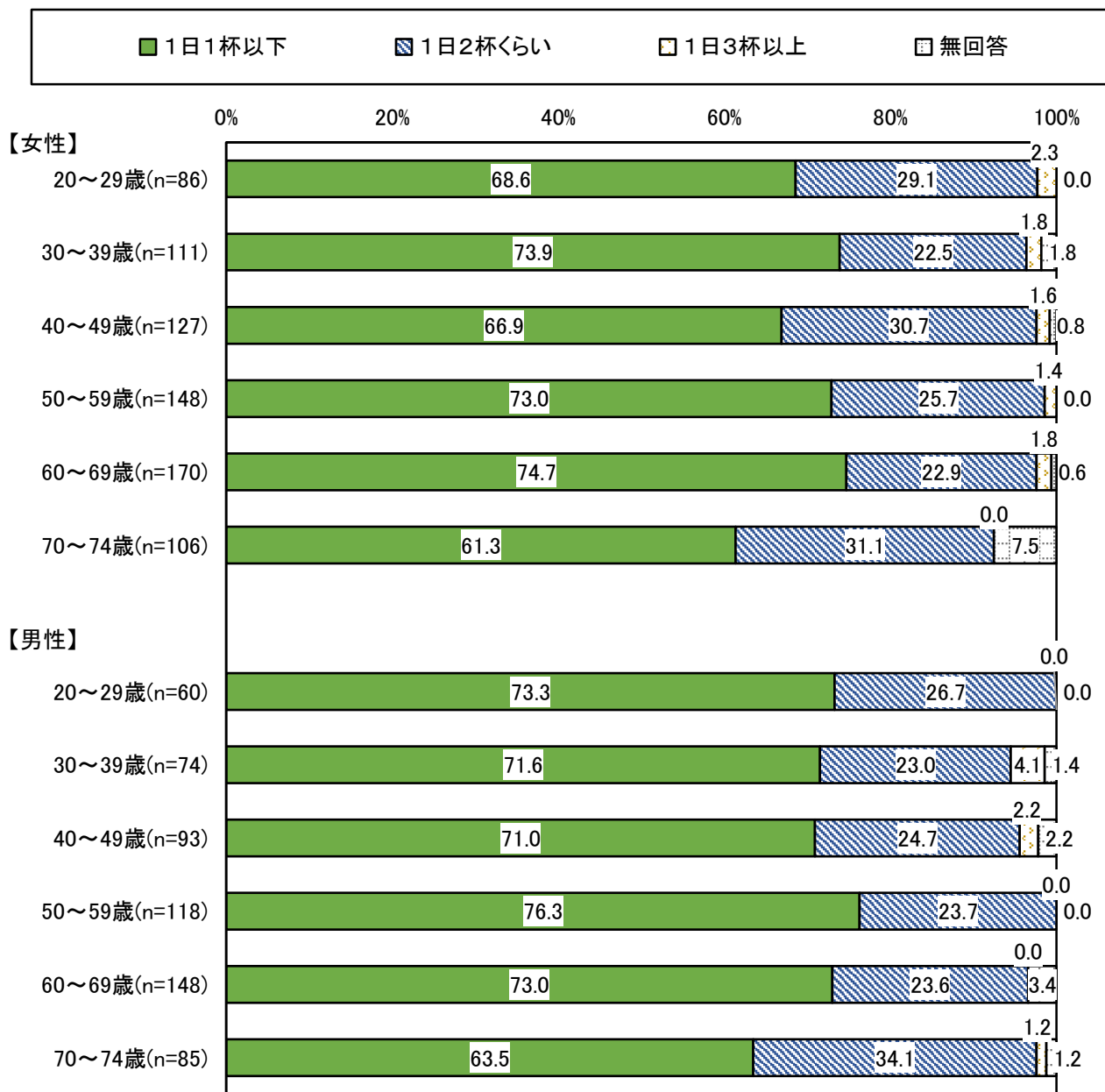
みそ汁、スープなどの汁物類を食べる頻度について、「1日1杯以下」が71.0%、「1日2杯くらい」が26.2%、「1日3杯以上」が1.3%となっています。

性別にみると、男女で大きな差は見られません。



### 【性別年齢別クロス】

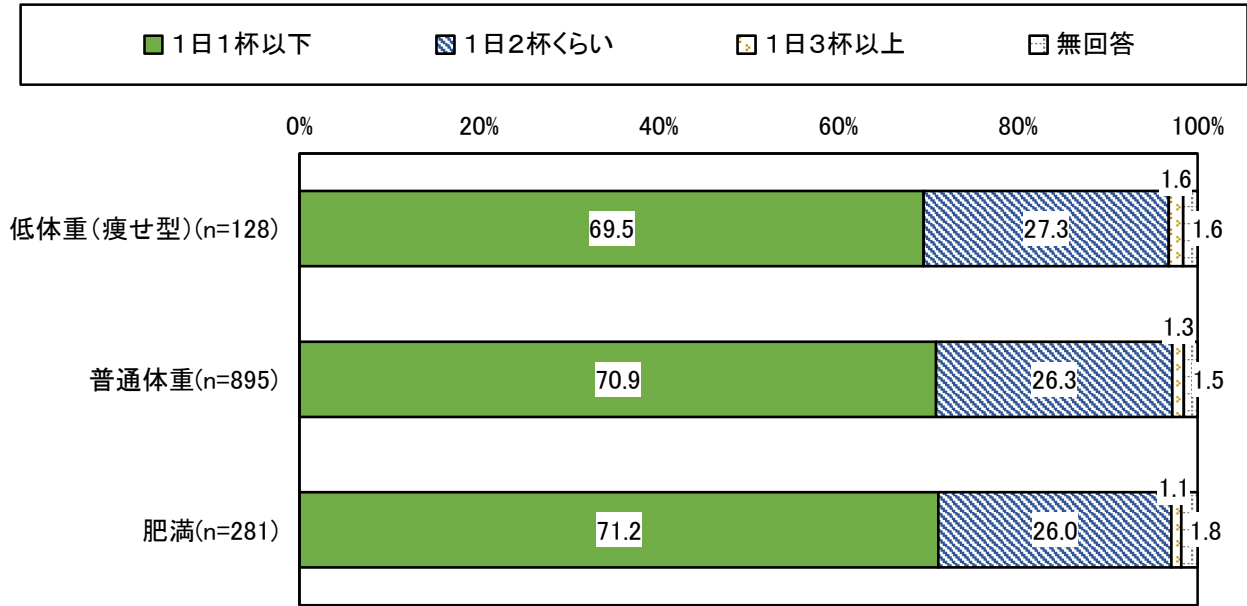
性別年齢別にみると、男女ともに 70～74 歳で『1日2杯以上』の割合が他の年齢に比べて高くなっていますが、全体ではいずれの年齢も6割以上が「1日1杯以下」と回答しています。





### 【BMI別クロス】

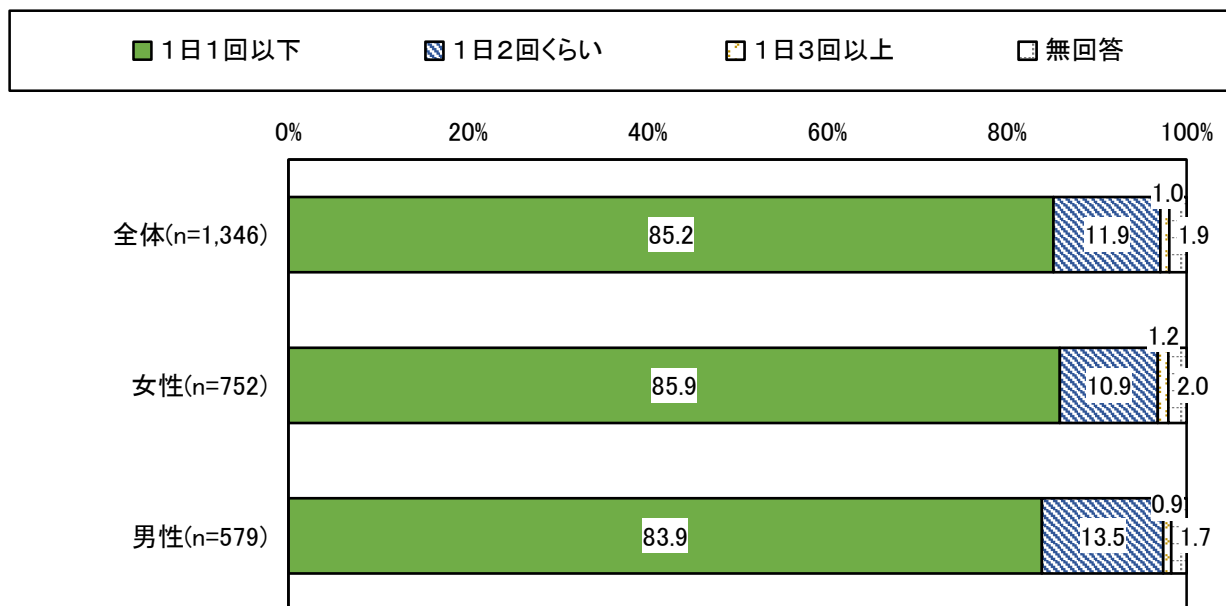
BMI別にみると、大きな差は見られません。



④ 漬物。(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチ 等)

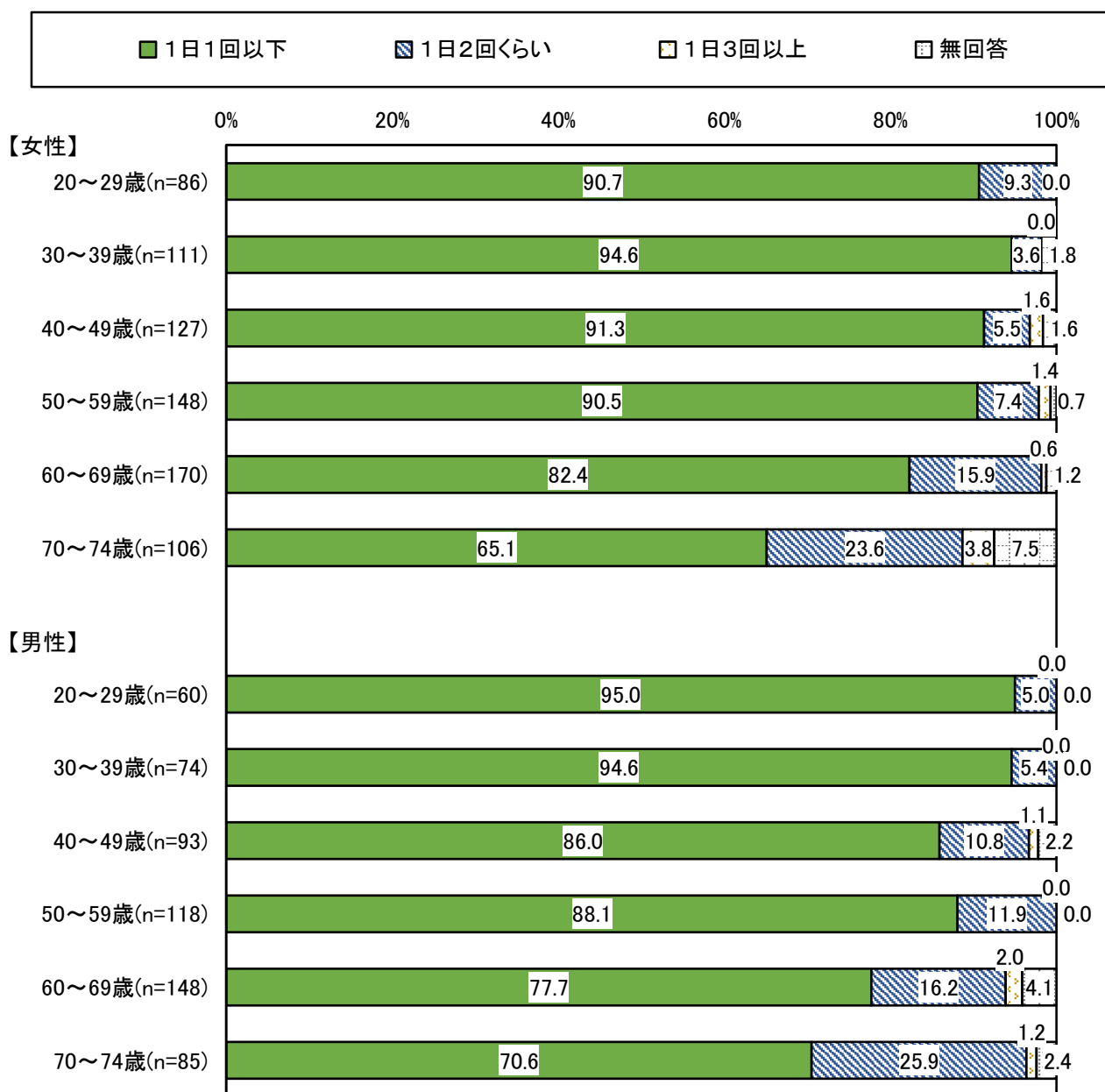
漬物を食べる頻度について、「1日1回以下」が85.2%、「1日2回くらい」が11.9%、「1日3回以上」が1.0%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「1日1回以下」の割合が高くなっています。



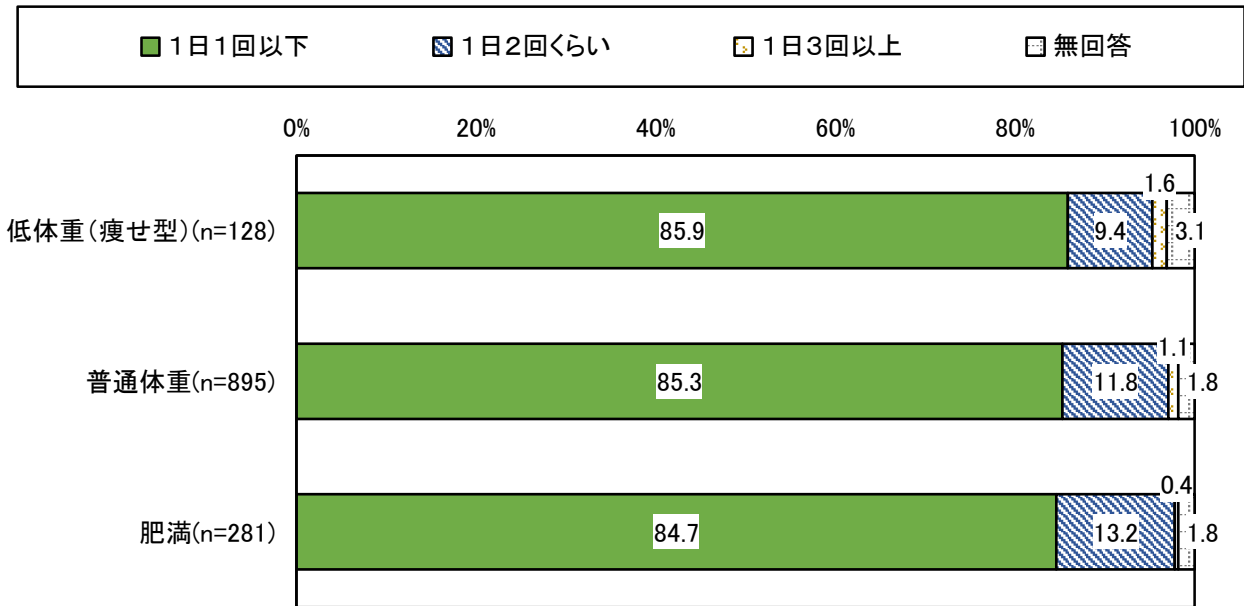
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに 20～39 歳の若い世代の 9 割以上が「1 日 1 回以下」と回答しており、40 歳以上では高齢になるにつれて漬物を『1 日 2 回以上』食べる割合が高くなる傾向にあります。



## 【BMI別クロス】

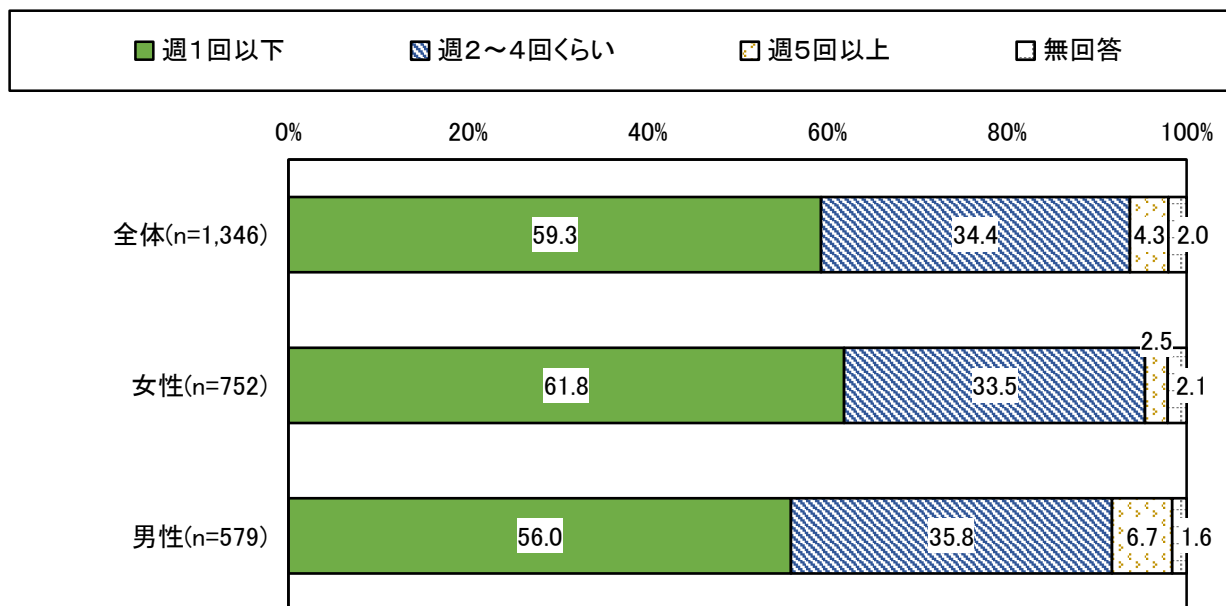
BMI別にみると、肥満の人は「1日2回くらい」の割合が他と比べてやや高くなっています。



⑤ スーパー、コンビニ、お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜。

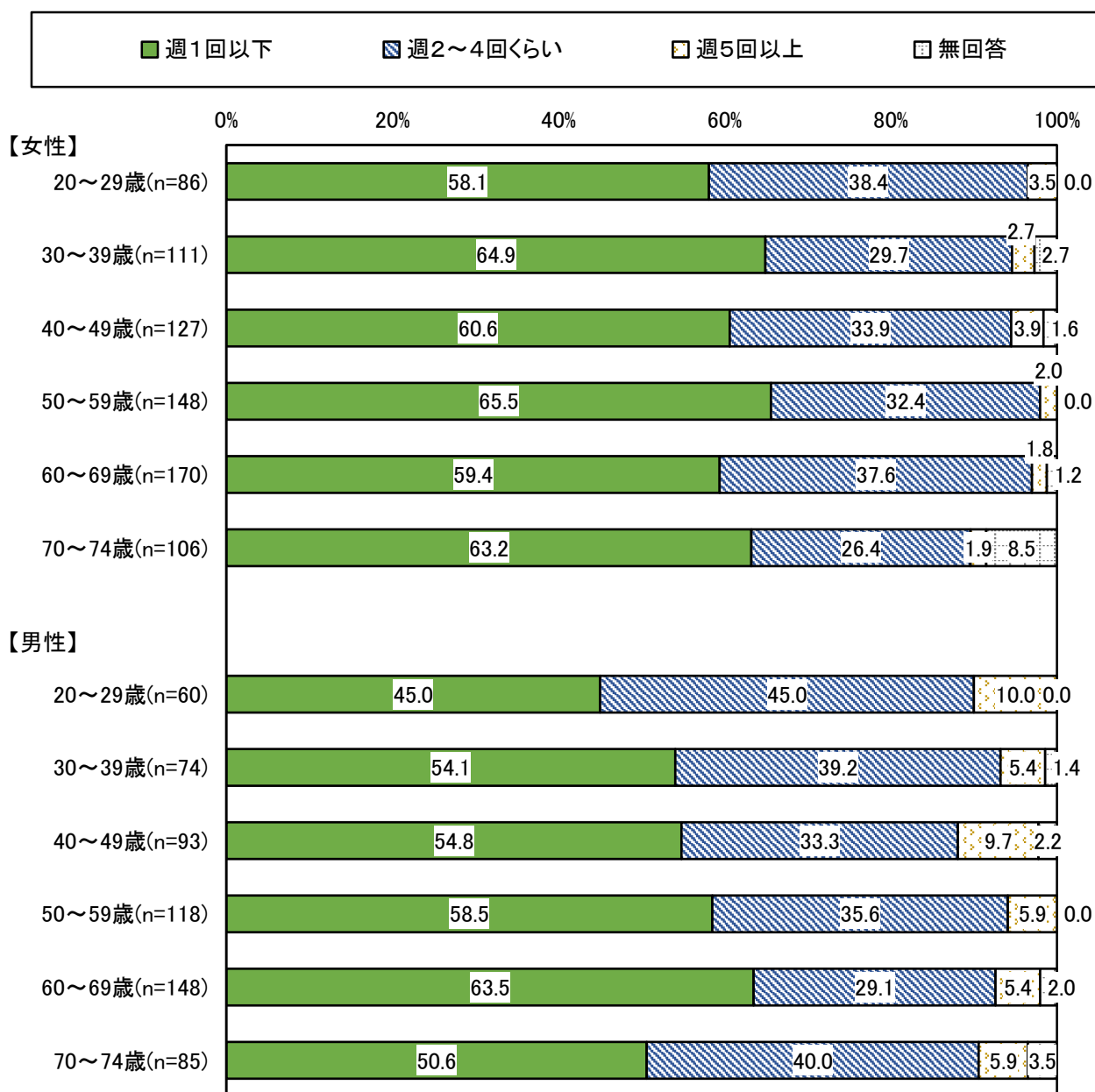
お弁当・お惣菜を食べる頻度について、「週1回以下」が59.3%、「週2～4回くらい」が34.4%、「週5回以上」が4.3%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「週5回以上」の割合が高くなっています。



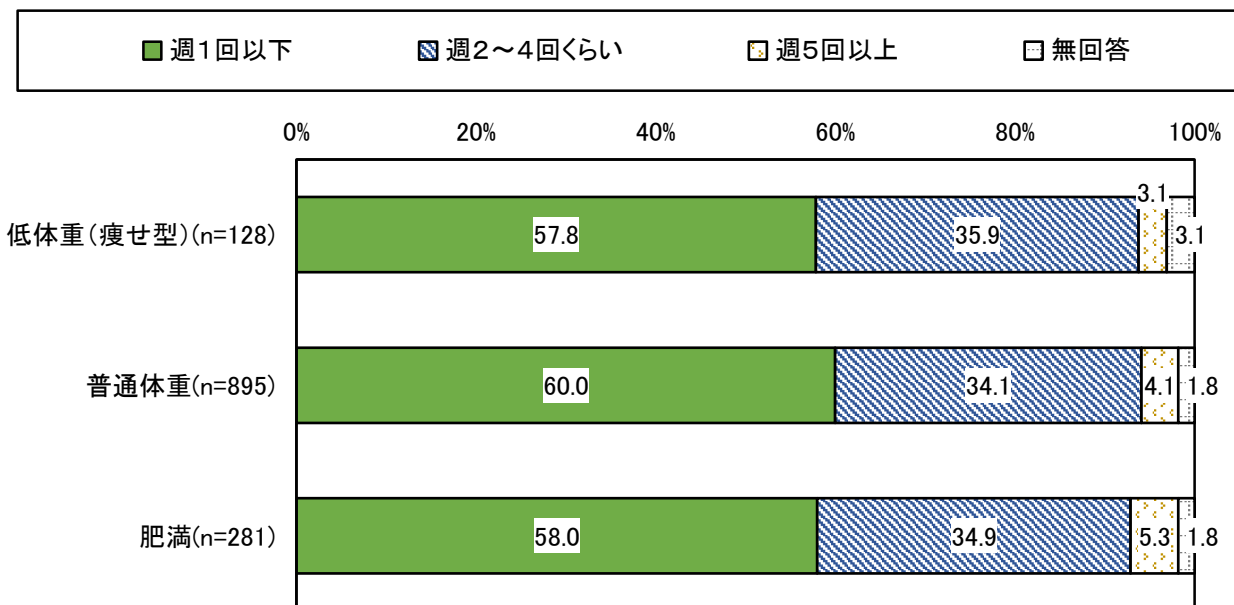
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男性の 20～29 歳で『週 2 回以上』の割合が 5 割以上と他の年齢と比べて最も高くなっており、70～74 歳が 2 番目に高くなっています。女性では男性と同様に 20～29 歳で『週 2 回以上』の割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。



## 【BMI 別クロス】

BMI 別にみると、肥満の人は「週5回以上」の割合が他と比べてやや高くなっています。



### ●小括

・塩分のとり過ぎを防ぐためには、外食と比べて「うす味」の味付けをすることが望ましいです。しかし、今回の調査結果から、肥満者や、医療機関や健診で高血圧と診断されたことが「ある」人では、より濃い味付けを好み、さらにしょうゆも「たっぷり」つける回答が多くなっており、塩分をとり過ぎている傾向がうかがえます。(P135～P137 参照) また、汁物類や漬物を食べる頻度については、特に 70～74 歳の高齢者で多くなっています。スーパー等のお弁当やお惣菜を食べる頻度について、全体的に男性の方が高い傾向にありますが、これは仕事等の関係で男性は中食※が多い可能性も考えられます。

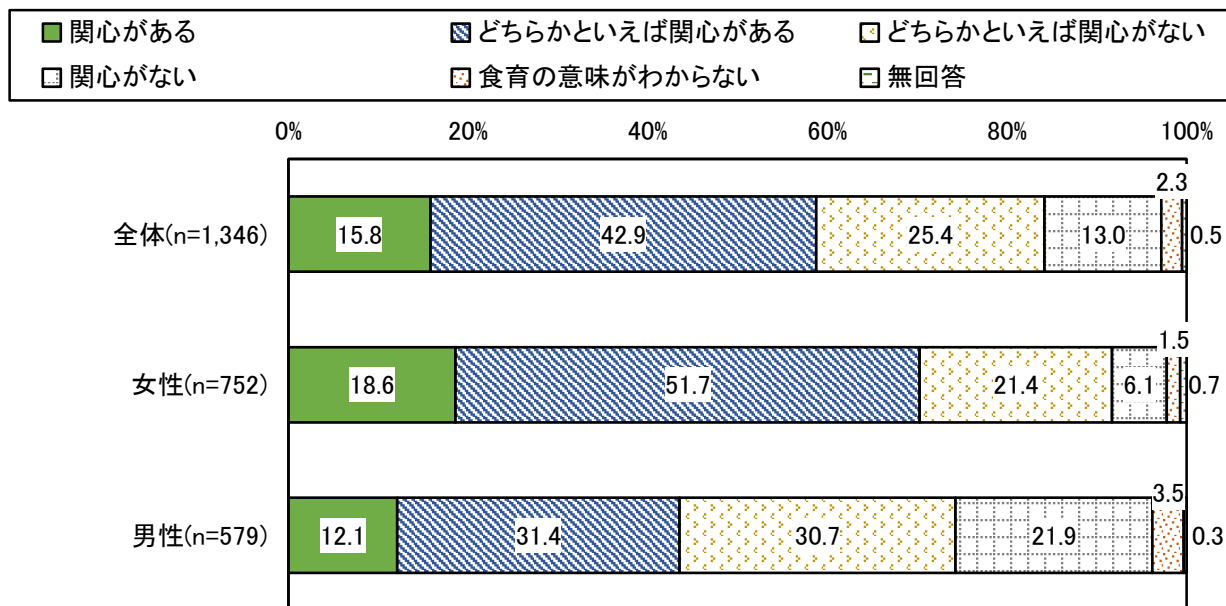
いつもより味付けを薄くする、しょうゆやソース、ドレッシングの量を減らす、外食を減らすなど、少しの心がけで塩分のとり過ぎを防ぐことができます。静岡県では「お塩のとりかたチェック表」を公開しており、こうしたツールも活用しながら、日ごろの食生活における塩分のとり過ぎへの注意喚起を進めていくことが必要です。(問 16)

※中食とは、惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のことです。(厚生労働省「e-ヘルスネット」より)

### 問17 あなたは、食育に関心がありますか。(1つに○)

食育への関心について、「関心がある」が15.8%、「どちらかといえば関心がある」が42.9%、「どちらかといえば関心がない」が25.4%、「関心がない」が13.0%、「食育の意味がわからない」が2.3%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた『食育に関心がある』の割合が高くなっています。



### ●計画指標

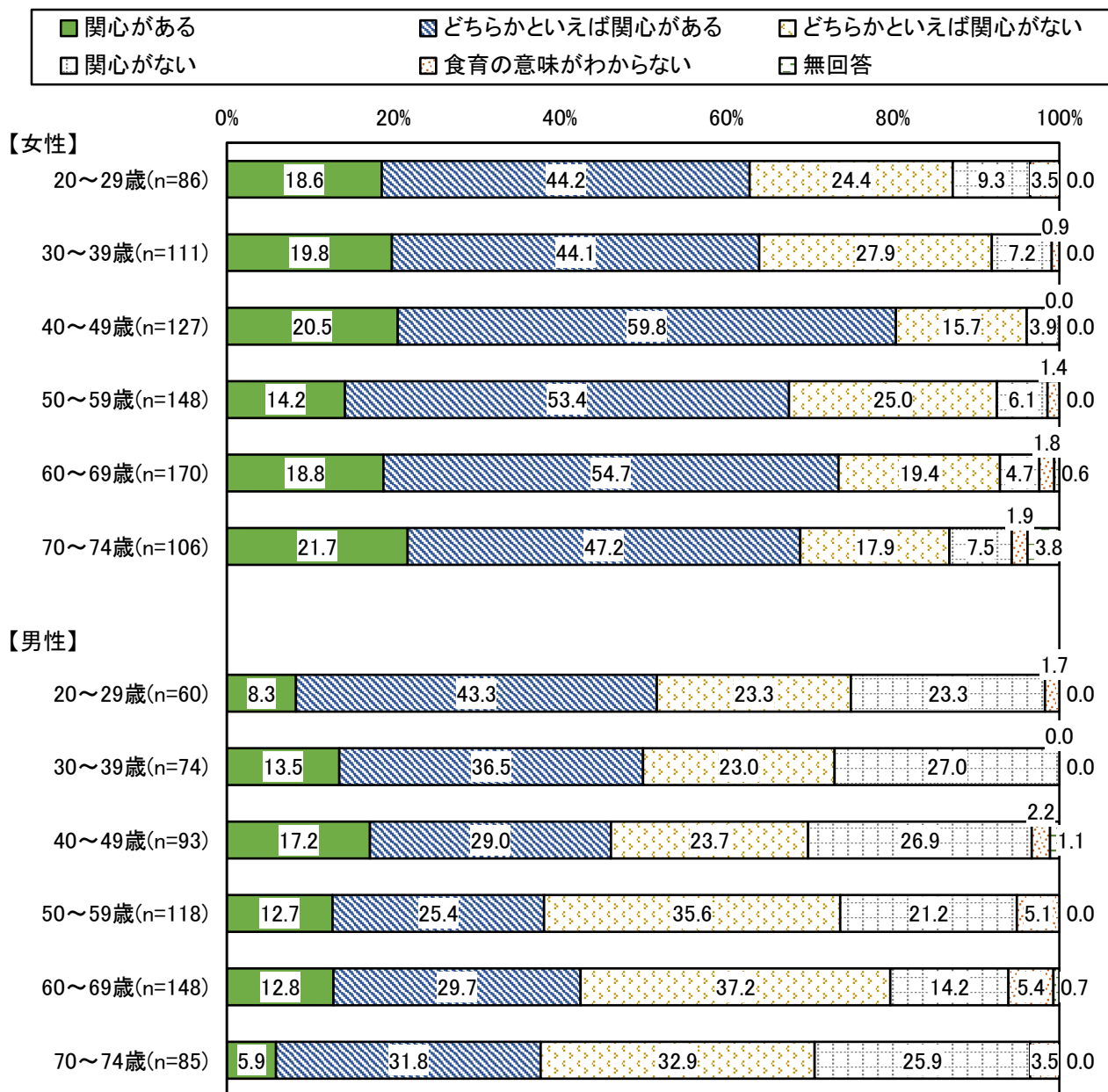
現行計画では、食育に関心のある人の割合 65%を目標としていましたが、本調査結果では58.7%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
食育に関心のある人の割合 (「関心がある」+「どちらかといえば関心 がある」)	60.5% (R2)	65%	58.7%



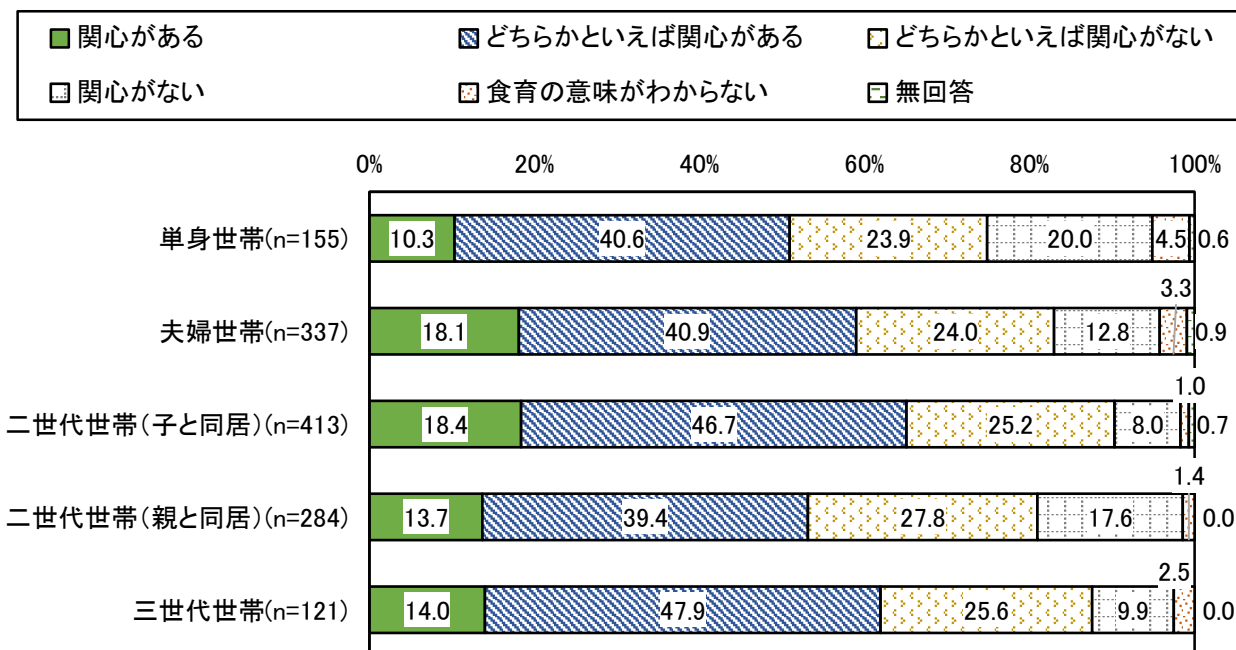
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性の40～49歳で『食育に関心がある』の割合が8割程度と他と比べて最も高くなっています。一方、男性では特に50歳以上で「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた『食育に関心がない』の割合が5割以上となっています。



## 【家族構成別クロス】

家族構成別にみると、「二世世代世帯（子と同居）」や「三世世代世帯」といった子どもがいる世帯で『食育に関心がある』の割合が比較的高くなっています。



### ●小括

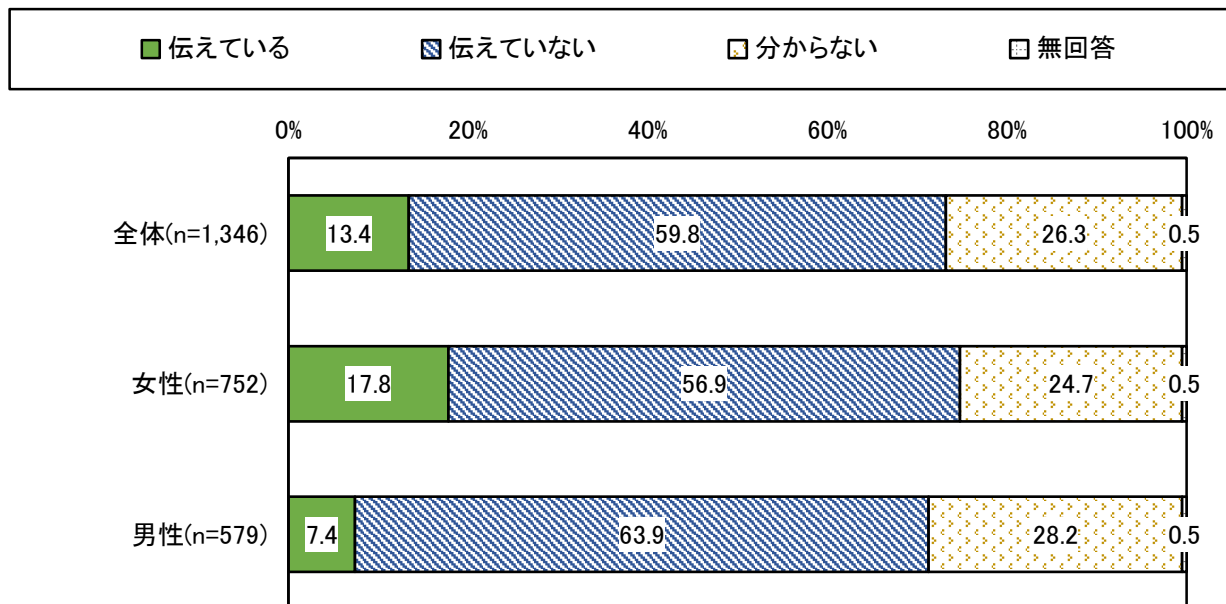
・食育への関心について、全体では58.7%が『食育に関心がある』と回答しています。家族構成別にみると、「二世世代世帯（子と同居）」が他の家族構成に比べて高くなっており、子どもがいる世帯で食育への関心が高いことがうかがえます。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」、「子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けること」などと定義されており、「生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育」といえます。子どもから大人まで、すべての世代で食育は重視されていますが、特に子どもへの食育は非常に重要です。子どもへの食育は、学校だけではなく家庭での取り組みも重要であり、親やきょうだいの共食の機会は食に関する知識や理解を深める場となります。全体の58.7%が『食育に関心がある』と回答している一方で、4割程度は『食育に関心がない』と回答していることから、全世代に向けて食育への関心を高めていくとともに、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた食育推進の取り組みに一層注力していく必要があります。（問17）

問18 あなたは、生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えていますか。(1つに○)

生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えているかについて、「伝えている」が13.4%、「伝えていない」が59.8%、「分からない」が26.3%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「伝えている」の割合が高くなっています。



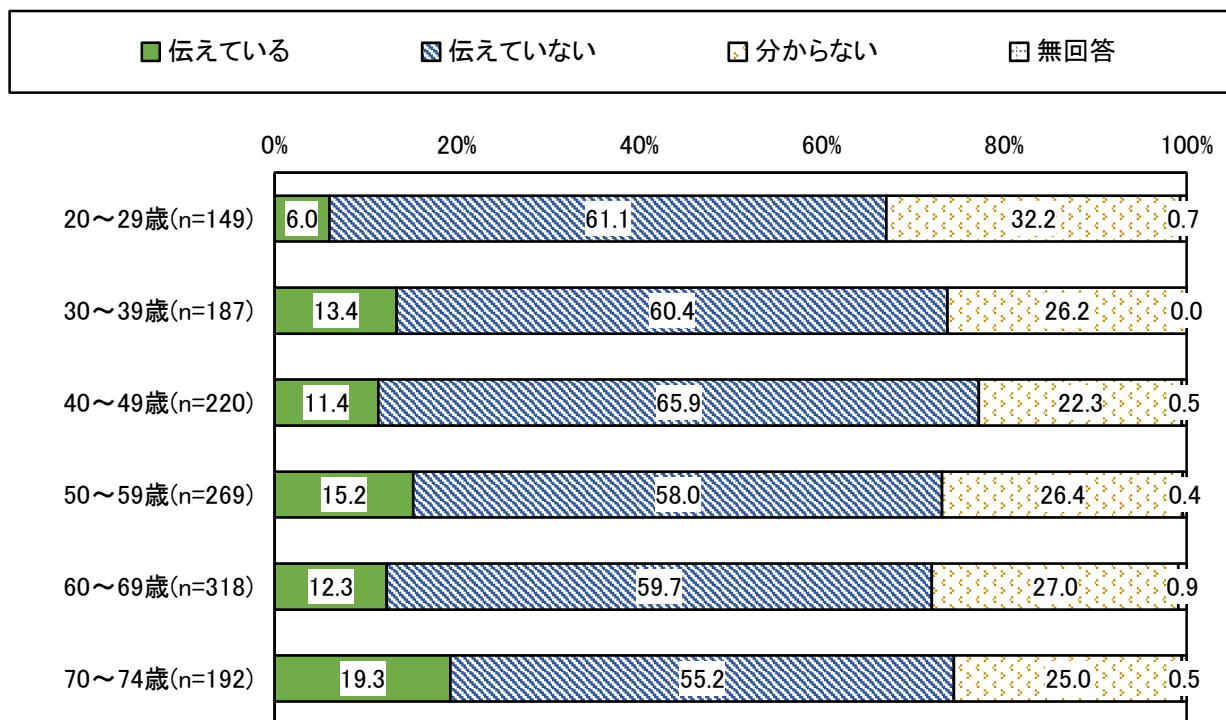
### ●計画指標

現行計画では、生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えている人の割合45%を目標としていましたが、本調査結果では13.4%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えている人の割合(20歳以上)	—	45%	13.4%

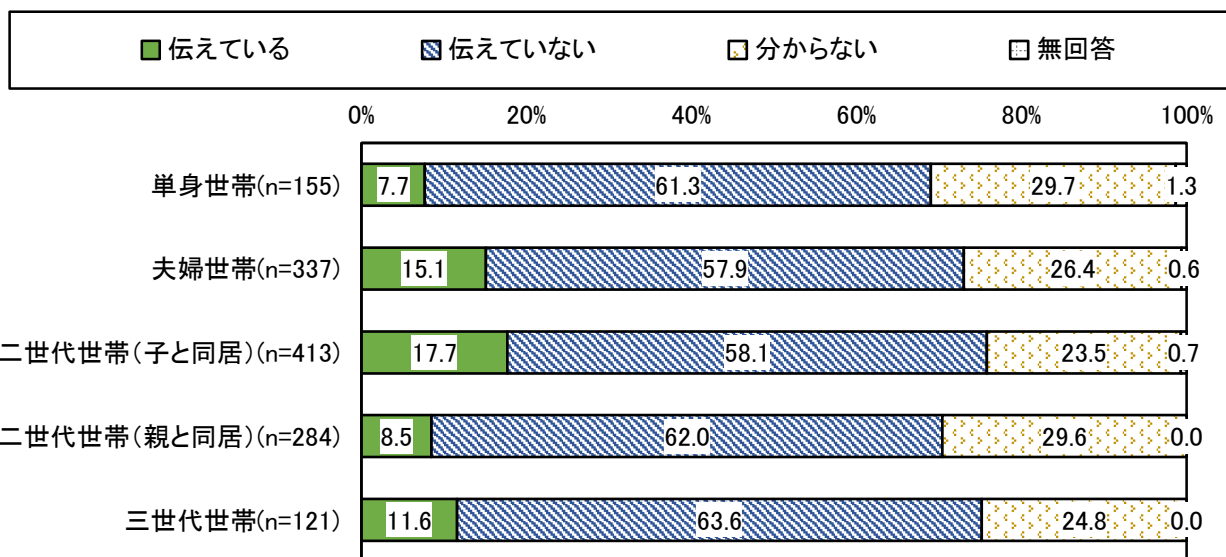
### 【年齢別クロス】

年齢別にみると、70～74歳で「伝えている」の割合が他の年齢に比べて高くなっています。



### 【家族構成別クロス】

家族構成別にみると、「二世世代世帯（子と同居）」で「伝えている」の割合が他と比べて高くなっています。



## ●小括

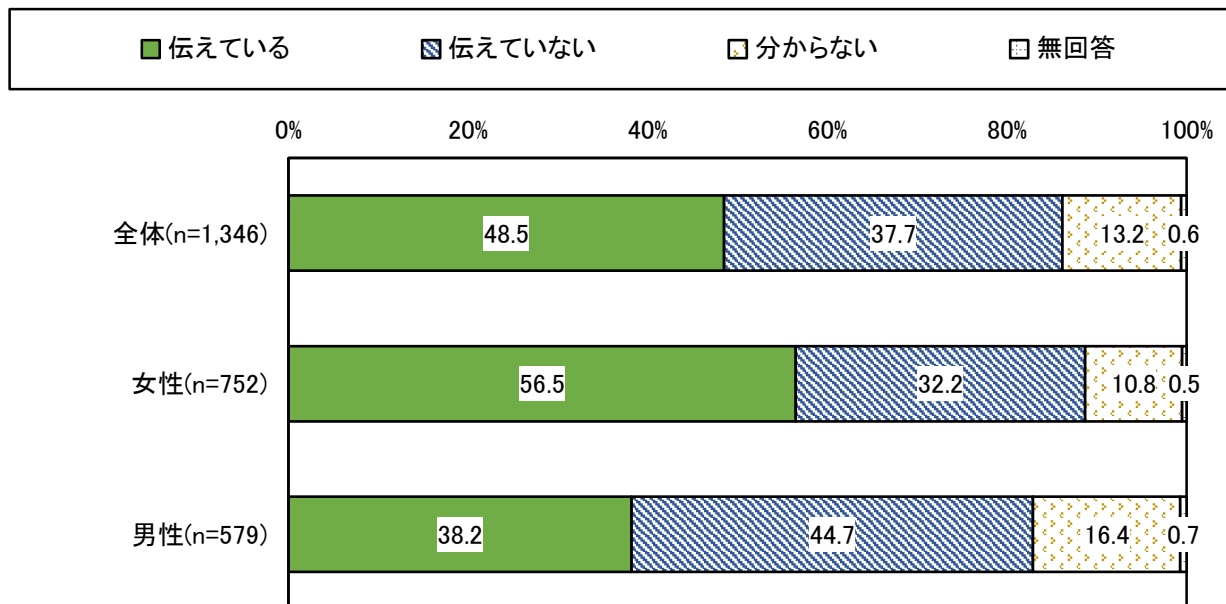
- ・生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を「伝えている」割合は全体で13.4%となっています。家族構成別にみると、「二世帯世帯（子と同居）」が他の家族構成に比べて高くなっており、子どもがいる世帯での回答が多くなっています。

ライフスタイルの変化に伴い、加工食品、調理済み食品、インスタント食品が広く一般家庭に浸透している中で、地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理、伝統的な料理、行事食が継承されることが少なくなっています。本調査結果でも、生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を「伝えている」割合が1割程度にとどまっています。郷土料理や伝統的な料理、行事食を知ることは、自分達が住む地域の気候や風土、文化、歴史を知ることにもつながり、地域や食への興味・関心を高め理解を深める機会となります。食育の推進にあたっては、行政からの発信だけではなく、家庭や地域社会との連携を図ることも重要です。（問18）

問19 あなたは、箸づかいなどの食事の作法等を次世代（子どもや孫など）へ伝えていきますか。（1つに○）

箸づかいなどの食事の作法等を次世代へ伝えているかについて、「伝えている」が48.5%、「伝えていない」が37.7%、「分からない」が13.2%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「伝えている」の割合が高くなっています。



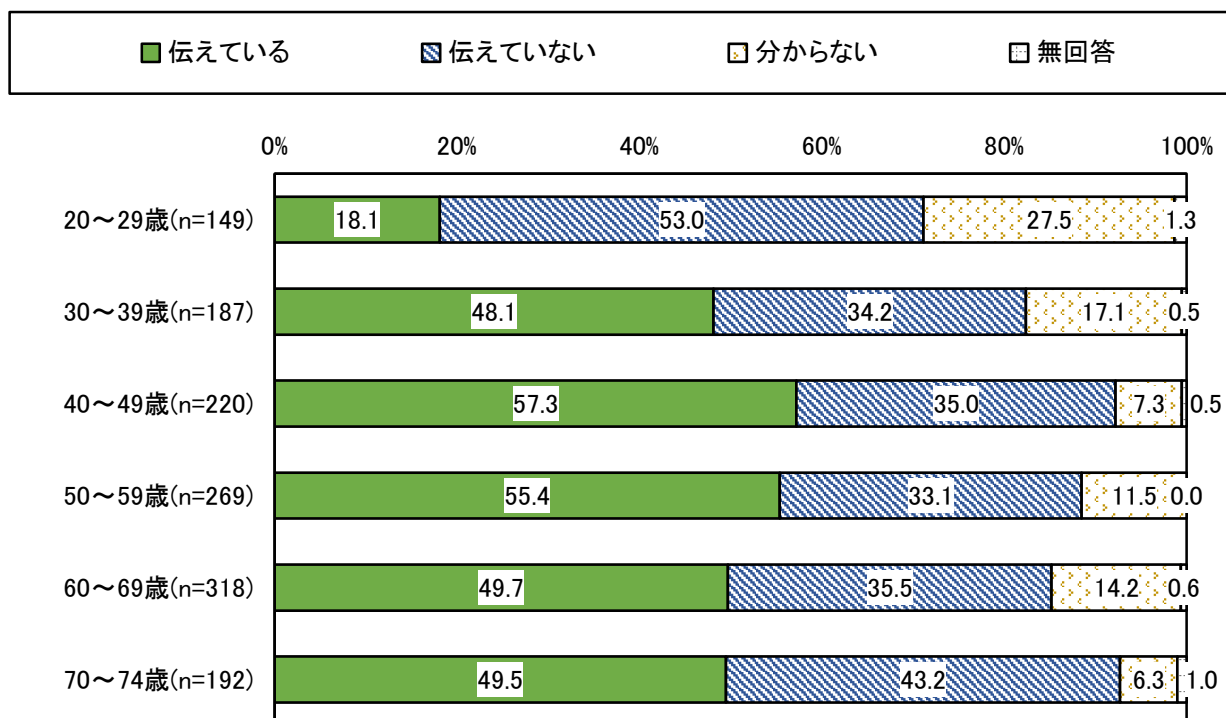
●計画指標

現行計画では、箸づかいなどの食事の作法等を次世代へ伝えている人の割合45%を目標としていましたが、本調査結果では48.5%となっており、計画目標値を達成しています。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
箸づかいなどの食事の作法等を次世代へ伝えている人の割合（20歳以上）	—	45%	48.5%

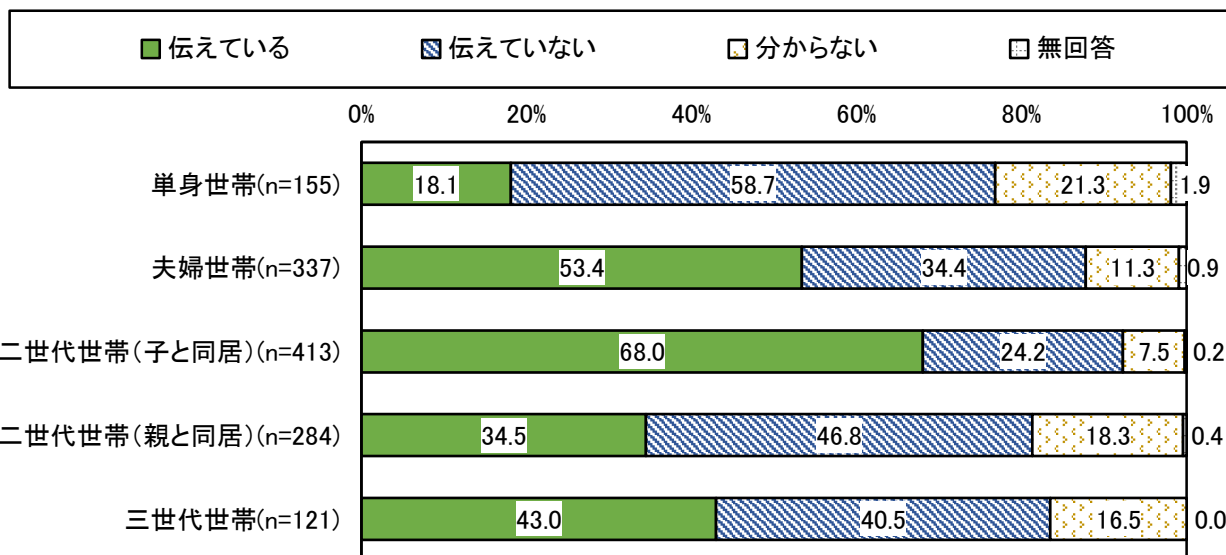
### 【年齢別クロス】

年齢別にみると、特に 40～59 歳で「伝えている」の割合が5割以上と他の年齢に比べて高くなっています。



### 【家族構成別クロス】

家族構成別にみると、「二世世代世帯（子と同居）」で「伝えている」の割合が他と比べて高くなっています。



## ●小括

- ・箸づかいなどの食事の作法等を次世代へ「伝えている」割合は全体で 48.5%となっています。家族構成別にみると、「二世帯世帯（子と同居）」が他の家族構成に比べて高くなっており、子どもがいる世帯の回答が多くなっています。

食事の作法やマナーは、日々の積み重ねで身に着けていく所作です。一度身についた習慣は、大人になってからでは簡単には正すことができず、箸の持ち方や食事中的会話など、食事中的所作や態度は社会に出てから周囲に不快な思いをさせてしまう可能性があります。そのため、幼いころから食事のマナーを身につける必要があります、特に家庭が大きな役割を果たしています。問 17 より食育に『食育に関心がない』割合が4割程度となっている中で（P55 参照）、家庭でできる食育活動を周知、啓発を通じて一層推進していくことが必要です。（問 19）

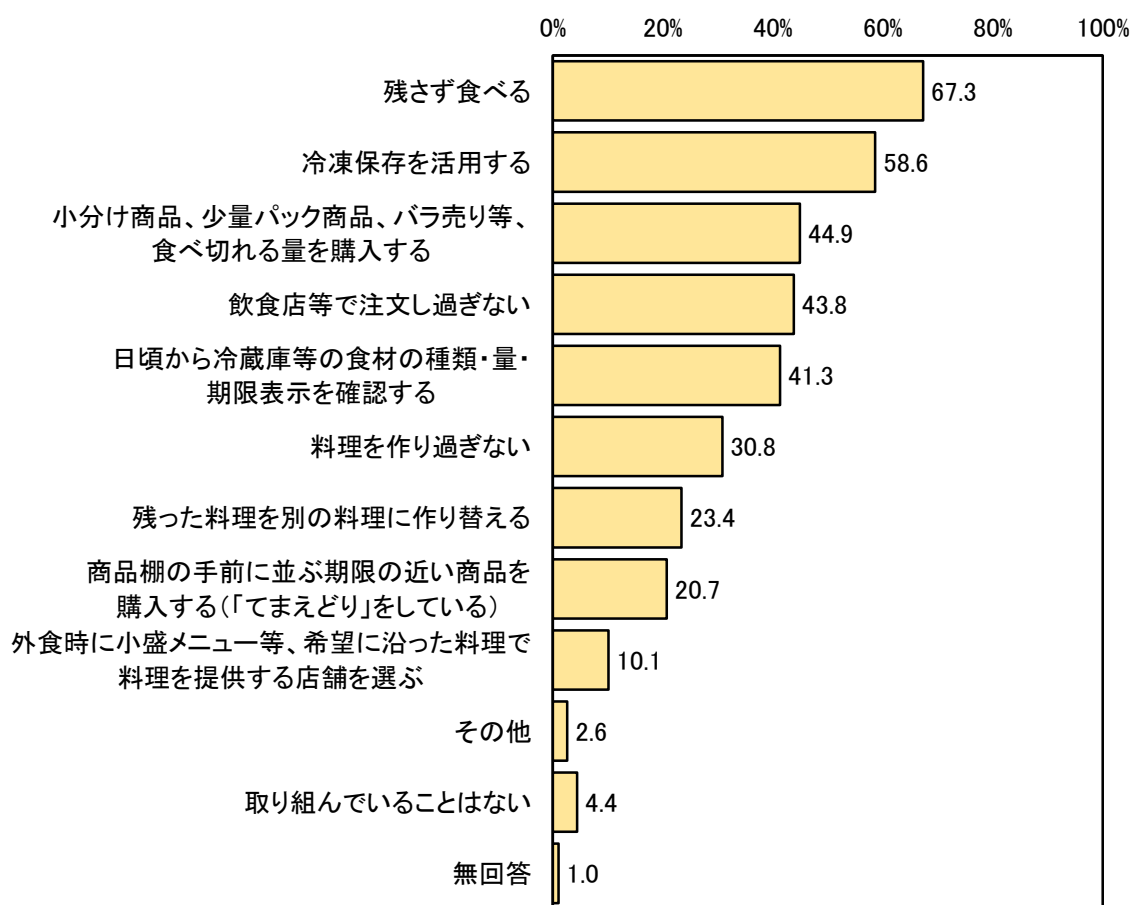


問20 あなたは、「食品ロス」を削減するために取り組んでいることはありますか。  
(あてはまるもの全てに○)

「食品ロス」を削減するために取り組んでいることについて、「残さず食べる」が67.3%で最も多く、次いで「冷凍保存を活用する」が58.6%、「小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べ切れる量を購入する」が44.9%、「飲食店等で注文し過ぎない」が43.8%、「日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する」が41.3%となっています。

性別にみると、「残さず食べる」を除く項目で男性よりも女性の方が取り組んでいる割合が高くなっています。

(n=1,346)



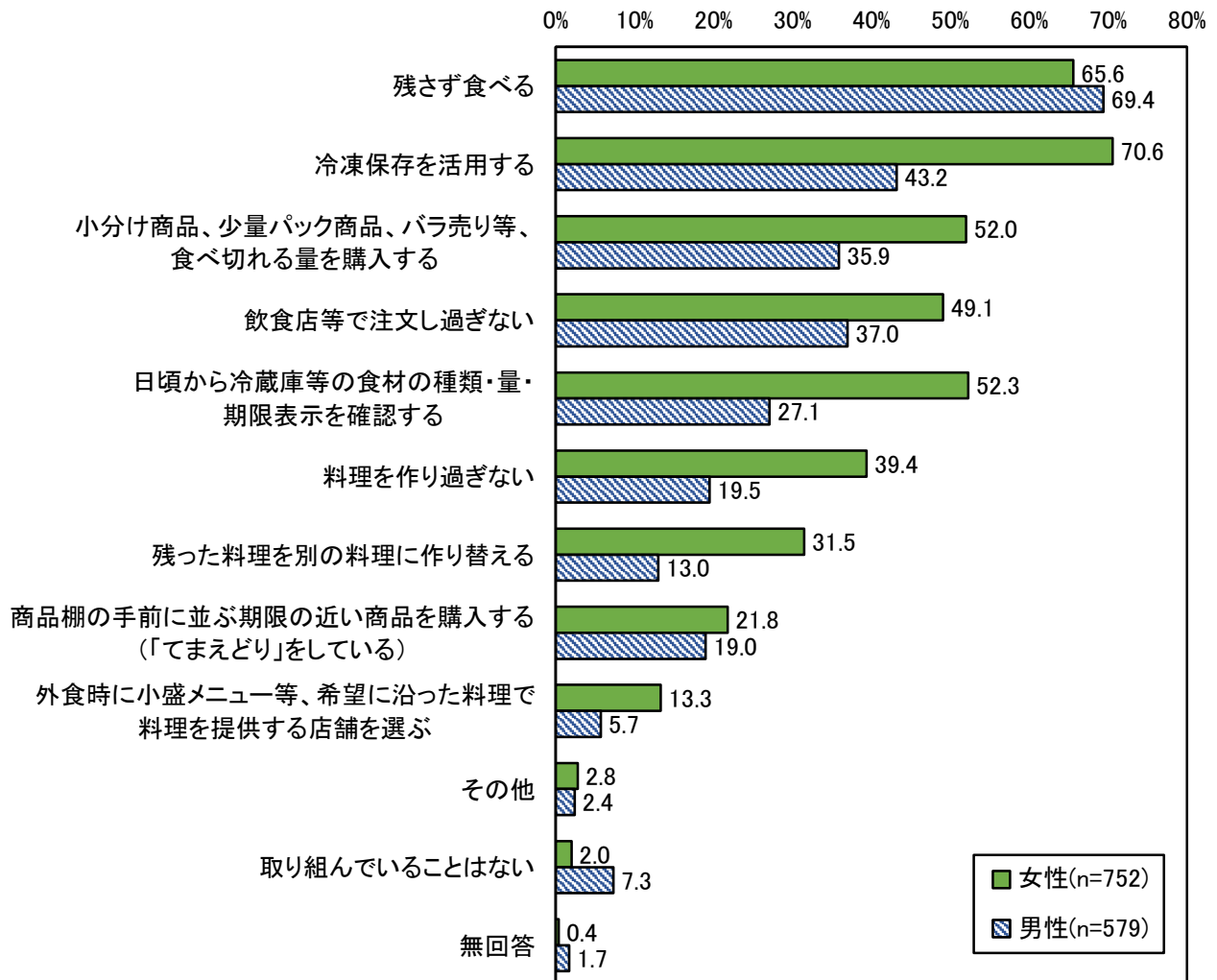
●計画指標

現行計画では、食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合70%を目標としていましたが、本調査結果では95.6%となっており、計画目標値を達成しています。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合 (20歳以上)	—	70%	95.6%*

※全体から「取り組んでいることはない」と「無回答」を除いた割合。

## 【性別クロス】



### ●小括

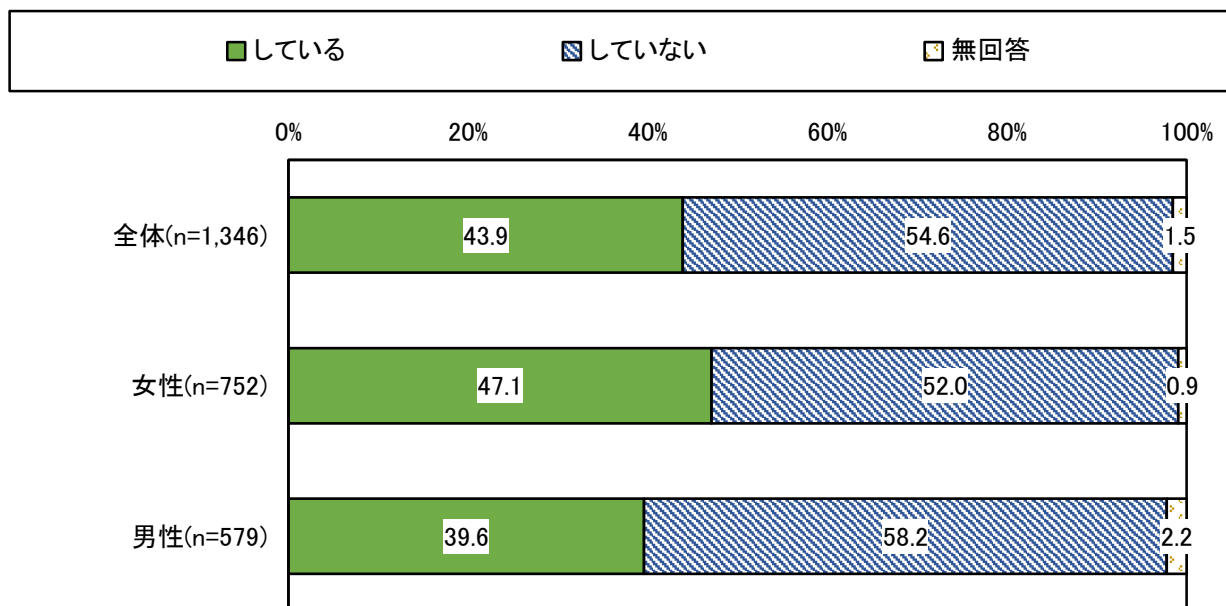
・「食品ロス」を削減するための取り組みについて、全体では9割以上の方が何かしらの行動をしており、「残さず食べる」や「冷凍保存を活用する」が多く回答されています。

我が国では家庭や飲食店等の事業を合わせて年間で約 612 万トン\*の食品ロスが発生していると言われてしています。廃棄された食料はそのままゴミとして処分されることになり、食品を焼却処理する際に排出される CO2 が地球温暖化の要因となる温室効果を助長することになるなど、環境に負荷をかける原因となります。また、本来食べられるはずの食料が捨てられるという事から、食料資源が有効に活用されていないという問題があります。本調査結果から、非常に多くの方が食品ロスを削減するために取り組んでいることがうかがえ、引き続き食品ロス削減に向けて広報・啓発を推進していくことが重要です。（問 20）

※農林水産省 2017 年度推計値より

問21 あなたは、非常時に備え、3日以上食料を備蓄していますか。(1つに○)

非常時の備えについて、「している」が43.9%、「していない」が54.6%となっています。性別にみると、男性よりも女性の方が「している」の割合が高くなっています。



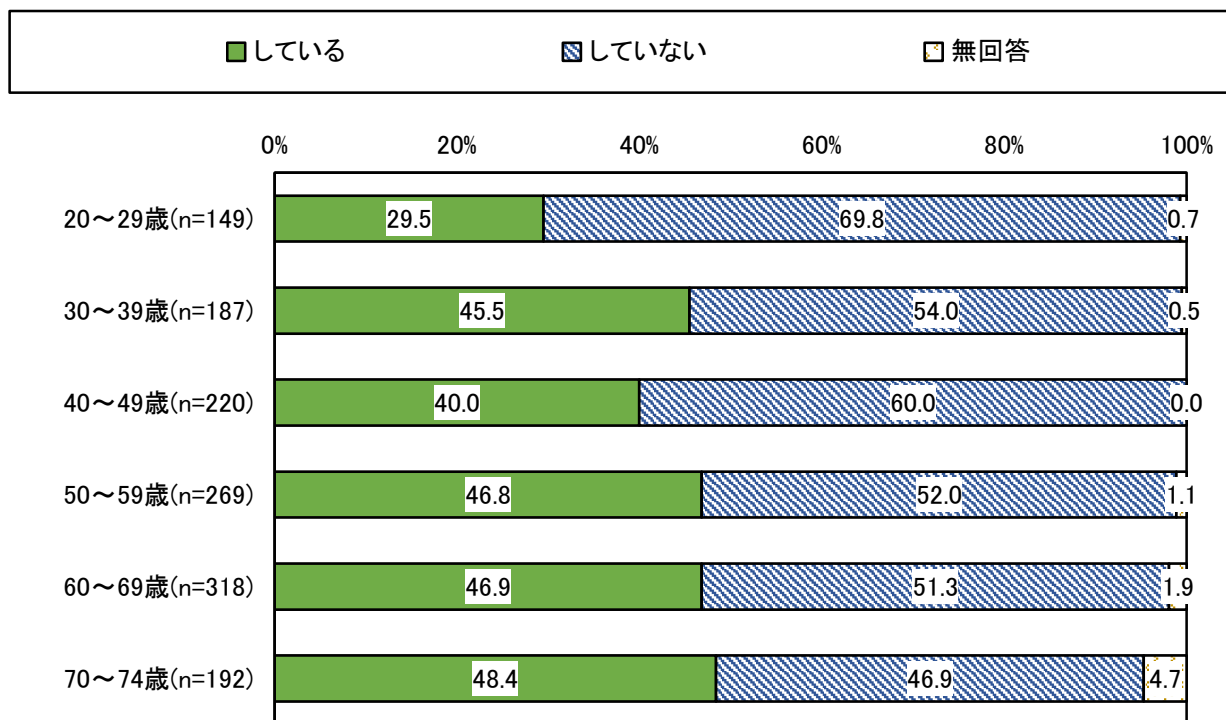
●計画指標

現行計画では、非常時に備え、3日以上食料を備蓄している市民の割合50%を目標としていましたが、本調査結果では43.9%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
非常時に備え、3日以上食料を備蓄している市民の割合	45%	50%	43.9%

## 【年齢別クロス】

年齢別にみると、20～29歳で「している」の割合が他と比べて最も低くなっています。



### ●小括

- ・非常時の備えについて全体では43.9%が「している」と回答しています。

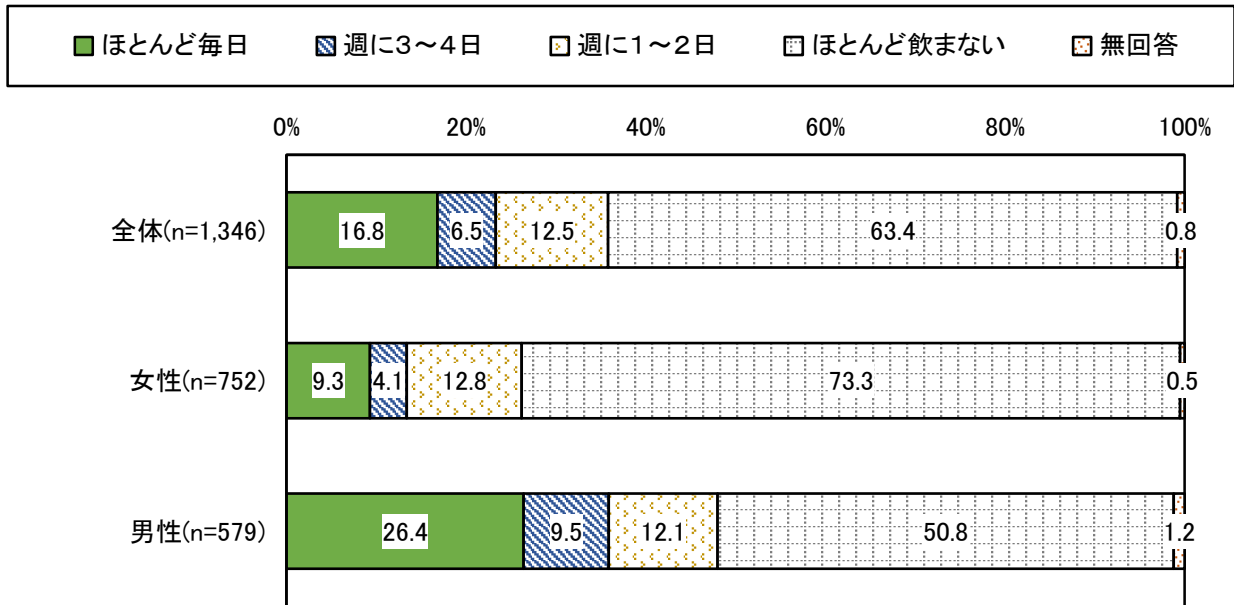
昨今では、全国的に大雨や地震等による自然災害が多発しています。災害が発生すると物流機能が停止し、店舗等で食品を入手することが困難になります。また、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し、食品の調理が困難になるなど、食べることが非常に困難な状況となります。災害発生からライフラインの復旧までは時間を要するため、災害時は最低でも3日以上の食料を家庭で備蓄することが望ましいとされています。本市を含む東海圏では、南海トラフ地震が近いうちに発生するとされていることから、特に地震災害への備えを日ごろから行うことが必要となります。行政においても非常時の備えのために必要なポイント等を積極的に発信していくことが必要です。(問 21)

## 4 飲酒について

問22 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を週に何日飲みますか。  
（1つに○）

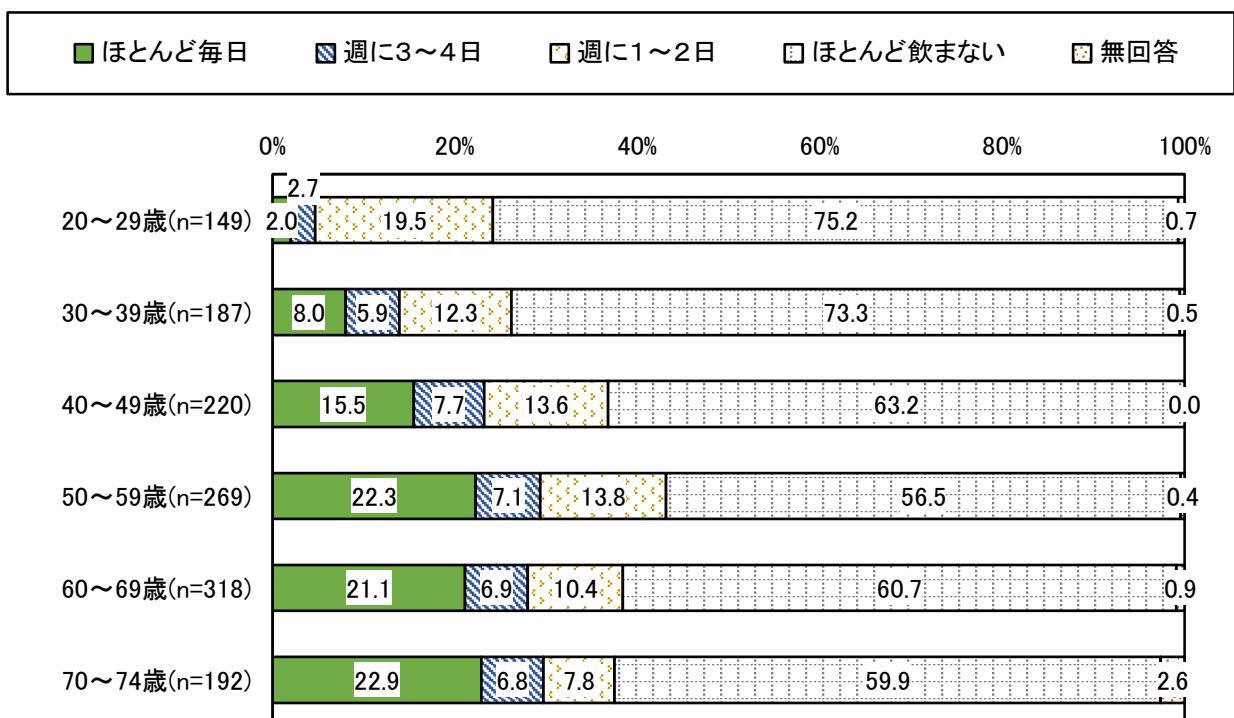
飲酒の頻度について、「ほとんど毎日」が16.8%、「週に3～4日」が6.5%、「週に1～2日」が12.5%、「ほとんど飲まない」が63.4%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「ほとんど毎日」、「週に3～4日」、「週に1～2日」を合わせた『週1日以上飲酒している』割合が高くなっています。



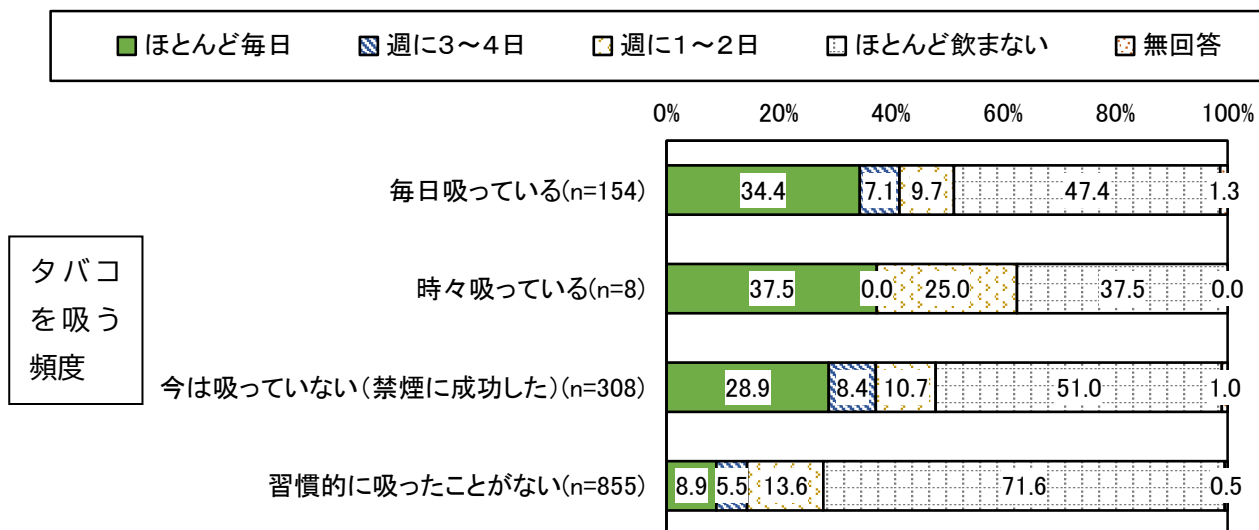
### 【年齢別クロス】

年齢別にみると、50歳以上では「ほとんど毎日」の割合が2割以上となっています。



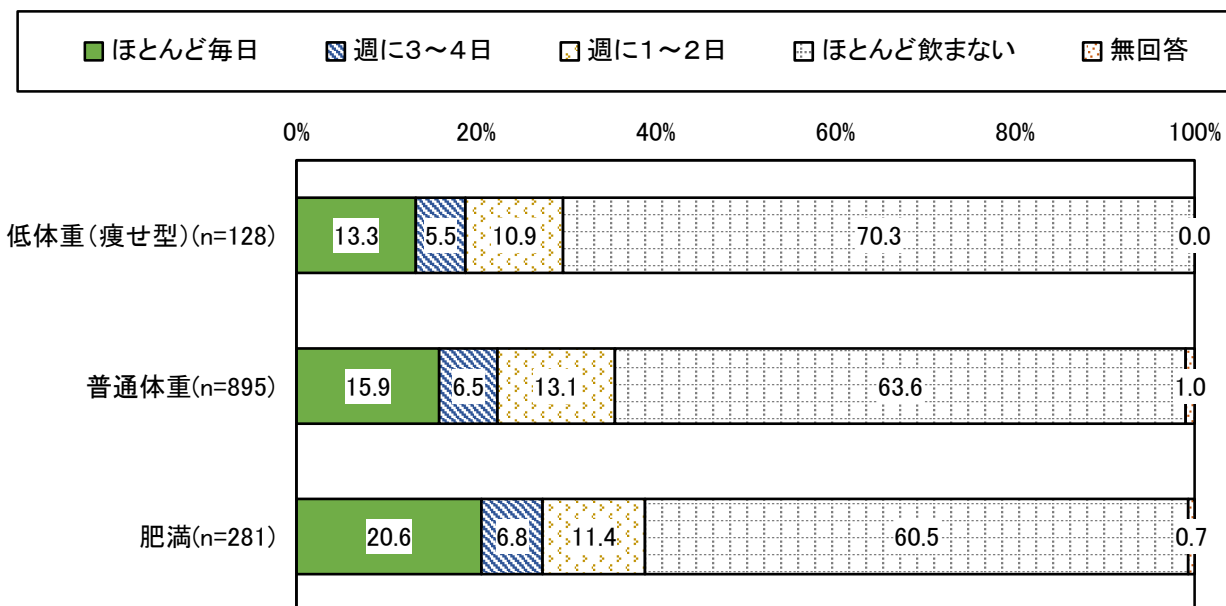
### 【喫煙状況別クロス】

喫煙状況別にみると、喫煙習慣がある人（あった人）では飲酒を「ほとんど毎日」する割合が3割程度以上となっており、「習慣的に吸ったことがない」人に比べて非常に高くなっています。



### 【BMI別クロス】

BMI別にみると、肥満の人は『週1日以上飲酒している』割合が他と比べて高くなっています。

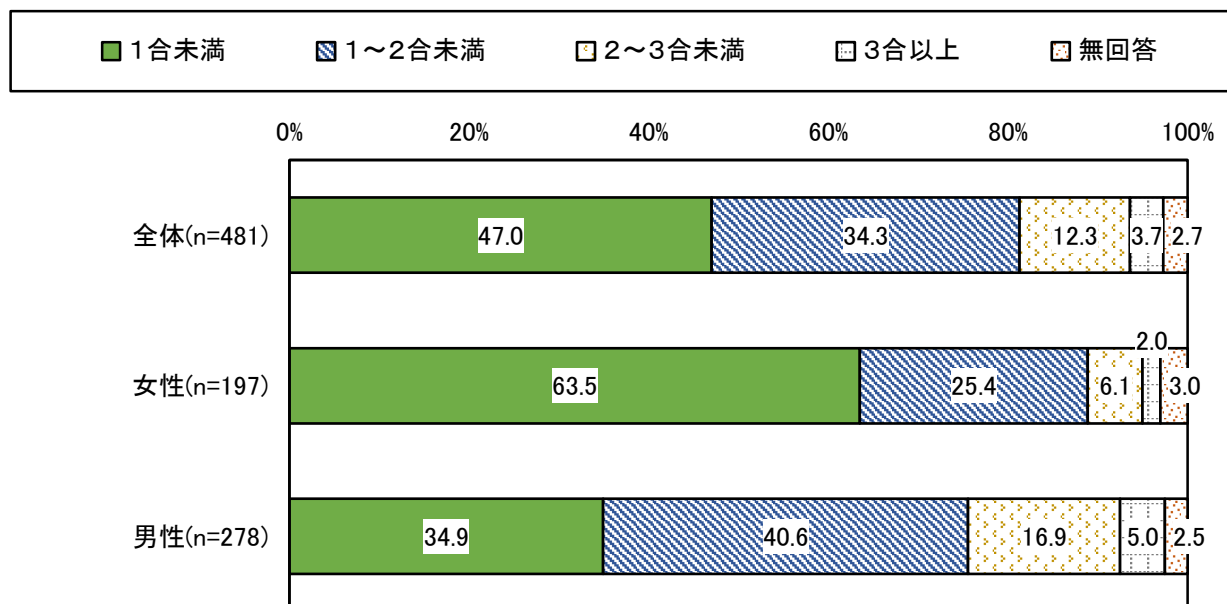


問22-1 問22で「1：ほとんど毎日」「2：週に3～4日」「3：週に1～2日」と答えた方にお聞きします。

お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算して、どれくらいの量を飲みますか。  
(1つに○)

1日の飲酒量について、「1合未満」が47.0%、「1～2合未満」が34.3%、「2～3合未満」が12.3%、「3合以上」が3.7%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が『1合以上』の割合が高くなっています。

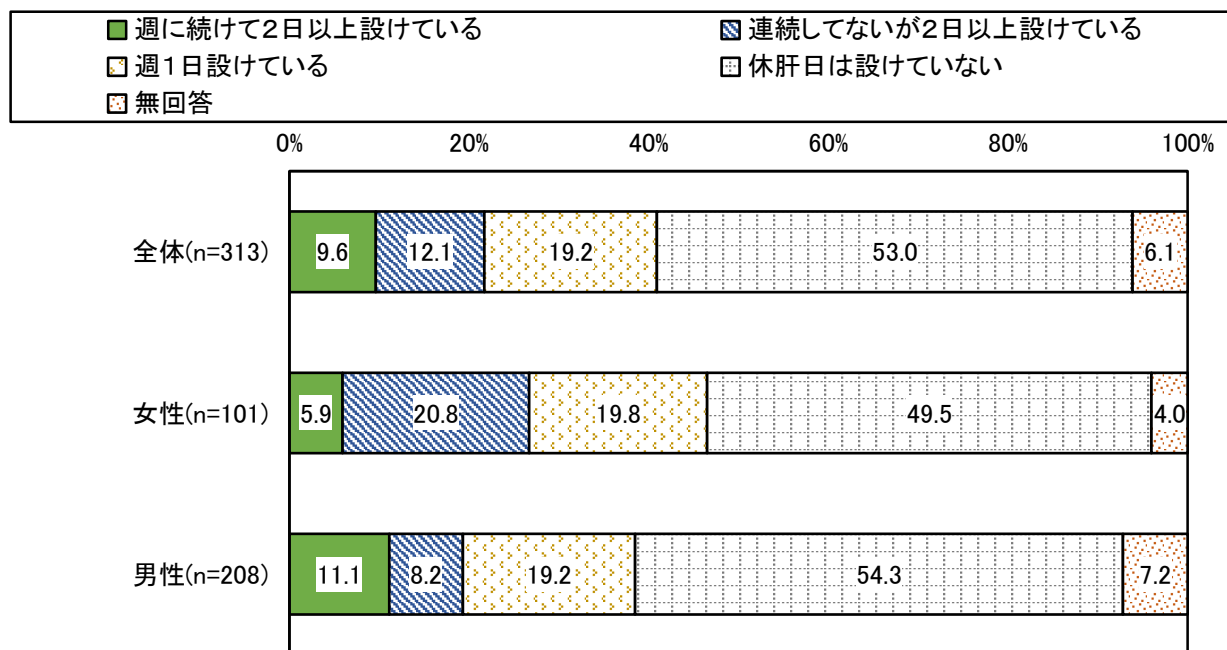


問22-2 問22で「1：ほとんど毎日」「2：週に3～4日」と答えた方にお聞き  
 します。

週に何日、休肝日（お酒を飲まない日）を設けていますか。（1つに○）

休肝日について、「週に続けて2日以上設けている」が9.6%、「連続してないが2日以上設けている」が12.1%、「週1日設けている」が19.2%、「休肝日は設けていない」が53.0%となっています。

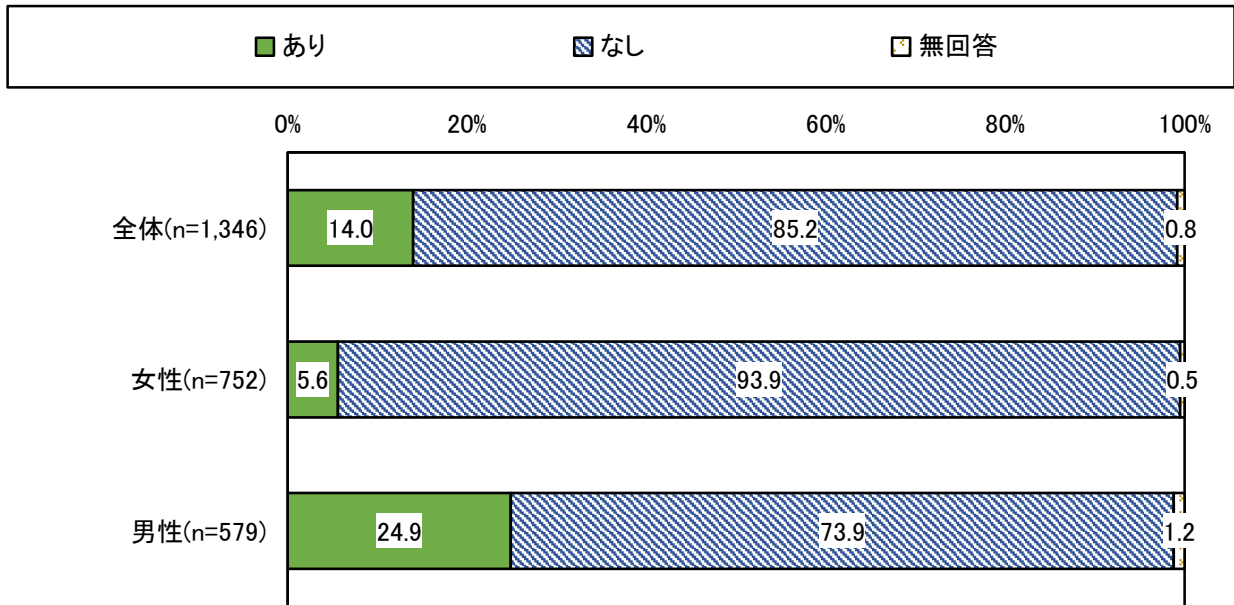
性別にみると、女性よりも男性の方が「休肝日は設けていない」の割合が高くなっています。





### ◆飲酒習慣が「ある」人

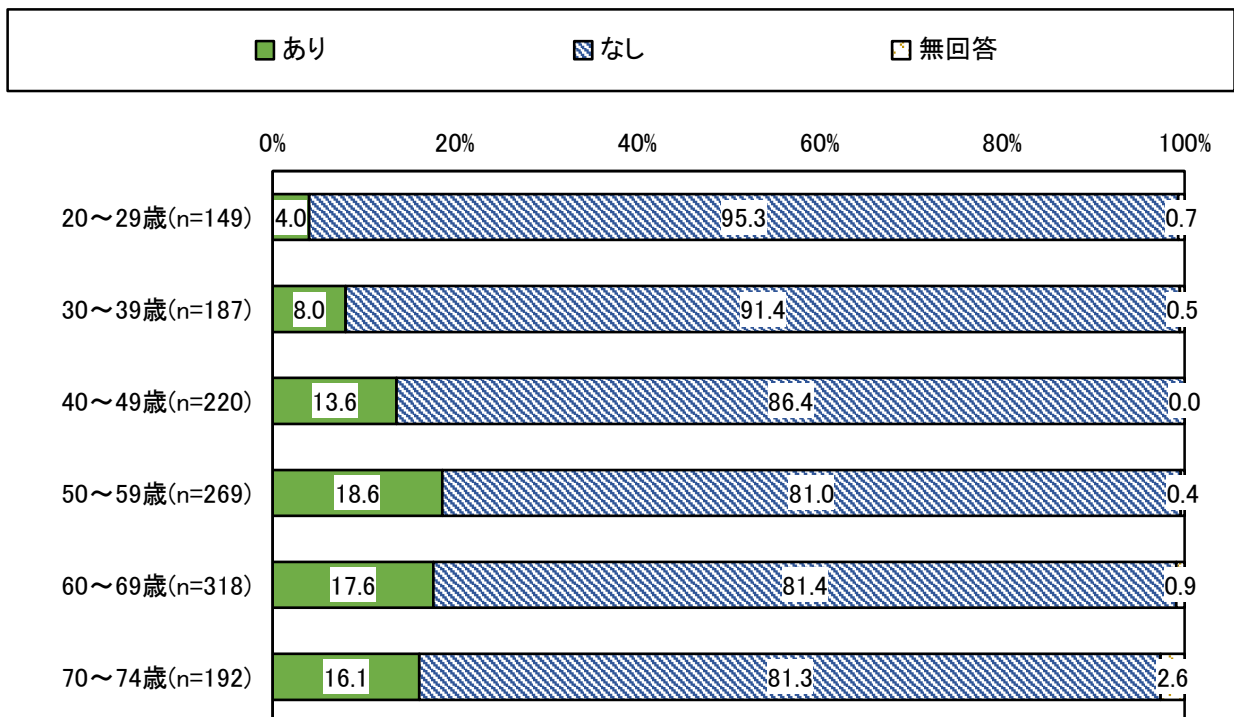
飲酒習慣について、「あり」が14.0%、「なし」が85.2%となっています。  
性別にみると、女性よりも男性の方が「あり」の割合が高くなっています。



※飲酒習慣が「ある」人とは、週に3回以上、かつ1日に1合以上飲酒をしている人です。

### 【年齢別クロス】

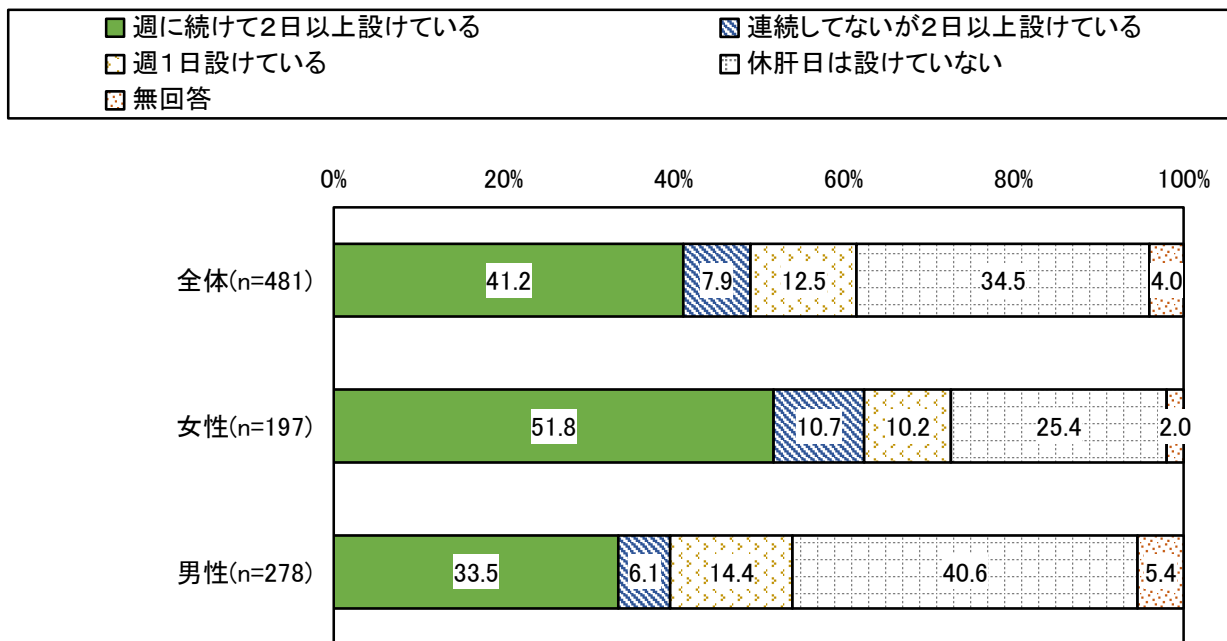
年齢別にみると、50歳以上では49歳以下に比べ、「あり」の割合が高くなっています。



◆「週に1日以上飲酒をしている人」の休肝日の状況

「週に1日以上飲酒をしている人」の休肝日の状況について、「週に続けて2日以上設けている」が41.2%、「連続してないが2日以上設けている」が7.9%、「週1日設けている」が12.5%、「休肝日は設けていない」が34.5%となっています。

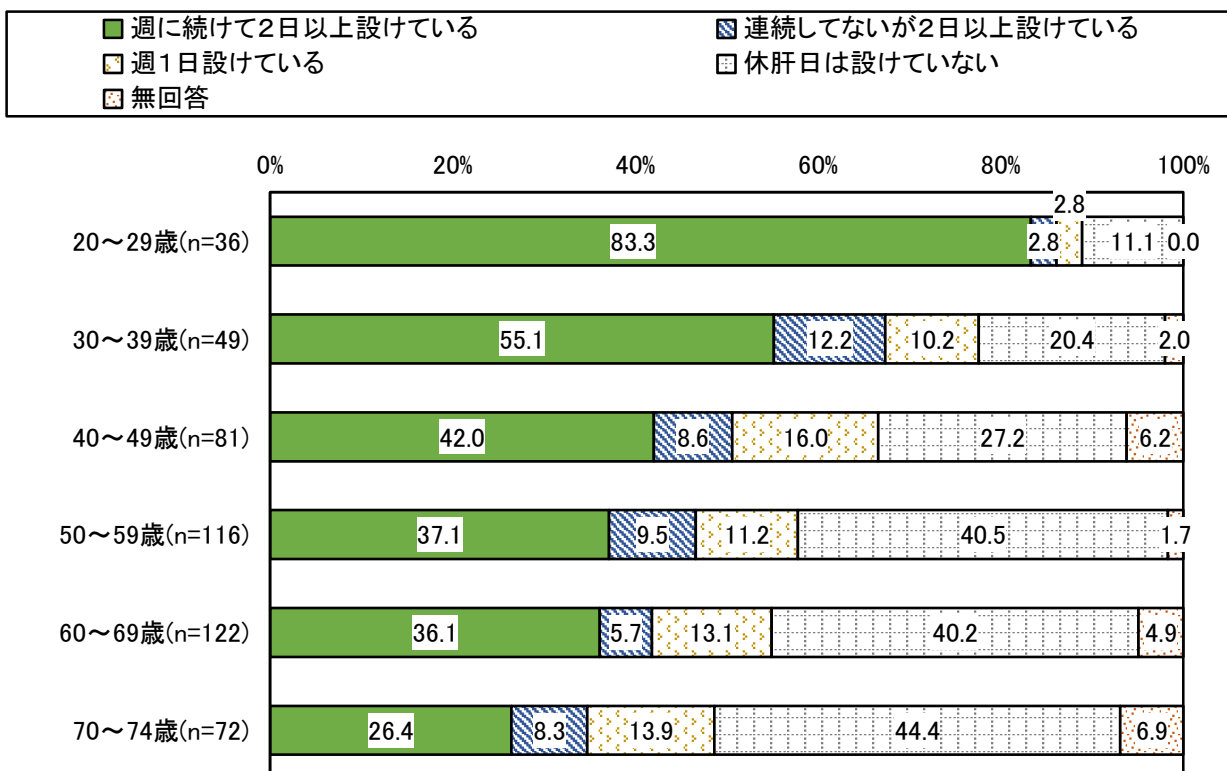
性別にみると、女性よりも男性の方が「休肝日は設けていない」の割合が高くなっています。



※問22で「週1～2日」と回答した人については、休肝日を「週に続けて2日以上設けている」と回答したものと集計しています。

【年齢別クロス】

年齢別にみると、高齢になるにつれて「休肝日は設けていない」の割合が高くなる傾向があります。



## ●計画指標

現行計画では、休肝日を設けている割合 30%を目標としていましたが、本調査結果では 41.2%となっており、計画目標値を達成しています。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
休肝日を設けている割合 （「週に1日以上飲酒をしている人」で休肝日を「週に続けて2日以上設けている」割合）	22.2% (H27)	30%	41.2%

## ●小括

・飲酒習慣について、全体では 35.8%が『週に1日以上飲酒をしている』と回答しており、特に男性では 26.4%が「ほぼ毎日」飲酒をしていると回答しています。喫煙状況別にみると、「毎日吸っている」「時々吸っている」「今は吸っていない（禁煙に成功した）」の『喫煙習慣がある人（あった人）』では、『週に1日以上飲酒をしている』割合が「習慣的に吸ったことがない」人に比べて非常に高くなっており、飲酒と喫煙に関連があることが考えられます。また、医療機関や健診で高血圧と診断されたことが「ある」人では、「ない」人より「ほぼ毎日」飲酒をしている割合が 10 ポイント以上高くなっており、糖尿病と診断されたことが「ある」人では、「ない」人より「ほぼ毎日」飲酒をしている割合が 5 ポイント程度高くなっています。(P137、P148 参照)

また、週に3日以上飲酒をしている人の休肝日（お酒を飲まない日）については、全体の 53.0%が「休肝日は設けていない」と回答しており、半数以上は日頃から休肝日を設けることなく飲酒を続けていることがうかがえます。

お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒は急性アルコール中毒、アルコール依存症、がん、高血圧等、様々なアルコール健康障害の原因となります。更に、これらのアルコール健康障害は、本人の健康の問題であるのみならず、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの周りにも影響を与える様々な問題にも密接に関連します。

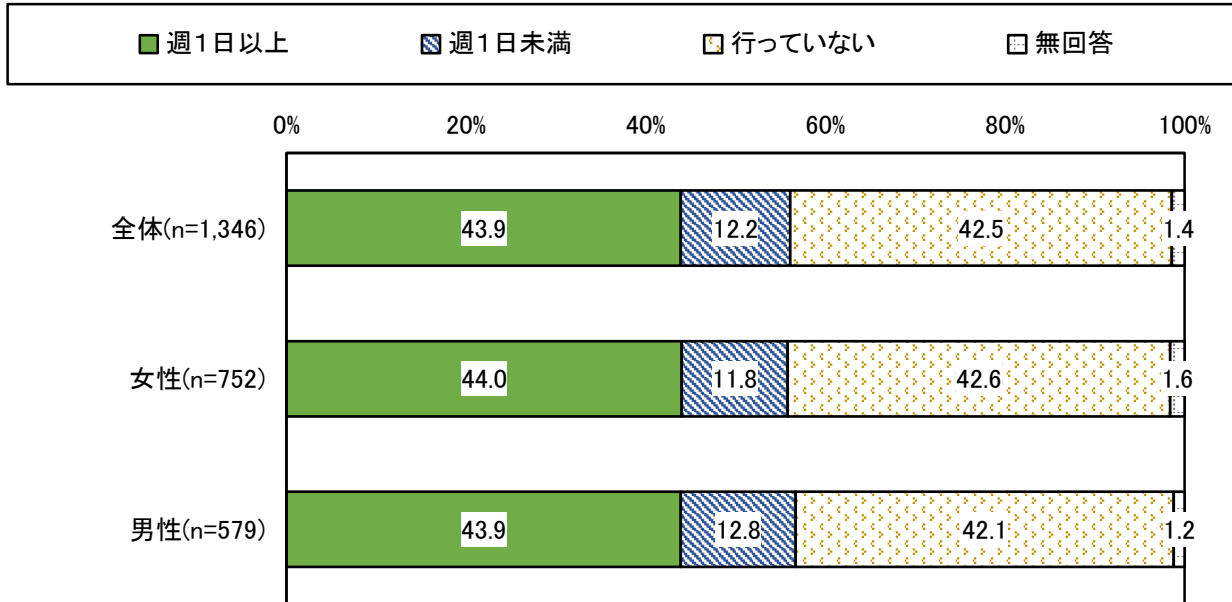
お酒についての正しい知識や理解を啓発し、飲酒をするとしても適量飲酒を心がけるなど市民の意識を向上させていくことが重要です。(問 22、問 22-1、問 22-2)

## 5 身体活動・運動について

問23 あなたは、運動を週に何日くらい行っていますか。(1つに○)

運動の頻度について、「週1日以上」が43.9%、「週1日未満」が12.2%、「行っていない」が42.5%となっています。

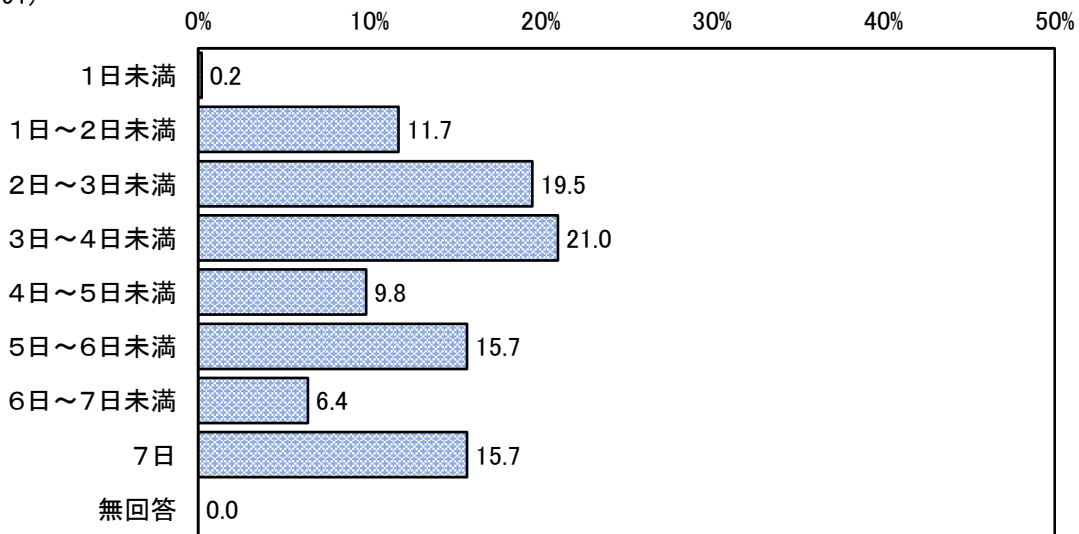
性別にみると、男女で大きな差は見られません。



### ◆運動を行っている人の1週間の運動日数

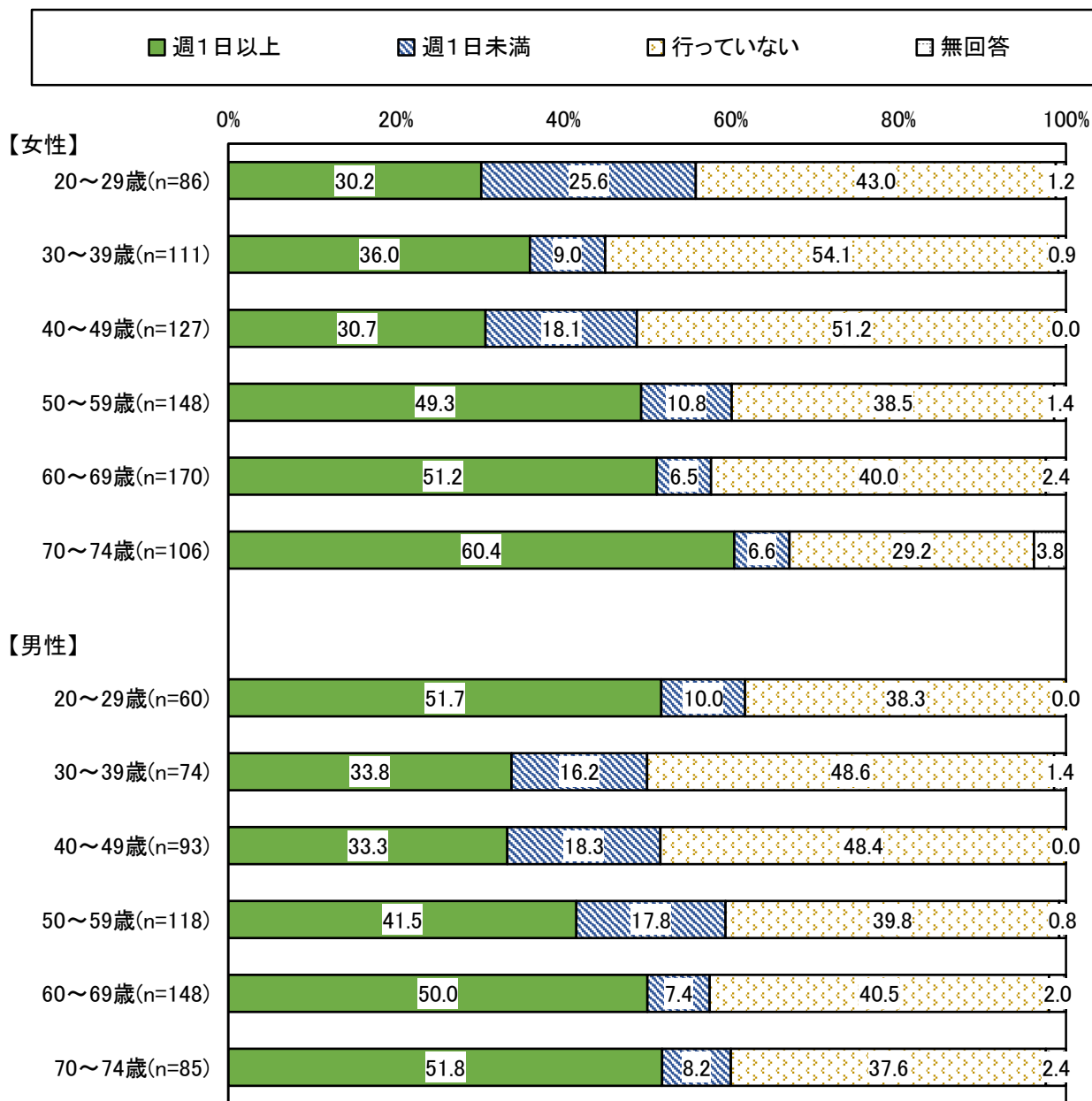
週に1日以上運動を行っている人の1週間の運動日数について、「3日～4日未満」が21.0%で最も多く、次いで「2日～3日未満」が19.5%、「5日～6日未満」が15.7%、「7日」が15.7%、「1日～2日未満」が11.7%となっています。

(n=591)



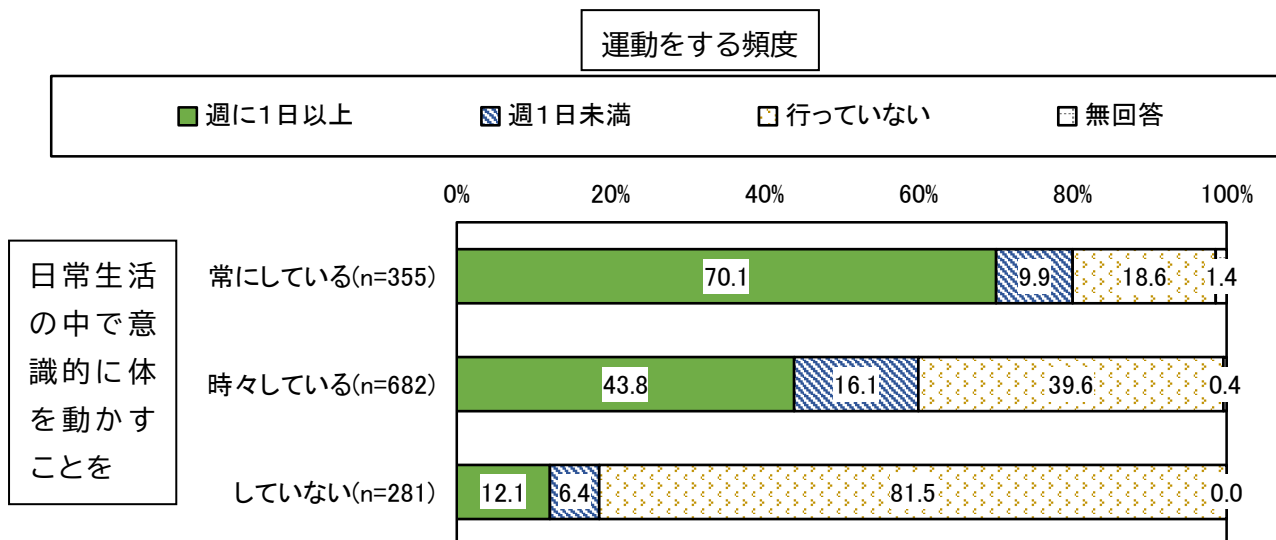
## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性では70～74歳で「週1日以上」と「週1日未満」を合わせた『運動を行っている』割合が他の年齢に比べて最も高くなっていますが、男性では20～29歳で『運動を行っている』割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。また、男女ともに30～39歳で「行っていない」の割合が他の年齢に比べて高くなっています。



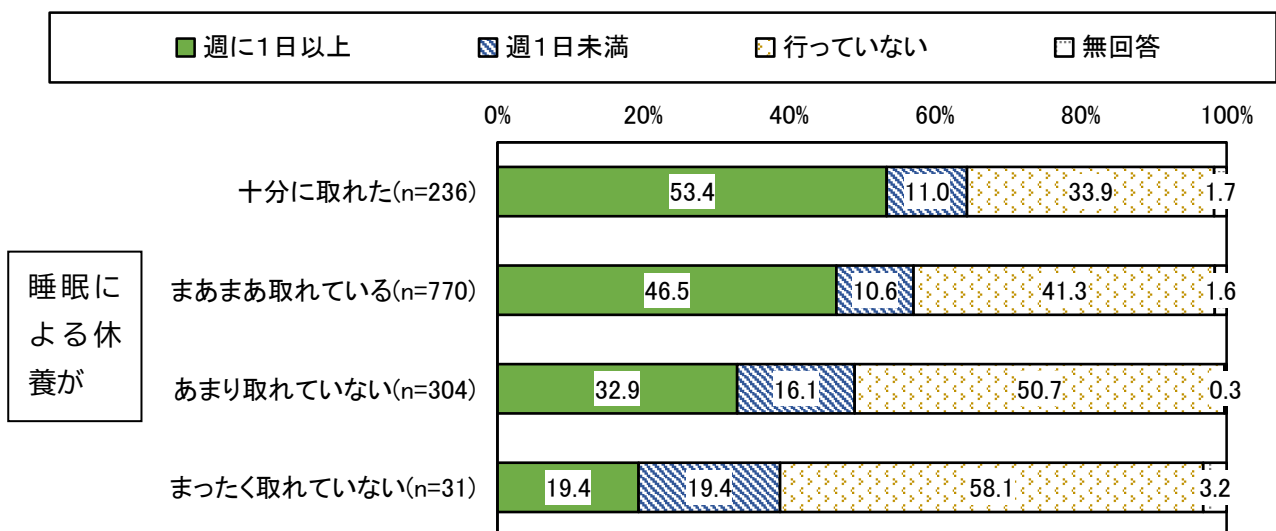
### 【意識的な活動の有無別クロス】

意識的な活動の有無別にみると、日常生活の中で意識的に体を動かすことを「常にしている」人は、「週に1日以上」運動する割合が7割以上となっており、日常生活の中で意識的に体を動かすことを「していない」人に比べて60ポイント程度高くなっています。



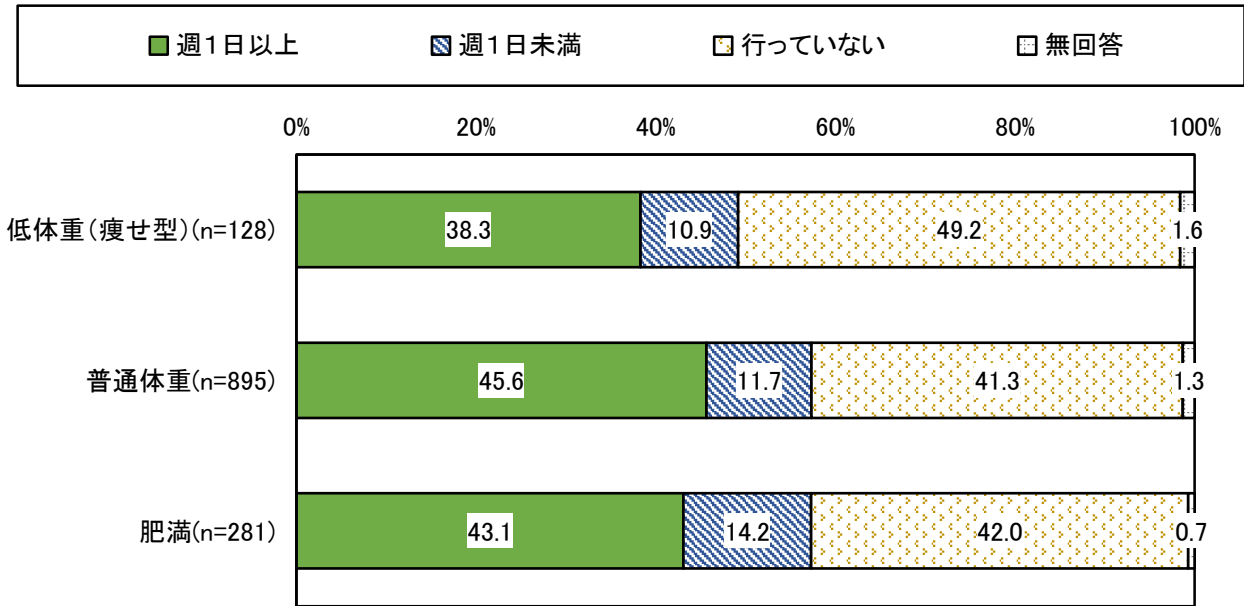
### 【睡眠による休養別クロス】

睡眠による休養別にみると、睡眠による休養が「十分に取れた」人は、「週に1日以上」運動する割合が5割以上となっており、睡眠による休養が「まったく取れていない」人に比べて30ポイント以上高くなっています。



## 【BMI別クロス】

BMI別にみると、普通体重と肥満では「週に1日以上」の割合が2ポイント程度しか差がなく、低体重（痩せ型）の「週に1日以上」の割合が他と比べて最も低くなっています。



問23-1 問23で「1：週に（ ）日」「2：週1日未満」と答えた方にお聞きします。

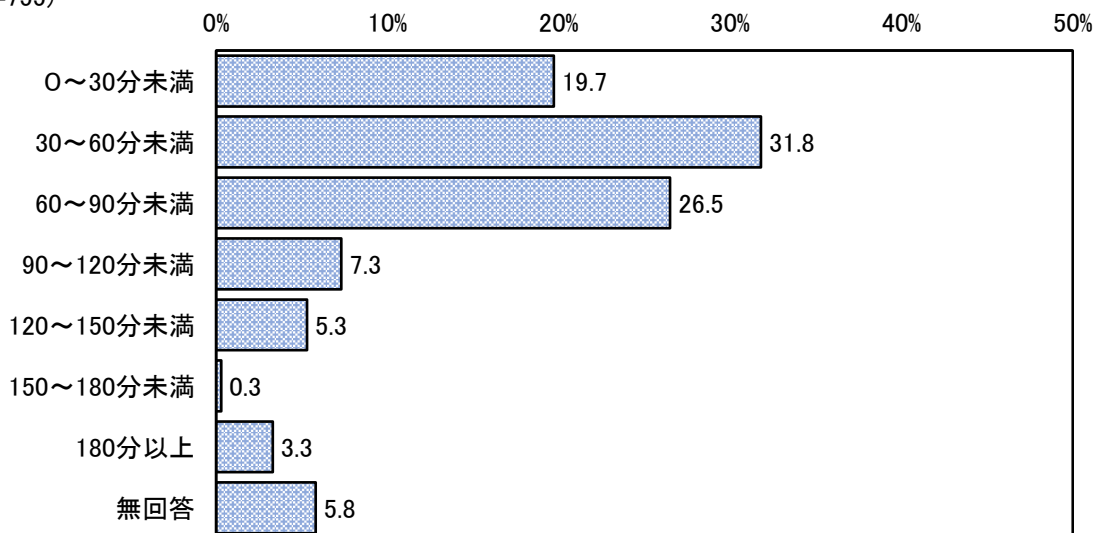
運動する日の1日の平均運動時間を教えてください。

1日に数回に分けて運動する人は、合計した時間をお書きください。

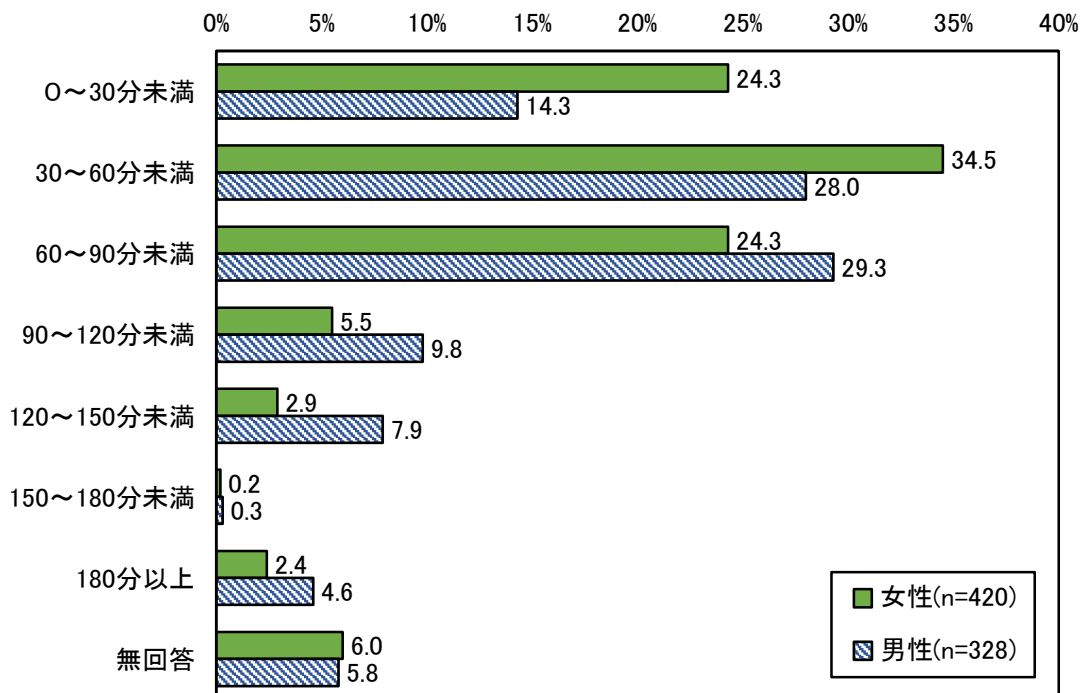
1日の平均運動時間について、「30～60分未満」が31.8%で最も多く、次いで「60～90分未満」が26.5%、「0～30分未満」が19.7%、「90～120分未満」が7.3%、「120～150分未満」が5.3%となっています。

性別にみると、女性では『60分未満』の割合が男性よりも高く、男性では『60分以上』の割合が女性よりも高くなっています。

(n=755)



【性別クロス】



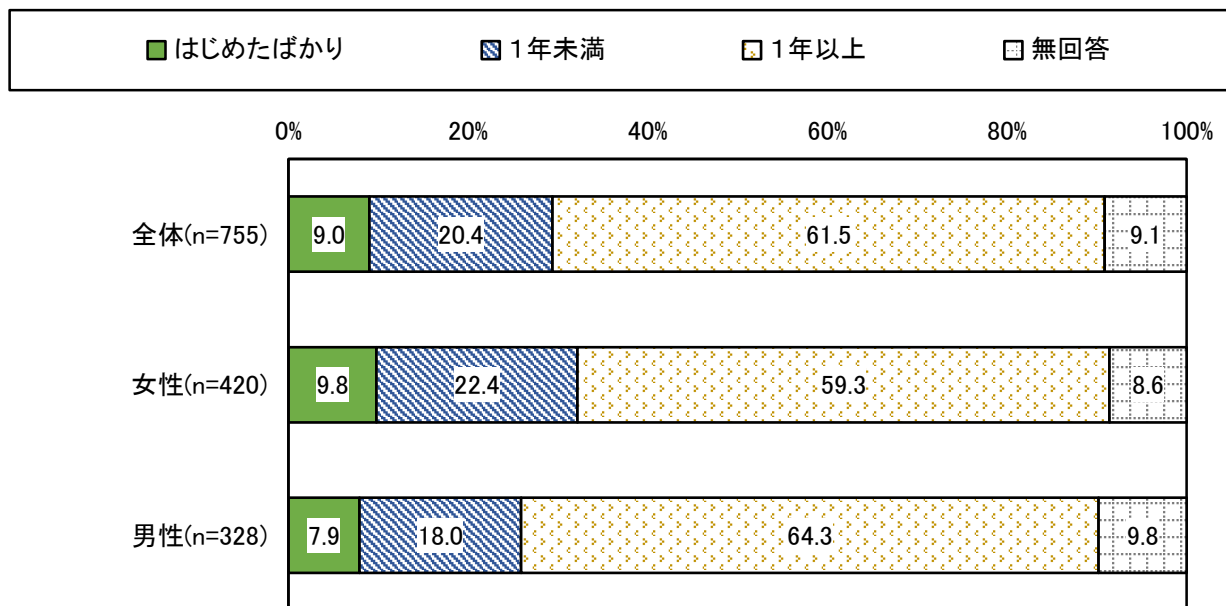


問23—2 問23で「1：週に（ ）日」「2：週1日未満」と答えた方にお聞きします。

その運動は、どれくらいの期間続けていますか。(1つに○)

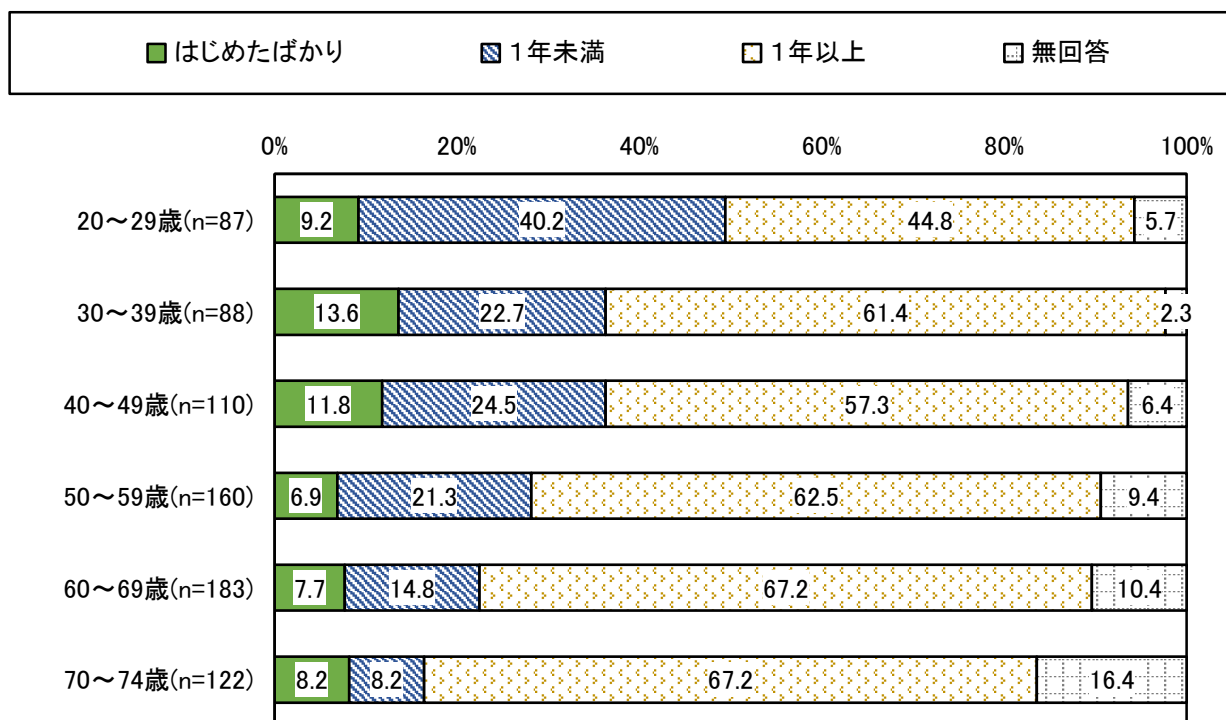
運動を続けている期間について、「はじめたばかり」が9.0%、「1年未満」が20.4%、「1年以上」が61.5%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「1年以上」の割合が高くなっています。



### 【年齢別クロス】

年齢別にみると、高齢になるにつれて「1年以上」の割合が高くなる傾向にあり、運動が習慣化していることがうかがえます。



## ●計画指標

現行計画では、運動習慣のある人の割合 25%を目標としていましたが、本調査結果では 20.4%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
運動習慣のある人の割合 （「週2日以上」かつ「平均運動時間 30 分 以上」かつ「1年以上継続」）	21.4% (H27)	25%	20.4%

## ●小括

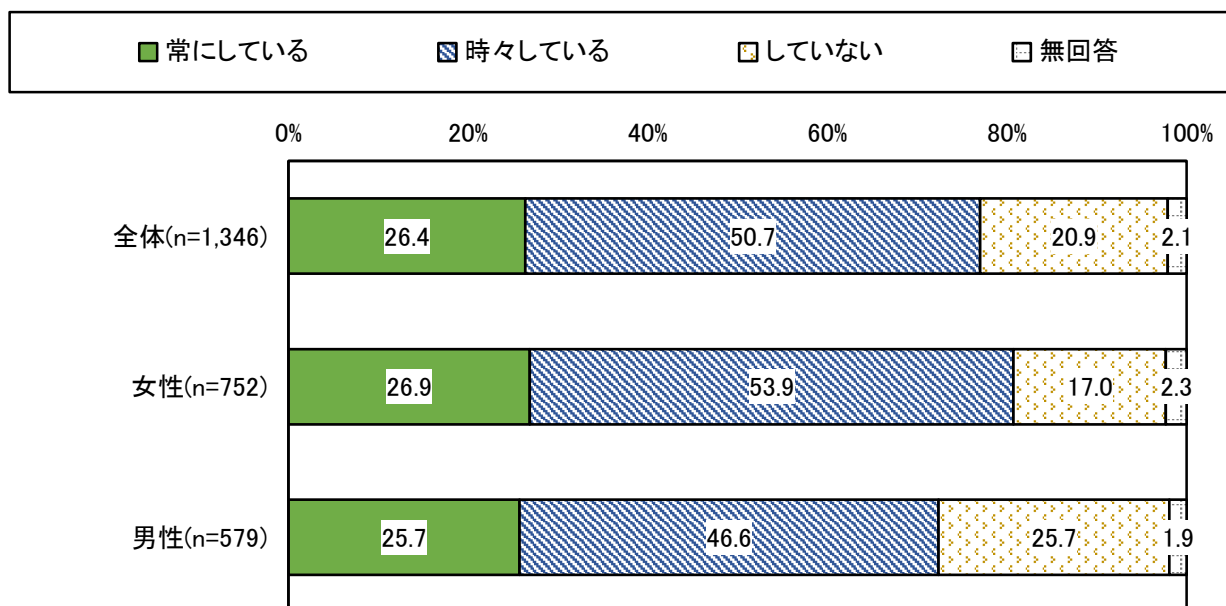
- ・運動習慣について、全体では 43.9%が「週に1日以上」運動をしていると回答しており、1週間の運動頻度については2～4日程度が多く回答されています。また、運動習慣がある人の1日の平均運動時間については、「30～60分未満」が最も多く回答されており、運動を続けている期間については「1年以上」が最も多く回答されています。睡眠による休養別に運動習慣をみると、睡眠による休養が十分に取れている人ほど「週に1日以上」運動している割合が高くなっており、運動習慣は健康な生活を送ることに寄与していることがうかがえます。一方、年齢別にみると、男女ともに特に30～49歳で「行っていない」割合が5割程度と他の年齢に比べて高くなっています。30歳代、40歳代は仕事や子育て等で多忙な年代であると考えられ、運動をするための時間が確保できないために、他の年齢に比べて運動習慣がない割合が高くなっているものと考えられます。

運動を行うことにより、生活習慣病の予防や身体機能の維持・向上につながるほか、身体面だけではなく精神面にも良い影響を及ぼし、それらを通じて生活の質の向上にもつながるなど、様々な効果があります。市民に運動習慣を定着させるためにも、特に運動を「行っていない」の回答が多かった30歳代、40歳代を中心に、手軽にできる運動の紹介など運動をするきっかけづくりや、運動を習慣化できる仕掛けづくりの取り組みが必要であると考えられます。（問23、問23-1、問23-2）

問24 あなたは、日常生活の中で意識的に体を動かすようにしていますか。(1つに○)

日常生活の中で意識的に体を動かすようにしているかについて、「常にしている」が26.4%、「時々している」が50.7%、「していない」が20.9%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「していない」の割合が高くなっています。



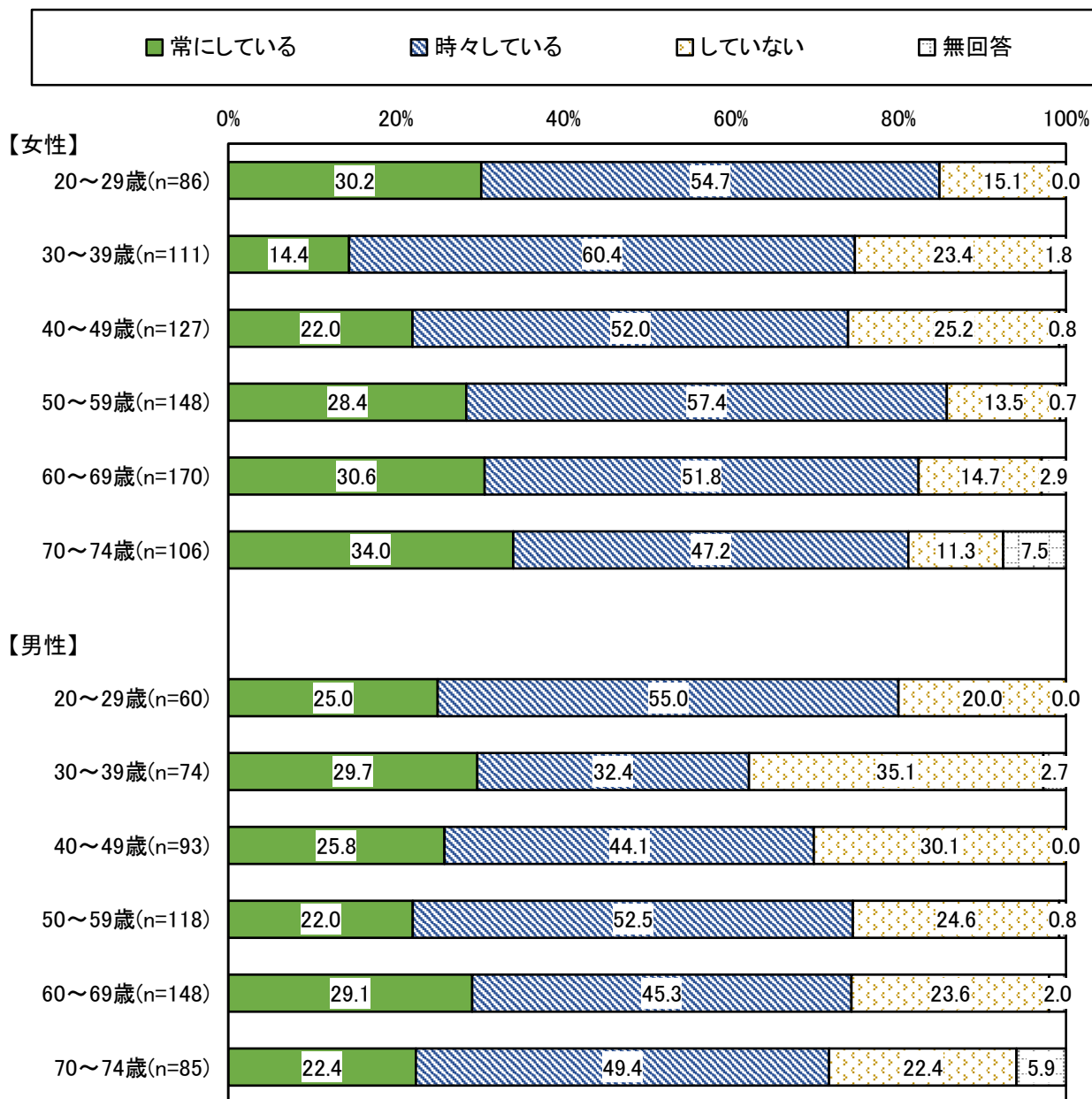
●計画指標

現行計画では、意識して身体を動かす人の割合40%を目標としていましたが、本調査結果では26.4%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
意識して身体を動かす人の割合 (「常にしている」)	29.9% (H27)	40%	26.4%

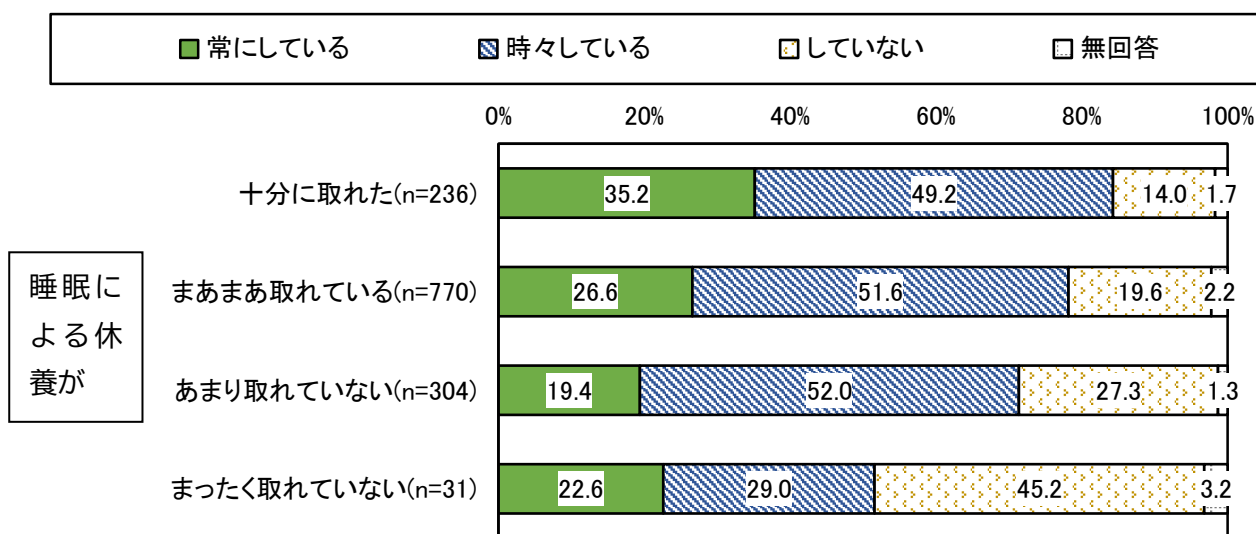
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに 30～49 歳で「していない」の割合が他の年齢に比べて高くなっています。また、女性では 30 歳以上から高齢になるにつれて「常にしている」の割合が高くなる傾向にありますが、男性では年齢によって「常にしている」の割合にばらつきがあります。



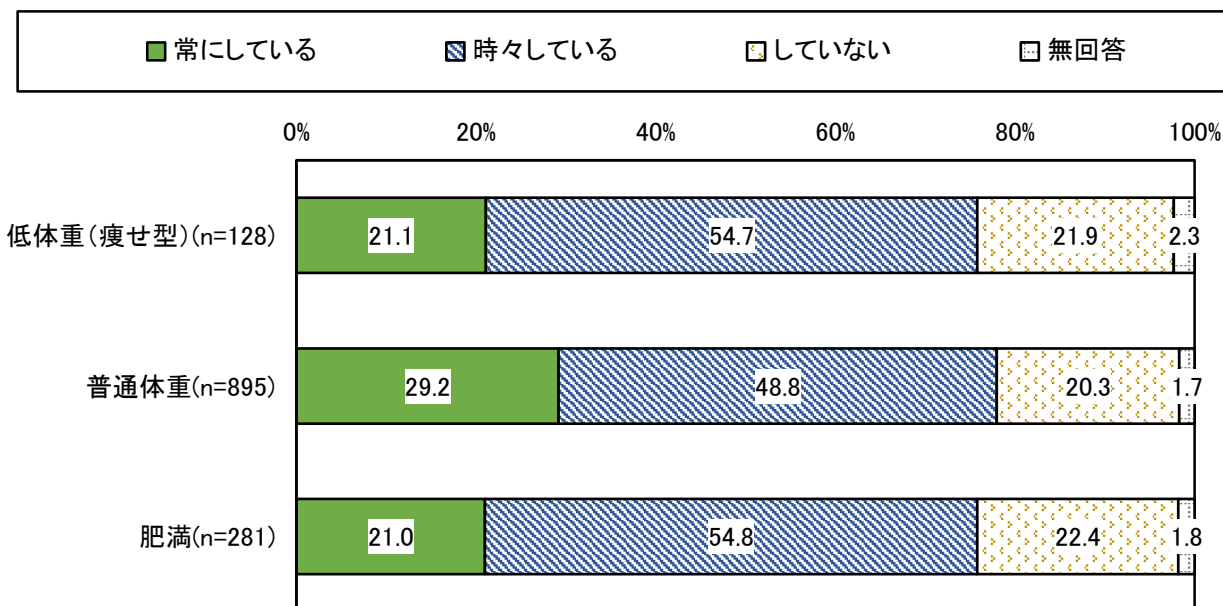
### 【睡眠による休養別クロス】

睡眠による休養別にみると、睡眠による休養が「まったく取れていない」人は、意識的に体を動かすことを「していない」割合が4割以上となっており、睡眠による休養が「十分に取れた」人に比べて30ポイント程度高くなっています。



### 【BMI別クロス】

BMI別にみると、普通体重で「常にして」の割合が他と比べて最も高くなっています。



問24-1 問24で「1：常にしている」と答えた方にお聞きします。

1日の中で、意識的に体を動かしている平均時間を教えてください。

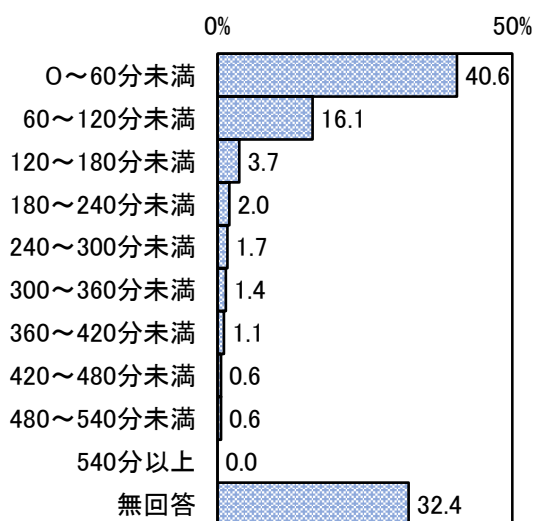
分からない方は、1日におよそ何歩くらい歩いているかを教えてください。

1日の中で意識的に体を動かしている平均時間について、「0～60分未満」が40.6%で最も多く、次いで「60～120分未満」が16.1%、「120～180分未満」が3.7%となっています。

また、1日の歩数については、「5,000～10,000歩未満」が21.7%で最も多く、次いで「10,000～15,000歩未満」が10.7%、「5,000歩未満」が3.9%となっています。

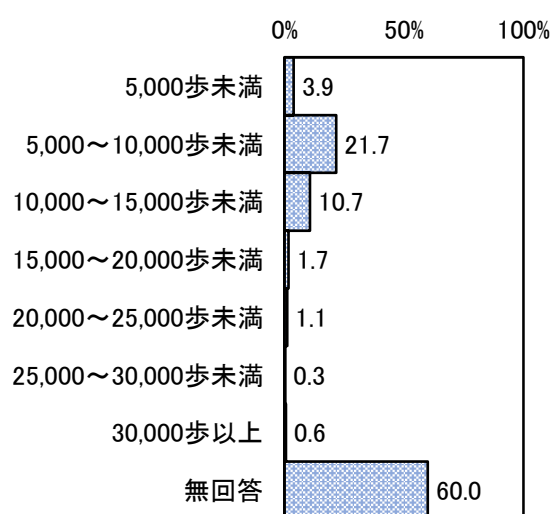
◆体を動かしている平均時間

(n=355)



◆1日の歩数

(n=355)



●小括

・日常生活の中で意識的に体を動かすようにしているかについて、全体では26.4%が「常にしている」、50.7%が「時々している」と回答しており、8割程度の方が何らかの形で日常生活の中で意識的に体を動かすようにしています。また、睡眠による休養別にみると、睡眠による休養が十分に取れている人ほど意識的に体を動かすことを『している』割合が高くなっているほか、医療機関や健診で高血圧と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が意識的に体を動かすように『している』の割合が高く、意識的な活動は健康な生活を送ることに寄与していることがうかがえます。(P138 参照)

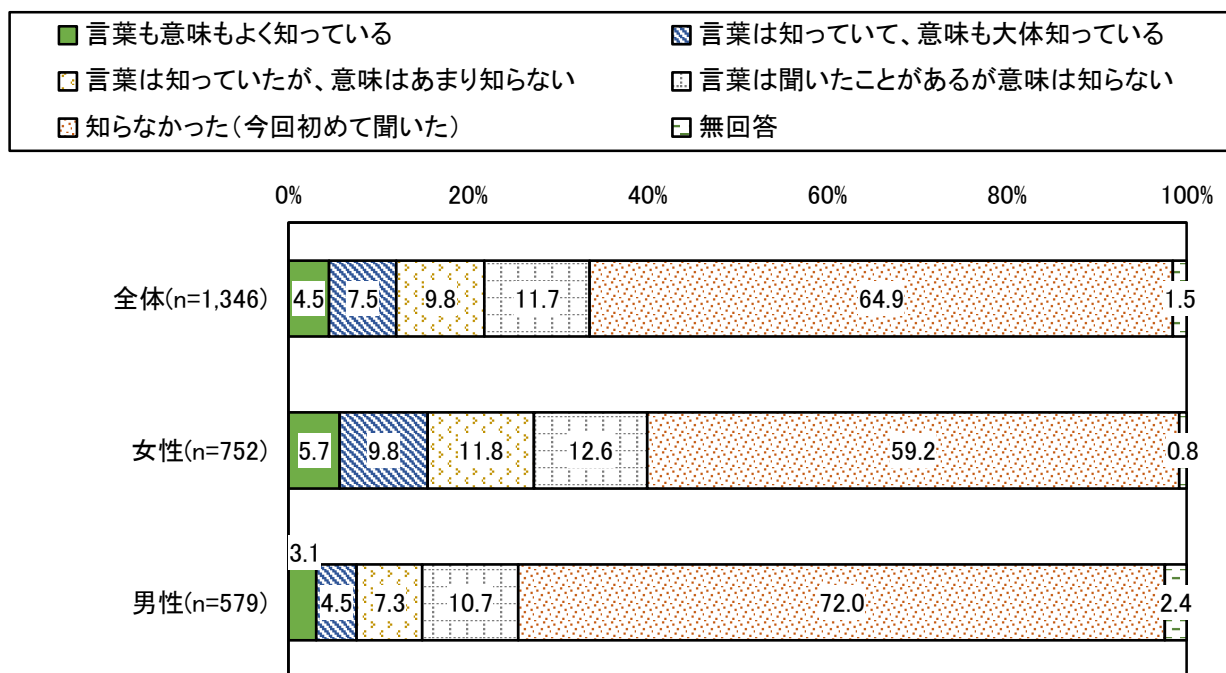
日常生活の中で行っている様々な動作や活動は、意識を変えることでその活動量を増やすことができ、健康の維持・増進につなげることができます。歩幅を意識して歩く、階段を使う、待っている時につま先立ちをするなど、日常生活の動作・活動でできるちょっとした工夫について情報発信し、住民に意識付けをしていくことが重要です。(問24、問24-1)

問25 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。

（1つに○）

ロコモティブシンドロームについて、「言葉も意味もよく知っている」が4.5%、「言葉は知っていて、意味も大体知っている」が7.5%、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らない」が9.8%、「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」が11.7%、「知らなかった（今回初めて聞いた）」が64.9%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「知らなかった（今回初めて聞いた）」の割合が高くなっています。



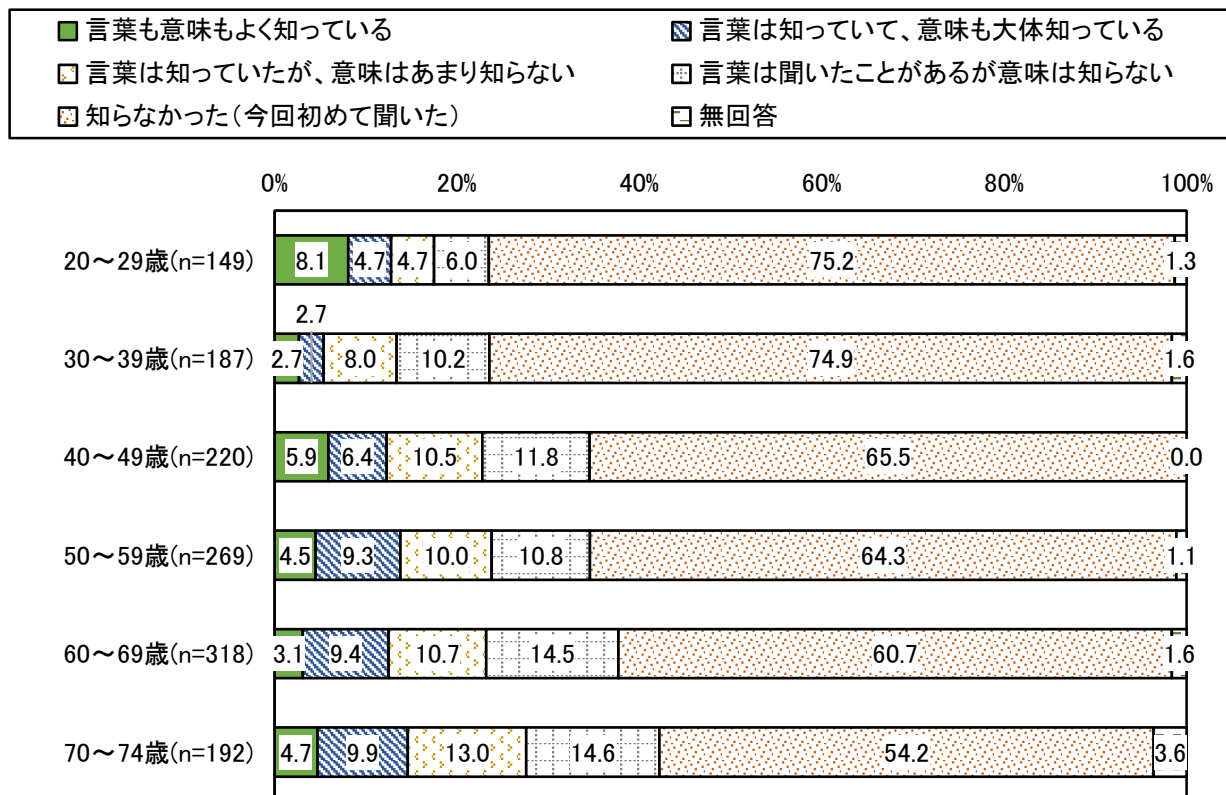
●計画指標

現行計画では、ロコモティブシンドロームを知っている人の割合 30%を目標としていましたが、本調査結果では12.0%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
ロコモティブシンドロームを知っている人の割合 （「言葉も意味もよく知っている」+「言葉は知っていて、意味も大体知っている」）	—	30%	12.0%

## 【年齢別クロス】

年齢別にみると、若い世代ほど「知らなかった(今回初めて聞いた)」の割合が高くなっており、特に30～39歳では「言葉も意味もよく知っている」と「言葉は知っていて、意味も大体知っている」を合わせた『言葉も意味も知っている』割合が5%程度と他の年齢に比べて低くなっています。



## ●小括

・ロコモティブシンドロームの認知度について、全体では「言葉も意味もよく知っている」と「言葉は知っていて、意味も大体知っている」を合わせると12.0%となっており、まだ市民にロコモティブシンドロームについて浸透していないことがうかがえます。

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、「運動器症候群」と呼ばれています。骨粗鬆症や関節リウマチといった運動器疾患の他、加齢に伴う運動器の機能低下によってロコモティブシンドロームとなり、高齢者にとっては要介護の原因となります。静岡県が公表している「お達者度」について、令和元年では本市は男性が県内4位、女性が県内3位と、県内でも高いお達者度となっていますが、本市に住む高齢者がロコモティブシンドロームに陥ることなく、健康で元気に暮らし続けていけるよう、高齢者向けの健康づくりや介護予防の取り組みを推進していくことが重要です。(問25)

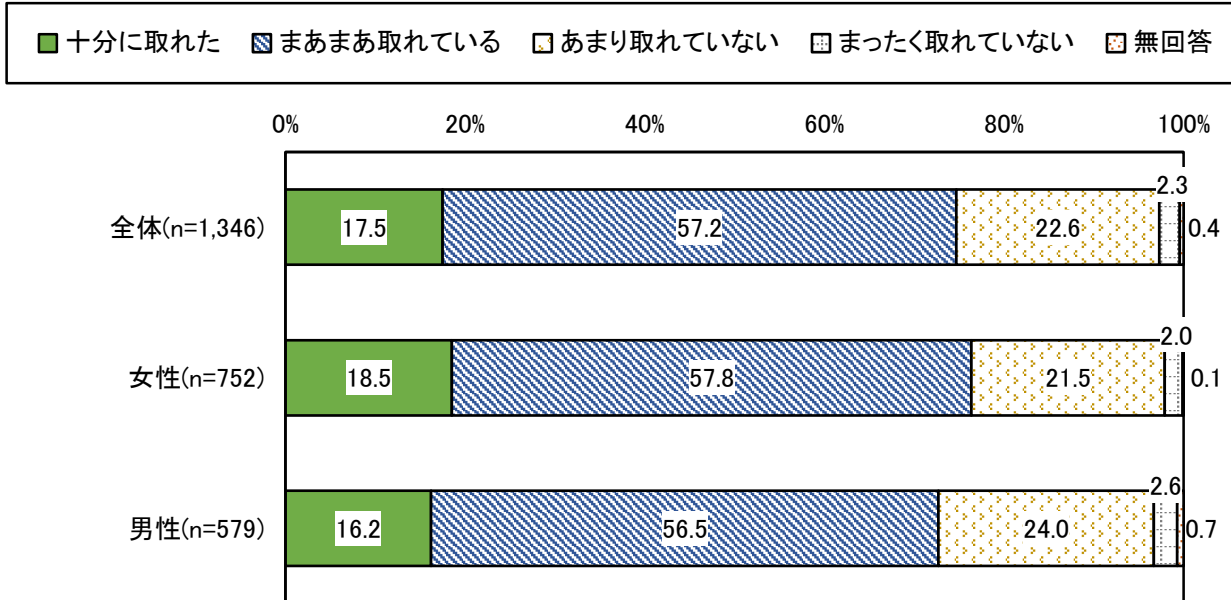


## 6 休養・こころの健康、自殺対策について

問26 あなたは、この1ヶ月、睡眠によって休養が十分取れましたか。(1つに○)

睡眠による休養について、「十分に取れた」が17.5%、「まあまあ取れている」が57.2%、「あまり取れていない」が22.6%、「まったく取れていない」が2.3%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「あまり取れていない」と「まったく取れていない」を合わせた『取れていない』割合が高くなっています。



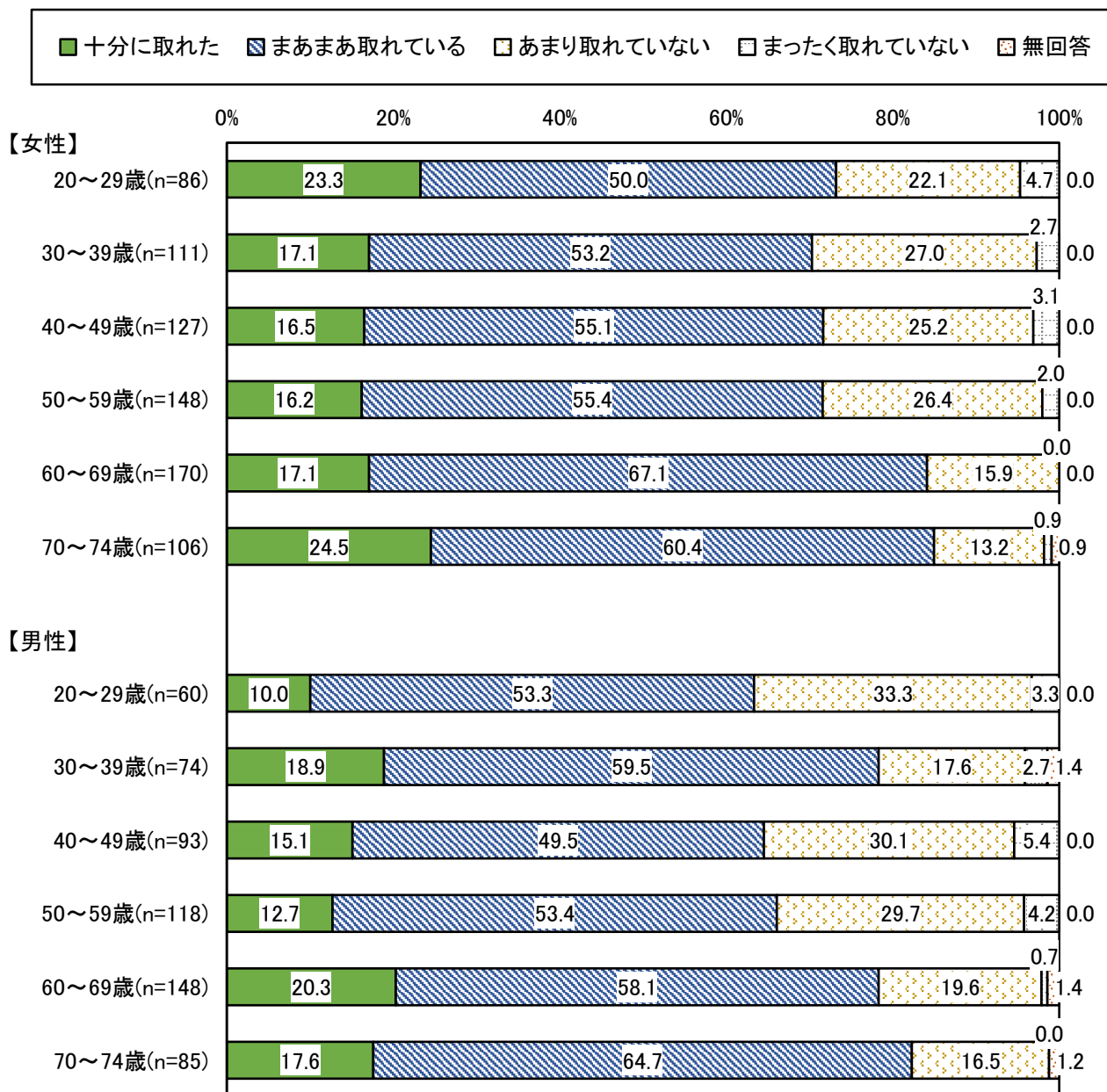
### ●計画指標

現行計画では、睡眠による休養が十分に取れていない人の割合 15%を目標としていましたが、本調査結果では 24.9%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合 (「あまり取れていない」+「まったく取れていない」)	21.4% (H27)	15%	24.9%

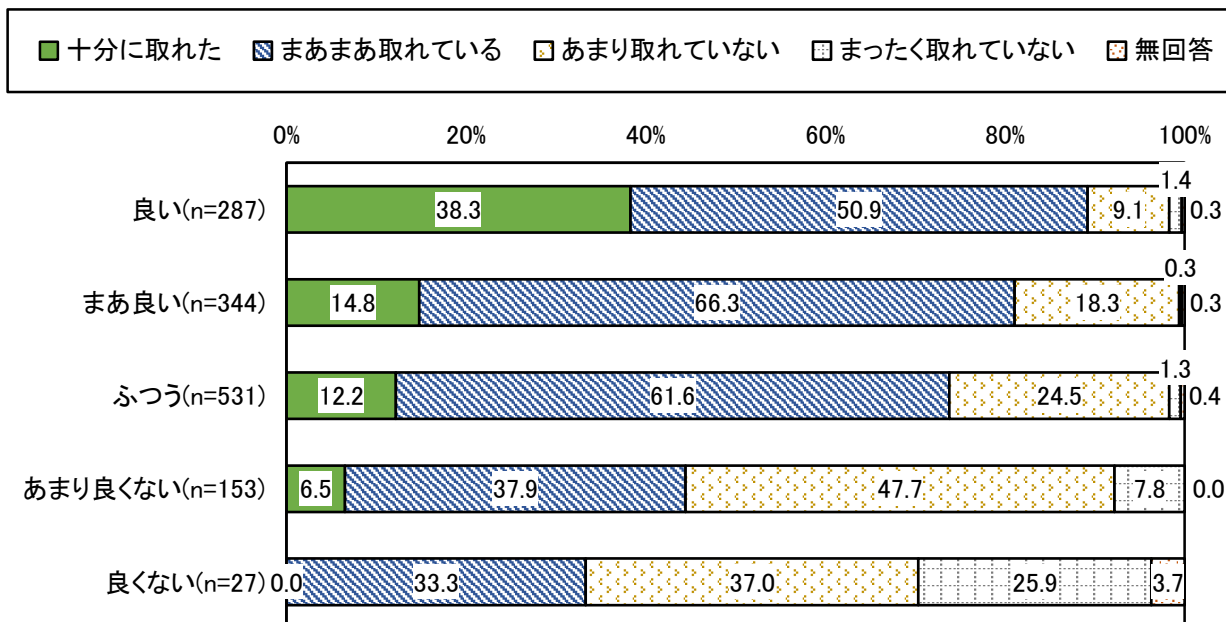
## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに60歳以上で「十分に取れた」と「まあまあ取れている」を合わせた『取れている』の割合が他の年齢に比べて高くなっています。また、男女ともに40～59歳で『取れていない』の割合が3割程度となっています。



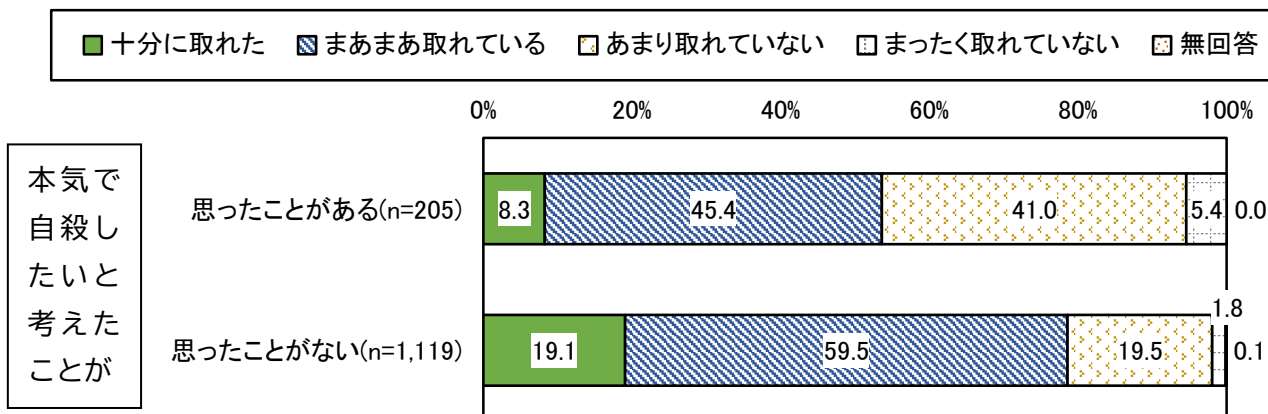
### 【主観的健康感別クロス】

主観的健康感別にみると、自身の健康状態を良いと感じている人ほど睡眠による休養が『取れている』割合が高くなる傾向にあり、自身の健康状態を「良い」と感じている人では睡眠による休養が「十分に取れた」割合が4割程度なのに対し、自身の健康状態を「良くない」と感じている人では睡眠による休養が「十分に取れた」割合が0.0%と大きな差があります。



### 【自殺の意思別クロス】

自殺の意思別にみると、本気で自殺したいと「思ったことがある」人は、「思ったことがない」人に比べて睡眠による休養が『取れていない』割合が25ポイント程度高くなっています。



## ●小括

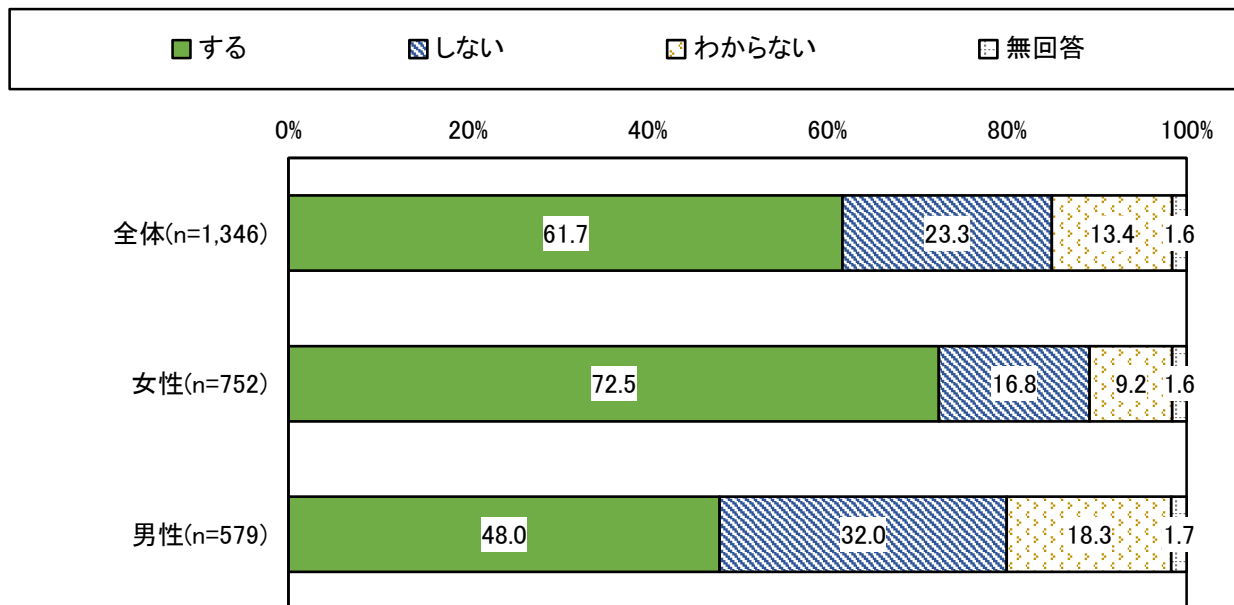
・睡眠による休養について、全体では 74.7%が『取れている』、24.9%が『取れていない』と回答しています。自殺の意思別にみると、本気で自殺したいと「思ったことがある」人は、「思ったことがない」人に比べて睡眠による休養が『取れていない』割合が 25 ポイント程度高くなっており、睡眠による休養は精神面、こころの健康面に影響があることがうかがえます。

睡眠は生活習慣のひとつであり、睡眠と健康は相互に関係しています。規則正しい睡眠習慣を送ると体内時計が整い、睡眠に備えてホルモンの分泌や体内の生理的な活動の調節が前もって行われるなど、健康的な身体づくり、健康的な生活習慣につながり、生活習慣病の予防につながります。一方で、不十分な睡眠や質の悪い睡眠は、日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下のほか、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼし、糖尿病や、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病にかかりやすいとされています。また、睡眠はメンタルヘルスとも関係があり、睡眠不足が続くとストレスに弱くなり、その結果さらに睡眠不足が進むことでうつ状態にもつながり、自殺の意思にもつながる可能性があります。良い睡眠を取るためのポイントを周知するなど、睡眠と健康の関係についての啓発を行っていくことが必要であると考えられます。(問 26)

問27 あなたは、悩みを抱えたとき、身近な人や相談窓口にご相談しますか。(1つに○)

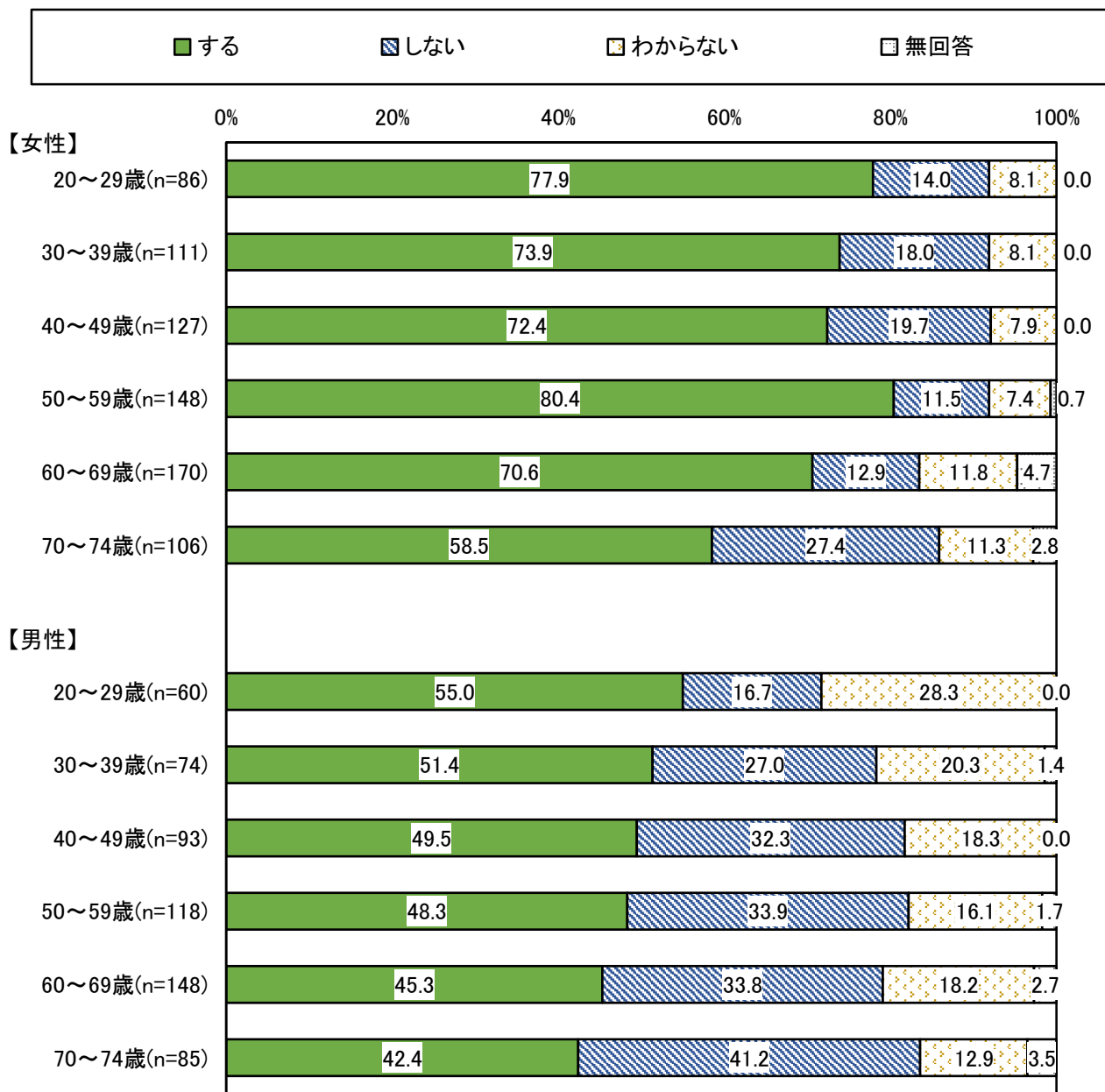
悩みを抱えた時の相談について、「する」が61.7%、「しない」が23.3%、「わからない」が13.4%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「する」割合が高くなっています。



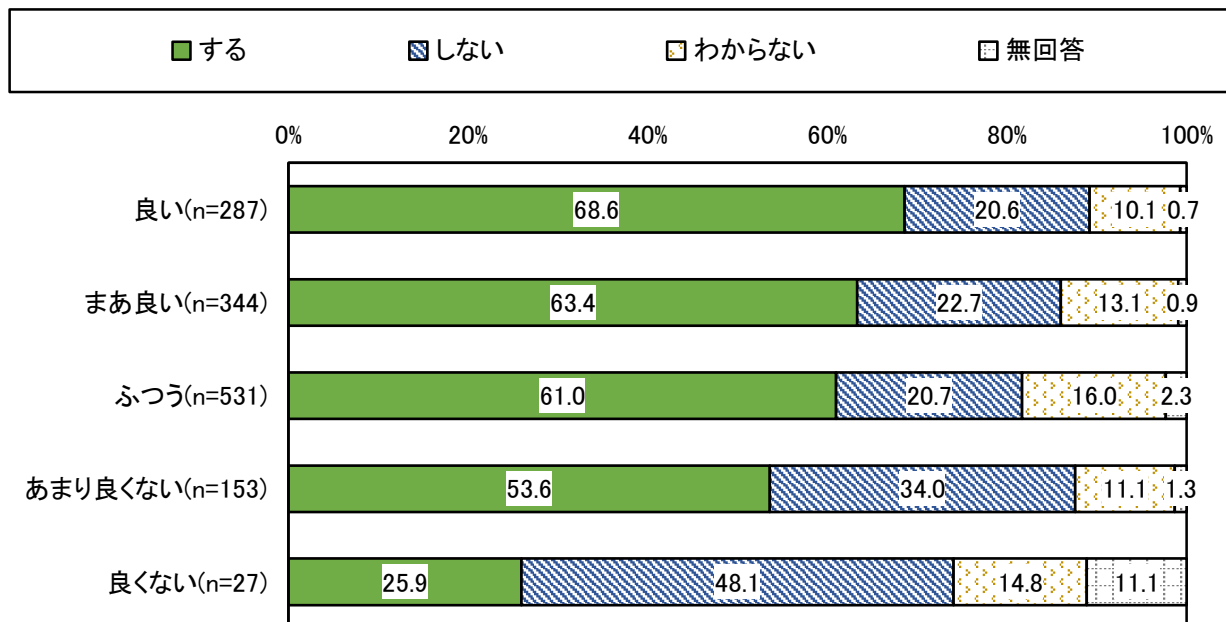
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男性では高齢になるにつれて「しない」割合が高くなる傾向にあります。また、女性では50～59歳で「する」割合が8割以上と他の年齢に比べて最も高くなっています。



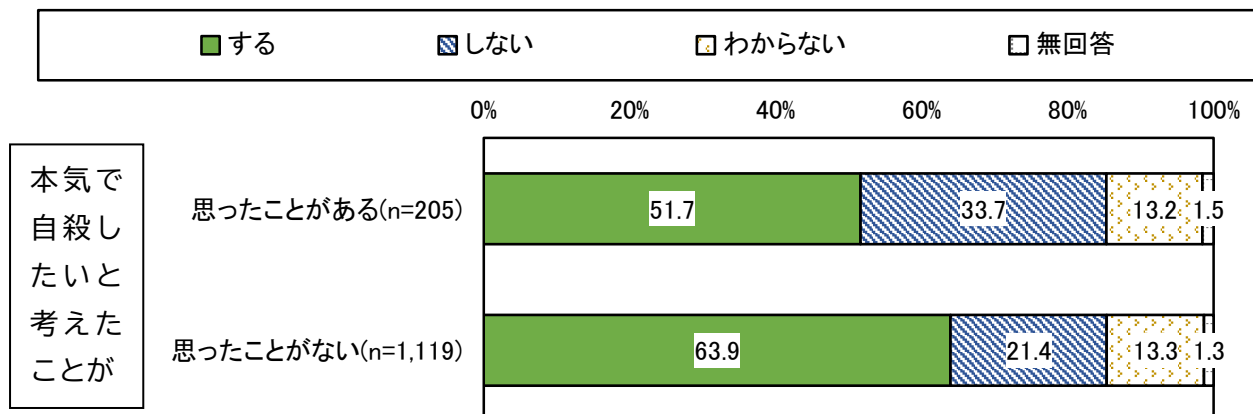
### 【主観的健康感別クロス】

主観的健康感別にみると、自身の健康状態を良いと感じている人ほど悩みを相談「する」割合が高くなる傾向にあり、自身の健康状態を「良い」と感じている人では悩みを相談「する」割合が7割程度なのに対し、自身の健康状態を「良くない」と感じている人では悩みを相談「する」割合が3割未満と大きな差があります。



### 【自殺の意思別クロス】

自殺の意思別にみると、本気で自殺したいと「思ったことがある」人は、「思ったことがない」人に比べて悩みを相談「しない」割合が10ポイント程度高くなっています。



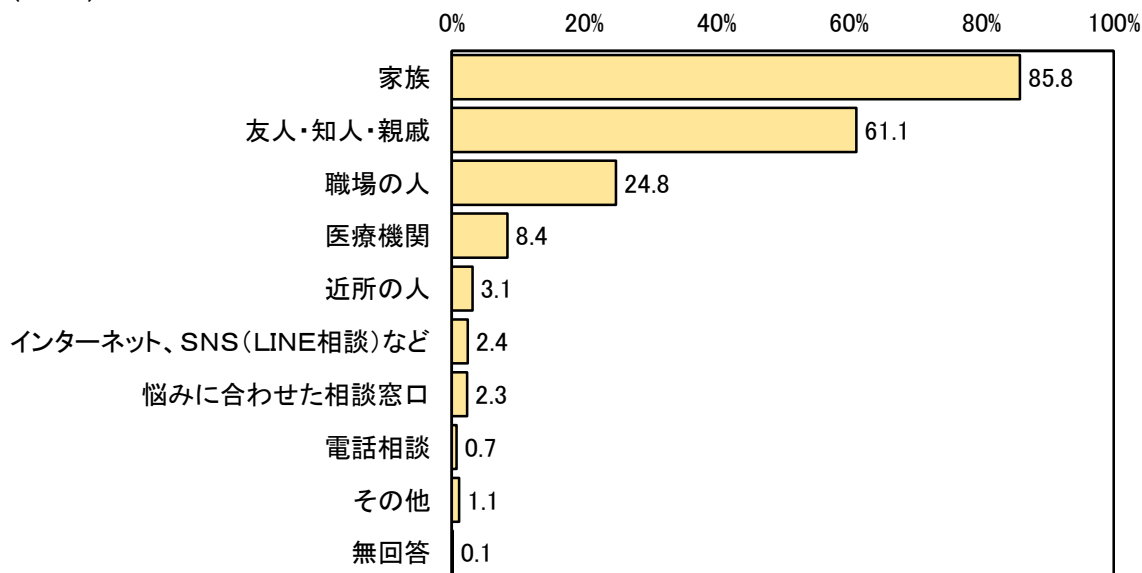
問27-1 問27で「1：する」と答えた方にお聞きします。

悩みなどを主に相談するのはどのような人・どのようなところですか。  
(あてはまるもの全てに○)

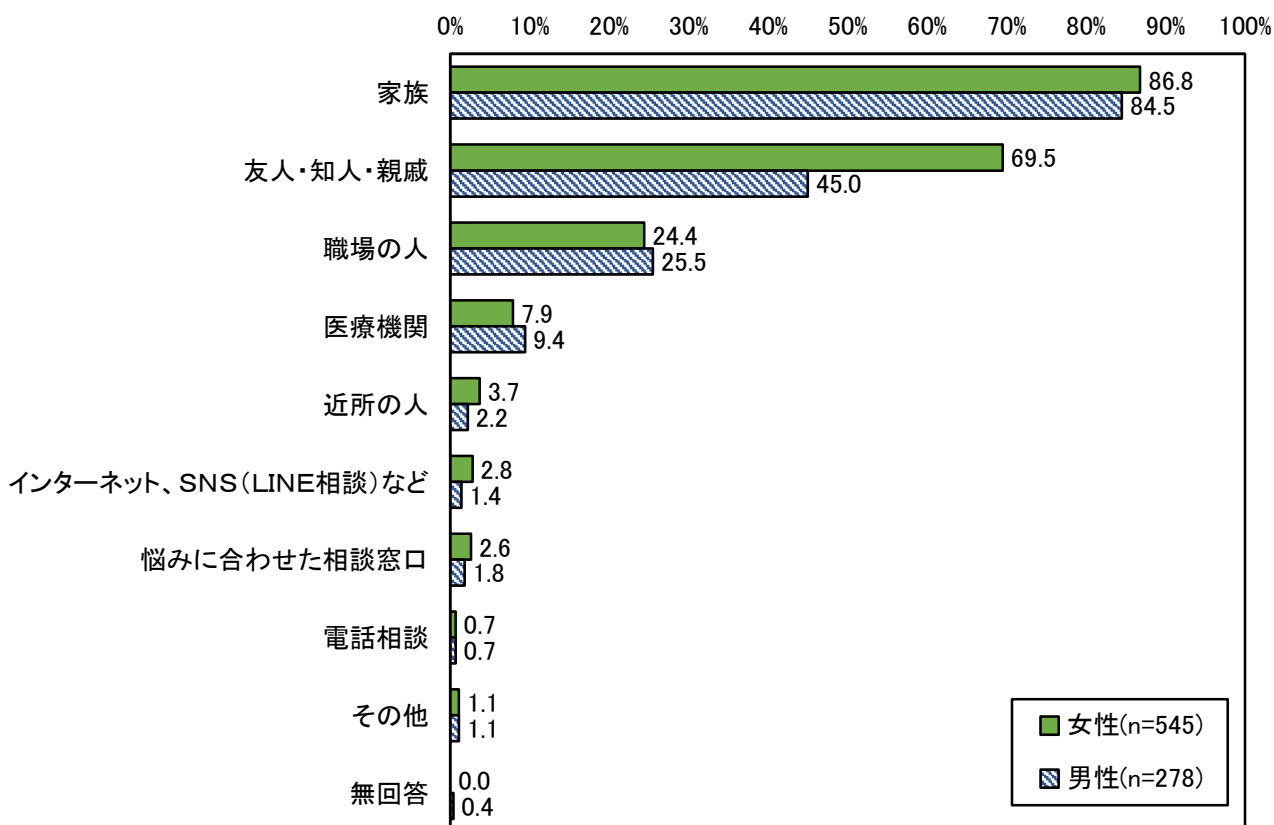
悩みなどの相談先について、「家族」が85.8%で最も多く、次いで「友人・知人・親戚」が61.1%、「職場の人」が24.8%、「医療機関」が8.4%、「近所の人」が3.1%となっています。

性別にみると、特に女性では「友人・知人・親戚」が男性に比べて25ポイント程度高くなっています。

(n=831)



【性別クロス】





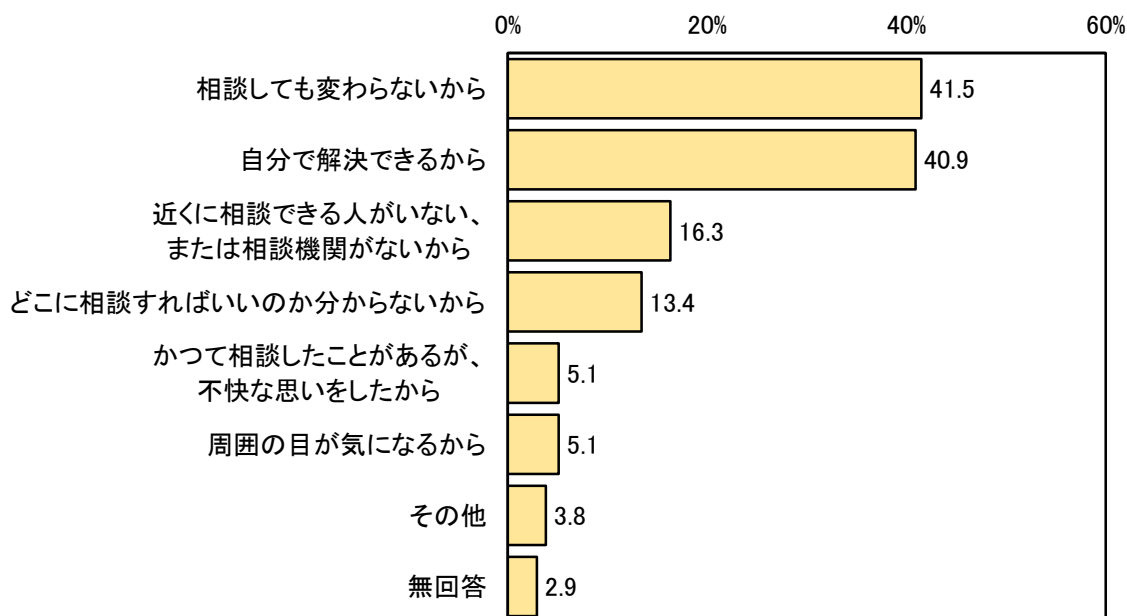
問27-2 問27で「2：しない」と答えた方にお聞きします。

相談しない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

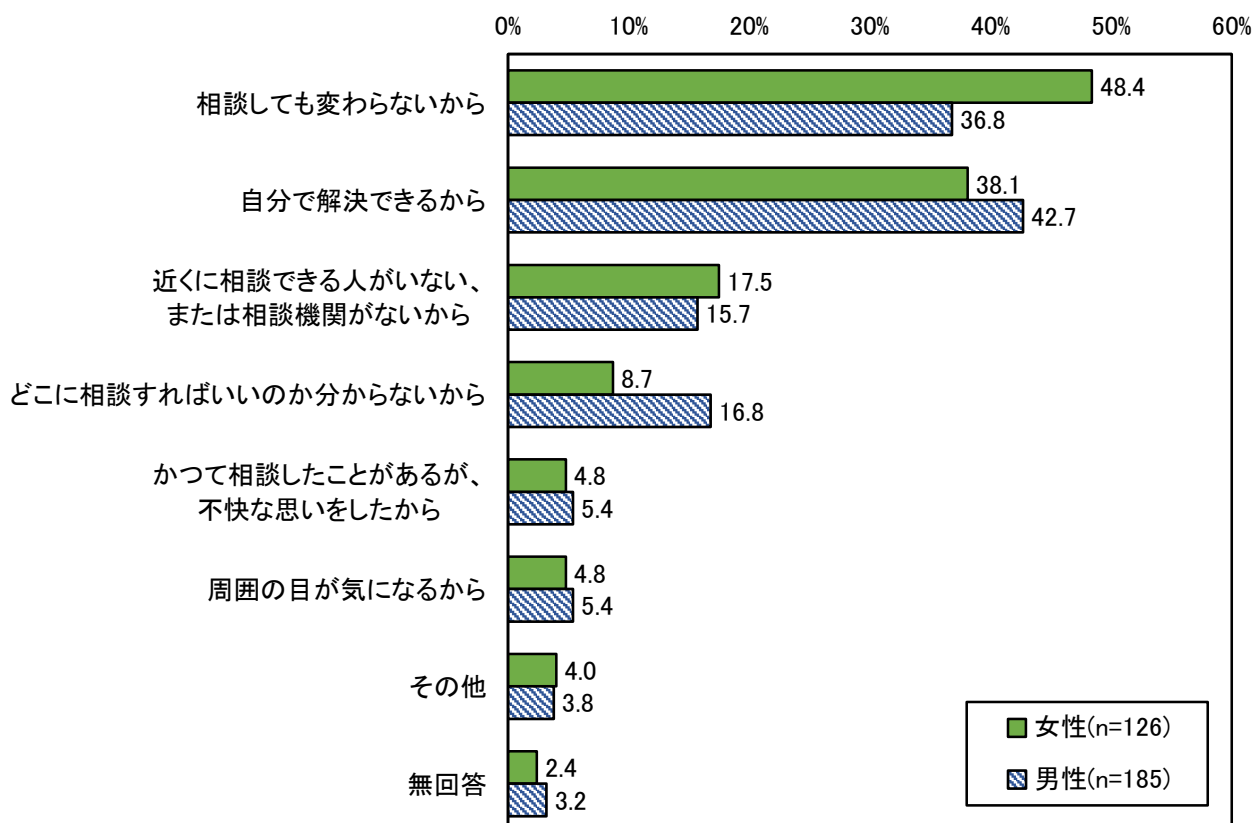
悩みなどを相談しない理由について、「相談しても変わらないから」が41.5%で最も多く、次いで「自分で解決できるから」が40.9%、「近くに相談できる人がいない、または相談機関がないから」が16.3%、「どこに相談すればいいのかわからないから」が13.4%、「かつて相談したことがあるが、不快な思いをしたから」が5.1%となっています。

性別にみると、女性では「相談しても変わらないから」、男性では「自分で解決できるから」が、それぞれ最も高くなっています。

(n=313)



【性別クロス】



## ●小括

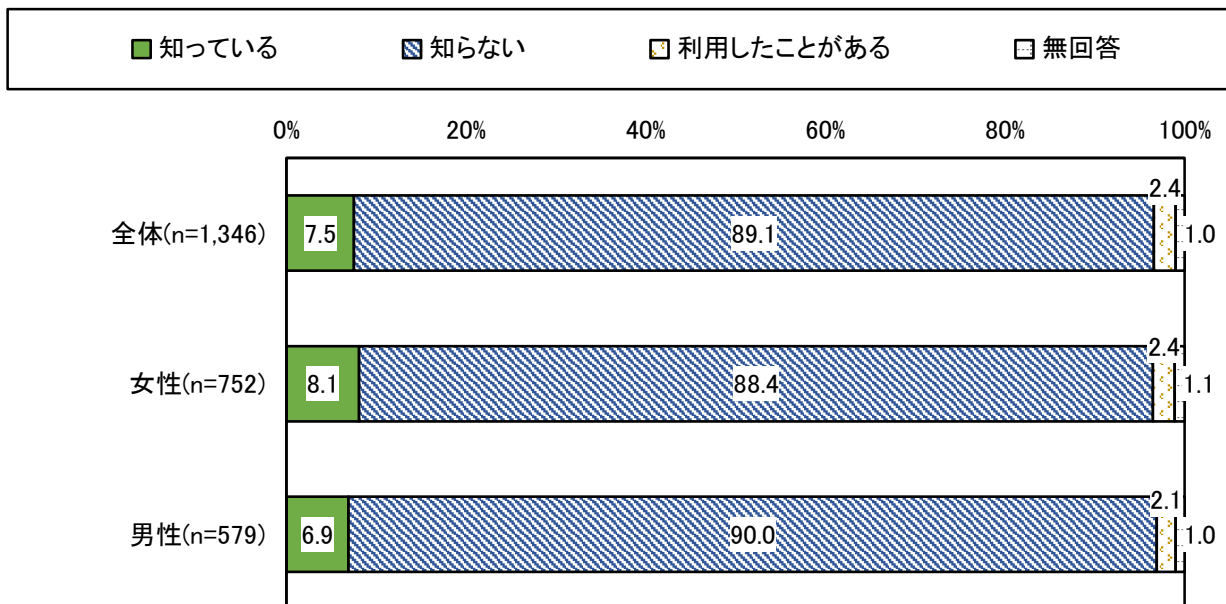
・悩みを抱えた時の相談について、全体では 61.7%が「する」、23.3%が「しない」と回答しています。自殺の意思別にみると、本気で自殺したいと「思ったことがある」人は、「思ったことがない」人に比べて相談を「しない」割合が 10 ポイント程度高くなっており、自殺をしたいと考えたことがある人は自身の悩みを自分で抱え、周りに相談しない傾向があることが考えられます。また、悩みを相談する際の相談先としては「家族」や「友人・知人・親戚」が多く回答されており、比較的身近な人に相談することが多いことがうかがえます。一方、相談しない理由としては「相談しても変わらないから」が最も多く回答されており、悩みごとの相談に対して悲観的にとらえている人が多いことが考えられます。

悩みを相談せずに抱え込んでしまうことで、精神的に追い詰められていき、うつなどにつながることを考えられます。悩んでいる人が孤立せず、支え合える環境をつくっていくために、広くゲートキーパーの養成に取り組んでいくことが必要です。また、「家族」や「友人・知人・親戚」といった身近な人に相談できない場合に、相談者に配慮しつつも気軽に相談できる窓口の設置やその周知を進めていくことが必要になると考えられます。(問 27、問 27-1、問 27-2)

問28 あなたは、ストレス度のチェックができる「こころの体温計」を知っていますか。  
(1つに○)

「こころの体温計」について、「知っている」が7.5%、「知らない」が89.1%、「利用したことがある」が2.4%となっています。

性別にみると、男女で大きな差は見られません。



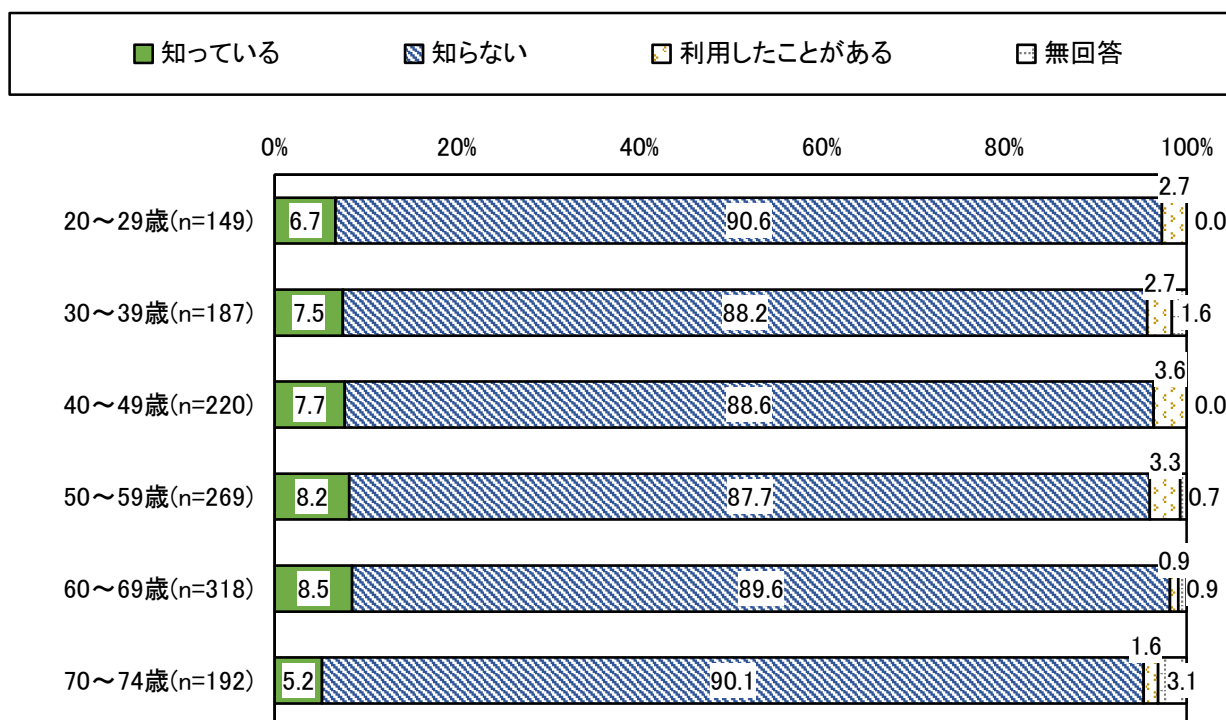
●計画指標

現行計画では、こころの体温計を知っている人の割合 30%を目標としていましたが、本調査結果では 9.9%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
こころの体温計を知っている人の割合 (「知っている」+「利用したことがある」)	—	30%	9.9%

## 【年齢別クロス】

年齢別にみると、いずれの年齢も「知らない」が9割程度となっています。



### ●小括

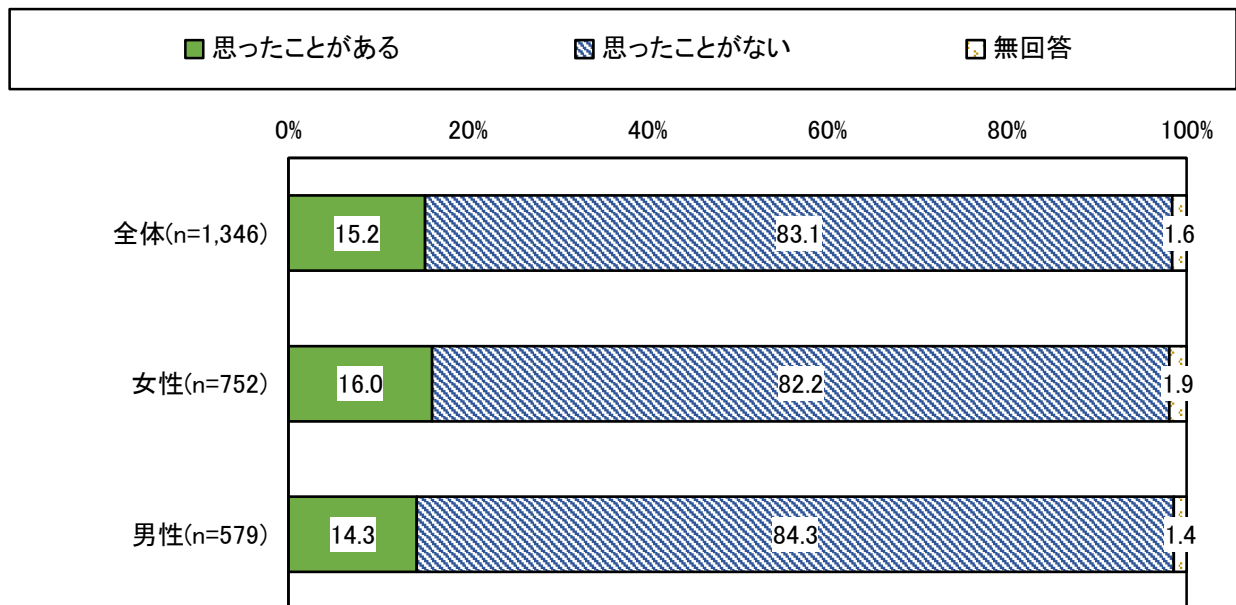
- ・「ココロの体温計」の認知度について、全体では 89.1%が「知らない」と回答しており、市民にはあまり知られていないことがうかがえます。

「ココロの体温計」は、自身や家族等のココロの健康状態（ストレスや落ち込み度）をチェックできるシステムになります。自分のココロの状態が視覚的に表示されるほか、判定結果と共に相談窓口も表示されるようになっています。悩みや困りごとを相談するきっかけとしても活用できるものであるため、気軽に利活用できるツールとして市民への周知を推進していくことが必要になると考えられます。（問 28）

問29 あなたは、これまでに、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(1つに○)

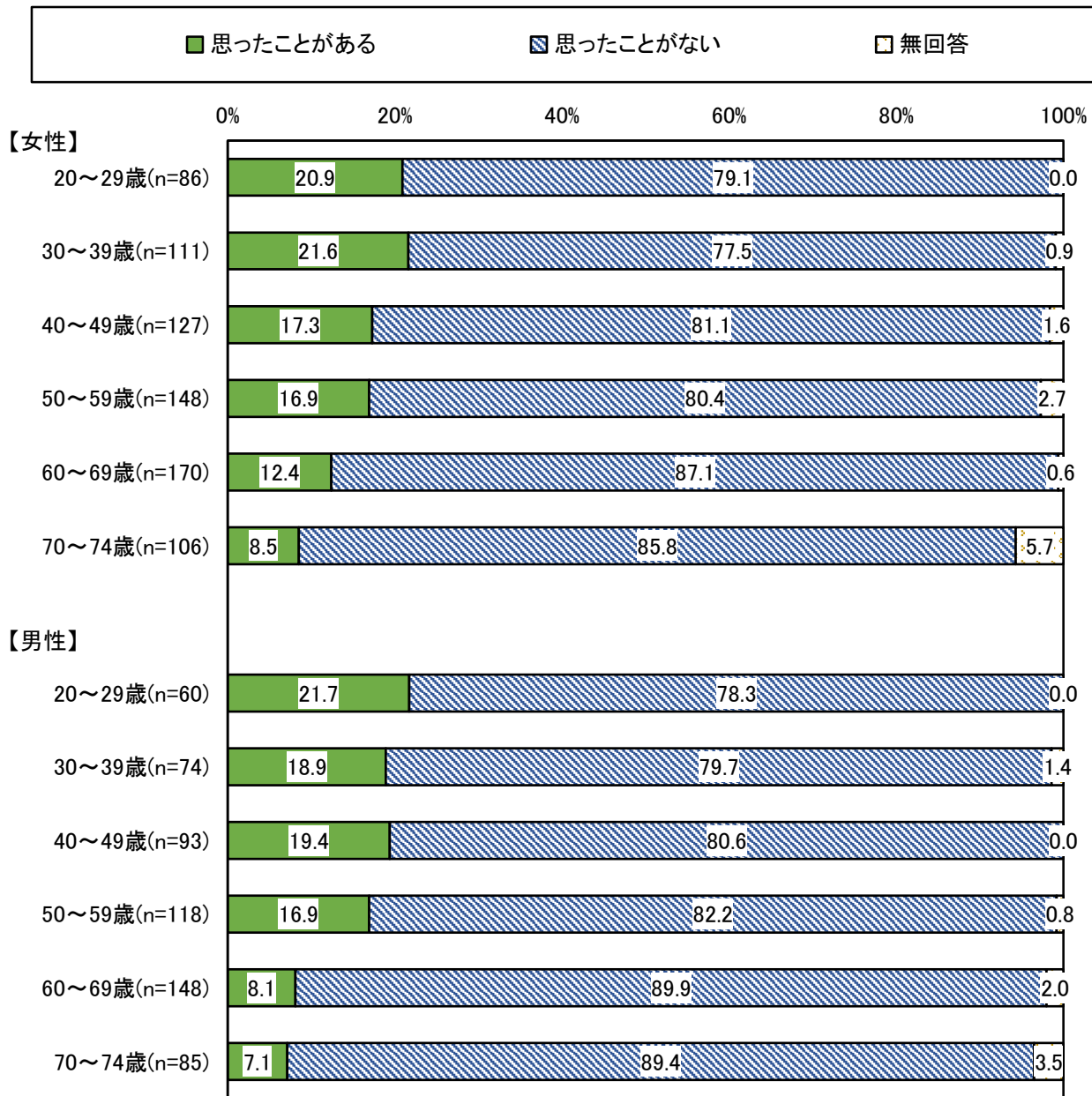
これまでに、本気で自殺したいと考えたことがあるかについて、「思ったことがある」が15.2%、「思ったことがない」が83.1%となっています。

性別にみると、男女で大きな差は見られません。



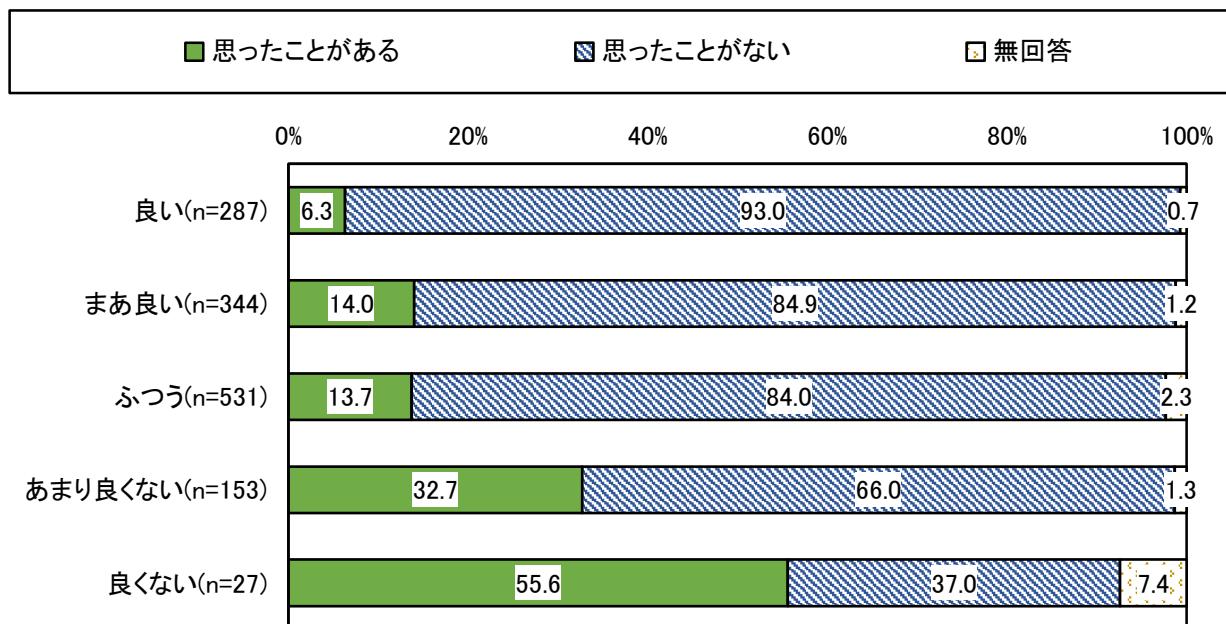
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに 20～49 歳で「思ったことがある」の割合が2割程度となっています。



## 【主観的健康感別クロス】

主観的健康感別にみると、自身の健康状態を良くないと感じている人ほど本気で自殺したいと「思ったことがある」割合が高くなる傾向にあり、自身の健康状態を「良い」と感じている人では本気で自殺したいと「思ったことがある」割合が6%程度なのに対し、自身の健康状態を「良くない」と感じている人では本気で自殺したいと「思ったことがある」割合が5割以上と大きな差があります。

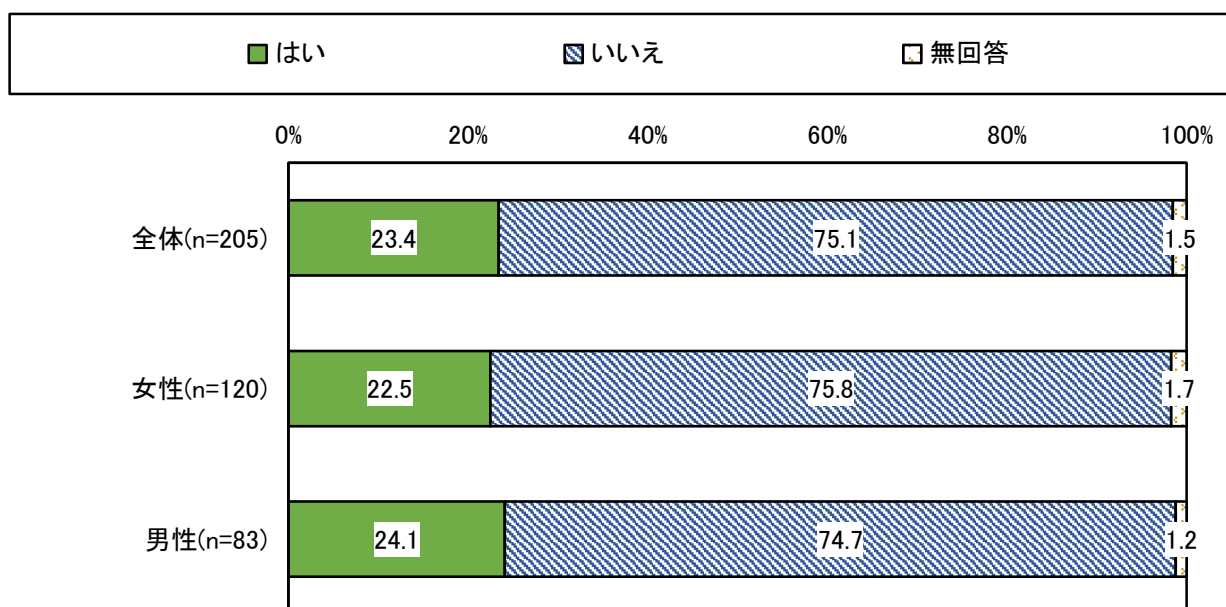


問29—1 問29で「1：思ったことがある」と答えた方にお聞きします。

最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。(1つに○)

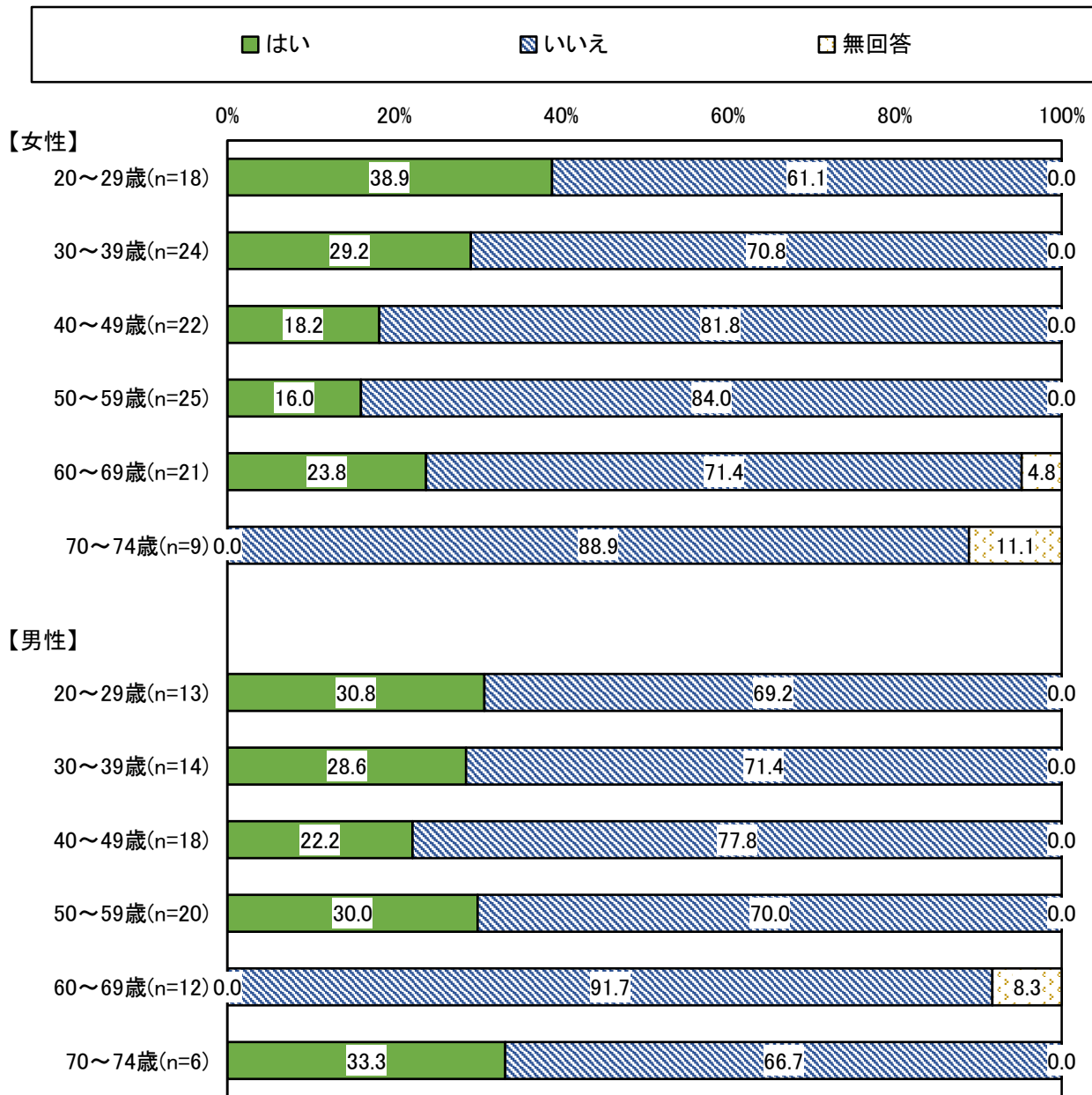
最近1年以内に自殺したいと思ったことがあるかについて、「はい」が23.4%、「いいえ」が75.1%となっています。

性別にみると、男女で大きな差は見られません。



### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性では20～29歳で「はい」の割合が他の年齢に比べて最も高くなっていますが、男性では70～74歳で「はい」の割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。





## ●小括

- ・これまでに本気で自殺したいと考えたことがあるかについて、全体では15.2%が「思ったことがある」と回答しています。主観的健康感別にみると、自身の健康状態を良くないと感じている人ほど、「思ったことがある」の割合が高くなっており、「良い」と「良くない」では50ポイント程度の差があります。また、自殺したいと考えたことがある人のうち、23.4%が最近1年以内に自殺したいと思ったことがあると回答しており、自殺したいという考えに追い込まれている方が少なからずいることがうかがえます。

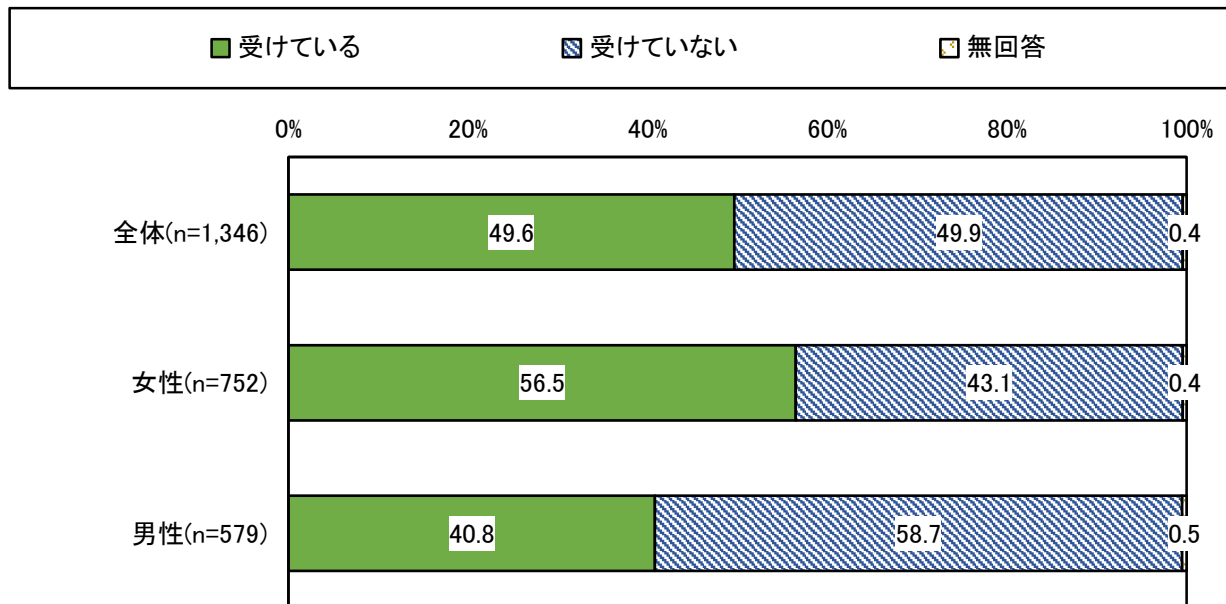
自殺の原因や背景は「健康問題」、「経済・生活問題」、「家庭問題」など、多様かつ複合的な要因が連鎖する中で起きています。厚生労働省と警察庁が公表している「令和3年中における自殺の状況」では、自殺の原因の中で「健康問題」が最も多くなっています。ここでいう「健康問題」とは、うつ病の悩みやその影響、身体の病気の悩み、精神疾患の悩みやその影響が主要なものとして挙げることができます。身体の健康づくり、こころの健康づくりに関わる啓発等の取り組みのほかにも、医療機関との連携やゲートキーパーの養成等、自殺防止に向けた具体的な取り組みを進めていくことが重要です。(問29、問29-1)

## 7 歯の健康について

問30 あなたは、1年に1回以上、歯の健診を受けていますか。(1つに○)

1年に1回以上、歯の健診を受けているかについて、「受けている」が49.6%、「受けていない」が49.9%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「受けている」の割合が高くなっています。



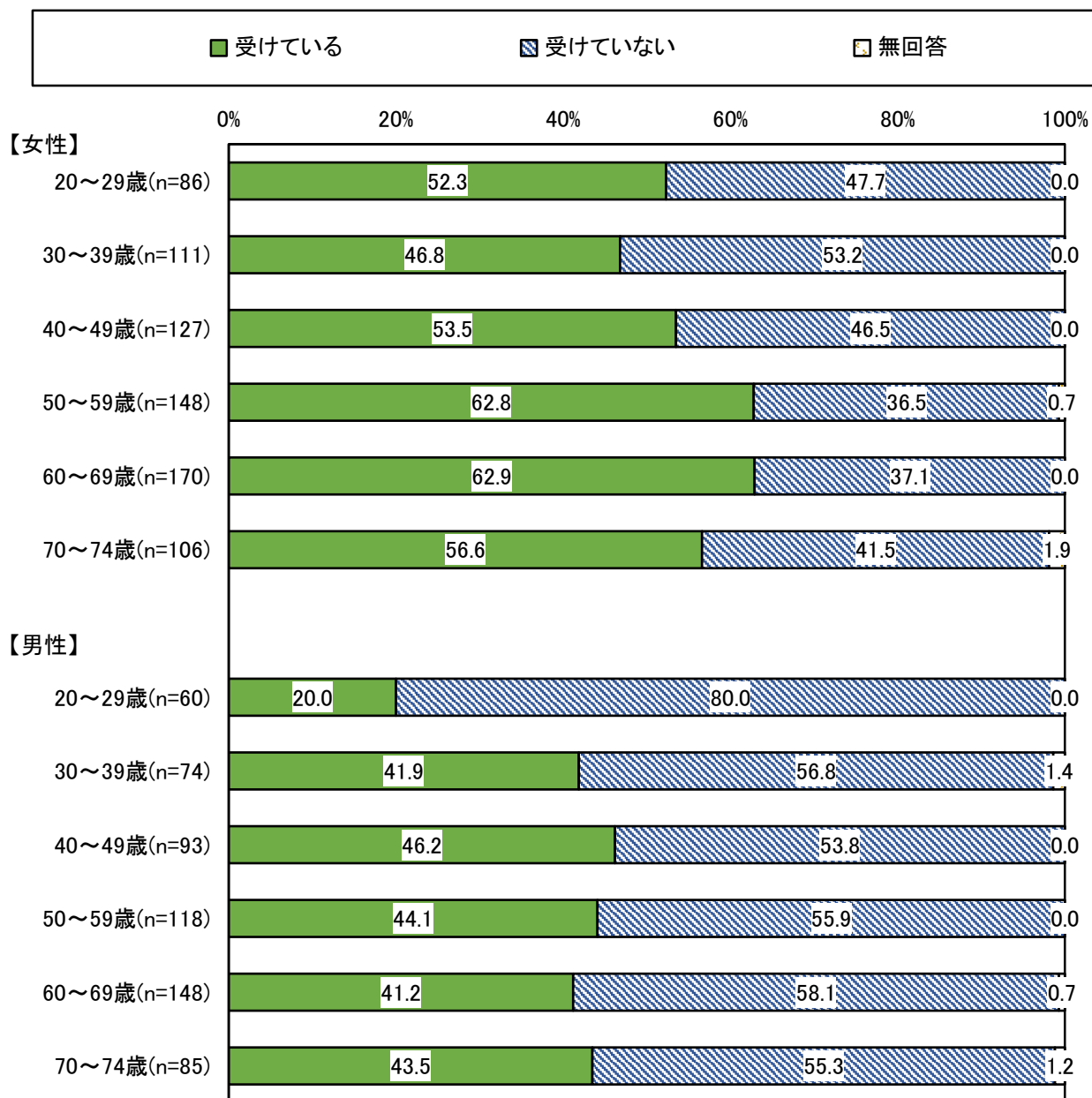
### ●計画指標

現行計画では、年に1回の歯科健診受診割合 50%を目標としていましたが、本調査結果では49.6%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
年に1回の歯科健診受診割合	34.9% (H27)	50%	49.6%

## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性では 50～69 歳で「受けている」の割合が6割以上と他の年齢に比べて高くなっています。また、男性では 20～29 歳で「受けている」の割合が2割程度と他の年齢に比べて最も低くなっています。



## ●小括

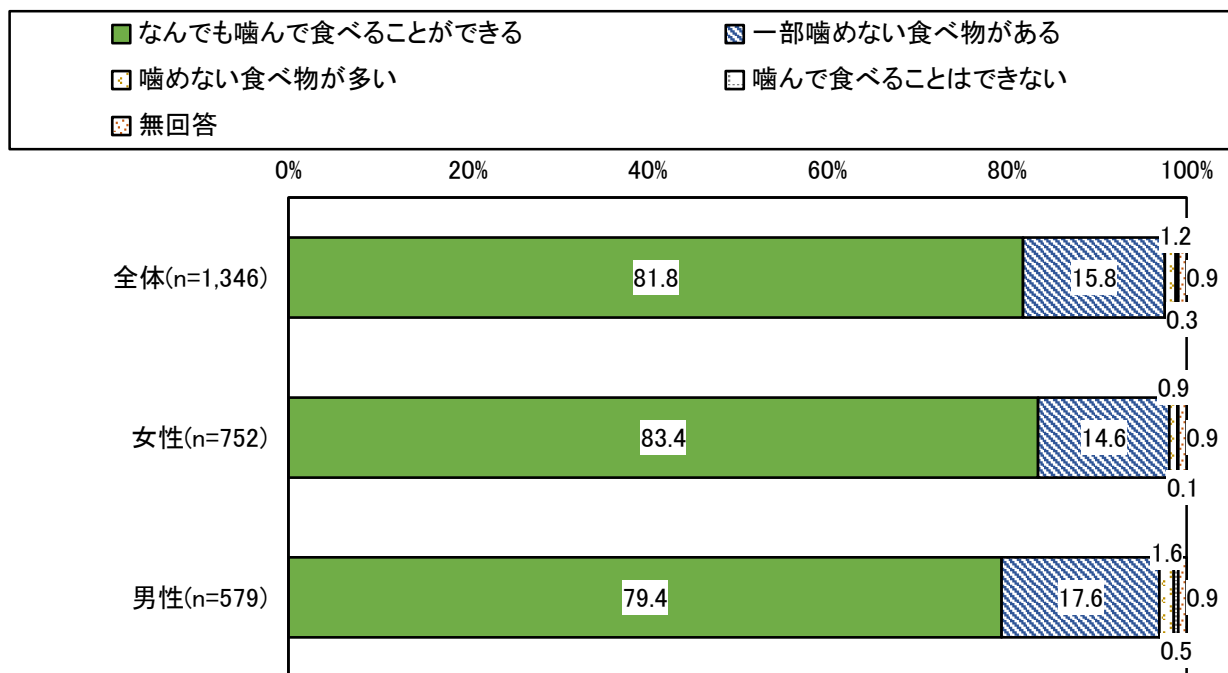
- ・年に1回の歯科健診受診割合について、全体の49.6%が「受けている」と回答しています。しかし、年齢別にみると特に男性の20歳代では「受けている」が2割程度と他の年齢に比べて非常に少なくなっています。また、医療機関や健診で糖尿病と診断されたことが「ある」人は、「ない」人に比べて年に1回の歯科健診を「受けていない」の割合が高くなっています。(P151 参照)

定期的な歯科健診の受診によって、虫歯や歯周病の確認や早期発見、口腔環境の維持につながります。口腔機能は身体の健康にもつながる重要な要素であるため、特に歯科健診を受けていない割合が高い若年層を中心に、歯科健診受診の推奨や歯科健診を受診できる場所の紹介等、積極的に情報を発信していくことが必要になります。(問 30)

問31 噛んで食べる時の状態について当てはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

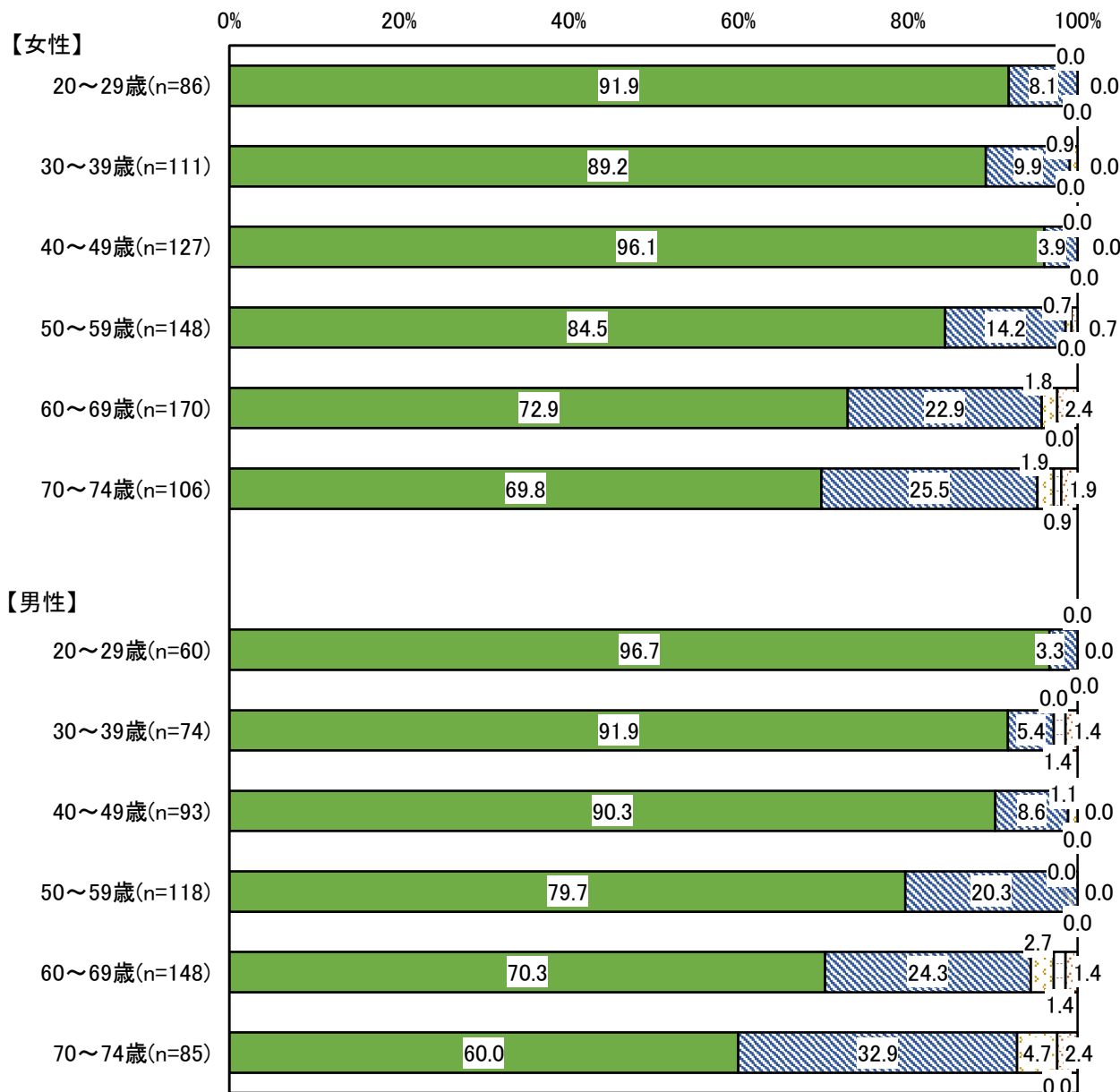
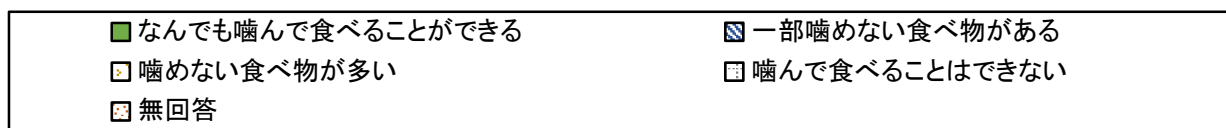
噛んで食べる時の状態について、「なんでも噛んで食べることができる」が81.8%、「一部噛めない食べ物がある」が15.8%、「噛めない食べ物が多い」が1.2%、「噛んで食べることはできない」が0.3%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「一部噛めない食べ物がある」と「噛めない食べ物が多い」と「噛んで食べることはできない」を合わせた『噛んで食べることはできない』の割合が高くなっています。



## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男性では高齢になるにつれて『噛んで食べることができない』割合が高くなる傾向にあります。女性では40～49歳で「なんでも噛んで食べることができる」の割合が9割以上と他の年齢に比べて高くなっています。



## ●小括

- ・噛んで食べる時の状態について、全体では 81.8%が「なんでも噛んで食べることができる」、17.3%が何かしら『噛んで食べることができない』状態であると回答しております。年齢別に見ると、男女ともに高齢になるにつれて『噛んで食べることができない』状態であるとの回答が多くなる傾向にあり、特に 70～74 歳の男性では 3 割以上が『噛んで食べることができない』状態であると回答しています。

先述の通り、口腔機能は身体健康に関わりがあります。食べ物を噛み砕く咀嚼機能が衰えると、食べ物を飲み込むこと（嚥下）が困難になります。これにより、必要な栄養素の摂取が十分にできなくなり、栄養失調につながる考えられます。また、食べやすいものであっても、味の濃い物、揚げ物のようなカロリーの高いものになれば、肥満、高血圧、糖尿病にもつながり、生活習慣病の発症や重症化を高める可能性があります。本市においても高齢者向けに口腔機能向上に関する介護予防教室を開催していますが、介護予防と健康づくりの両面から口腔機能の維持向上の重要性の啓発を引き続き積極的に行っていくことが必要です。（問 31）

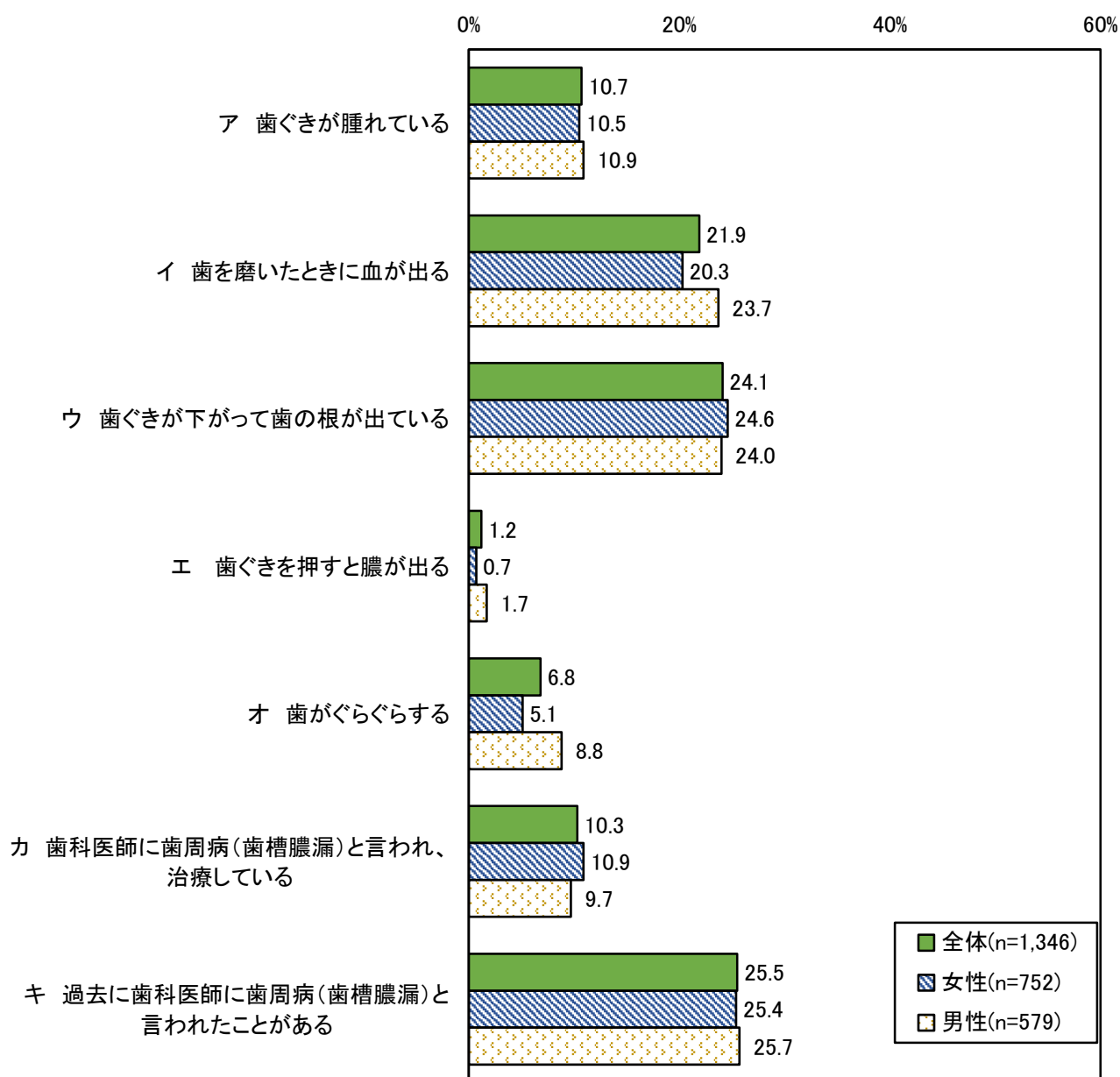
問32 あなたの歯ぐきの状態について、以下のアからキのそれぞれについて「はい」「いいえ」でお答えください。(それぞれ1つに○)

歯ぐきの状態について、「はい」と回答したのは、全体では、第1位が「キ 過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある」（25.5%）、第2位が「ウ 歯ぐきが下がって歯の根が出ている」（24.1%）、第3位が「イ 歯を磨いた時に血が出る」（21.9%）となっています。

性別にみると、女性では第1位が「キ 過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある」（25.4%）、第2位が「ウ 歯ぐきが下がって歯の根が出ている」（24.6%）、第3位が「イ 歯を磨いた時に血が出る」（20.3%）となっています。

男性では第1位が「キ 過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある」（25.7%）、第2位が「ウ 歯ぐきが下がって歯の根が出ている」（24.0%）、第3位が「イ 歯を磨いた時に血が出る」（23.7%）となっています。

【歯ぐきの状態について「はい」と回答した人の割合】



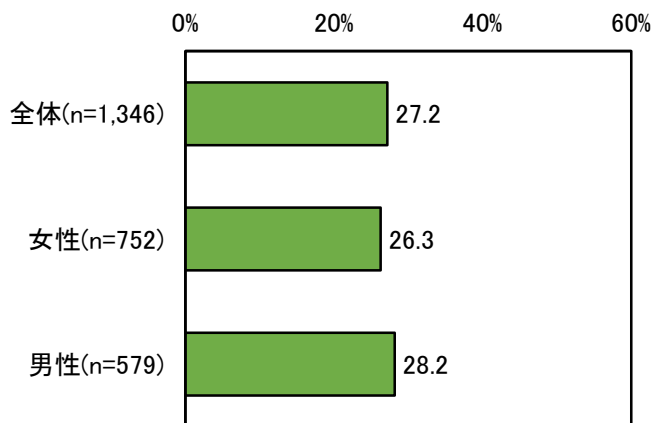
## ◆歯肉に炎症所見を有する人

歯肉に炎症所見を有する人の割合は、全体では 27.2%となっており、性別にみると女性では 26.3%、男性では 28.2%と男性の方が 1.9 ポイント高くなっています。

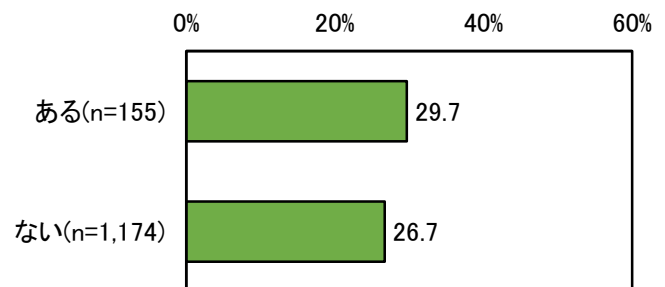
性別年齢別にみると、男女ともに 40～49 歳が最も高くなっています。

糖尿病診断経験別にみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人よりも「ある」人の方が歯肉に炎症所見を有する人の割合が 3 ポイント高くなっています。

【性別クロス】

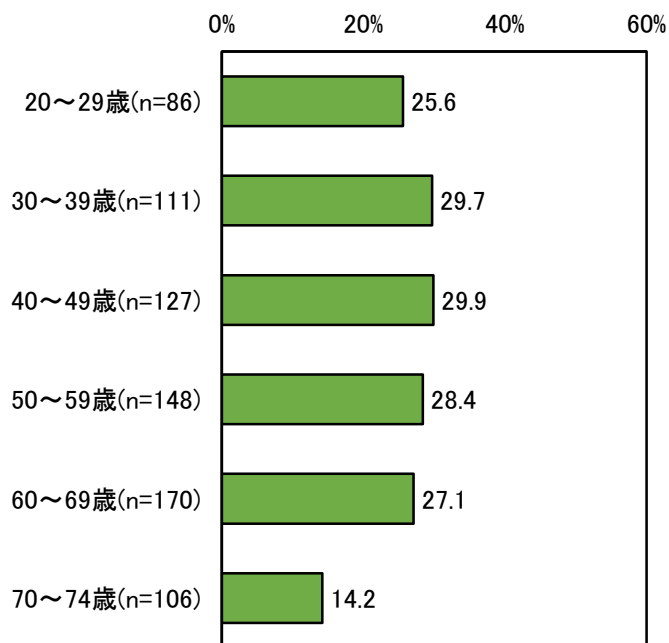


【糖尿病診断経験別クロス】

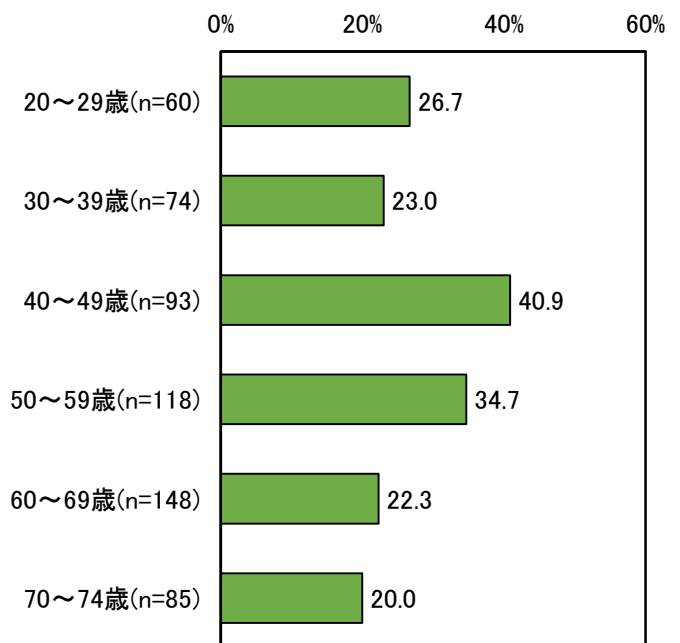


【性別年齢別クロス】

【女性】



【男性】



※「歯肉に炎症所見を有する人」とは、問 32 で「A 歯ぐきが腫れている」、「I 歯を磨いた時に血が出る」のどちらかに「はい」と回答した人です。



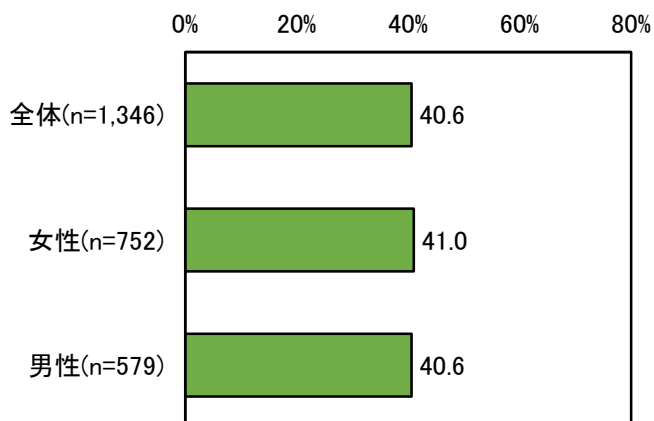
## ◆進行した歯肉炎を有する人

進行した歯肉炎を有する人の割合は、全体では 40.6%となっており、性別にみると女性では 41.0%、男性では 40.6%と女性の方が 0.4 ポイント高くなっています。

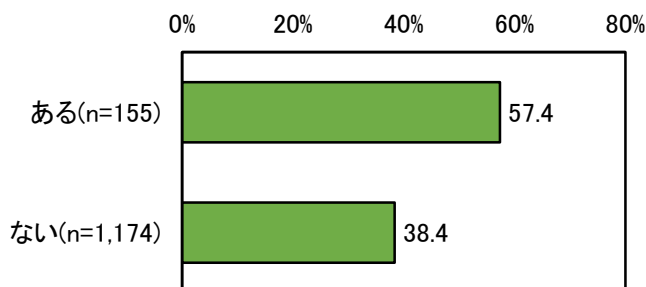
性別年齢別にみると、男性では 60～69 歳、女性では 70～74 歳がそれぞれ最も高くなっています。

糖尿病診断経験別にみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人よりも「ある」人の方が進行した歯肉炎を有する人の割合が 20 ポイント程度高くなっています。

【性別クロス】

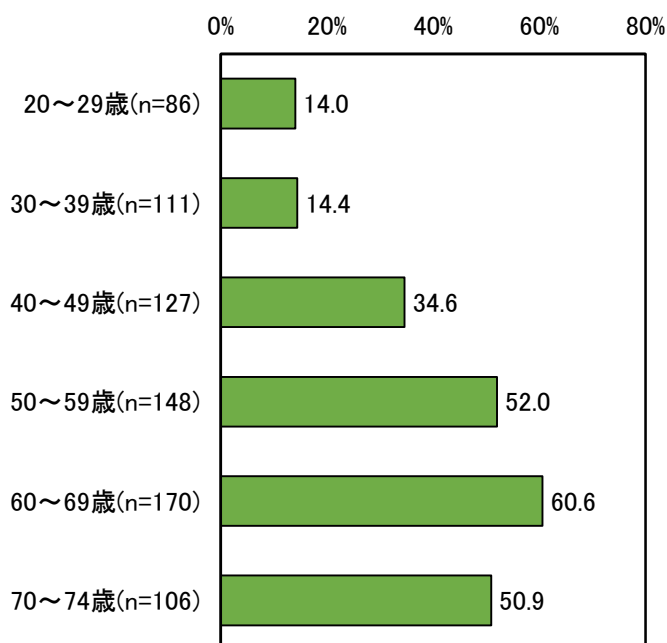


【糖尿病診断経験別クロス】

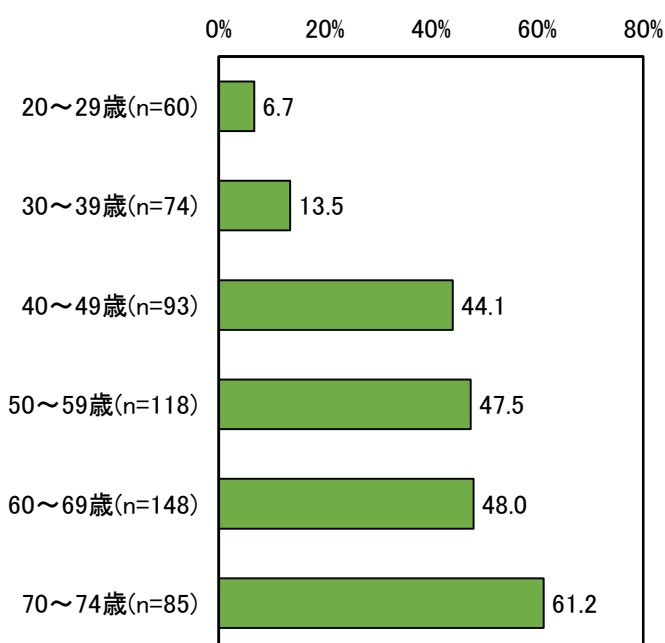


【性別年齢別クロス】

【女性】



【男性】



※「進行した歯肉炎を有する人」とは、問 32 で「ウ 歯ぐき下がって歯の根が出ている」、「エ 歯ぐきを押すと膿が出る」、「オ 歯がぐらぐらする」、「カ 歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われ、治療している」、「キ 過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある」のいずれかに「はい」と回答した人です。

## ●小括

- ・ 歯ぐきの状態について、全体では「過去に歯科医師に歯周病（歯槽膿漏）と言われたことがある」で「はい」の回答が最も多くなっています。歯肉に炎症所見を有する人をみると、全体では3割程度が該当しており、特に40～49歳の男性で多くなっています。進行した歯肉炎を有する人をみると、全体の4割程度が該当し、特に70～74歳の男性で多くなっています。また、医療機関や健診で糖尿病と診断されたことが「ない」人よりも「ある」人の方が、歯肉に炎症所見を有する人、進行した歯肉炎を有する人ともに該当割合が高くなっています。

歯肉炎は歯周病の症状であり、軽度な歯肉炎であれば、正しく歯磨きをすることで症状が改善されますが、放置すると症状が悪化して歯周炎となり、歯ぐきの腫れ、膿が出る、歯がぐらつくといった症状がひどくなります。そして、歯周病は歯や歯ぐきへの影響だけではなく、心臓病や脳疾患など、体の様々な病気につながります。また、歯周病は糖尿病とも強い関連があり、本調査の結果からも医療機関や健診で糖尿病と診断されたことが「ない」人よりも「ある」人の方が歯肉に何らかの問題があることが分かります。歯周病予防は病気のリスクを減らすことにもつながることであり、正しく丁寧な歯磨きの方法や、定期的な歯科健診の受診勧奨など、市民の歯と歯ぐきの健康づくりのための広報、啓発を推進していくことが必要です。（問32）

### 問33 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることはありますか。

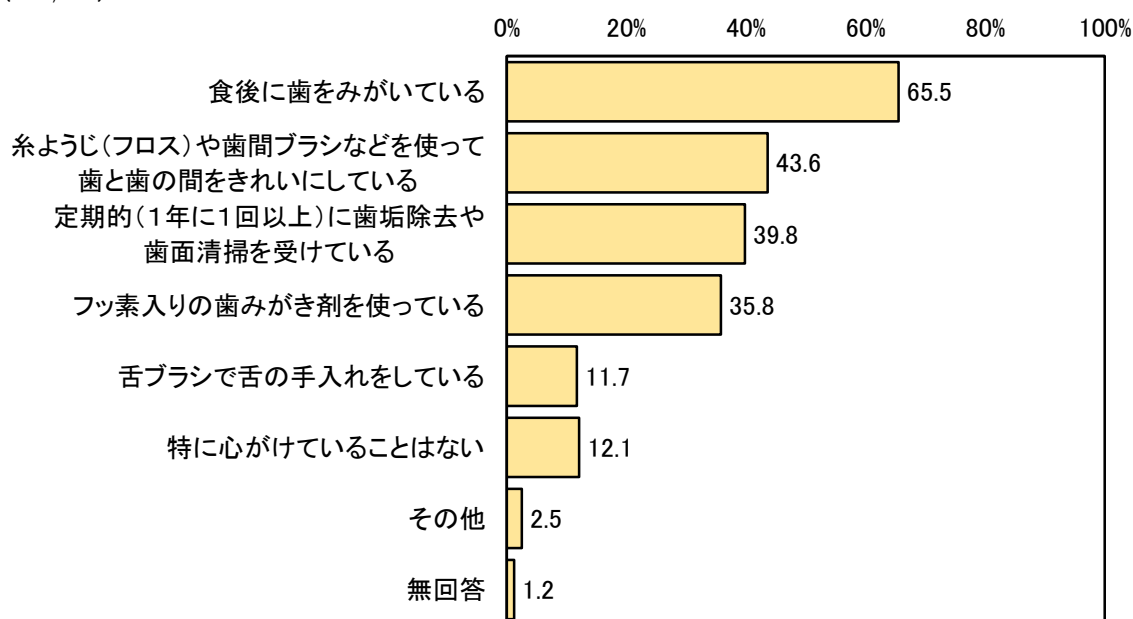
(あてはまるもの全てに○)

歯や歯ぐきの健康のために心がけていることについて、「食後に歯をみがいている」が65.5%で最も多く、次いで「糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなどを使って歯と歯の間をきれいに行っている」が43.6%、「定期的(1年に1回以上)に歯垢除去や歯面清掃を受けている」が39.8%、「フッ素入りの歯みがき剤を使っている」が35.8%、「舌ブラシで舌の手入れをしている」が11.7%となっています。

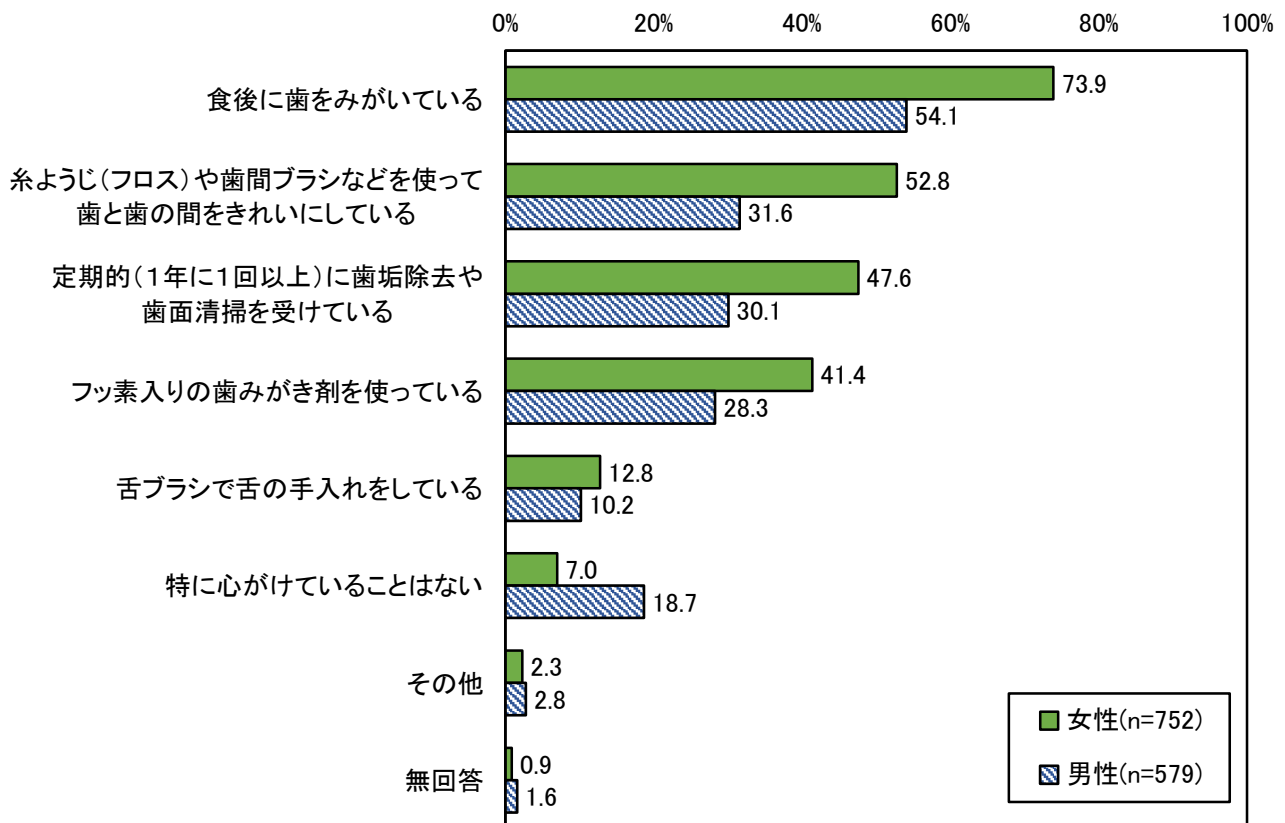
また、「特に心がけていることはない」は12.1%となっています。

性別にみると、全体的に男性よりも女性の方が歯や歯ぐきの健康のために心がけていることを回答している割合が高くなっており、「特に心がけていることはない」割合は女性よりも男性の方が高くなっています。

(n=1,346)



## 【性別クロス】



### ●小括

・歯や歯ぐきの健康のために心がけていることについて、全体の8割以上は歯や歯ぐきの健康のため心がけていることがあると回答しており、特に「食後に歯をみがいている」が最も多く回答されています。男女別にみると、女性よりも男性の方が「特に心がけていることはない」の回答が多くなっています。

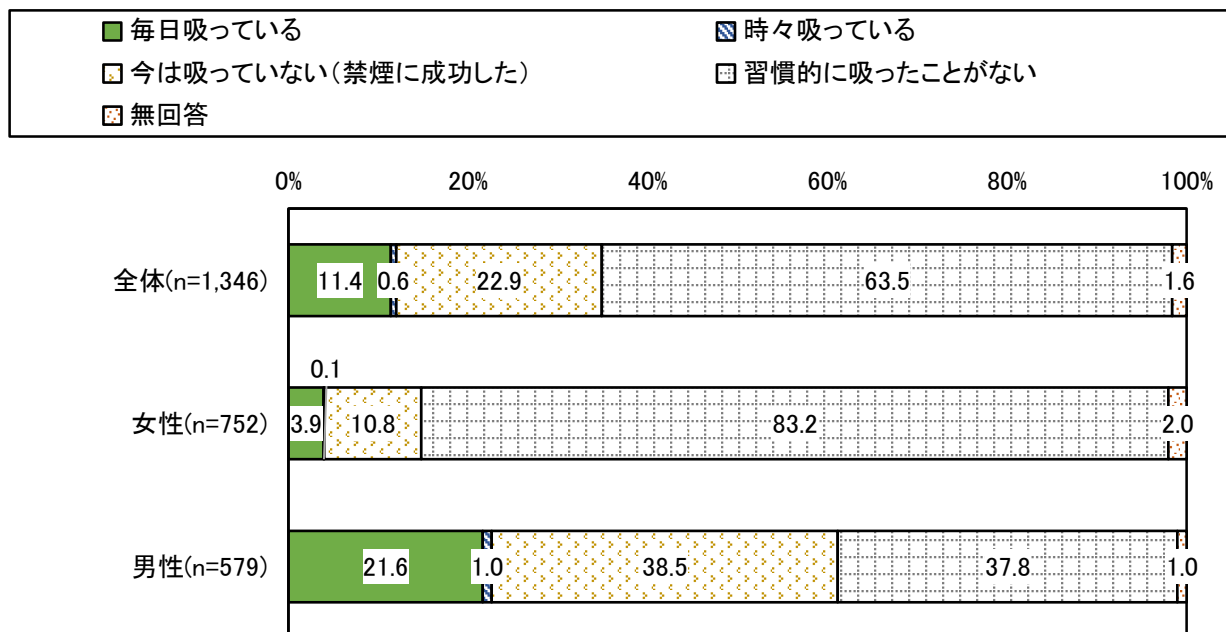
多くの市民が歯や歯ぐきの健康のために心がけており、今後も引き続きむし歯や歯周病等の歯科保健対策を推進し、市民の歯・口の健康増進を図っていく必要があります。(問 33)

## 8 タバコについて

問34 現在（この1ヶ月間）、あなたはタバコを吸っていますか。（1つに○）

喫煙状況について、「毎日吸っている」が11.4%、「時々吸っている」が0.6%、「今は吸っていない（禁煙に成功した）」が22.9%、「習慣的に吸ったことがない」が63.5%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「毎日吸っている」の割合が高くなっています。



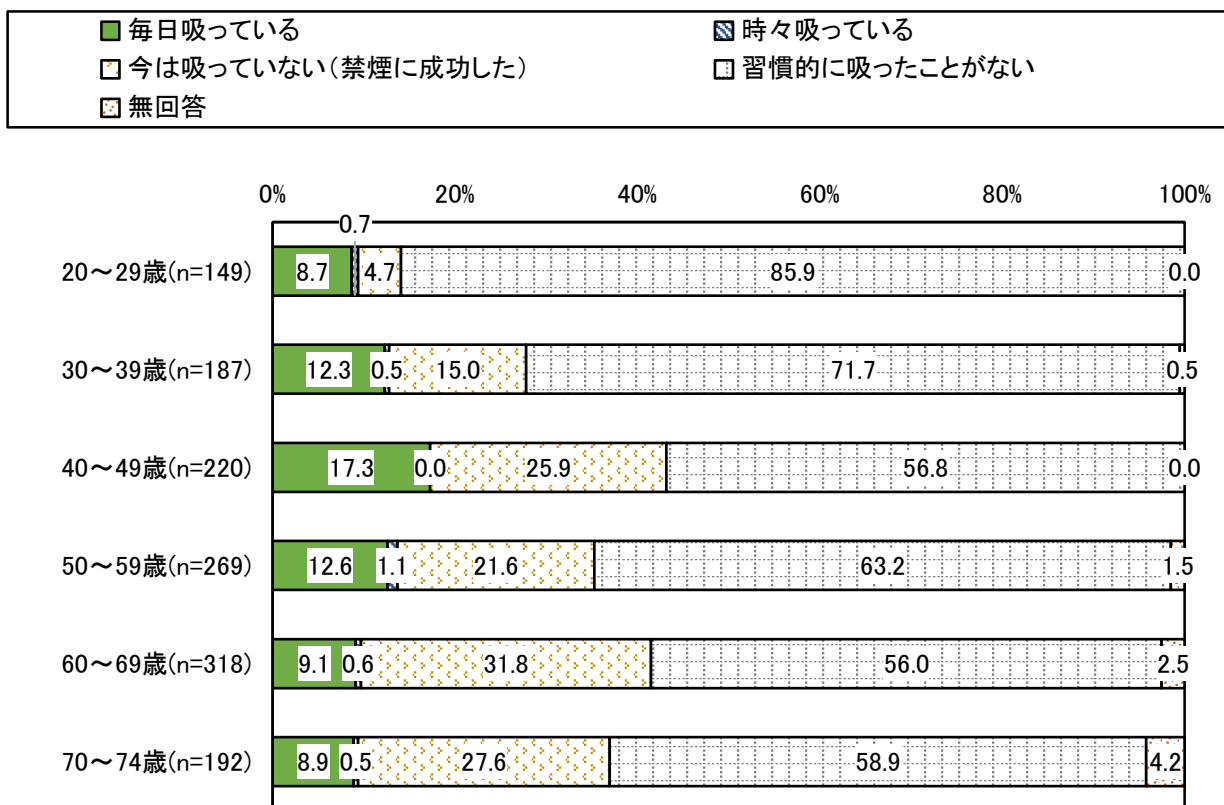
### ●計画指標

現行計画では、喫煙者割合 12%を目標としていましたが、本調査結果では 12.0%となり、計画目標値を達成しています。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
喫煙者割合 （「毎日吸っている」+「時々吸っている」）	19.2%	12%	12.0%

### 【年齢別クロス】

年齢別にみると、40～49歳で「毎日吸っている」の割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。

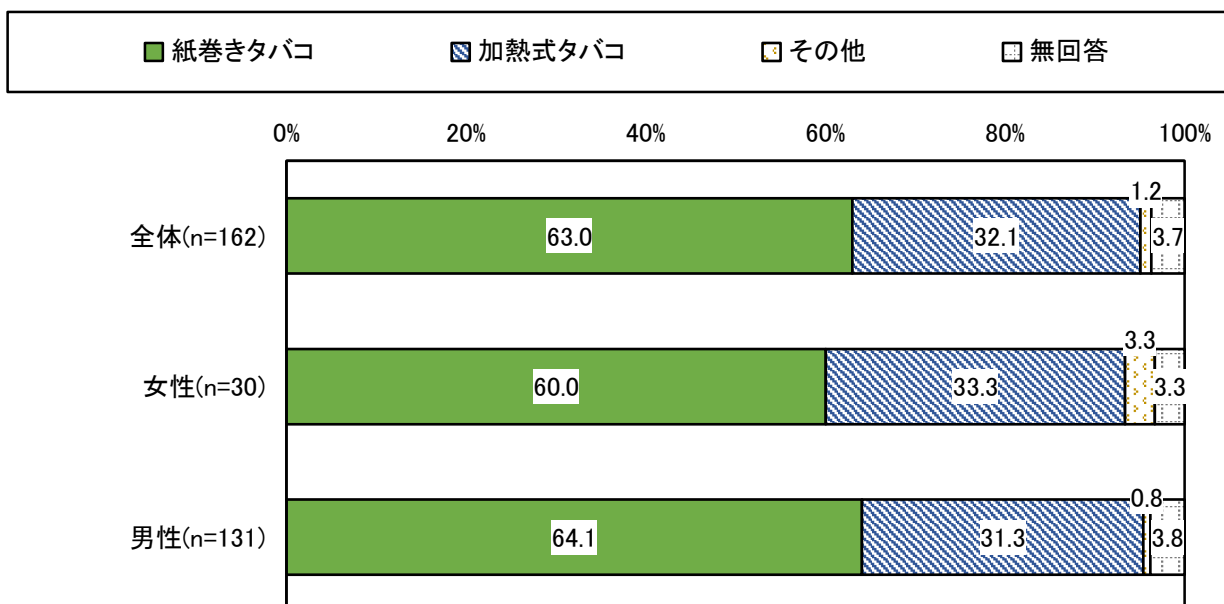


問34—1 問34で「1：毎日吸っている」「2：時々吸っている」と答えた方にお聞きします。

主に吸っているタバコの種類は何ですか。(1つに○)

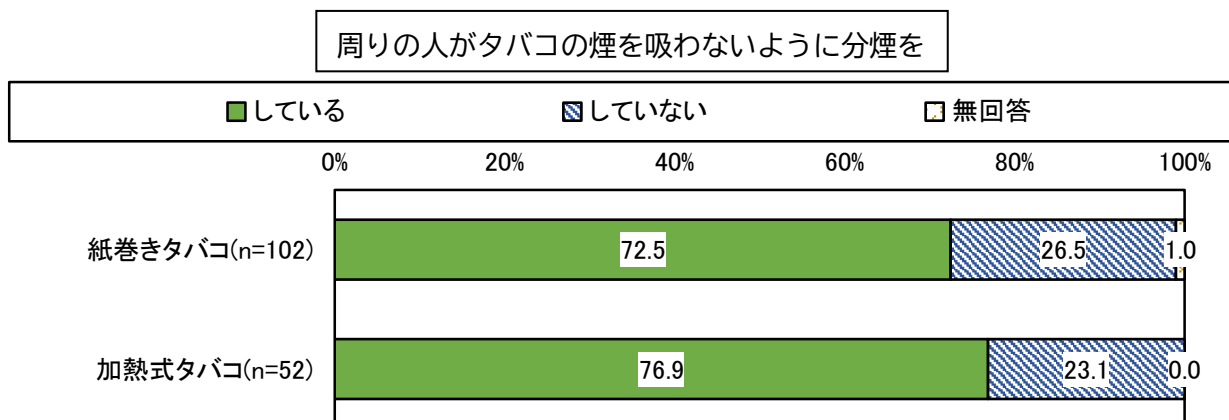
主に吸っているタバコの種類について、「紙巻きタバコ」が63.0%、「加熱式タバコ」が32.1%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「紙巻きタバコ」の割合がやや高くなっています。



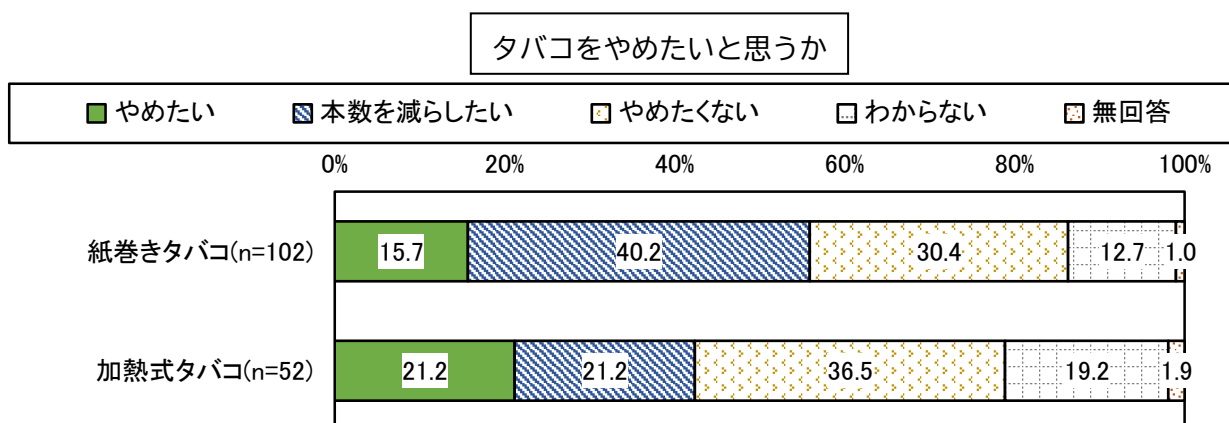
### 【分煙の状況別クロス】

分煙の状況別にみると、「加熱式タバコ」の方が「紙巻きタバコ」より分煙を「している」割合がやや高くなっています。



### 【禁煙の意思別クロス】

禁煙の意思別にみると、「紙巻きタバコ」では「本数を減らしたい」割合が「加熱式タバコ」よりも高くなっています。また、「加熱式タバコ」では「やめたい」割合が「紙巻きタバコ」よりも高くなっている一方、「やめたくない」割合も高くなっています。



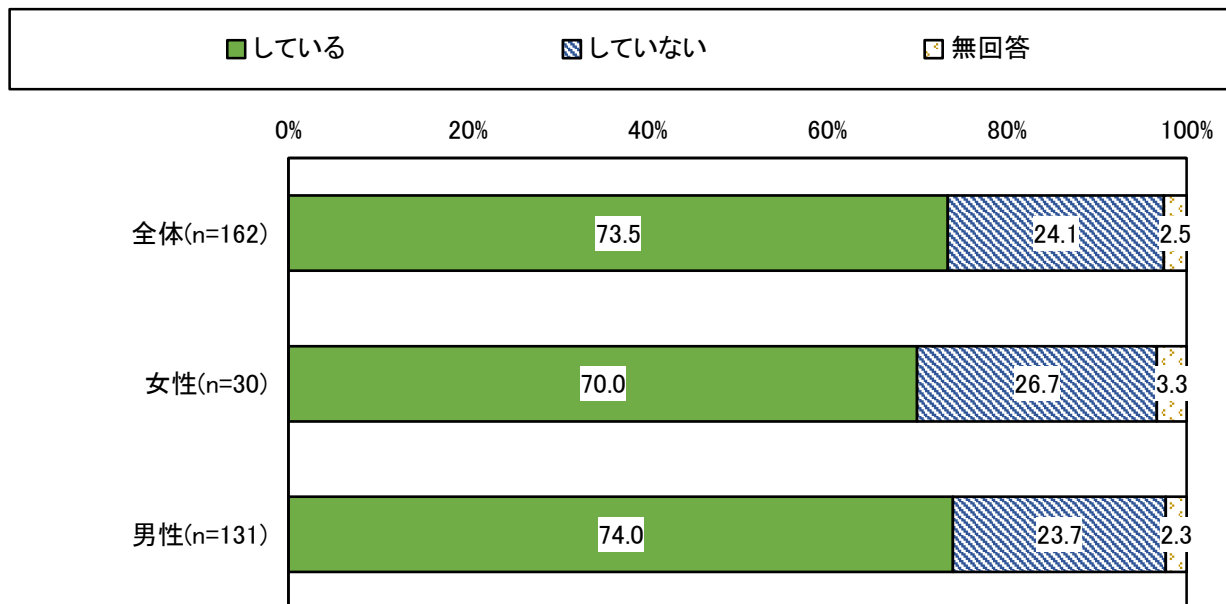
問34-2 問34で「1：毎日吸っている」「2：時々吸っている」と答えた方にお聞きします。

普段、タバコを吸う際に、周りの人が煙を吸わないように分煙をしていますか。

※空気清浄機、換気扇付近での喫煙は分煙になりません。(1つに○)

分煙について、「している」が73.5%、「していない」が24.1%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「している」の割合がやや高くなっています。

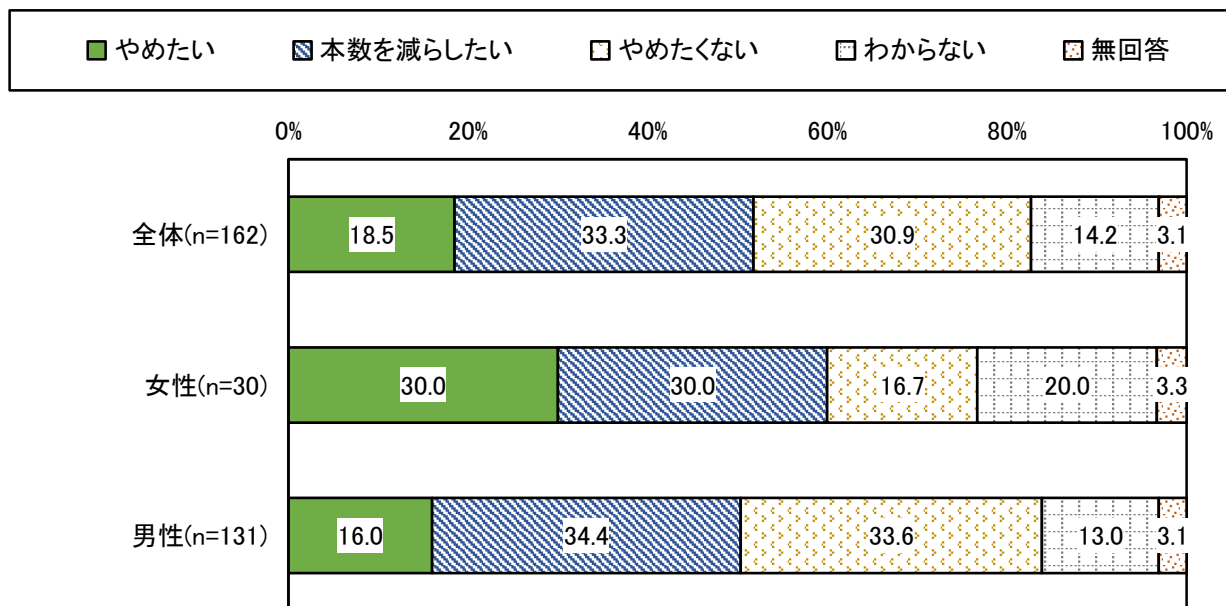


問34-3 問34で「1：毎日吸っている」「2：時々吸っている」と答えた方にお聞きします。

タバコをやめたいと思いますか。(1つに○)

タバコをやめたいと思うかについて、「やめたい」が18.5%、「本数を減らしたい」が33.3%、「やめたくない」が30.9%、「わからない」が14.2%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「やめたい」の割合が高くなっています。





## ●小括

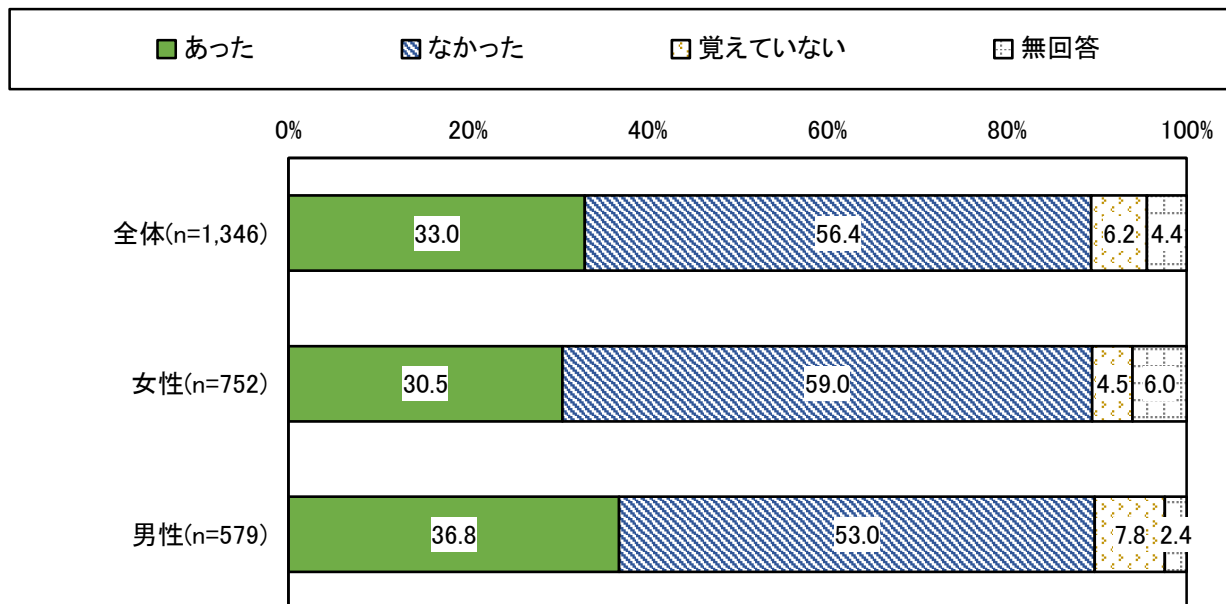
- ・喫煙状況について、全体の12.0%が喫煙の習慣があると回答しているほか、22.9%が過去に喫煙習慣があったと回答しています。喫煙をしている人のうち、7割程度は分煙をしていると回答しており、多くの喫煙者は喫煙の際に周りの人が煙を吸わないように注意していることがうかがえます。また、喫煙者のうち5割程度がタバコを「やめたい」あるいは「本数を減らしたい」と回答しており、禁煙の意思はあるものの、タバコがやめられていない状況がうかがえます。

タバコには依存性があるニコチン、発がん性物質が含まれているタール、酸欠状態を引き起こす一酸化炭素など、非常に多くの有害物質が含まれています。そして、喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、喫煙を始める年齢が早い人ほど健康被害が大きくなり、ニコチン依存も強くなります。また、女性にとっては妊娠、出産に際し、早産、低出生体重・胎児発育遅延等の原因となるなど、喫煙は人体にとって非常に悪影響を及ぼします。アンケート調査結果から、喫煙者のうち3割程度がタバコを「やめたくない」と回答していることからうかがえるように、タバコにはニコチンによる強い依存性があるため、簡単にやめることはできず、場合によっては医者など専門家による治療が必要になります。タバコによる健康被害を積極的に周知し、特に若年層に対しての啓発を行うとともに、禁煙外来の紹介など喫煙者の禁煙を支援する取り組みが必要です。(問34、問34-1、問34-2、問34-3)

問35 あなたは、この1ヶ月間に自分以外の方が吸ったタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。※加熱式タバコの煙も含まれます。（1つに○）

受動喫煙の有無について、「あった」が33.0%、「なかった」が56.4%、「覚えていない」が6.2%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「あった」の割合が高くなっています。



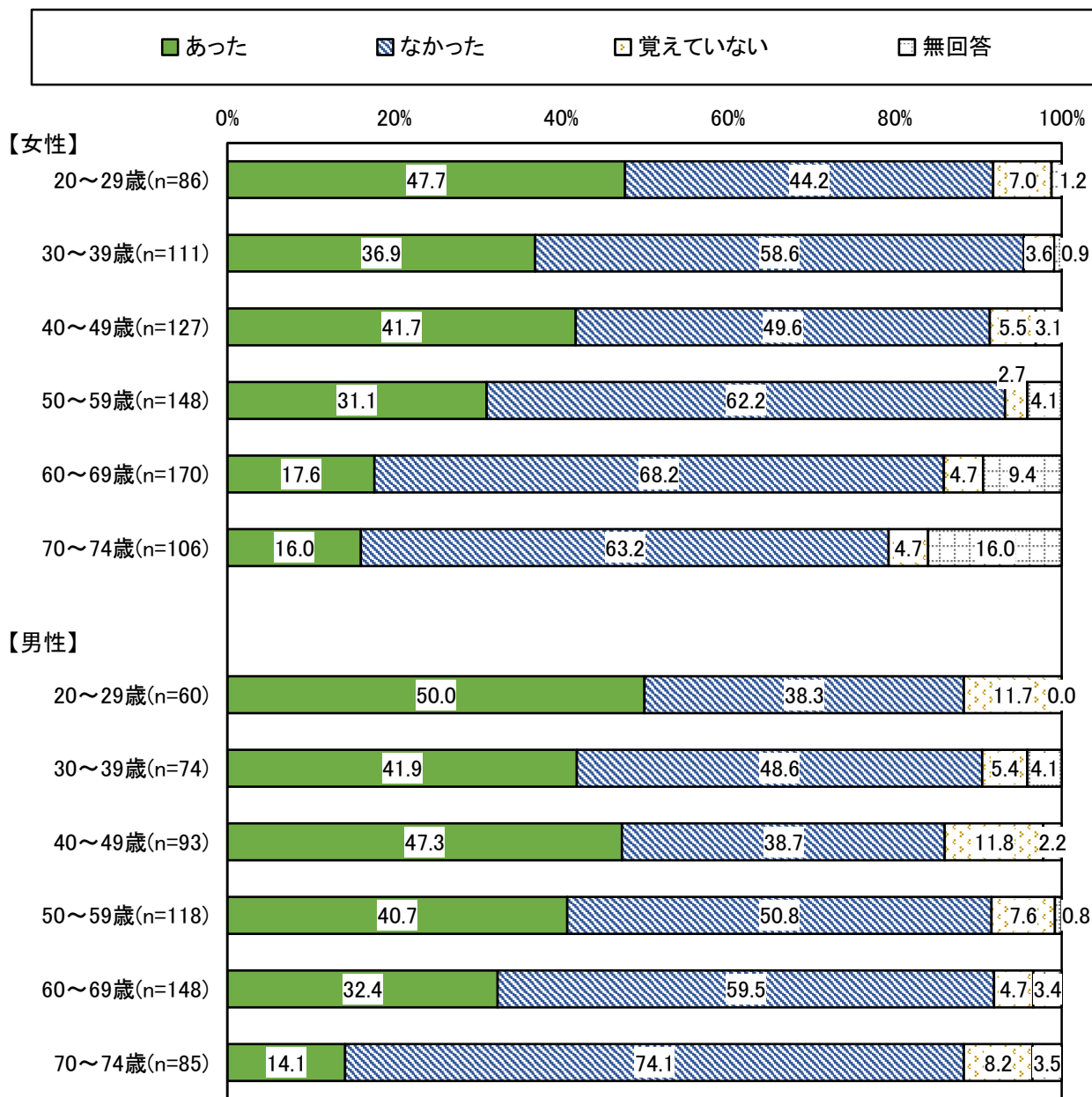
### ●計画指標

現行計画では、受動喫煙割合 50%を目標としていましたが、本調査結果では 33.0%となっており、計画目標値を達成しています。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
受動喫煙割合（「あった」）	59.2%	50%	33.0%

### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに 20～29 歳で「あった」の割合が他の年齢に比べて高くなっています。

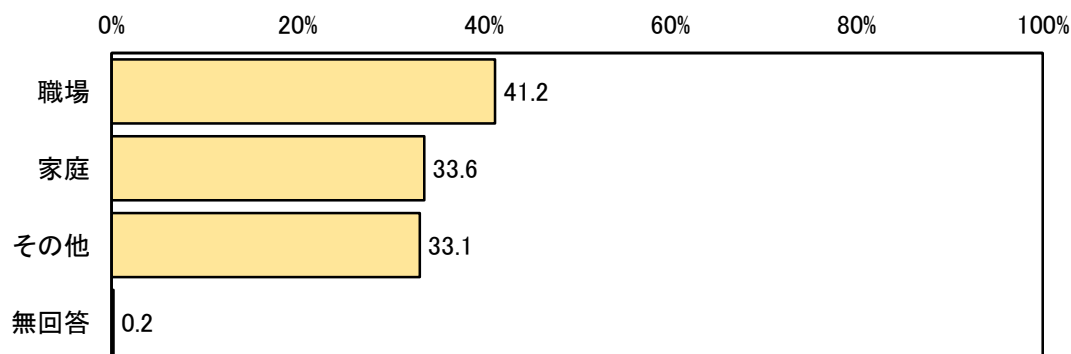


問35-1 問35で「1：あった」と答えた方にお聞きします。

どこでタバコの煙を吸いましたか。(あてはまるもの全てに○)

受動喫煙があった場所について、「職場」が41.2%で最も多く、次いで「家庭」が33.6%、「その他」が33.1%となっています。

(n=444)



◆その他の回答

「コンビニ」関連の回答	・・・14件	
「友人」関連の回答	・・・11件	
「隣、近所」関連の回答	・・・10件	
「道路」関連の回答	・・・10件	など

●小括

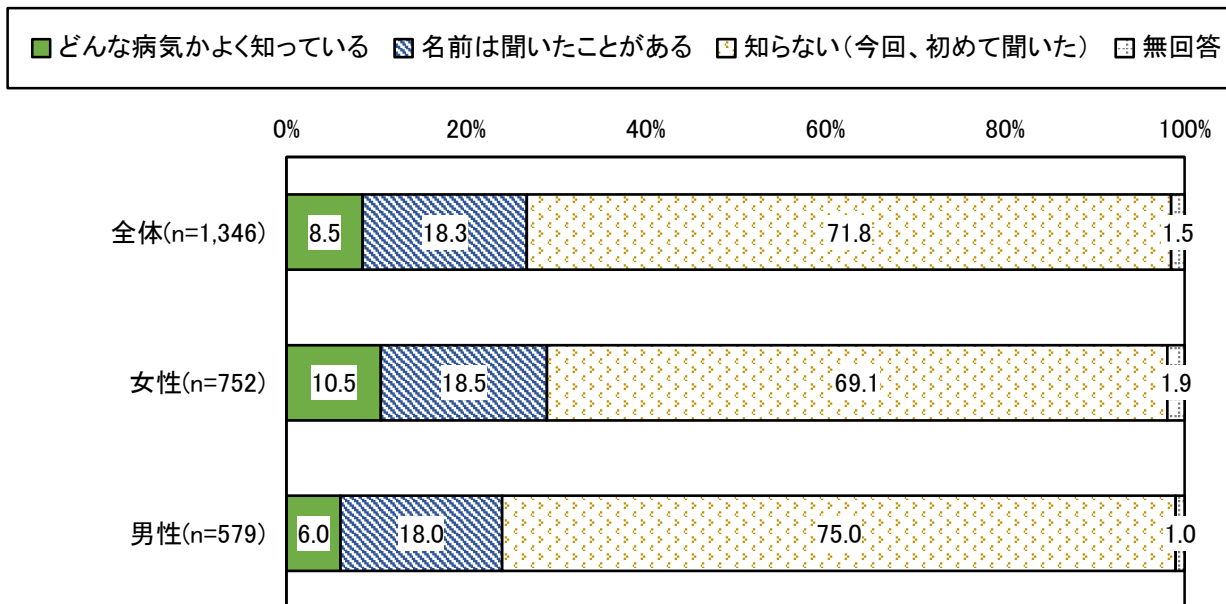
- ・過去1ヶ月間の受動喫煙の有無について、全体では33.0%が「あった」と回答しています。性別年齢別にみると、20歳代から60歳代にかけて男性の方が「あった」の回答が多くなっていますが、日中の外出の頻度や、仕事等の関係により受動喫煙の機会が女性よりも多い可能性が考えられます。また、受動喫煙をした場所については「職場」が最も多く回答されているほか、「その他」の回答の中では「コンビニ」が多く回答されています。

喫煙者が吸っている煙だけではなく、タバコから出ている煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。受動喫煙は、本人が喫煙をしていなくても身の回りにいる喫煙者によってタバコの煙を吸うこととなり、健康被害につながるようになります。喫煙者の7割程度が分煙していると回答しているものの、分煙は必ずしも受動喫煙を減らすことができるわけではありません。喫煙者の減少と受動喫煙の機会減少の取り組みを引き続き積極的に推進していくことが重要です。(問35、問35-1)

問36 あなたはCOPD(シーオーピーディ)(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(1つに○)

COPDについて、「どんな病気かよく知っている」が8.5%、「名前は聞いたことがある」が18.3%、「知らない(今回、初めて聞いた)」が71.8%となっています。

性別にみると、男性よりも女性の方が「どんな病気かよく知っている」の割合が高くなっています。



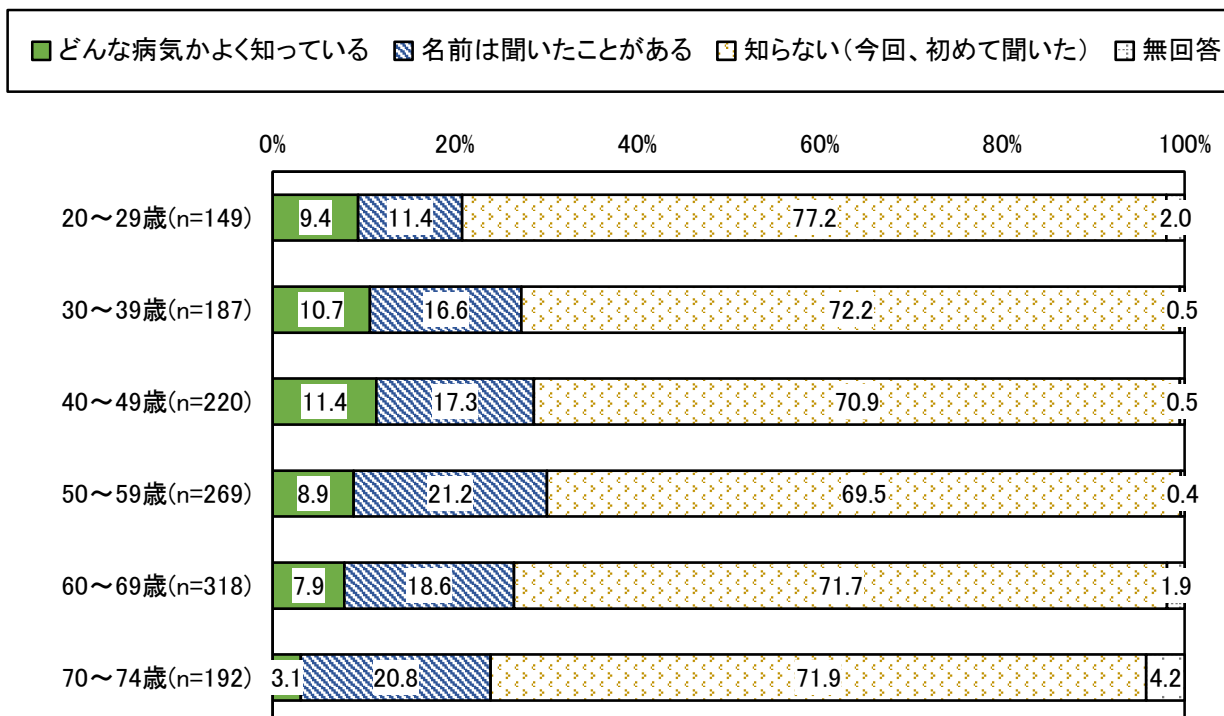
●計画指標

現行計画では、COPDを知っている人の割合80%を目標としていましたが、本調査結果では26.8%となっており、計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
COPDを知っている人の割合 (「どんな病気かよく知っている」+「名前は聞いたことがある」)	—	80%	26.8%

## 【年齢別クロス】

年齢別にみると、20～29歳で「知らない（今回、初めて聞いた）」の割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。



## ●小括

- ・COPDについて、「どんな病気かよく知っている」の回答は全体の8.5%と1割に満たず、また、「名前は聞いたことがある」の回答も2割程度と、多くの人がCOPDを知らない状況です。

COPDはタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸困難に至る病気で、一度COPDを発症すると肺の状態が完全には元に戻らなくなります。COPDの最大の原因は喫煙であり、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙も発症の原因となります。しかし、今回の調査結果から名前は聞いたことがある人を合わせても全体の2割程度しかCOPDが認知されておらず、COPDの原因や症状など、市民への知識と理解を一層周知していくことが必要です。(問36)

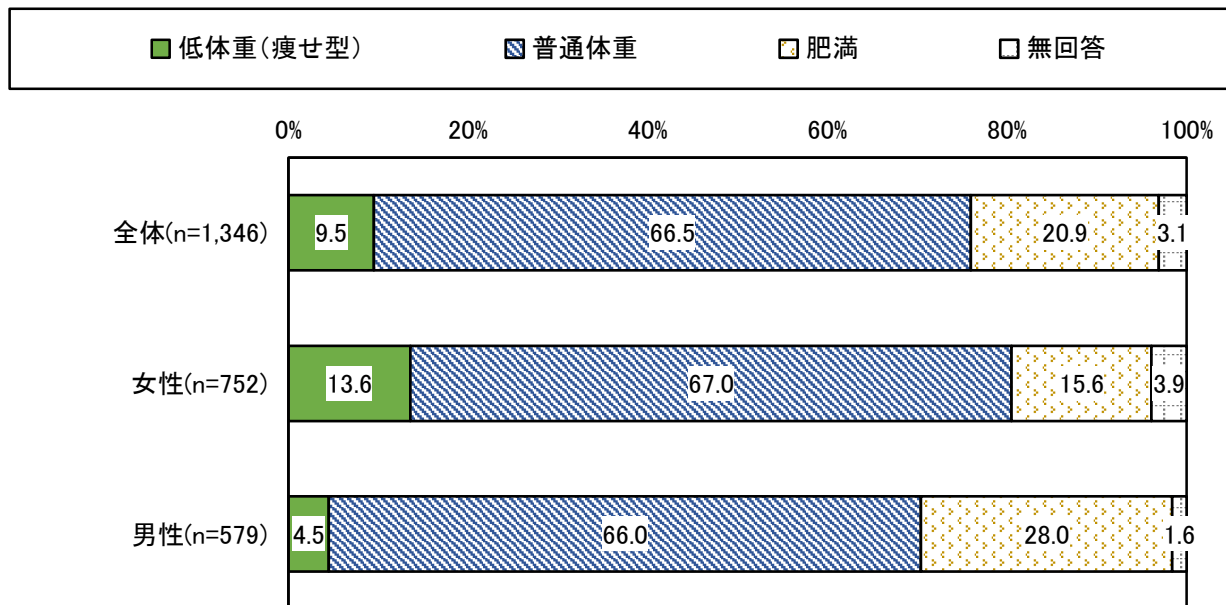
## 9 健康状況等について

問37 あなたの身長と体重を教えてください。

回答者の身長と体重からBMIを算定したところ、「低体重（痩せ型）」が9.5%、「普通体重」が66.5%、「肥満」が20.9%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「肥満」の割合が高くなっています。

### ◆BMI



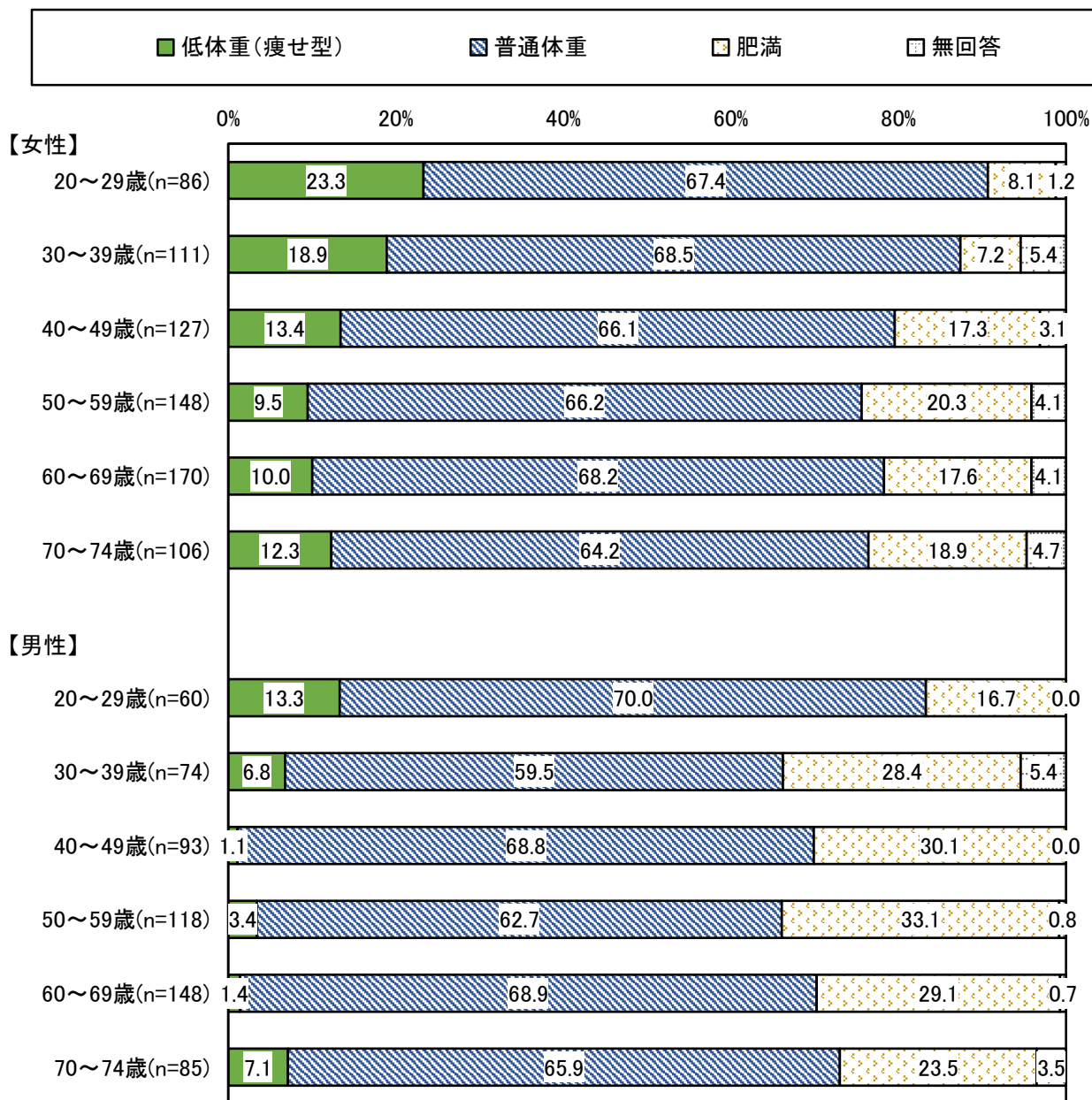
### ●計画指標

現行計画では、BMI適正者数男性74%、女性75%を目標としていましたが、本調査結果では男性が66.0%、女性が67.0%となっており、男女ともに計画目標値を達成していません。

指標	計画策定時 実績値	目標値	今回調査 実績値
BMI適正者数（普通体重）	男性：67.6% 女性：68.9% (H25)	男性：74% 女性：75%	男性：66.0% 女性：67.0%

## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、男女ともに 50～59 歳で「肥満」の割合が他の年齢に比べて高くなっています。



### ●小括

・BMIについて、全体では66.5%が普通体重となっており、20.9%が肥満となっています。性別年齢別にみると、40歳代や50歳代の中年の男性で肥満が3割程度となっています。一方、20歳代、30歳代の若い女性では低体重の割合が高くなっています。

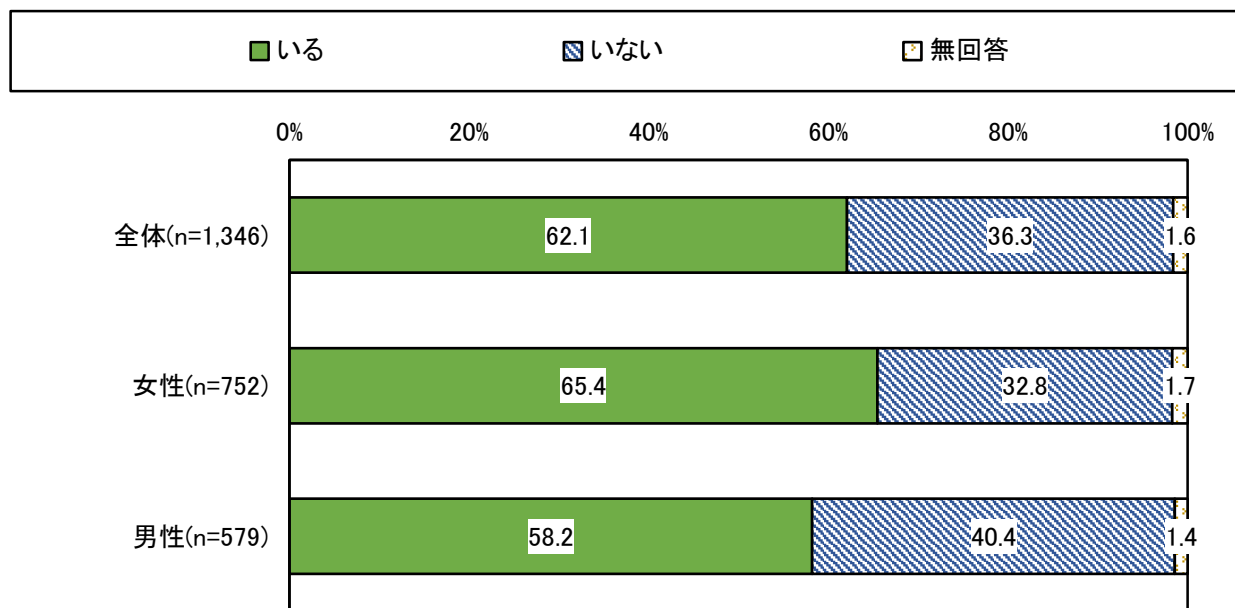
肥満は糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとした数多くの疾患のもとであり、健康づくりにおいては肥満の予防・対策は重要です。厚生労働省が令和元年度に実施した「国民健康・栄養調査」では、20歳以上の人の肥満の割合は男性が33.0%、女性が22.3%となっています。全国と比べると本市の肥満者の割合は男女ともに低くなっていますが、生活習慣や食習慣の改善、運動の習慣づけなど、健康づくりに関する施策、事業、取り組みを引き続き推進していくことが重要です。(問37)



問38 かかりつけ医等の有無について教えてください。(それぞれ1つに○)

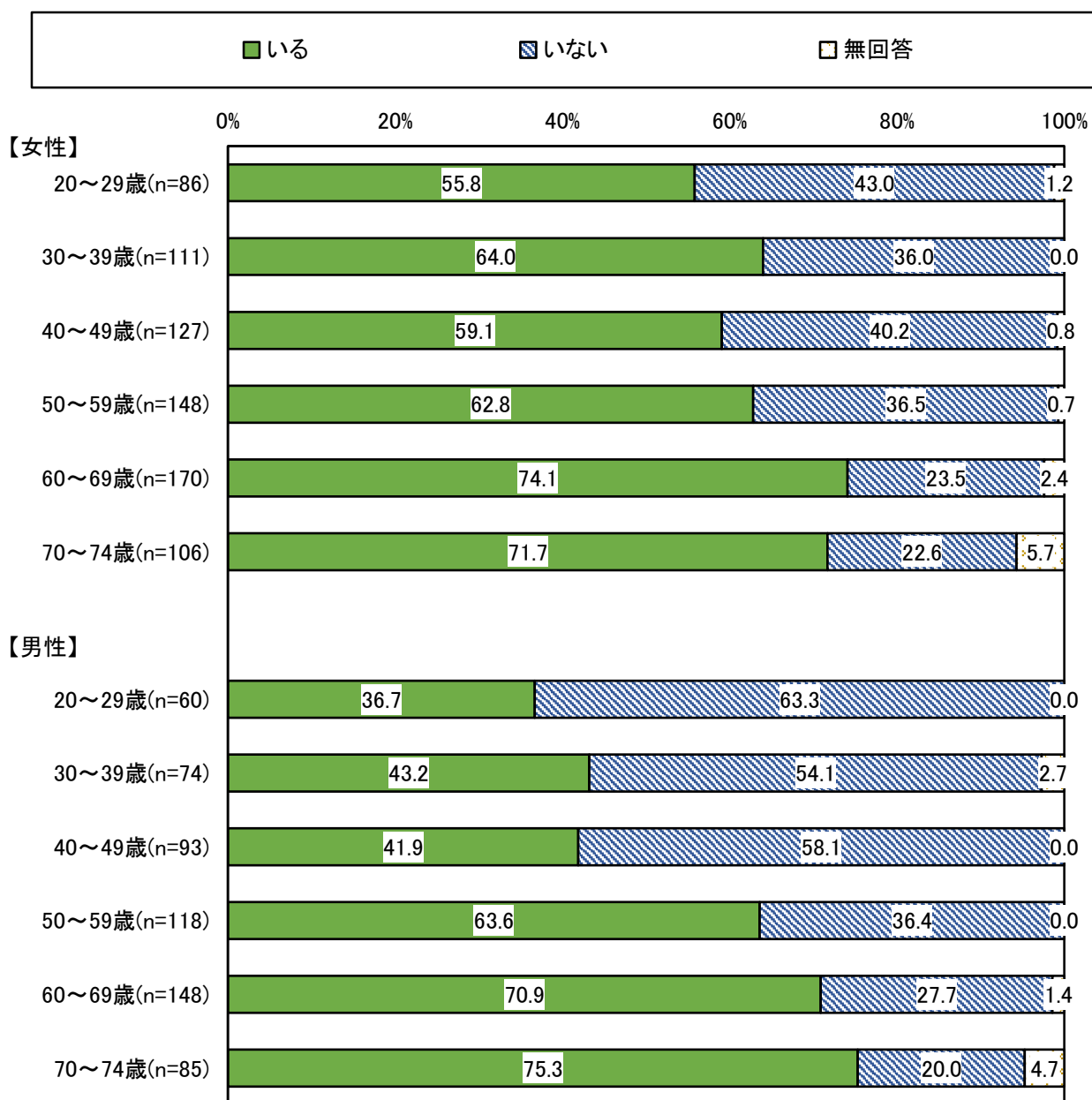
ア かかりつけ医

かかりつけ医の有無について、「いる」が62.1%、「いない」が36.3%となっています。  
性別にみると、男性よりも女性の方が「いる」の割合が高くなっています。



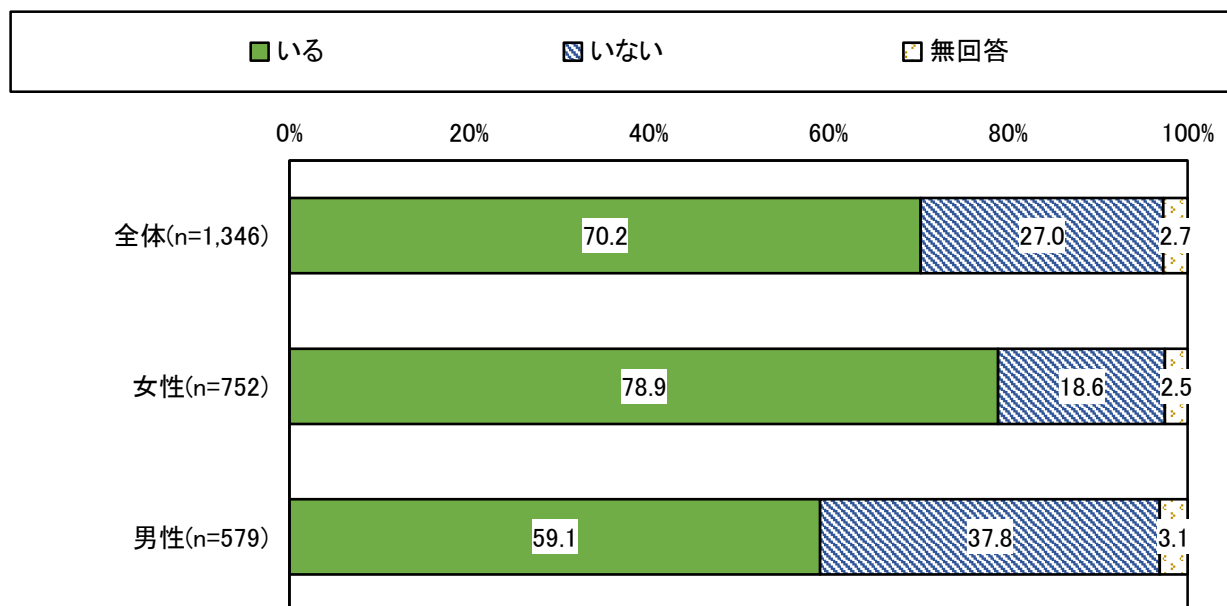
## 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性ではいずれの年齢も「いる」の割合が5割以上となっていますが、男性では50歳以上では「いる」の割合が6割以上となっているものの、20～49歳では4割程度と年齢による差が見られます。



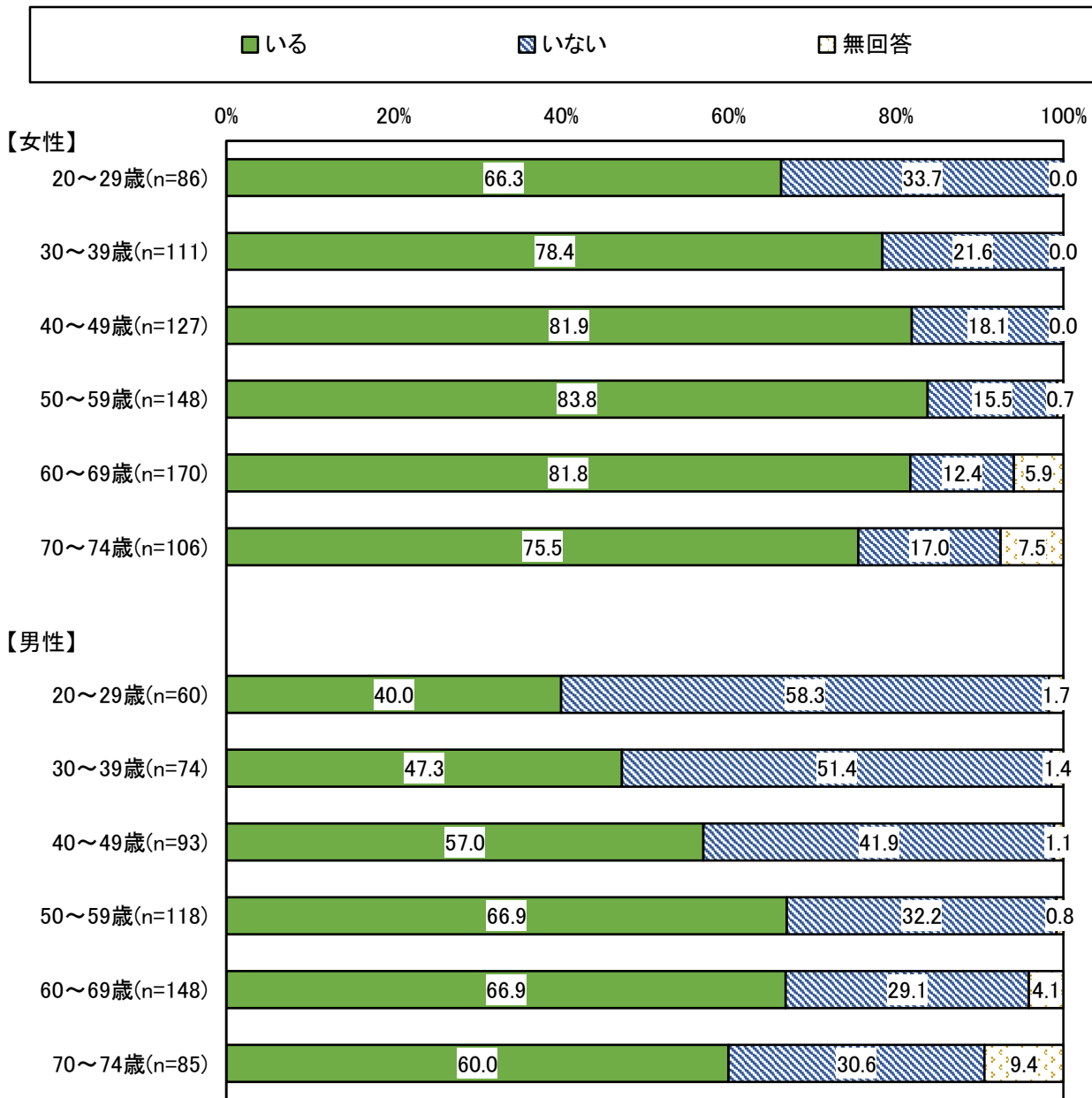
## イ かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医の有無について、「いる」が70.2%、「いない」が27.0%となっています。性別にみると、男性よりも女性の方が「いる」の割合が高くなっています。



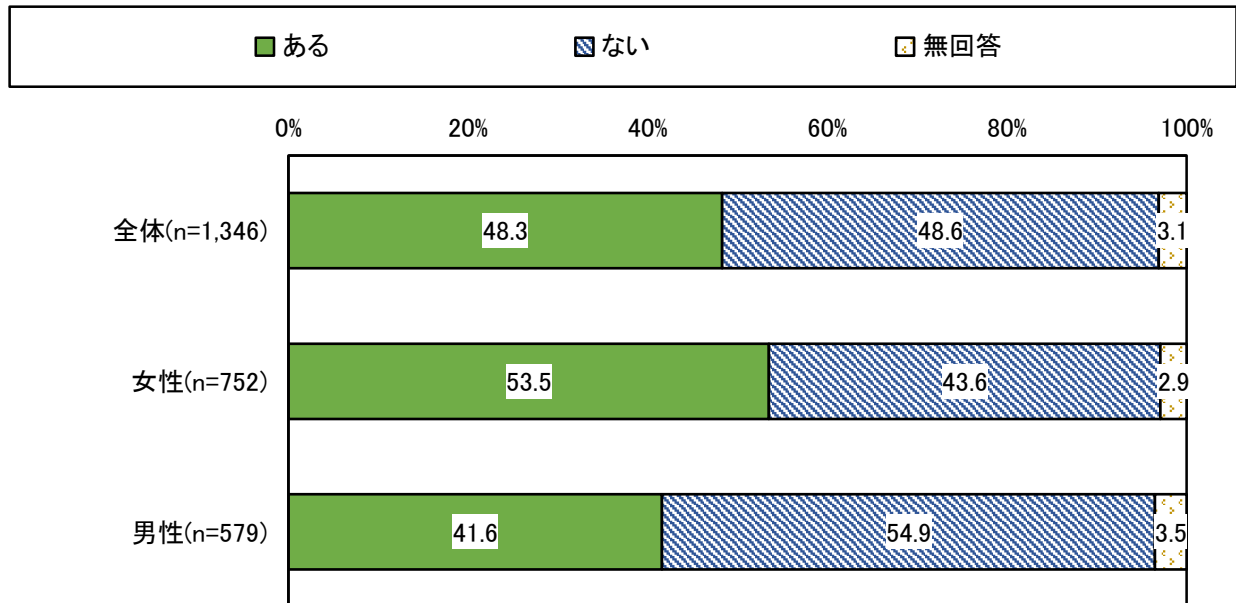
### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性では50～59歳、男性では50～69歳で「いる」の割合が他の年齢に比べて高くなっています。



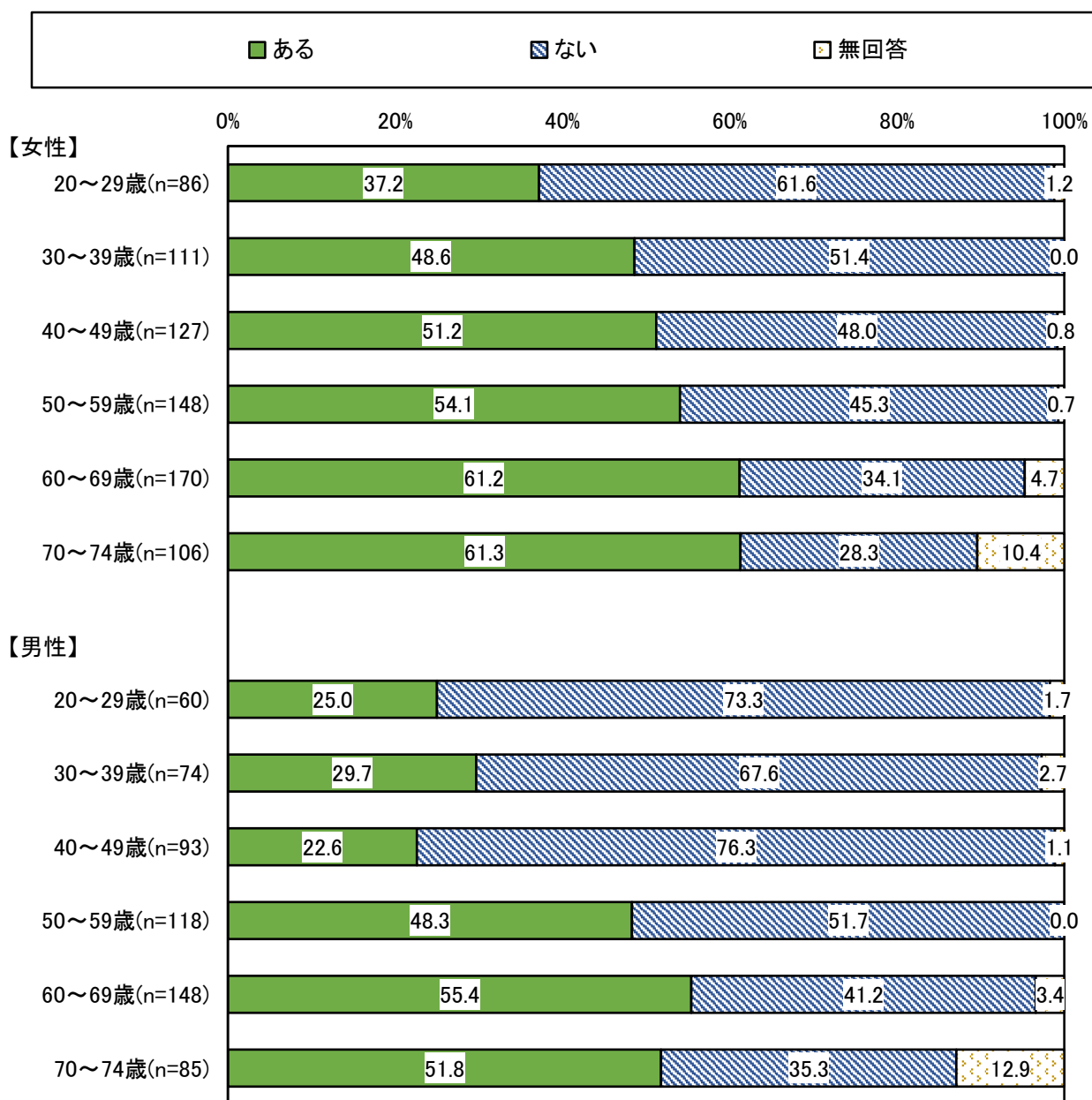
## ウ かかりつけ薬局

かかりつけ薬局の有無について、「ある」が48.3%、「ない」が48.6%となっています。  
性別にみると、男性よりも女性の方が「ある」の割合が高くなっています。



### 【性別年齢別クロス】

性別年齢別にみると、女性では高齢になるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にあります。また、男性では50歳以上では「ある」の割合が5割程度となっているものの、20～49歳では3割未満と年齢による差が見られます。



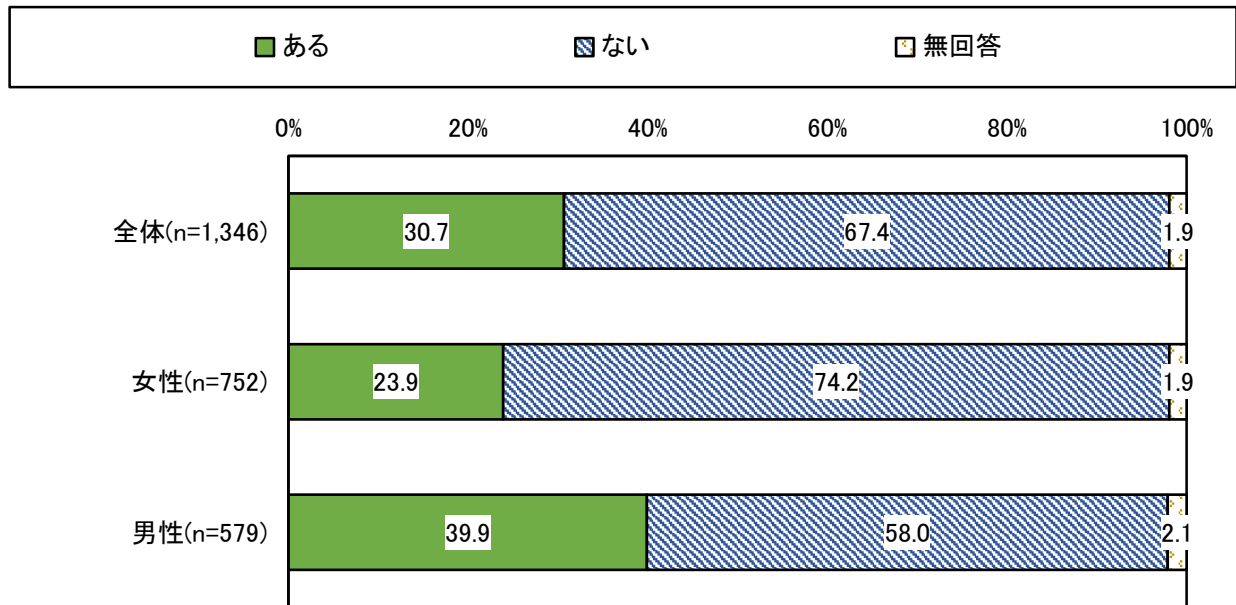
## ●小括

- ・かかりつけ医やかかりつけ歯科医が「いる」割合は、全体でも6割～7割程度となっている一方、かかりつけ薬局が「ある」割合は48.3%と半数以下となっています。

かかりつけ薬局とは、どの医療機関で処方箋をもらっても、薬に関するあらゆる相談に応じ、薬を調剤してくれる薬局のことです。かかりつけ薬局では、自分の薬の服用歴を記録した薬歴簿の作成のほか、処方箋に対する疑問等を病院や医院に問い合わせるなど、薬に関するサポートを受けることができます。かかりつけ医やかかりつけ歯科医に比べると、かかりつけ薬局はあまり認知されていないことも考えられるため、市民へのかかりつけ薬局についての周知のほか、市内の薬局にかかりつけ薬局への理解を求める等、行政の立場での取り組みを検討し、実施していく必要があります。(問37)

問39 あなたは、これまでに医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）と言われたことがありますか。（1つに○）

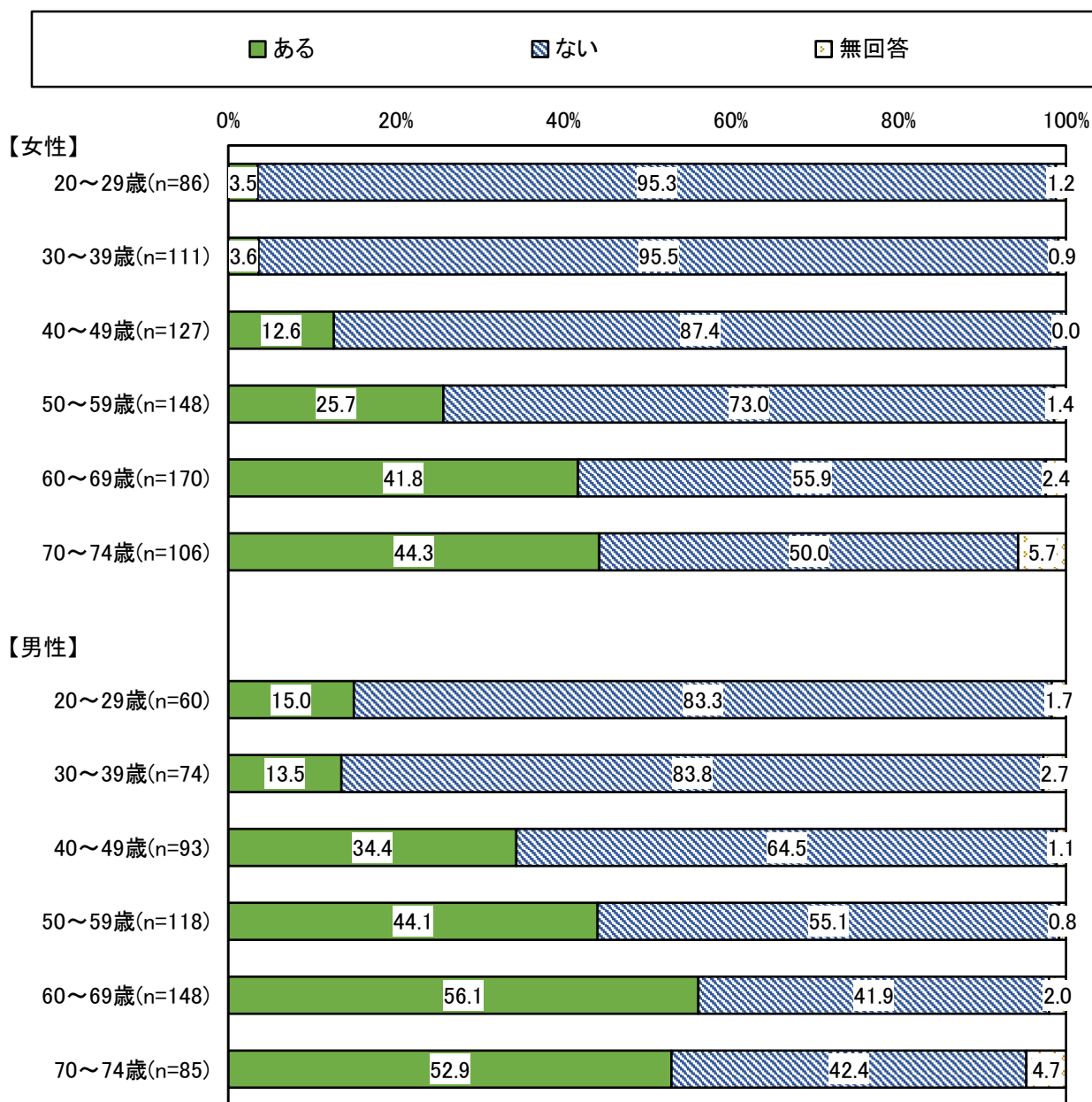
高血圧の診断について、「ある」が30.7%、「ない」が67.4%となっています。  
性別にみると、女性よりも男性の方が「ある」の割合が高くなっています。





## 【性別年齢別クロス】

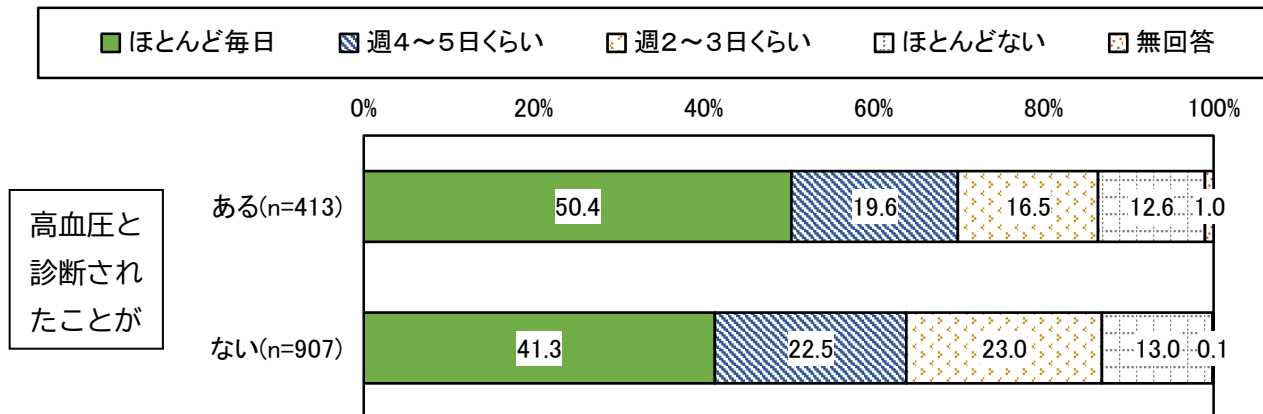
性別年齢別にみると、女性では高齢になるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にあります。また、男性では60～69歳で「ある」の割合が他の年齢に比べて最も高くなっています。



### 【主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度とのクロス】

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度とのクロス結果集計をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「ほとんど毎日」の割合が高くなっています。

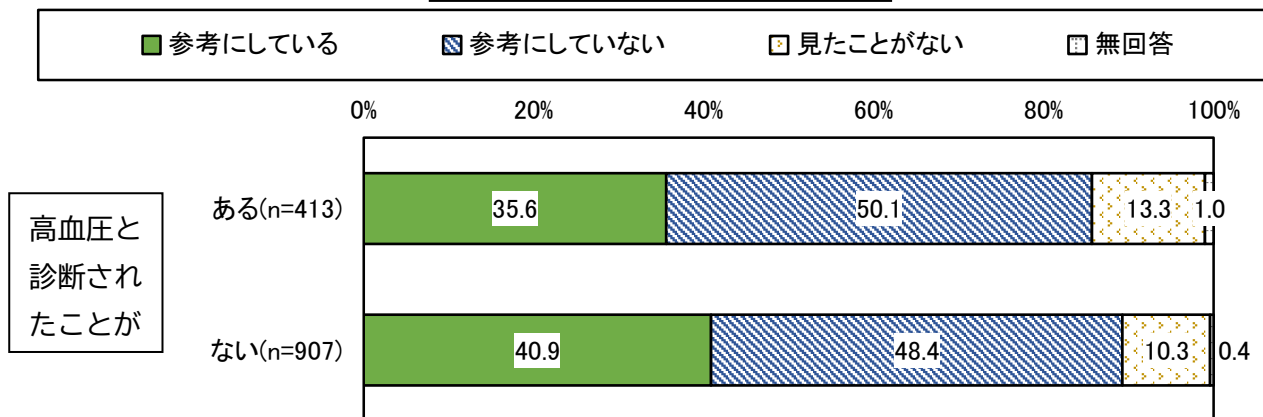
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度



### 【栄養成分表示の参考状況とのクロス】

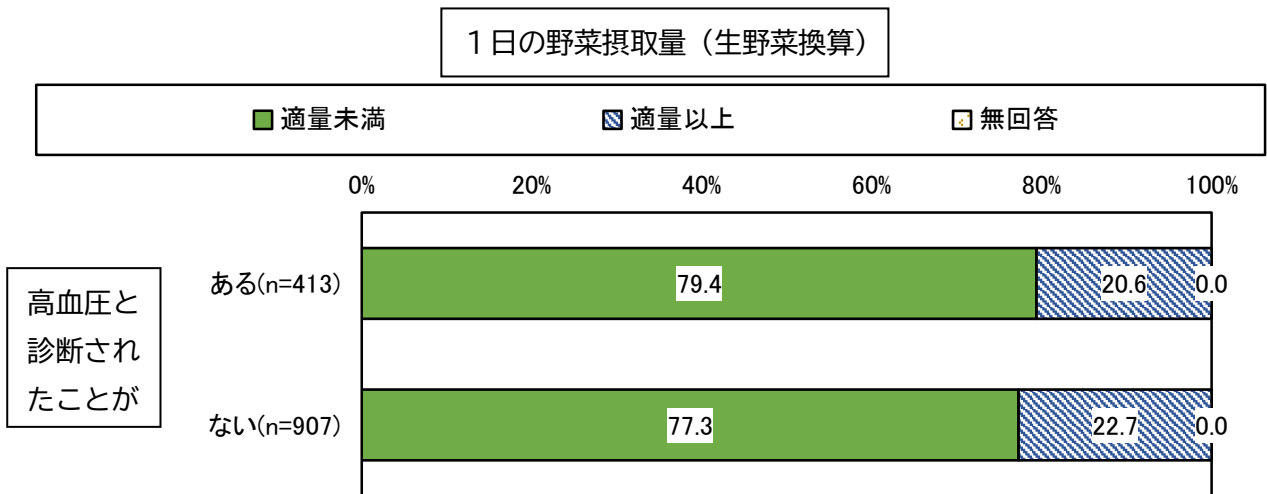
栄養成分表示の参考状況とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が栄養成分表示を「参考にしている」割合が高くなっています。

栄養成分表示を参考にしているか



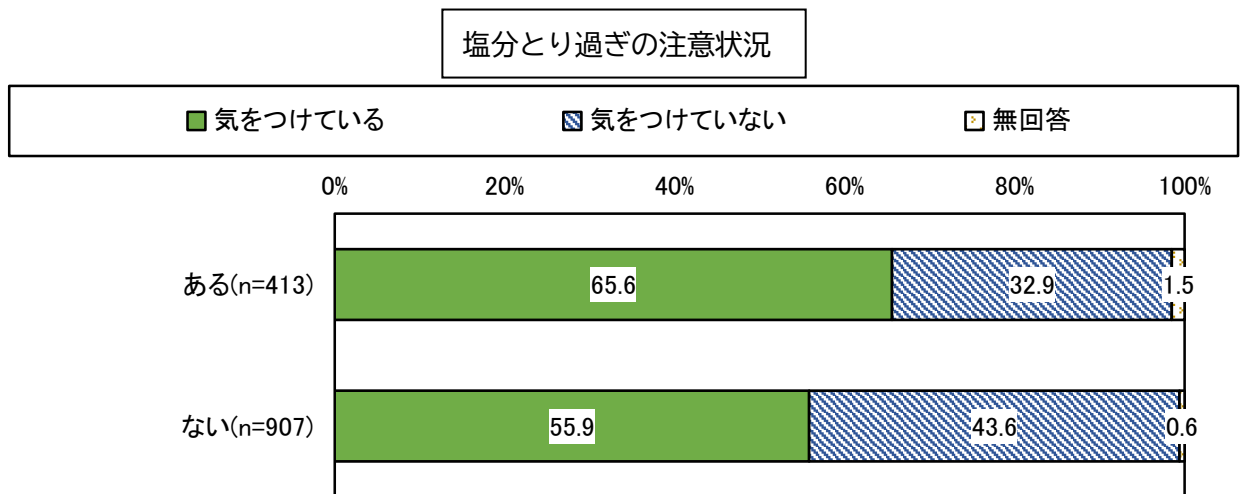
### 【1日の野菜摂取量（生野菜換算）とのクロス】

1日の野菜摂取量（生野菜換算）とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「適量未満」の割合がやや高くなっています。



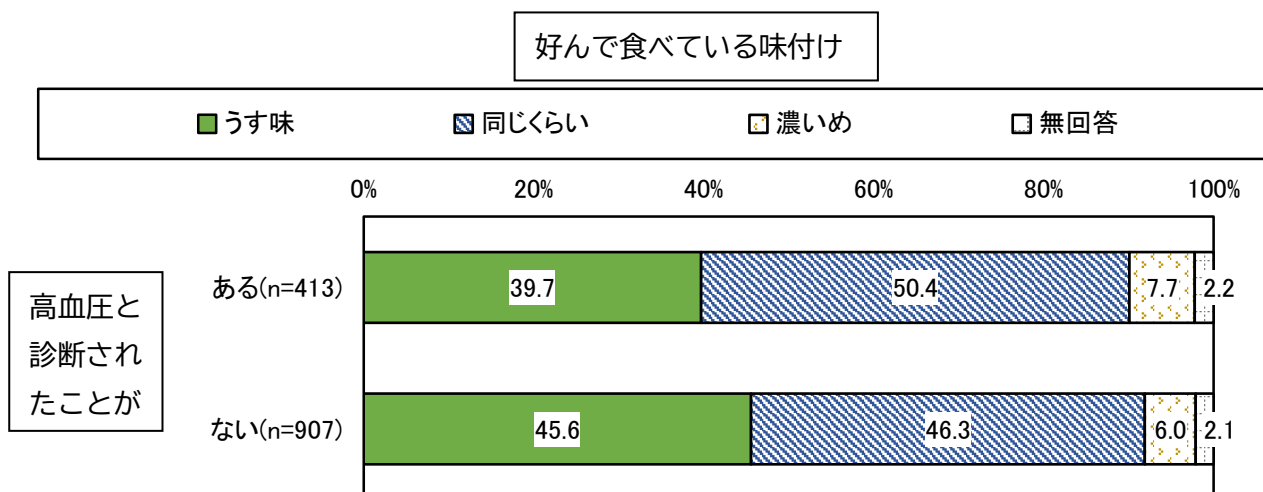
### 【塩分とり過ぎの注意状況とのクロス】

塩分とり過ぎの注意状況とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が塩分のとり過ぎに「気をつけている」割合が高くなっています。



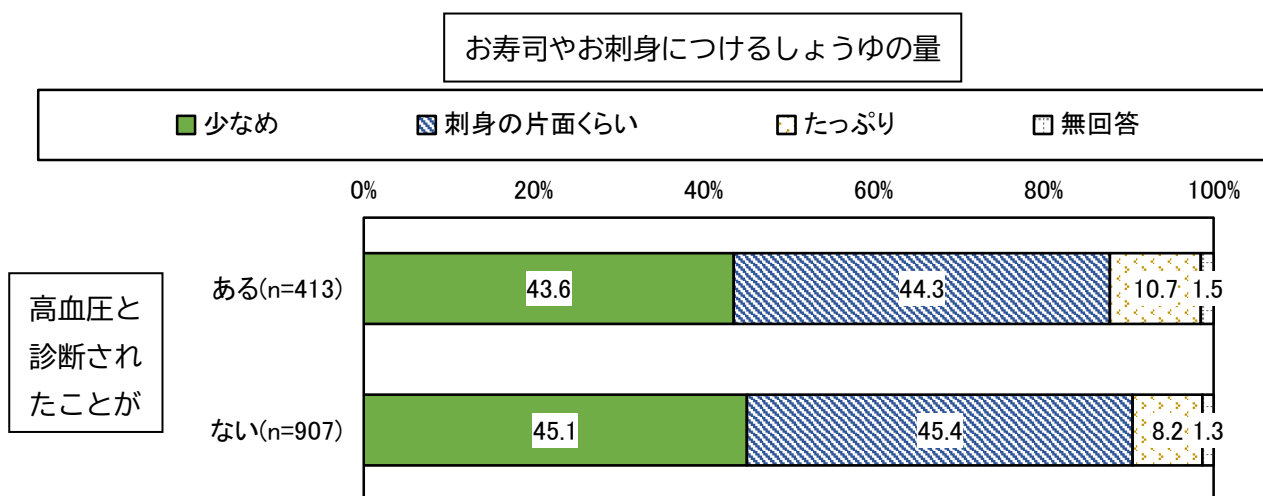
### 【好んで食べている味付けとのクロス】

好んで食べている味付けとのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が「うす味」の割合が高くなっています。



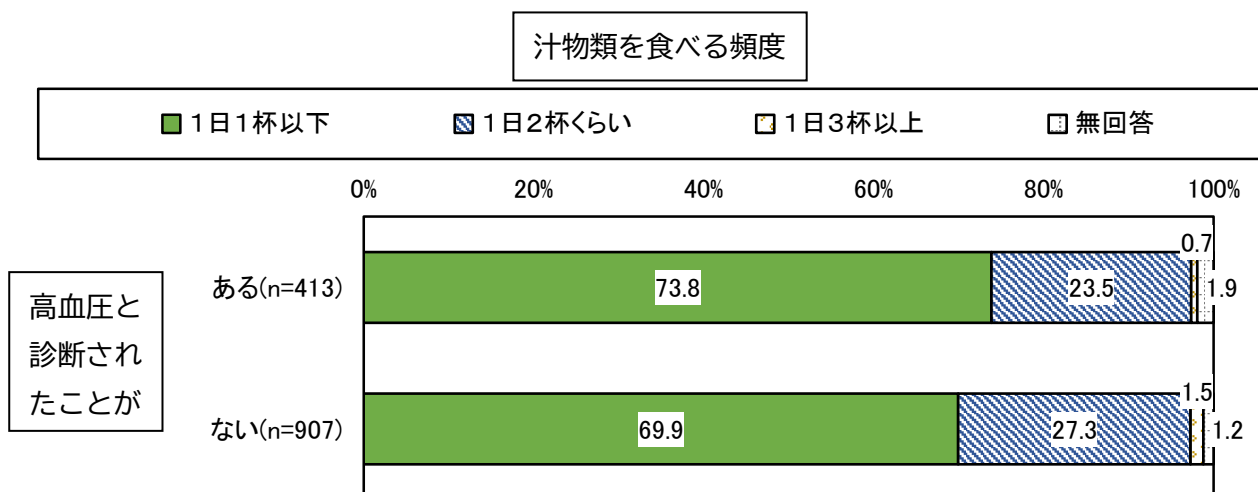
### 【お寿司やお刺身につけるしょうゆの量とのクロス】

お寿司やお刺身につけるしょうゆの量とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「たっぷり」の割合が高くなっています。



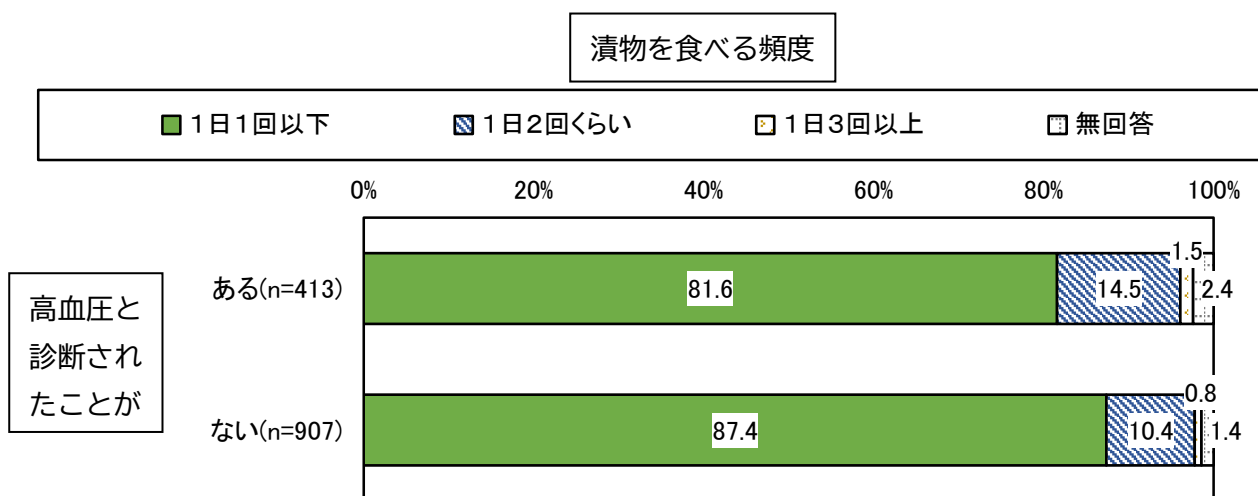
### 【汁物類を食べる頻度とのクロス】

汁物類を食べる頻度とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「1日1杯以下」の割合が高くなっています。



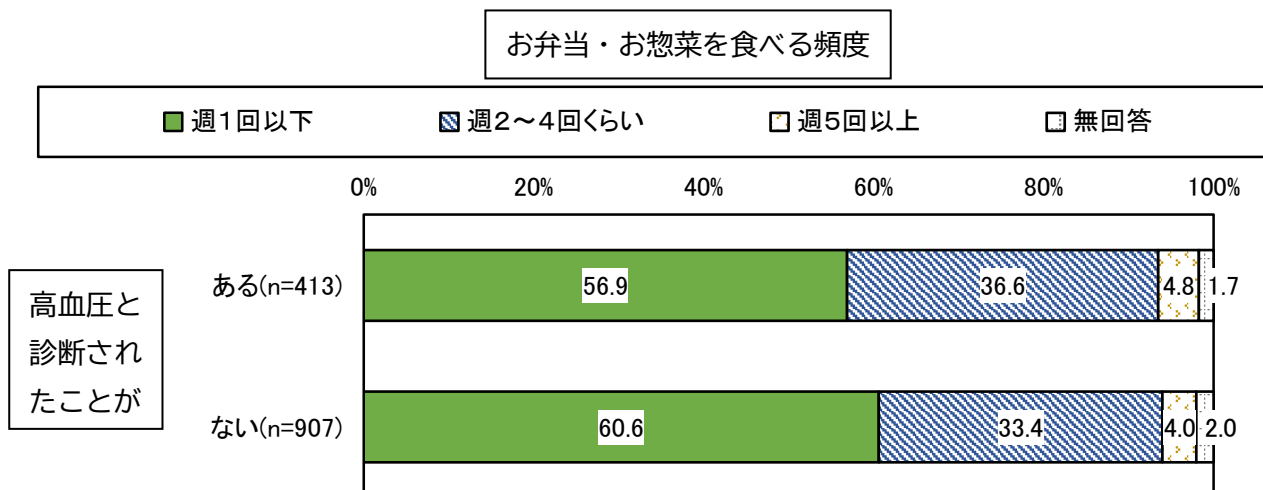
### 【漬物を食べる頻度とのクロス】

漬物を食べる頻度とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が「1日1回以下」の割合が高くなっています。



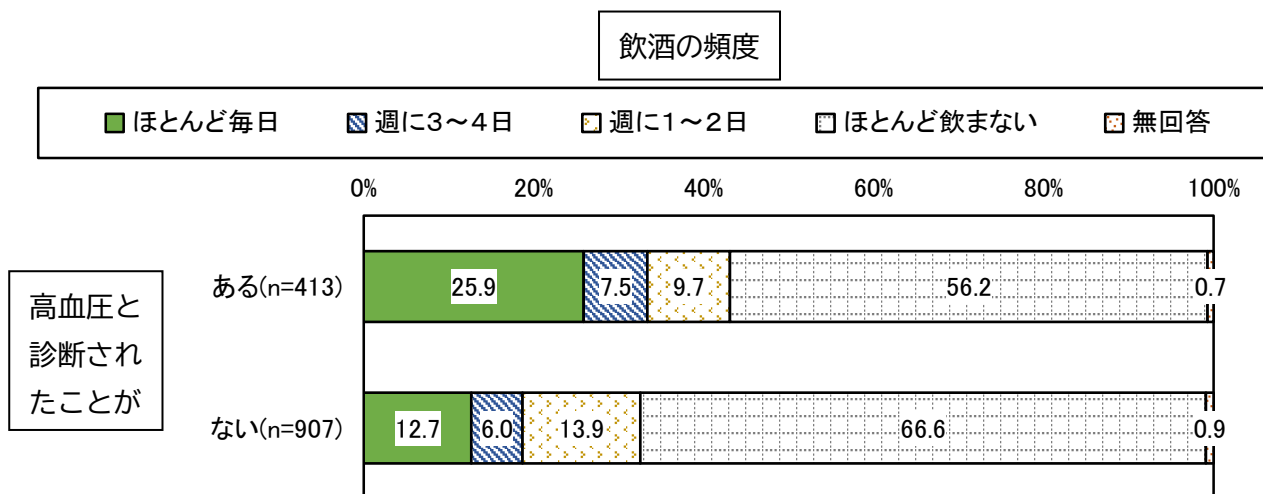
### 【お弁当・お惣菜を食べる頻度とのクロス】

お弁当・お惣菜を食べる頻度とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が「週1回以下」の割合が高くなっています。



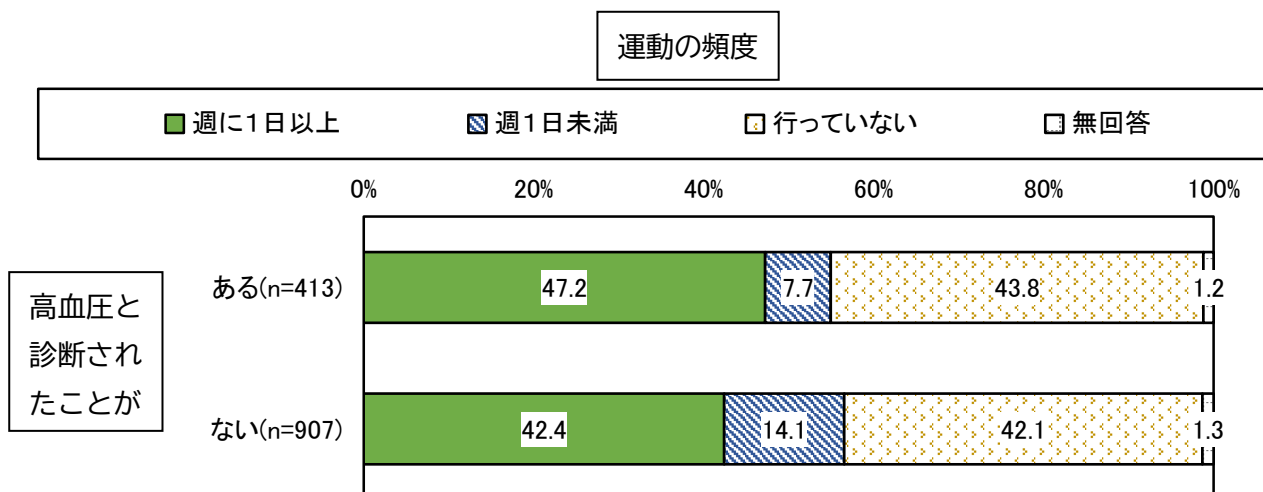
### 【飲酒の頻度とのクロス】

飲酒の頻度とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が飲酒を『週1日以上』している割合が高くなっています。



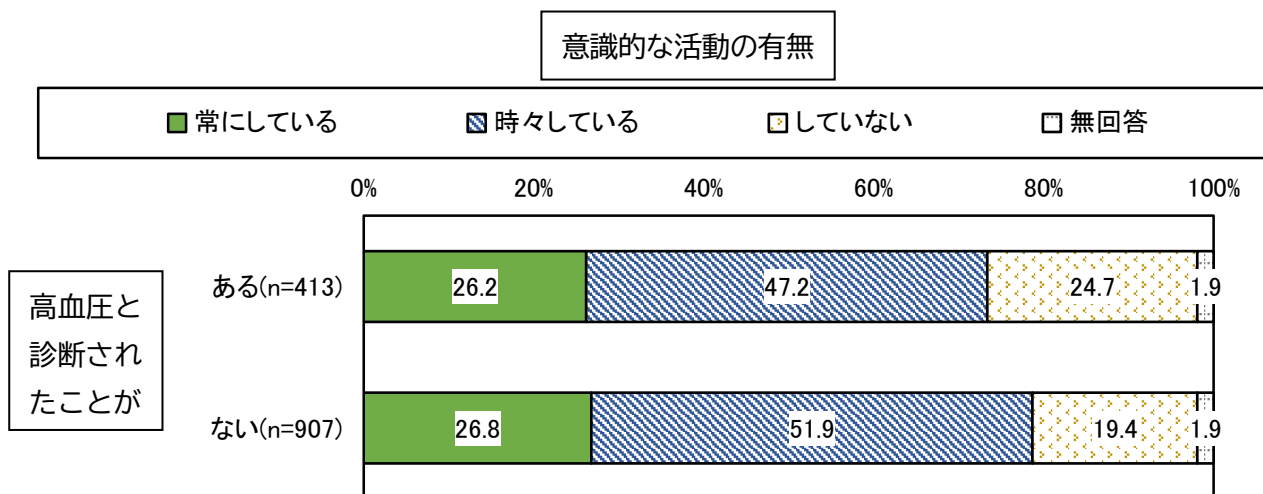
### 【運動の頻度とのクロス】

運動の頻度とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が運動を「週に1日以上」している割合が高くなっています。



### 【意識的な活動の有無とのクロス】

意識的な活動の有無とのクロス集計結果をみると、高血圧と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が意識的に体を動かすことを「していない」割合が高くなっています。

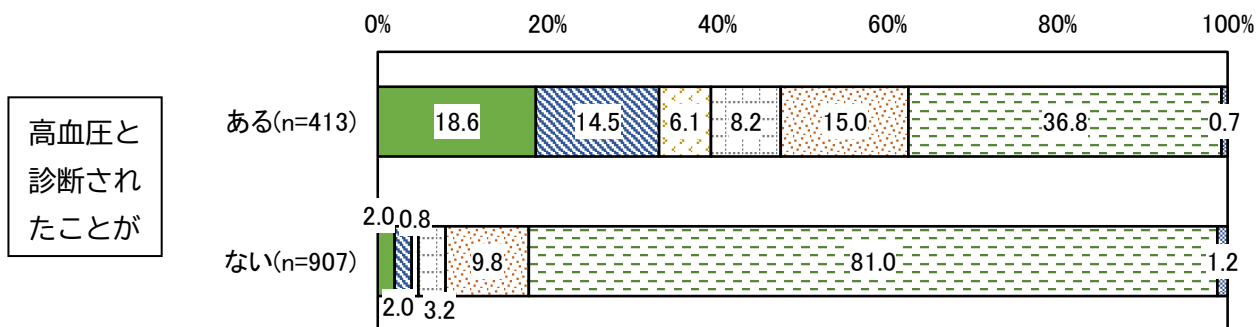


## 【血圧測定の実験別クロス】

血圧測定の実験別にみると、高血圧と診断されたことが「ある」人は、「ない」人に比べて血圧測定を『ほぼ毎日している』の割合が非常に高くなっています。

日頃から家庭で自分の血圧を測定する頻度

- ほぼ毎日している(朝・寝る前の2回)
- ほぼ毎日している(1日1回)
- 週3~4日程度測定している
- 週1~2日程度測定している
- 測定しているのは週1回未満
- 測定していない
- 無回答



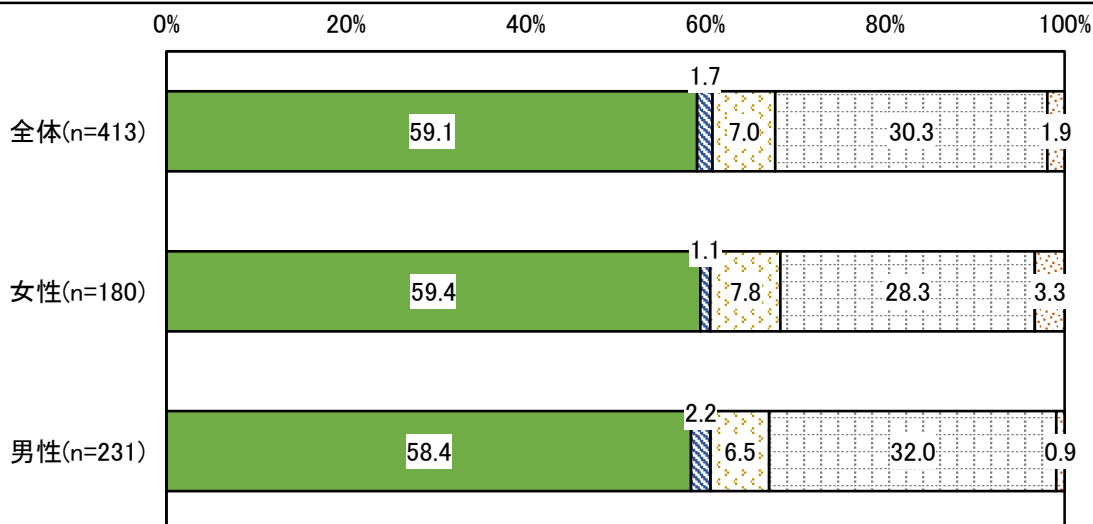
## 問39-1 問39で「1:ある」と答えた方にお聞きします

高血圧の治療(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。(1つに○)

高血圧の治療の有無について、「過去から現在にかけて継続的に受けている」が59.1%、「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」が1.7%、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」が7.0%、「これまでに治療を受けたことがない」が30.3%となっています。

性別にみると、男女で大きな差は見られません。

- 過去から現在にかけて継続的に受けている
- 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
- 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
- これまでに治療を受けたことがない
- 無回答





## ●小括

- ・医療機関や健診での高血圧の診断経験について、全体の30.7%が「ある」と回答しており、そのうち6割程度が高血圧の治療を「過去から現在にかけて継続的に受けている」と回答しています。また、医療機関や健診での高血圧の診断経験を血圧測定の習慣別にみると、高血圧と診断されたことが「ない」人の8割以上が日頃から家庭で自分の血圧を「測定していない」と回答しています。

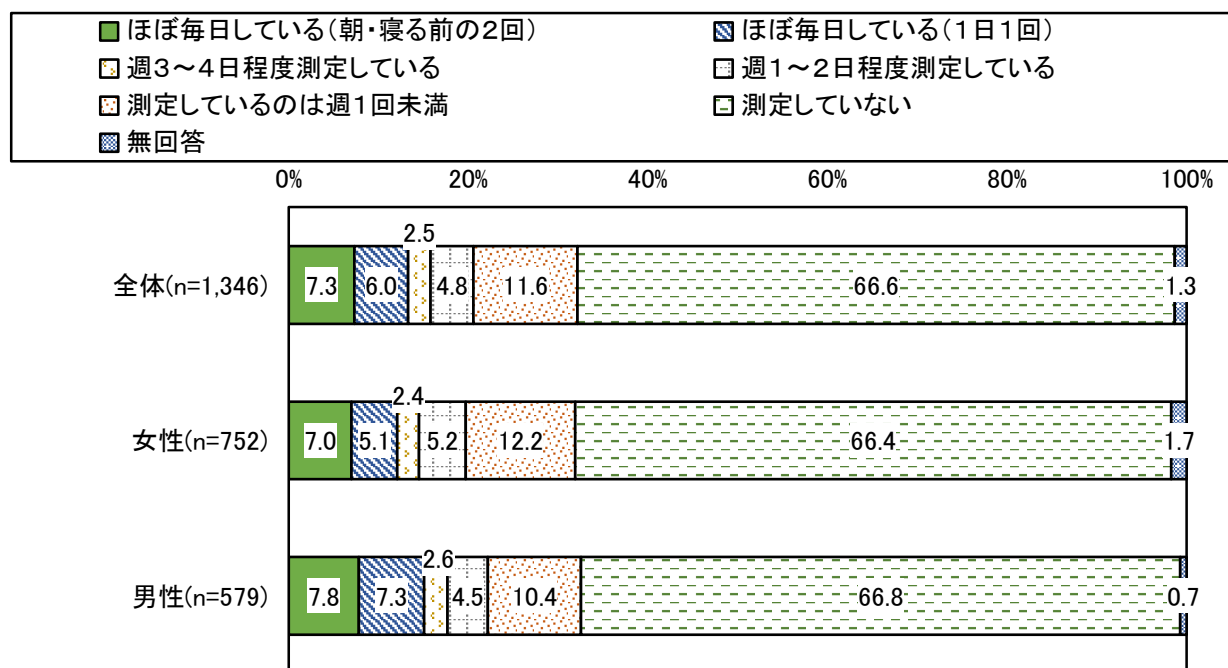
また、高血圧と診断されたことが「ある」人では、栄養成分表示を参考にしていない／見たことがない割合が高いほか、塩分を摂取しがちな傾向（濃いめの味付けを好む割合が高い等）、飲酒の頻度が高い傾向が見られます。一方で塩分のとり過ぎに「気をつけている」割合や、「週に1日以上」運動をする割合、血圧測定をしている割合が高くなっていますが、これは高血圧と診断されたことで習慣化したことも考えられます。

高血圧は放置すると動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。高血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎです。今回の調査結果から、塩分のとり過ぎに「気をつけている」と回答しているのは全体の6割程度であり（問15より）、塩分のとり過ぎへの注意喚起、高血圧の危険性に関する啓発を一層推進し、高血圧者の減少を図っていくことが重要です。（問39、問39-1）

#### 問40 あなたは、日頃からご家庭で自分の血圧を測定していますか。(1つに○)

日常的な血圧測定の頻度について、「ほぼ毎日している(朝・寝る前の2回)」が7.3%、「ほぼ毎日している(1日1回)」が6.0%、「週3~4日程度測定している」が2.5%、「週1~2日程度測定している」が4.8%、「測定しているのは週1回未満」が11.6%、「測定していない」が66.6%となっています。

性別にみると、男女で大きな差は見られません。



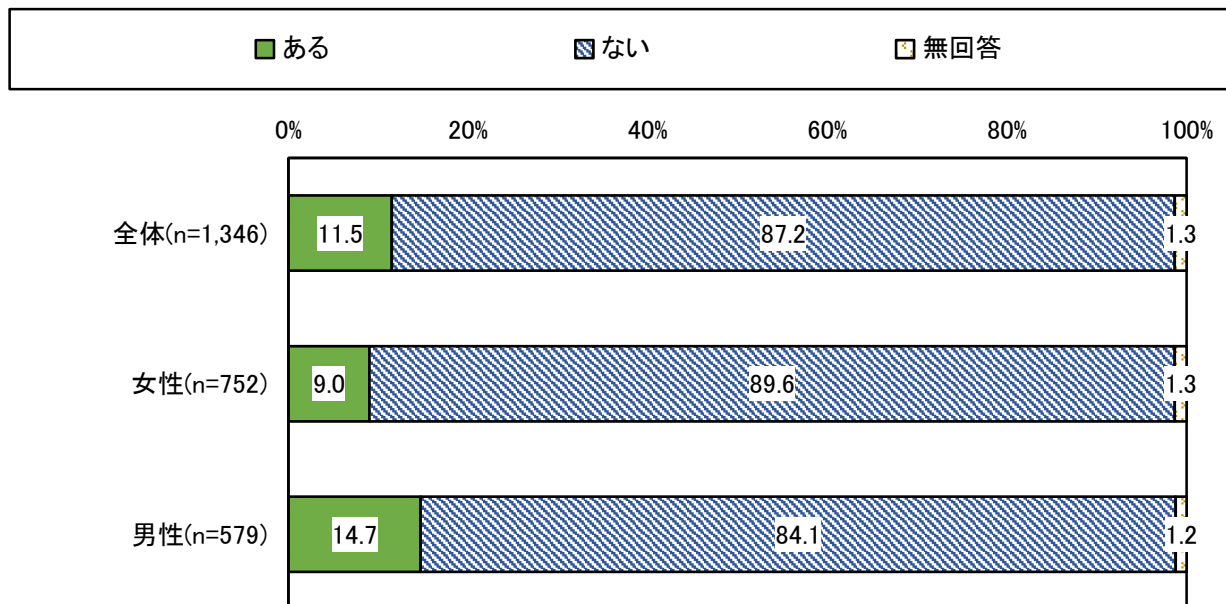
#### ●小括

・週に1日以上、家庭で自分の血圧を測る習慣がある人は全体の20.6%にとどまっており、6割以上の方は「測定していない」と回答しています。

先述の通り、高血圧は様々な病気を引き起こす原因となりますが、他の病気と比べ、血圧測定をすることで、自分で見つけることができます。家庭での血圧測定のほか、健康福祉センターなど血圧計が設置されている公共施設もあるため、日頃からの血圧測定の習慣化を意識付けていくことが重要です。(問40)

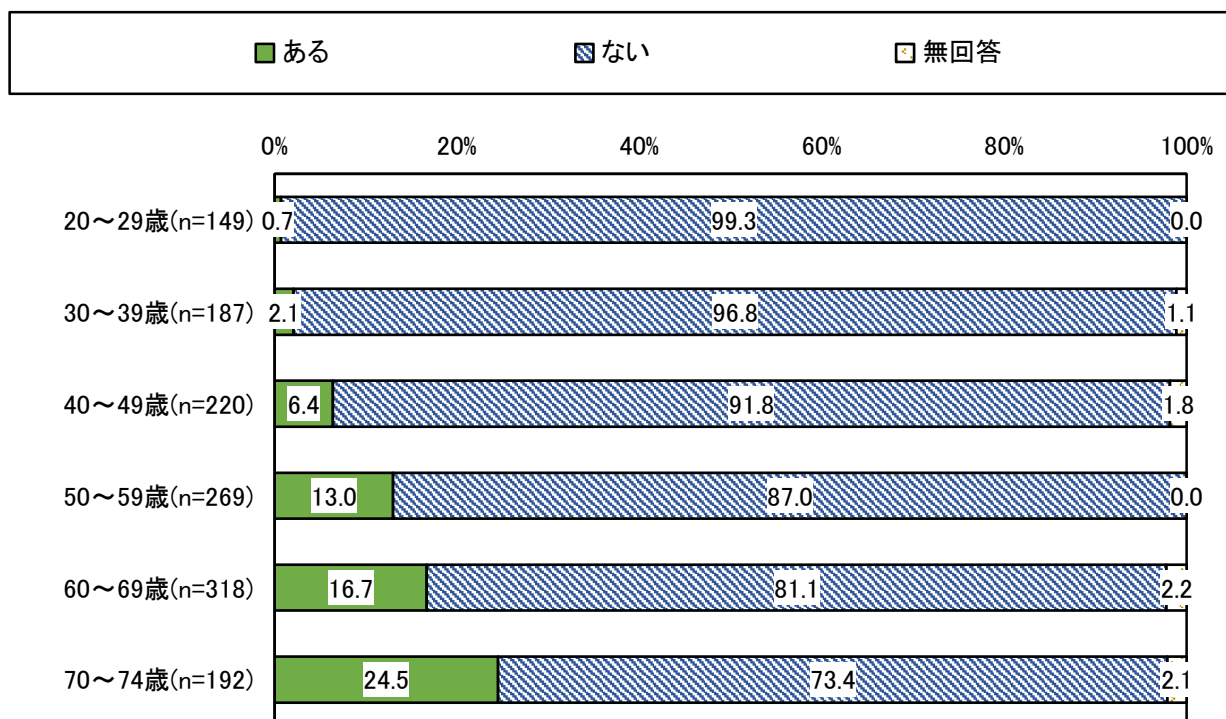
問4 1 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか（「境界域である」「糖尿病になりかけている」「血糖値が高い」などのように言われた方も含みます。  
（1つに○）

糖尿病の診断について、「ある」が11.5%、「ない」が87.2%となっています。  
性別にみると、女性よりも男性の方が「ある」の割合が高くなっています。



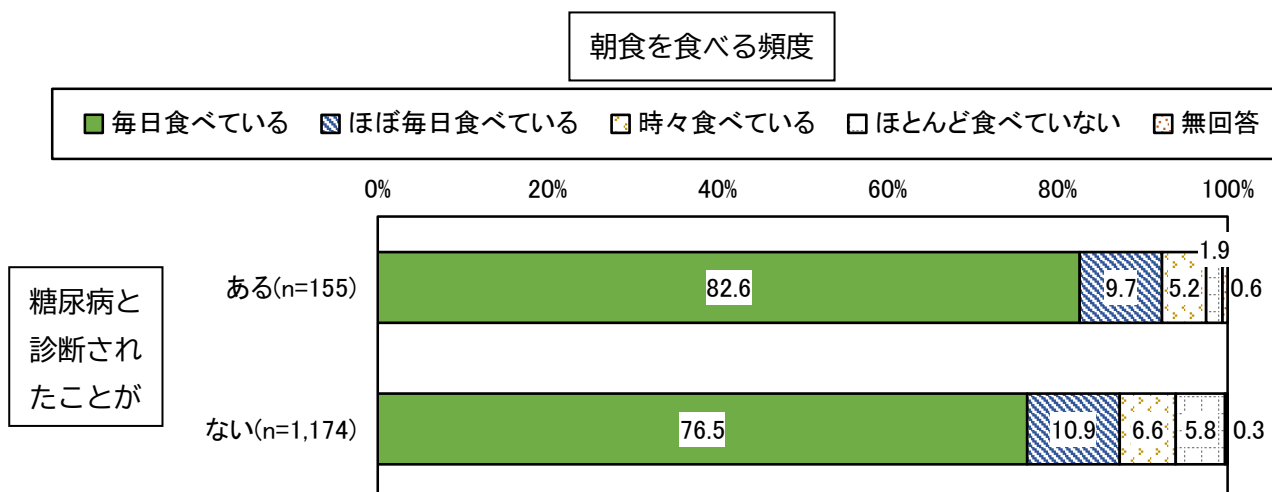
### 【年齢別クロス】

年齢別にみると、高齢になるにつれて「ある」の割合が高くなる傾向にあります。



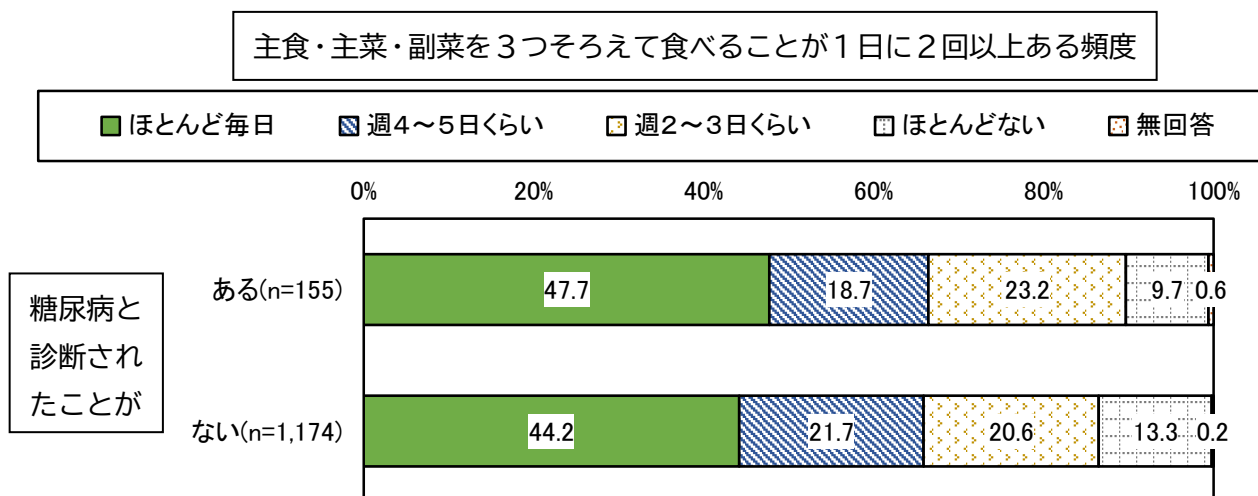
### 【朝食を食べる頻度とのクロス】

朝食を食べる頻度とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「毎日食べている」の割合が高くなっています。



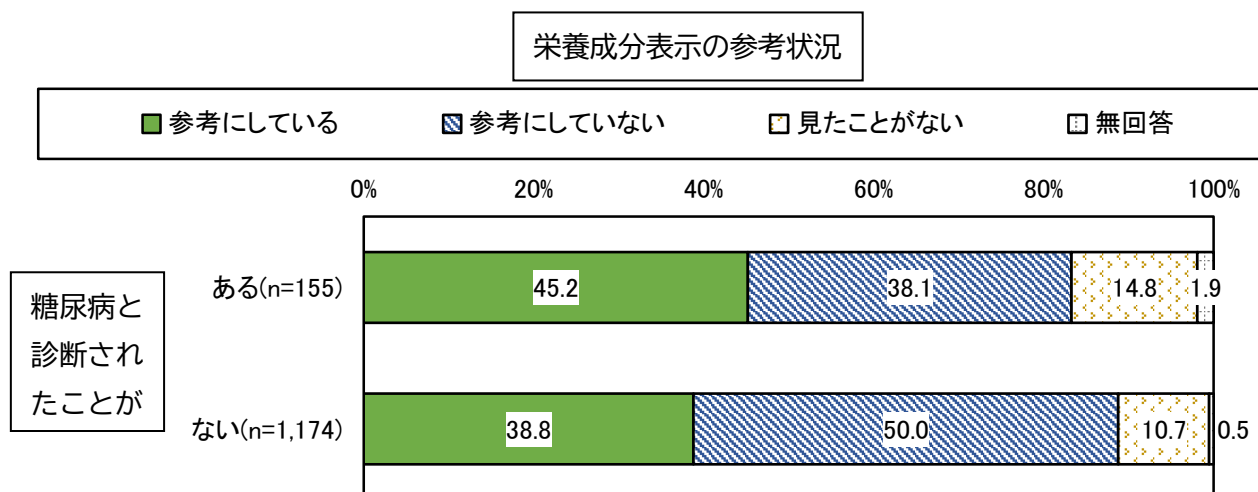
### 【主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度とのクロス】

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある頻度とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が「ほとんどない」の割合が高くなっています。



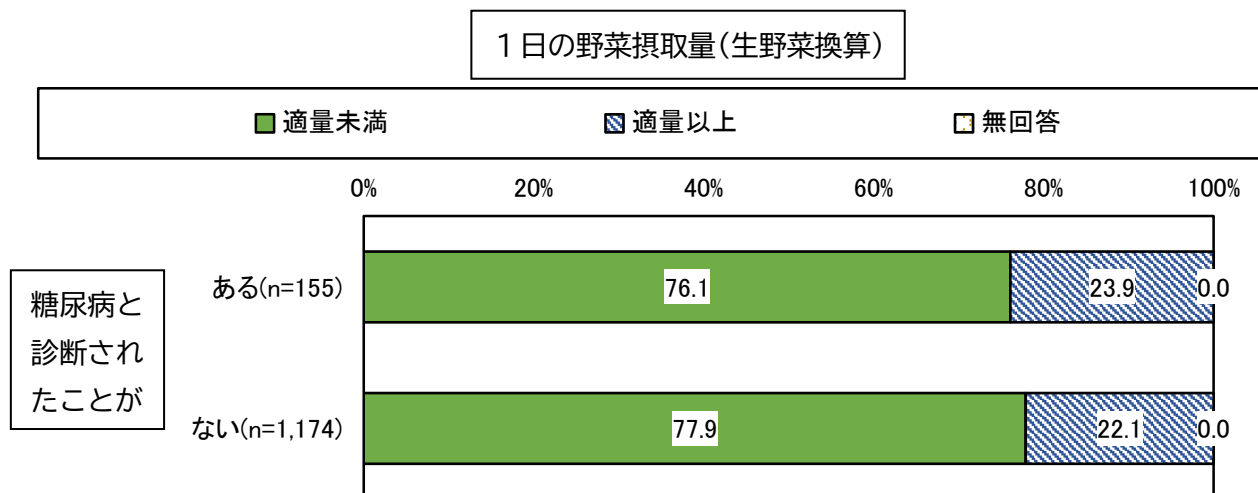
### 【栄養成分表示の参考状況とのクロス】

栄養成分表示の参考状況とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人より「ある」人の栄養成分表示を「参考になっている」割合が高くなっています。



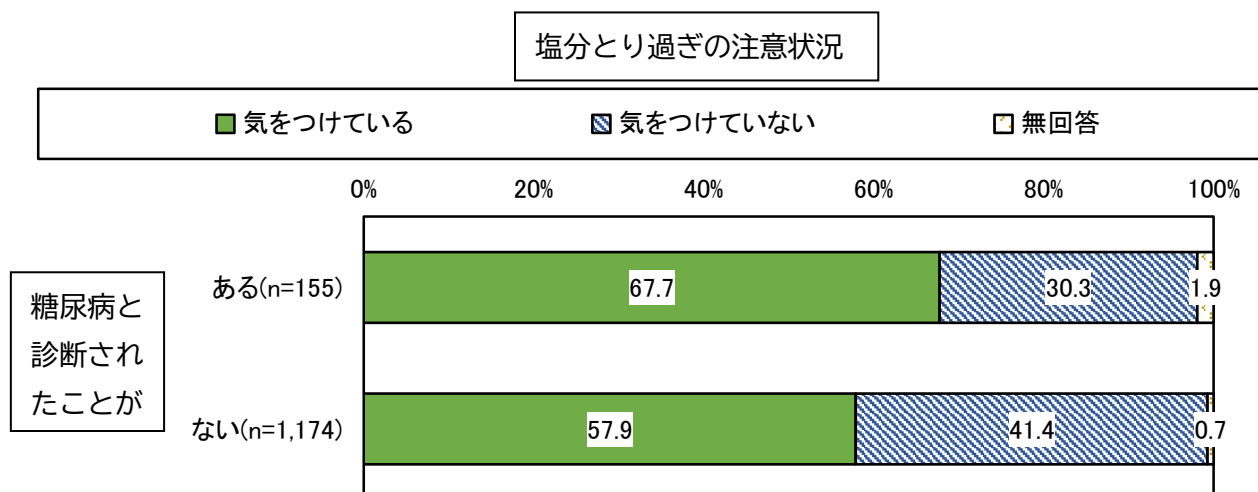
### 【1日の野菜摂取量（生野菜換算）とのクロス】

1日の野菜摂取量（生野菜換算）とのクロス集計結果をみると、大きな差は見られません。



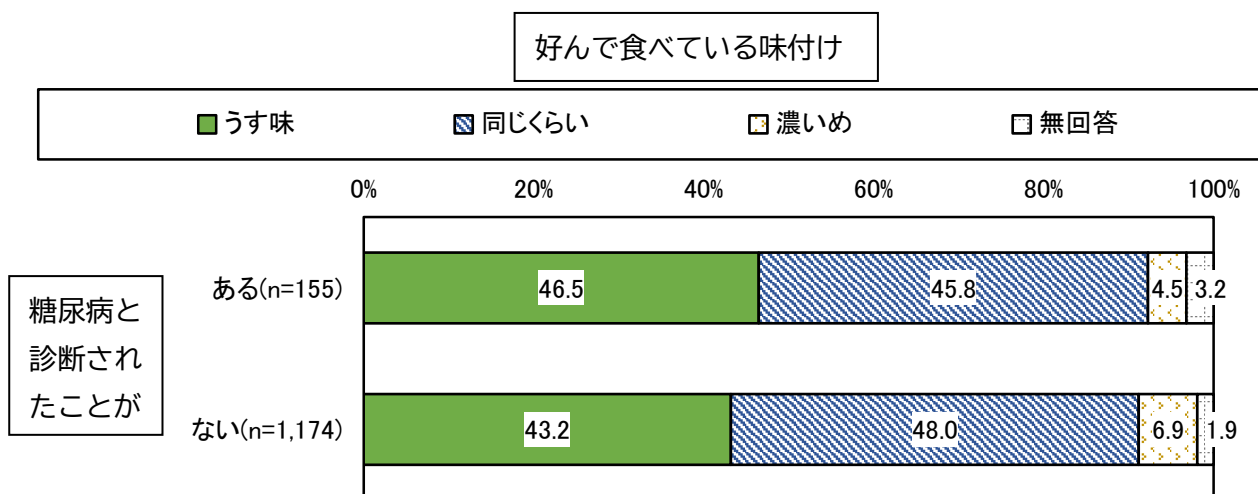
### 【塩分とり過ぎの注意状況とのクロス】

塩分とり過ぎの注意状況とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が塩分のとり過ぎに「気をつけている」割合が高くなっています。



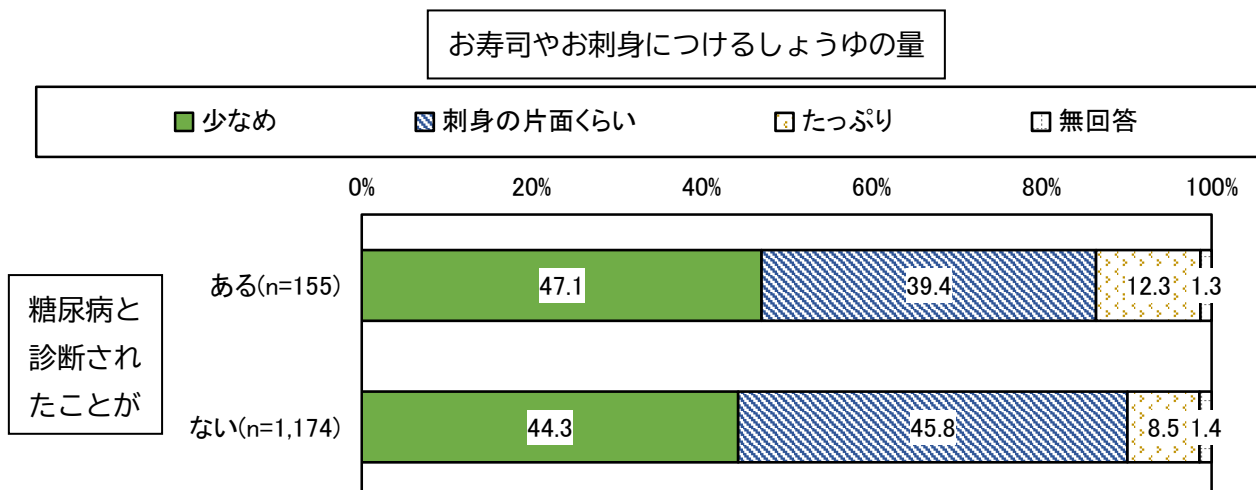
### 【好んで食べている味付けとのクロス】

好んで食べている味付けとのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「うす味」の割合が高くなっています。



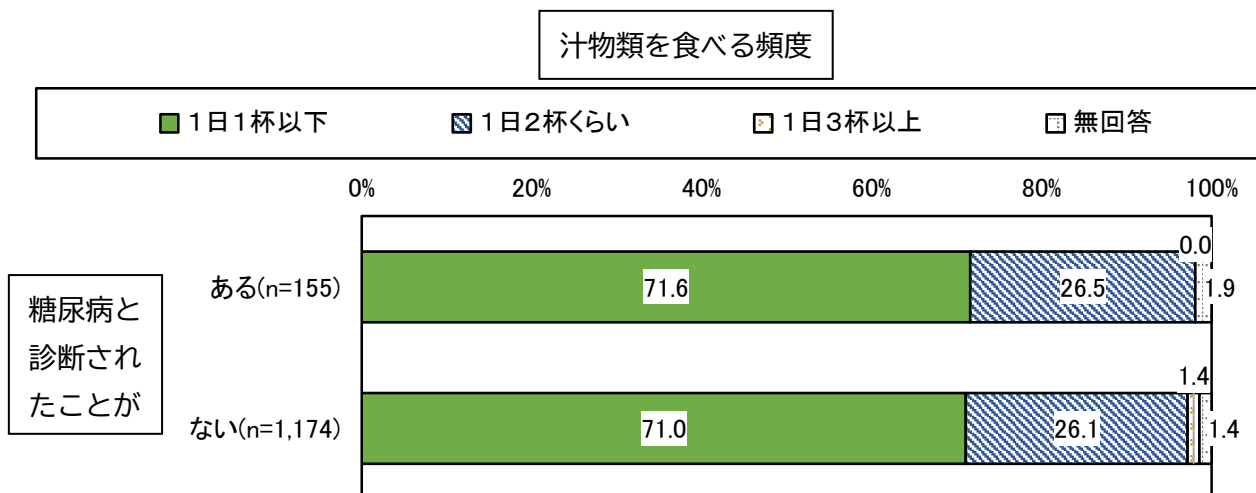
### 【お寿司やお刺身につけるしょうゆの量とのクロス】

お寿司やお刺身につけるしょうゆの量とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「たっぷり」の割合が高くなっています。



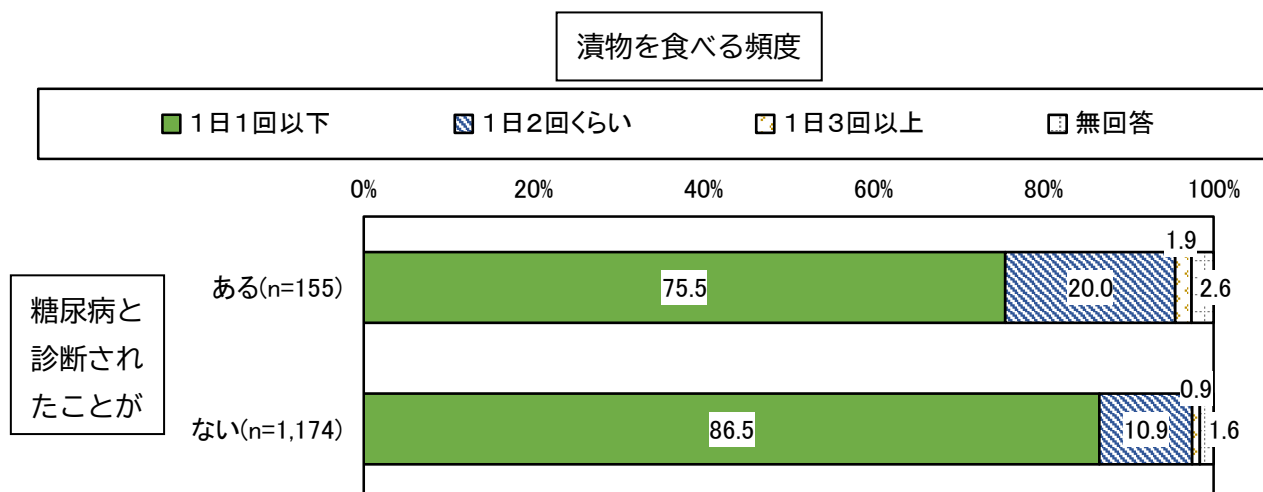
### 【汁物類を食べる頻度とのクロス】

汁物類を食べる頻度とのクロス集計結果をみると、大きな差は見られません。



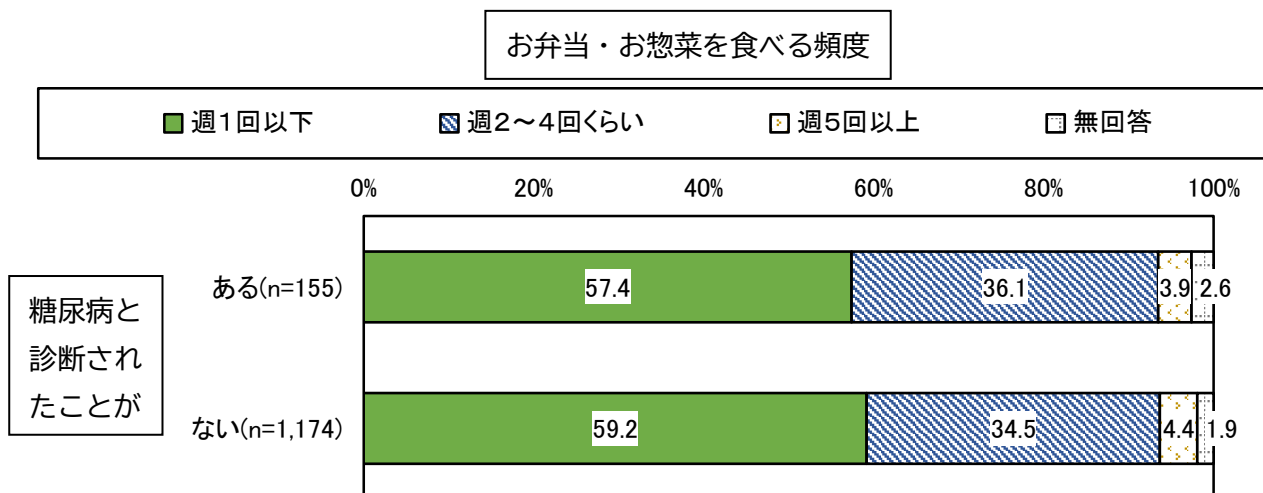
### 【漬物を食べる頻度とのクロス】

漬物を食べる頻度とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「1日2回くらい」の割合が高くなっています。



### 【お弁当・お惣菜を食べる頻度とのクロス】

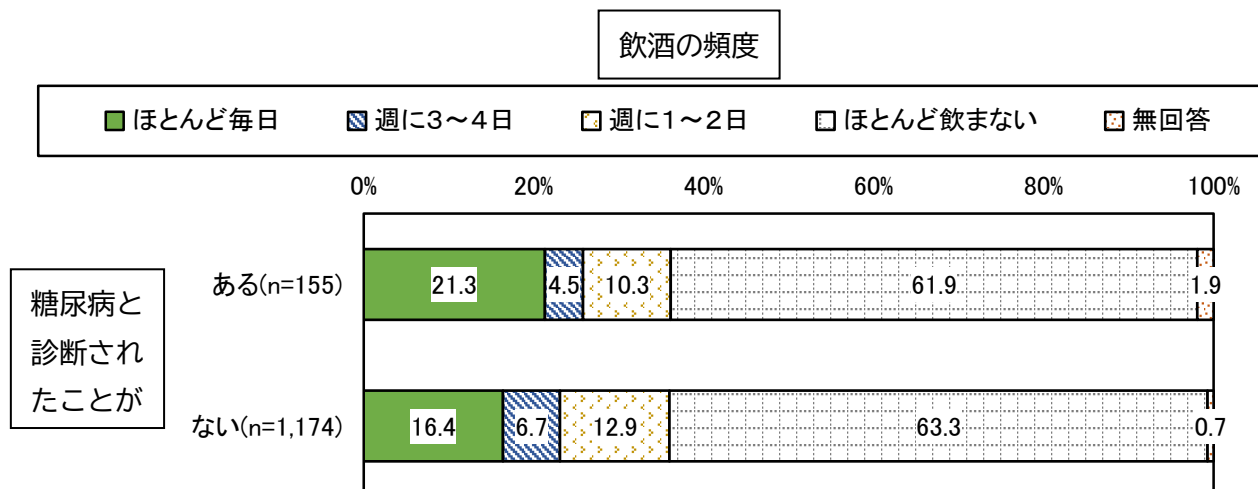
お弁当・お惣菜を食べる頻度とのクロス集計結果をみると、大きな差は見られません。





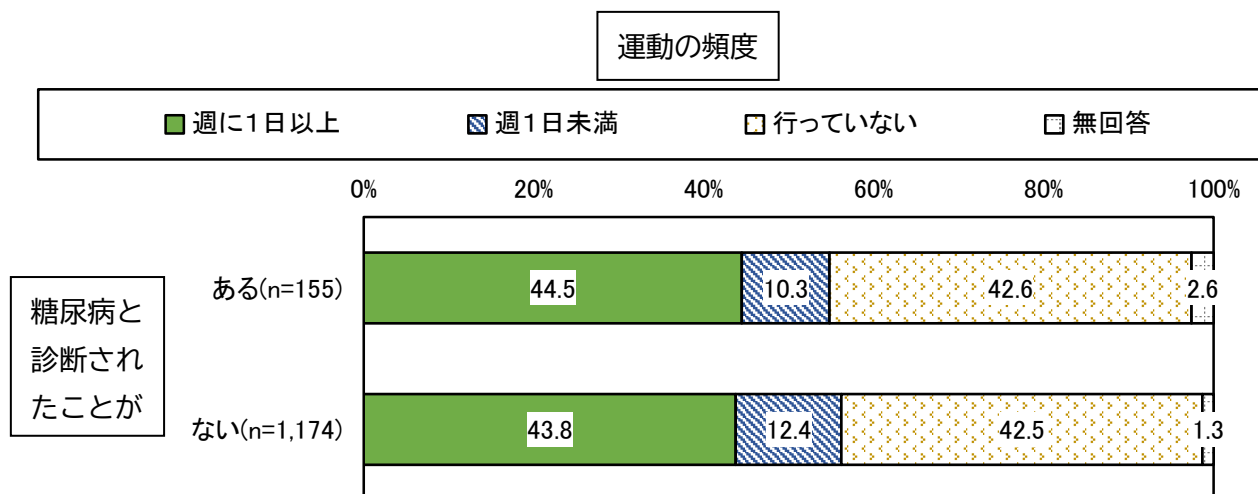
### 【飲酒の頻度とのクロス】

医療機関や健診での糖尿病診断経験別にみると、糖尿病と診断されたことが「ある」人と「ない」人で飲酒を『週1日以上』している割合に大きな差は見られませんが、糖尿病と診断されたことが「ない」人より「ある」人の方が「ほとんど毎日」の割合が高くなっています。



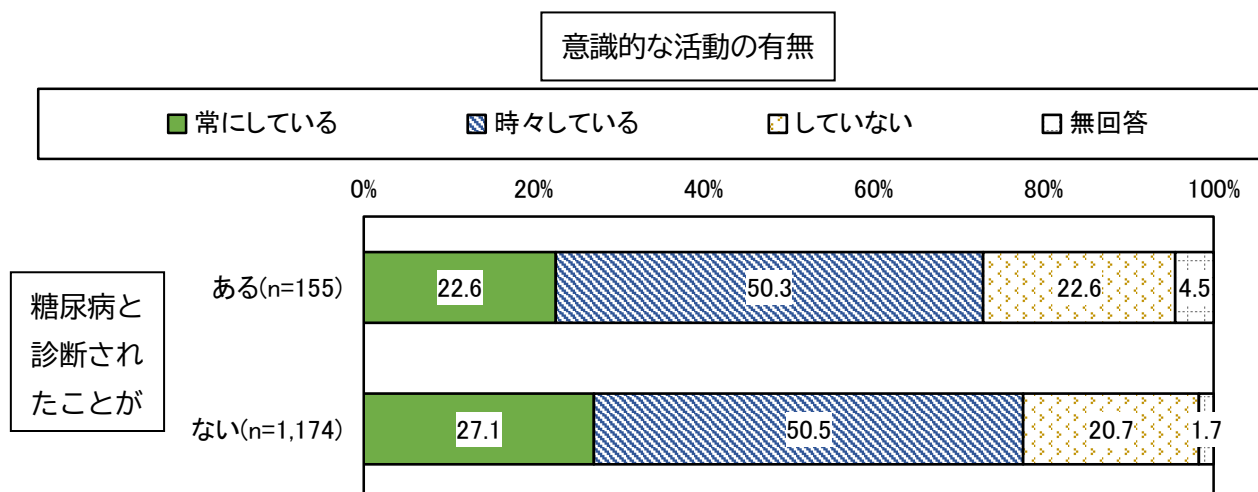
### 【運動の頻度とのクロス】

運動の頻度とのクロス集計結果をみると、大きな差は見られません。



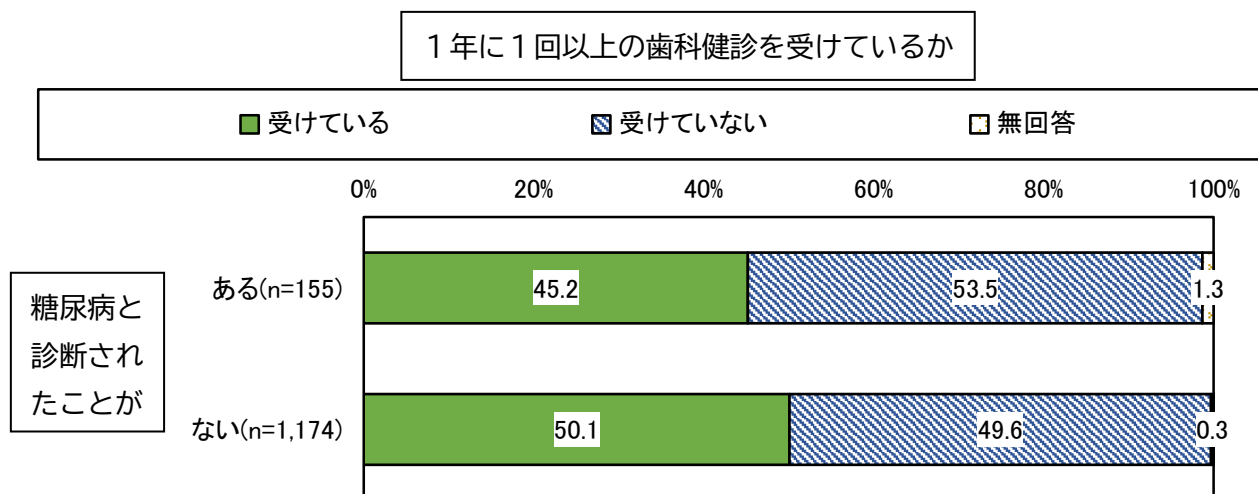
### 【意識的な活動の有無とのクロス】

意識的な活動の有無とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が意識的に体を動かすことを「常にしている」割合が高くなっています。



### 【1年に1回以上の歯科健診受診状況とのクロス】

1年に1回以上の歯科健診受診状況とのクロス集計結果をみると、糖尿病と診断されたことが「ある」人より「ない」人の方が歯科健診を「受けている」割合が高くなっています。

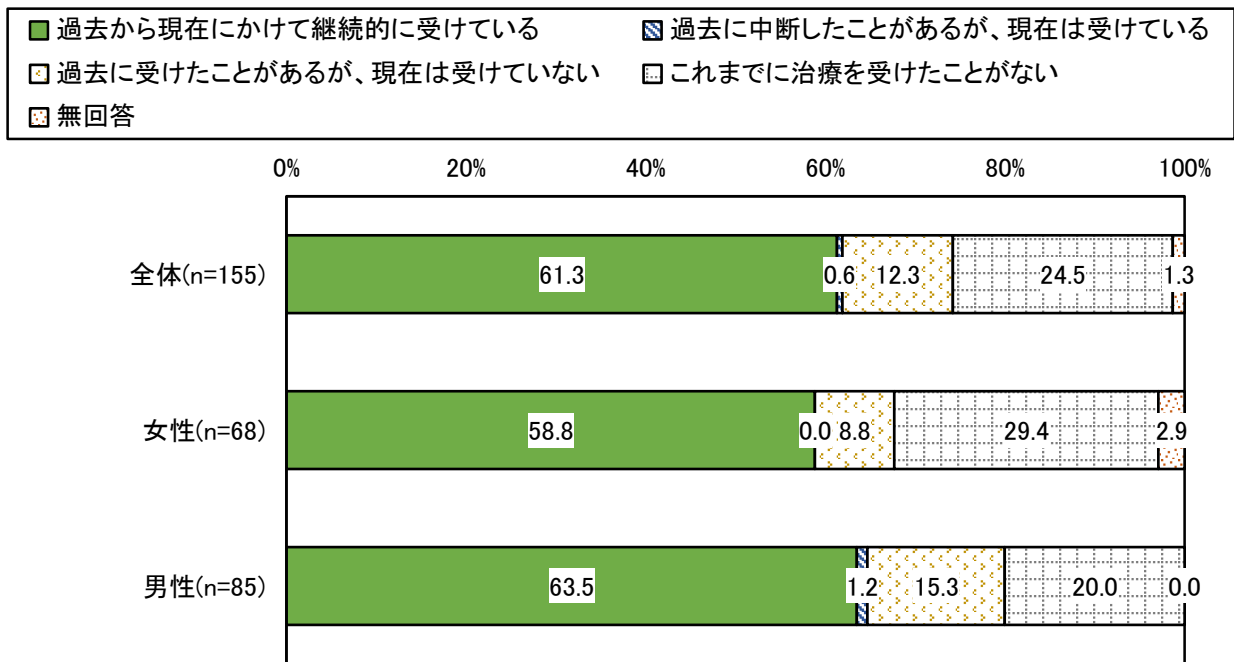


問41-1 問41で「1：ある」と答えた方にお聞きします。

糖尿病の治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。（1つに○）

糖尿病の治療の有無について、「過去から現在にかけて継続的に受けている」が61.3%、「過去に中断したことがあるが、現在は受けている」が0.6%、「過去に受けたことがあるが、現在は受けていない」が12.3%、「これまでに治療を受けたことがない」が24.5%となっています。

性別にみると、女性よりも男性の方が「過去から現在にかけて継続的に受けている」の割合が高くなっています。



●小括

・医療機関や健診での糖尿病の診断経験について、全体の11.5%が「ある」と回答しており、そのうち6割程度が糖尿病の治療を「過去から現在にかけて継続的に受けている」と回答しています。

また、糖尿病と診断されたことが「ある」人では、栄養成分表示を参考にしてしている割合や塩分のとり過ぎに「気をつけている」割合が高くなっている一方で、「ほとんど毎日」飲酒する割合がやや高いほか、1年に1回以上の歯科健診を「受けていない」割合も半数以上となっています。

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性腎症」をはじめとする様々な合併症の発症、さらに動脈硬化が進むことで心臓病や脳卒中のリスクも高まります。また、我が国の糖尿病患者のほとんどは、栄養バランスの悪い食事や、過食、運動不足など、生活習慣が原因で発症する2型糖尿病です。今回の調査結果から、特に50歳以上から「ある」の割合が大きく増加していることがうかがえ、中高年層の食生活や運動習慣といった生活習慣の改善に向けた取り組みを推進していくことが必要となります。（問41、問41-1）

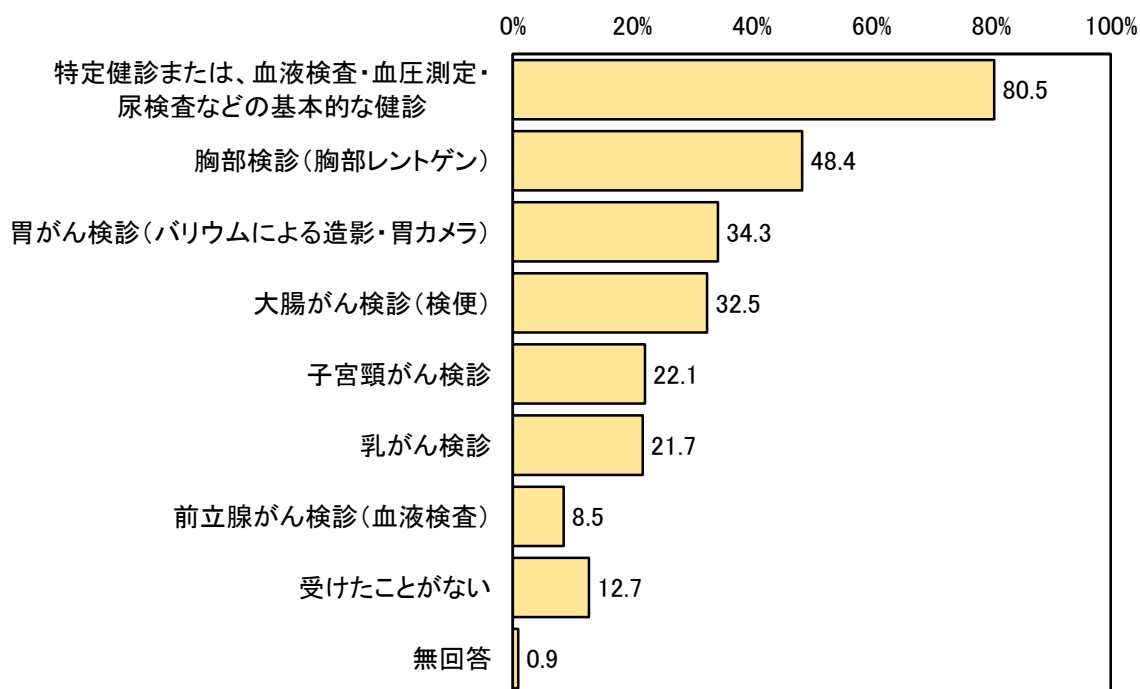
問4 2 令和2年または令和3年に受けた以下の健診（検診）の種類についてお答えください。（あてはまるものすべてに○）

令和2年または令和3年に受けた以下の健診（検診）の種類について、「特定健診または、血液検査・血圧測定・尿検査などの基本的な健診」が80.5%で最も多く、次いで「胸部検診（胸部レントゲン）」が48.4%、「胃がん検診（バリウムによる造影・胃カメラ）」が34.3%、「大腸がん検診（検便）」が32.5%、「子宮頸がん検診」が22.1%となっています。

また、「受けたことがない」が12.7%となっています。

性別にみると、女性では「子宮頸がん検診」、「乳がん検診」の割合が4割程度となっています。また、男性では「前立腺がん検診（血液検査）」の割合が2割程度となっています。

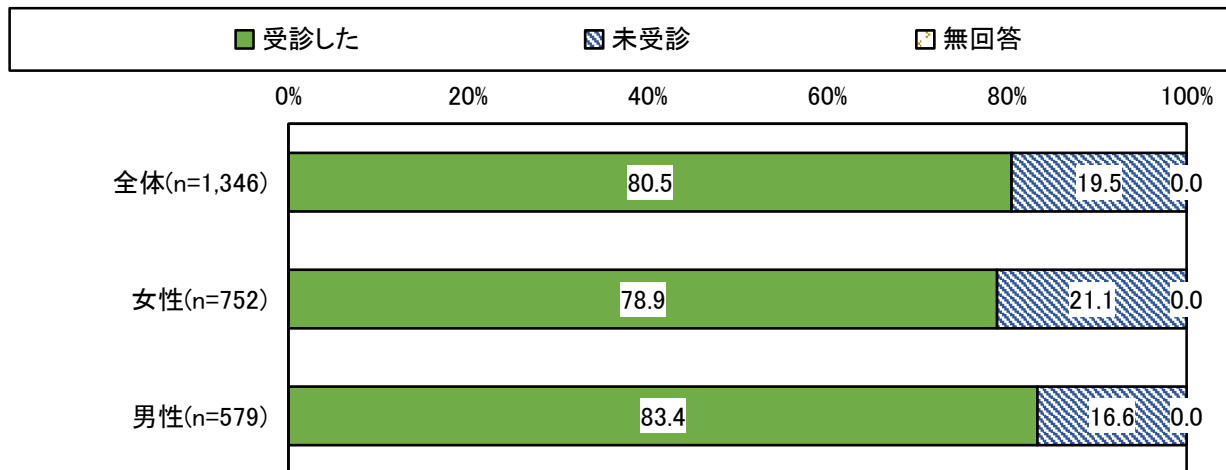
(n=1,346)



◆特定健診または、血液検査・血圧測定・尿検査などの基本的な健診

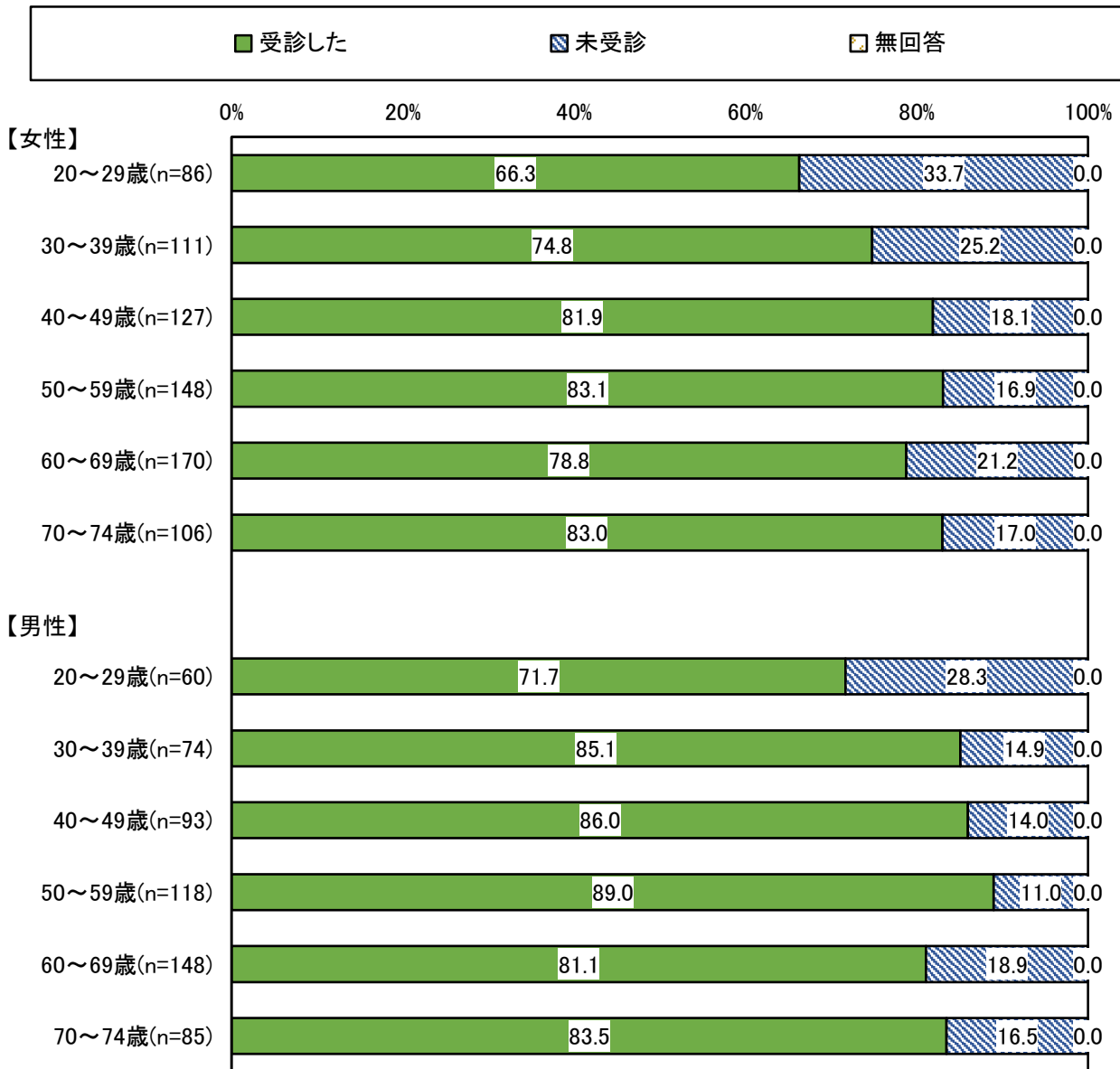
基本的な健診の受診状況について、全体では80.5%が受診しています。

性別にみると、女性よりも男性の方が受診した割合が高くなっています。



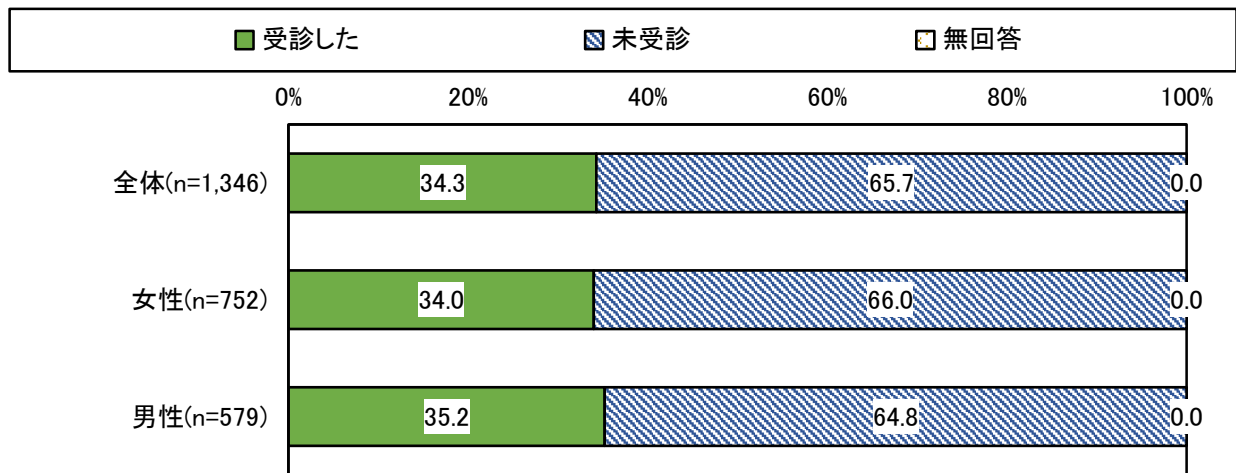
### 【性別年齢別クロス】

年齢別にみると、20～29歳の若い世代では他の年齢に比べて受診した割合が低くなっています。



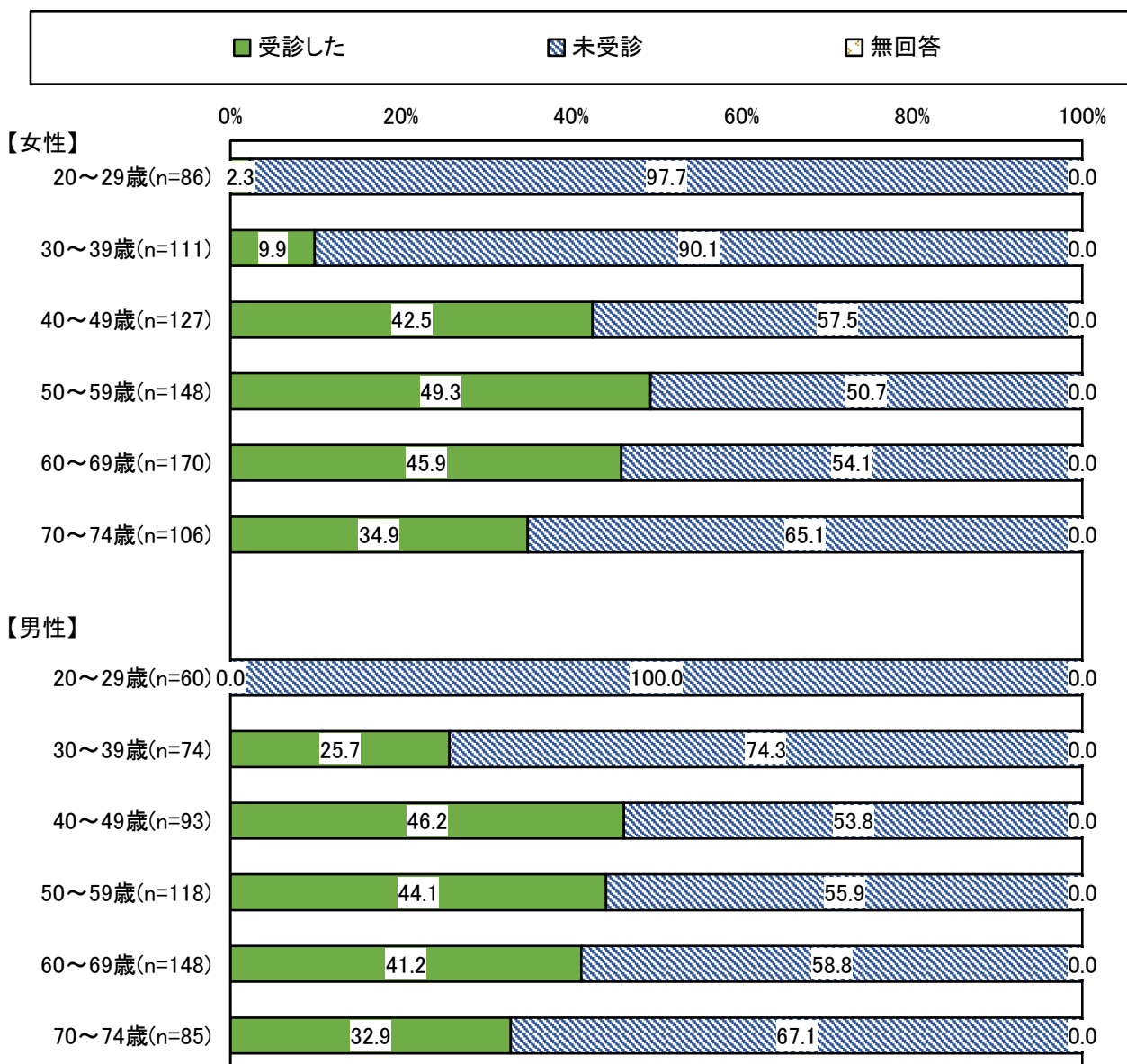
### ◆胃がん検診（バリウムによる造影・胃カメラ）

胃がん検診の受診状況について、全体では34.3%が受診しています。  
性別にみると、男女で大きな差は見られません。



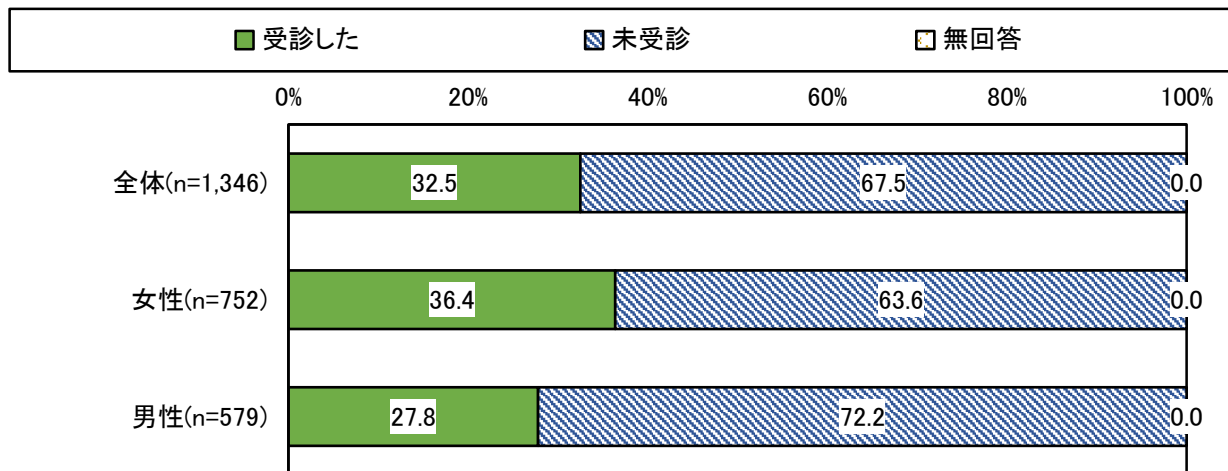
### 【性別年齢別クロス】

年齢別にみると、40～69歳で受診した割合が4割程度となっています。



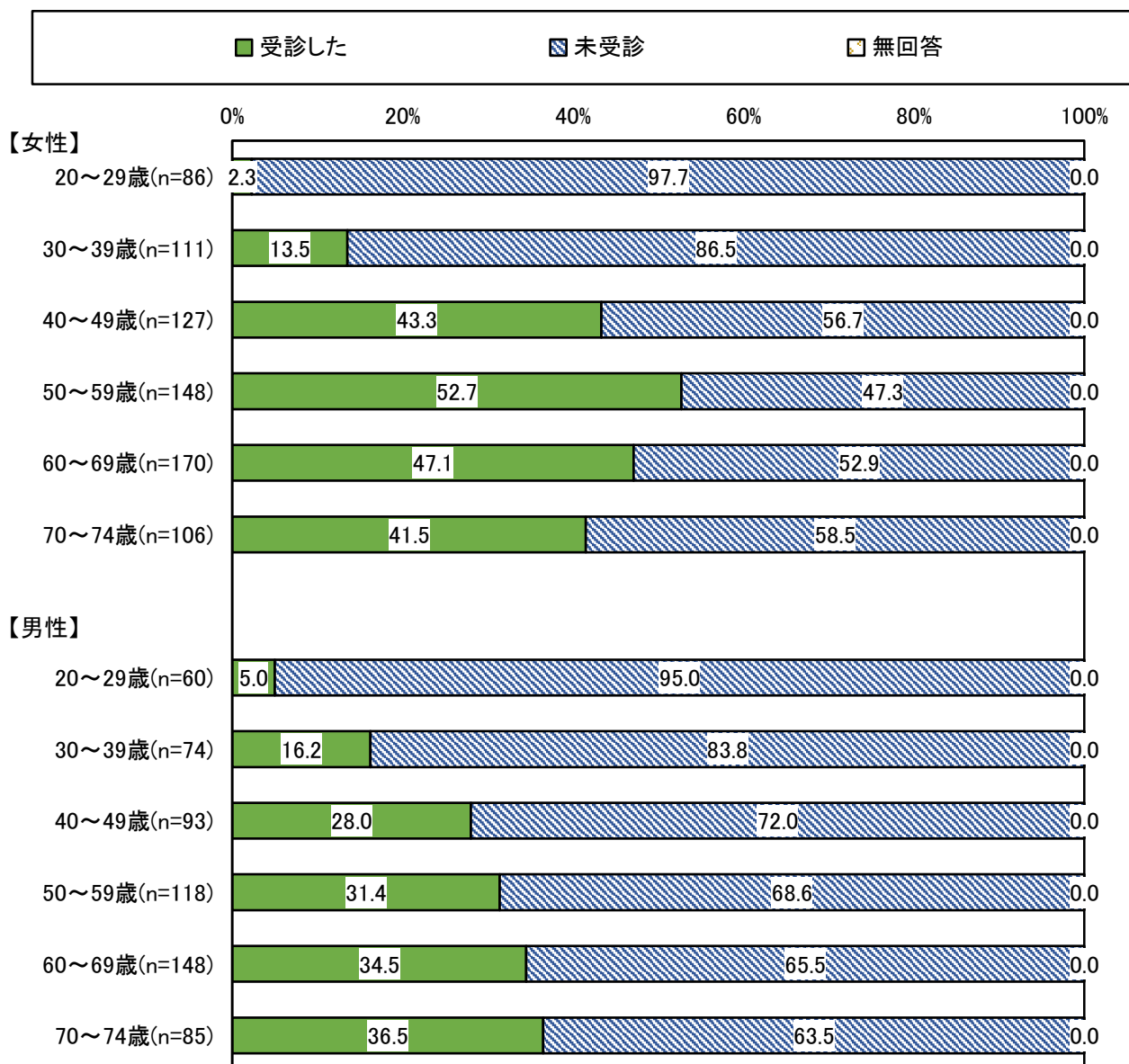
## ◆大腸がん検診（検便）

大腸がん検診の受診状況について、全体では32.5%が受診しています。  
性別にみると、男性よりも女性の方が受診した割合が高くなっています。



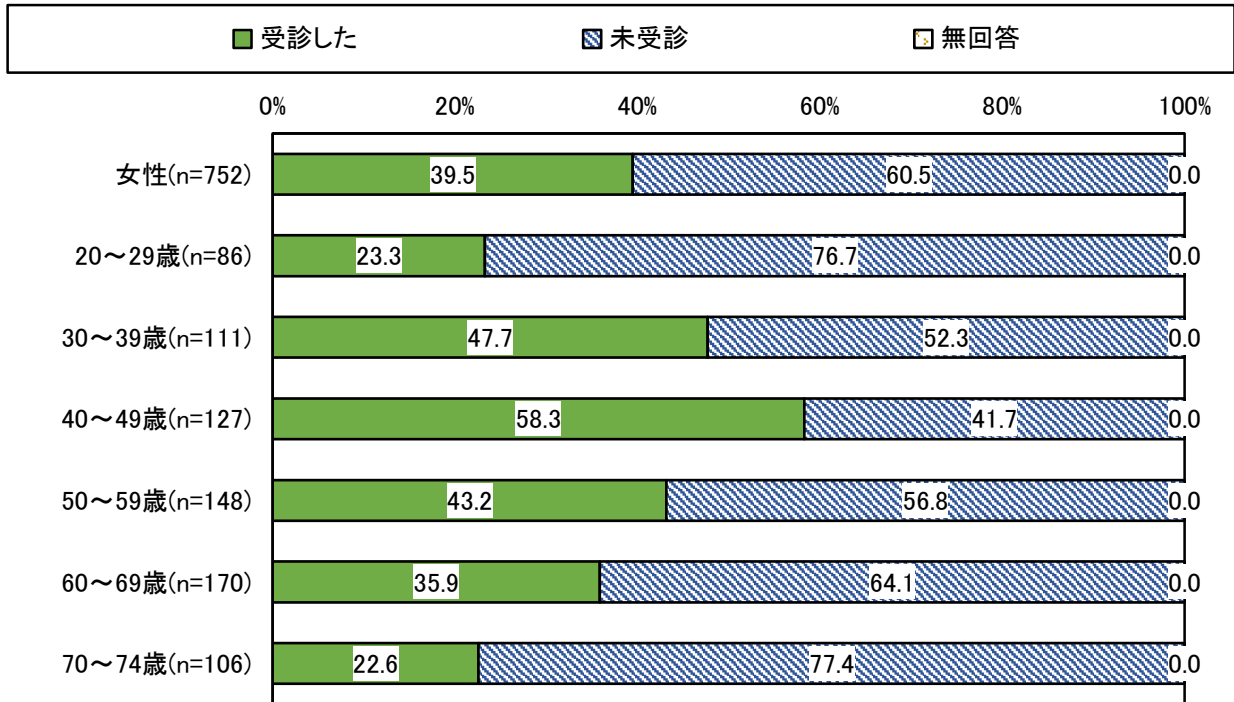
## 【年齢別クロス】

年齢別にみると、50歳以上で受診した割合が4割程度となっています。



### ◆子宮頸がん検診

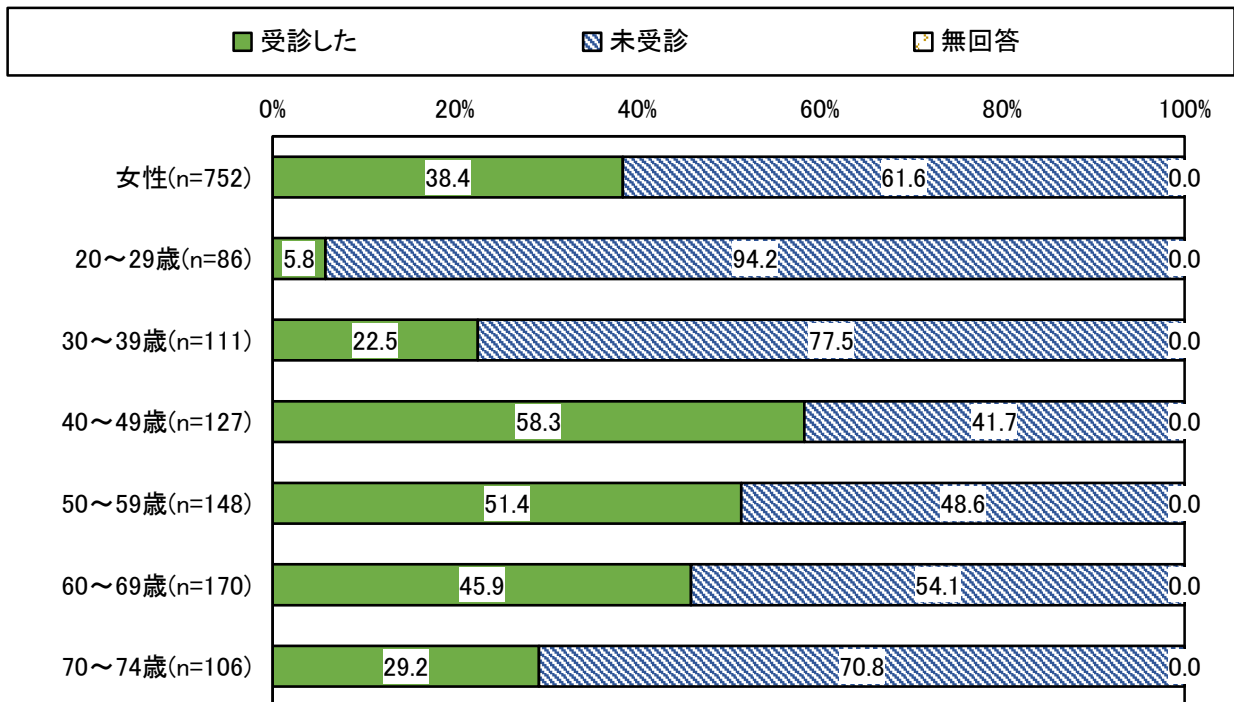
子宮頸がん検診の受診状況について、女性の39.5%が受診しています。  
年齢別にみると、40～49歳で受診した割合が他の年齢に比べて高くなっています。



※女性のみの結果

### ◆乳がん検診

乳がん検診の受診状況について、女性の38.4%が受診しています。  
年齢別にみると、40～49歳で受診した割合が他の年齢に比べて高くなっています。

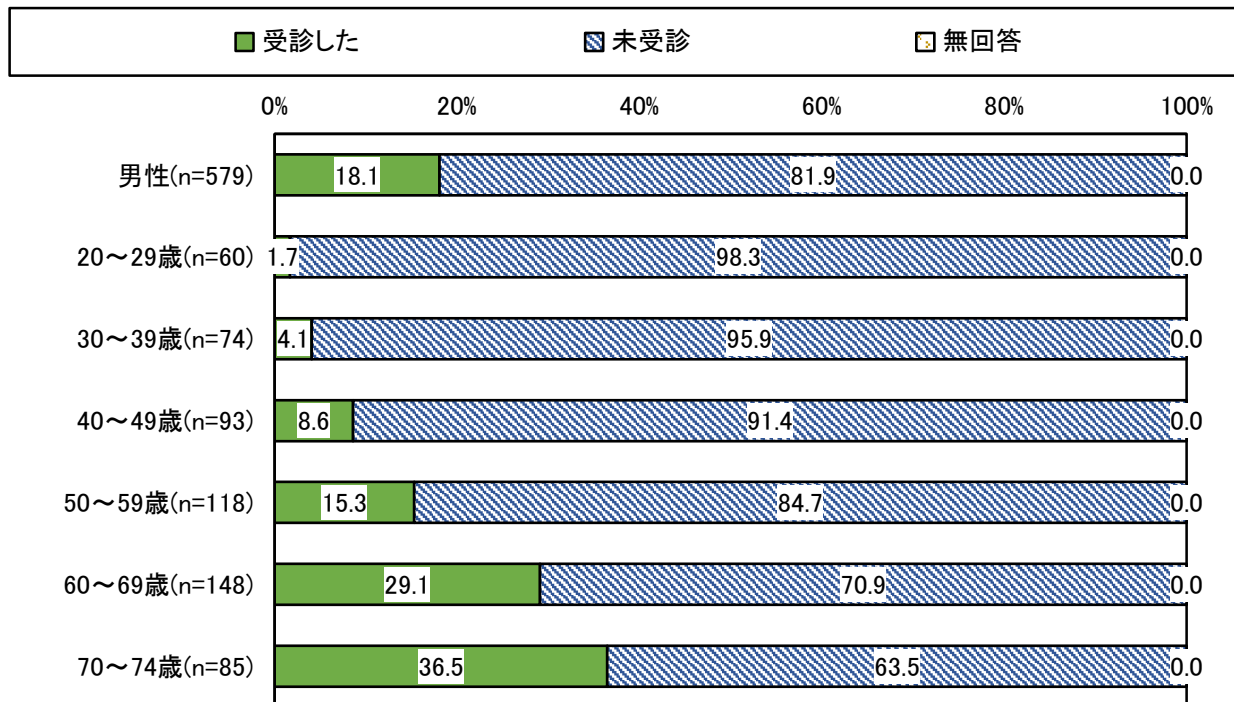


※女性のみの結果



### ◆前立腺がん検診（血液検査）

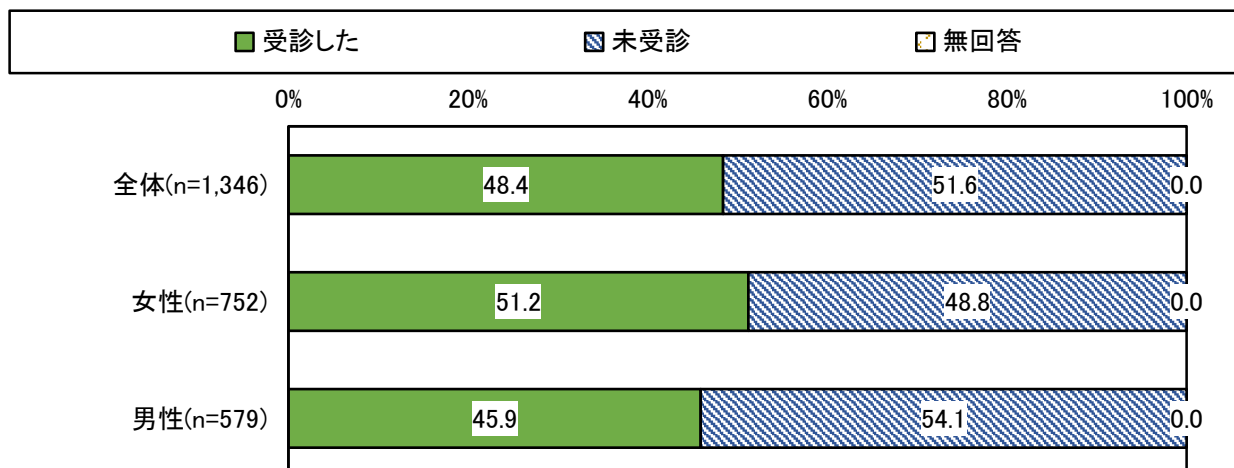
前立腺がん検診の受診状況について、男性の18.1%が受診しています。  
年齢別にみると、高齢になるにつれて受診した割合が高くなる傾向にあります。



※男性のみの結果

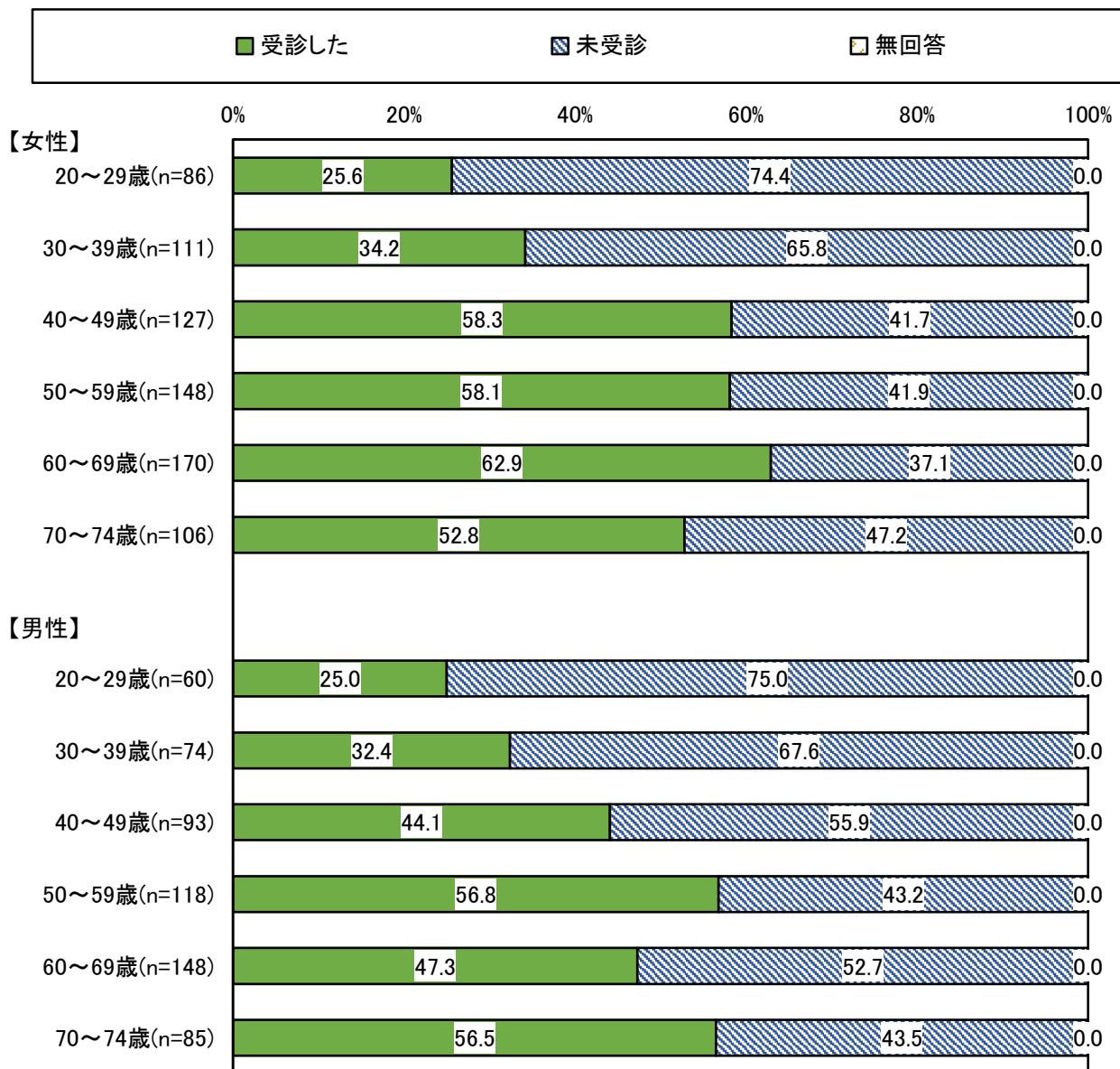
### ◆胸部検診（胸部レントゲン）

胸部検診の受診状況について、全体では48.4%が受診しています。  
性別にみると、男性よりも女性の方が受診した割合が高くなっています。



## 【性別年齢別クロス】

年齢別にみると、50～59歳で受診した割合が他の年齢に比べて高くなっています。



問4 2—1 問4 2で「8：受けたことがない」と答えた方にお聞きします。

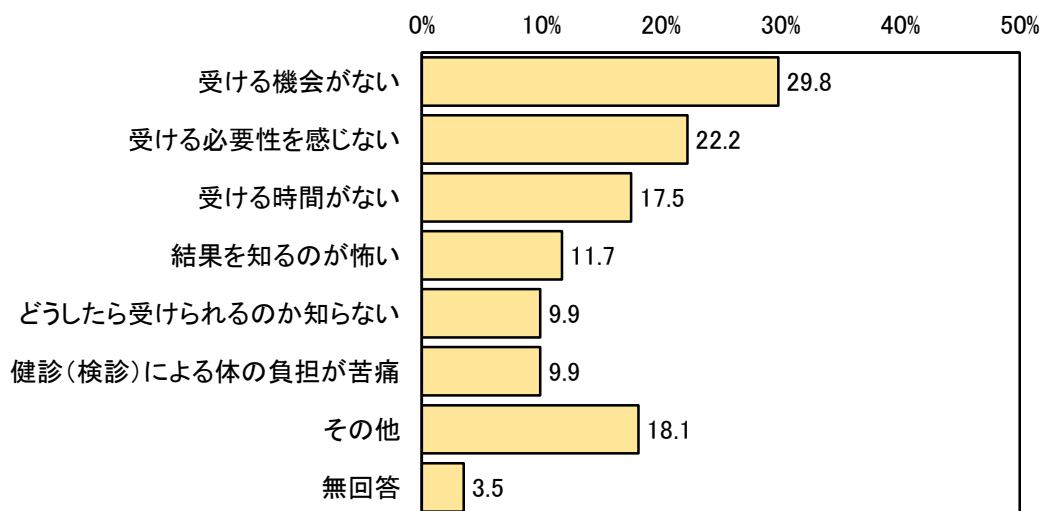
健診（検診）を受けたことがないのはなぜですか。

（あてはまるもの全てに○）

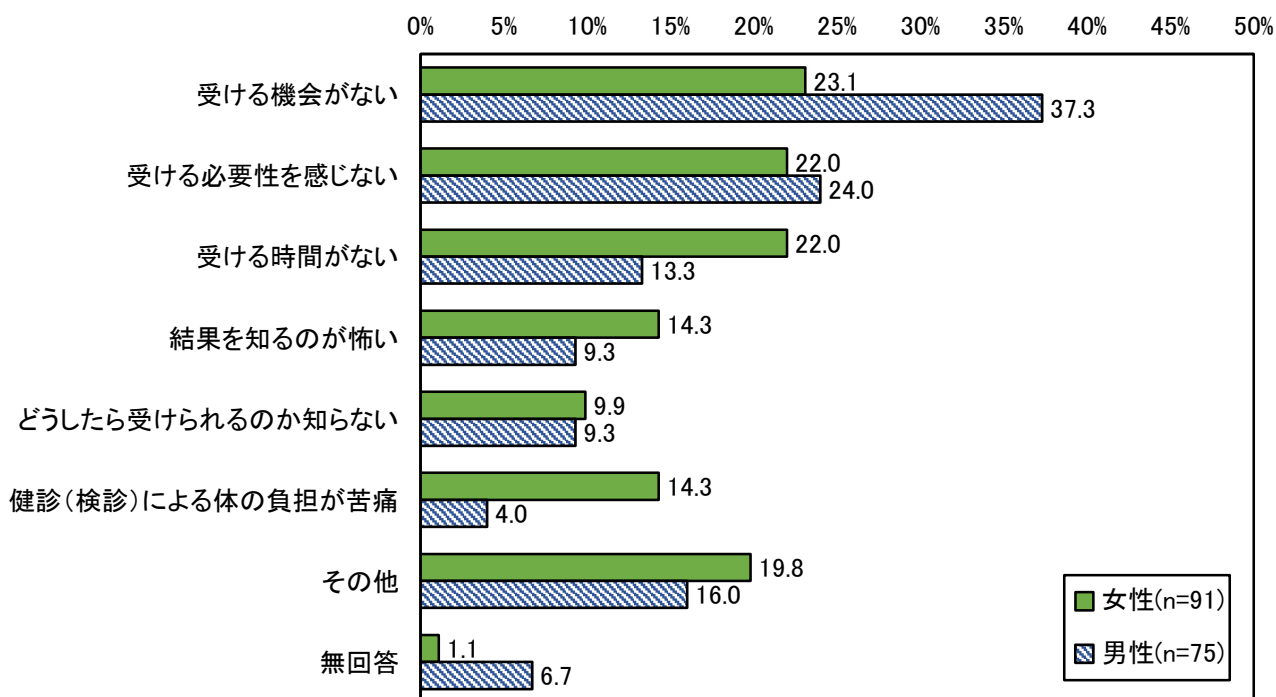
健診（検診）を受けたことがない理由について、「受ける機会がない」が29.8%で最も多く、次いで「受ける必要性を感じない」が22.2%、「受ける時間がない」が17.5%、「結果を知るのが怖い」が11.7%、「どうしたら受けられるのか知らない」が9.9%となっています。

性別にみると、特に男性では「受ける機会がない」が4割程度となっています。また、女性では「健診（検診）による体の負担が苦痛」の割合が男性に比べて10ポイント程度高くなっています。

(n=171)



### 【性別クロス】



## ●小括

- ・令和2年または令和3年に受けた健診（検診）について、全体の86.4%は何らかの健診（検診）を受診したと回答されており、「特定健診または、血液検査・血圧測定・尿検査などの基本的な健診」が最も多く回答されています。一方、健診（検診）を「受けたことがない」の回答は全体の12.7%となっており、その理由としては「受ける機会がない」が最も多く、次いで「受ける必要性を感じない」、「受ける時間がない」が続いています。

本市では毎年、開業医での個別健診（検診）と、健康福祉センター等の会場で総合集団健診（検診）を実施しており、対象者には案内や受診券を送付していますが、健診（検診）を「受けたことがない」理由のうち「受ける機会がない」が最も多く回答されていることから、総合集団健診（検診）についての情報が市民に行き届いていない可能性が考えられます。特定健診の受診率向上は、本市においても継続的な課題となっており、市でも実施している健診（検診）の情報を積極的に発信していくことが必要です。また、健診（検診）を「受ける必要性を感じない」人も一定数いることから、健康づくりの重要性に加え、健診（検診）の必要性を啓発していくことも重要になると考えられます。（問42、問42-1）

## 令和4年度 健康についてのアンケート調査

湖西市健康増進課

## ご協力をお願い

日頃、湖西市の健康づくり事業にご協力をいただき、ありがとうございます。

市では、市民の皆様が健やかで心豊かに生活できる「安心して暮らすことができるまち」の実現に向けて、健康増進の総合的な推進を図る計画策定（健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画）の基礎資料とするため、健康についてのアンケート調査を実施します。

今回、調査をお願いする人は、20歳以上の市民の皆様の中から無作為に2,750人を選ばせていただきました。なお、本調査の記入内容につきまして、皆様の個人データが外部に出ることや、他の用途に使用することはありませんので、どうぞありのままをお書きください。

ご多忙のところ誠に恐縮ですが、湖西市のこれからの健康づくり推進のため、ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

## &lt;回答の方法&gt;

・本アンケートは、① 郵送回答、② インターネット回答のどちらかを選んで、ご回答をお願いします。

## ① 郵送回答

- ・ご回答は、あてはまる番号に○印をつけるか、具体的な内容をご記入ください。
- ・ご記入には、鉛筆・ボールペンなど何をお使いいただいてもかまいません。
- ・記入が終わった調査票は、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに郵便ポストに投函してください。

## ② インターネット回答

- ・インターネット回答は、パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかを用いて、次のURLまたは二次元バーコードからアクセスしてください。

(URL) <https://wsurvey.jp/s.php?clear=1&a=kos-63->

- ・インターネット回答の場合は、下記のIDを入力し、ご回答ください。

ID:



※アンケートを中断した際、別途再開用のIDとパスワードが発行されます。再開用ID、再開用パスワードを入力していただくと、中断した設問から再開できます。

① 郵送回答、② インターネット回答ともに **11月2日(水)** までにご回答ください。

## 調査についての問い合わせ先

湖西市役所 健康増進課

電話 : 053-576-1114 ファックス : 053-576-1150

E-mail : [kenkou@city.kosai.lg.jp](mailto:kenkou@city.kosai.lg.jp)

住 所 : 〒431-0442 静岡県湖西市古見 1044

(お問い合わせの受付時間/祝日を除く月～金の午前8時30分～午後5時15分まで)



## ご記入にあたってのお願い

- (1) この調査はあなた（宛名の方）ご本人がお答えください。ただし、ご本人のご記入が難しい場合は、ご本人の意向を確認いただき、ご家族の方がご記入ください。
- (2) お答えは、質問ごとに用意した回答の中からあなたのお考えに当てはまる番号に○をつけてください。「その他」に当てはまる場合は、（ ）内に具体的内容をご記入ください。また、質問によっては数字をご記入ください。
- (3) 一部の方だけに答えていただく質問もありますが、その場合は（→）で示したり、説明を加えてありますので、指示に従ってお答えください。

### 1 あなたご自身のことについて

問1 性別（1つに○）

1：女性                      2：男性                      3：回答しない

問2 年齢（数値を記入）

（            ）歳

問3 家族構成（1つに○）

1：単身世帯                      2：夫婦世帯                      3：二世帯世帯（子と同居）  
4：二世帯世帯（親と同居）      5：三世帯世帯                      6：その他（                      ）

問4 お住まいの地区名（1つに○）

1：鷺津                      2：白須賀                      3：新所                      4：岡崎  
5：入出                      6：知波田                      7：新居                      8：わからない

問5 職業（1つに○）

1：農林漁業                      2：自営業                      3：会社員  
4：公務員                      5：パート・アルバイト                      6：専業主婦・主夫  
7：学生                      8：無職                      9：その他（                      ）

→ 問5-1 問5で「1」～「5」と答えた方にお聞きます。  
夜勤等の不規則勤務はありますか。（1つに○）

1：ある                      2：ない

→ 問5-2 問5で「1」～「5」と答えた方にお聞きます。  
1週間の労働時間を平均するとおよそどのくらいですか。（1つに○）

1：20時間未満                      2：20～40時間未満  
3：40～60時間未満                      4：60時間以上

問6 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)

- |            |         |        |
|------------|---------|--------|
| 1: 良い      | 2: まあ良い | 3: ふつう |
| 4: あまり良くない | 5: 良くない |        |

問7 地域社会活動(町内会、地域行事など)、趣味やおけいこ事などを行っていますか。(1つに○)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1: 何らかの活動を行っている | 2: いずれも行っていない |
|-----------------|---------------|

## 2 食生活について

問8 あなたは、朝食を食べていますか。(1つに○)

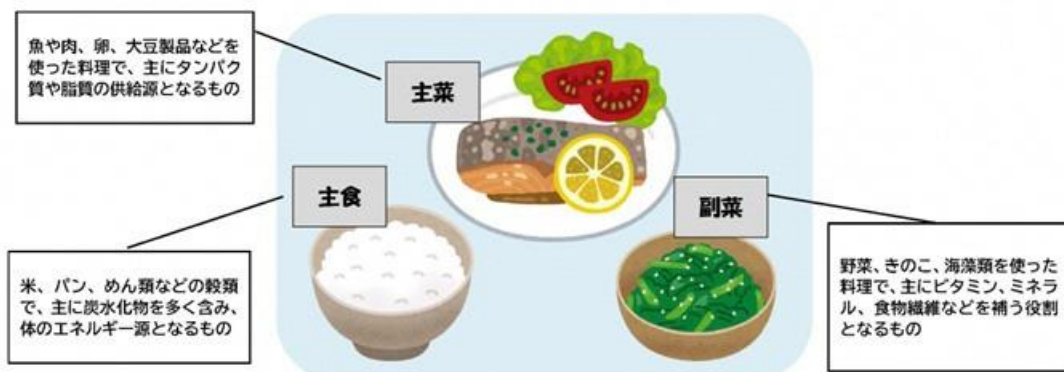
- |            |               |
|------------|---------------|
| 1: 毎日食べている | 2: ほぼ毎日食べている  |
| 3: 時々食べている | 4: ほとんど食べていない |

問8-1 問8で「3:時々食べている」「4:ほとんど食べていない」と答えた方にお聞きします。朝食を食べていない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 1: 食欲がない       | 2: 時間がない               |
| 3: 朝食の用意が面倒    | 4: 朝食の用意がされていない        |
| 5: 太りたくない      | 6: 手軽に朝食を食べることができる店がない |
| 7: 朝食を食べる習慣がない | 8: その他( )              |

問9 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1: ほとんど毎日   | 2: 週4~5日くらい |
| 3: 週2~3日くらい | 4: ほとんどない   |



問10 あなたは、夜10時以降に食事や間食をしますか。(1つに○)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1:ほとんど毎日 | 2:週に4~5日 |
| 3:週に2~3日 | 4:週に1日程度 |
| 5:ほとんどない |          |

問11 あなたは、朝食や夕食を、家族や仲間と一緒に食べることはどのくらいありますか。(それぞれ1つに○)

ア 朝食	1:ほとんど毎日	2:週に4~5日	3:週に2~3日	4:週に1日程度	5:ほとんどない
イ 夕食	1:ほとんど毎日	2:週に4~5日	3:週に2~3日	4:週に1日程度	5:ほとんどない

問12 あなたは、外食や食品購入の際、このような栄養成分表示を参考にしていますか。(1つに○)

- |            |
|------------|
| 1:参考にしている  |
| 2:参考にしていない |
| 3:見たことがない  |

栄養成分表1箱(45g)当り	
熱量	265kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	18.3g
炭水化物	22.1g
食塩相当量	0.1g

問13 あなたは、栄養のバランスに気をつけていますか。(1つに○)

- |           |             |            |
|-----------|-------------|------------|
| 1:気をつけている | 2:少し気をつけている | 3:気をつけていない |
|-----------|-------------|------------|

問14 あなたは、普段、**1日に**野菜をどのくらい食べていますか。

どのくらいの量の野菜を食べているのか、ご自身の片手に載る野菜の量を目安にお答えください。

① 1日に食べる生野菜の量	片手( )杯分
※サラダや付け合わせの生野菜など	
② 1日に食べる加熱調理した野菜料理	片手( )杯分
※野菜炒め、みそ汁、小鉢の野菜料理(ほうれん草のおひたし、きんぴらごぼう等)	



●1日に食べてほしい野菜の量

- ・調理前の野菜・・・概ね両手3杯分(片手6杯分)
- または
- ・加熱調理した野菜・・・概ね片手3杯分



問15 あなたは、普段、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。(1つに○)

1：気を付けている

2：気を付けていない

問16 あなたの食べ方や食べる回数について教えてください。次の5項目について、それぞれ1～3の当てはまるところを1つ選んで○をつけてください。(それぞれ1つに○)

	1	2	3
① あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか。	うす味	同じくらい	濃いめ
② お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか。	少なめ	刺身の片面くらい	たっぷり
③ みそ汁、スープなどの汁物類。	1日 1杯以下	1日 2杯くらい	1日 3杯以上
④ 漬物。(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチ 等)	1日 1回以下	1日 2回くらい	1日 3回以上
⑤ スーパー、コンビニ、お弁当屋さんなどのお弁当・惣菜。	週1回 以下	週2～4回 くらい	週5回 以上

問17 あなたは、食育<sup>※</sup>に関心がありますか。(1つに○)

1：関心がある

2：どちらかといえば関心がある

3：どちらかといえば関心がない

4：関心がない

5：食育の意味がわからない

※「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を育てることです。

問18 あなたは、生まれ故郷等の郷土料理や伝統的な料理、行事食を継承し、伝えてありますか。(1つに○)

1：伝えている

2：伝えていない

3：分からない

問19 あなたは、箸づかいなどの食事の作法等を次世代(子どもや孫など)へ伝えてありますか。(1つに○)

1：伝えている

2：伝えていない

3：分からない

問20 あなたは、「食品ロス」を削減するために取り組んでいることはありますか。  
(あてはまるもの全てに○)

- |  |
|--|
| 1：小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べ切れる量を購入する            |
| 2：商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する（「てまえどり」をしている）        |
| 3：冷凍保存を活用する                                  |
| 4：料理を作り過ぎない                                  |
| 5：残った料理を別の料理に作り替える                           |
| 6：飲食店等で注文し過ぎない                               |
| 7：外食時に小盛メニュー等、希望に沿った料理で料理を提供する店舗を選ぶ          |
| 8：日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する                 |
| 9：残さず食べる                                     |
| 10：その他（ <span style="float: right;">）</span> |
| 11：取り組んでいることはない                              |

問21 あなたは、非常時に備え、3日以上のお食料を備蓄していますか。(1つに○)

- |        |         |
|--------|---------|
| 1：している | 2：していない |
|--------|---------|

### 3 飲酒について

問22 あなたは、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を週に何日飲みますか。(1つに○)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1：ほとんど毎日 | 2：週に3～4日   |
| 3：週に1～2日 | 4：ほとんど飲まない |

→ 問22-1 問22で「1：ほとんど毎日」「2：週に3～4日」「3：週に1～2日」と答えた方にお聞きします。  
お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算して、どれくらいの量<sup>\*</sup>を飲みますか。  
(1つに○)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1：1合未満   | 2：1～2合未満 |
| 3：2～3合未満 | 4：3合以上   |

※清酒1合(180ml)の目安量：ビール・発泡酒(アルコール度数：5度) 500ml、  
焼酎(25度) 110ml、チューハイ(7度) 350ml、  
ウイスキー(43度) 60ml、ワイン(14度) 180ml

→ 問22-2 問22で「1：ほとんど毎日」「2：週に3～4日」と答えた方にお聞きします。  
週に何日、休肝日(お酒を飲まない日)を設けていますか。(1つに○)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1：週に続けて2日以上設けている | 2：連続してないが2日以上設けている |
| 3：週1日設けている       | 4：休肝日は設けていない       |

## 4 身体活動・運動について

問23 あなたは、運動を週に何日くらい行っていますか。(1つに○)

- 1：週に（ ）日  
 2：週1日未満  
 3：行っていない

<運動の例>

- ・ウォーキング・ゴルフ・ジョギング・水泳
- ・軽い体操(ストレッチ、ヨガなどを含む)
- ・筋力トレーニング(ダンベルなど含む)
- ・エアロビクス など

問23-1 問23で「1：週に（ ）日」「2：週1日未満」と答えた方にお聞きします。  
 運動する日の1日の平均運動時間を教えてください。  
 1日に数回に分けて運動する人は、合計した時間をお書きください。

( )分

問23-2 問23で「1：週に（ ）日」「2：週1日未満」と答えた方にお聞きします。  
 その運動は、どれくらいの期間続けていますか。(1つに○)

- 1：はじめたばかり      2：1年未満      3：1年以上

問24 あなたは、日常生活の中で意識的に体を動かす\*ようにしていますか。(1つに○)  
 (問23で答えた運動とは別に)

- 1：常にしている      2：時々している      3：していない

\*「意識的に体を動かす」・・・早歩き、階段を使う、テレビを見ながらストレッチをする等のながら運動、  
 買い物をする時に遠くの駐車場に車をとめる、掃除機をしっかりとかけるなど、  
 日常の中で意識して体を動かすこと。

問24-1 問24で「1：常にしている」と答えた方にお聞きします。  
 1日の中で、意識的に体を動かしている平均時間を教えてください。  
 分からない方は、1日におよそ何歩くらい歩いているかを教えてください。

( )分      もしくは      ( )歩

問25 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。(1つに○)

- 1：言葉も意味もよく知っている  
 2：言葉は知っていて、意味も大体知っている  
 3：言葉は知っていたが、意味はあまり知らない  
 4：言葉は聞いたことがあるが意味は知らない  
 5：知らなかった(今回初めて聞いた)

## 5 休養・こころの健康、自殺対策について

問26 あなたは、この1ヶ月、睡眠によって休養が十分取れましたか。(1つに○)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1：十分に取れた    | 2：まあまあ取れている  |
| 3：あまり取れていない | 4：まったく取れていない |

問27 あなたは、悩みを抱えたとき、身近な人や相談窓口にご相談しますか。(1つに○)

- |         |                |
|---------|----------------|
| 1：する    | 2：しない ⇒ 問27-2へ |
| 3：わからない |                |

問27-1 問27で「1：する」と答えた方にお聞きします。  
悩みなどを主に相談するのはどのような人・どのようなところですか。  
(あてはまるもの全てに○)

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1：家族                               | 2：友人・知人・親戚                      |
| 3：近所の人                             | 4：職場の人                          |
| 5：医療機関                             | 6：悩みに合わせた相談窓口<br>(市役所の担当課、弁護士等) |
| 7：電話相談(こころの健康相談統一<br>ダイヤル、いのちの電話等) | 8：インターネット、SNS(LINE<br>相談)など     |
| 9：その他( )                           |                                 |

問27-2 問27で「2：しない」と答えた方にお聞きします。  
相談しない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

- |                              |
|------------------------------|
| 1：どこに相談すればいいのかわからないから        |
| 2：近くに相談できる人がいない、または相談機関がないから |
| 3：かつて相談したことがあるが、不快な思いをしたから   |
| 4：相談しても変わらないから               |
| 5：周囲の目が気になるから                |
| 6：自分で解決できるから                 |
| 7：その他( )                     |

問28 あなたは、ストレス度のチェックができる「心の体温計」を知っていますか。(1つに○)

1：知っている                      2：知らない                      3：利用したことがある

※ 湖西市のウェブサイトから心の体温計がご利用できます。

心の体温計はこちら



問29 あなたは、これまでに、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(1つに○)

1：思ったことがある                      2：思ったことがない

問29-1 問29で「1：思ったことがある」と答えた方にお聞きします。  
最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。(1つに○)

1：はい                                      2：いいえ

## 6 歯の健康について

問30 あなたは、1年に1回以上、歯の健診を受けていますか。(1つに○)

1：受けている                              2：受けていない

問31 噛んで食べる時の状態について当てはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1：なんでも噛んで食べることができる                      2：一部噛めない食べ物がある  
3：噛めない食べ物が多い                                      4：噛んで食べることはできない

問32 あなたの歯ぐきの状態について、以下のアからキのそれぞれについて「はい」「いいえ」でお答えください。(それぞれ1つに○)

	1	2
ア 歯ぐきが腫れている	はい	いいえ
イ 歯を磨いたときに血が出る	はい	いいえ
ウ 歯ぐきが下がって歯の根が出ている	はい	いいえ
エ 歯ぐきを押しと膿 <small>うみ</small> が出る	はい	いいえ
オ 歯がぐらぐらする	はい	いいえ
カ 歯科医師に歯周病 <small>しそくのうろう</small> (歯槽膿漏)と言われ、治療している	はい	いいえ
キ 過去に歯科医師に歯周病 <small>(歯槽膿漏)</small> と言われたことがある	はい	いいえ

問33 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1:食後に歯をみがいている                         |
| 2:糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなどを使って歯と歯の間をきれいにしている |
| 3:フッ素入りの歯みがき剤を使っている                   |
| 4:舌ブラシで舌の手入れをしている                     |
| 5:定期的(1年に1回以上)に歯垢除去や歯面清掃を受けている        |
| 6:特に心がけていることはない                       |
| 7:その他( )                              |

## 7 タバコについて

問34 現在(この1ヶ月間)、あなたはタバコを吸っていますか。(1つに○)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1:毎日吸っている           | 2:時々吸っている      |
| 3:今は吸っていない(禁煙に成功した) | 4:習慣的に吸ったことがない |

→問34-1 問34で「1:毎日吸っている」「2:時々吸っている」と答えた方にお聞きます。主に吸っているタバコの種類は何ですか。(1つに○)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1:紙巻きタバコ | 2:加熱式タバコ |
| 3:その他( ) |          |

→問34-2 問34で「1:毎日吸っている」「2:時々吸っている」と答えた方にお聞きます。普段、タバコを吸う際に、周りの人が煙を吸わないように分煙をしていますか。  
※空気清浄機、換気扇付近での喫煙は分煙になりません。(1つに○)

- |        |         |
|--------|---------|
| 1:している | 2:していない |
|--------|---------|

→問34-3 問34で「1:毎日吸っている」「2:時々吸っている」と答えた方にお聞きます。タバコをやめたいと思いますか。(1つに○)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1:やめたい   | 2:本数を減らしたい |
| 3:やめたくない | 4:わからない    |

問35 あなたは、この1ヶ月間に自分以外の人から吸ったタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。※加熱式タバコの煙も含まれます。（1つに○）

1：あった	2：なかった
3：覚えていない	

問35-1 問35で「1：あった」と答えた方にお聞きします。  
どこでタバコの煙を吸いましたか。（あてはまるもの全てに○）

1：家庭	2：職場
3：その他（	）

問36 あなたはCOPD（シーオービーディ）（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（1つに○）

1：どんな病気がよく知っている	2：名前は聞いたことがある
3：知らない（今回、初めて聞いた）	

## 8 健康状況等について

問37 あなたの身長と体重を教えてください

1：身長（	）cm	2：体重（	）kg
-------	-----	-------	-----

※数字でご記入ください。【例 身長165.5cm 体重65.5kg】

問38 かかりつけ医等の有無について教えてください。（それぞれ1つに○）

ア かかりつけ医	1：いる	2：いない
イ かかりつけ歯科医	1：いる	2：いない
ウ かかりつけ薬局	1：ある	2：ない

問39 あなたは、これまでに医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）と言われたことがありますか。（1つに○）

1：ある ⇒ 問39-1へ	2：ない
---------------	------

問39-1 問39で「1：ある」と答えた方にお聞きします。  
高血圧の治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。（1つに○）

1：過去から現在にかけて継続的に受けている
2：過去に中断したことがあるが、現在は受けている
3：過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
4：これまでに治療を受けたことがない

問40 あなたは、日頃からご家庭で自分の血圧を測定していますか。(1つに○)

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 1: ほぼ毎日している(朝・寝る前の2回) | 2: ほぼ毎日している(1日1回) |
| 3: 週3~4日程度測定している      | 4: 週1~2日程度測定している  |
| 5: 測定しているのは週1回未満      | 6: 測定していない        |

問41 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか(「境界域である」「糖尿病になりかけている」「血糖値が高い」など)のように言われた方も含みます。(1つに○)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1: ある | 2: ない |
|-------|-------|

問41-1 問41で「1: ある」と答えた方にお聞きします。

糖尿病の治療(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。(1つに○)

- |                           |
|---------------------------|
| 1: 過去から現在にかけて継続的に受けている    |
| 2: 過去に中断したことがあるが、現在は受けている |
| 3: 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない |
| 4: これまでに治療を受けたことがない       |

問42 令和2年または令和3年に受けた以下の健診(検診)の種類についてお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1: 特定健診または、血液検査・血圧測定・尿検査などの基本的な健診 | 2: 胃がん検診(バリウムによる造影・胃カメラ) |
| 3: 大腸がん検診(検便)                     | 4: 子宮頸がん検診               |
| 5: 乳がん検診                          | 6: 前立腺がん検診(血液検査)         |
| 7: 胸部検診(胸部レントゲン)                  | 8: 受けたことがない              |

問42-1 問42で「8: 受けたことがない」と答えた方にお聞きします。

健診(検診)を受けたことがないのはなぜですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1: 受ける必要性を感じない | 2: 受ける時間がない         |
| 3: 受ける機会がない    | 4: どうしたら受けられるのか知らない |
| 5: 結果を知るのが怖い   | 6: 健診(検診)による体の負担が苦痛 |
| 7: その他( )      |                     |

以上で終了です。

お忙しいところお手数ですが、同封の返信用封筒に入れて、

11月2日(水)までにポストへ投函をお願いします。

ご協力ありがとうございました。





令和4年度  
健康についてのアンケート調査  
調査結果報告書

---

令和5年2月

発行：湖西市 健康福祉部 健康増進課  
企画・編集：湖西市 健康福祉部 健康増進課

---