

■調査の目的

この調査は、市民の健康づくりに対する意識や取り組みの状況等を把握し、「第2次いきいき新座21プラン」の中間見直しに伴う基礎資料とすることを目的に実施しました。

■調査対象

市内在住の20歳以上の者から無作為により抽出した人（2,000人）。

■調査方法

郵送による配布回収

■調査期間

平成31年4月25日（木）～令和元年5月13日（月）

※対象者全員に対し、勧奨を兼ねた礼状を5月10日（金）に発送しました。

■回収状況

有効回収数 753票 有効回収率 37.7%

■報告書を見る際の留意点

●回答率について

- ・比率はすべて百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。このため、比率の合計は100%とならない場合があります。
- ・基数となる実数は「n」として掲載し、各グラフの比率は「n」を母数とした割合を示しています。
- ・1人の回答者が複数回答することができる設問（複数回答）では、比率の合計が100%を超えることがあります。
- ・クロス集計において、全体には無回答の方を含んでいるため、各n値の合計と「全体」のn値とは異なります。
- ・単一回答の設問で複数回答している回答者は、無回答として集計しています。

●表記について

- ・選択肢の語句が長い場合、本文や図表中では省略した表現を用いている場合があります。
- ・文章中で選択肢を引用する場合は「 」を用いています。

■質問一覧

1	あなた自身のことについてうかがいます
問1	性別
問2	年齢（平成31年4月1日現在）
問3	職業（主なもの1つに○）
問4	世帯構成
問5	居住地区
問6	現在の身長と体重をご記入ください。また、あなたが適正だと思う体重はどのくらいですか。
問7	健康保険の種類は次のどれですか。
2	健康状態についてうかがいます
問8	自分のことを「健康」だと思いますか。（1つ）
問9	あなたが考える「健康」な状態とはどういうことですか。（いくつでも）
問10	「健康」について意識するのはどんな時ですか。（いくつでも）
問11	この1年間に、健康診断を受けましたか。（1つ）
問11-1	健康診断を受けなかった理由は何ですか。（いくつでも）
問12	健康に関する知識や情報を何から得ますか。（いくつでも）
問13	次の言葉を聞いたことがありますか。次の（1）～（2）の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
	（1）「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」
	（2）「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」
3	食生活についてうかがいます
問14	普段の食生活で心がけていることがありますか。（1つ）
問15	普段の食生活のなかで「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。（いくつでも）
問16	朝食を食べる頻度はどのくらいですか。（1つ）
問17	普段の食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。（1つ）
問18	普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1コ分（約70g程度）と考えてください。（1つ）
問19	1日のうち「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。（1つ）
問20	「食育」に関心がありますか。（1つ）
問21	食に関する地域活動やイベント（公民館活動や地区のお祭り、各種ボランティア等）に参加していますか。（1つ）
問22	地産地消に取り組んでいますか。（1つ）
問23	今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。（いくつでも）
4	運動や身体活動についてうかがいます
問24	普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることがありますか。（1つ）
問24-1	下記のうち、実施していることは何ですか。（いくつでも）
問25	運動をどのくらいの頻度で行っていますか。（1つ）
問25-1	その運動は、1日30分以上で1年以上持続していますか。（1つ）
問26	普段、一日何分くらい歩いていますか（屋内での移動も含みます）。（1つ）

問 27	普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。(1つ)
問 28	定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。(いくつでも)
5	いきがいや社会参加についてうかがいます
問 29	現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(1つ)
問 29-1	どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(いくつでも)
問 30	趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間がいますか。(1つ)
問 31	現在、どのような活動に参加していますか。(いくつでも)
問 32	今後どのような活動に参加したいですか。(いくつでも)
6	こころの健康と休養についてうかがいます
問 33	現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください。
問 34	過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。(1つ)
問 34-1	感じている悩みやストレスは何ですか。(いくつでも)
問 35	ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。(いくつでも)
問 36	次のそれぞれの質問について、過去1か月の間はどうか。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
(1)	そわそわ、落ち着かなく感じましたか。
(2)	ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じましたか。
(3)	何をするのもおっくうに感じましたか。
(4)	気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じましたか。
(5)	何もかも絶望的だと感じましたか。
(6)	自分は価値のない人間だと感じましたか。
問 37	過去1年間の間に2週間以上、下記のような状態が続いたことがありますか。(いくつでも)
問 37-1	問 37 の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)
問 37-2	何もしていない理由について、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)
問 38	平均的な睡眠時間はどのくらいですか。(1つ)
問 39	普段の睡眠で休養がとれていますか。(1つ)
問 40	「ゲートキーパー」という言葉を、聞いたことがありますか。(1つ)
7	歯の健康についてうかがいます
問 41	歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。(1つ)
問 41-1	歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。(いくつでも)
問 42	1日何回歯をみがきますか。(1つ)
問 43	普段お口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。(1つ)
問 44	普段、お口の健康のために気をつけていること(実行していること)は何ですか。(いくつでも)
問 45	歯周病について知っていますか。(1つ)
問 46	お口の中の気になる症状はありますか。(いくつでも)
問 47	あなたは、歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。(1つ)

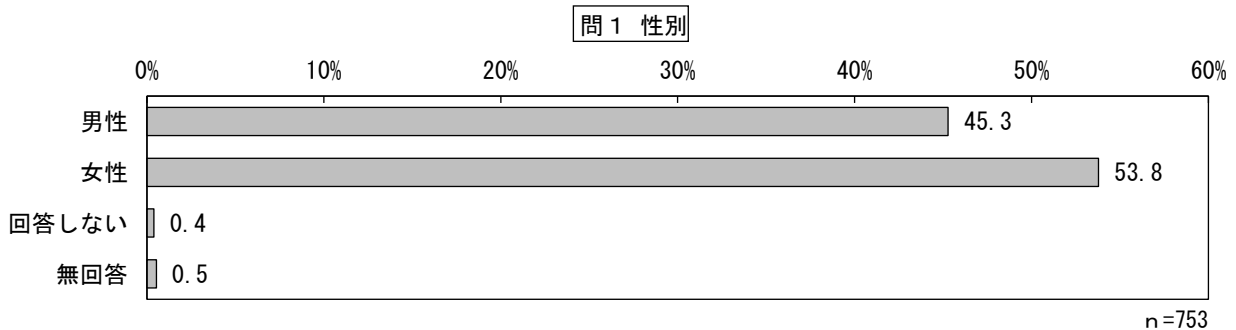
問 48	歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。(1つ)
問 49	あなたの歯は現在何本ありますか。(入れ歯、インプラントは除き、差し歯、ブリッジは含めます。)
問 50	8020運動(80歳で自身の歯を20本以上保有することを目指す運動)について、知っていますか。(1つ)
8 お酒についてうかがいます	
問 51	どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(1つ)
問 51-1	1回(1日)に飲む量は、どれくらいですか。(1つ)
問 51-2	「1日の適切な飲酒量」とは、どれくらいだと思いますか。(1つ)
問 51-3	今後の飲酒に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)
問 51-4	そのための支援として、どのようなことを望みますか。(いくつでも)
9 たばこについてうかがいます	
問 52	喫煙の習慣がありますか。(1つ)
問 52-1	今後の喫煙に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)
問 52-2	禁煙するための支援として、どのようなことを望みますか。(1つ)
問 53	この1か月間に自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
(1) 家庭	
(2) 職場	
(3) 飲食店・商業施設(スーパー等)	
(4) 公共交通機関(駅・バス停等)	
(5) 遊技施設(パチンコ店・カラオケ店等)	
(6) その他()	
問 54	受動喫煙が与える健康への影響をご存知ですか。(いくつでも)
10 お住いの地域についてうかがいます	
問 55	ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(1つ)
問 56	お住いの地域についておたずねします。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
(1) お互いに助け合っている	
(2) 信頼できる	
(3) お互いにあいさつをしている	
(4) 問題が生じた場合、お互いに力を合わせて解決しようとする	
(5) 地域のきずなをもっと深めたい	
(6) 人間関係がわずらわしく感じるときがある	
11 その他の意見	
最後になりますが、新座市の健康づくりについて日頃感じていることや、ご意見・ご提案等がありましたら、次の枠内にご記入ください。	

2 調査結果

(1) 回答者の属性について

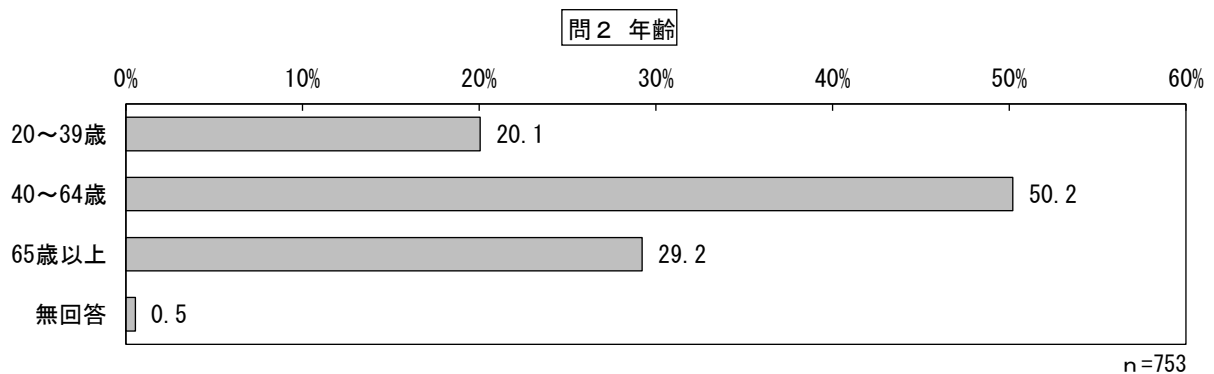
問1 性別

性別については、「男性」が45.3%、「女性」が53.8%となっています。

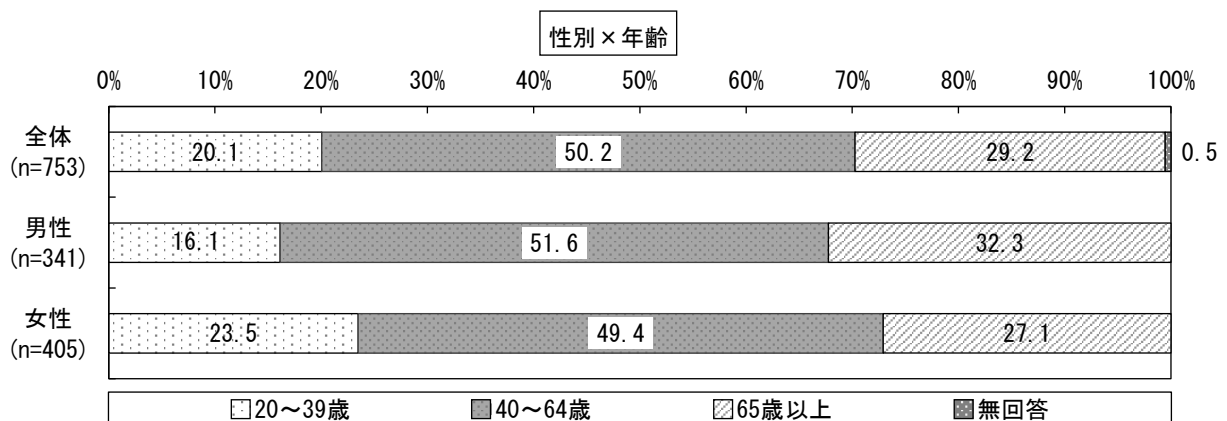


問2 年齢（平成31年4月1日現在）

年齢については、「20～39歳」が20.1%、「40～64歳」が50.2%、「65歳以上」が29.2%となっています。



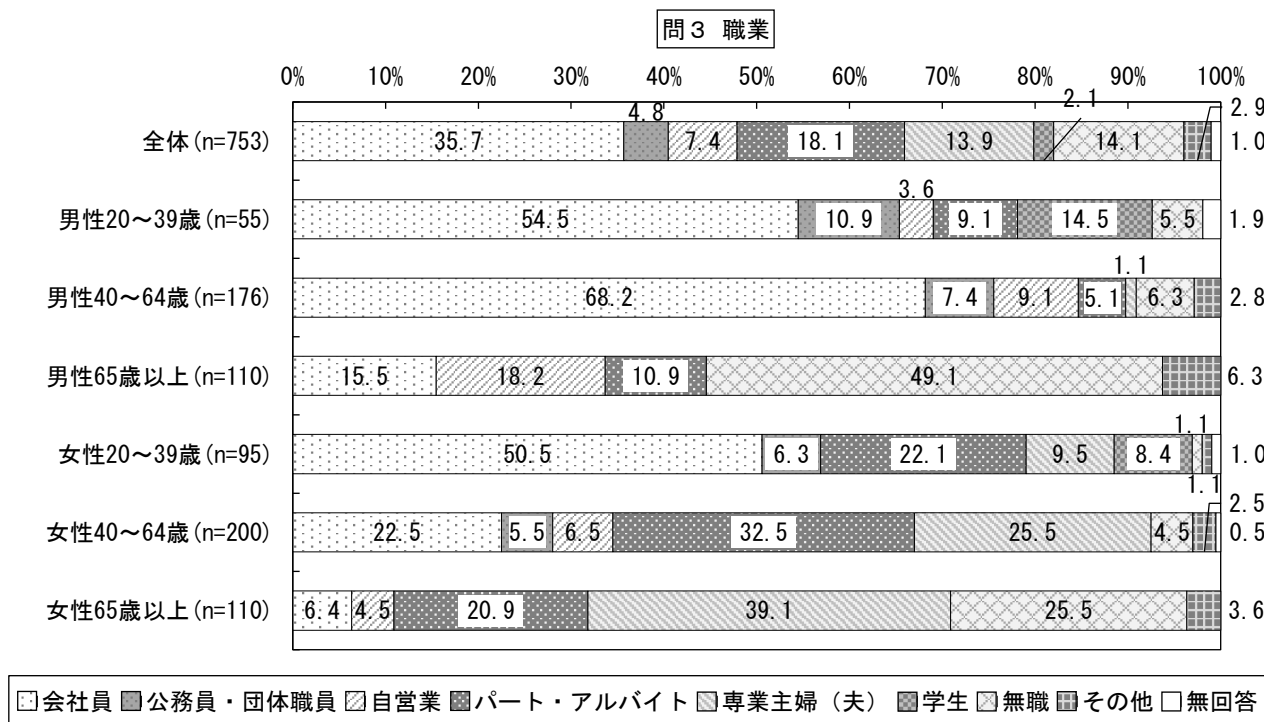
問1・問2から、回答者の性・年齢別割合をみると、男性・女性とも「40～64歳」が最も多く、男性51.6%、女性49.4%となっています。



問3 職業（主なものの1つに○）

職業については、「会社員」が35.7%と最も多く、次いで「パート・アルバイト」が18.1%、「無職」が14.1%となっています。

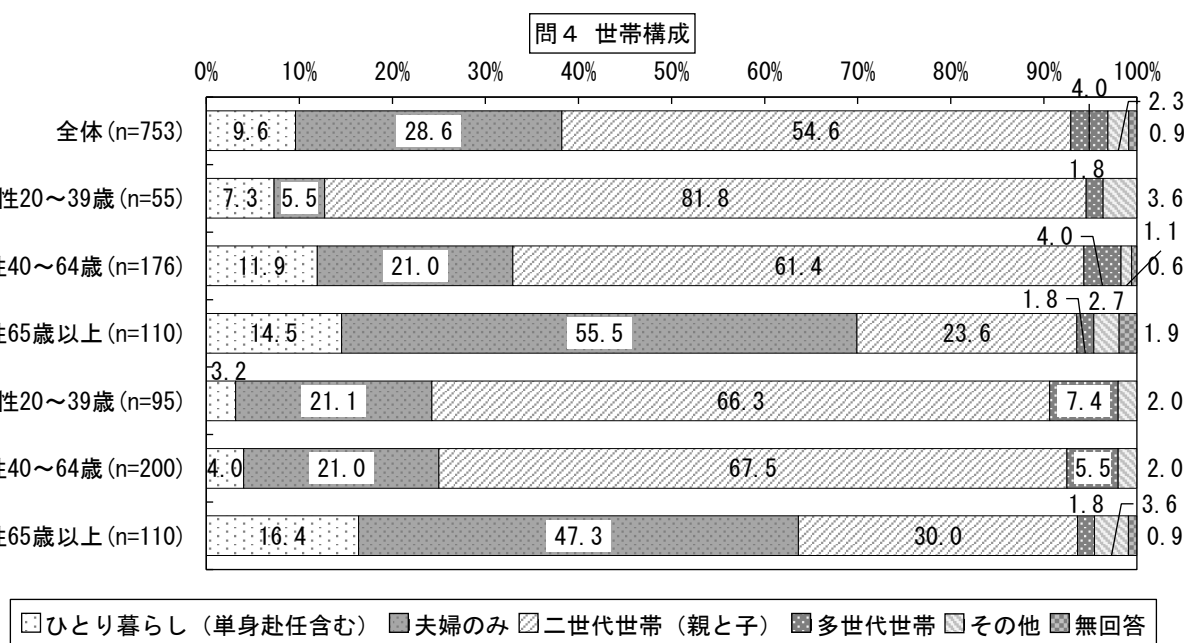
性・年齢別では、「20～39歳」では男性・女性とも「会社員」がそれぞれ54.5%、50.5%と最も多くなっていますが、「40～64歳」では、男性は「会社員」が68.2%と最も多いのに対し、女性は「パート・アルバイト」が32.5%と最も多くなっています。また、男性の「65歳以上」では「無職」が49.1%と最も多いですが、女性の「65歳以上」では「専業主婦」が39.1%と最も多くなっています。



問4 世帯構成

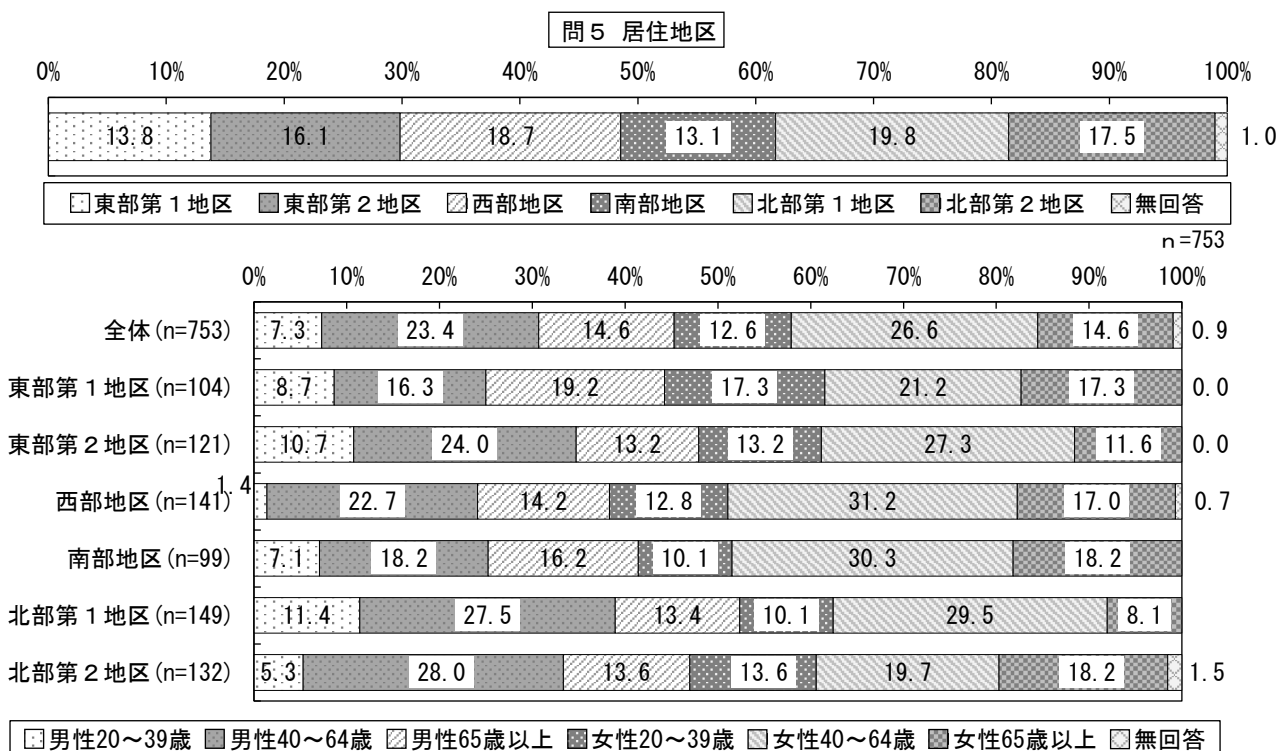
世帯構成については、「二世帯世帯（親と子）」が54.6%と最も多く、次いで「夫婦のみ」が28.6%、「ひとり暮らし」が9.6%となっています。

性・年齢別では、男性・女性とも「20～39歳」「40～64歳」では「二世帯世帯（親と子）」が最も多くなっていますが、「65歳以上」では「夫婦のみ」が最も多くなっています。



問5 居住地区

居住地区については、「北部第1地区」が19.8%と最も多く、次いで「西部地区」が18.7%、「北部第2地区」が17.5%となっています。なお、居住地区別では、「北部第2地区」では「男性40～64歳」の回答者割合が最も多く、他の地区では「女性40～64歳」の回答者割合が最も多くなっています。



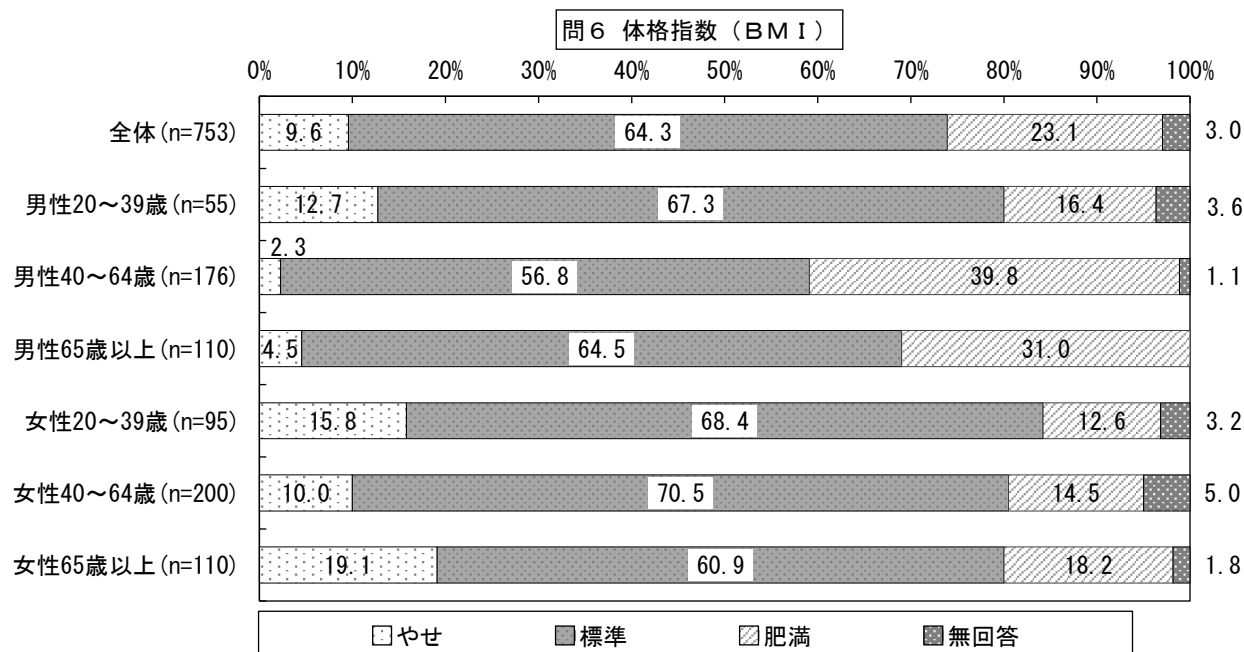
問6 現在の身長と体重をご記入ください。また、あなたが適正だと思う体重はどのくらいですか。

現在の身長及び体重から体格指数（BMI）を算出し、3区分に分類しました。

その結果、「やせ」が9.6%、「標準」が64.3%、「肥満」が23.1%、となっています。

「肥満」の割合が最も高いのは、男性では「40～64歳」で39.8%となっており、女性では「65歳以上」で18.2%となっています。

なお、女性では、各年代で男性より「やせ」の割合が多くなっています。



■ 計画策定時との比較－体格指数（BMI）

算出したBMIを、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「やせ」が0.8ポイント増加、「標準」が2.7ポイント減少、「肥満」が1.2ポイント増加となっています。

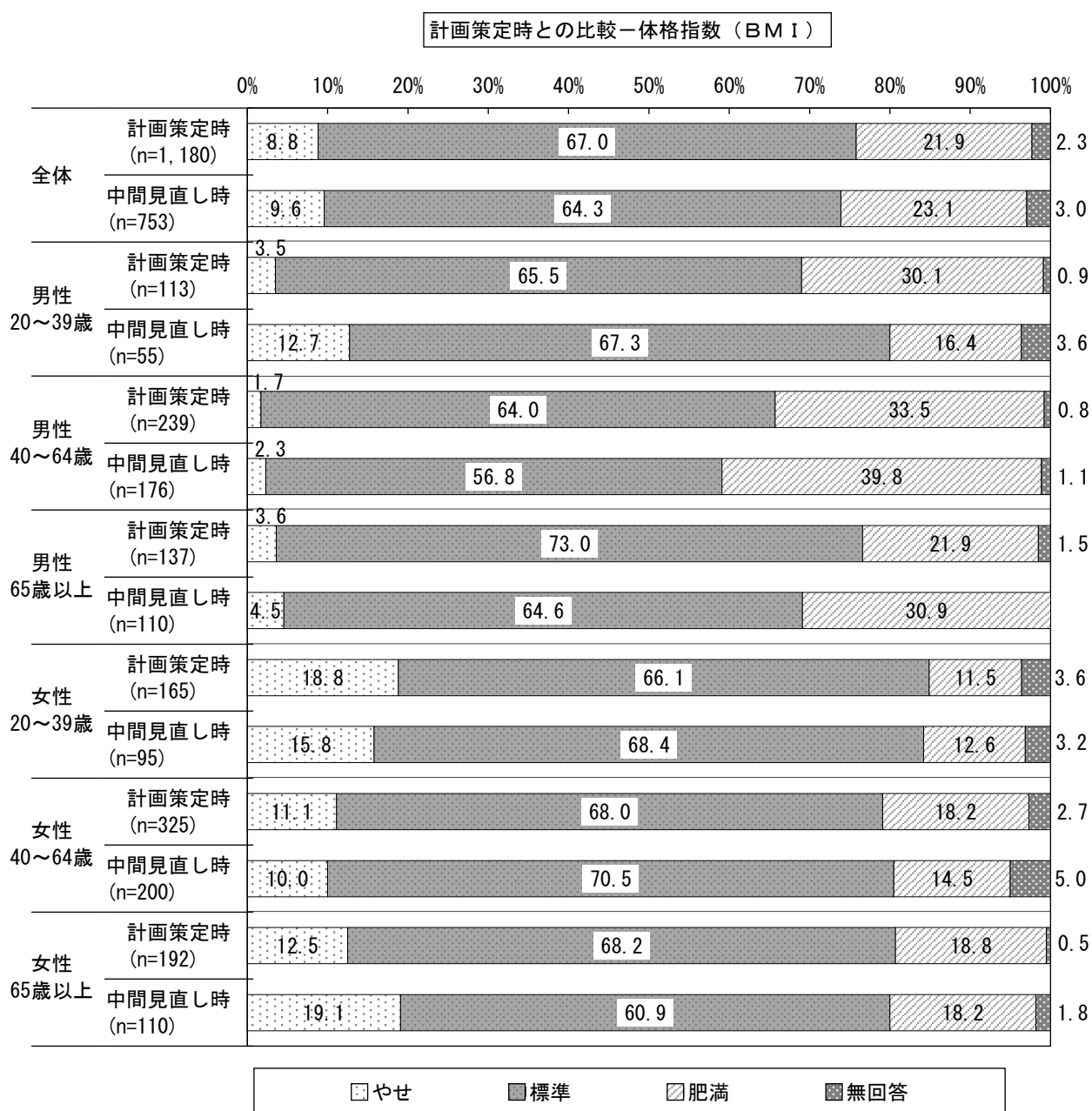
男性では、「20～39歳」の「肥満」が13.7ポイント減少した一方で、「40～64歳」「65歳以上」の「肥満」がそれぞれ6.3ポイント、9.0ポイント増加となっています。

女性では、「20～39歳」の「やせ」が3.0ポイント減少、「40～64歳」の「肥満」が3.7ポイント減少した一方で、「65歳以上」の「やせ」が6.6ポイント増加となっています。

※BMI算出方法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ：BMI 18.5未満、普通：BMI 18.5以上～25.0未満、肥満：BMI 25.0以上



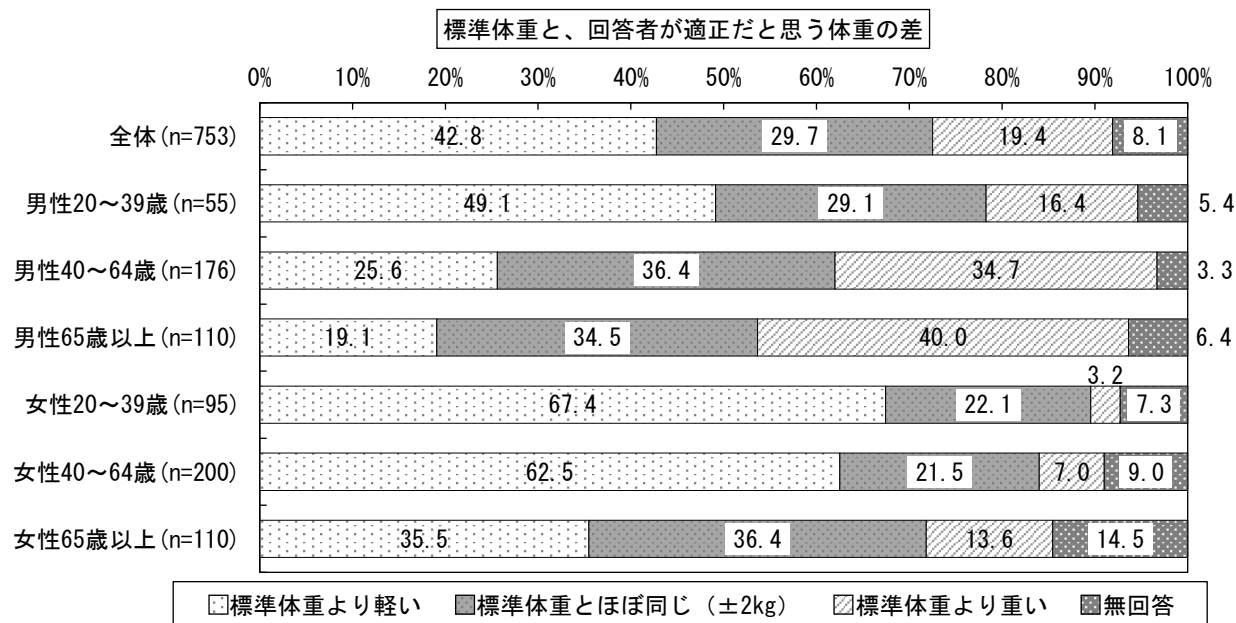
■ 標準体重と、回答者が適正だと思う体重との比較

回答者ごとに求めた「BMI が 22 となる体重（標準体重）」と、回答者自身が適正だと思う体重との比較

「標準体重より軽い」体重を適正と思っている人の割合が 42.8%、「標準体重とほぼ同じ（ $\sim \pm 2\text{kg}$ ）」体重を適正と思っている人の割合が 29.7%、「標準体重より重い」体重を適正と思っている人の割合が 19.4%となっています。

男性では、「20～39 歳」の 49.1%が「標準より軽い」体重を適正と思っていますが、「65 歳以上」の 40.0%が「標準体重より重い」体重を適正と思っています。

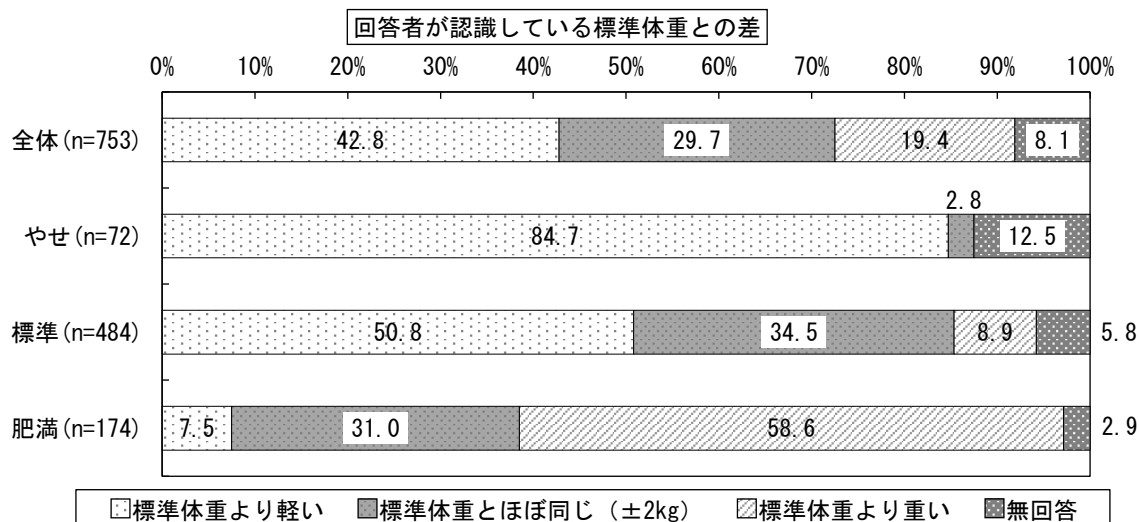
女性では、「20～39 歳」「40～64 歳」で 6 割以上が、「標準より軽い」体重を適正と思っています。



■ 回答者が認識している標準体重との比較

「やせ」の人では、「標準体重より軽い」体重を適正と思っている人の割合が 84.7%と最も多くなっており、「標準」の人では、「標準体重より軽い」体重を適正と思っている人の割合が 50.8%と最も多く、「標準体重とほぼ同じ（ $\sim \pm 2\text{kg}$ ）」体重を適正と思っている人の割合は 34.5%となっています。

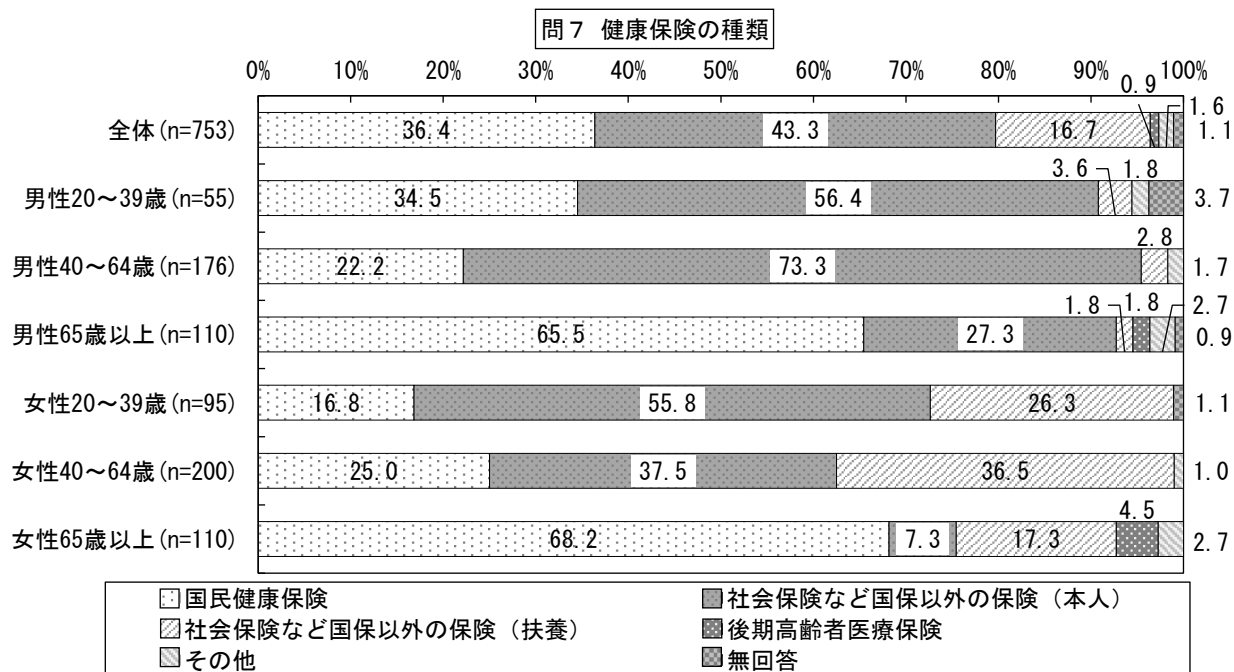
「肥満」の人では、「標準体重より重い」体重を適正と思っている人の割合が 58.6%と最も多く、「標準体重とほぼ同じ（ $\sim \pm 2\text{kg}$ ）」体重を適正と思っている人の割合は 31.0%となっています。



問7 健康保険の種類は次のどれですか。

健康保険の種類については、「社会保険など国保以外の保険（本人）」が43.3%で最も多く、次いで「国民健康保険」が36.4%、「社会保険など国保以外の保険（扶養）」が16.7%となっています。

なお、「20～39歳」「40～64歳」では、男女とも「社会保険など国保以外の保険（本人）」の割合が最も多くなっており、「65歳以上」では、男女とも「国民健康保険」の割合が、6割半ばと高くなっています。

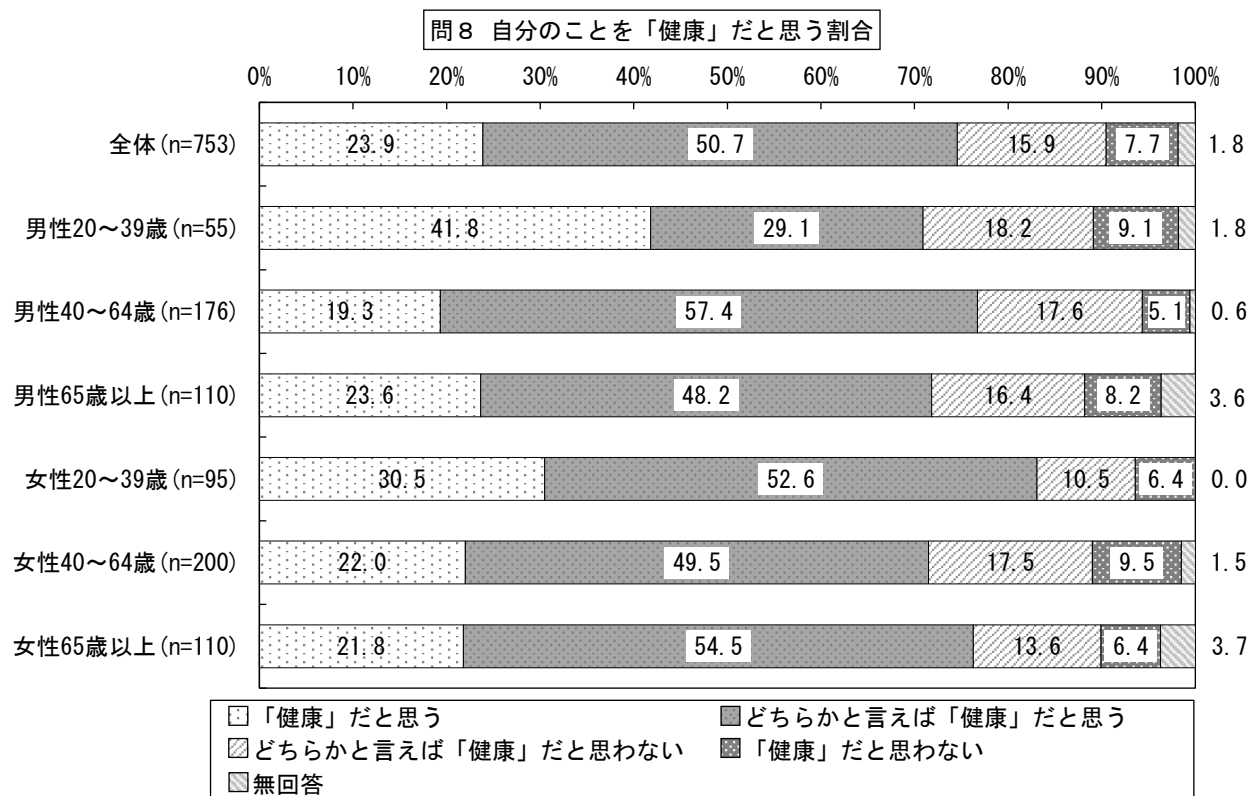


（２）健康状態について

問８ 自分のことを「健康」だと思いますか。（１つ）

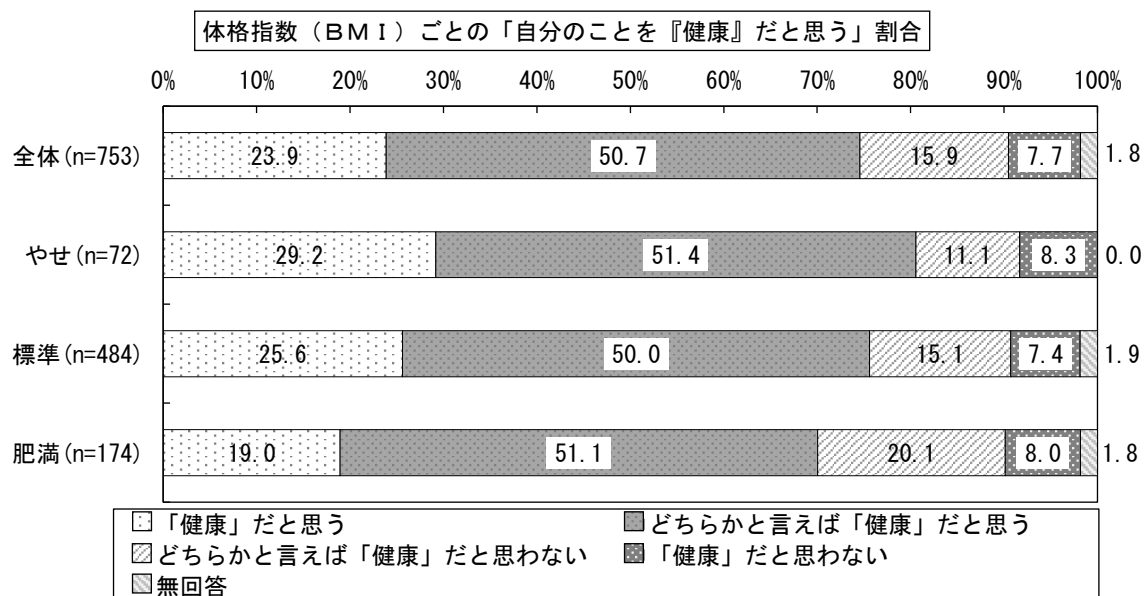
自身の健康については、「どちらかと言えば『健康』だと思う」が50.7%と最も多く、次いで『健康』だと思う」が23.9%となっており、二つを足した7割半ばの人が、自身を「健康だと思う」と回答しています。

男女とも「20～39歳」において『健康』だと思う」割合が、他の年代に比べて多くなっています。



■ 体格指数（BMI）ごとの「自分のことを『健康』だと思う」割合

「健康だと思う（『健康』だと思う）「どちらかと言えば『健康』だと思う」の合計）」割合は、「やせ」の人では80.6%、「肥満」の人では70.1%となっており、「健康だと思わない（『健康』だと思わない」「どちらかと言えば『健康』だと思わない」の合計）」は、「やせ」の人では19.4%、「肥満」の人では28.1%となっています。

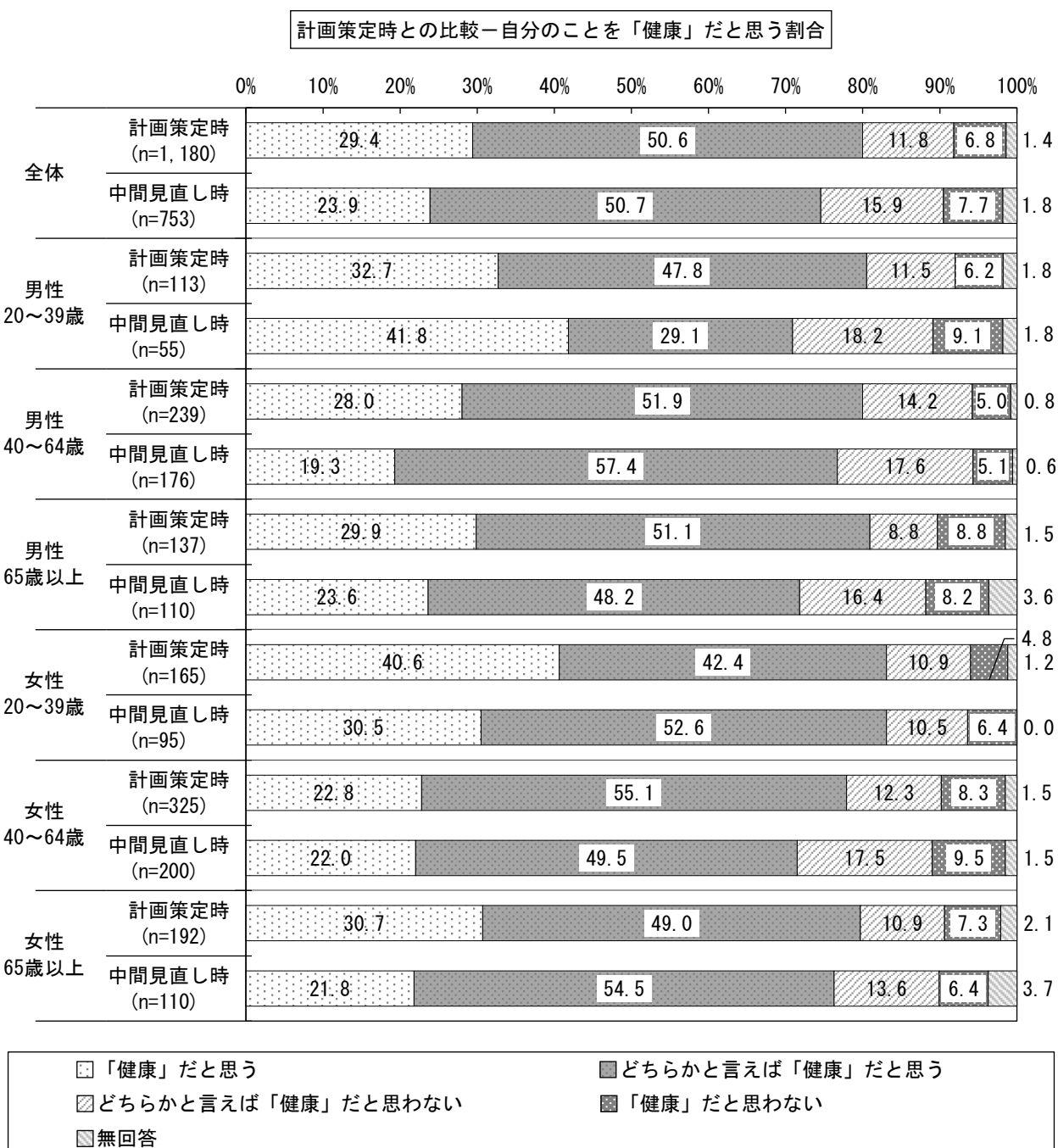


■ 計画策定時との比較－自分のことを「健康」だと思う割合

自分のことを「健康」だと思う人の割合を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「健康だと思う（『健康』だと思う」「どちらかと言えば『健康』だと思う」の合計）以下同じ」人の割合が 74.6%となっており、5.4 ポイント減少しています。一方、「健康だと思わない（『健康』だと思わない」「どちらかと言えば『健康』だと思わない」の合計）以下同じ」人の割合は 23.6%となっており、5.0 ポイント増加しています。

男性では、どの年代でも「健康だと思う」人の割合が減少しており、「20～39 歳」では 9.6 ポイント、「65 歳以上」では 9.2 ポイントの減少となっています。

女性では、「健康だと思う」人は「20～39 歳」ではほとんど変化していませんが、「40～64 歳」では 6.4 ポイント減少、「65 歳以上」では 3.4 ポイント減少となっています。

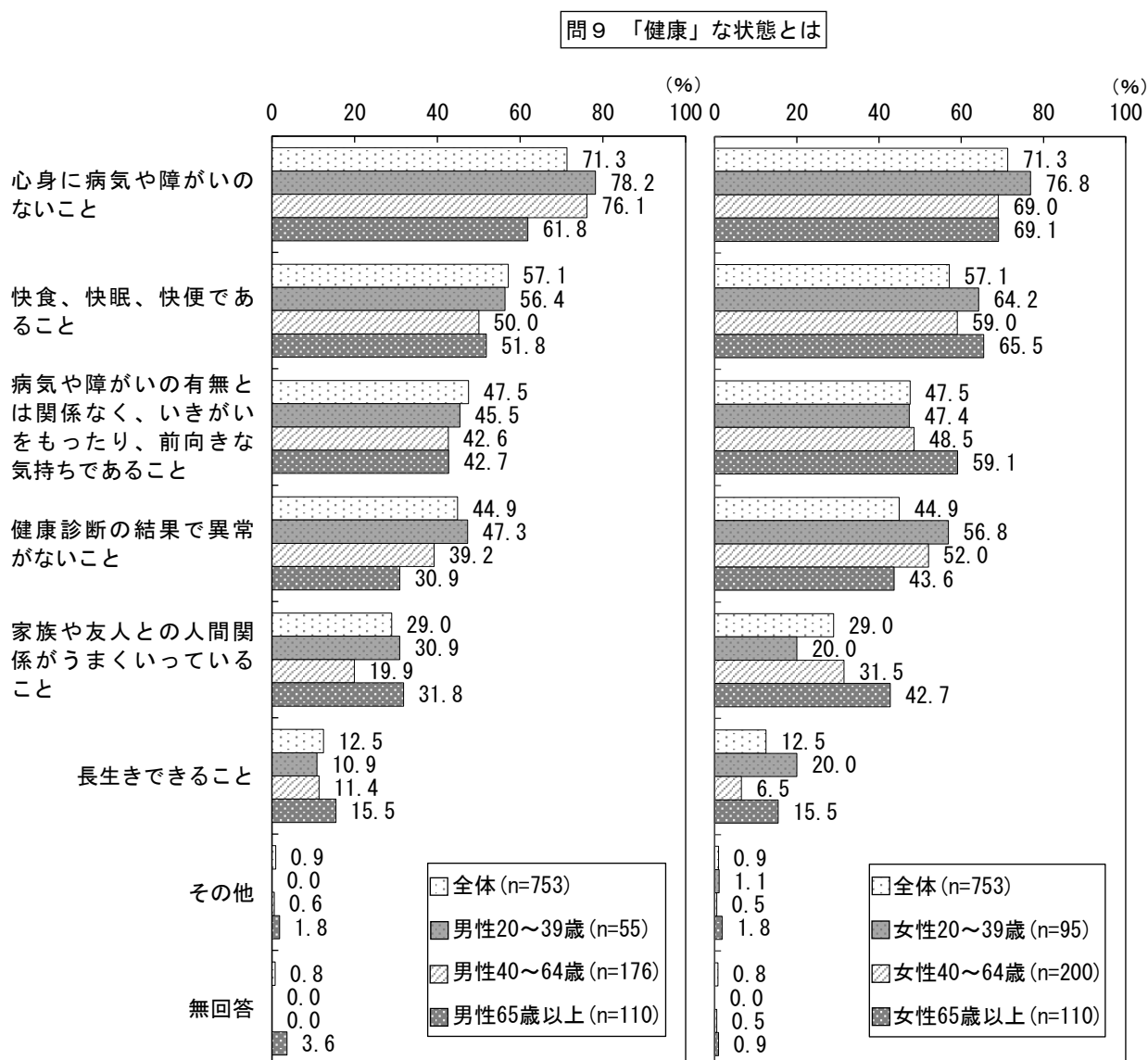


問9 あなたが考える「健康」な状態とはどのようなことですか。(いくつでも)

「健康」な状態については、「心身に病気や障がいのないこと」が71.3%と最も多く、次いで「快食、快眠、快便であること」が57.1%、「病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもちたり、前向きな気持ちであること」が47.5%となっています。

男性では、「健康診断の結果で異常がないこと」は年代とともに少なくなっていますが、「家族や友人との人間関係がうまくいっていること」は、「40～64 歳」における割合が他の年代と比較して少なくなっています。

女性では、「健康診断の結果で異常がないこと」は年代とともに少なくなっていますが、「病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもちたり、前向きな気持ちであること」「家族や友人との人間関係がうまくいっていること」は年代とともに多くなっています。

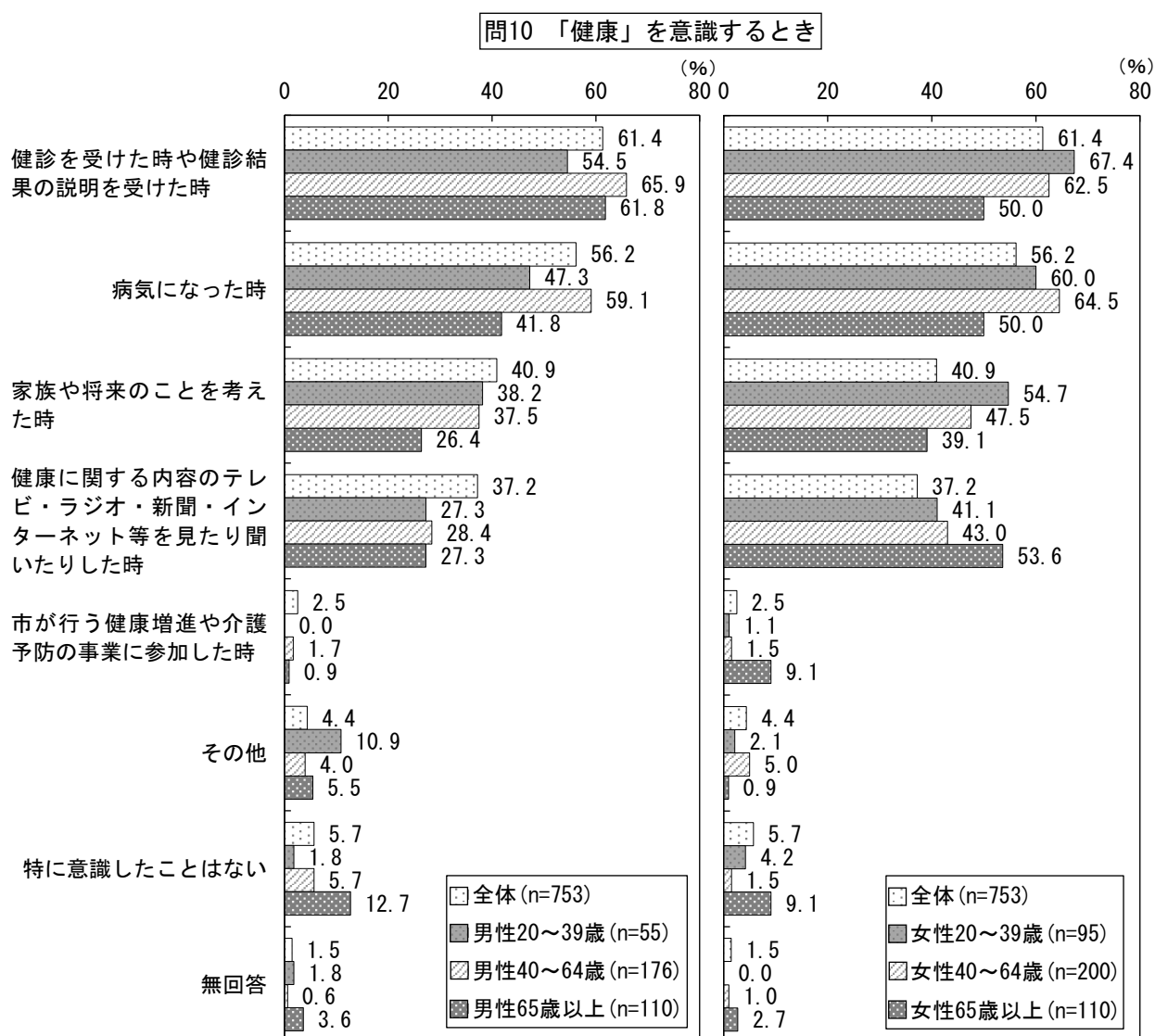


問10 「健康」について意識するのはどんな時ですか。(いくつでも)

健康を意識するときについては、「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」が61.4%と最も多く、次いで「病気になった時」が56.2%、「家族や将来のことを考えた時」が40.9%となっています。

男性では、「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」「病気になった時」の「40～64歳」における割合が他の年代より多くなっており、「特に意識したことが無い」の「65歳以上」における割合が他の年代と比較して多くなっていきます。

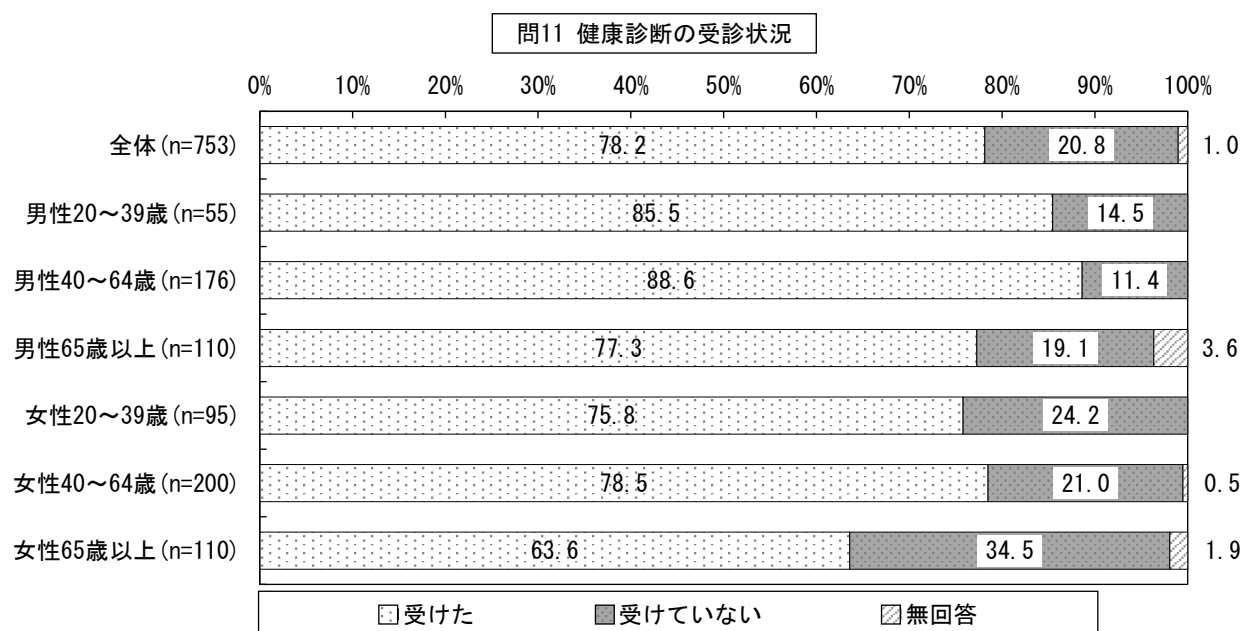
女性では、「健康に関する内容のテレビ・ラジオ・新聞・インターネット等を見たり聞いたりした時」の割合が年代とともに多くなっていきますが、「健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時」「家族や将来のことを考えた時」は年代とともに少なくなっています。



問 11 この１年間に、健康診断を受けましたか。（１つ）

この１年間に健康診断を「受けた」は78.2%、「受けていない」は20.8%となっています。

男女とも、「受けた」割合は「40～64歳」で他の年代より多くなっていますが、「65歳以上」では他の年代より少なくなっており、男性で77.3%、女性で63.6%となっています。



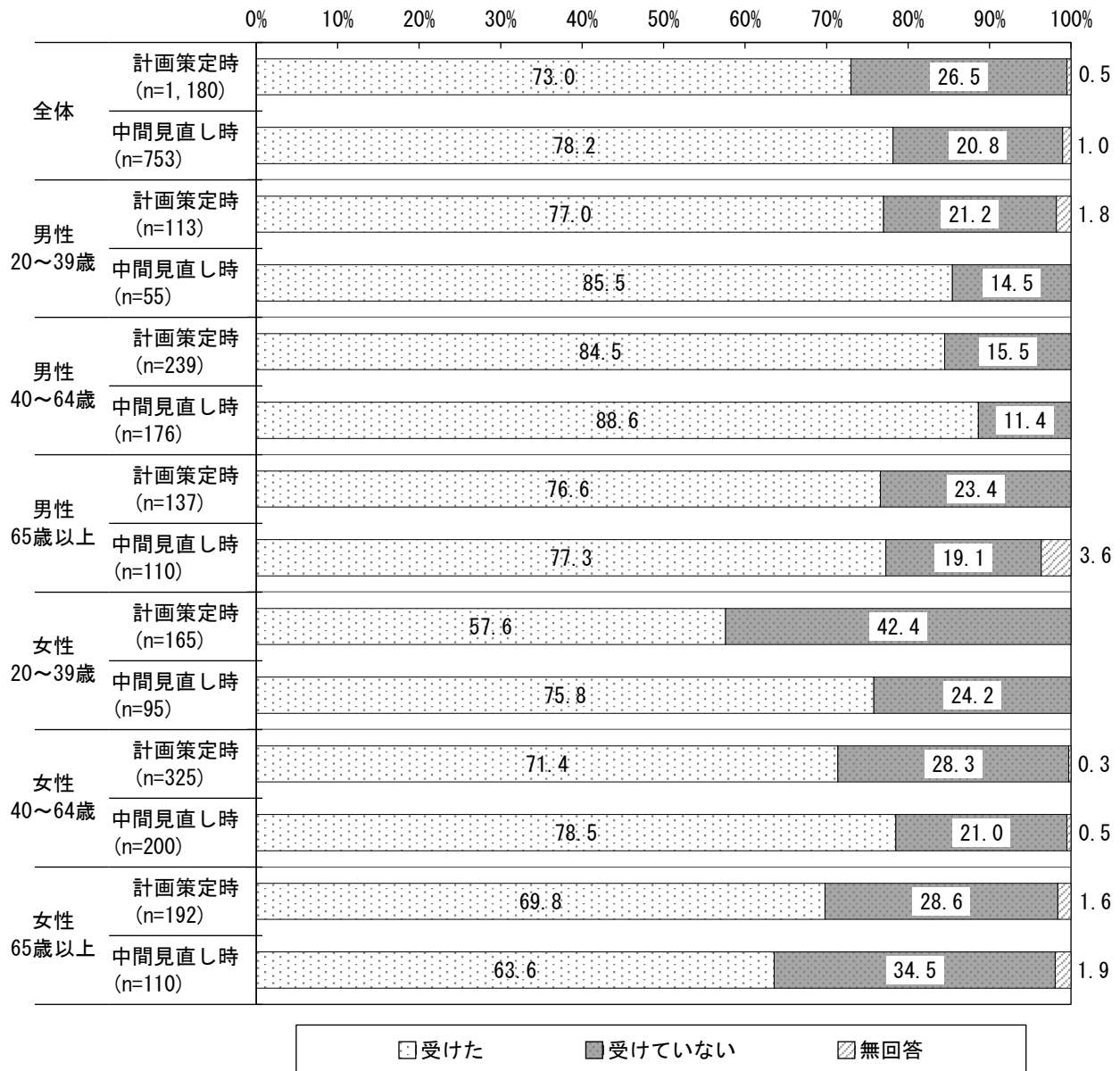
■ 計画策定時との比較－健康診断の受診状況

この１年間の健康診断の受診状況を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「受けた」は5.2ポイント増加し、「受けていない」は5.7ポイント減少しています。

男性では、どの年代でも「受けた」割合が増加しており、「20～39歳」で8.5ポイント、「40～64歳」で4.1ポイント、「65歳以上」で0.7ポイント増加しています。

女性では、「20～39歳」で18.2ポイント、「40～64歳」で7.1ポイント増加していますが、「65歳以上」で6.2ポイント減少しています。

計画策定時との比較-健康診断の受診状況

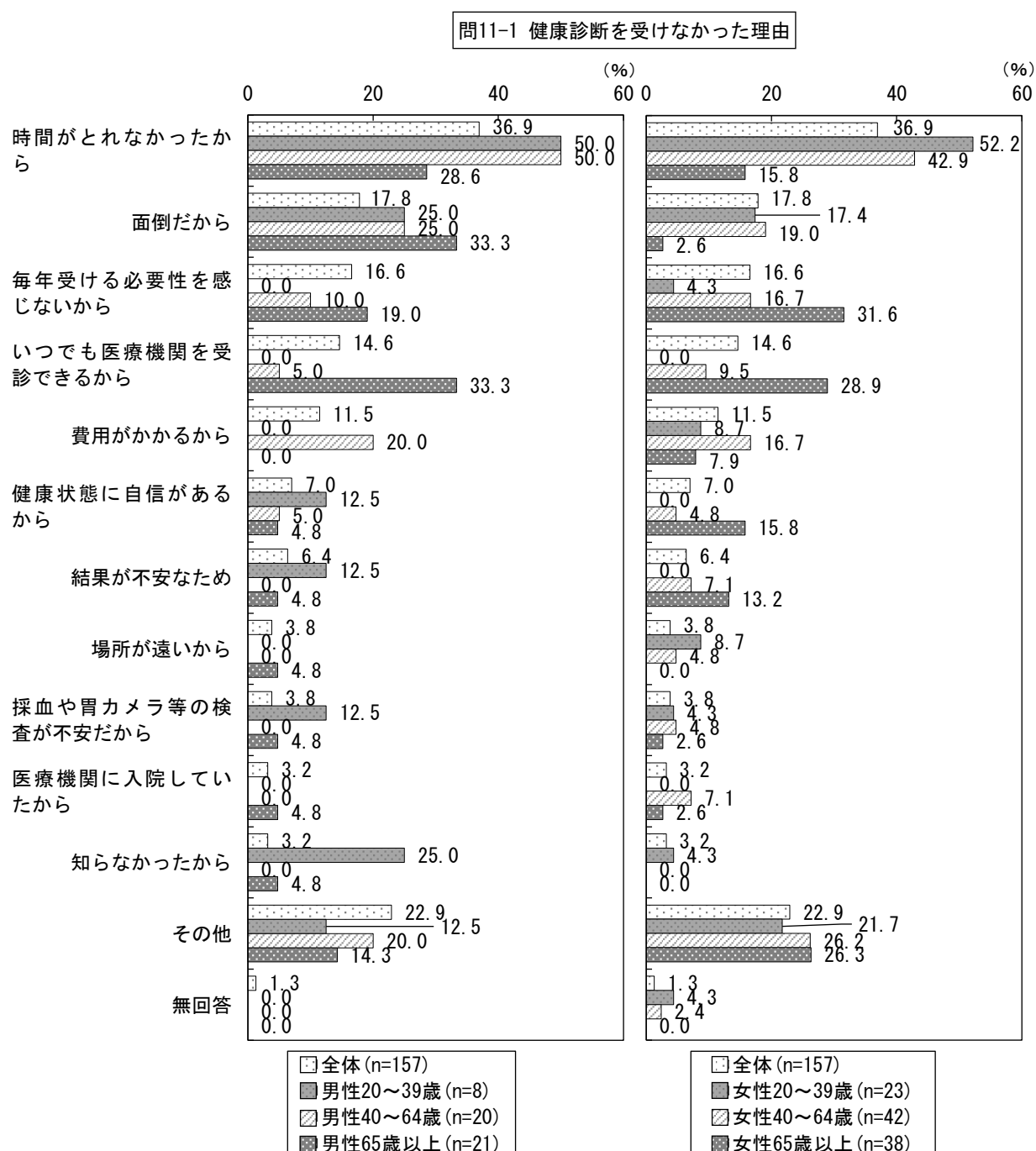


問 11-1 健康診断を受けなかった理由は何ですか。(いくつでも)

健康診断を受けなかった理由は、「時間がとれなかったから」が 36.9%と最も多く、次いで、「面倒だから」が 17.8%、「毎年受ける必要性を感じないから」が 16.6%となっています。

男性の「65 歳以上」では、「面倒だから」「いつでも医療機関を受診できるから」が他の年代に比べて多くなっています。また、「20～39 歳」では、「時間がとれなかったから」が 50.0%と最も多く、次いで「面倒だから」「知らなかったから」がそれぞれ 25.0%となっています。

女性では、「65 歳以上」において「毎年受ける必要性を感じないから」「いつでも医療機関を受診できるから」が他の年代に比べて多くなっています。また、「20～39 歳」「40～64 歳」では、「時間がとれなかったから」がそれぞれ 52.5%、42.9%と最も多くなっています。

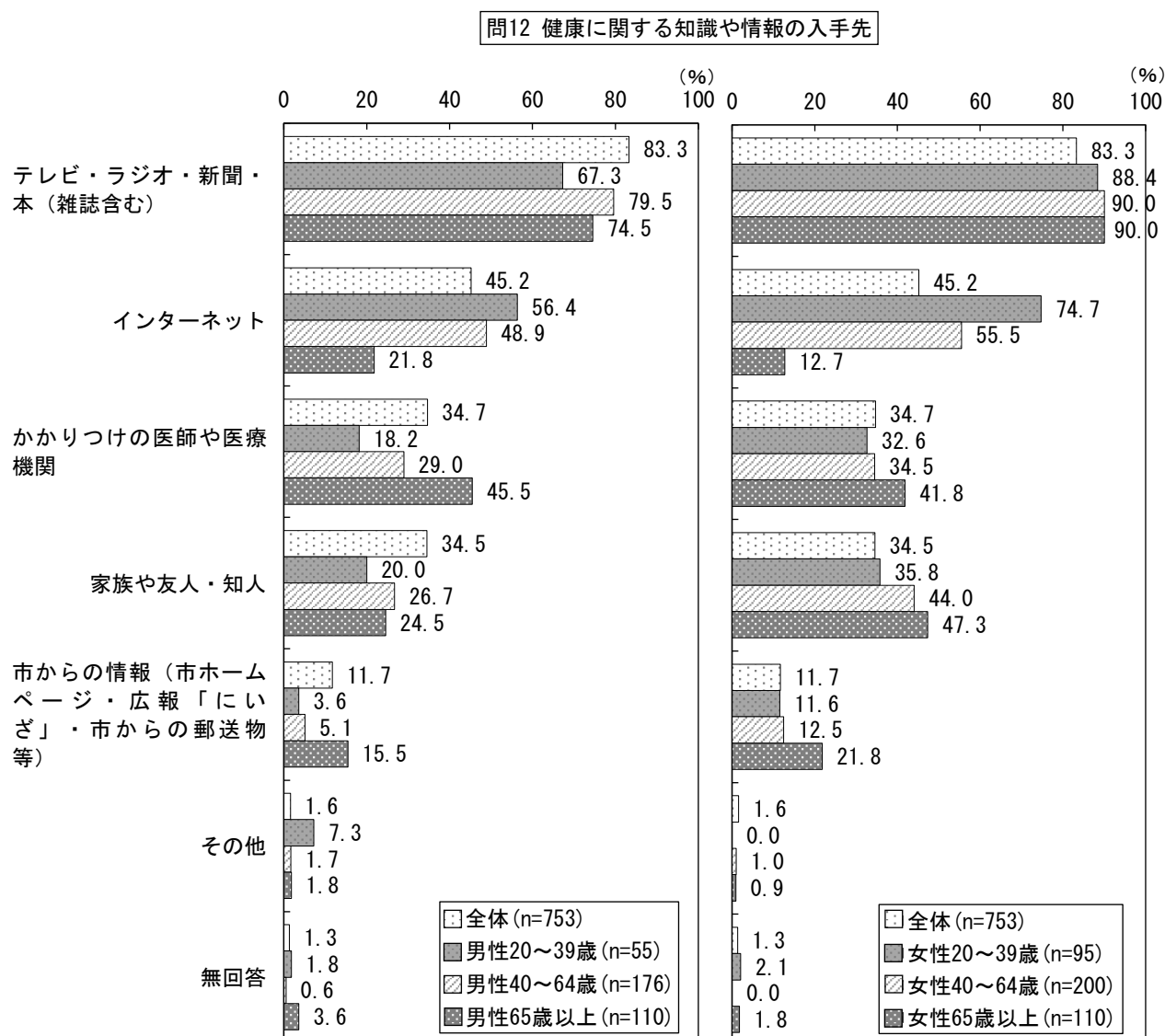


問 12 健康に関する知識や情報を何から得ますか。(いくつでも)

健康に関する知識や情報を得る手段は、「テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）」が 83.3%と最も多く、次いで「インターネット」が 45.2%、「かかりつけの医師や医療機関」が 34.7%となっています。

男性では、各年代で「テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）」が最も多くなっており、次いで「20～39 歳」「40～64 歳」では「インターネット」が多くなっていますが、「65 歳以上」では「かかりつけの医師や医療機関」が多くなっています。

女性では、各年代で「テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）」が最も多くなっており、次いで「20～39 歳」「40～64 歳」では「インターネット」が多くなっていますが、「65 歳以上」では「家族や友人・知人」が多くなっています。

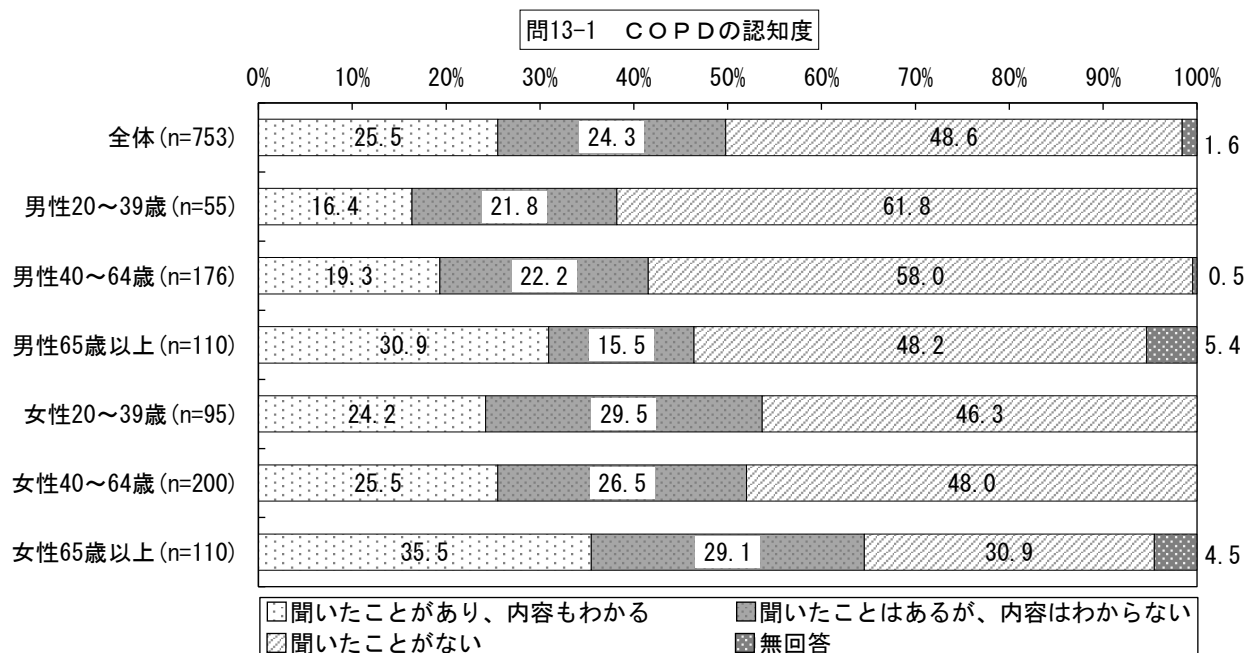


問 13 次の言葉を聞いたことがありますか。次の (1) ～ (2) の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

(1)「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」

COPDについては「聞いたことがない」が48.6%と約半数となっており、「聞いたことがあり、内容も分かる」は25.5%にとどまっています。

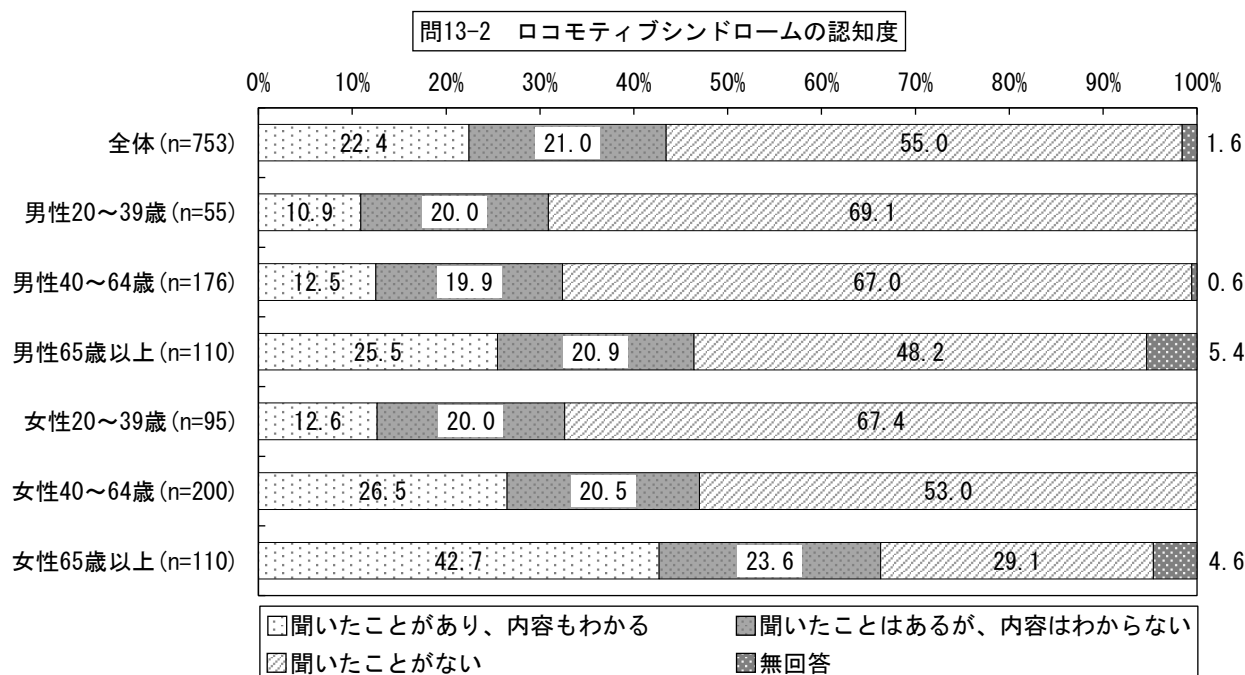
しかし、男女とも年齢が上がるとともに「聞いたことがあり、内容も分かる」の割合が高くなっており、男女とも「65歳以上」では3割以上となっています。



(2)「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」

ロコモティブシンドロームについては「聞いたことがない」が55.0%と半数以上となっており、「聞いたことがあり、内容もわかる」が22.4%にとどまっています。

しかし、男女とも年齢が上がるとともに「聞いたことがあり、内容も分かる」の割合が高くなっており、女性の「65歳以上」では4割以上となっています。

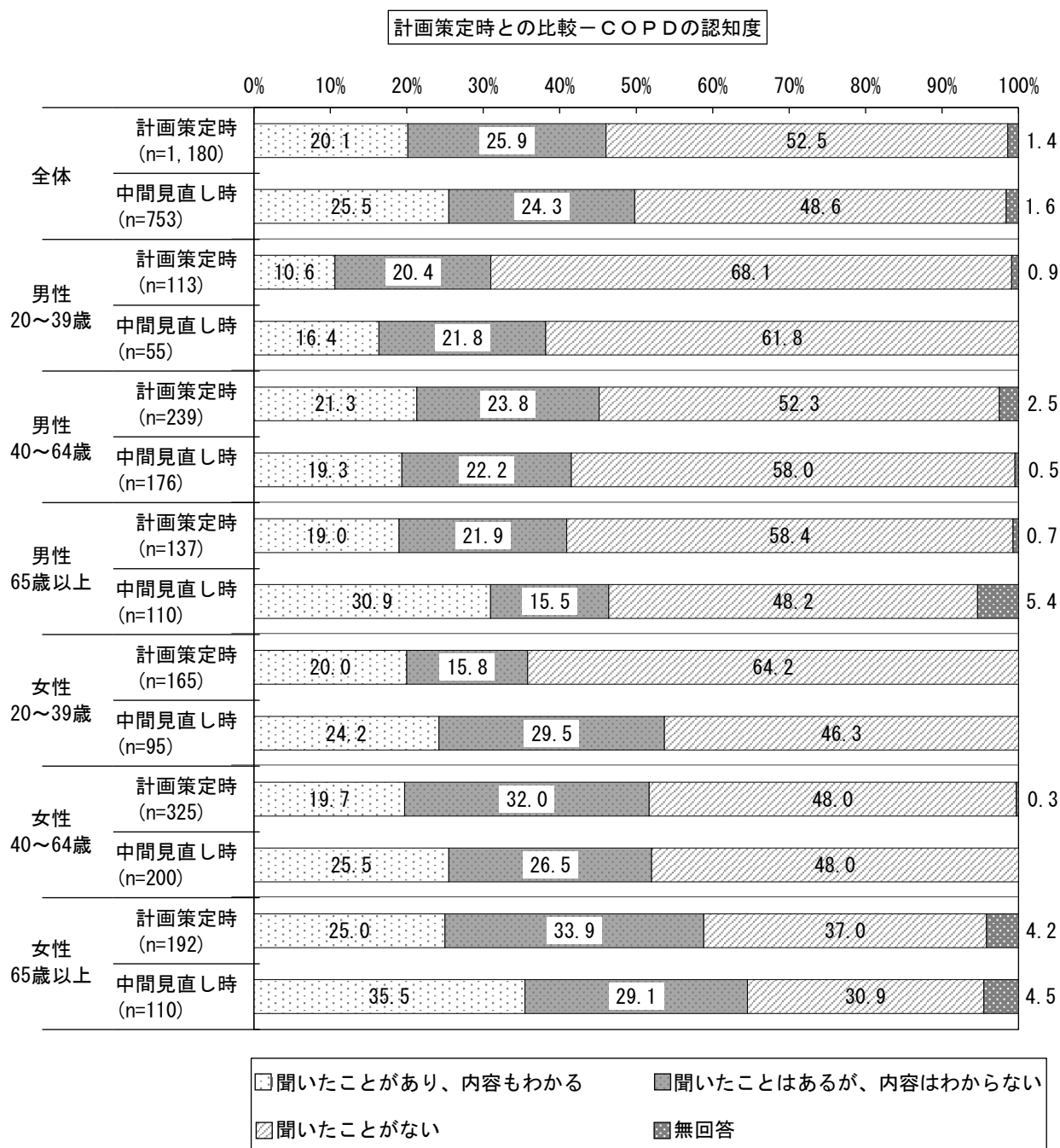


■ 計画策定時との比較－「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度

COPDの認知度を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「聞いたことがあります、内容も分かる」が5.4ポイント増加し、「聞いたことがない」が3.9ポイント減少しています。

男性の「20～39歳」「65歳以上」では、「聞いたことがあります、内容も分かる」がそれぞれ5.8ポイント、11.9ポイント増加していますが、「40～64歳」では2.0ポイント減少し、「聞いたことがない」が5.7ポイント増加しています。

女性では、どの年代でも「聞いたことがあります、内容も分かる」が増加しており、「20～39歳」で4.2ポイント、「40～64歳」で5.8ポイント、「65歳以上」で10.5ポイント増加しています。なお、「20～39歳」では「聞いたことがない」が17.9ポイント減少しています。

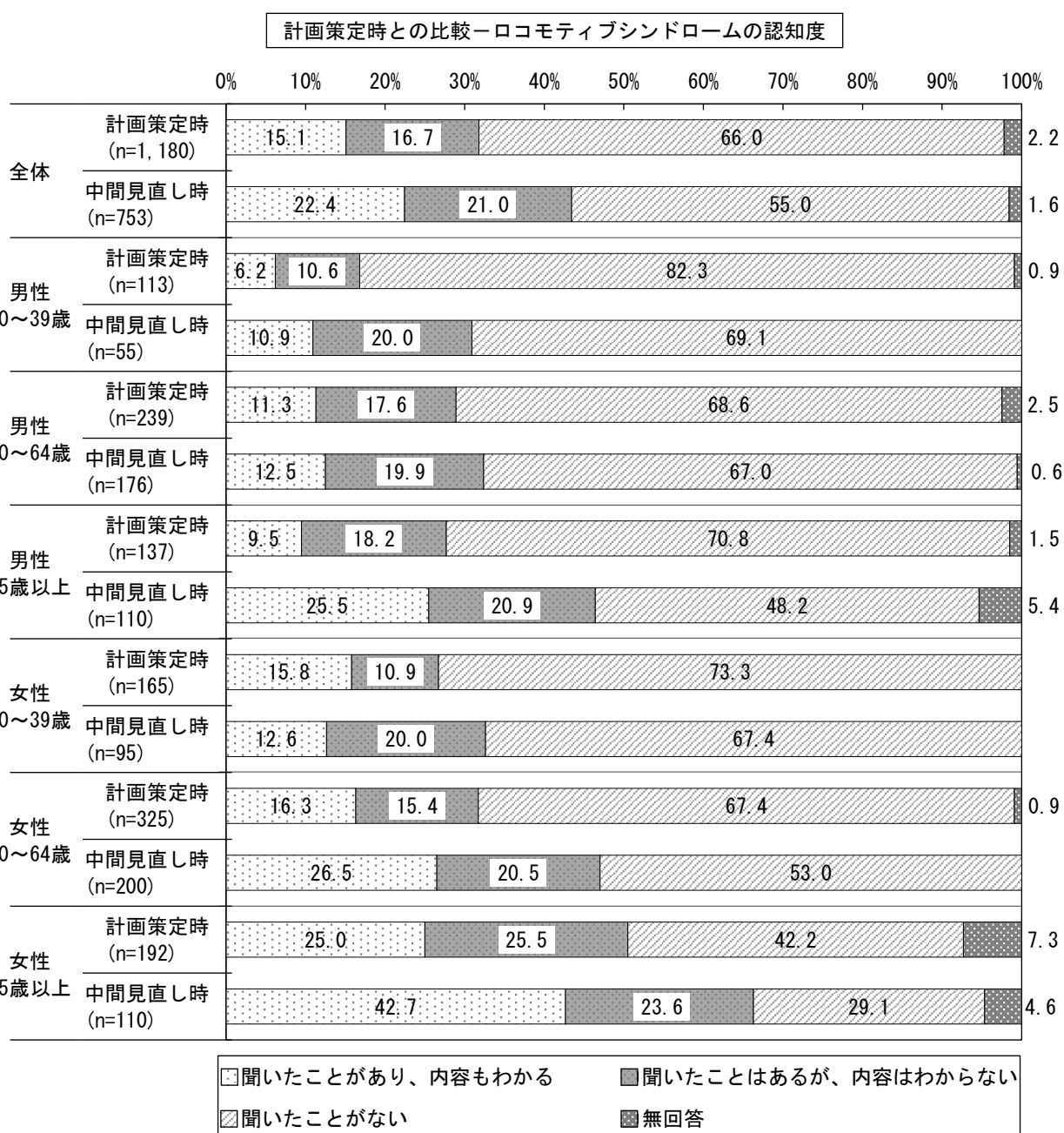


■ 計画策定時との比較ー「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度

ロコモティブシンドロームの認知度を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「聞いたことがあり、内容も分かる」が7.3ポイント増加し、「聞いたことがない」が11.0ポイント減少しています。

男性では、どの年代でも「聞いたことがあり、内容も分かる」が増加しており、「20～39歳」で4.7ポイント、「40～64歳」で1.2ポイント、「65歳以上」で16.0ポイント増加しています。

女性の「40～64歳」「65歳以上」では、「聞いたことがあり、内容も分かる」がそれぞれ10.2ポイント、17.7ポイント増加していますが、「20～39歳」では3.2ポイント減少しています。なお、「20～39歳」「40～64歳」では、「聞いたことはあるが、内容はわからない」がそれぞれ9.1ポイント、5.1ポイント増加しています。

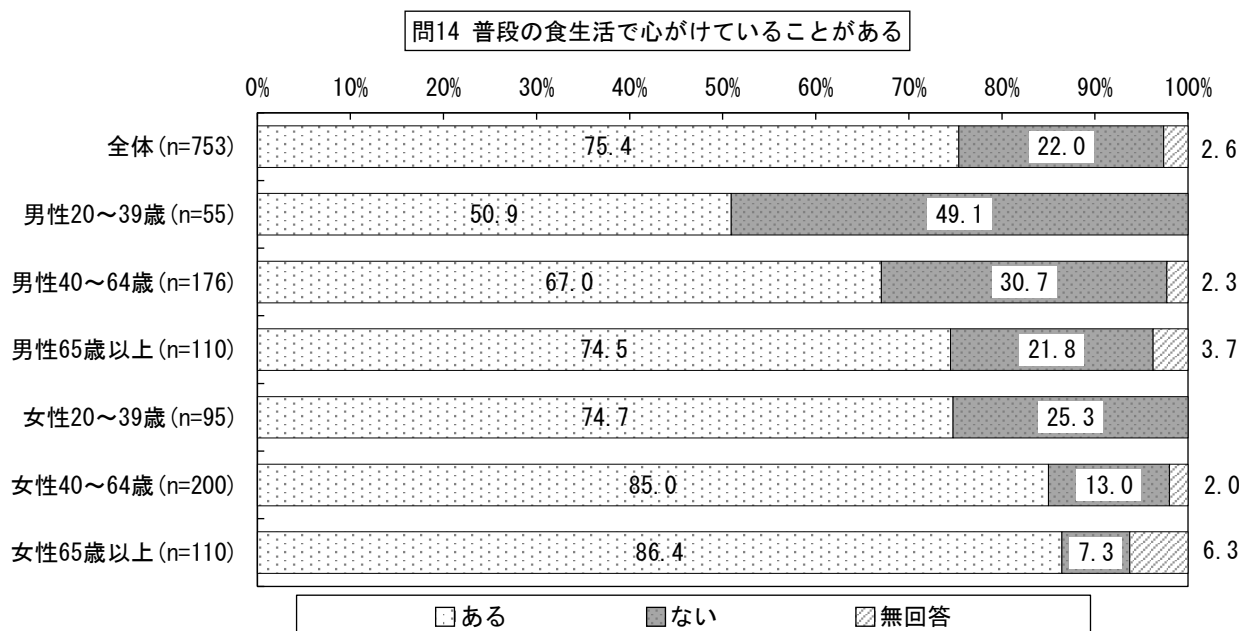


(3) 食生活について

問 14 普段の食生活で心がけていることがありますか。(1つ)

普段の食生活で心がけていることが「ある」が 75.4%、「ない」が 22.0%となっています。

男女とも、年齢とともに「ある」の割合が増加しますが、どの年代でも、女性の方が多くなっています。



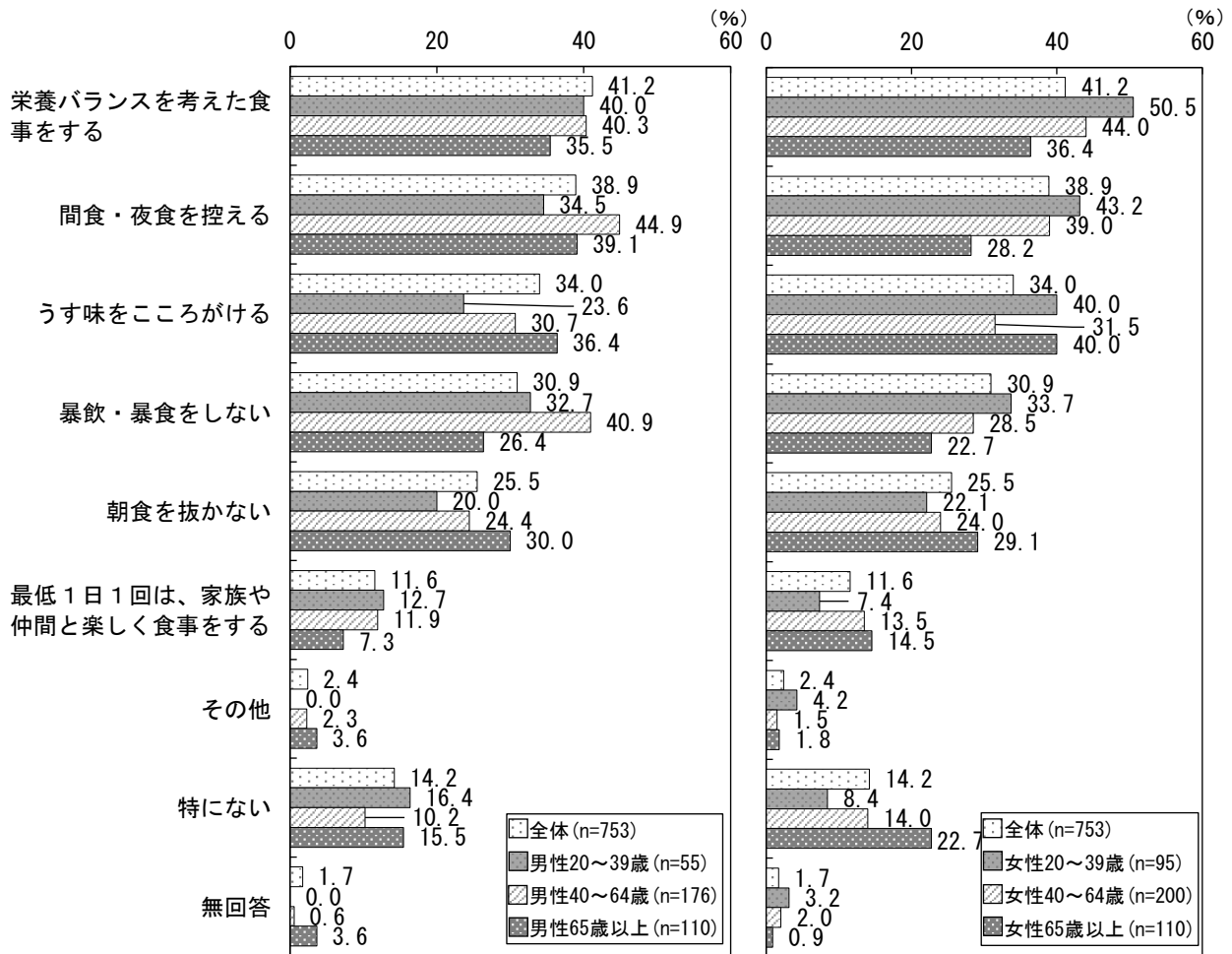
問 15 普段の食生活のなかで「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。(いくつでも)

食生活の中で「実行したい」と思うものの、できていないことについては、「栄養バランスを考えた食事をする」が 41.2%と最も多く、次いで「間食・夜食を控える」が 38.9%、「うす味をこころがける」が 34.0%となっています。

男性の「40～64歳」では「間食・夜食を控える」が 44.9%と最も多く、次いで「暴飲・暴食をしない」が 40.9%となっています。なお、「最低1日1回は、家族や仲間と楽しく食事をする」の割合は、年齢が上がるとともに少なくなる一方、「うす味をこころがける」「朝食を抜かない」の割合は、年齢が上がるとともに多くなっています。

女性の「20～39歳」では、「栄養バランスを考えた食事をする」が 50.5%と最も多く、次いで「間食・夜食を控える」が 43.2%となっています。なお、「栄養バランスを考えた食事をする」「間食・夜食を控える」「暴飲・暴食をしない」の割合は、年齢が上がるとともに少なくなる一方、「朝食を抜かない」「最低1日1回は、家族や仲間と楽しく食事をする」の割合は、年齢が上がるとともに多くなっています。

問15 普段の食生活のなかで「実行したい」ものの、できていないこと

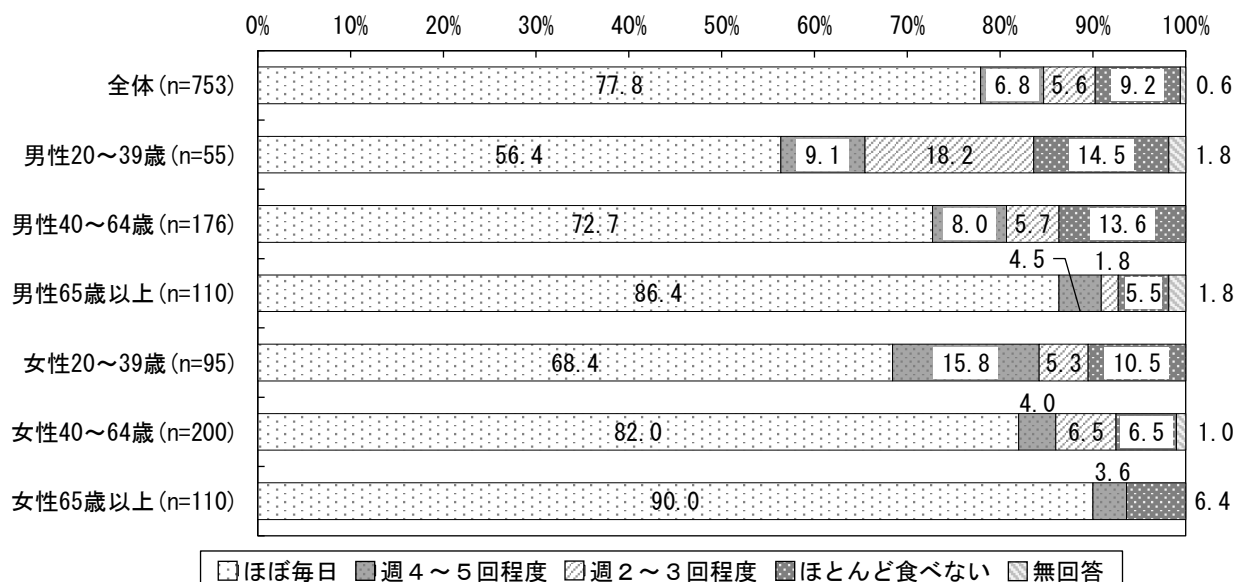


問 16 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(1つ)

朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が 77.8%と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が 9.2%、「週4～5回程度」が6.8%となっています。

男女とも、年齢とともに「ほぼ毎日」朝食を食べる割合が高くなっており、「65 歳以上」では9割近くとなっています。

問16 朝食を食べる頻度

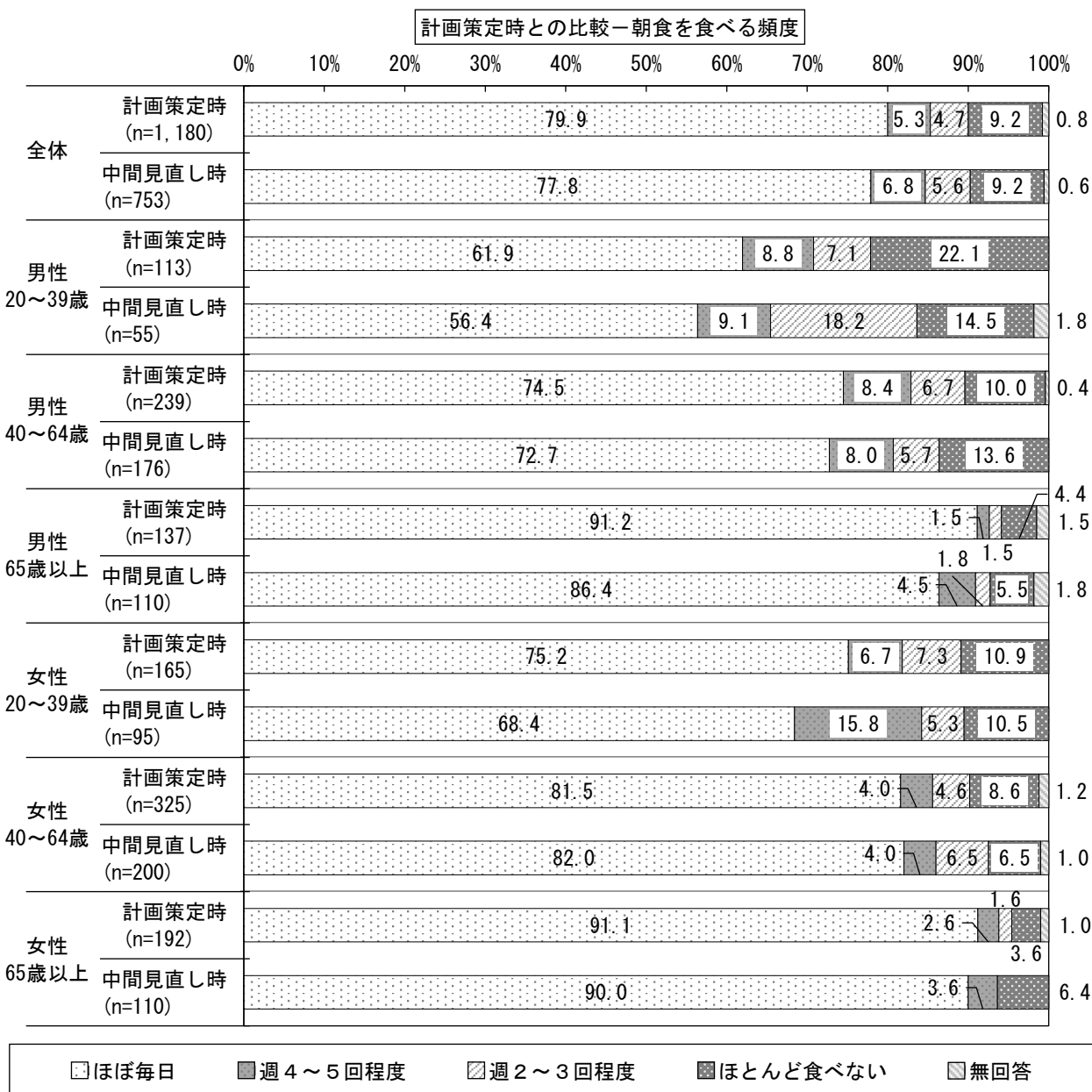


■ 計画策定時との比較－朝食を食べる頻度

朝食を食べる頻度を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「ほぼ毎日」は77.8%と2.1ポイント減少しています。

男性では、どの年代でも「ほぼ毎日」の割合が減少しており、特に「20～39歳」では5.5ポイントの減少となっています。

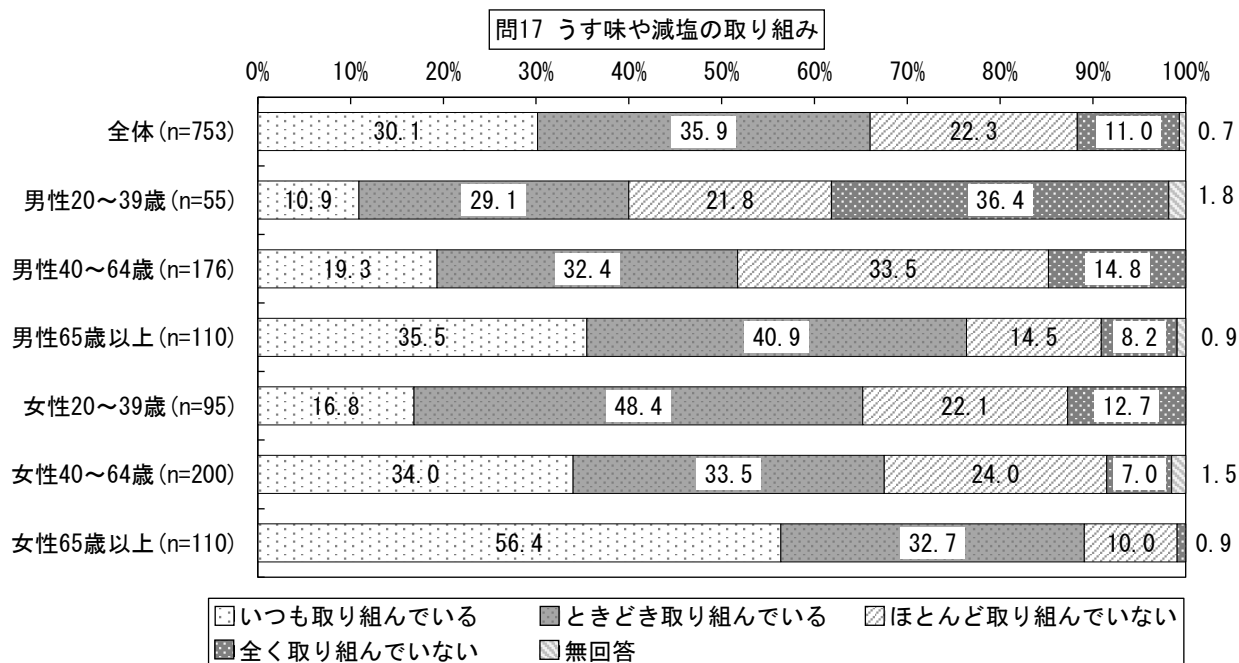
女性の「ほぼ毎日」の割合は、「40～64歳」ではほとんど変化していませんが、「20～39歳」「65歳以上」ではそれぞれ6.8ポイント、1.1ポイントの減少となっています。



問 17 普段の食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。(1つ)

うす味や減塩に取り組んでいるかについては、「ときどき取り組んでいる」が 35.9%と最も多く、次いで「いつも取り組んでいる」が 30.1%、「ほとんど取り組んでいない」が 22.3%となっています。

男女とも、「取り組んでいる（「いつも取り組んでいる」「ときどき取り組んでいる」の合計）」は、年齢とともに増加し、「65 歳以上」では、男性で 76.4%、女性で 89.1%となっています。

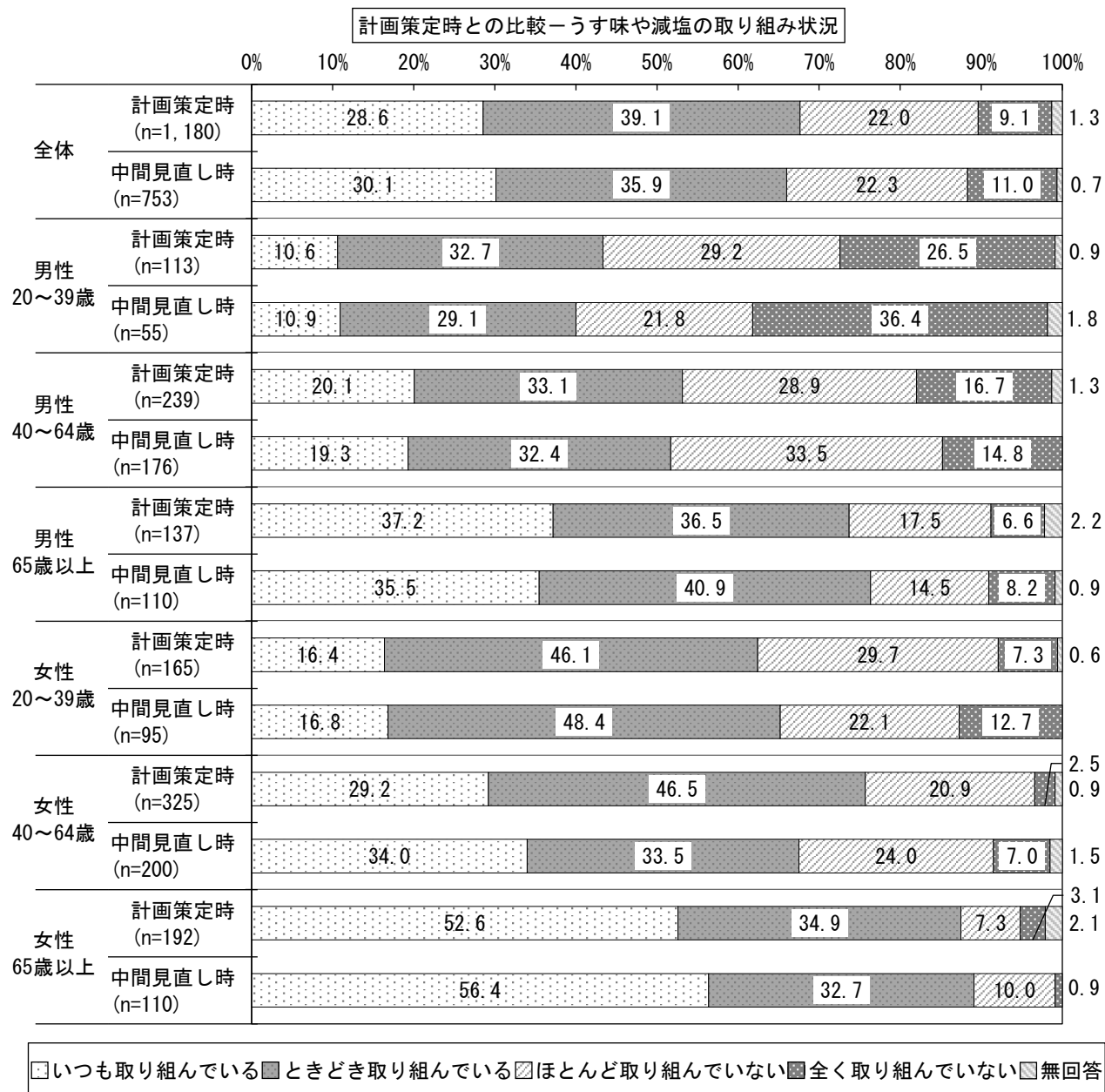


■ 計画策定時との比較—うす味や減塩の取り組み状況

うす味や減塩の取り組み状況を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「取り組んでいる（「いつも取り組んでいる」「ときどき取り組んでいる」の合計、以下同じ）」割合は 66.0%と 1.7 ポイント減少しています。

男性では、「取り組んでいる」割合が「65 歳以上」で 2.7 ポイント増加していますが、「20～39 歳」では 3.3 ポイント、「40～64 歳」では 1.5 ポイント減少しています。

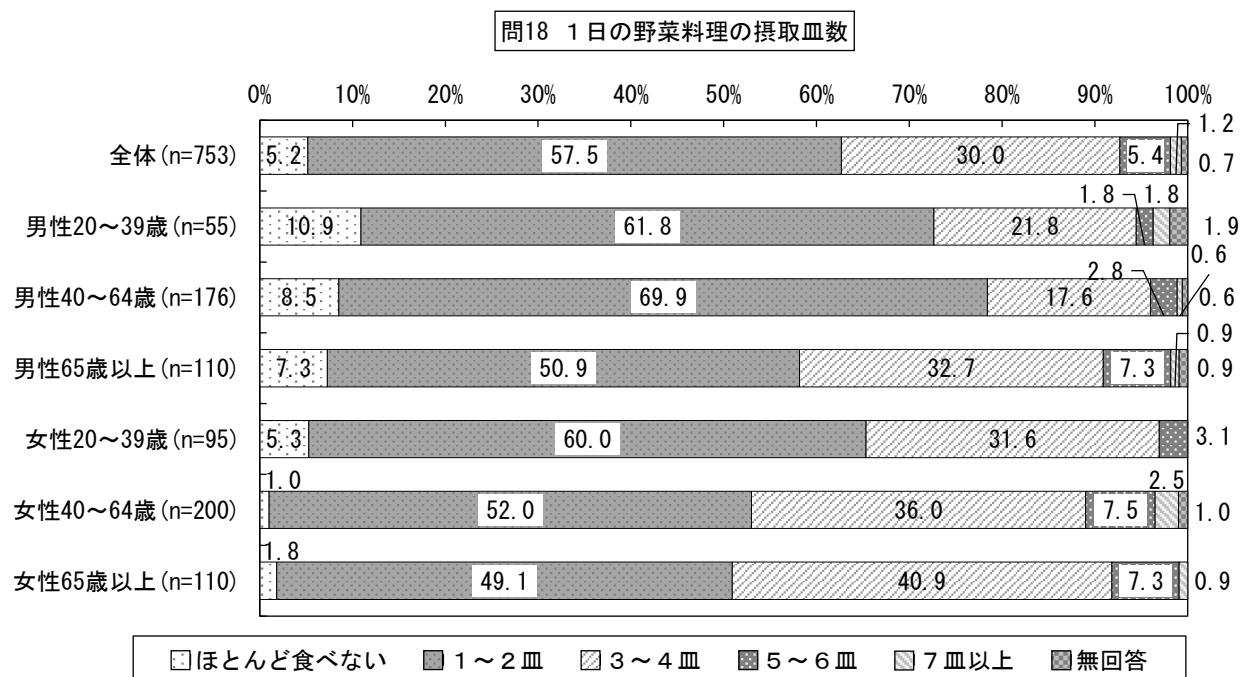
女性では、「取り組んでいる」割合が「20～39 歳」で 2.7 ポイント、「65 歳以上」で 1.6 ポイント増加していますが、「40～64 歳」では 8.2 ポイント減少しています。



問 18 普段、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1コ分（約70g程度）と考えてください。（1つ）

1日の野菜料理の摂取皿数は「1～2皿」が57.5%と最も多く、次いで「3～4皿」が30.0%、「5～6皿」が5.4%となっています。

男性では、「20～39歳」「40～64歳」で、「3皿未満（「ほとんど食べない」「1～2皿」の合計）」の割合が7割以上となっており、女性でも、「20～39歳」で6割半ばとなっています。



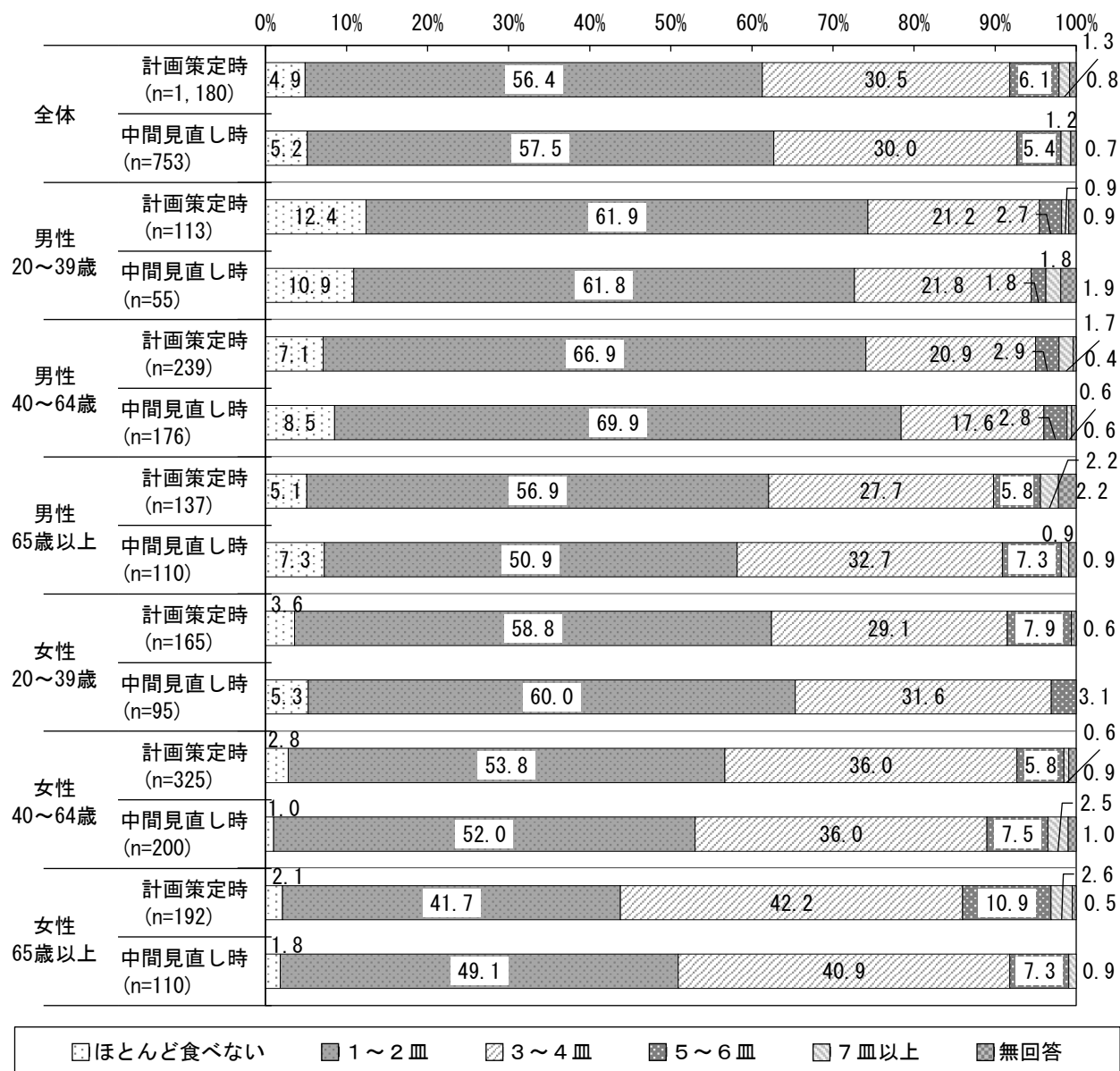
■ 計画策定時との比較－1日の野菜料理の摂取皿数

1日の野菜料理の摂取皿数を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「3皿未満（「ほとんど食べない」「1～2皿」の合計、以下同じ）」の割合は62.7%となっており、1.4ポイント増加しています。

男性の「3皿未満」の割合は、「20～39歳」では1.6ポイント、「65歳以上」では3.8ポイント減少していますが、「40～64歳」では4.4ポイント増加しています。

女性の「40～64歳」では、「3皿未満」の割合は3.6ポイント減少していますが、「20～39歳」で2.9ポイント、「65歳以上」で7.1ポイント増加しています。

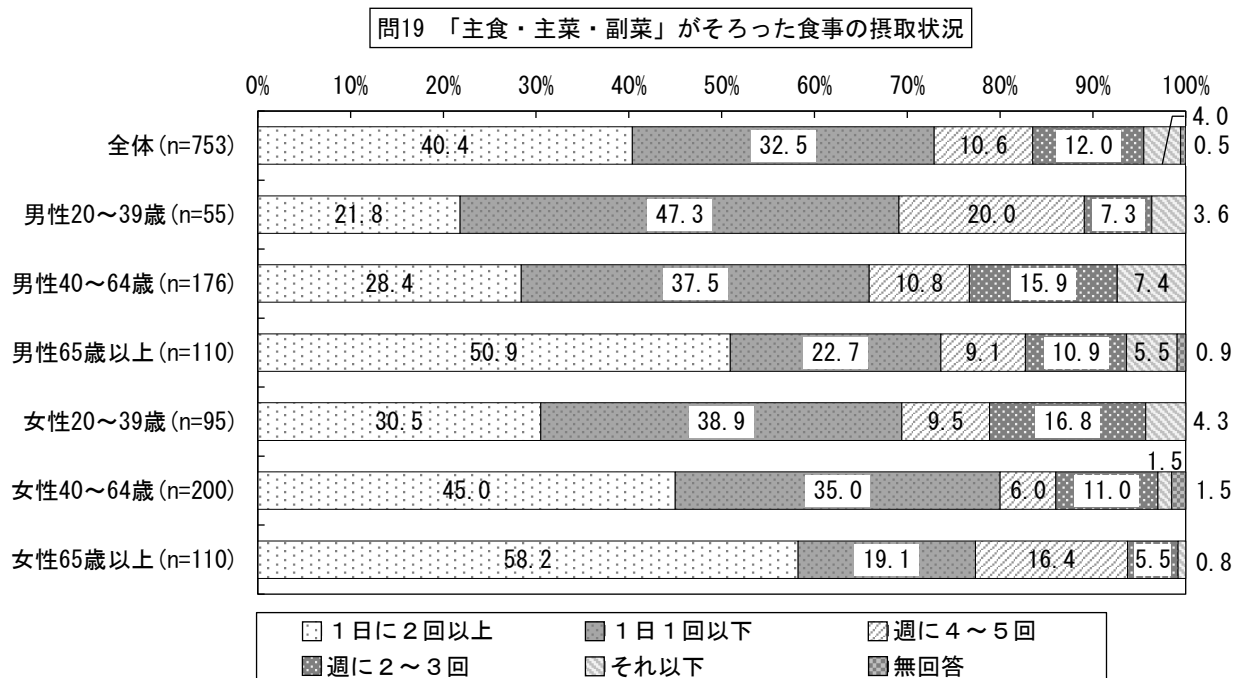
計画策定時との比較－１日の野菜料理の摂取皿数



問 19 1日のうち「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。(1つ)

「主食・主菜・副菜」がそろった食事は、「1日に2回以上」が40.4%と最も多く、次いで「1日1回以下」が32.5%、「週に2～3回」が12.0%となっています。

男女とも、「1日に2回以上」の割合は年齢とともに増加し、「65歳以上」では、男性で50.9%、女性で58.2%とどちらも半数以上となっています。



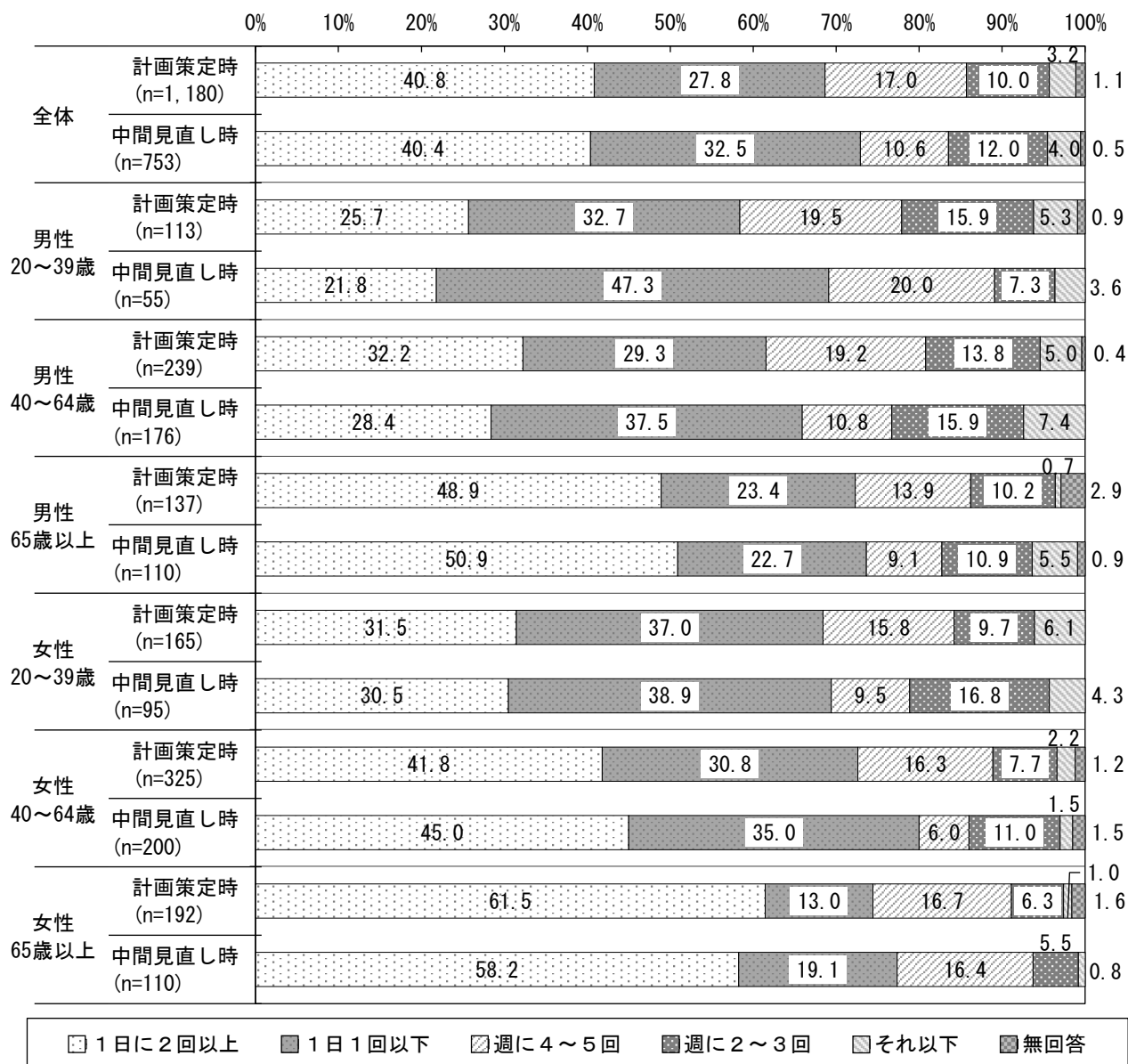
■ 計画策定時との比較－「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況

「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「1日に2回以上」の割合は約4割とほとんど変わっていません。

男性の「65歳以上」では、「1日に2回以上」の割合が2.0ポイント増加していますが、男性の「20～39歳」「40～64歳」では、それぞれ3.9ポイント、3.8ポイント減少しています。

女性の「40～64歳」では、「1日に2回以上」の割合が3.2ポイント増加していますが、女性の「20～39歳」「65歳以上」では、それぞれ1.0ポイント、3.3ポイント減少しています。

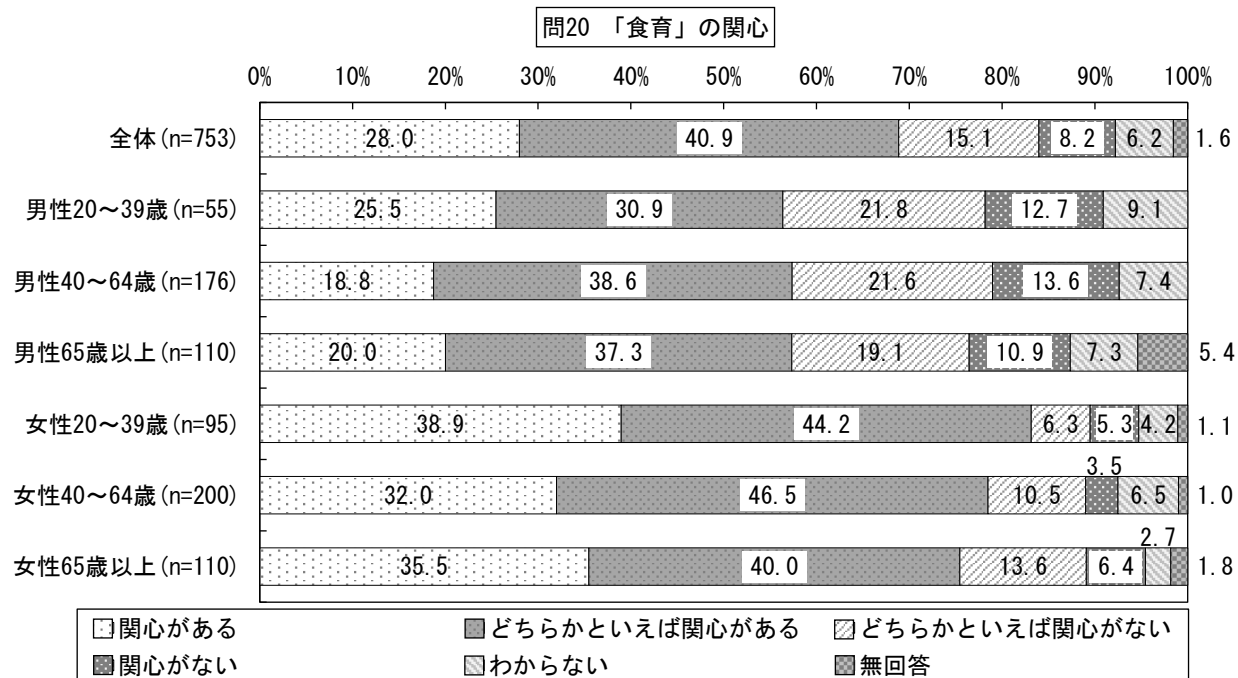
計画策定時との比較－「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況



問 20 「食育」に関心がありますか。(1つ)

食育に関心があるかは、「どちらかといえば関心がある」が40.9%と最も多く、次いで「関心がある」が28.0%、「どちらかといえば関心がない」が15.1%となっています。

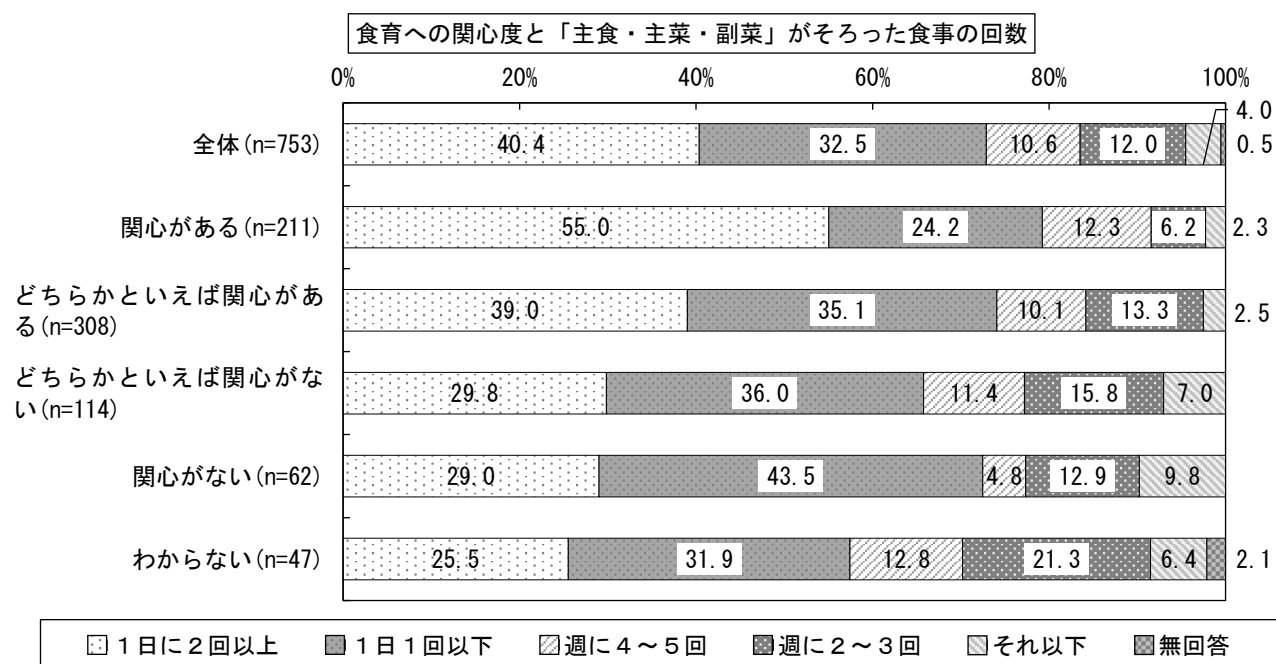
「関心がある（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）」は、男女とも半数以上となっており、各年代とも、女性が男性を上回っています。



■ 「食育」への関心度と「主食・主菜・副菜」がそろった食事の摂取状況

食育への関心が高い人ほど、「主食・主菜・副菜」がそろった食事回数が多くなっています。

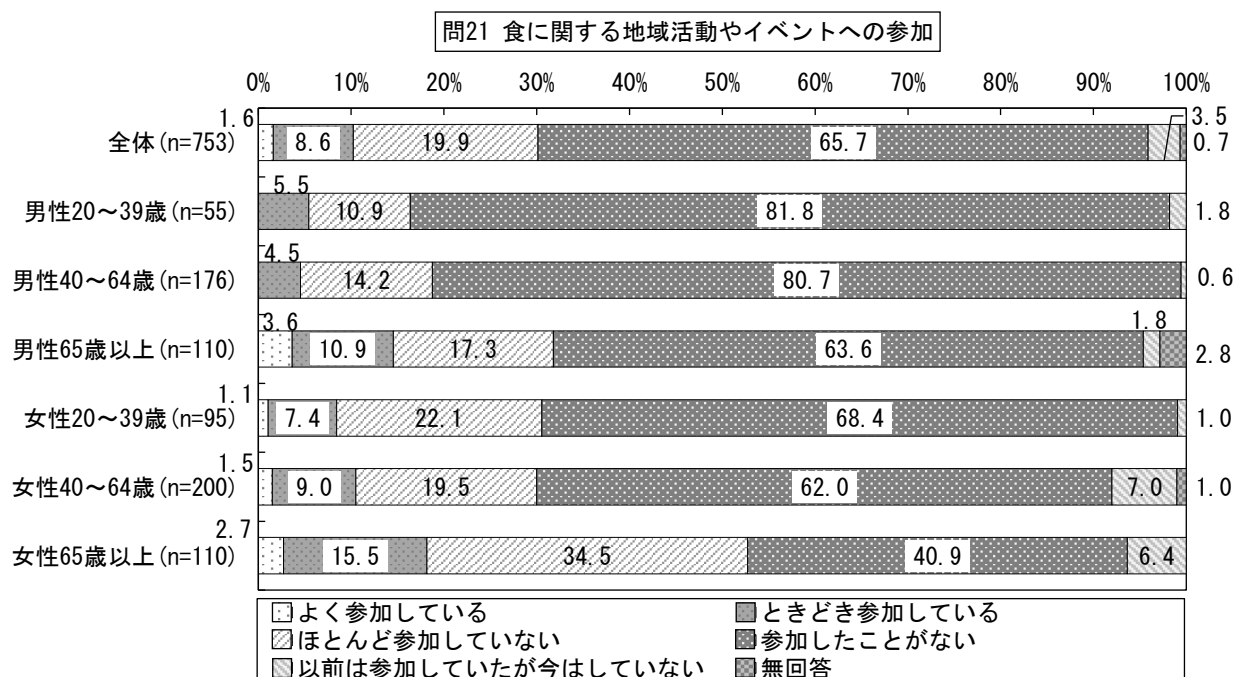
「関心がある」と回答した人の55.0%が、「主食・主菜・副菜」がそろった食事回数が「1日に2回以上」と最も多くなっており、「どちらかといえば関心がある」人でも39.0%が「1日に2回以上」と回答しています。



問21 食に関する地域活動やイベント(公民館活動や地区のお祭り、各種ボランティア等)に参加していますか。(1つ)

食に関する地域活動やイベントへの参加については、「参加したことがない」が65.7%と最も多く、次いで「ほとんど参加していない」が19.9%、「ときどき参加している」が8.6%となっています。

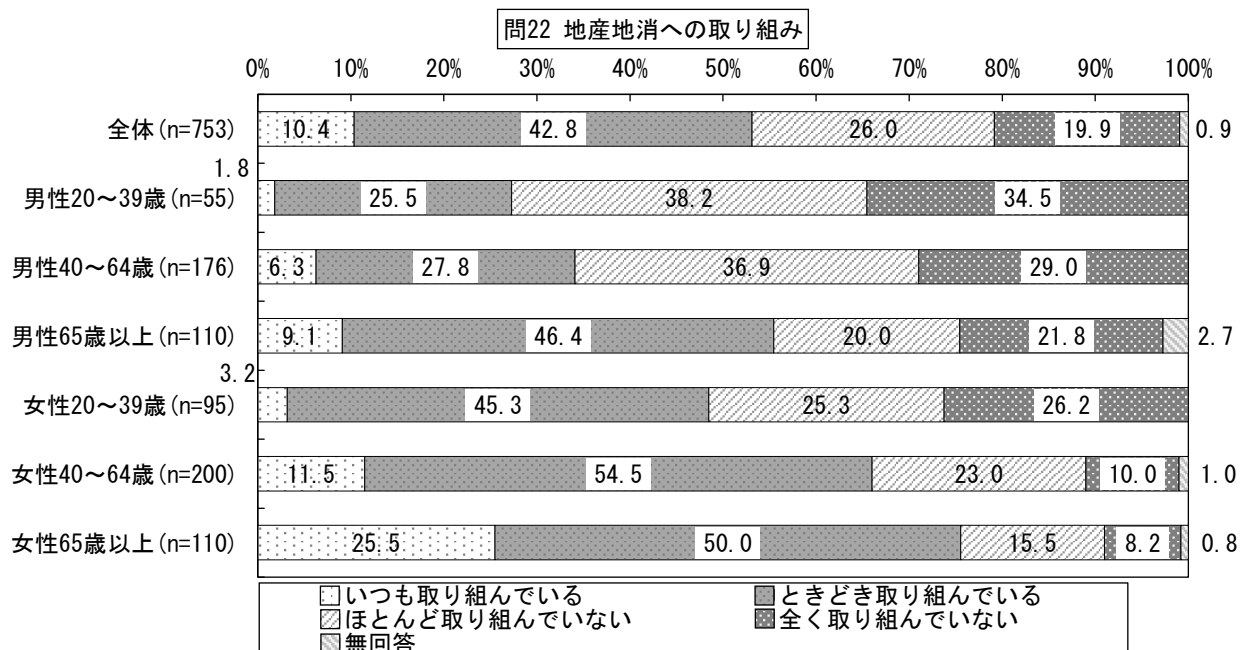
「参加している(「よく参加している」「ときどき参加している」の合計)」は、男女とも「65歳以上」が最も多く、男性で14.5%、女性で18.2%となっています。



問22 地産地消に取り組んでいますか。(1つ)

地産地消に取り組んでいるかは、「ときどき取り組んでいる」が42.8%と最も多く、次いで「ほとんど取り組んでいない」が26.0%、「全く取り組んでいない」が19.9%となっています。

「取り組んでいる(「いつも取り組んでいる」「ときどき取り組んでいる」の合計)」は、男女とも年齢とともに増加し、各年代とも、女性が男性を上回っています。

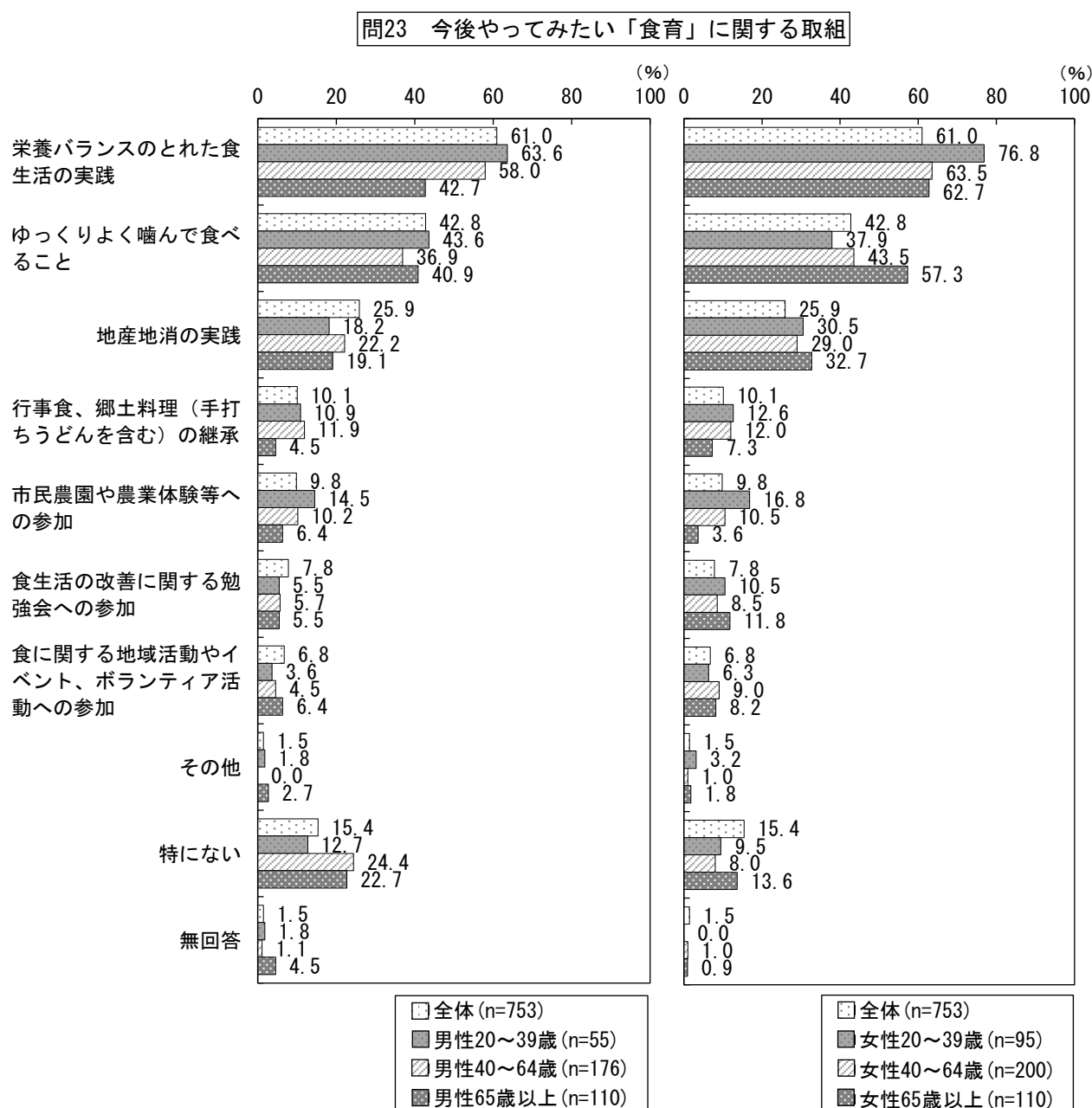


問 23 今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。(いくつでも)

今後やってみたい「食育」に関する取り組みは、「栄養バランスのとれた食生活の実践」が 61.0%と最も多く、次いで「ゆっくりよく噛んで食べること」が 42.8%、「地産地消の実践」が 25.9%となっています。

男性では、各年代とも「栄養バランスのとれた食生活の実践」が最も多くなっていますが、年齢が上がるにつれ減少しています。次いで「ゆっくりよく噛んで食べること」が多くなっており、「40～64 歳」より「65 歳以上」の方が 4.0 ポイント多くなっています。なお、「40～64 歳」「65 歳以上」では、「特にない」と回答した人の割合が次に多く増えており、それぞれ 24.4%、22.7%となっています。

女性でも、各年代とも「栄養バランスのとれた食生活の実践」が最も多くなっていますが、年齢が上がるにつれ減少しています。次いで「ゆっくりよく噛んで食べること」が多くなっており、年代が上がるにつれ、回答した人の割合が多くなっています。なお、「特にない」と回答した人の割合は、各年代とも男性より少なくなっています。



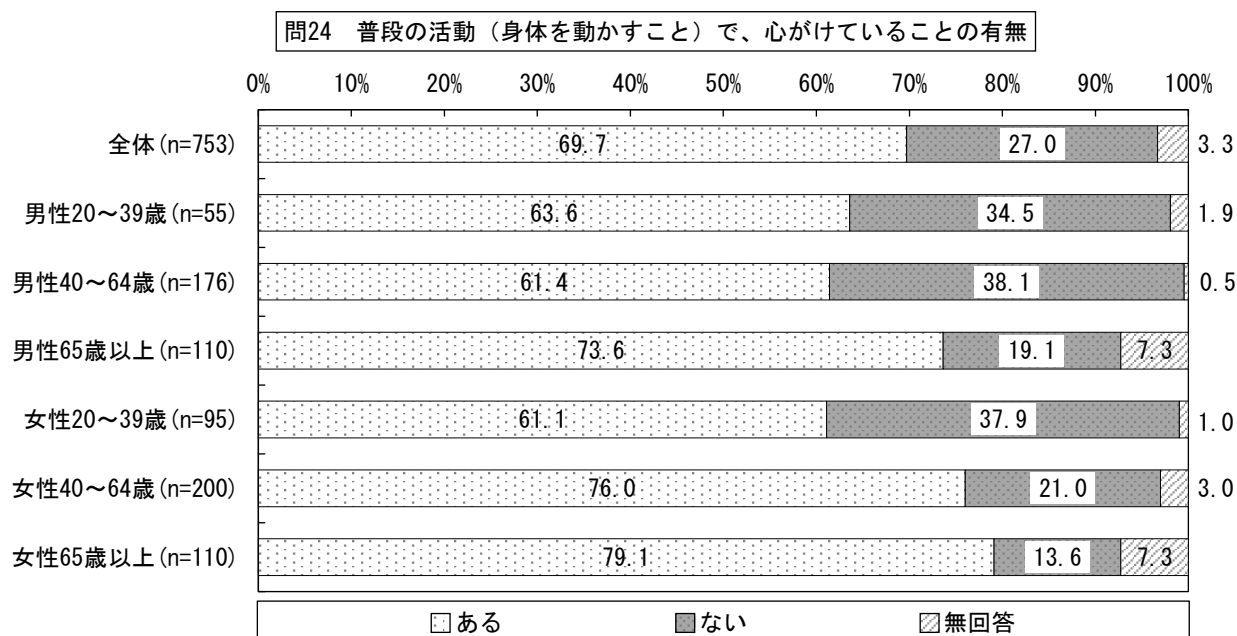
(4) 運動や身体活動について

問 24 普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることがありますか。（1つ）

普段の活動で、心がけていることは「ある」が 69.7%、「ない」が 27.0%となっています。

男性では、「40～64 歳」が 61.4%と少なくなっていますが、「65 歳以上」では 73.6%と多くなっています。

一方、女性では、年齢が上がるにつれ「ある」が多くなり、「65 歳以上」では 79.1%となっています。



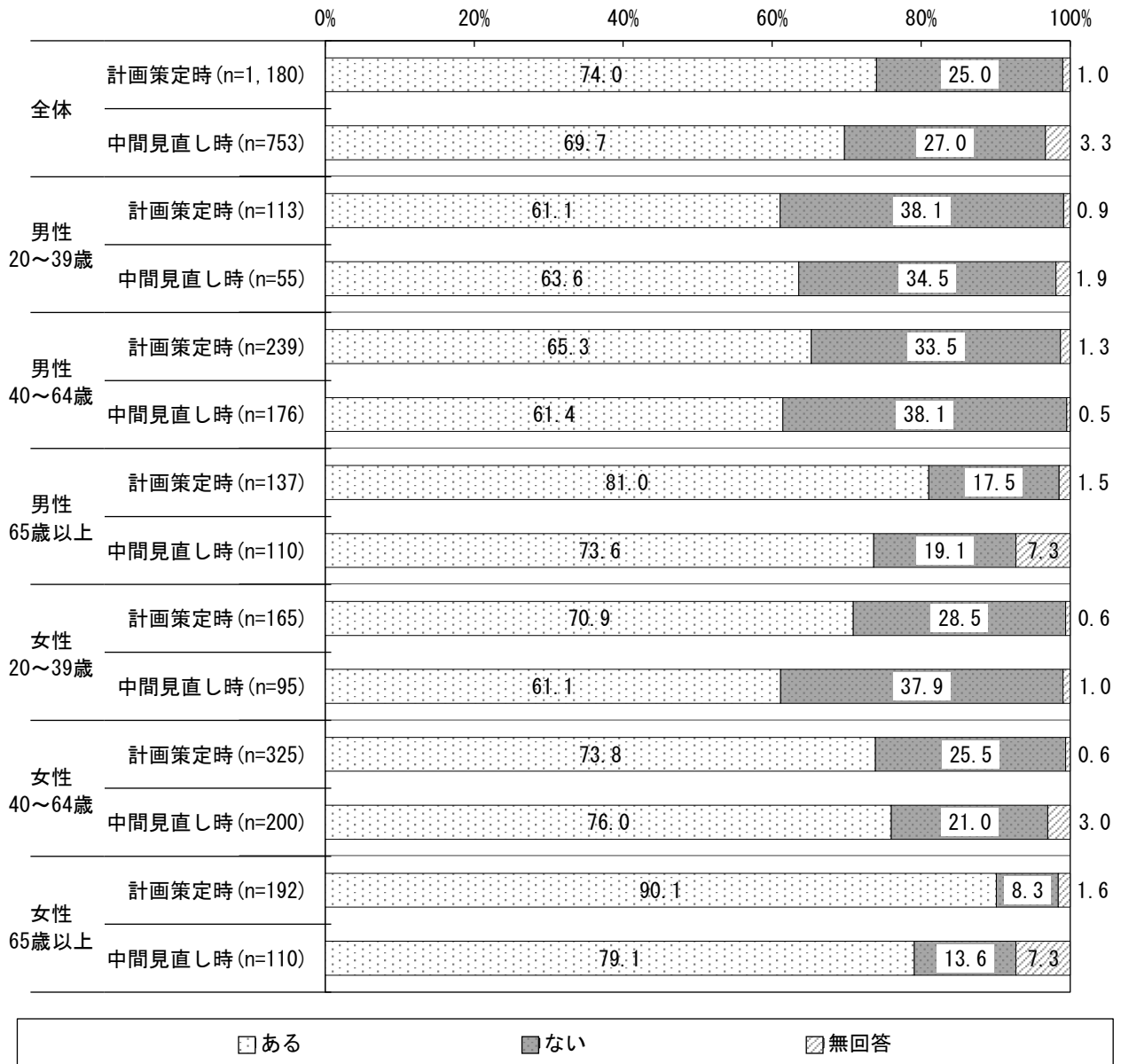
■ 計画策定時との比較－普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることの有無

普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることの有無を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「ある」は 4.3 ポイント減少しています。

男性では、「ある」が「20～39 歳」で 2.5 ポイント増加していますが、「40～64 歳」「65 歳以上」では、それぞれ 3.9 ポイント、7.4 ポイント減少しています。

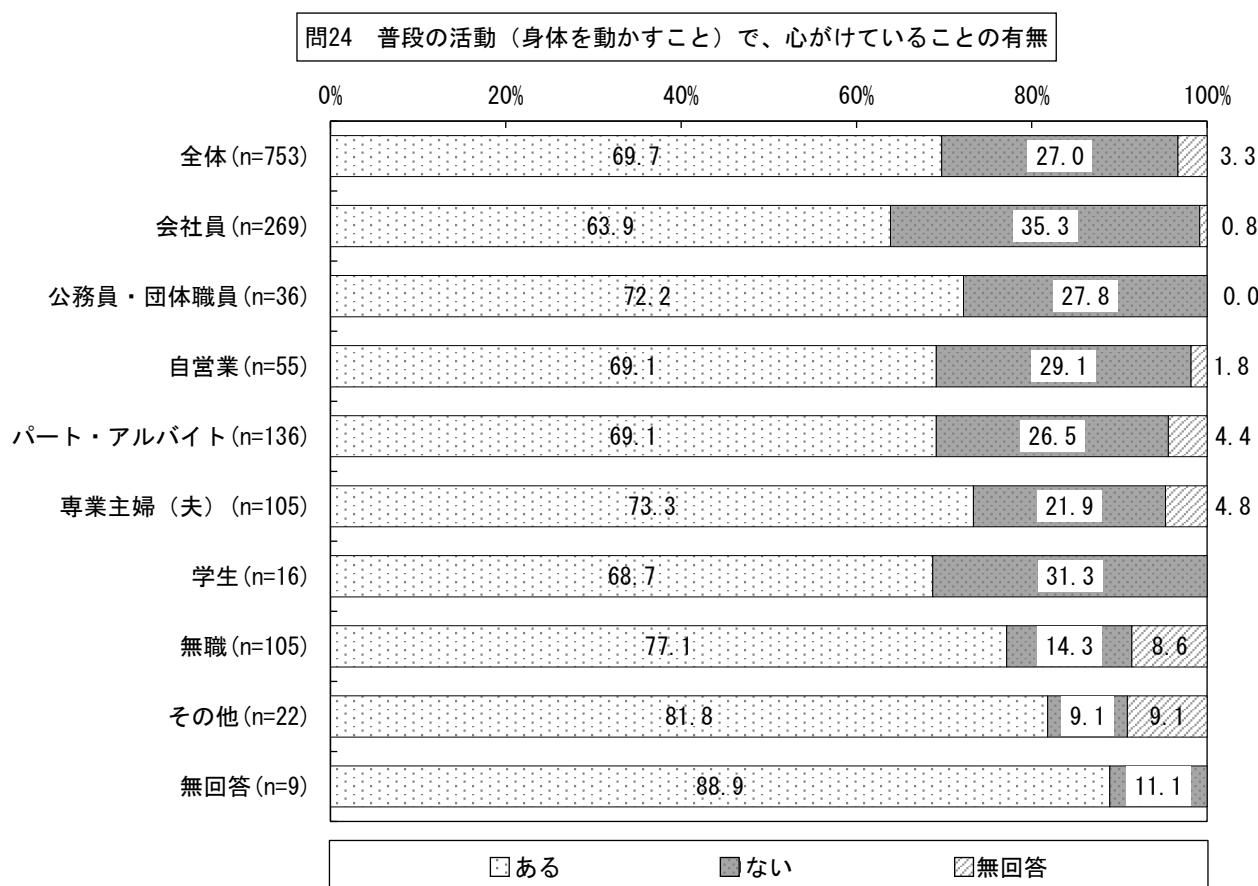
女性では、「ある」が「40～64 歳」で 2.2 ポイント増加していますが、「20～39 歳」「65 歳以上」では、それぞれ 9.8 ポイント、11.0 ポイント減少しています。

計画策定時との比較－普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることの有無



■ 職業と普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることの有無

職業別では、「ある」は「無職」で77.1%、「専業主婦（夫）」で73.3%となっており、「ない」は「会社員」で35.3%、「学生」で31.3%となっています。



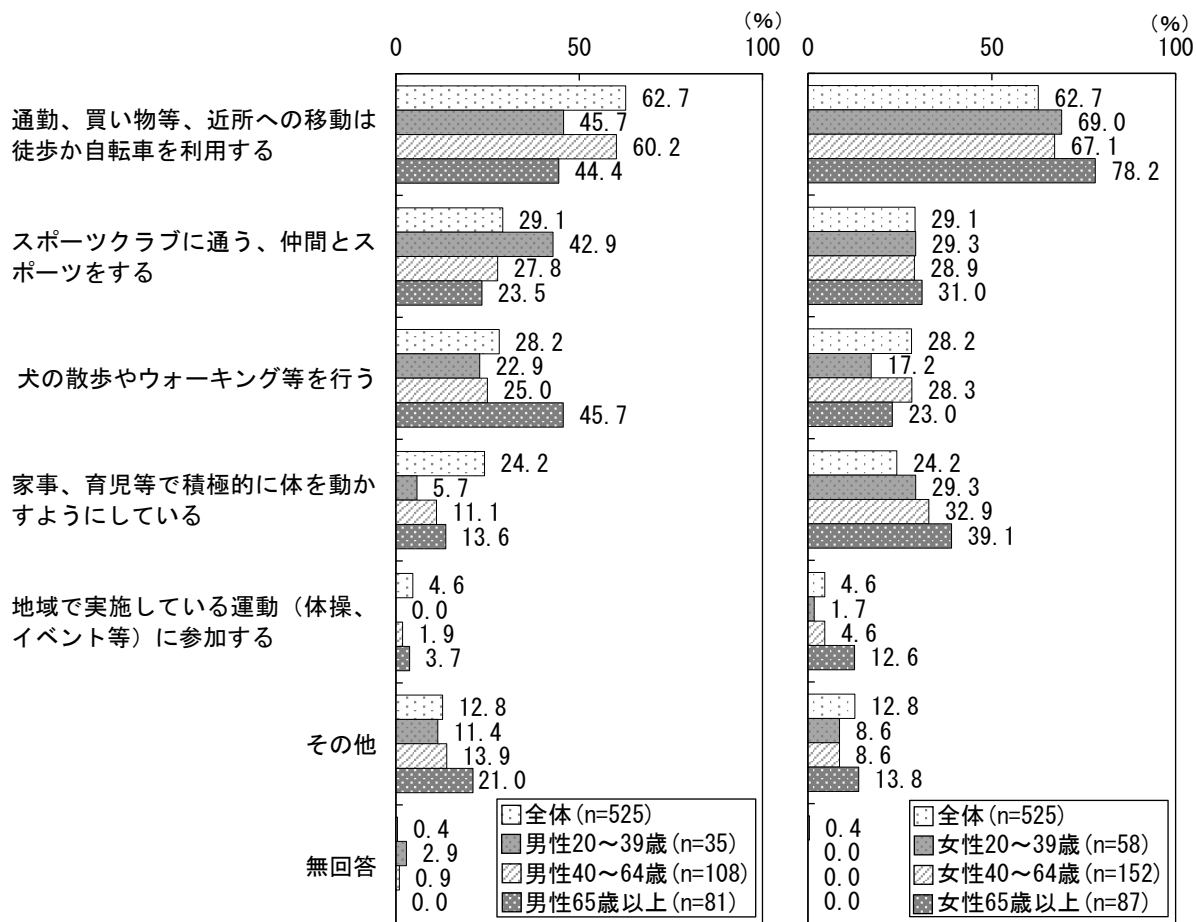
問 24-1 下記のうち、実施していることは何ですか。（いくつでも）

心がけている事がある人が、普段の活動で実施していることについては、「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」が62.7%と最も多く、次いで「スポーツクラブに通う、仲間とスポーツをする」が29.1%、「犬の散歩やウォーキング等を行う」が28.2%となっています。

男性では、「40～64歳」の「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」が60.2%と最も多くなっており、「20～39歳」では「スポーツクラブに通う、仲間とスポーツをする」が42.9%、「65歳以上」では「犬の散歩やウォーキング等を行う」が45.7%と多くなっています。また、「犬の散歩やウォーキング等を行う」「家事、育児等で積極的に体を動かすようにしている」は年齢が上がるとともに多くなっている一方で、「スポーツクラブに通う、仲間とスポーツをする」は年齢とともに減少しています。なお、「地域で実施している運動（体操、イベント等）に参加する」は、年齢とともに増加していますが、「65歳以上」でも3.7%にとどまっています。

女性では、各年代で「通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する」が最も多く、「20～39歳」で69.0%、「40～64歳」で67.1%、「65歳以上」では78.2%となっています。また、「家事、育児で積極的に体を動かすようにしている」は男性よりも多く、年齢とともに増加し、「65歳以上」で39.1%となっています。なお、「地域で実施している運動（体操、イベント等）に参加する」は、男性よりも多くなっていますが、「65歳以上」でも12.6%にとどまっています。

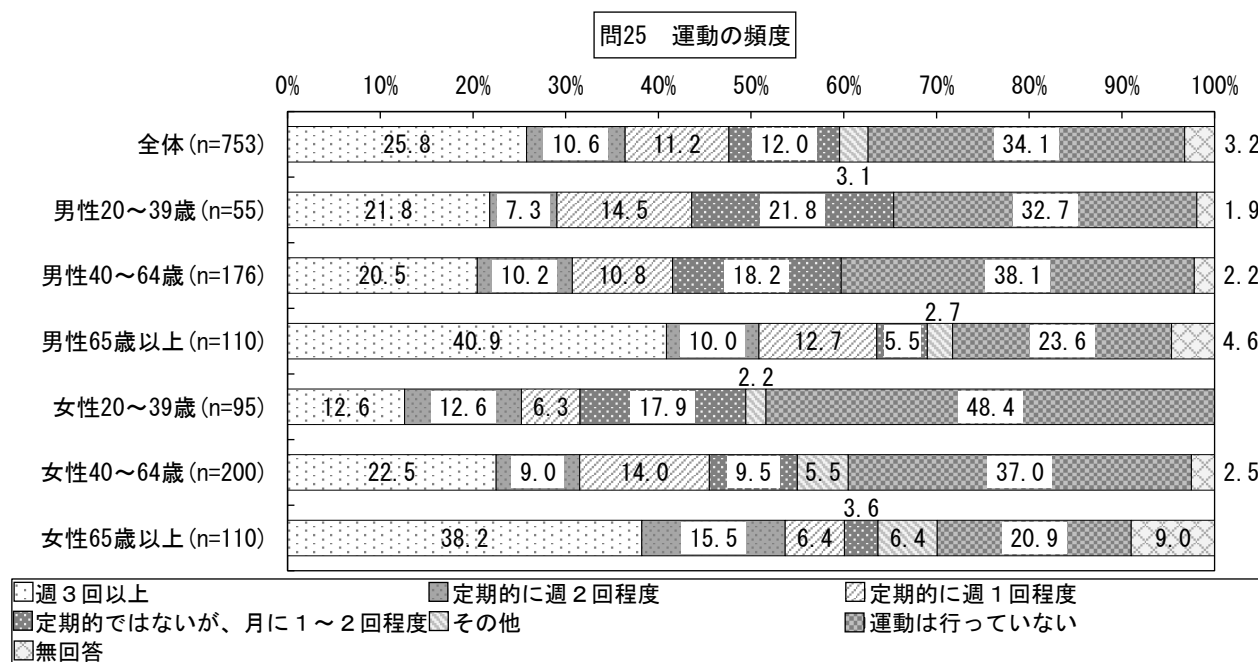
問24-1 普段の活動で実施していること



問 25 運動をどのくらいの頻度で行っていますか。(1つ)

運動を行っている頻度については、「運動は行っていない」が 34.1%と最も多く、次いで「週 3 回以上」が 25.8%、「定期的ではないが、月に 1～2 回程度」が 12.0%となっています。

男性では、「運動は行っていない」が「40～64 歳」で 38.1%となっていますが、「65 歳以上」では 23.6%と減少し、「週 3 回以上」運動している方が 40.9%と多くなっています。女性では、「運動は行っていない」は「20～39 歳」で 48.4%と多く、年齢とともに減少し、「65 歳以上」では 20.9%となり、「週 3 回以上」運動している方は 38.2%となっています。



■ 計画策定時との比較－運動の頻度

運動の頻度について、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「週 2 回以上（「週 3 回以上」「定期的に週 2 回程度」の合計、以下同じ）」は、36.4%と 2.5 ポイント増加する一方、「運動は行っていない」は 34.1%と 2.8 ポイント減少しています。

男性では、「週 2 回以上」が「20～39 歳」で 5.2 ポイント、「40～64 歳」で 3.9 ポイント増加していますが、「65 歳以上」では、3.2 ポイント減少しています。

女性では、「週 2 回以上」がどの年代でも増加しており、「20～39 歳」で 2.7 ポイント、「40～64 歳」で 2.2 ポイント、「65 歳以上」では、2.1 ポイント増加しています。

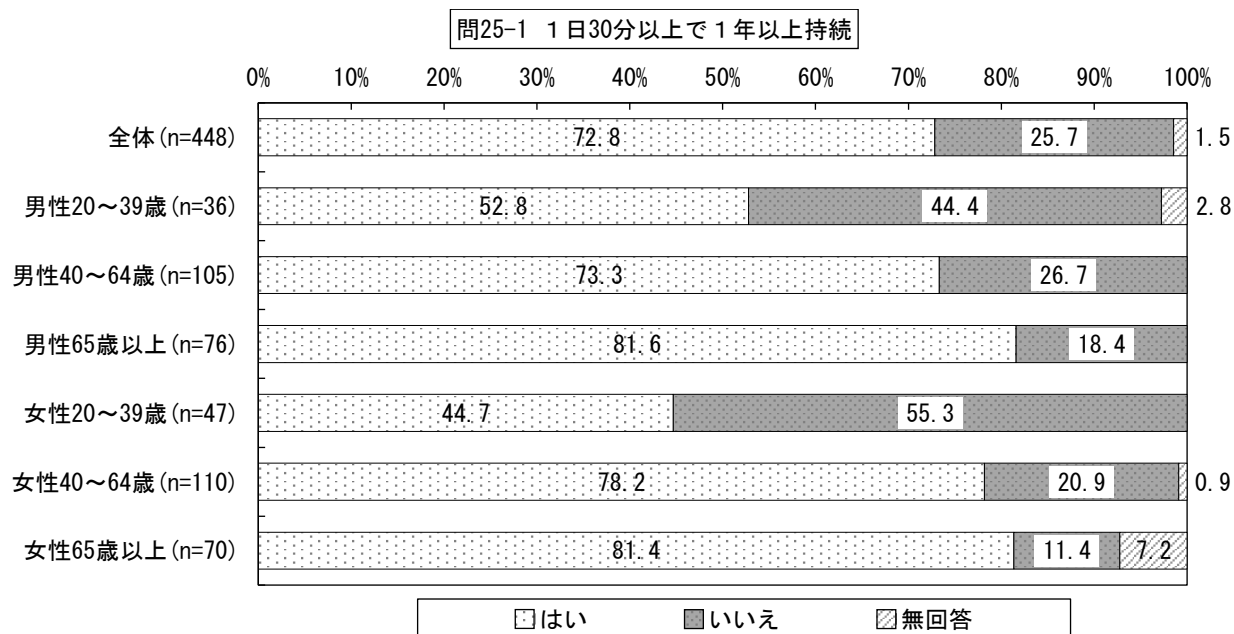
計画策定時との比較－運動の頻度



問 25-1 その運動は、1日30分以上で1年以上持続していますか。(1つ)

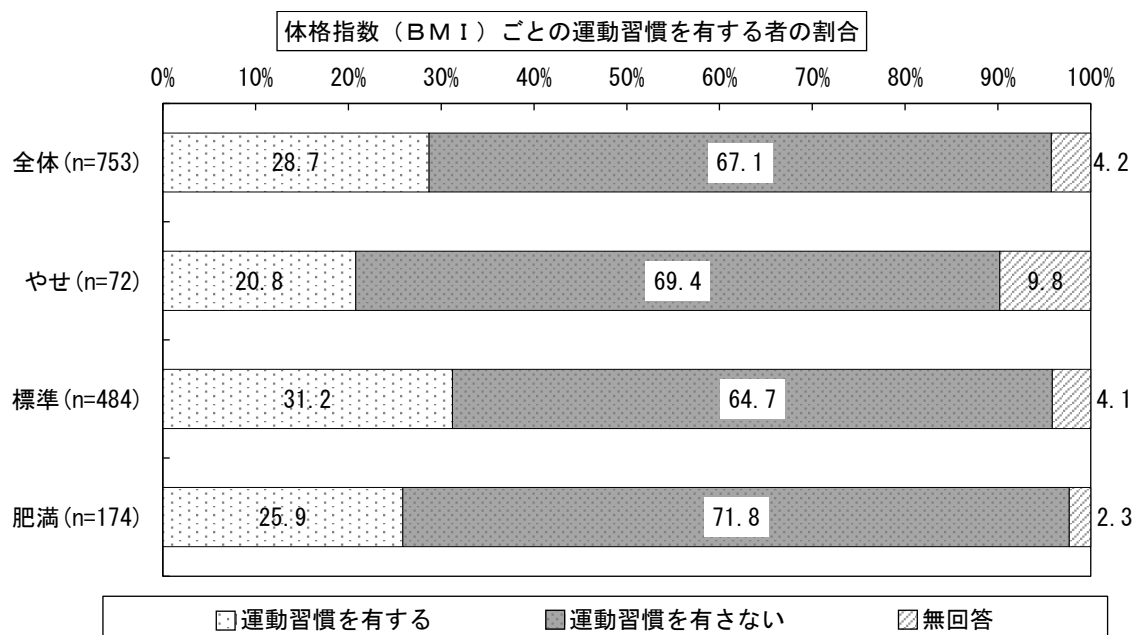
問 25 で回答した運動は、1日30分以上で1年以上持続しているかについては、「はい」が72.8%、「いいえ」が25.7%となっています。

男女とも、年齢とともに増加し、「20～39歳」では5割前後であったのが、「65歳以上」では8割以上となっています。



■ 体格指数（BMI）ごとの「運動習慣を有する者」の割合

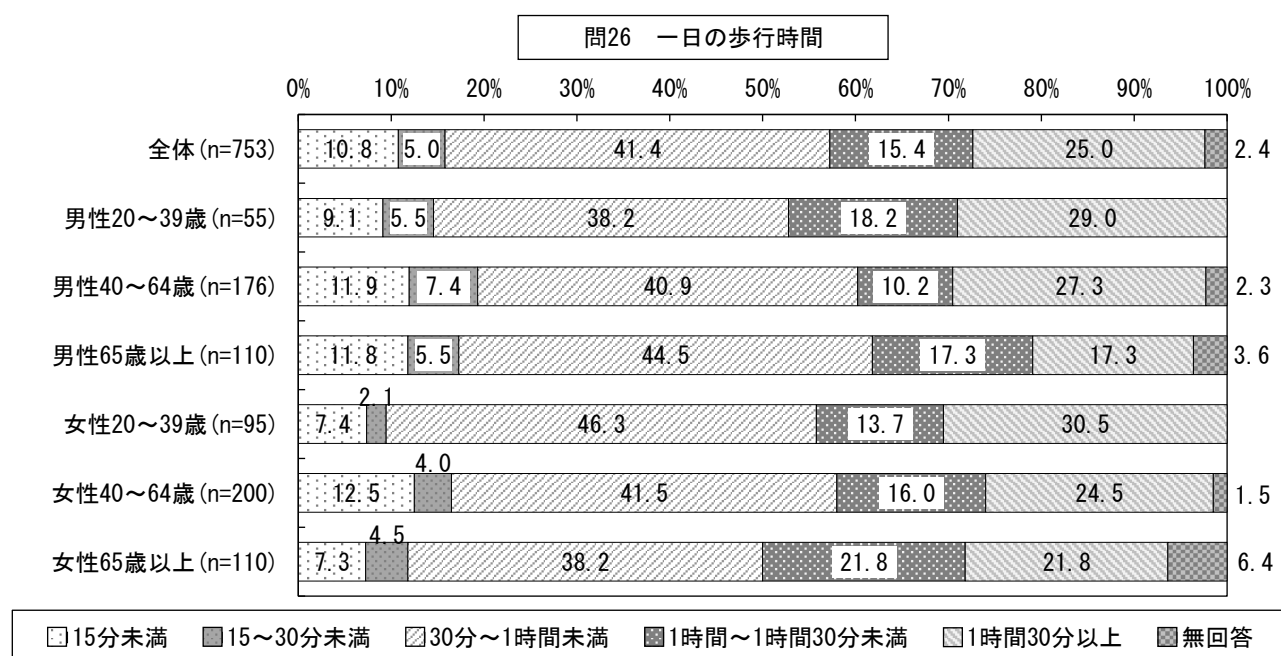
運動習慣を有する者は、28.7%となっており、「やせ」では20.8%、「標準」では31.2%、「肥満」では25.9%となっています。



問 26 普段、一日何分くらい歩いていますか（屋内での移動も含みます）。（1つ）

一日の歩行時間は、「30分～1時間未満」が41.4%と最も多く、次いで「1時間30分以上」が25.0%、「1時間～1時間30分未満」が15.4%となっています。

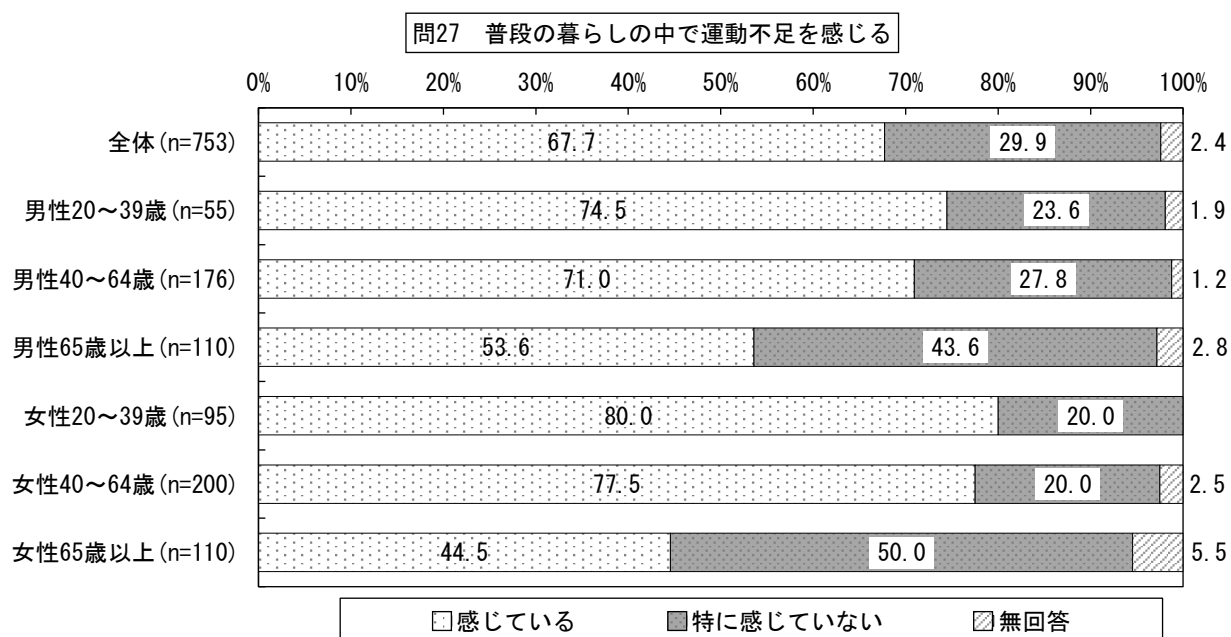
一日に30分以上歩いている人の割合は、男女とも各年代で7割以上となっています。一方、一日の歩行時間が30分未満の割合は、女性の「40～64歳」が16.5%と最も多くなっています。



問 27 普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。（1つ）

運動不足については、「感じている」が67.7%、「特に感じていない」が29.9%となっています。

男女とも、年齢とともに運動不足を「感じている」割合は減少し、「20～39歳」では男性74.5%、女性80.0%でしたが、「65歳以上」では男性53.6%、女性44.5%となっています。

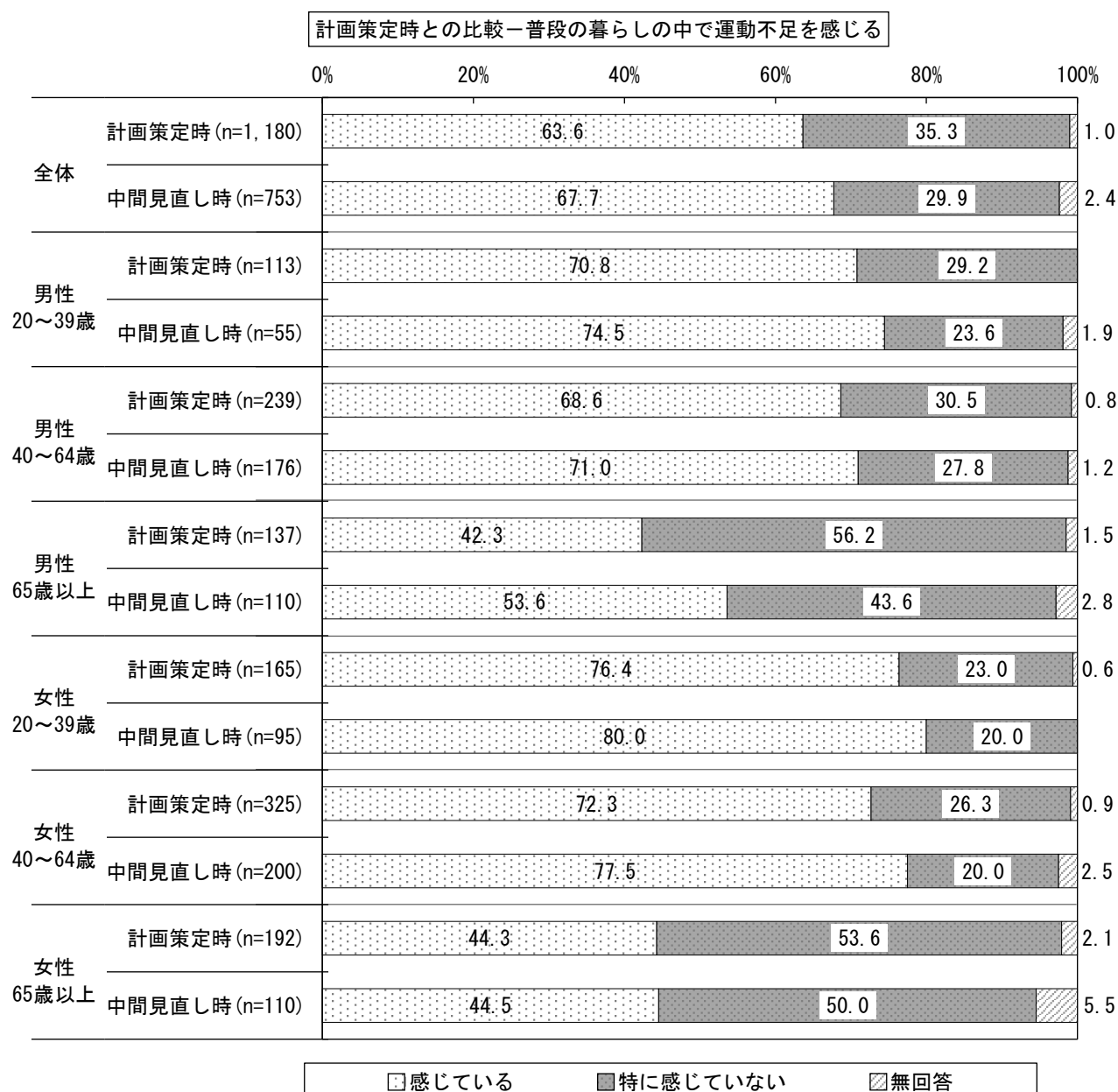


■ 計画策定時との比較－普段の暮らしの中で運動不足を感じる

普段の暮らしの中で運動不足を感じる割合について、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「感じている」は4.1ポイント増加しており、「特に感じていない」は5.4ポイント減少しています。

男性では、「感じている」がどの年代でも増加しており「20～39歳」で3.7ポイント、「40～64歳」で2.4ポイント、「65歳以上」では11.3ポイント増加しています。

女性でも、「感じている」は、「20～39歳」で3.6ポイント、「40～64歳」で5.2ポイント増加しています。なお、「65歳以上」ではほとんど変化していません。



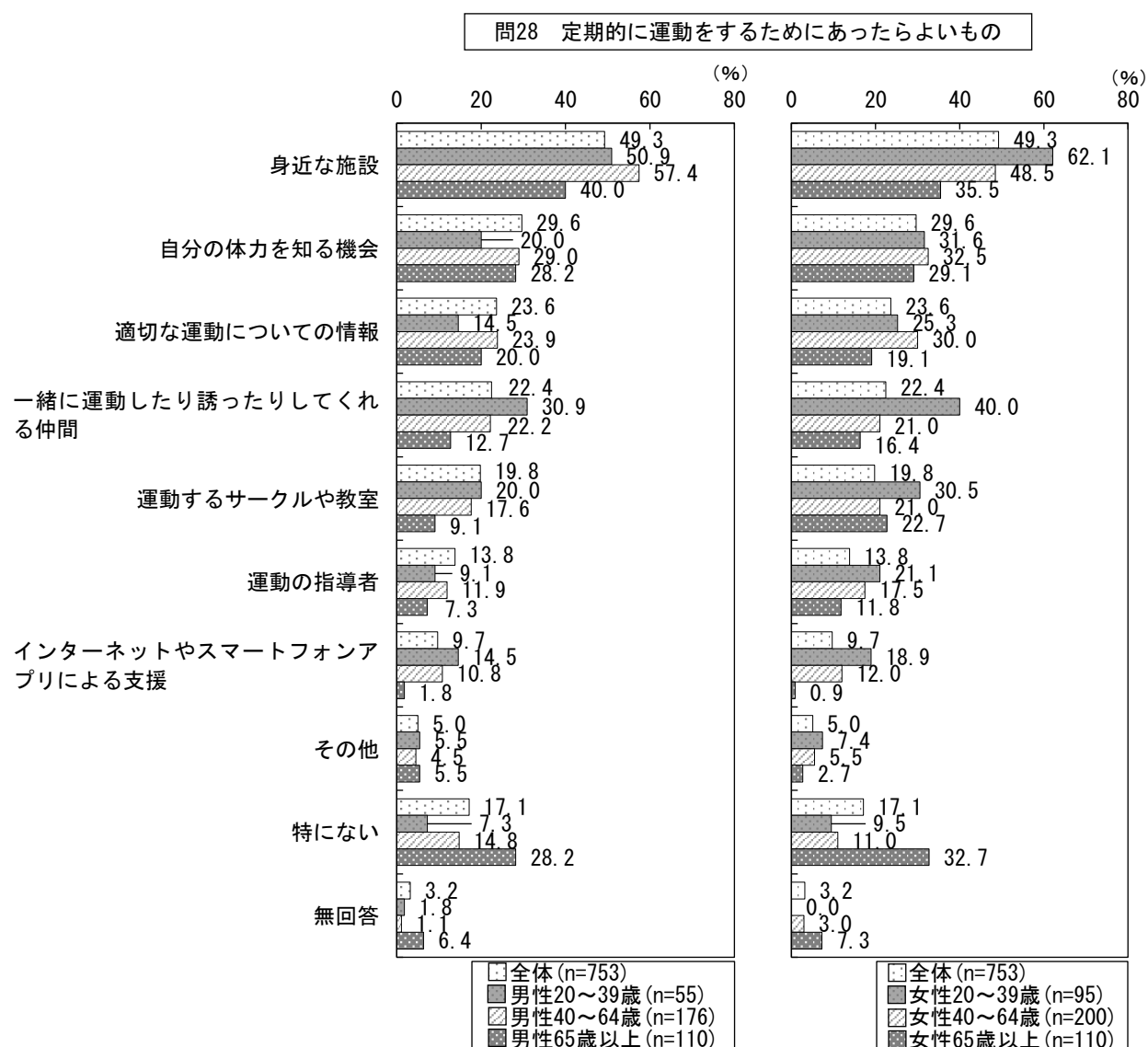
問 28 定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。(いくつでも)

定期的に運動をするためにあったらよいものについては、「身近な施設」が 49.3%と最も多く、次いで「自分の体力を知る機会」が 29.6%、「適切な運動についての情報」が 23.6%となっています。

男性では、どの年代でも「身近な施設」が最も多く、「20～39 歳」で 50.9%、「40～64 歳」で 57.4%、「65 歳以上」で 40.0%となっています。また、「20～39 歳」では「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」が次に多く 30.9%となっており、「40～64 歳」「65 歳以上」では「自分の体力を知る機会」が次に多く、それぞれ 29.0%、28.2%となっています。

女性でも、どの年代でも「身近な施設」が最も多く、「20～39 歳」で 62.1%、「40～64 歳」で 48.5%、「65 歳以上」で 35.5%となっています。また、「20～39 歳」では「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」が次に多く 40.0%となっており、「40～64 歳」「65 歳以上」では「自分の体力を知る機会」が次に多く、それぞれ 32.5%、29.1%となっています。

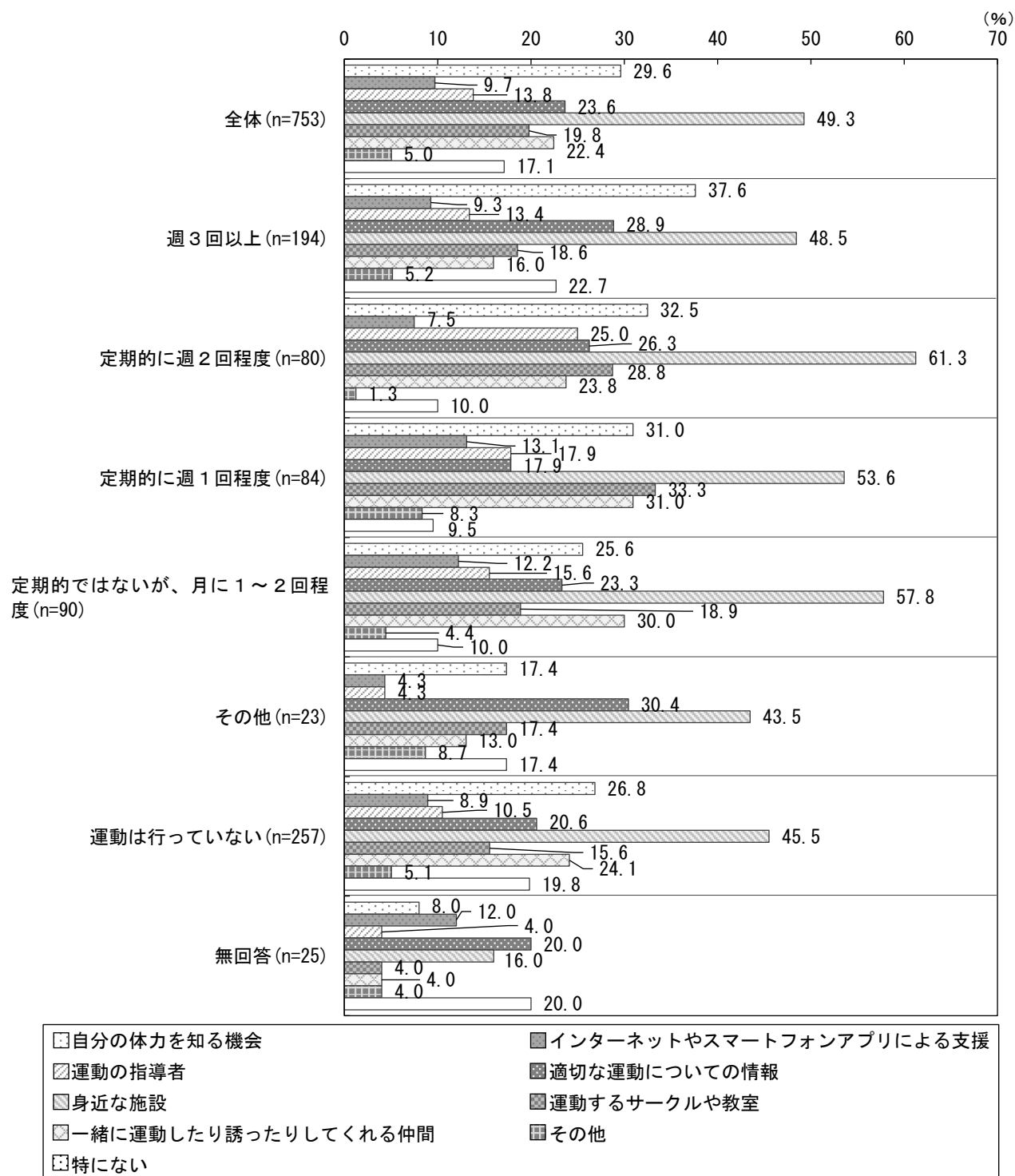
なお、「特にない」は男女とも年齢とともに多くなっており、男性の「65 歳以上」では 28.2%、女性の「65 歳以上」では 32.7%となっています。



■ 運動の頻度と運動をするためにあったらよいもの

運動の頻度（問 25）別では、運動の頻度に関わらず、「身近な施設」が最も多くなっています。次いで多いのは「週 2 回以上運動する方」では「自分の体力を知る機会」、「週 2 回未満運動する方」では「自分の体力を知る機会」「運動するサークルや教室」「一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間」となっています。

問28 定期的に運動をするためにあったらよいもの

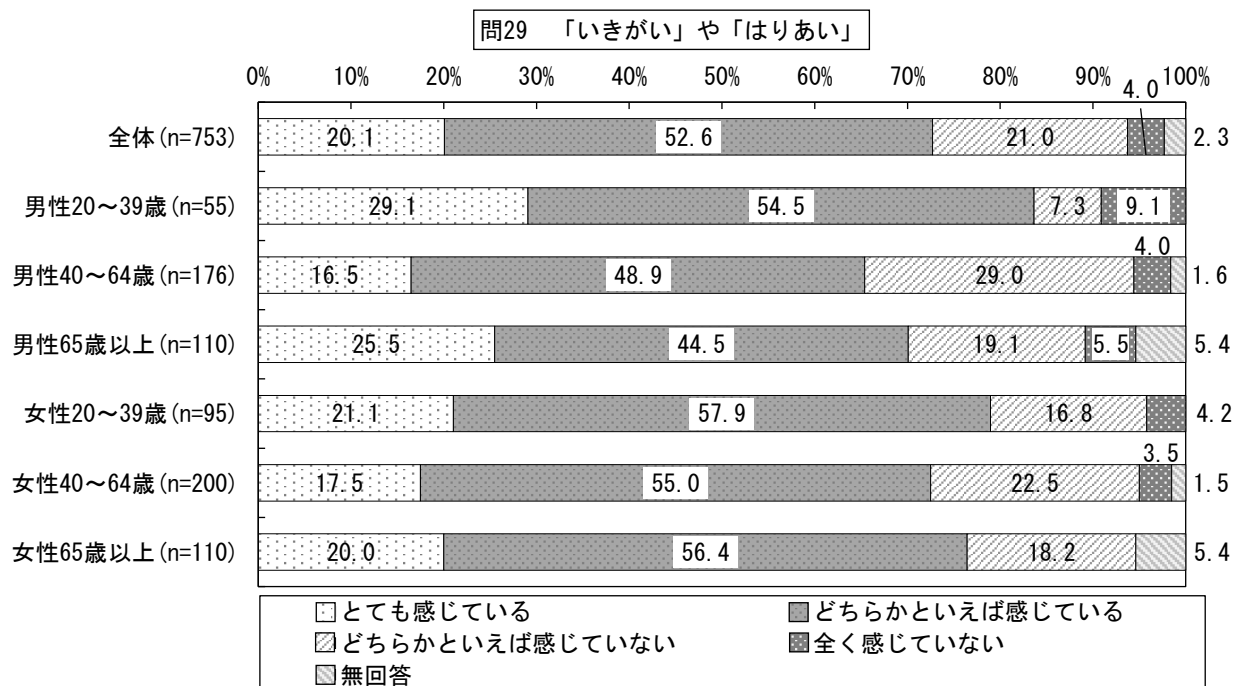


（５）いきがいや社会参加について

問 29 現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。（１つ）

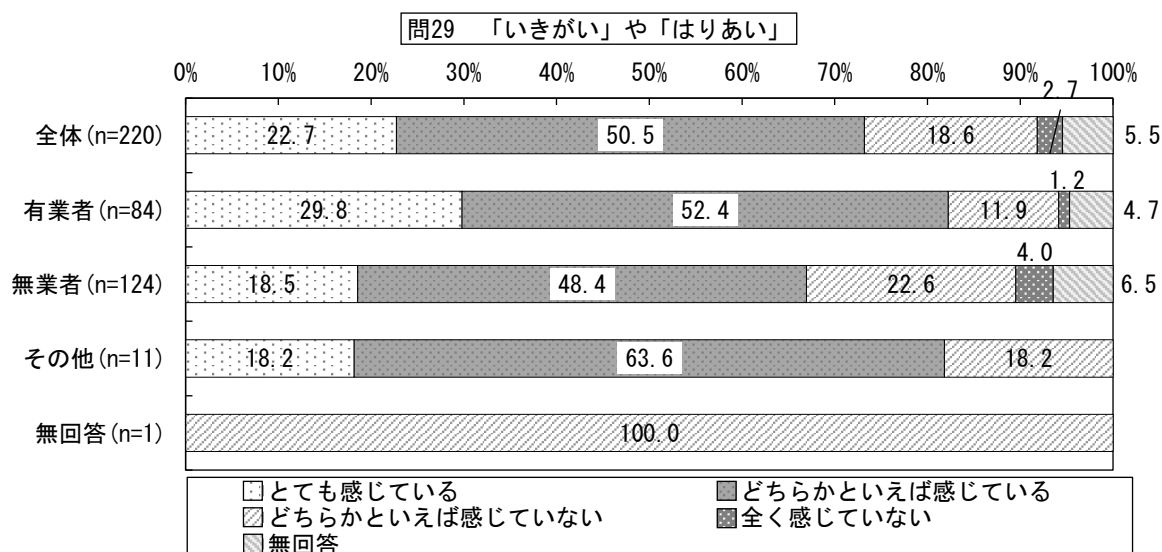
「いきがい」や「はりあい」を「どちらかといえば感じている」が 52.6%と最も多く、次いで「どちらかといえば感じていない」が 21.0%、「とても感じている」が 20.1%となっています。

男女とも「いきがい」や「はりあい」を「感じている（「とても感じている」「どちらかといえば感じている」の合計）」割合は「20～39 歳」で最も多く、男性で 83.6%、女性で 79.0%となっています。



■ 65 歳以上の有業状況と「いきがい」や「はりあい」

65 歳以上の有業状況別では、有業者（会社員、公務員・団体職員、自営業、パート・アルバイト）で「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている割合」は 82.2%、無業者（専業主婦（夫）、学生、無職）で「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている割合」は 66.9%と、有業者の方がより多く「いきがい」や「はりあい」を感じています。

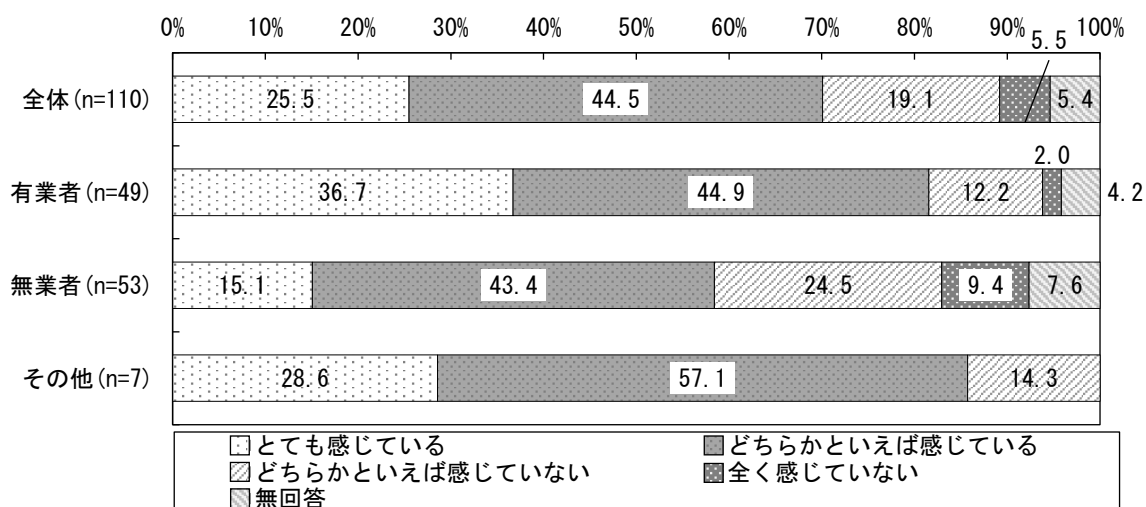


65歳以上男性の有業状況別では、有業者で「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている割合」は81.6%、無業者で「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている割合」は58.5%となっています。

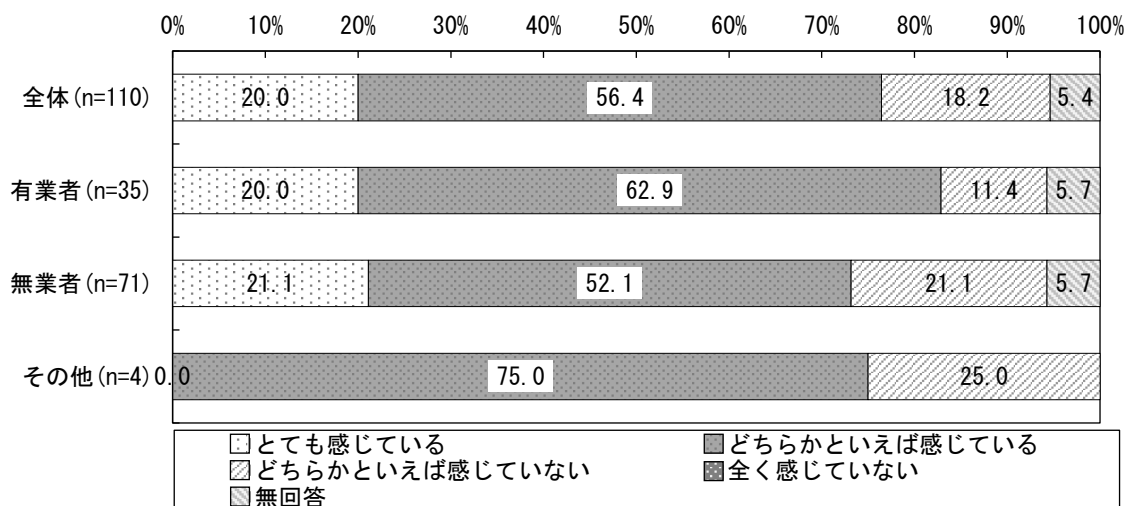
一方、65歳以上女性の有業状況別では、有業者で「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている割合」は82.9%、無業者で「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている割合」は73.2%となっています。

65歳以上の「いきがい」や「はりあい」

【男 性】



【女 性】



問 29-1 どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(いくつでも)

「いきがい」や「はりあい」を感じていることについては、「家族や友人・知人との付き合い」が58.5%と最も多く、次いで「仕事や家事」が55.6%、「自分の趣味や夢の追及」が54.3%となっています。

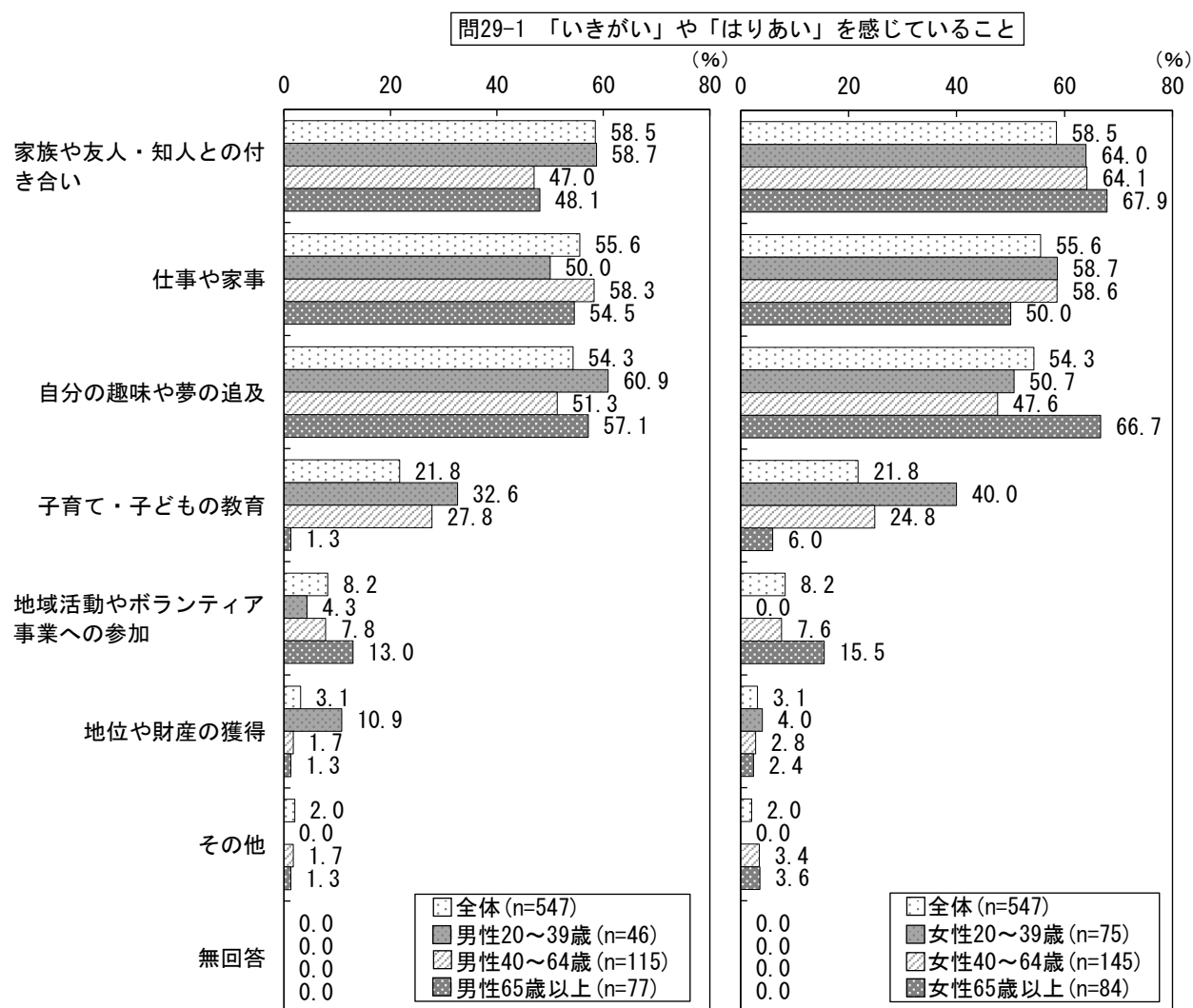
男性の「20～39 歳」「65 歳以上」では、「自分の趣味や夢の追及」が最も多く、それぞれ、60.9%、57.1%となっていますが、「40～64 歳」では、「仕事や家事」が58.3%と最も多くなっています。

また、「20～39 歳」では「家族や友人・知人との付き合い」が58.7%と次に多く、「40～64 歳」では「自分の趣味や夢の追及」が51.3%、「65 歳以上」では、「仕事や家事」が54.5%と次に多くなっています。

女性では、全ての年代で「家族や友人・知人との付き合い」が最も多くなっており、「20～39 歳」が64.0%、「40～64 歳」が64.1%、「65 歳以上」が67.9%となっています。

また、「20～39 歳」「40～64 歳」では、「仕事や家事」がそれぞれ58.7%、58.6%と次に多くなっており、「65 歳以上」では、「自分の趣味や夢の追及」が66.7%と次に多くなっています。

なお、「地域活動やボランティア事業への参加」は、男女とも年齢とともに多くなり、男性の「65 歳以上」で13.0%、女性の「65 歳以上」では15.5%となっています。

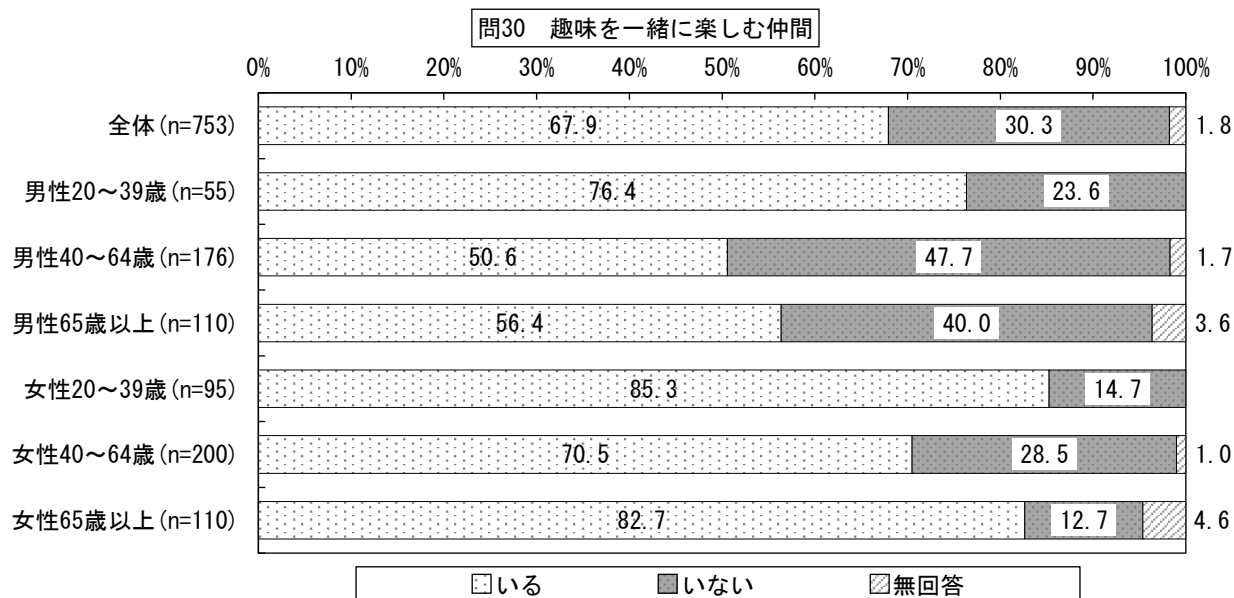


問 30 趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間がいますか。(1つ)

趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間が、「いる」が67.9%、「いない」が30.3%となっています。

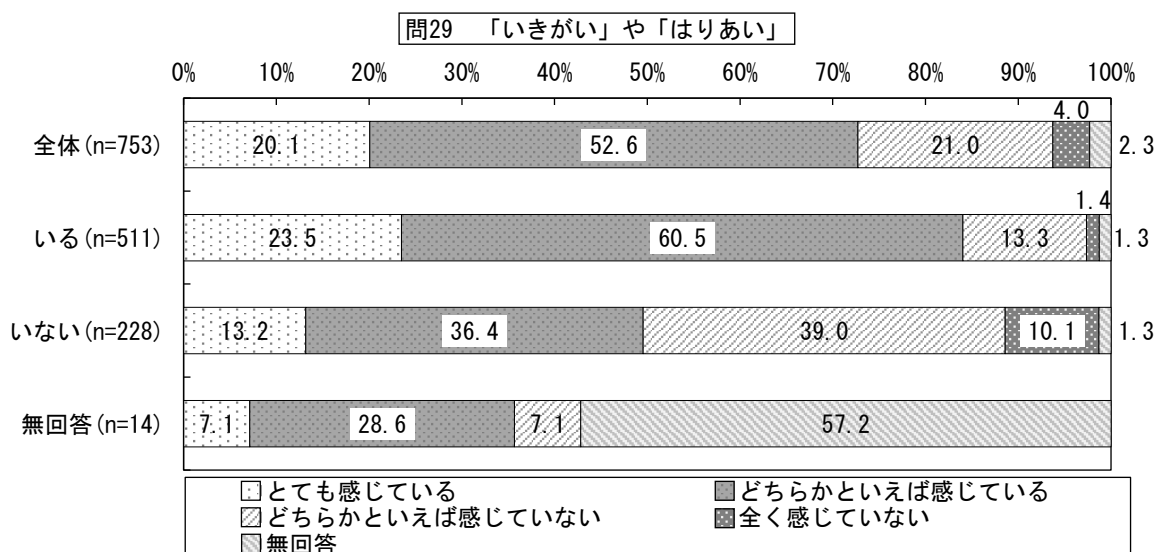
男女とも「20～39歳」で「いる」が最も多く、男性で76.4%、女性で85.3%となっていますが、「40～64歳」になると男性で50.6%、女性で70.5%とやや少なくなります。

なお、いずれの年代でも、女性の方が多くなっています。



■ 趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間と「いきがい」や「はりあい」

趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間の有無別で、「いきがい」や「はりあい」を感じるかをみると、「(仲間が) いる」方では「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている」方が84.0%と多くっており、「(仲間が) いない」方では「現在の生活に『いきがい』や『はりあい』を感じている」方は49.6%にとどまっています。

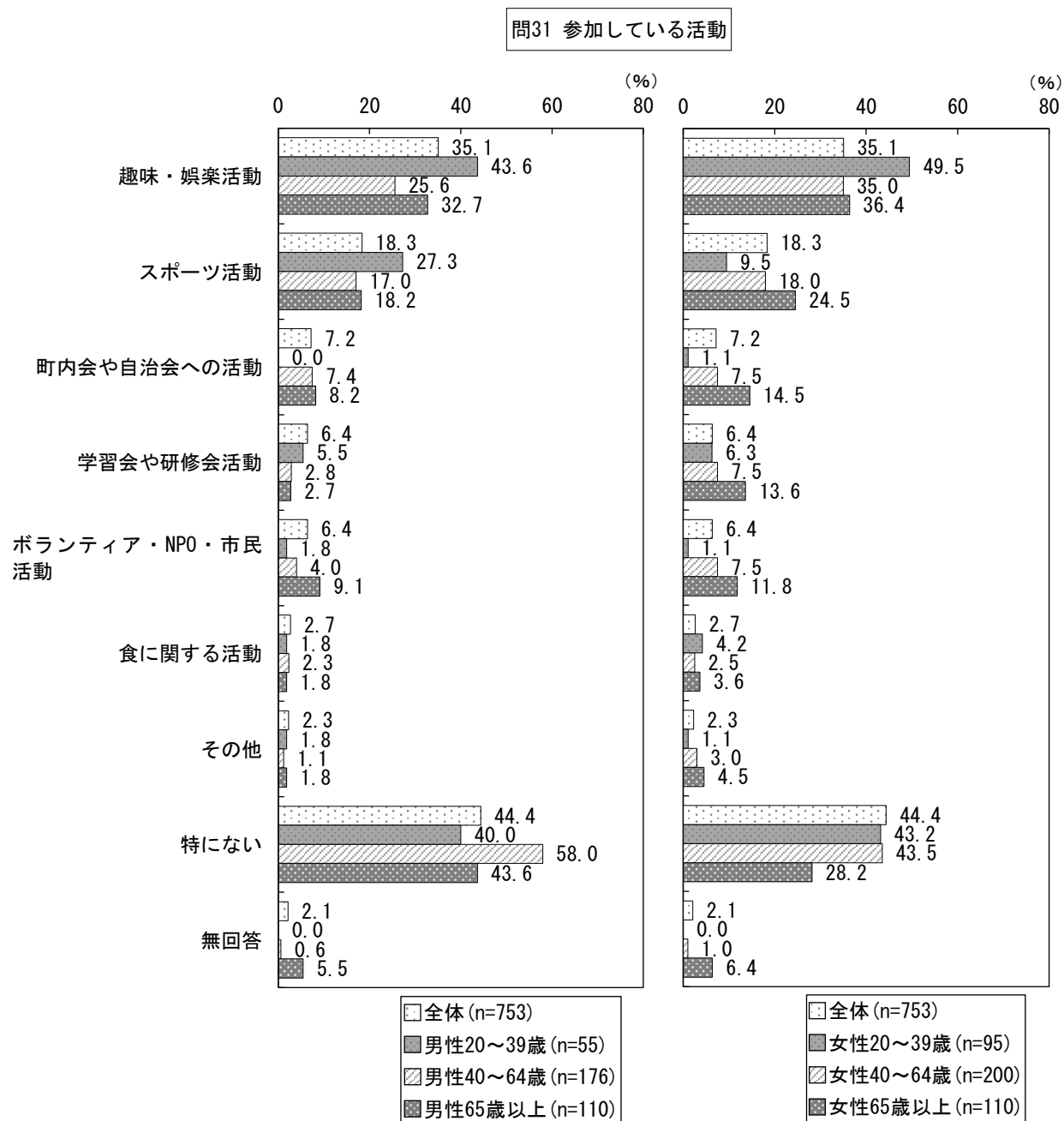


問 31 現在、どのような活動に参加していますか。(いくつでも)

現在参加している活動は、「趣味・娯楽活動」が 35.1%と最も多く、次いで「スポーツ活動」が 18.3%、「町内会や自治会への活動」が 7.2%となっています。

男女とも、いずれの年代でも「趣味・娯楽活動」が最も多くなっており、次いで「スポーツ活動」が多くなっています。

なお、参加している活動が「特にない」と回答した割合は、男性の「40～64 歳」で 58.0%となっており、男性の「20～39 歳」「65 歳以上」および女性の「20～39 歳」「40～64 歳」で 4 割以上となっています。

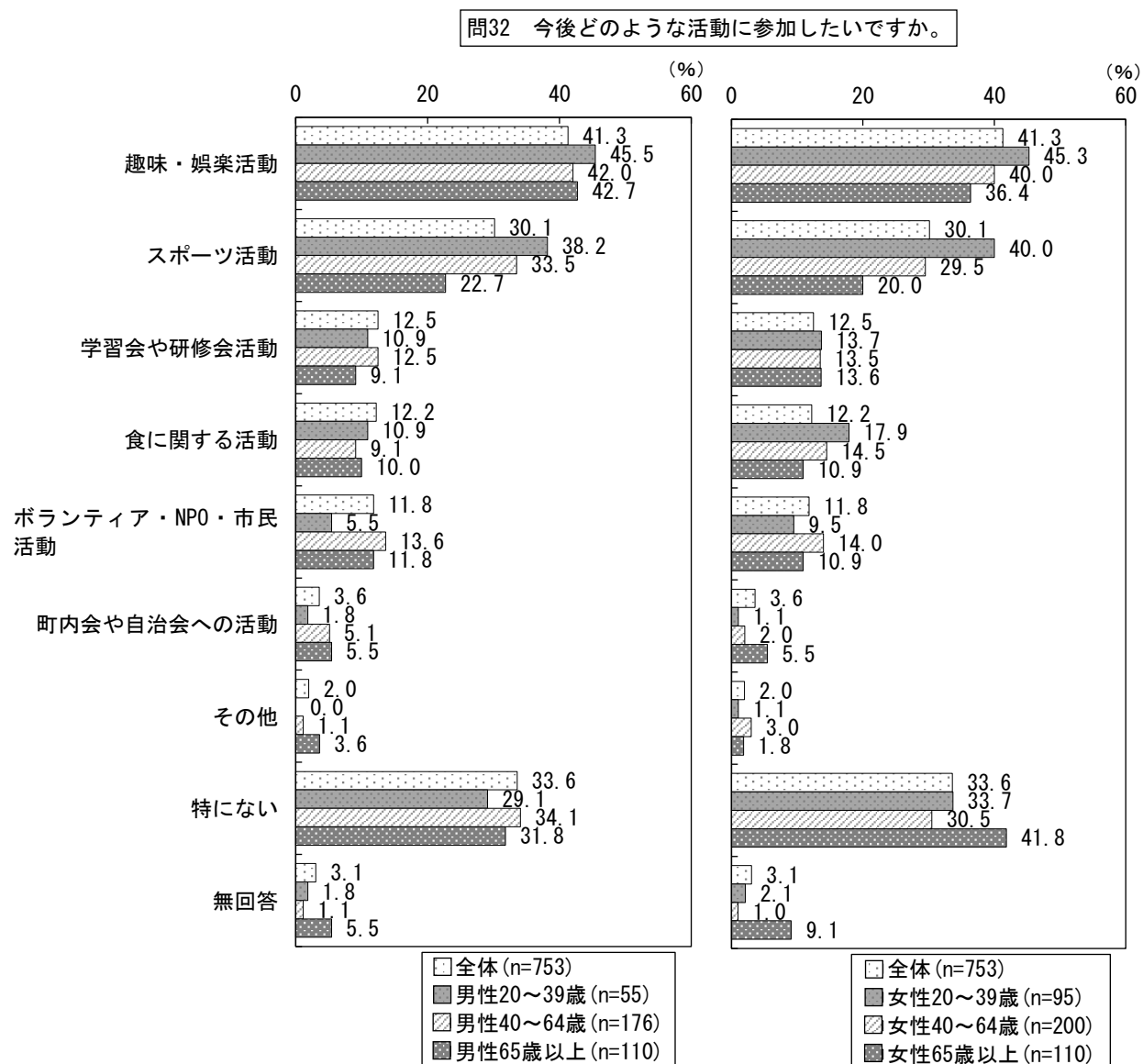


問 32 今後どのような活動に参加したいですか。(いくつでも)

今後参加したい活動については、「趣味・娯楽活動」が 41.3%と最も多く、次いで「スポーツ活動」が 30.1%、「学習会や研修会活動」が 12.5%となっています。

男女とも、いずれの年代でも「趣味・娯楽活動」が最も多くなっており、次いで「スポーツ活動」が多くなっています。

なお、参加したい活動が「特にない」と回答した割合は、女性の「65 歳以上」が 41.8%と最も多く、男女ともに他の年代では 3 割前後となっています。

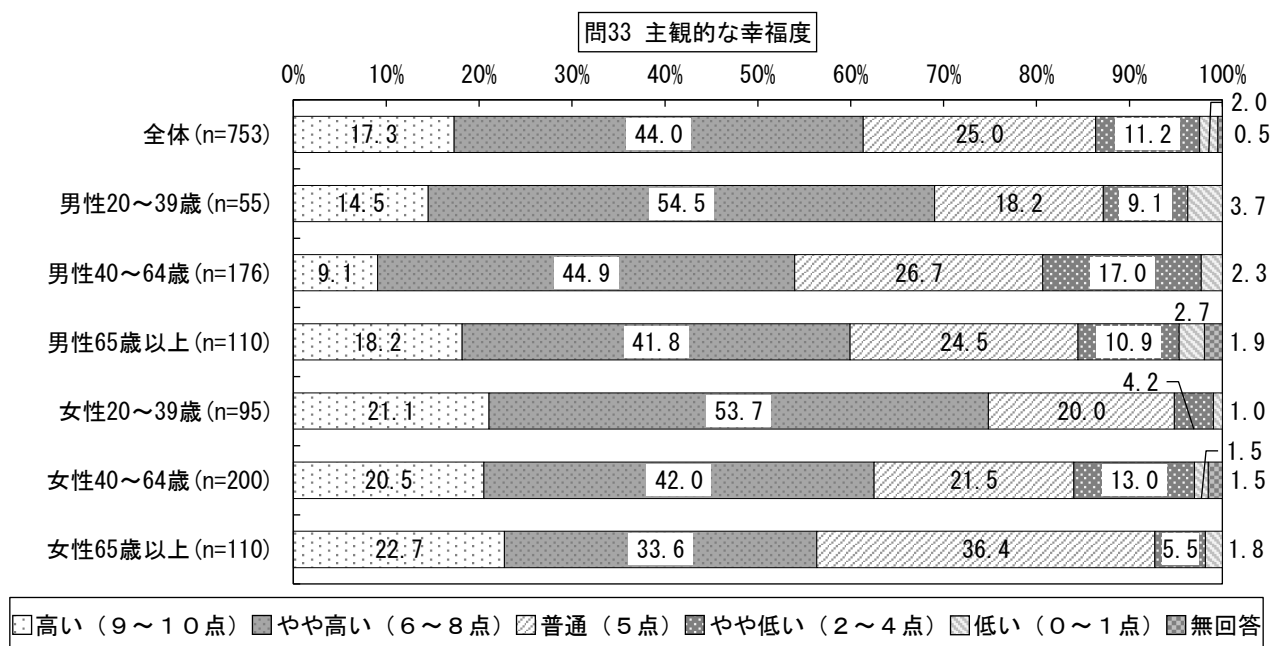


（６）こころの健康と休養について

問 33 現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を 1 つだけ○で囲んでください。

現在の幸福度については、「やや高い（６～８点）」が 44.0%と最も多く、次いで「普通（５点）」が 25.0%、「高い（９～１０点）」が 17.3%となっています。

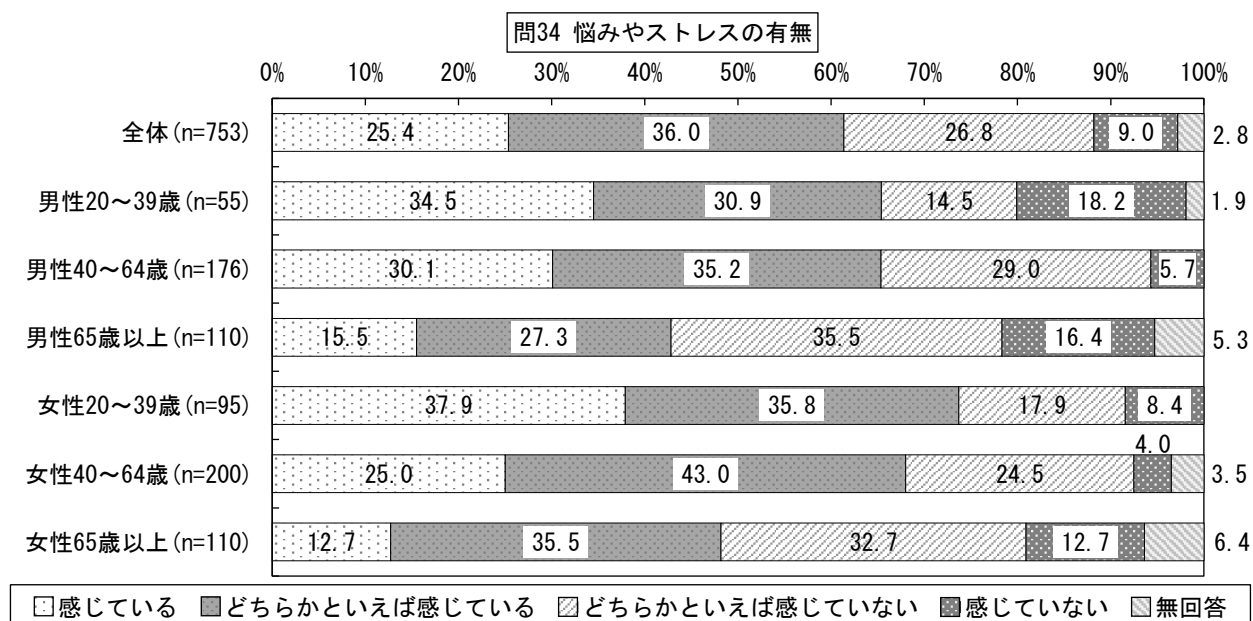
男女とも、「高い（「高い（９～１０点）」「やや高い（６～８点）」の合計）」割合がどの年代でも 5 割以上となっていますが、女性では、年齢が上がるにつれ、少なくなっています。



問 34 過去 1 年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。（１つ）

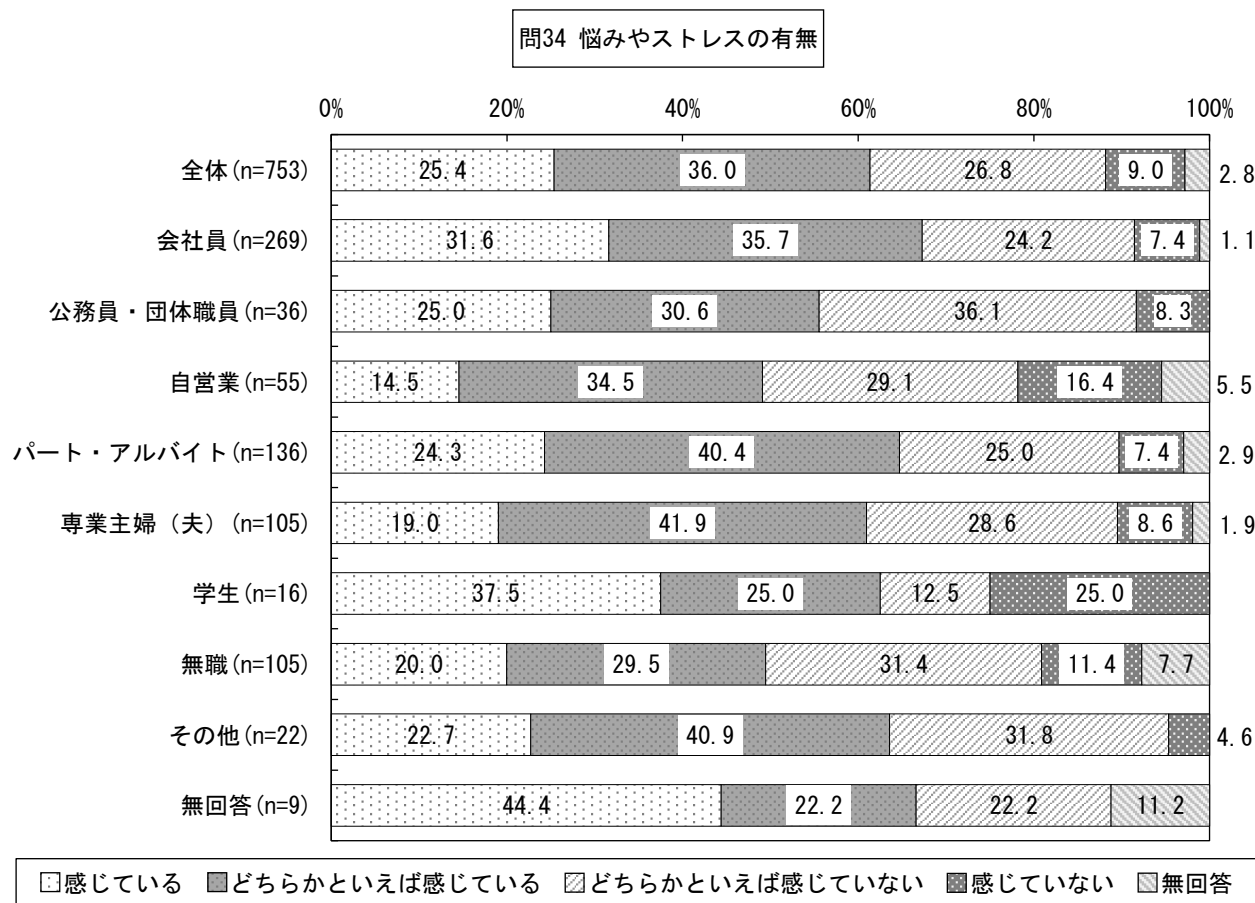
過去 1 年間に継続的な悩みやストレスを、「どちらかといえば感じている」が 36.0%と最も多く、次いで「どちらかといえば感じていない」が 26.8%、「感じている」が 25.4%となっています。

男女とも、悩みやストレスを「感じている（「感じている」「どちらかといえば感じている」の合計）」割合は、年齢が上がるにつれ減少し、「65 歳以上」では 5 割以下となっています。



■ 職業と継続的な悩みやストレス

職業別で悩みやストレスを「感じている（「感じている」「どちらかといえば感じている」の合計）」割合は、「会社員」で 67.3%、「パート・アルバイト」で 64.7%、「専業主婦（夫）」で 60.9%と 6 割以上となっている一方、「自営業」では 49.0%となっています。



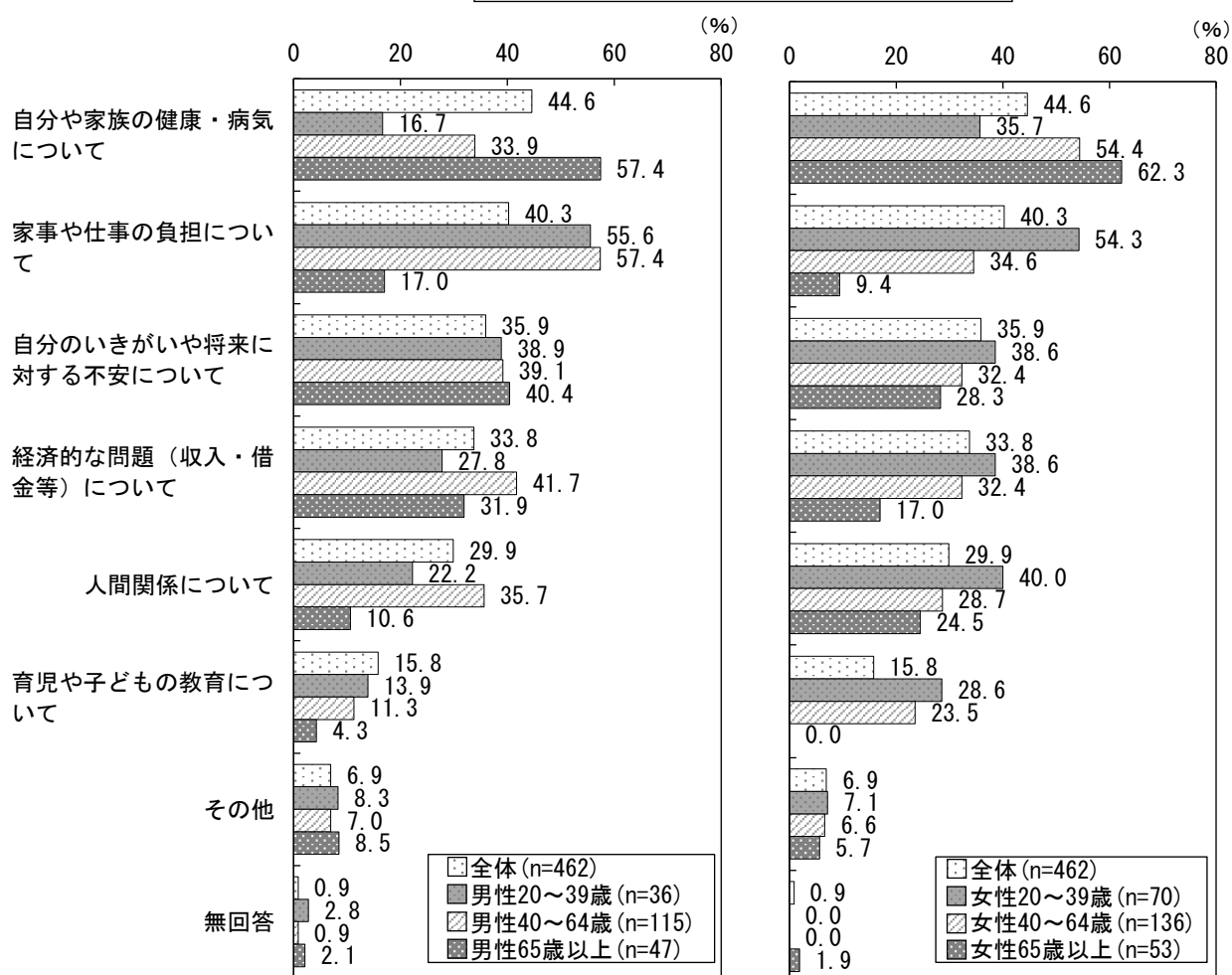
問 34-1 感じている悩みやストレスは何ですか。（いくつでも）

感じている悩みやストレスは、「自分や家族の健康・病気について」が 44.6%と最も多く、次いで「家事や仕事の負担について」が 40.3%、「自分のいきがいや将来に対する不安について」が 35.9%となっています。

男性の「20～39 歳」「40～64 歳」では、「家事や仕事の負担について」が最も多く、それぞれ 55.6%、57.4%となっていますが、「65 歳以上」では、「自分や家族の健康・病気について」が 57.4%と最も多くなっています。また、「20～39 歳」「65 歳以上」では、「自分のいきがいや将来に対する不安について」が次に多く、それぞれ 38.9%、40.4%となっていますが、「40～64 歳」では「経済的な問題（収入・借金等）について」が次に多く 41.7%となっています。

女性の「20～39 歳」では、「家事や仕事の負担について」が 54.3%と最も多く、「40～64 歳」「65 歳以上」では「自分や家族の健康・病気について」が、それぞれ 54.4%、62.3%と最も多くなっています。また、「20～39 歳」では、「人間関係について」が 40.0%で次に多く、「40～64 歳」では「家事や仕事の負担について」が 34.6%、「65 歳以上」では、「自分のいきがいや将来に対する不安について」が 28.3%で次に多くなっています。

問34-1 感じている悩みやストレスは何ですか。

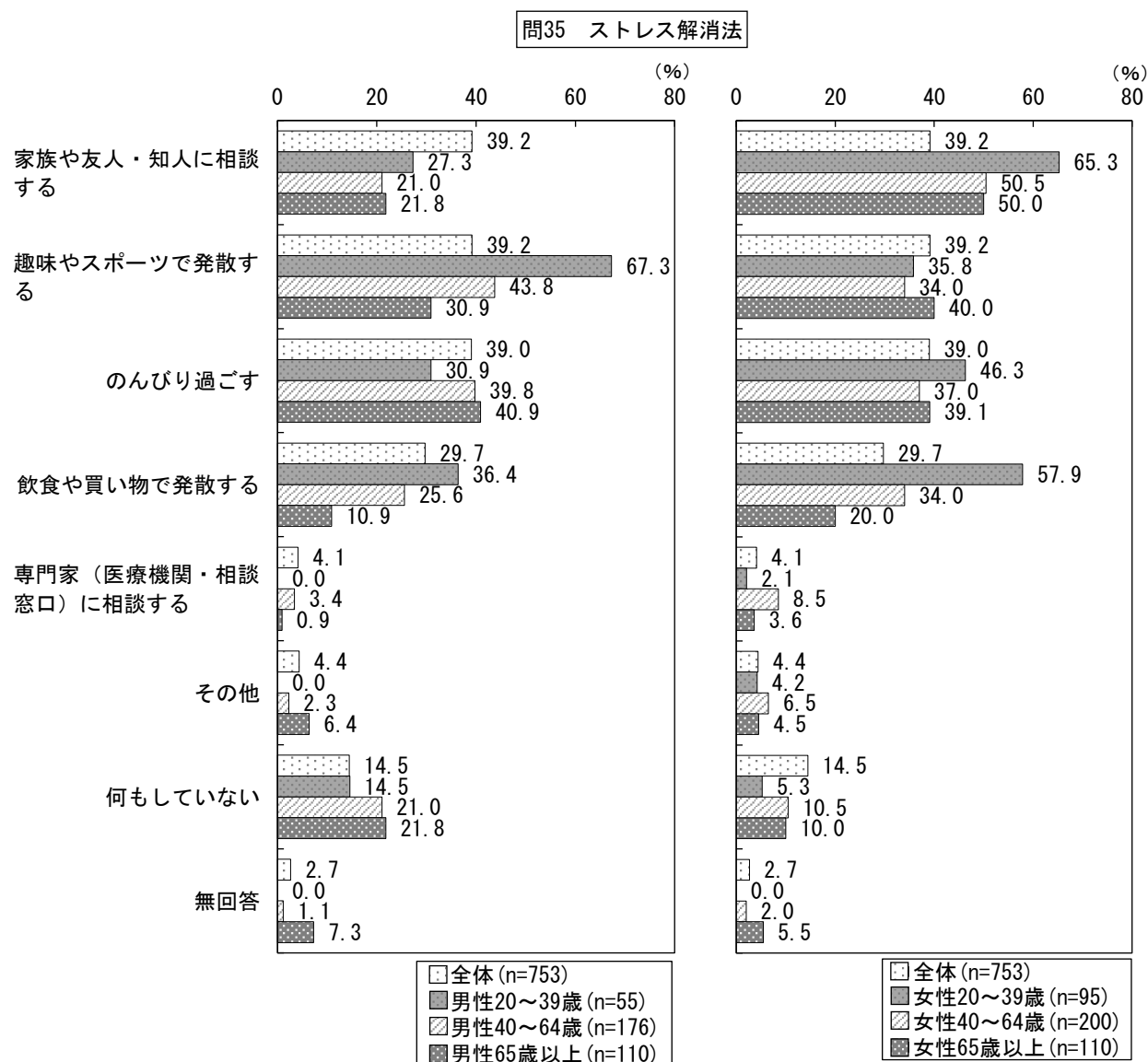


問 35 ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。(いくつでも)

ストレスの解消法については、「家族や友人・知人に相談する」「趣味やスポーツで発散する」がともに 39.2%と最も多く、次いで「のんびり過ごす」が 39.0%、「飲食や買い物で発散する」が 29.7%となっています。

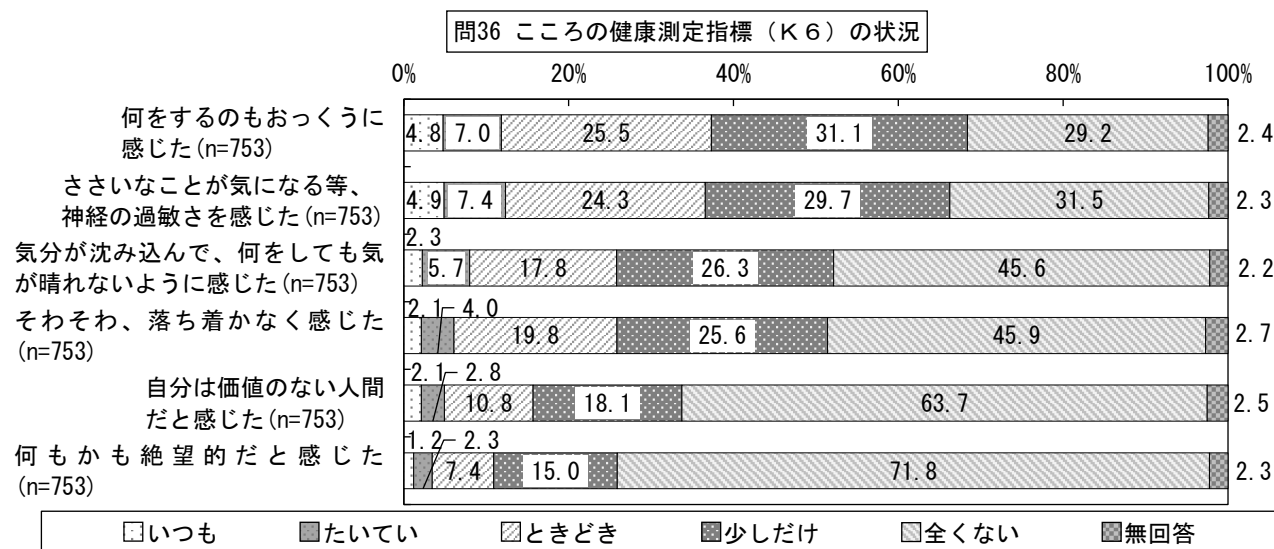
男性の「20～39 歳」「40～64 歳」では、「趣味やスポーツで発散する」が最も多く、それぞれ 67.3%、43.8%となっており、「20～39 歳」は「飲食や買い物で発散する」が 36.4%で次に多くなっており、「40～64 歳」では「のんびり過ごす」が 39.8%で次に多くなっています。「65 歳以上」では「のんびり過ごす」が 40.9%と最も多く、次いで「趣味やスポーツで発散する」が 30.9%となっています。

女性ではいずれの年代でも「家族や友人・知人に相談する」が最も多く、「20～39 歳」で 65.3%、「40～64 歳」で 50.5%、「65 歳以上」で 50.0%となっています。また、「20～39 歳」では「飲食や買い物で発散する」が 57.9%で次に多くなっており、「40～64 歳」では「のんびり過ごす」が 37.0%、「65 歳以上」では「趣味やスポーツで発散する」が 40.0%と次に多くなっています。



問 36 次のそれぞれの質問について、過去 1 か月の間はどうでしたか。次の (1)～(6) について、あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

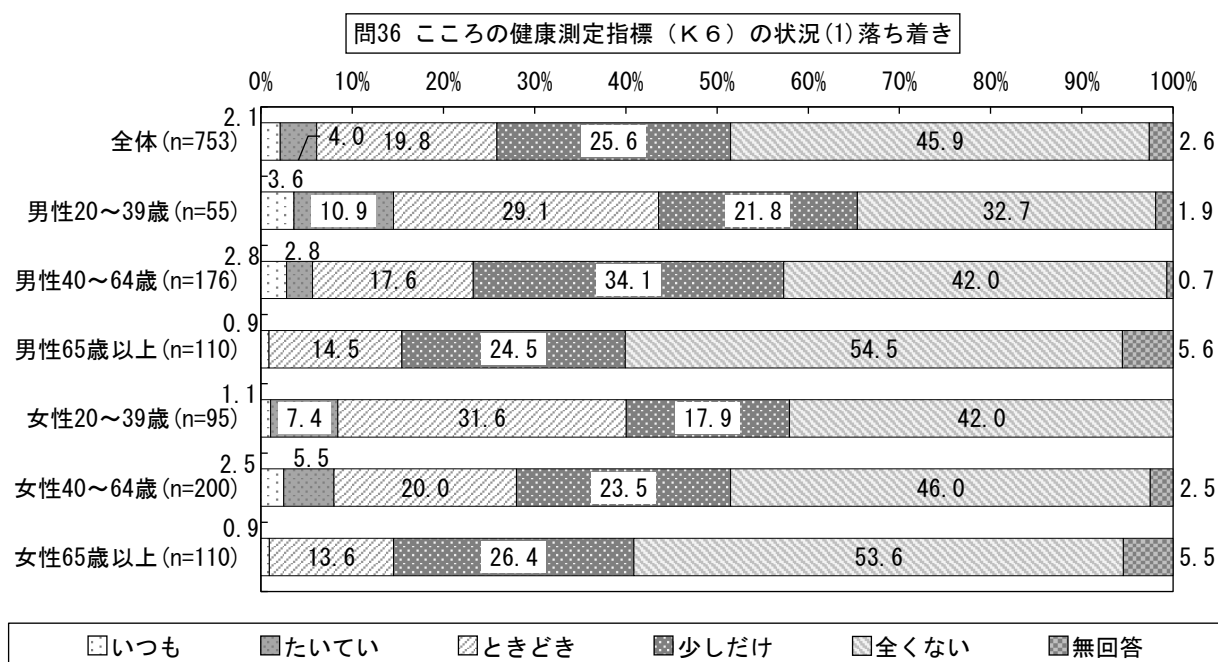
こころの健康測定指標 (K 6) について、「そう感じた (「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計)」の割合は、「何をするのもおっくうに感じた」が 37.3%と最も多く、次いで「ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じた」が 36.6%、「そろそろ、落ち着かなく感じた」が 25.9%となっています。



(1) そろそろ、落ち着かなく感じましたか。

そろそろ落ち着かなく感じたかについては、「全くない」が 45.9%と最も多く、次いで「少しだけ」が 25.6%、「ときどき」が 19.8%となっています。

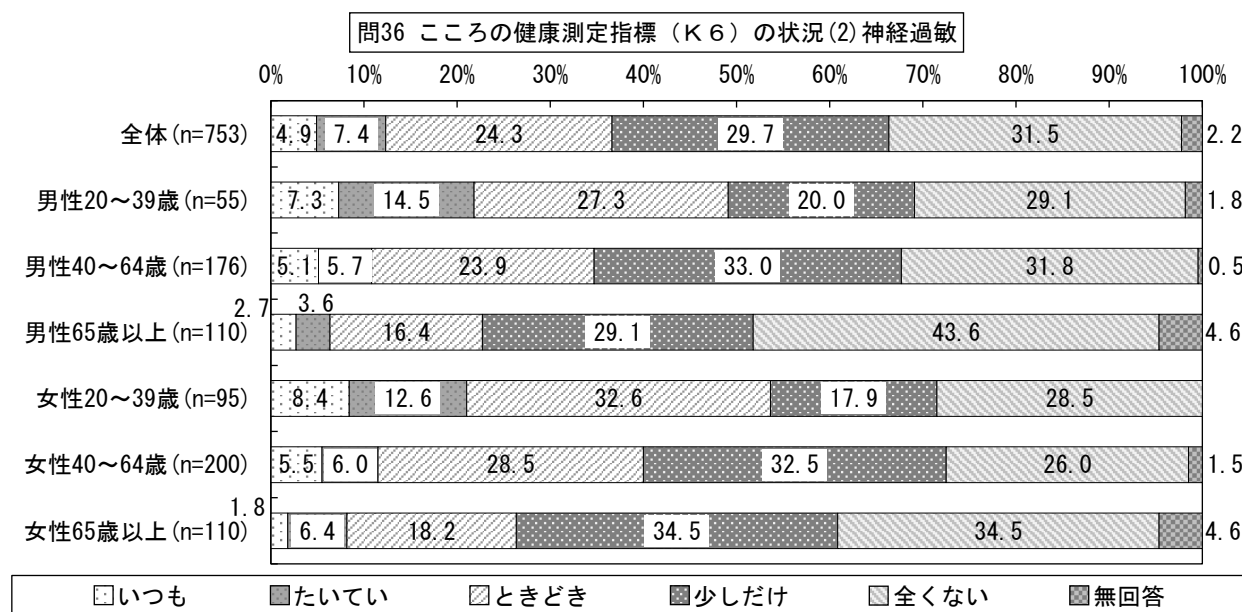
男女とも、年齢とともに「そう感じた (「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計)」の割合が減少しており、「65 歳以上」では、男性は 15.4%、女性は 14.5%となっています。また、女性の「40～64 歳」では男性を上回っていますが、他の年代では、男性が女性を上回っています。



(2) ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じましたか。

神経の過敏さを感じたかについては、「全くない」が31.5%と最も多く、次いで「少しだけ」が29.7%、「ときどき」が24.3%となっています。

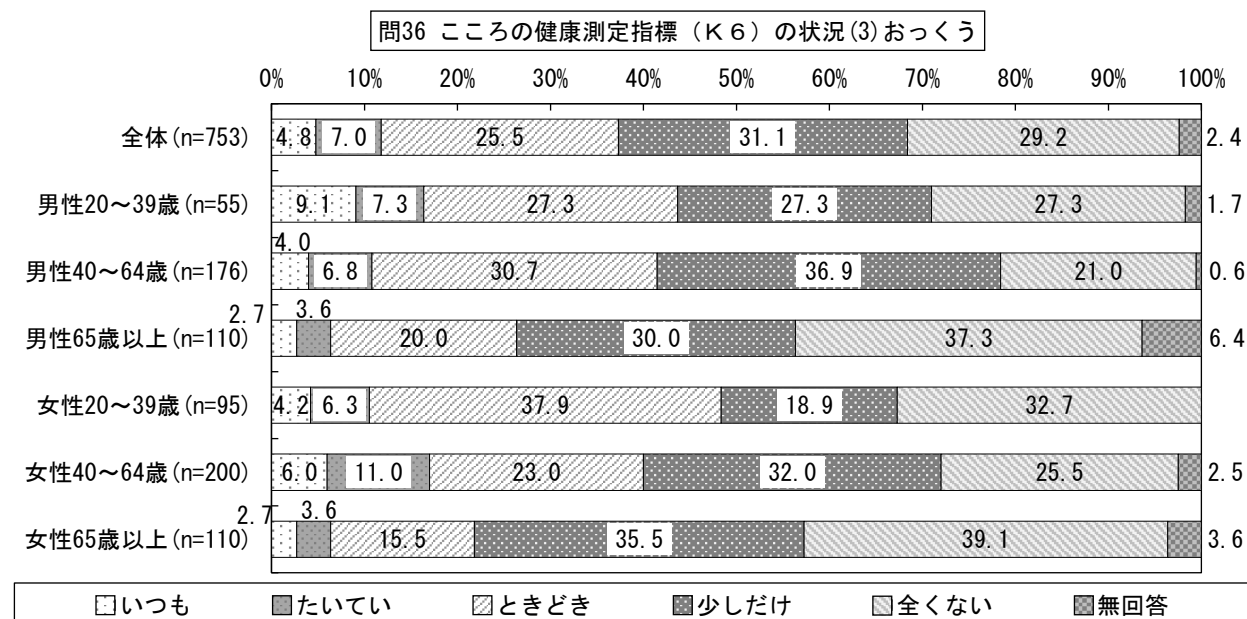
男女とも、年齢とともに「そう感じた（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しており、「65歳以上」では、男性は22.7%、女性は26.4%となっています。また、各年代で女性が男性を上回っています。



(3) 何をするのもおっくうに感じましたか。

何をするのもおっくうに感じたかについては、「少しだけ」が31.1%と最も多く、次いで「全くない」が29.2%、「ときどき」が25.5%となっています。

男女とも、年齢とともに「そう感じた（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しており、「65歳以上」では、男性は26.3%、女性は21.8%となっています。また、女性の「20～39歳」では男性を上回っていますが、他の年代では、男性が女性を上回っています。

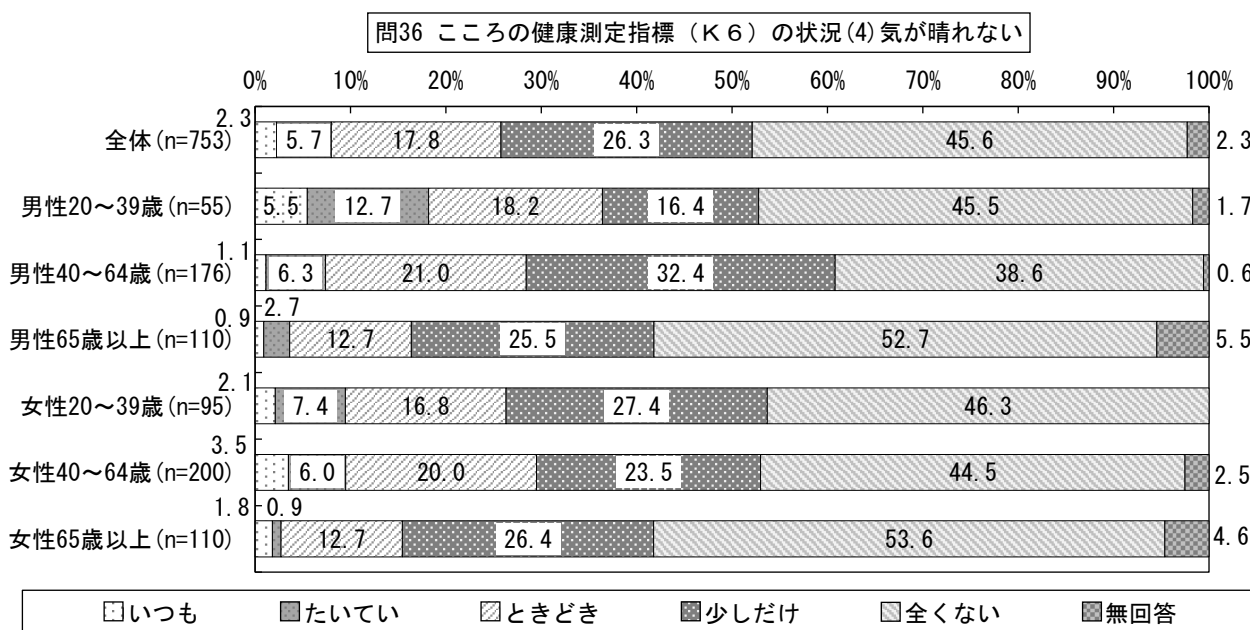


(4) 気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じましたか。

気が晴れないように感じたかについては、「全くない」が 45.6%と最も多く、次いで「少しだけ」が 26.3%、「ときどき」が 17.8%となっています。

男性では、年齢とともに「そう感じた（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しており、「65 歳以上」では 16.3%となっています。

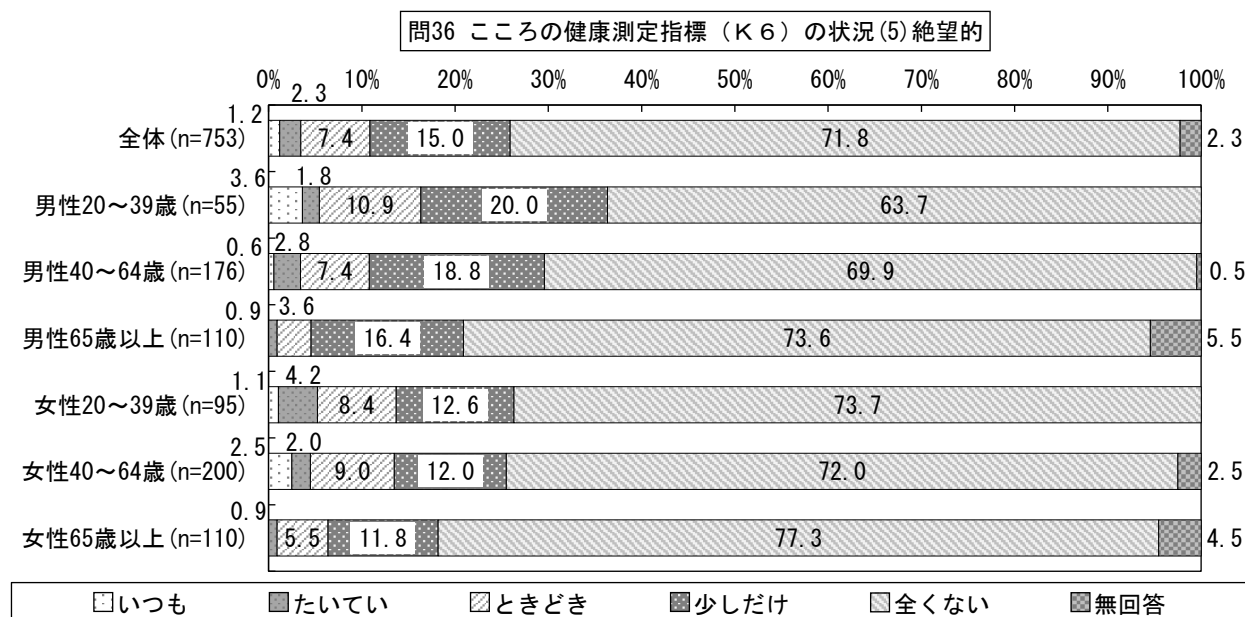
女性では、「そう感じた（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合は「40～64 歳」で最も多く 29.5%となっています。また、女性の「40～64 歳」では男性を上回っていますが、他の年代では、男性が女性を上回っています。



(5) 何もかも絶望的だと感じましたか。

何もかも絶望的だと感じたかについては、「全くない」が 71.8%と最も多く、次いで「少しだけ」が 15.0%、「ときどき」が 7.4%となっています。

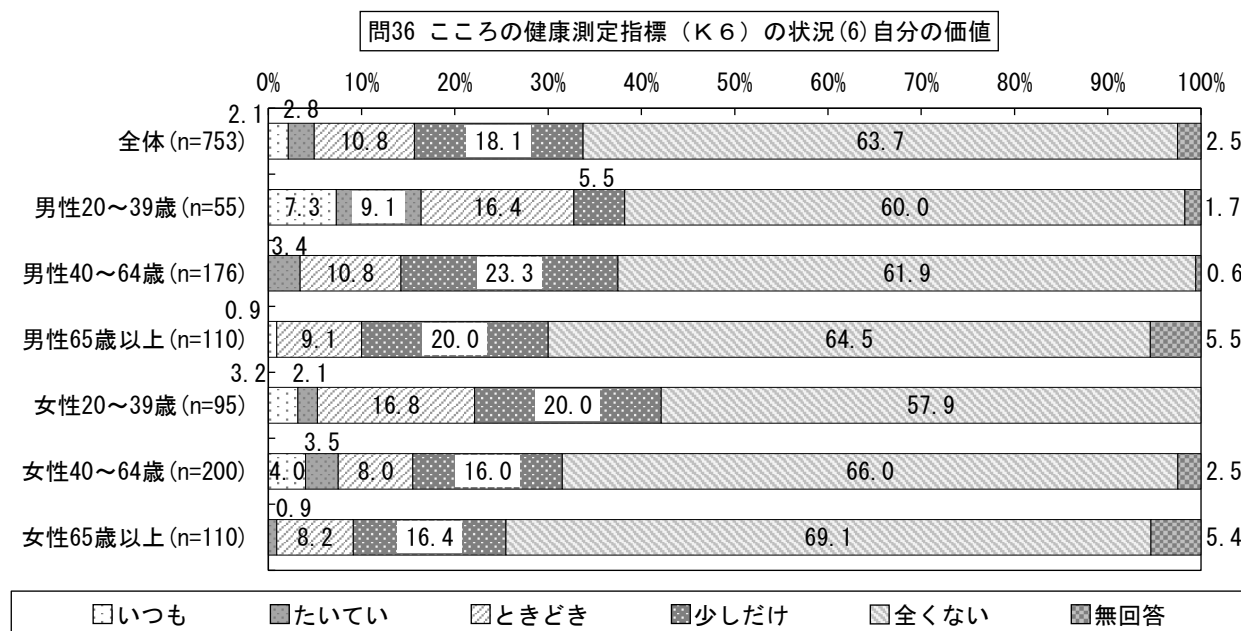
男女とも、年齢とともに「そう感じた（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しており、「65 歳以上」では、男性は 4.5%、女性は 6.4%となっています。また、男性の「20～39 歳」では女性を上回っていますが、他の年代では女性が男性を上回っています。



(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。

自分は価値のない人間だと感じたかについては、「全くない」が 63.7%と最も多く、次いで「少しだけ」が 18.1%、「ときどき」が 10.8%となっています。

男女とも、年齢とともに「そう感じた（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しており、「65歳以上」では、男性は 10.0%、女性は 9.1%となっています。女性の「40～64歳」では男性を上回っていますが、他の年代では、男性が女性を上回っています。



■ こころの健康測定指標（K6）の点数化による気分障がい・不安障がいの状況

「こころの健康測定指標（K6）」は、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障がいなどの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

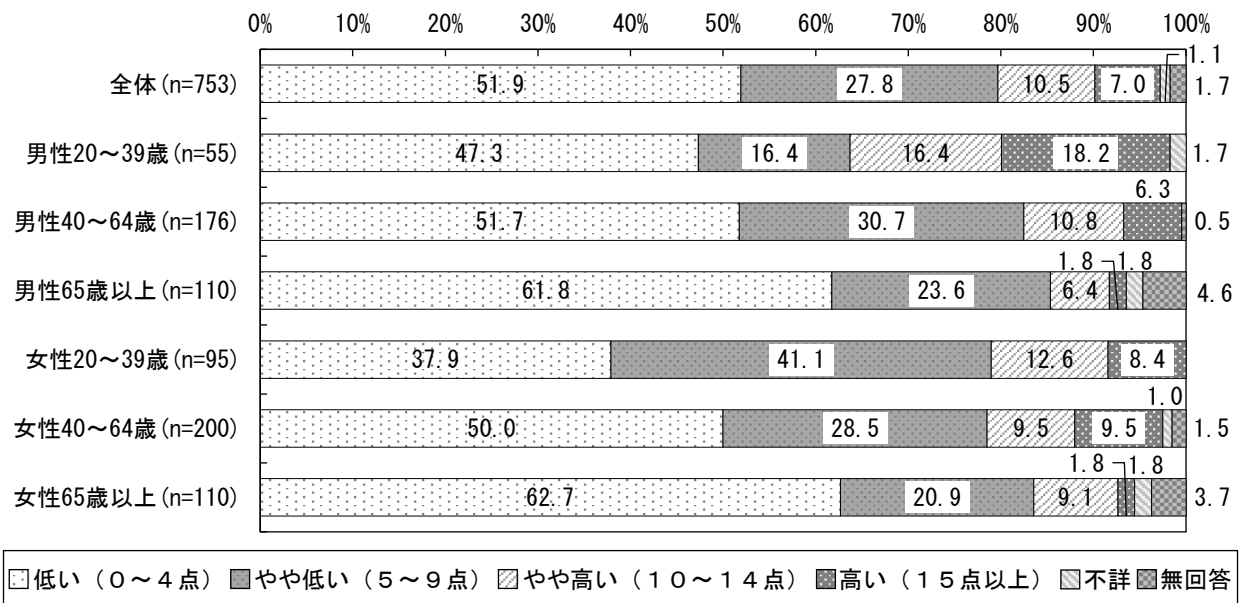
6つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そろそろ、落ち着かなくなりましたか」、「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化します。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、10点以上の者の頻度は、気分障がい・不安障がいと同等の状態の頻度の推定値と考えることができます。

「低い（「低い（0～4点）」「やや低い（5～9点）」の合計）」の割合は、男性の「20～39歳」で 63.7%となっていますが、他の年代と女性では約8割となっています。

一方、「高い（「やや高い（10～14点）」「高い（15点以上）」の合計）」は、男性の「20～39歳」では 34.6%、女性の「20～39歳」では 21.0%となっていますが、年齢が上がるにつれ減少し、「65歳以上」では1割前後となっています。

問36こころの健康測定指標（K6）の点数化



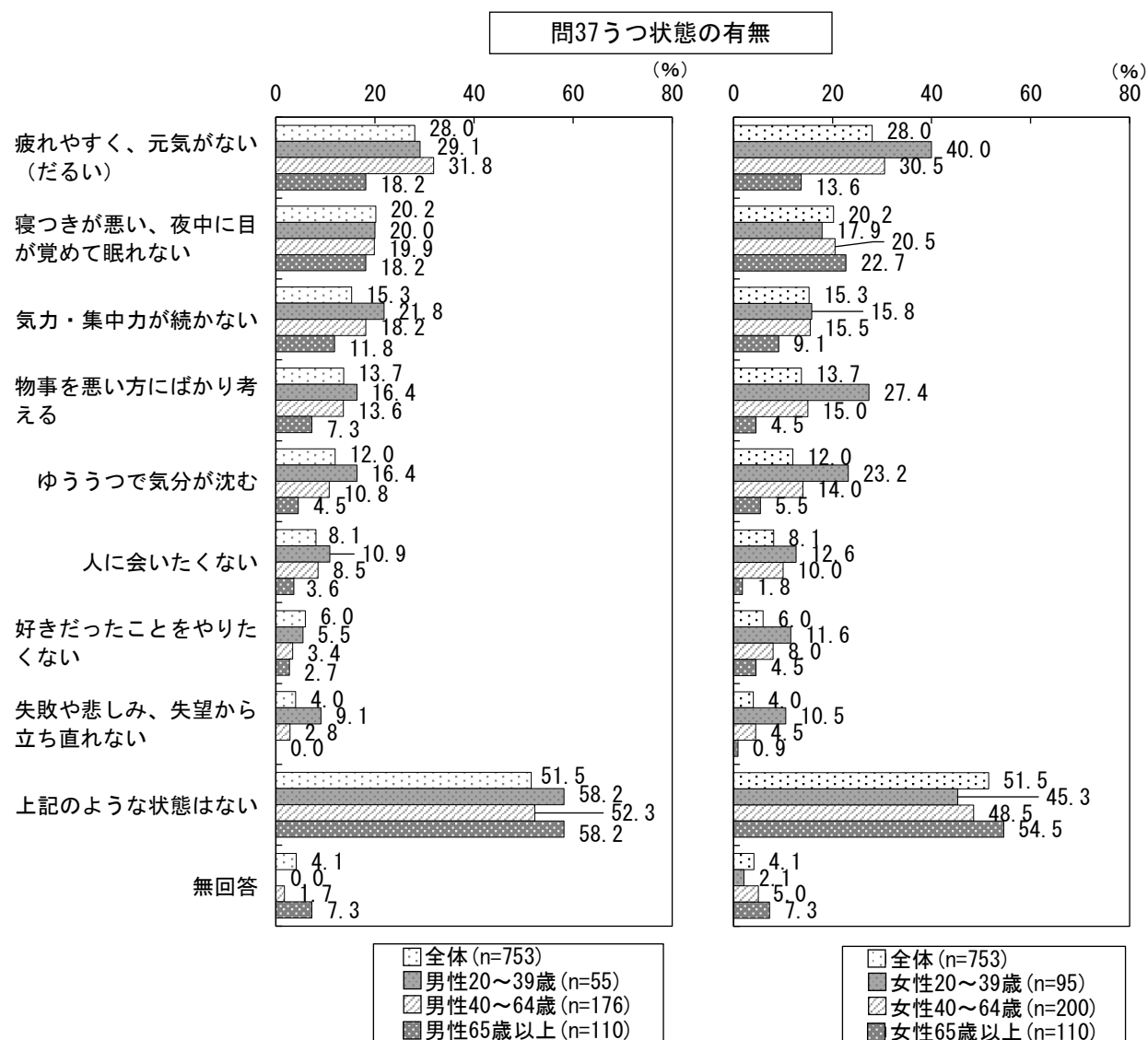
問 37 過去1年間の間に2週間以上、下記のような状態が続いたことがありますか。
(いくつでも)

過去1年間の間に2週間以上続いたことのある状態については、「疲れやすく、元気がない(だるい)」が28.0%と最も多く、次いで「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」が20.2%、「気力・集中力が続かない」が15.3%となっています。

男性の「20～39歳」では、「疲れやすく、元気がない(だるい)」が29.6%と最も多く、次いで「気力・集中力が続かない」が21.8%となっています。「40～64歳」では、「疲れやすく、元気がない(だるい)」が31.8%と最も多く、次いで「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」が19.9%となっています。「65歳以上」では、「疲れやすく、元気がない(だるい)」「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」がともに18.2%と最も多く、次いで「気力・集中力が続かない」が11.8%となっています。

女性の「20～39歳」では、「疲れやすく、元気がない(だるい)」が40.0%と最も多く、次いで「物事を悪い方にばかり考える」が27.4%となっています。「40～64歳」では、「疲れやすく、元気がない(だるい)」が30.5%と最も多く、次いで「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」が20.5%となっています。「65歳以上」では、「寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない」が22.7%と最も多く、次いで「疲れやすく、元気がない(だるい)」が13.6%となっています。

なお、「上記のような状態はない」は、男性ではいずれの年代でも5割以上となっており、女性でも4割以上となっています。

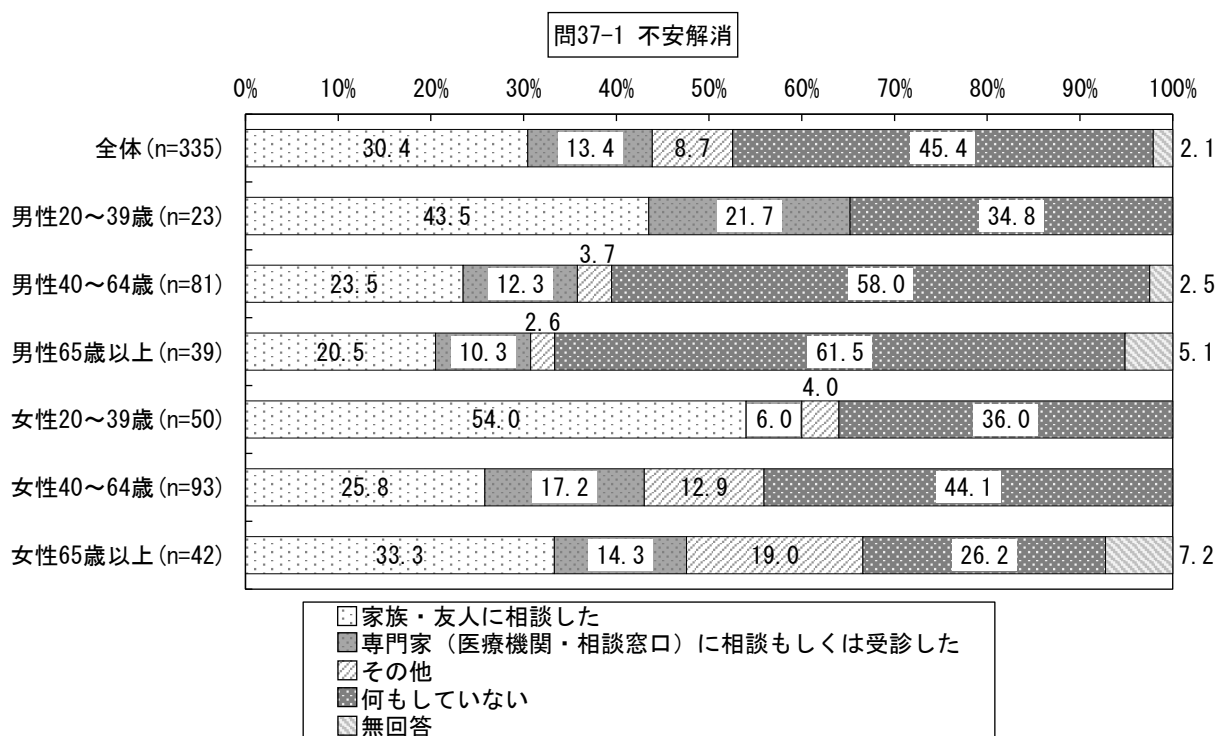


問 37-1 問 37 の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

問 37 の状態の解消にといった方法については、「何もしていない」が 45.4%と最も多く、次いで「家族・友人に相談した」が 30.4%、「専門家（医療機関・相談窓口）に相談もしくは受診した」が 13.4%となっています。

男性の「20～39 歳」では「家族・友人に相談した」が 43.5%で最も多くなっていますが、「40～64 歳」「65 歳以上」では「何もしていない」が 6 割前後と多くなっています。

女性の「20～39 歳」「65 歳以上」では「家族・友人に相談した」がそれぞれ 54.0%、33.3%で最も多くなっていますが、「40～64 歳」では「何もしていない」が 44.1%と最も多くなっています。



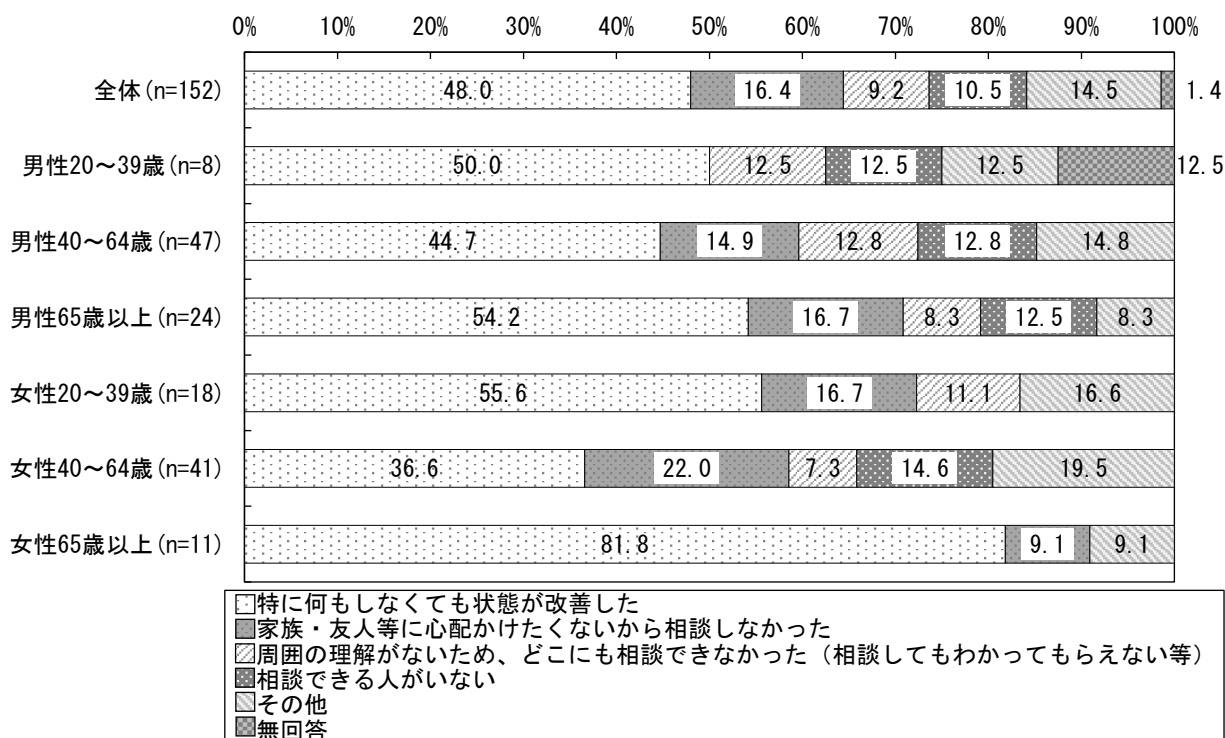
問 37-2 何もしていない理由について、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

問 37-1 の何もしていない理由については、「特に何もしなくても状態が改善した」が 48.0%と最も多く、次いで「家族・友人等に心配かけたくないから相談しなかった」が 16.4%、「相談できる人がいない」が 10.5%となっています。

男性の「40～64 歳」では、「相談しなかった（「家族・友人等に心配かけたくないから相談しなかった」「周囲の理解がないため、どこにも相談できなかった（相談してもわかってもらえない等）」「相談できる人がいない」の合計）」が 40.5%となっています。

女性の「40～64 歳」では「特に何もしなくても状態が改善した」が 36.6%となっており、「相談しなかった」が 43.9%となっています。

問37-2 不安解消の相談なし理由



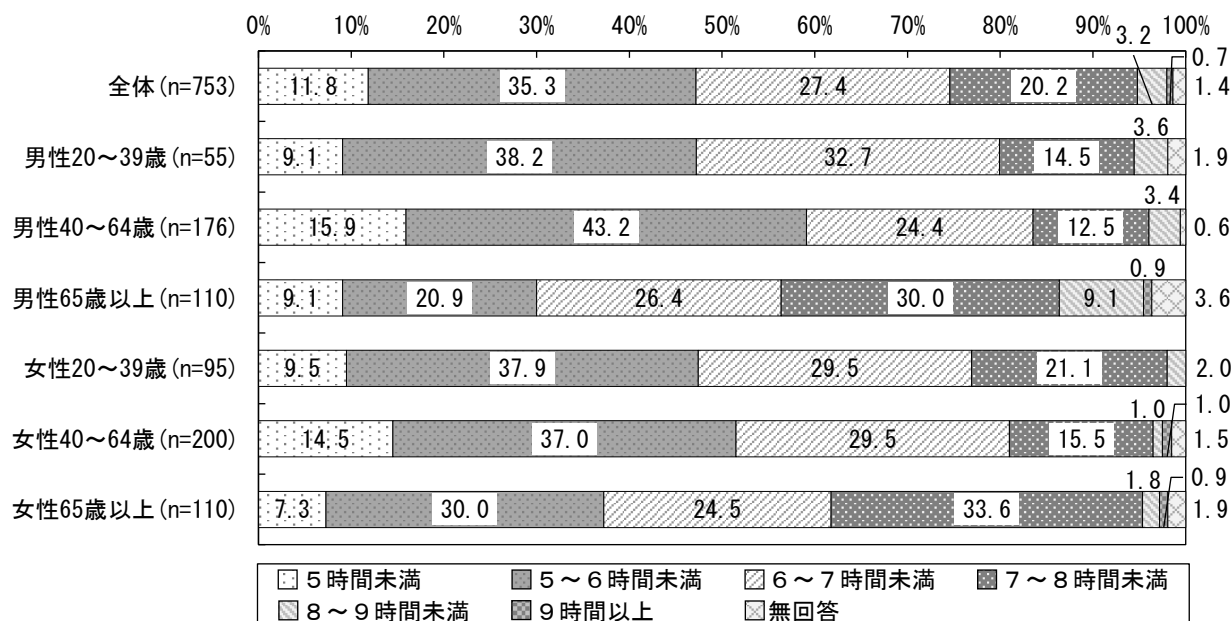
問 38 平均的な睡眠時間はどのくらいですか。(1つ)

平均的な睡眠時間については、「5～6時間未満」が35.3%と最も多く、次いで「6～7時間未満」が27.4%、「7～8時間未満」が20.2%となっています。

男性では、「40～64歳」で6時間未満が合計で59.1%となっている一方、「65歳以上」では、6時間以上が合計で66.4%となっています。

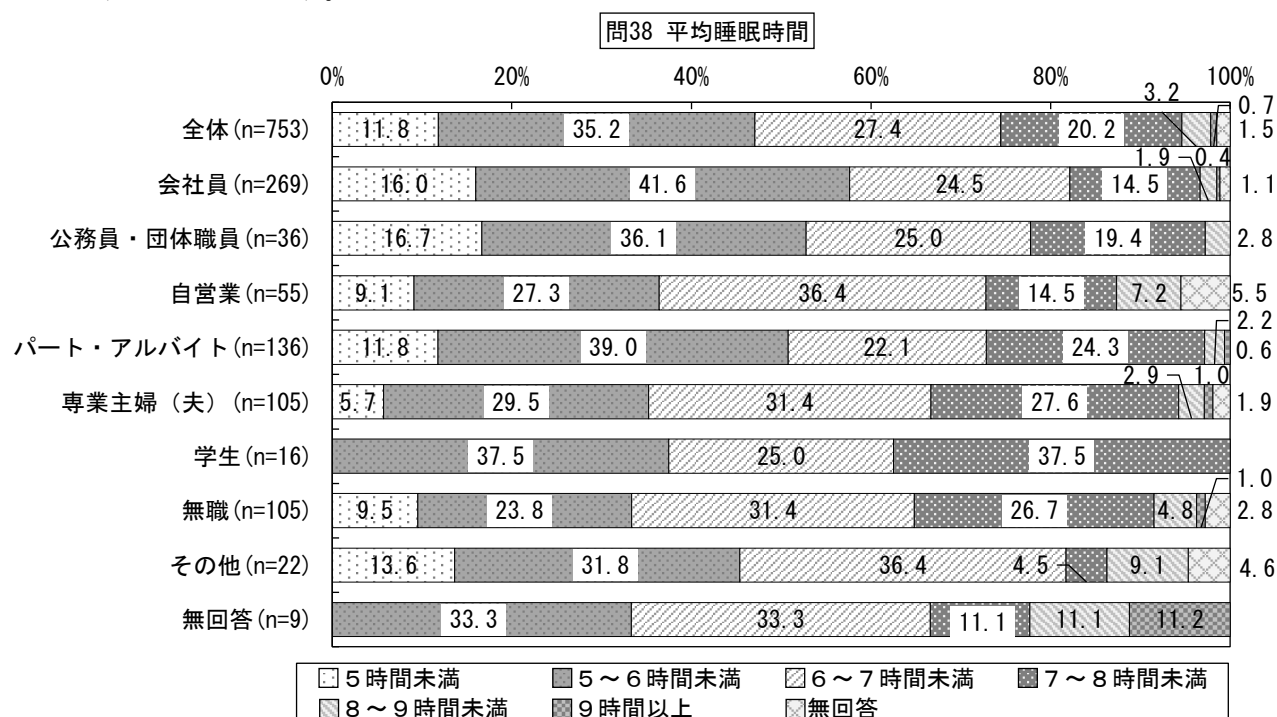
女性では、「40～64歳」で6時間未満が合計で51.5%となっている一方、「65歳以上」では、6時間以上が合計で60.8%となっています。

問38 平均睡眠時間



■ 職業状態と平均的な睡眠時間

職業別で、睡眠による休養の状況をみると、「6時間未満」は「会社員」で57.6%、「公務員・団体職員」で52.8%、「パート・アルバイト」で50.8%となっており、「自営業」で36.4%、「専業主婦（夫）」で35.2%となっています。

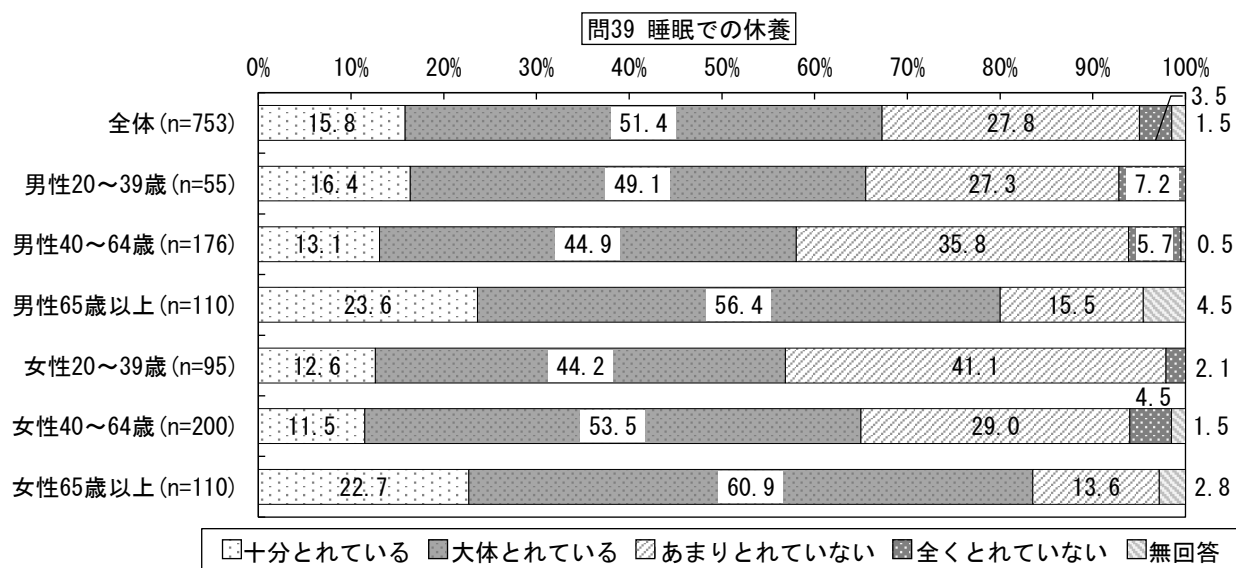


問 39 普段の睡眠で休養がとれていますか。（1つ）

睡眠で休養が取れているかについては、「大体とれている」が51.4%と最も多く、次いで「あまりとれていない」が27.8%、「十分とれている」が15.8%となっています。

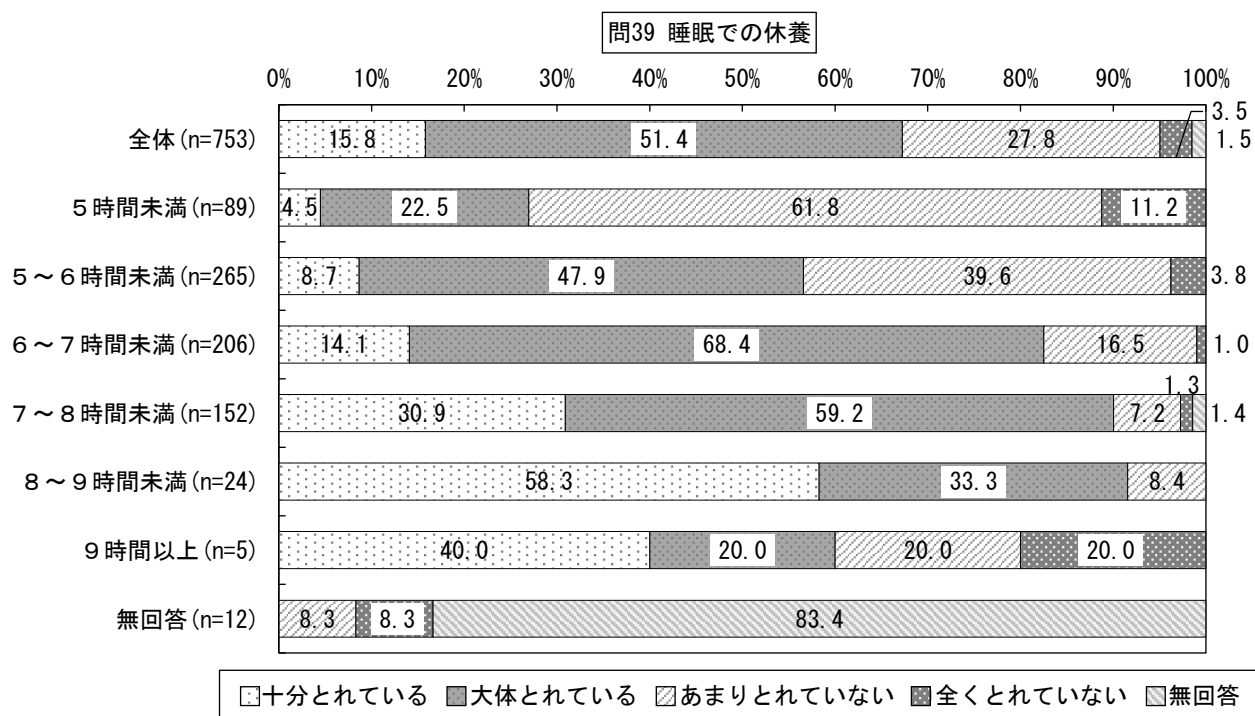
男性では、「40～64歳」で「とれていない（「あまりとれていない」「全くとれていない」の合計）」が41.5%となっており、「65歳以上」で「とれている（「大体とれている」「十分とれている」の合計）」が80.0%となっています。

女性では、「20～39歳」で「とれていない」が43.2%となっていますが、「とれている」は年齢とともに増加し、「65歳以上」では83.6%となっています。



■ 平均的な睡眠時間と睡眠による休養

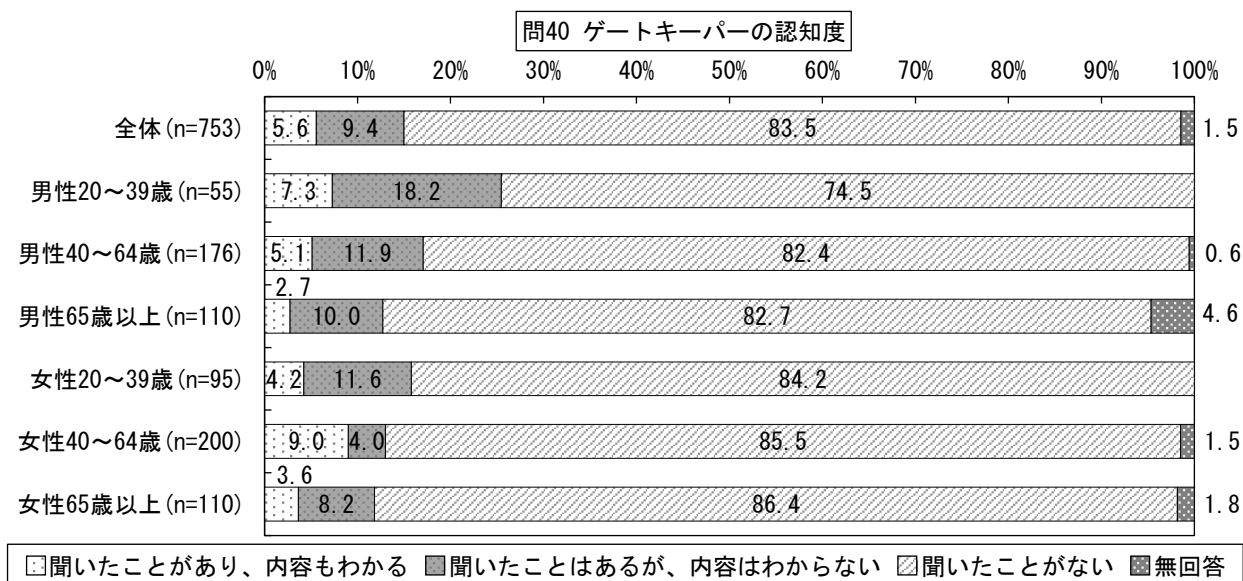
睡眠時間別で、睡眠による休養の状況をみると、「5時間未満」では「とれている」が27.0%、「とれていない」が73.0%と、「とれていない」割合が多くなっており、睡眠時間が増えるとともに「とれている」割合が多くなっています。



問40 「ゲートキーパー」という言葉を、聞いたことがありますか。(1つ)

「ゲートキーパー」という言葉を、「聞いたことがない」は83.5%となっており、「聞いたことはあるが、内容はわからない」は9.4%、「聞いたことがあり、内容もわかる」は5.6%となっています。

男女とも「聞いたことがある（「聞いたことがあり、内容もわかる」「聞いたことはあるが、内容はわからない」の合計）」は年齢とともに減少し、「65歳以上」では、男性で12.7%、女性で11.8%となっています。

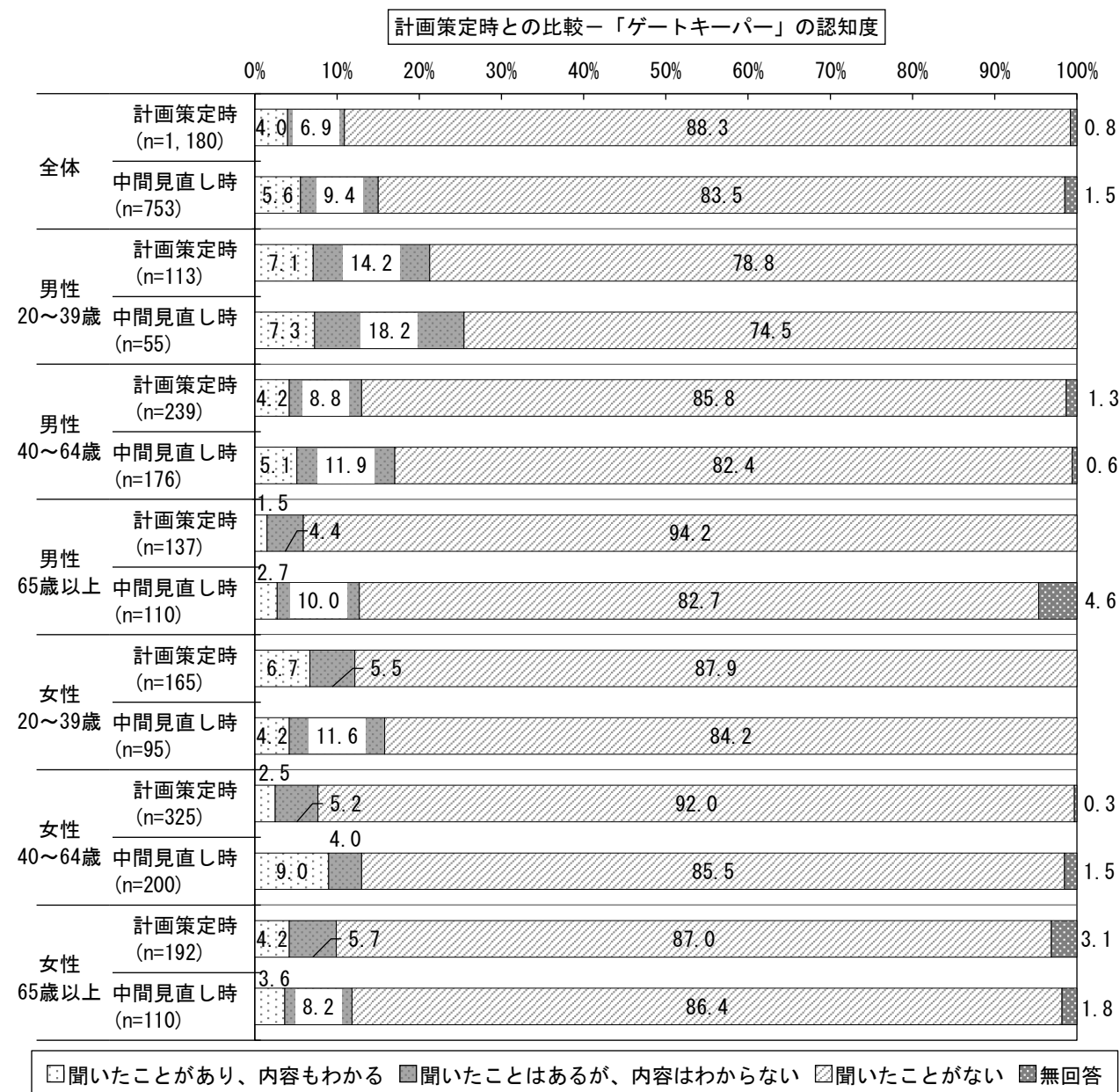


■ 計画策定時との比較－「ゲートキーパー」の認知度

ゲートキーパーの認知度を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「聞いたことがあり、内容も分かる」が1.6ポイント増加、「聞いたことはあるが、内容はわからない」が2.5ポイント増加し、「聞いたことがない」が4.8ポイント減少しています。

男性では、どの年代でも「聞いたことがない」が減少しており、「20～39歳」で4.3ポイント、「40～64歳」で3.4ポイント、「65歳以上」で11.5ポイント減少しています。なお、「聞いたことはあるが、内容はわからない」が、「20～39歳」で4.0ポイント、「40～64歳」で3.1ポイント、「65歳以上」で5.6ポイント増加しています。

女性では、どの年代でも「聞いたことがない」が減少しており、「20～39歳」で3.7ポイント、「40～64歳」で6.5ポイント、「65歳以上」で0.6ポイント減少しています。なお、「聞いたことがあり、内容も分かる」は「40～64歳」で6.5ポイント増加していますが、「20～39歳」「65歳以上」ではそれぞれ2.5ポイント、0.6ポイント減少し、「聞いたことはあるが、内容はわからない」がそれぞれ6.1ポイント、2.5ポイント増加しています。

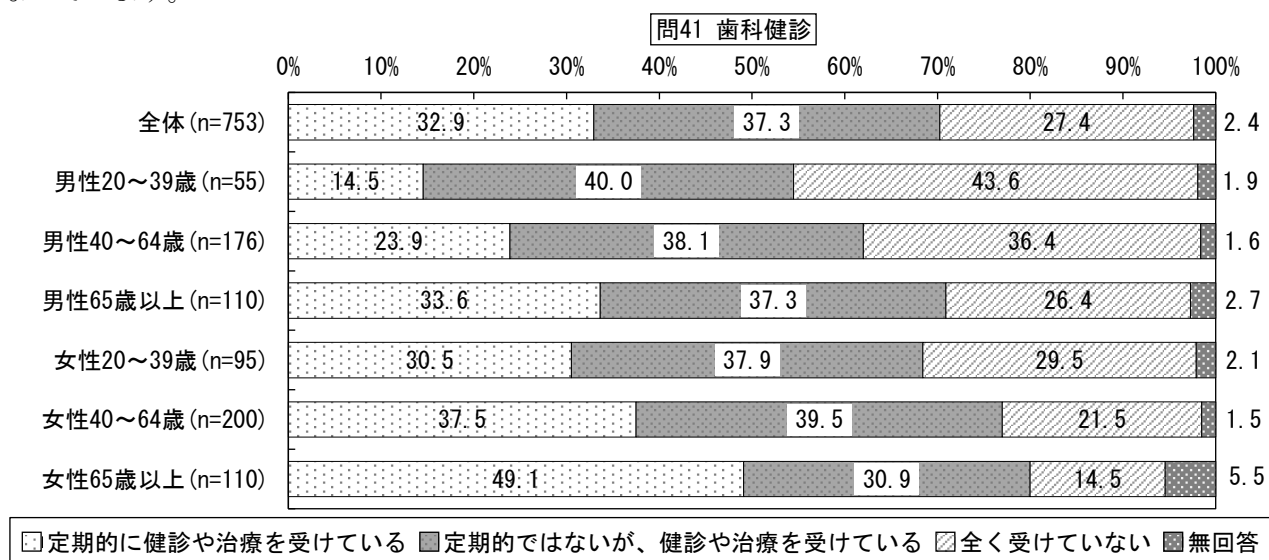


（７）歯の健康について

問 41 歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。（１つ）

歯科健診や治療を受けているかについては、「定期的ではないが、健診や治療を受けている」が 37.3% と最も多く、次いで「定期的に健診や治療を受けている」が 32.9%、「全く受けていない」が 27.4% となっています。

男女とも「治療を受けている（「定期的に健診や治療を受けている」「定期的ではないが、健診や治療を受けている」の合計）」は年齢とともに増加し、「65 歳以上」では、男性で 70.9%、女性で 80.0% となっています。

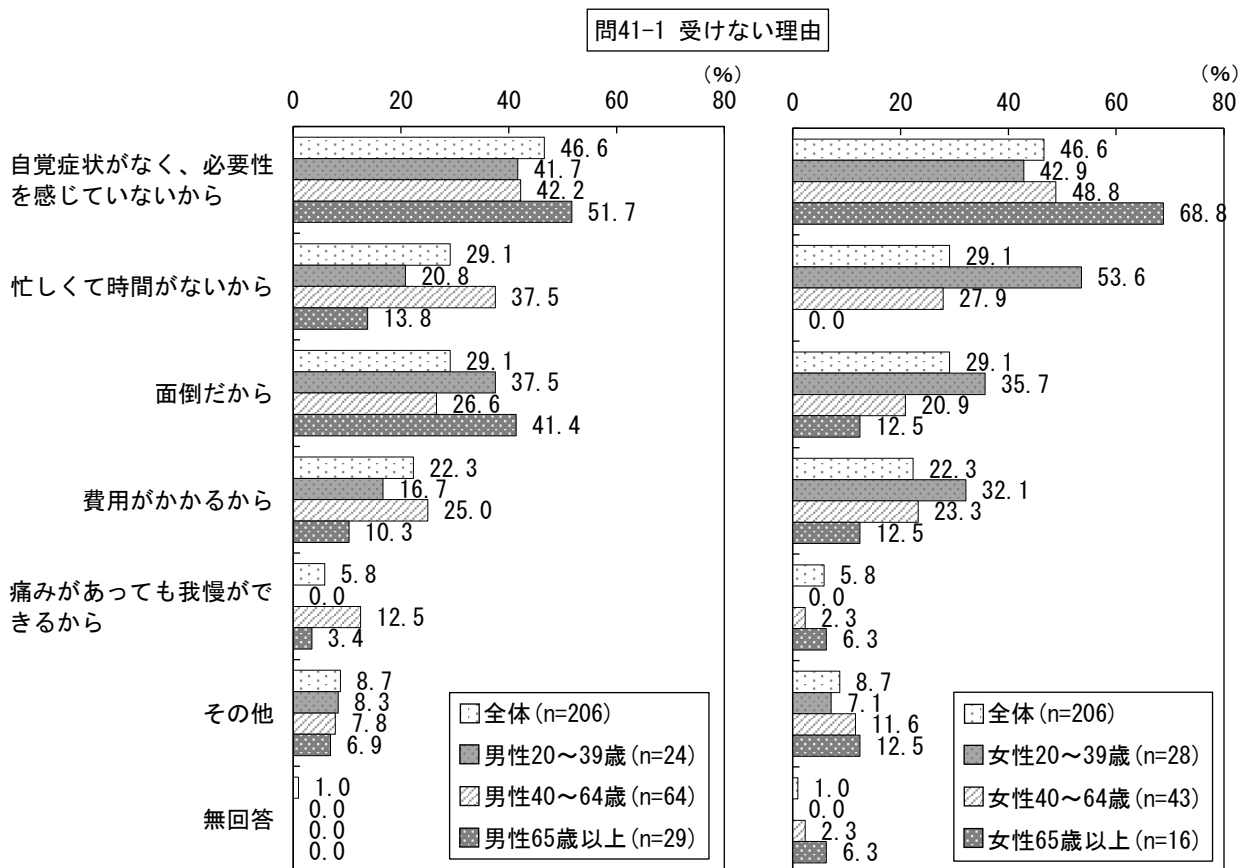


問 41-1 歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。（いくつでも）

歯科健診や治療を受けていない理由については、「自覚症状がなく、必要性を感じていないから」が 46.6% と最も多く、次いで「忙しくて時間が無いから」「面倒だから」が 29.1% となっています。

男性の「40～64 歳」では、「忙しくて時間が無いから」が 37.5% と他の年代より多くなっており、「65 歳以上」では、「面倒だから」が 41.4% と他の年代より多くなっています。

女性の「20～39 歳」では、「忙しくて時間が無いから」が 53.6% と他の年代より多くなっており、「65 歳以上」では、「自覚症状がなく、必要性を感じていないから」が 68.8% と他の年代より多くなっています。

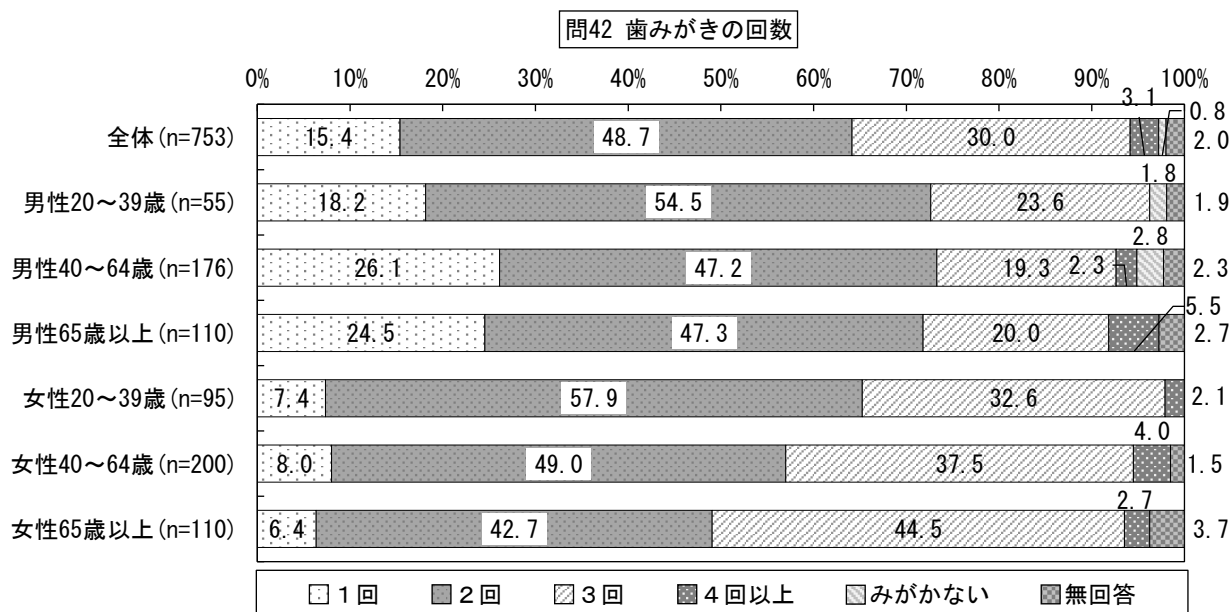


問 42 1日何回歯をみがきますか。(1つ)

1日の歯みがきの回数については、「2回」が48.7%と最も多く、次いで「3回」が30.0%、「1回」が15.4%となっています。

男性では、どの年代でも「1回」が2割前後となっており、「40～64歳」では26.1%となっています。一方で、2回以上の合計は、どの年代も女性より少なく、「40～64歳」では68.8%となっています。

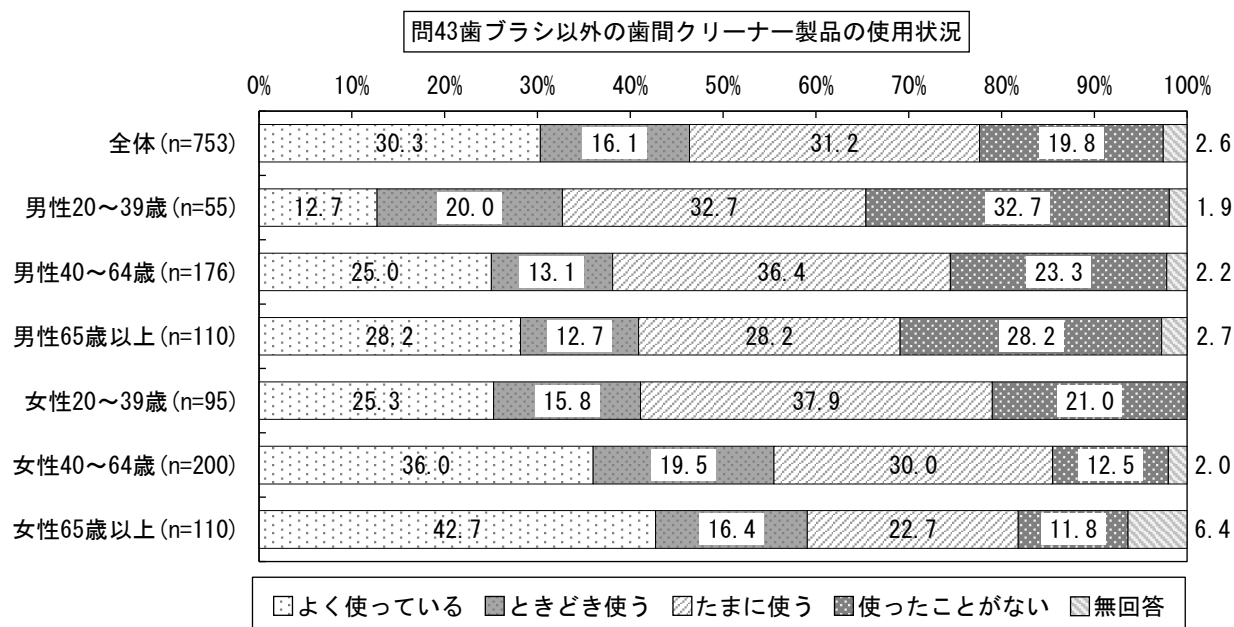
女性ではどの年代でも「1回」は1割未満となっており、2回以上の合計は、どの年代も9割前後となっています。



問 43 普段お口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。(1つ)

歯ブラシ以外の歯間クリーナー製品の使用状況は、「たまに使う」が 31.2%と最も多く、次いで「よく使っている」が 30.3%、「使ったことがない」が 19.8%となっています。

男女とも、年齢が上がるにつれ「よく使っている」割合が増加し、「65 歳以上」では、男性で 28.2%、女性で 42.7%となっており、いずれの年代でも、女性の方が多くなっています。



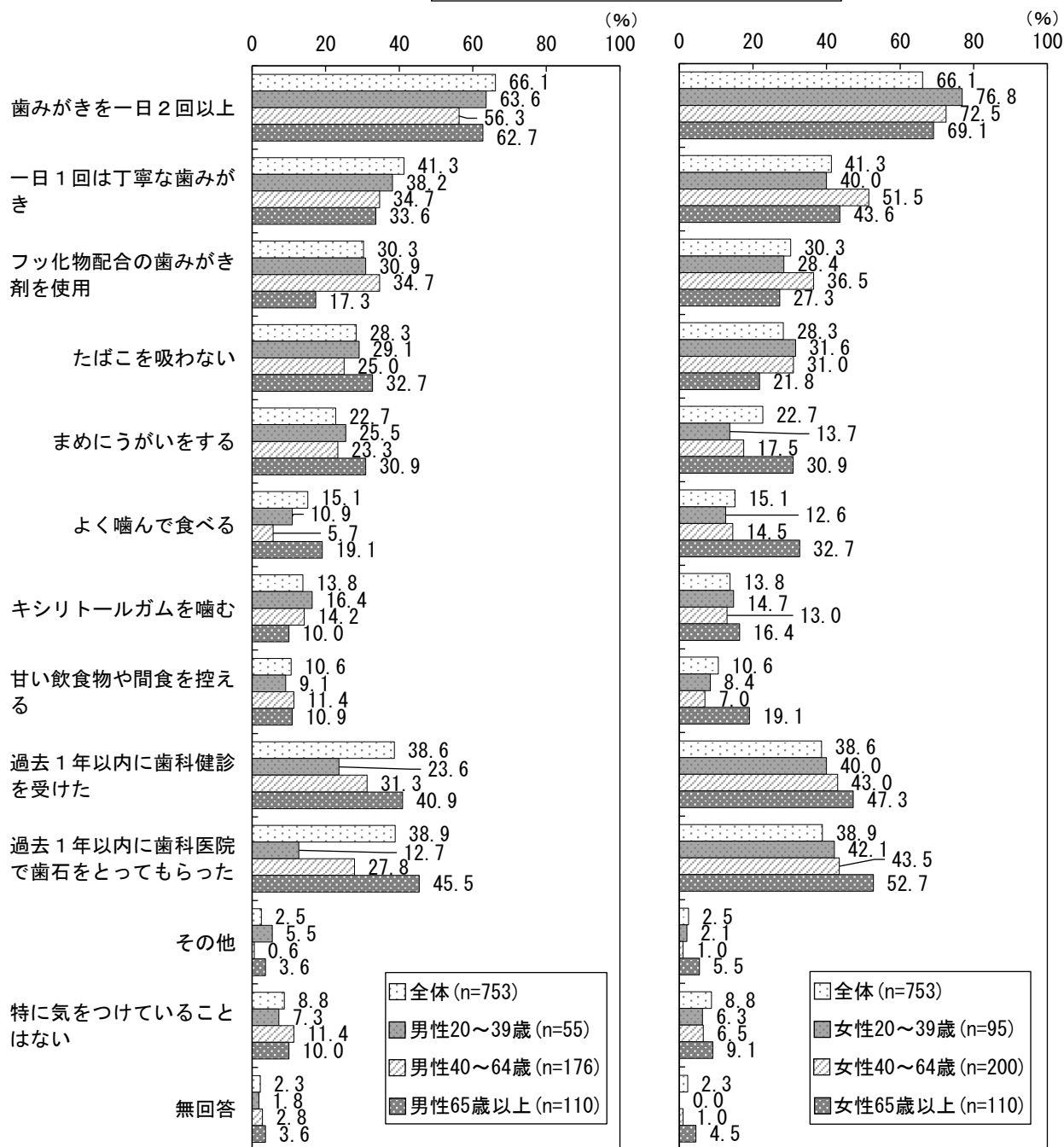
問 44 普段、お口の健康のために気をつけていること（実行していること）は何ですか。（いくつでも）

口の健康のために気をつけていることについては、「歯みがきを一日2回以上」が 66.1%と最も多く、次いで「一日1回は丁寧な歯みがき」が 41.3%、「過去1年以内に歯科医院で歯石をとってもらった」が 38.9%となっています。

男性では、いずれの年代でも「歯みがきを一日2回以上」が最も多く、6割前後となっています。各年代で次に多い項目は、「20～39 歳」では「一日1回は丁寧な歯みがき」が 38.2%となっており、「40～64 歳」では、「一日1回は丁寧な歯みがき」「フッ化物配合の歯みがき剤を使用」がともに 34.7%、「65 歳以上」では、「過去1年以内に歯科医院で歯石をとってもらった」が 45.5%となっています。

女性では、いずれの年代でも「歯みがきを一日2回以上」が最も多く、7割前後となっています。各年代で次に多い項目は、「20～39 歳」「65 歳以上」では「過去1年以内に歯科医院で歯石をとってもらった」がそれぞれ 42.1%、52.7%となっており、「40～64 歳」では、「一日1回は丁寧な歯みがき」が 51.5%となっています。

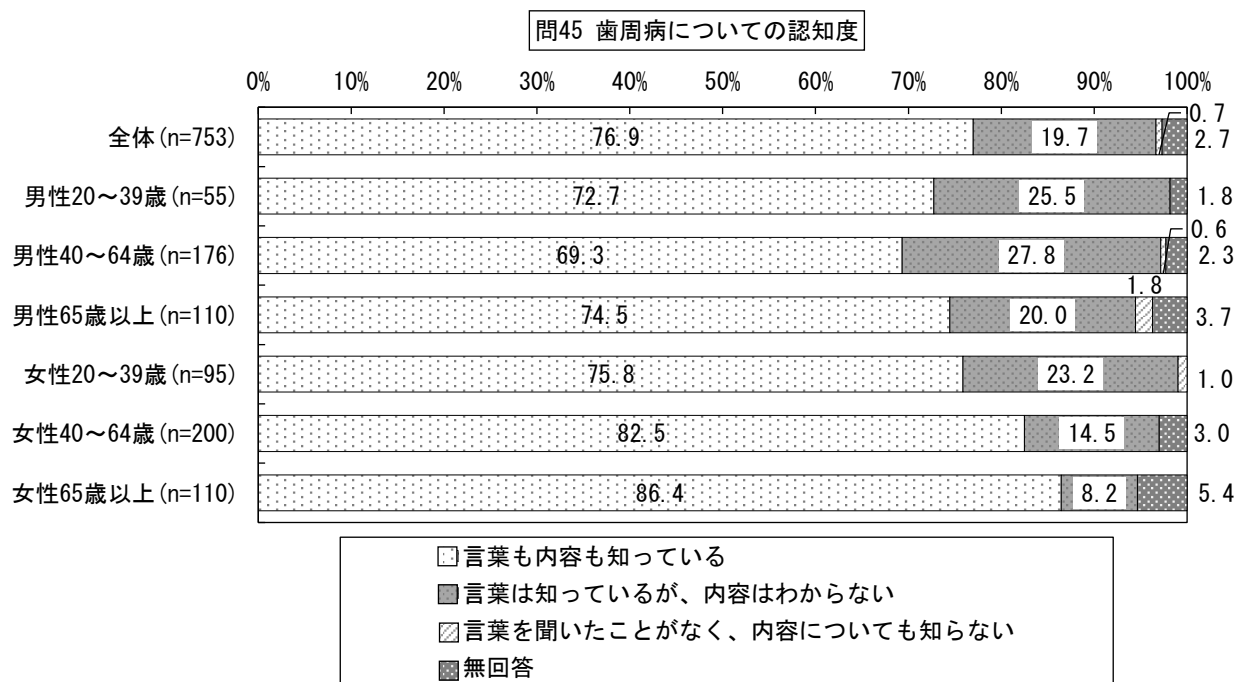
問44 口内健康のために気をつけていること



問 45 歯周病について知っていますか。(1つ)

歯周病については、「言葉も内容も知っている」が 76.9%と最も多く、次いで「言葉は知っているが、内容はわからない」が 19.7%、「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」が 0.7%となっています。

「言葉も内容も知っている」割合は、男性の「40～64 歳」で 69.3%となっている以外は、男女とも、どの年代でも 7 割以上となっており、女性の「65 歳以上」の 86.4%が最も高くなっています。



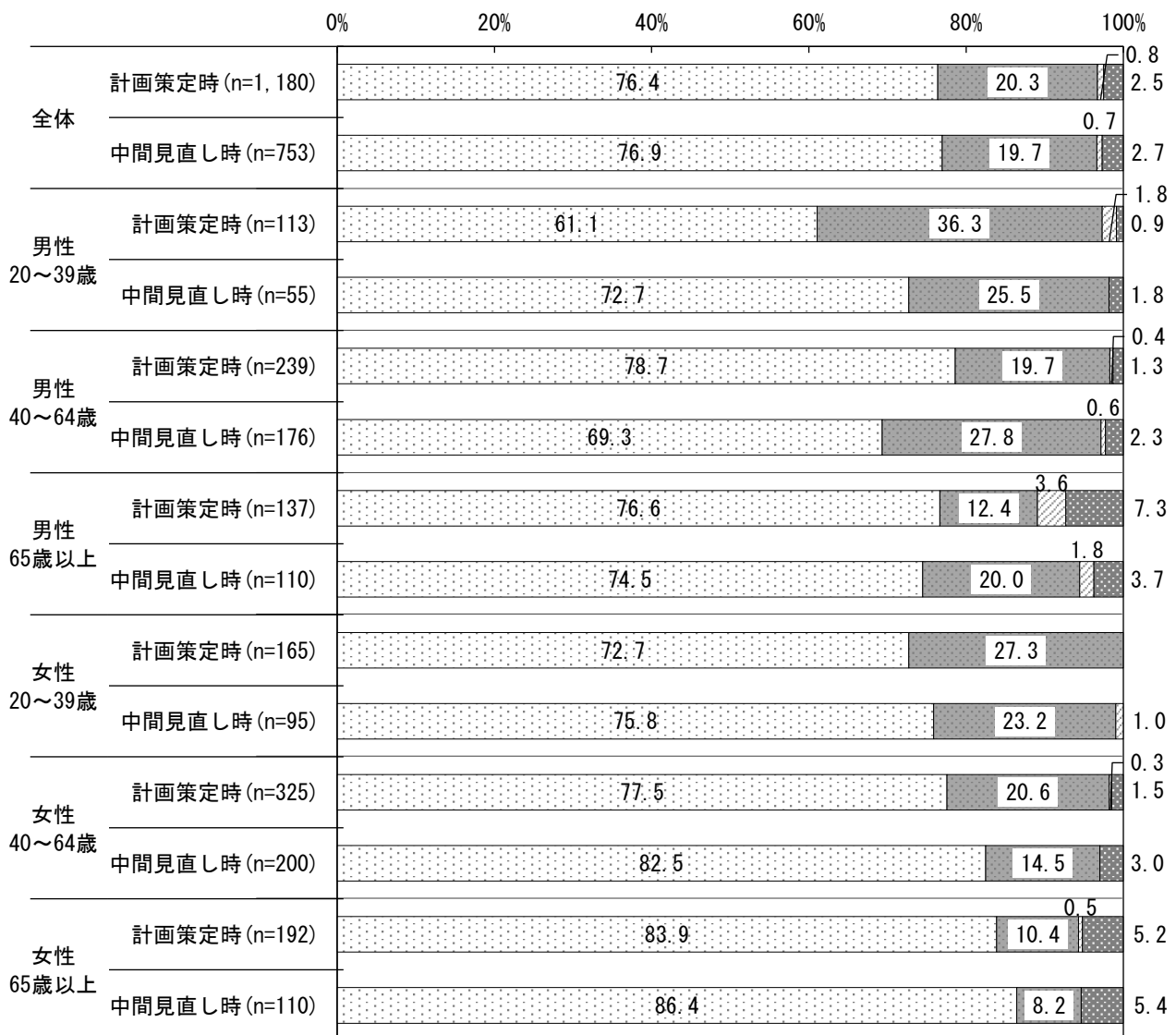
■ 計画策定時との比較－歯周病についての認知度

歯周病についての認知度を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「言葉も内容も知っている」「言葉は知っているが、内容はわからない」「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」のいずれもほとんど変わっていません。

男性では、「20～39 歳」で「言葉も内容も知っている」が 11.6 ポイント増加し、「言葉は知っているが、内容はわからない」が 10.8 ポイント減少しています。しかし、「40～64 歳」「65 歳以上」では、「言葉も内容も知っている」がそれぞれ 9.4 ポイント、2.1 ポイント減少しており、「言葉は知っているが、内容はわからない」がそれぞれ 8.1 ポイント、7.6 ポイント増加しています。

女性では、どの年代でも「言葉も内容も知っている」が増加しており、「20～39 歳」で 3.1 ポイント、「40～64 歳」で 5.0 ポイント、「65 歳以上」で 2.5 ポイント増加しています。なお、どの年代でも「言葉は知っているが、内容はわからない」は減少しており、「20～39 歳」で 4.1 ポイント、「40～64 歳」で 6.1 ポイント、「65 歳以上」で 2.2 ポイント減少しています。

計画策定時との比較一歯周病についての認知度



- 言葉も内容も知っている
- 言葉は知っているが、内容はわからない
- ▨ 言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない
- 無回答

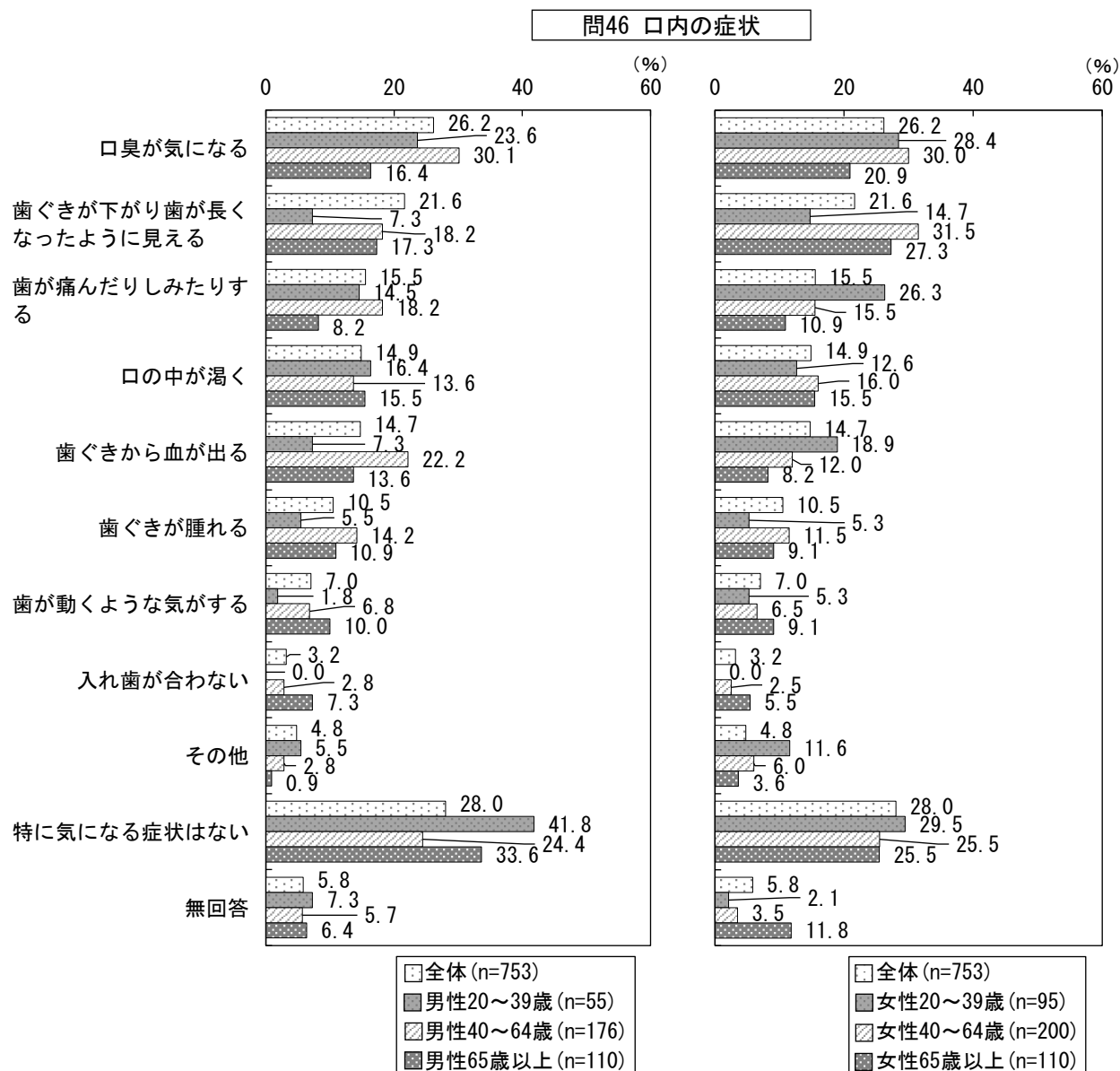
問 46 お口の中の気になる症状はありますか。(いくつでも)

口内の気になる症状については、「口臭が気になる」が 26.2%と最も多く、次いで「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」が 21.6%、「歯が痛んだりしんだりする」が 14.9%となっています。

男性の「20～39 歳」では、「口臭が気になる」が 23.6%と最も多く、次いで「口の中が渇く」が 16.4%となっています。「40～64 歳」では、「口臭が気になる」が 30.1%と最も多く、次いで「歯ぐきから血が出る」が 22.2%となっています。「65 歳以上」では、「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」が 17.3%で最も多く、次いで、「口臭が気になる」が 16.4%となっています。

女性の「20～39 歳」では、「口臭が気になる」が 28.4%と最も多く、次いで「歯が痛んだりしんだりする」が 26.3%となっています。「40～64 歳」では、「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」が 31.5%と最も多く、次いで「口臭が気になる」が 30.0%となっています。「65 歳以上」では、「歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える」が 27.3%と最も多く、次いで「口臭が気になる」が 20.9%となっています。

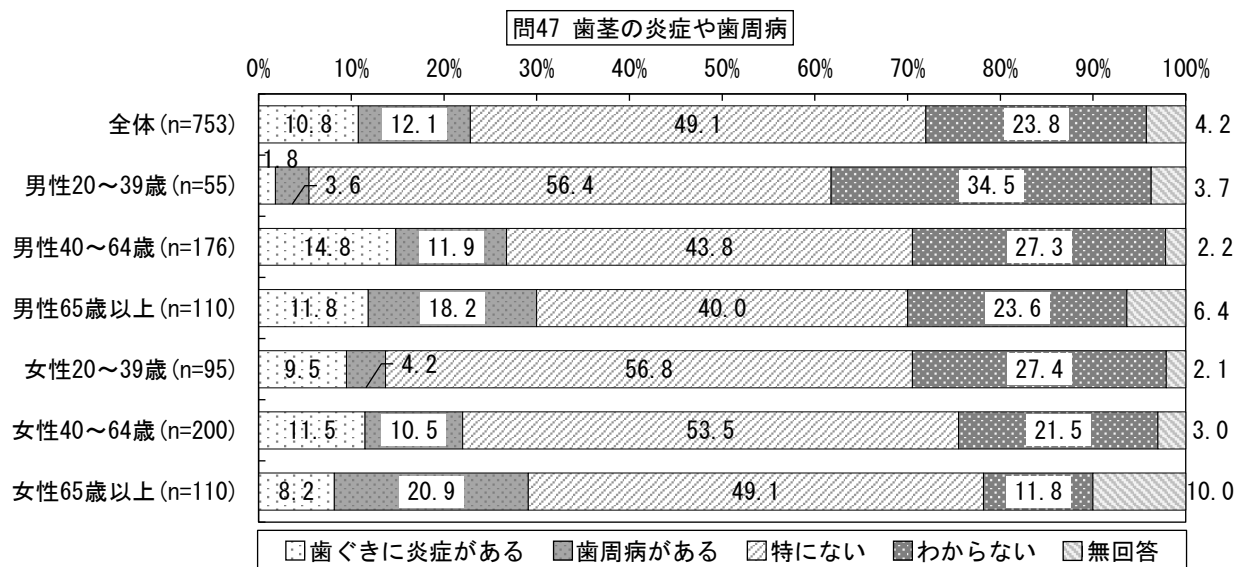
なお、「特に気になる症状はない」と回答した割合は男性の「20～39 歳」が 41.8%と最も多く、男女ともに他の年代では 3 割前後となっています。



問 47 あなたは、歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。(1つ)

歯ぐきの炎症や歯周病については、「特にない」が 49.1%と最も多く、次いで「わからない」が 23.8%、「歯周病がある」が 12.1%となっています。

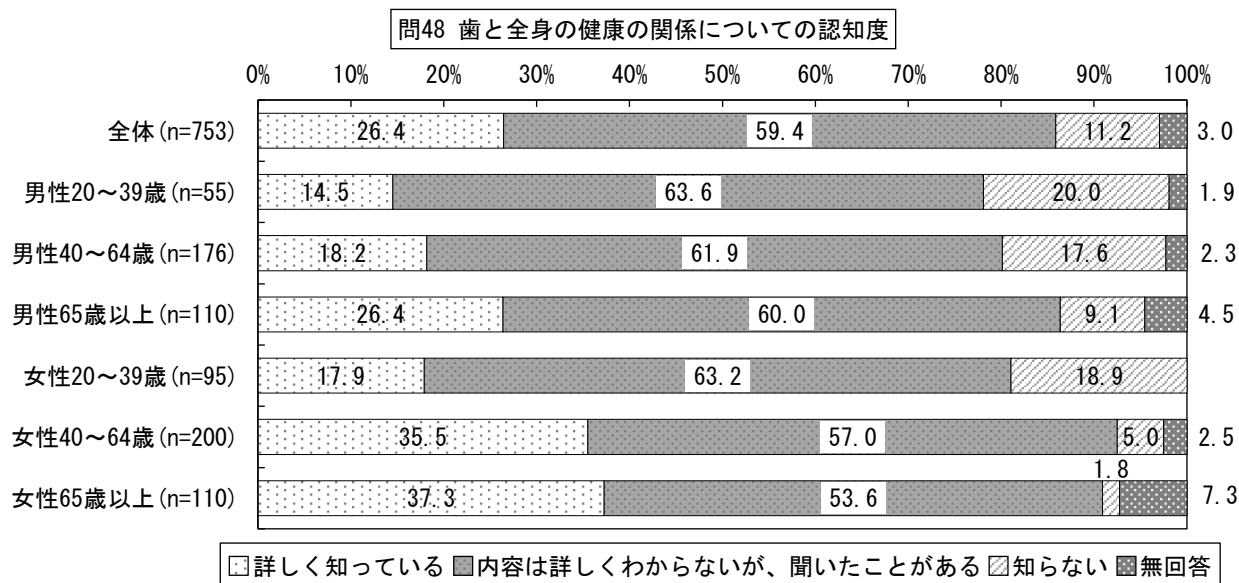
男女とも、年齢とともに歯ぐきに炎症や歯周病がある割合が増加し、「65 歳以上」では、男性で 30.0%、女性で 29.1%となっています。なお、「わからない」は、男性の「20～39 歳」では 34.5%、女性の「20～39 歳」では 27.4%となっていますが、年齢とともに減少しています。



問 48 歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。(1つ)

歯や歯ぐきの状態の全身への影響については、「内容は詳しくわからないが、聞いたことがある」が最も多く 59.4%、次いで「詳しく知っている」が 26.4%、「知らない」が 11.2%となっています。

男女とも、「詳しく知っている」割合が年齢とともに増加し、「65 歳以上」では、男性で 26.4%、女性で 37.3%となっています。一方、「内容は詳しくわからないが、聞いたことがある」割合は年齢とともに減少し、「65 歳以上」では、男性で 60.0%、女性で 53.6%となっています。

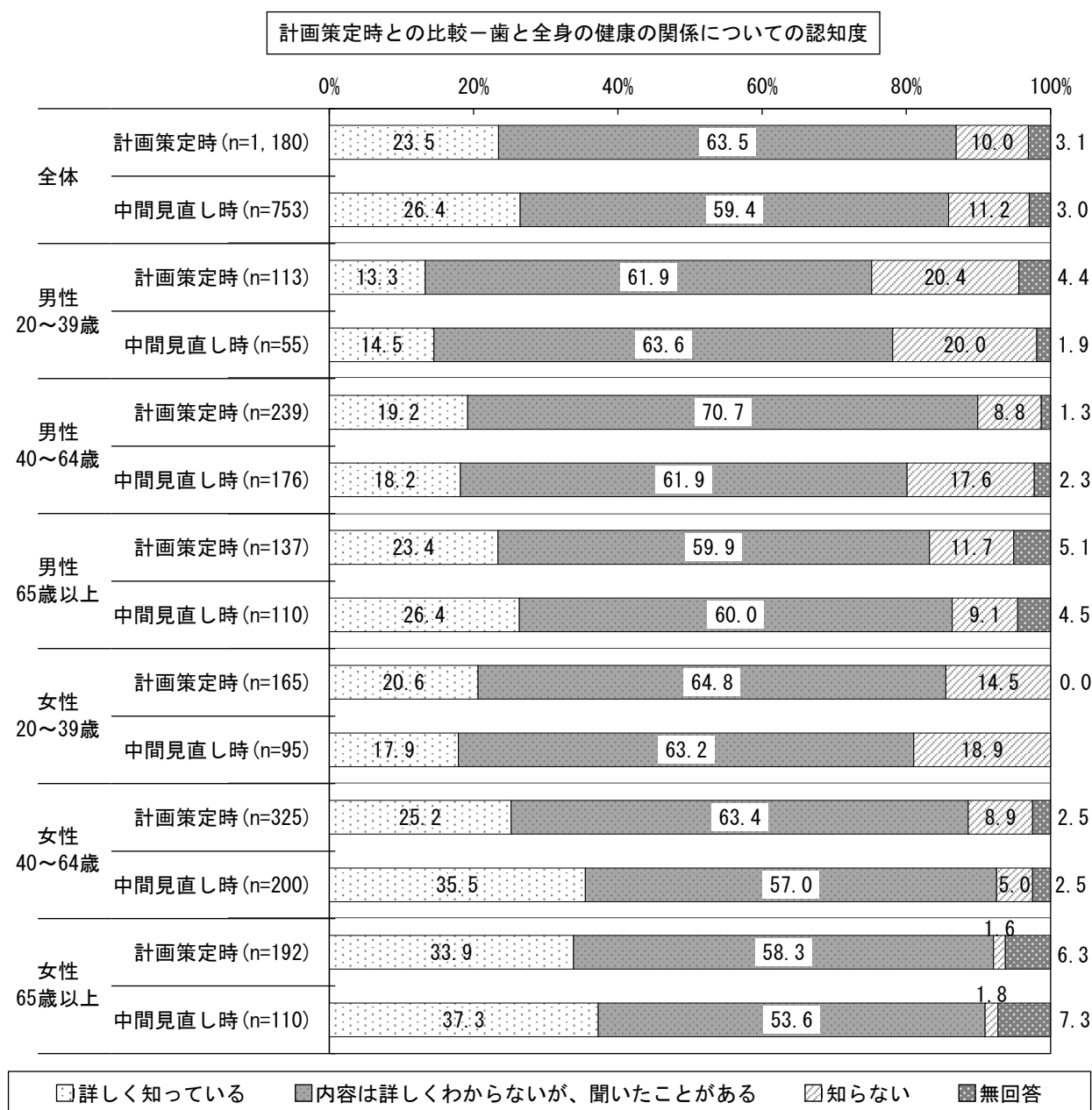


■ 計画策定時との比較―歯と全身の健康の関係についての認知度

歯と全身の健康の関係についての認知度を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「詳しく知っている」が2.9ポイント増加している一方で、「内容は詳しくわからないが、聞いたことがある」が4.1ポイント減少しています。なお、「知らない」が1.2ポイント増加しています。

男性では、「20～39歳」「65歳以上」で「詳しく知っている」が増加しており、それぞれ1.2ポイント、3.0ポイントの増加となっていますが、「40～64歳」では、「知らない」が8.8ポイント増加しています。

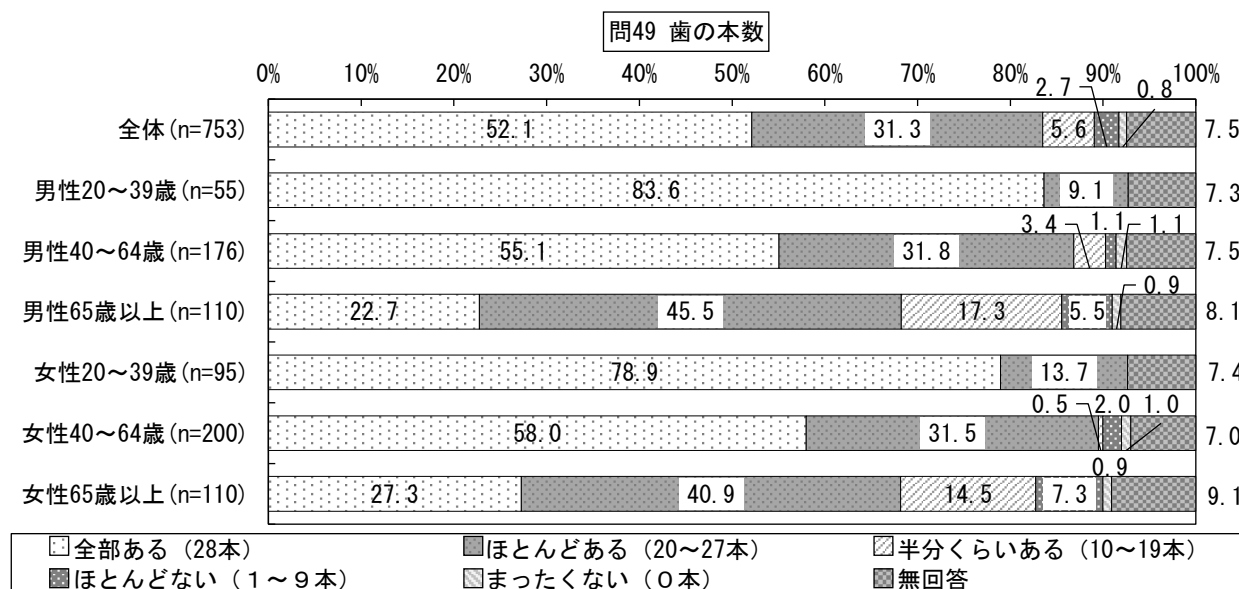
女性では、「20～39歳」で「詳しく知っている」が2.7ポイント減少し、「知らない」が4.4ポイント増加していますが、「40～64歳」「65歳以上」では、「詳しく知っている」がそれぞれ10.3ポイント、3.4ポイント増加しています。



問 49 あなたの歯は現在何本ありますか。(入れ歯、インプラントは除き、差し歯、ブリッジは含めます。)

歯の本数については、「全部ある (28 本)」が 52.1%と最も多く、次いで「ほとんどある (20～27 本)」が 31.3%、「半分くらいある (10～19 本)」が 5.6%となっています。

男女とも、「20 本以上」の割合は年齢とともに減少し、「65 歳以上」では、男性・女性ともに 68.2%となっています。

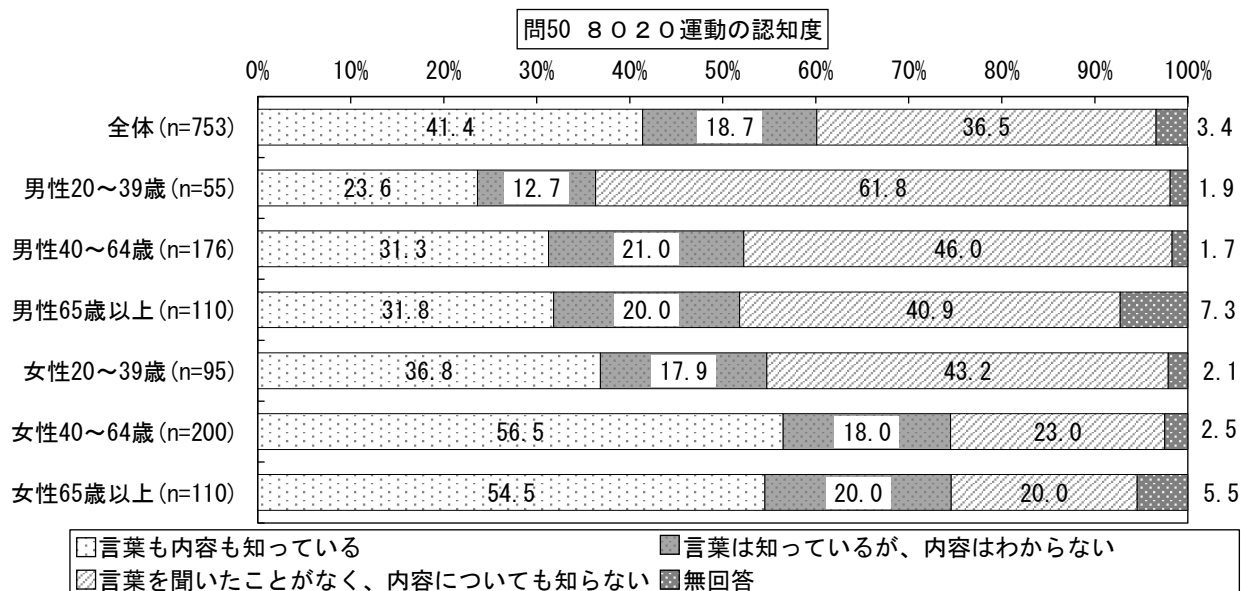


問 50 8020運動 (80歳で自身の歯を20本以上保有することを目指す運動) について、知っていますか。(1つ)

8020運動について「言葉も内容も知っている」が 41.4%と最も多く、次いで「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」が 36.5%、「言葉は知っているが、内容はわからない」が 18.7%となっています。

男性では、8020運動について「言葉も内容も知っている」割合は、年齢とともに増加し、「65 歳以上」では 31.8%となっています。

女性では、8020運動について「言葉も内容も知っている」割合は、各年代で男性より多くなっていますが、「65 歳以上」では「40～64 歳」より 2.0 ポイント減少し、54.5%となっています。

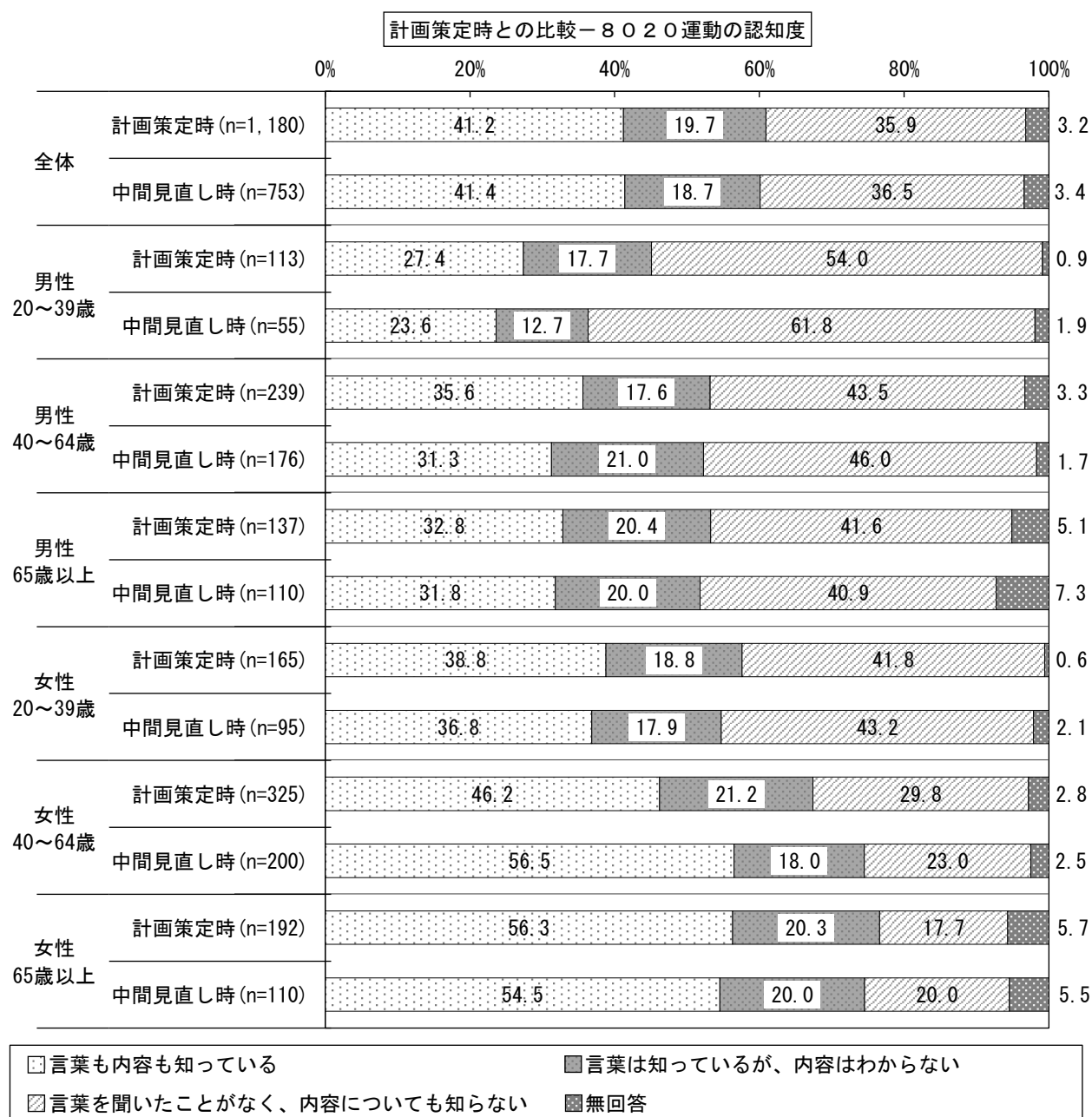


■ 計画策定時との比較－８０２０運動の認知度

８０２０運動の認知度を、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「言葉は知っているが、内容はわからない」は１.０ポイント減少し、「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」が０.６ポイント増加しています。

男性では、どの年代でも「言葉も内容も知っている」が減少しており、「２０～３９歳」で３.８ポイント、「４０～６４歳」で４.３ポイント、「６５歳以上」で１.０ポイントの減少となっています。

女性では、「４０～６４歳」で、「言葉も内容も知っている」が１０.３ポイント増加しています。一方、「２０～３９歳」「６５歳以上」では、「言葉も内容も知っている」がそれぞれ２.０ポイント、１.８ポイント減少し、「言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない」がそれぞれ１.４ポイント、２.３ポイント増加しています。



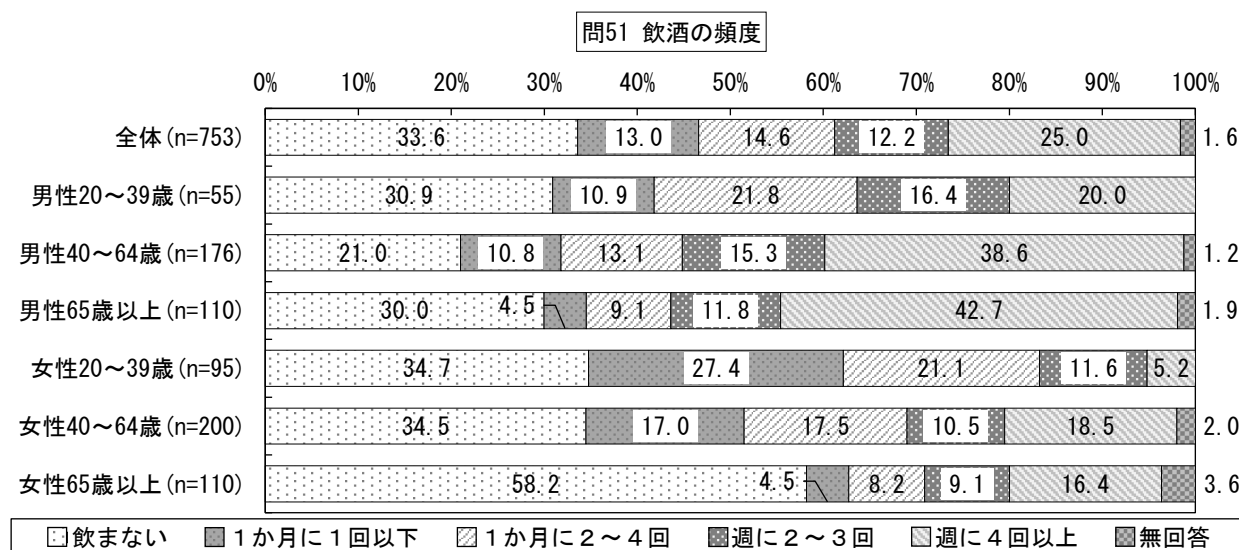
（８）お酒について

問 51 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。（１つ）

飲酒の頻度については、「飲まない」が 33.6%と最も多く、次いで「週に４回以上」が 25.0%、「１か月に２～４回」が 14.6%となっています。

男性では、「週に４回以上」の割合は年齢とともに増加し、「65歳以上」では 42.7%となっています。また、「飲まない」割合は、「20～39歳」「65歳以上」では３割以上となっていますが、「40～64歳」では 21.0%と他の年代より少なくなっています。

女性では、いずれの年代でも「週に４回以上」の割合は男性より少なく、２割未満となっています。また、「飲まない」割合は、「20～39歳」「40～64歳」では、それぞれ 34.7%、34.5%となっており、「65歳以上」では 58.2%と半数を超えています。

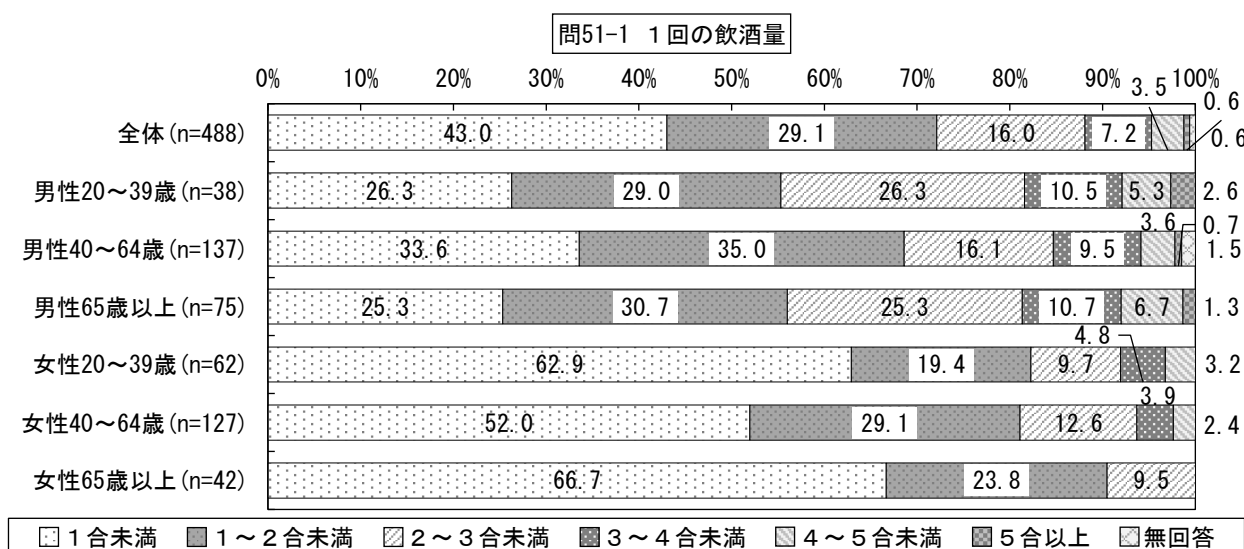


問 51-1 1回（1日）に飲む量は、どれくらいですか。（1つ）

1回の飲酒量については、「1合未満」が 43.0%と最も多く、次いで「1～2合未満」が 29.1%、「2～3合未満」が 16.0%となっています。

男性では、1回の飲酒量が2合以上の割合は「40～64歳」で 29.9%となっていますが、「20～39歳」「65歳以上」では、それぞれ 44.7%、44.0%となっています。

女性では、1回の飲酒量が1合以上の割合は「20～39歳」「65歳以上」で、それぞれ 37.1%、33.3%となっていますが、「40～64歳」では 48.0%となっています。

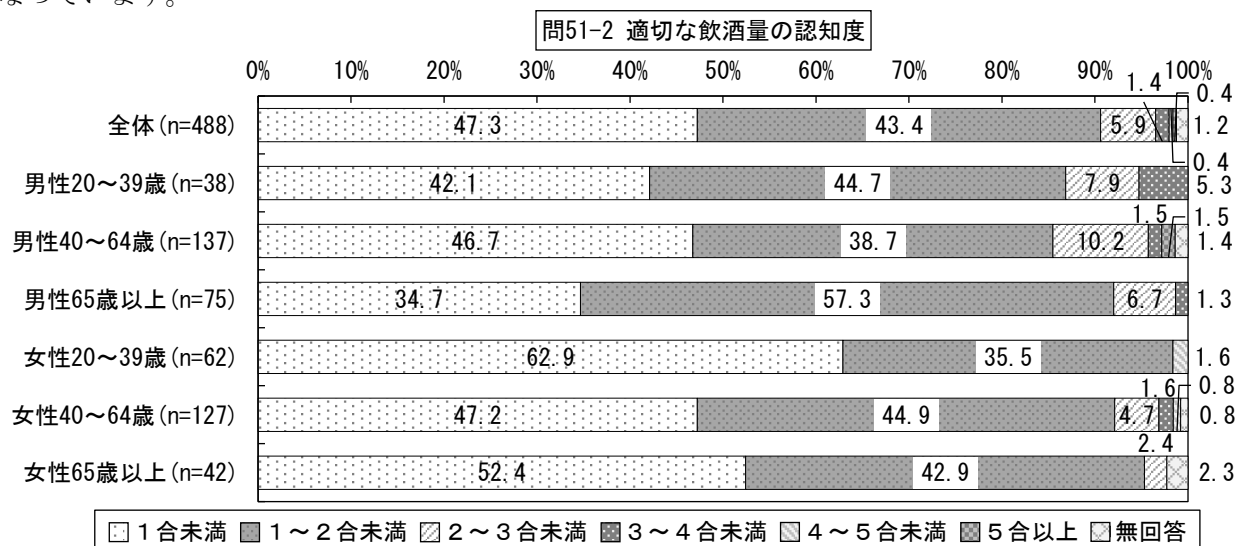


問 51-2 「1日の適切な飲酒量」とは、どれくらいだと思いますか。（1つ）

適切な飲酒量については、「1合未満」が47.3%と最も多く、次いで「1～2合未満」が43.4%、「2～3合未満」が5.9%となっています。

男性では、「1合未満」「1合～2合未満」の合計で、いずれの年代でも8割半ば以上となっています。

女性では、「1合未満」が「20～39歳」で62.9%、「40～64歳」で47.2%、「65歳以上」で52.4%以上となっています。



■ 適切な飲酒量ごとの1回（1日）の飲酒量

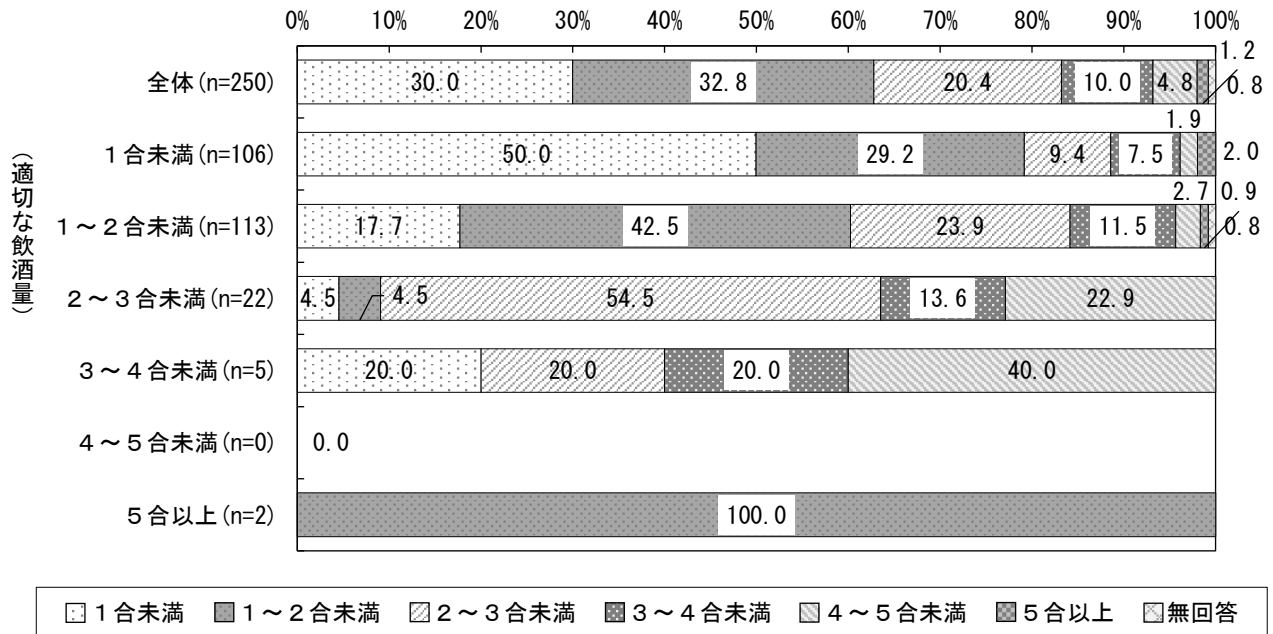
男性では、適切な飲酒量と考えている量が増えるに伴って1回の飲酒量が増えており、適切な飲酒量が「1合未満」と考えている人の約8割と、「1～2合未満」と考えている人の約6割が、2合未満の飲酒量となっています。

女性では、適切な飲酒量を「1合未満」と考えている人の約7割が1合未満の飲酒量となっていますが、「1合以上」を適切な飲酒量と考えている人は約5割が1合未満の飲酒量となっています。

適切な飲酒量ごとの1回（1日）の飲酒量

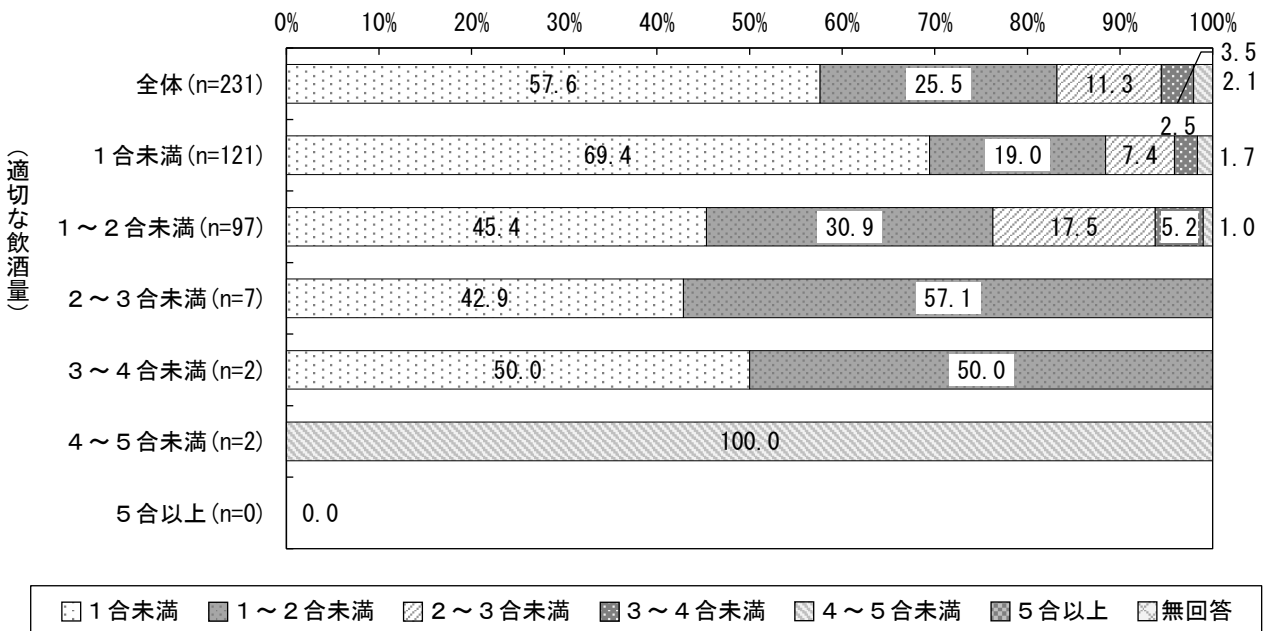
【男 性】

（1回（1日）の飲酒量）



【女 性】

（1回（1日）の飲酒量）

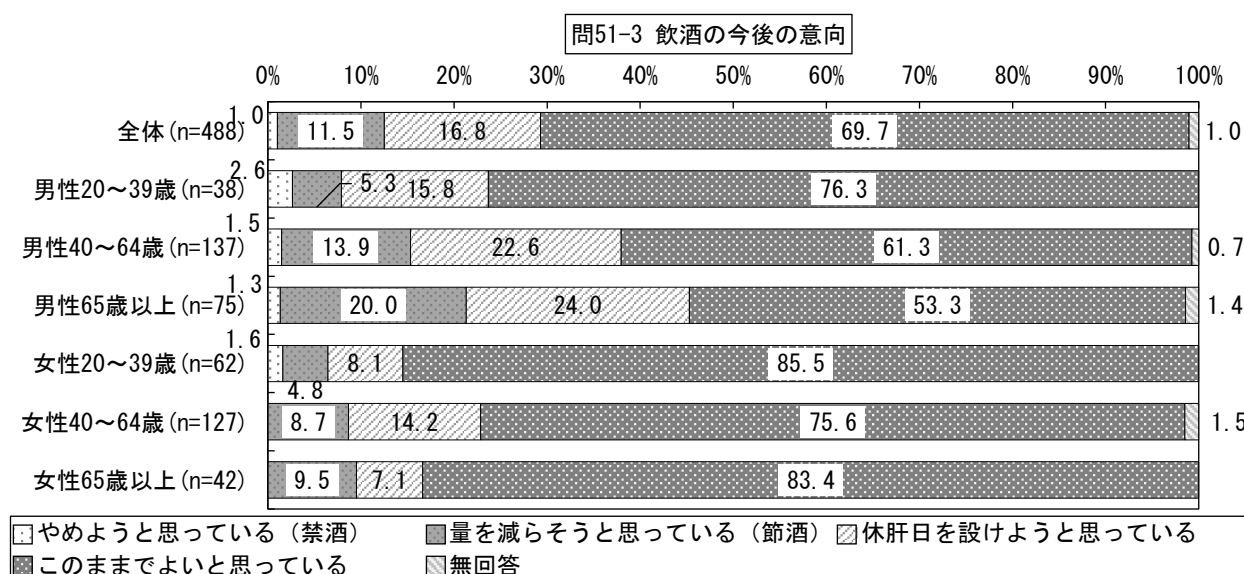


問 51-3 今後の飲酒に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。
(1つ)

今後の飲酒に対する考え方については、「このままでよいと思っている」が 69.7%と最も多く、次いで「休肝日を設けようと思っている」が 16.8%、「量を減らそうと思っている（節酒）」が 11.5%となっています。

男性では、「このままでよいと思っている」割合が年齢とともに減少し、「量を減らそうと思っている（節酒）」および「休肝日を設けようと思っている」割合が年齢とともに増加し、「65 歳以上」ではそれぞれ 20.0%、24.0%となっています。

女性では、「このままでよいと思っている」割合が年代を通じて 8 割前後となっており、「量を減らそうと思っている（節酒）」「休肝日を設けようと思っている」割合は、最も多い「40～64 歳」でもそれぞれ 8.7%、14.2%となっています。



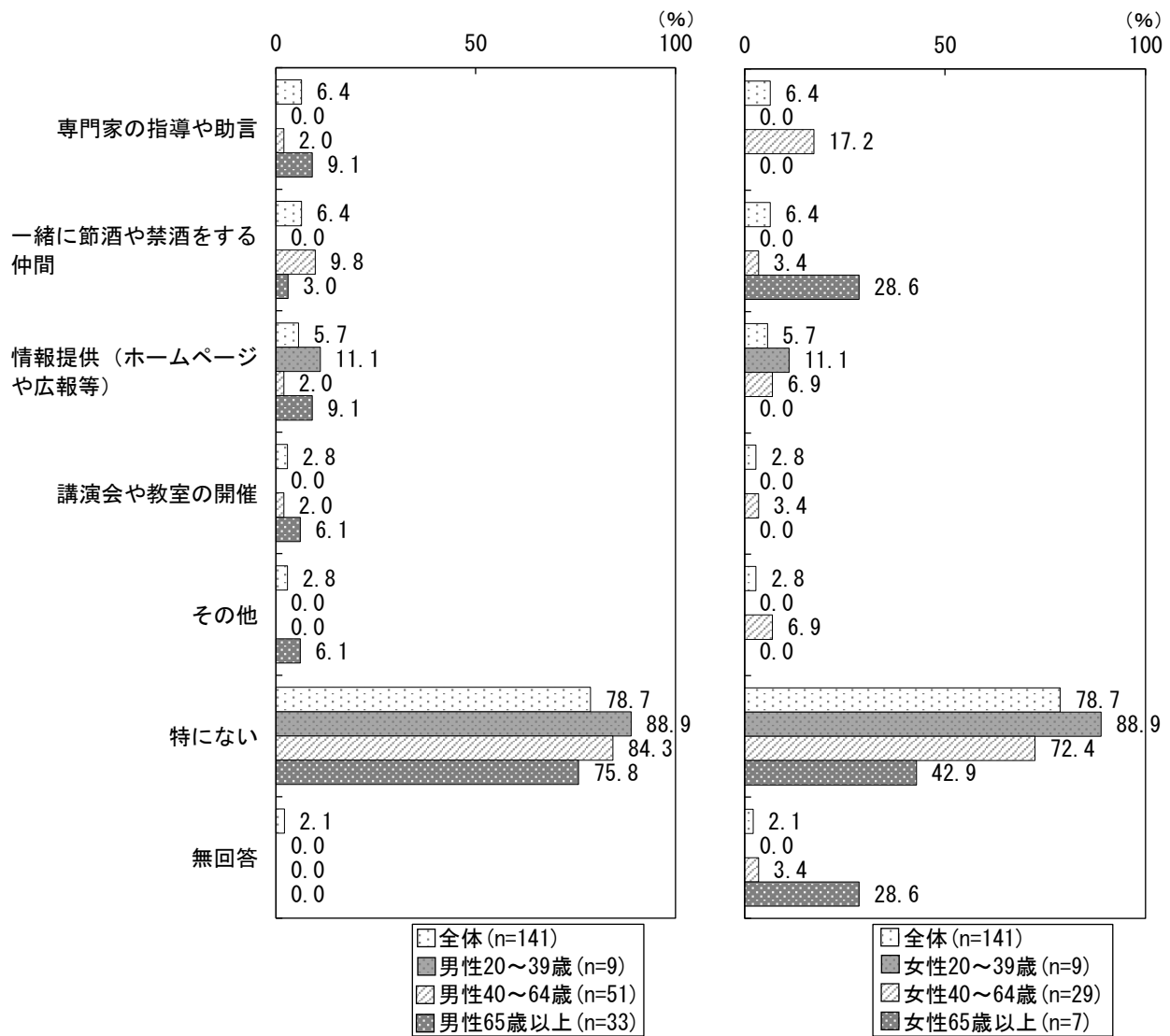
問 51-4 そのための支援として、どのようなことを望みますか。(いくつでも)

禁酒や節酒のために望む支援については、「専門家の指導や助言」「一緒に節酒や禁酒をする仲間」が 6.4%と最も多く、次いで「情報提供 (ホームページや広報等)」が 5.7%、「講演会や教室の開催」が 2.8%となっています。

男性では、「20～39 歳」の「情報提供 (ホームページや広報等)」が 11.1%と最も多く、女性では、「65 歳以上」の「一緒に節酒や禁酒をする仲間」が 28.6%と最も多くなっています。

なお、男女とも、いずれの年代でも「特にない」が最も多く、回答者全体では 78.7%となっています。

問51-4禁酒や節酒のために望む支援

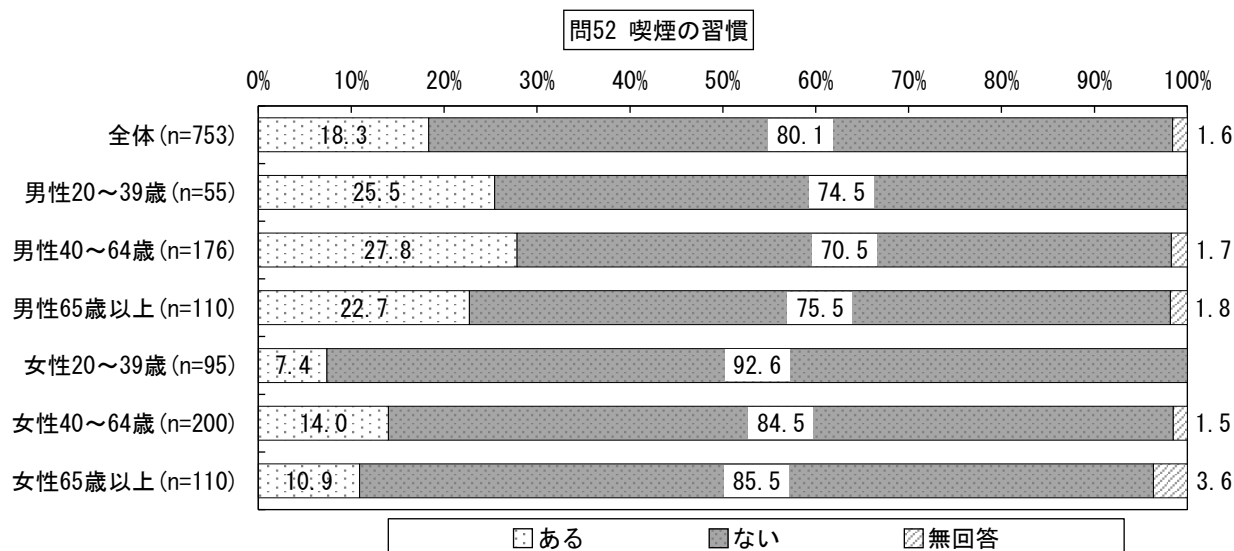


（９）たばこについて

問 52 喫煙の習慣がありますか。（１つ）

喫煙の習慣は「ある」が 18.3%、「ない」が 80.1%となっています。

また、喫煙の習慣がある方は、男女とも「40～64 歳」で最も多く、男性では 27.8%、女性では 14.0%となっています。



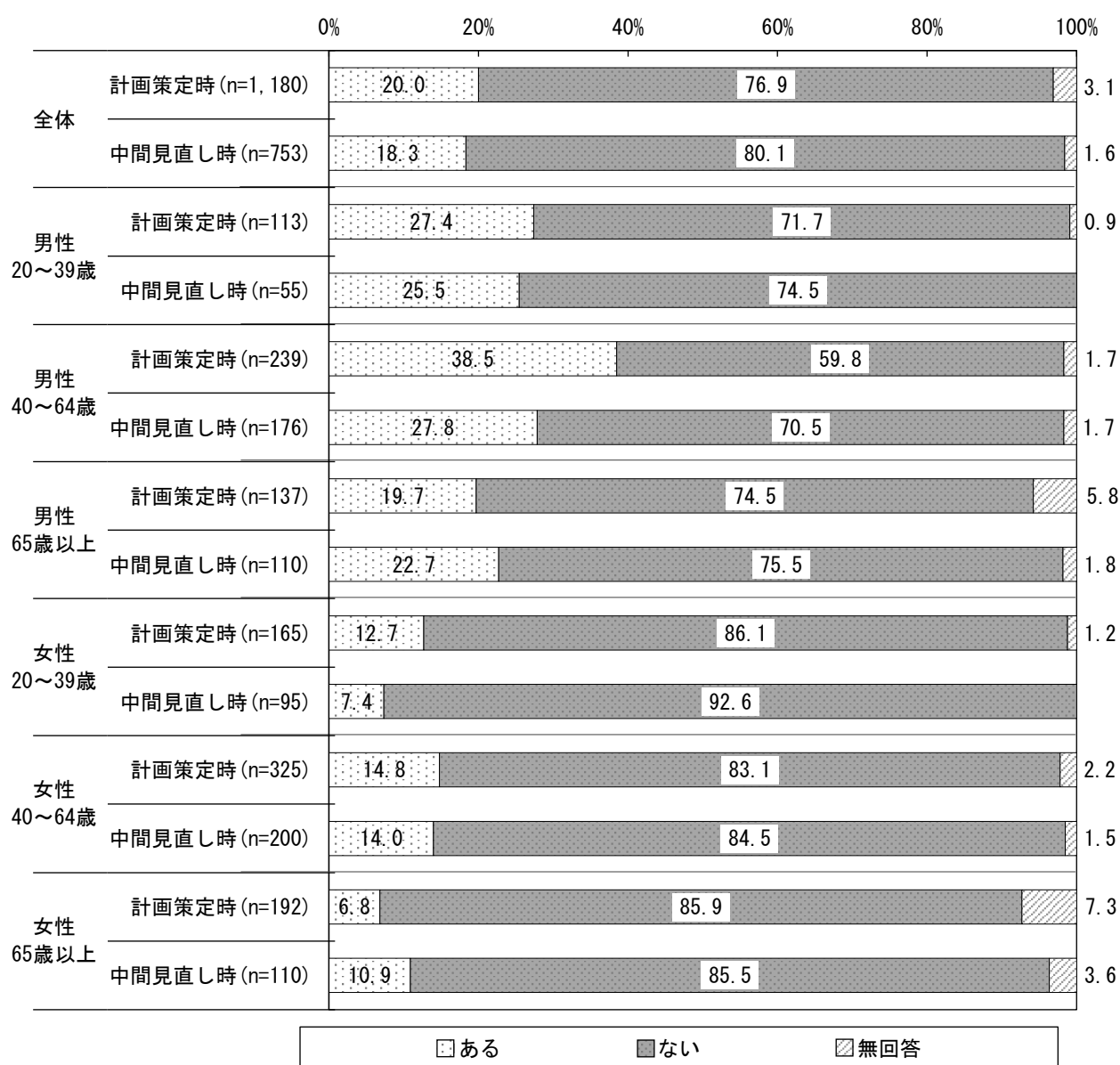
■ 計画策定時との比較－喫煙の習慣

喫煙の習慣について、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「ある」は 1.7 ポイント減少し、「ない」は 3.2 ポイント増加しています。

男性では、「20～39 歳」「40～64 歳」で「ある」が減少しており、それぞれ 1.9 ポイント、10.7 ポイントの減少となっていますが、「65 歳以上」では 3.0 ポイントの増加となっています。

女性では、「20～39 歳」「40～64 歳」で「ある」が減少しており、それぞれ 5.3 ポイント、0.8 ポイントの減少となっていますが、「65 歳以上」では 4.1 ポイントの増加となっています。

計画策定時との比較－喫煙の習慣

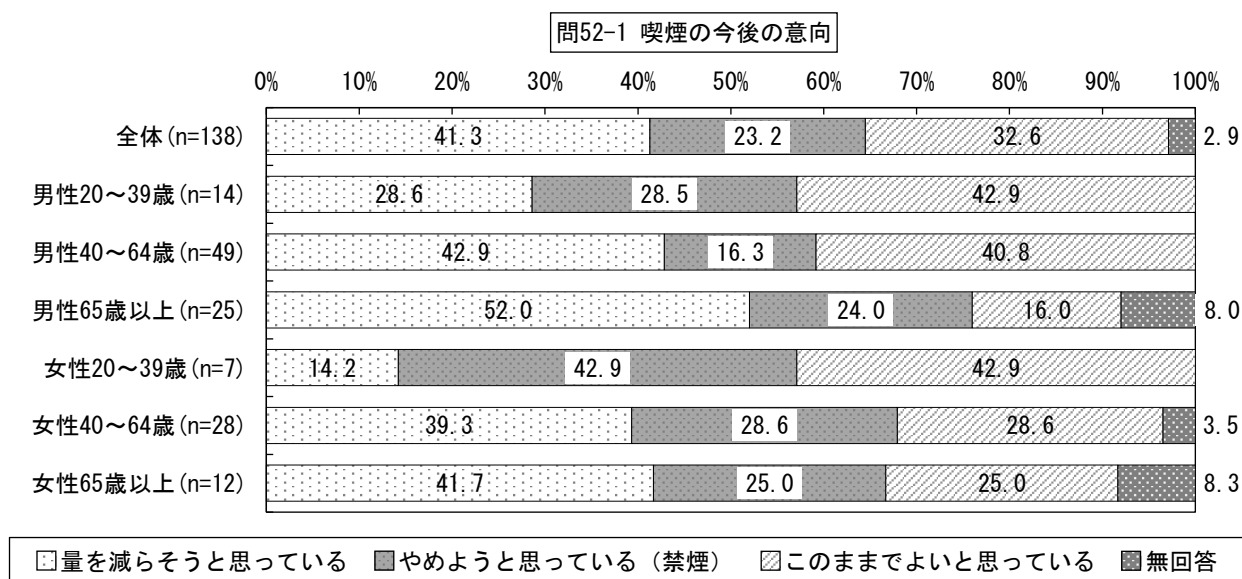


問 52-1 今後の喫煙に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。
(1つ)

今後の喫煙に対する考え方は、「量を減らそうと思っている」が 41.3%と最も多く、次いで「このままでよいと思っている」が 32.6%、「やめようと思っている（禁煙）」が 23.2%となっています。

男性では、「20～39 歳」で「このままでよいと思っている」割合が 42.9%となっていますが、年齢が上がるにつれ減少し、「65 歳以上」では 16.0%となっています。一方で、「量を減らそうと思っている」割合は年齢とともに増加し、「40～64 歳」では 52.0%となっています。

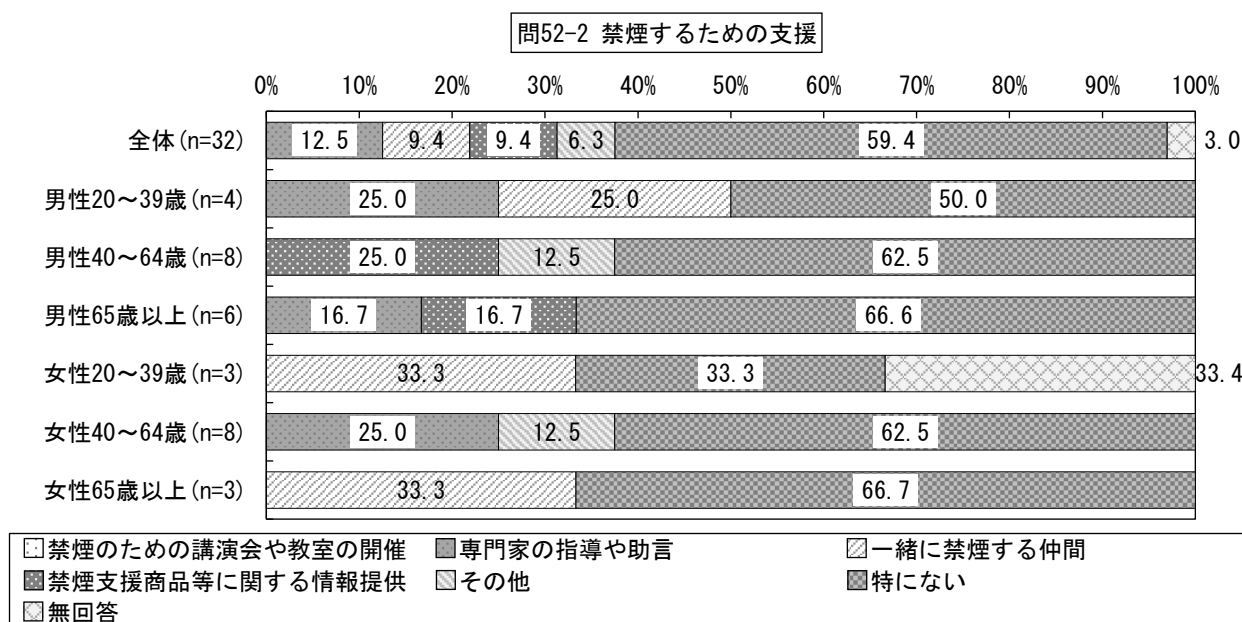
女性では、「20～39 歳」で「やめようと思っている」「このままでよいと思っている」割合がともに 42.9%となっていますが、年齢が上がるにつれ減少し、「65 歳以上」ではともに 25.0%となっています。一方で、「量を減らそうと思っている」割合は年齢とともに増加し、「65 歳以上」では 41.7%となっています。



問 52-2 禁煙するための支援として、どのようなことを望みますか。(1つ)

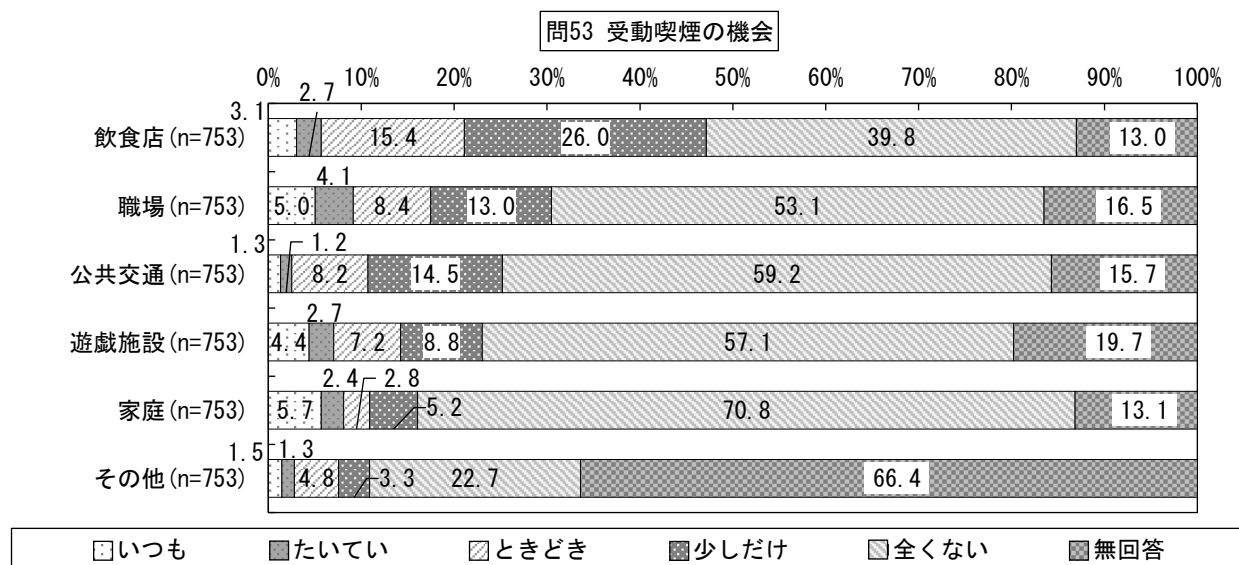
禁煙するために望む支援については、「専門家の指導や助言」が 12.5%と最も多く、次いで、「一緒に禁煙する仲間」「禁煙支援商品等に関する情報提供」が 9.4%となっています。

なお、「特にない」は、全体では 59.4%となっています。



問 53 この1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の（１）～（６）について、あてはまる番号を１つ選んで○印をつけてください。

受動喫煙の「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の合計）」の割合は、「飲食店」が最も多く47.2%となっており、次いで「職場」が30.5%、「公共交通」が25.2%となっています。



その他の意見については、「路上」での受動喫煙の意見が最も多く、次いで、「喫煙所周辺」「隣家より流入」等がありました。「路上」では、「ときどき」の意見が最も多くなっています。

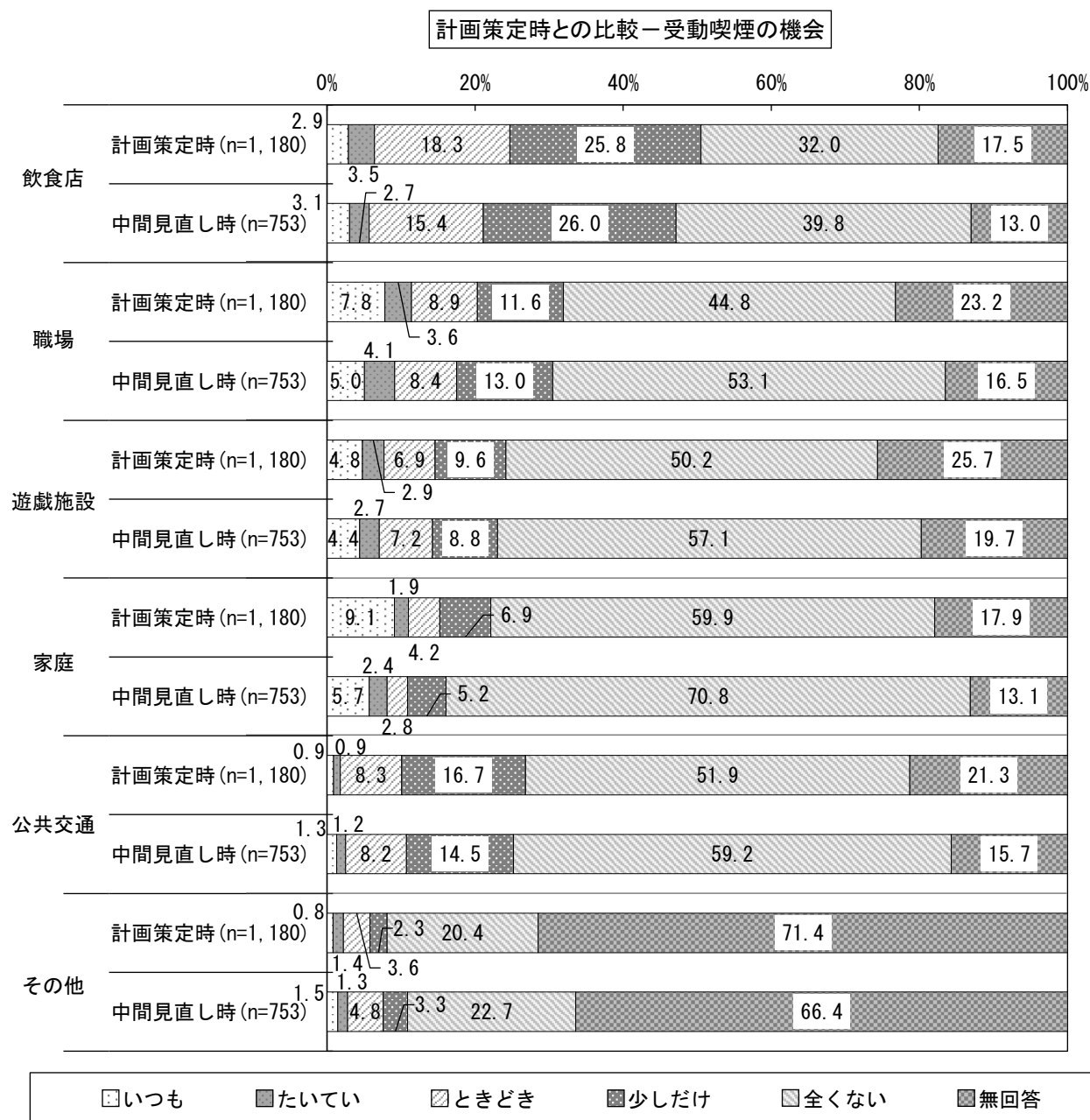
■ その他 ■（キーワードで集計：複数のキーワードを含む回答はそれぞれに計上）

具体的な内容	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない	合計
路上	3	5	24	11	0	43
喫煙所周辺	2	0	3	3	0	8
隣家より流入	3	1	2	1	0	7
リクリエーション中	0	1	0	1	0	2
実家	0	0	1	1	0	2
車中	0	0	0	0	1	1

■ 計画策定時との比較－受動喫煙の機会

受動喫煙の機会について、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」は「飲食店」では3.5ポイント、「職場」では2.8ポイント、「家庭」では4.3ポイント減少しています。

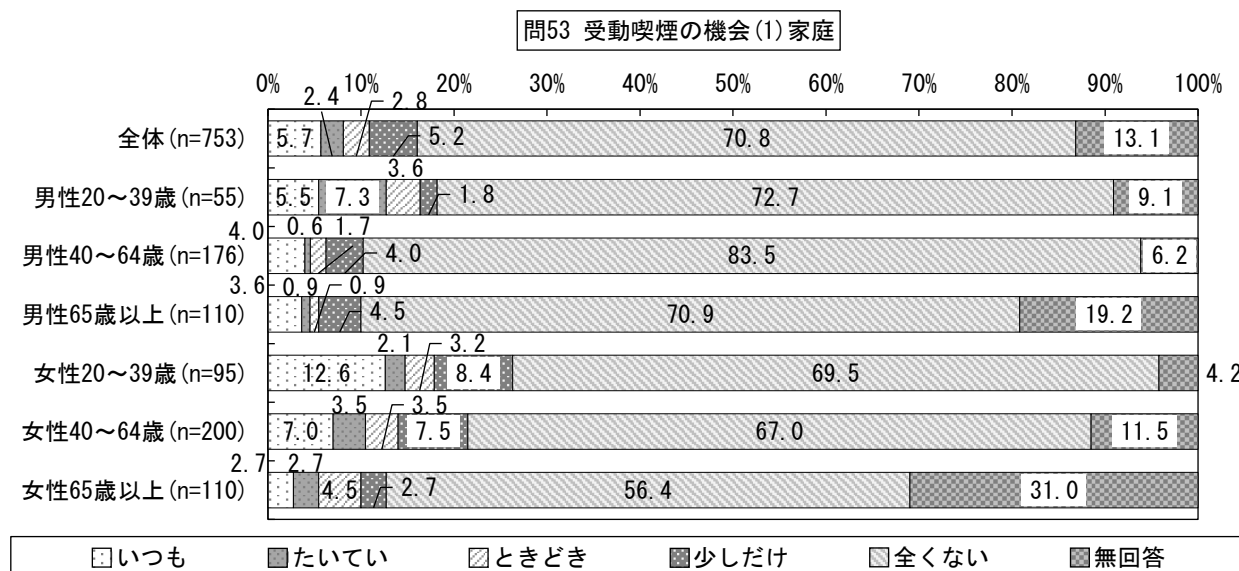
なお、「全くない」はそれぞれ増加しており、「飲食店」では7.8ポイント、「職場」では8.3ポイント、「遊戯施設」では6.9ポイント、「家庭」では10.9ポイント、「公共交通機関」では7.3ポイント増加しています。



(1) 家庭

家庭での受動喫煙については、「全くない」が70.8%と最も多く、次いで「いつも」が5.7%、「少しだけ」が5.2%となっています。

男女とも、年齢とともに「受動喫煙の機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しており、最も多い「20～39歳」では、男性は16.4%、女性は17.9%となっており、各年代で女性が男性を上回っています。



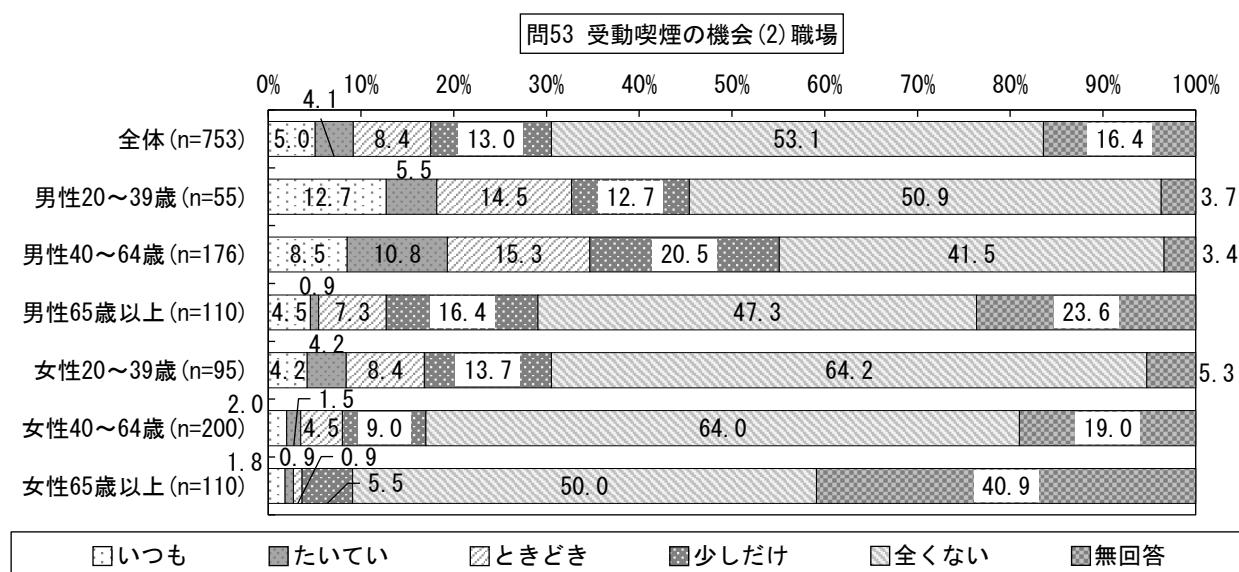
(2) 職場

職場での受動喫煙については、「全くない」が53.1%と最も多く、次いで「少しだけ」が13.0%、「ときどき」が8.4%となっています。

男性の「20～39歳」「40～64歳」では「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が「65歳以上」より多く、それぞれ32.7%、34.6%となっています。

女性の「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合は「20～39歳」で16.8%と最も多くなっていますが、年齢とともに減少しています。

なお、各年代で男性が女性を上回っています。

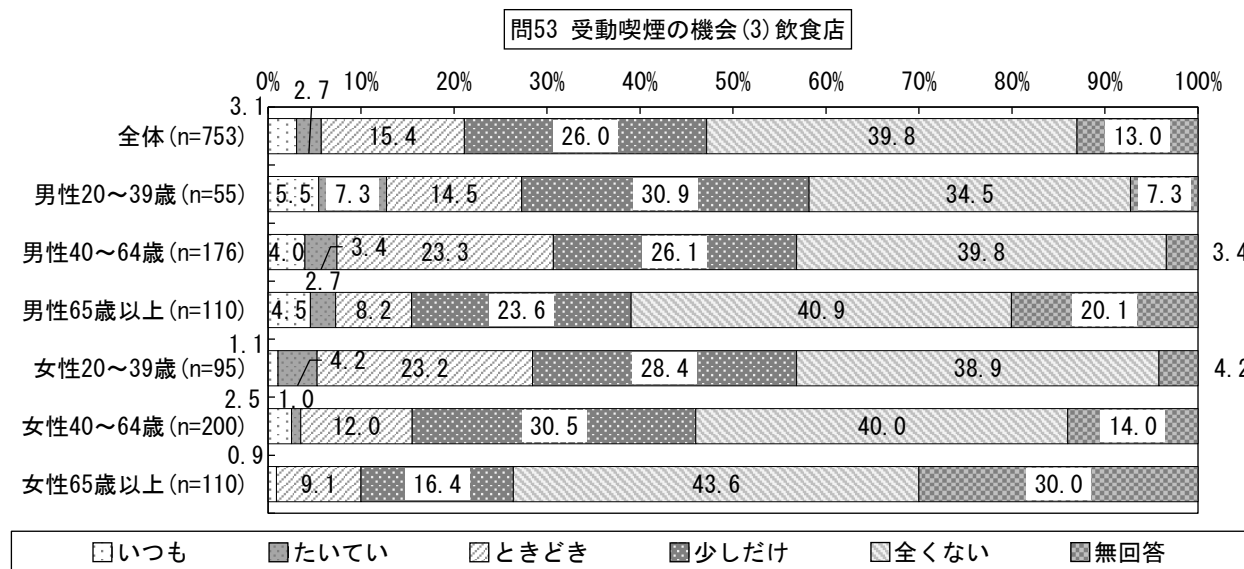


(3) 飲食店・商業施設（スーパー等）

飲食店での受動喫煙については、「全くない」が 39.8%と最も多く、次いで「少しだけ」が 26.0%、「ときどき」が 15.4%となっています。

男性では、「40～64 歳」で「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が他の年代より多く 30.7%となっています。

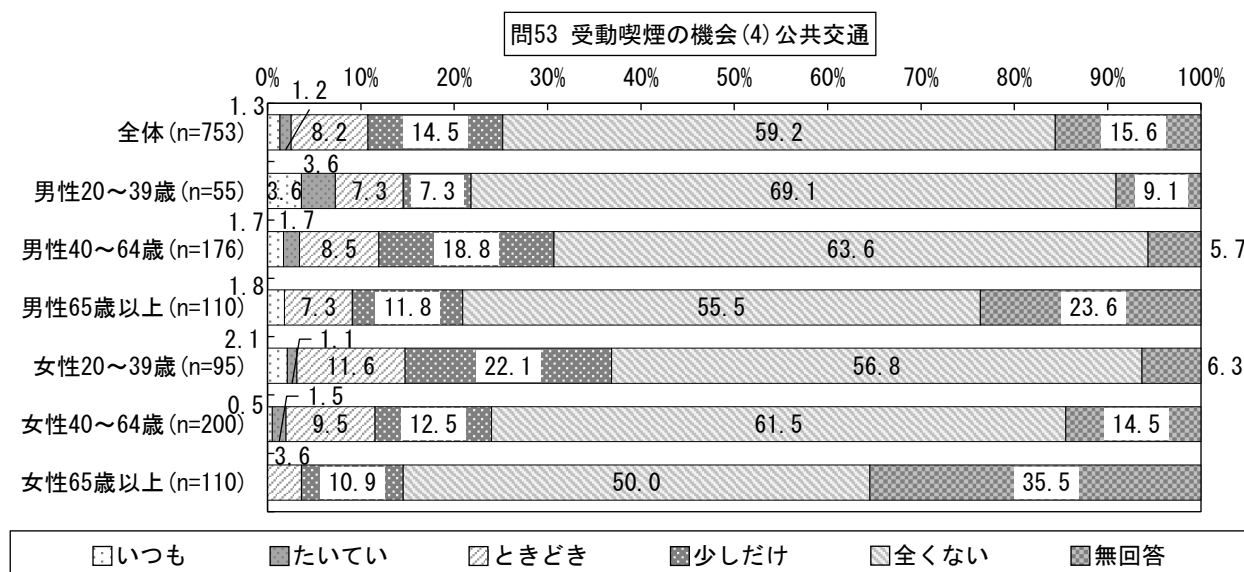
女性では、「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が「20～39 歳」で 28.5%と最も多くなっていますが、年齢とともに減少しています。



(4) 公共交通機関（駅・バス停等）

公共交通機関での受動喫煙については、「全くない」が 59.2%と最も多く、次いで「少しだけ」が 14.5%、「ときどき」が 8.2%となっています。

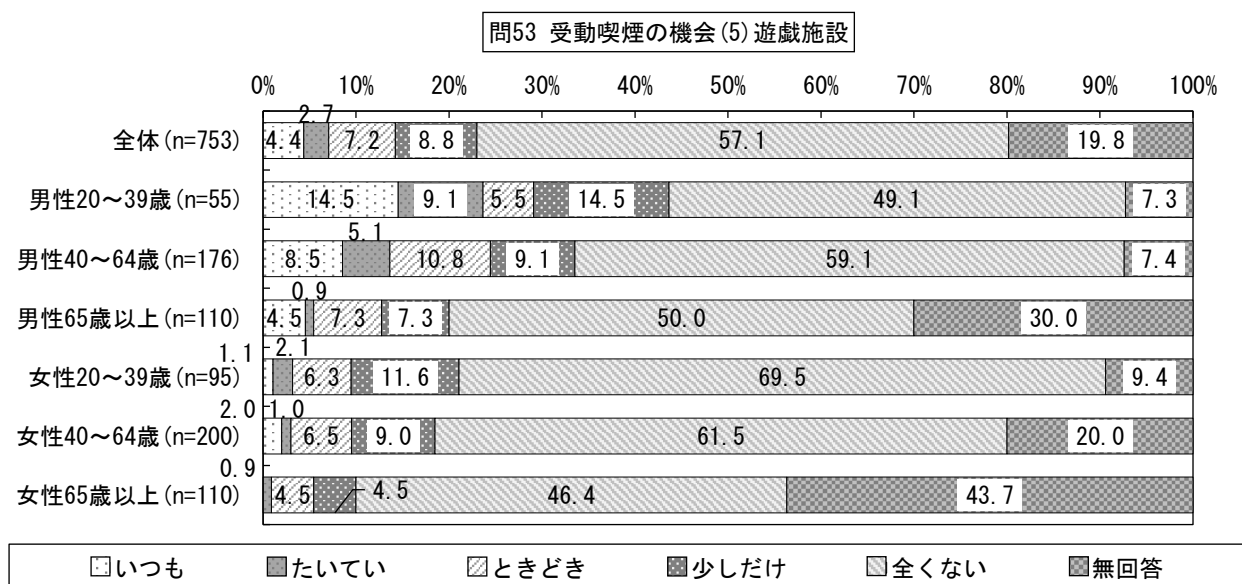
男女とも、年齢とともに「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しています。最も多い「20～39 歳」では、男性は 14.5%、女性は 14.8%となっており、各年代で男性が女性を上回っています。



(5) 遊技施設（パチンコ店・カラオケ店等）

遊技施設での受動喫煙については、「全くない」が57.1%と最も多く、次いで「少しだけ」が8.8%、「ときどき」が7.2%となっています。

男女とも、年齢とともに「機会がある（「いつも」「たいてい」「ときどき」の合計）」の割合が減少しています。最も多い「20～39歳」では、男性は29.1%、女性は9.5%となっており、各年代で男性が女性を上回っています。

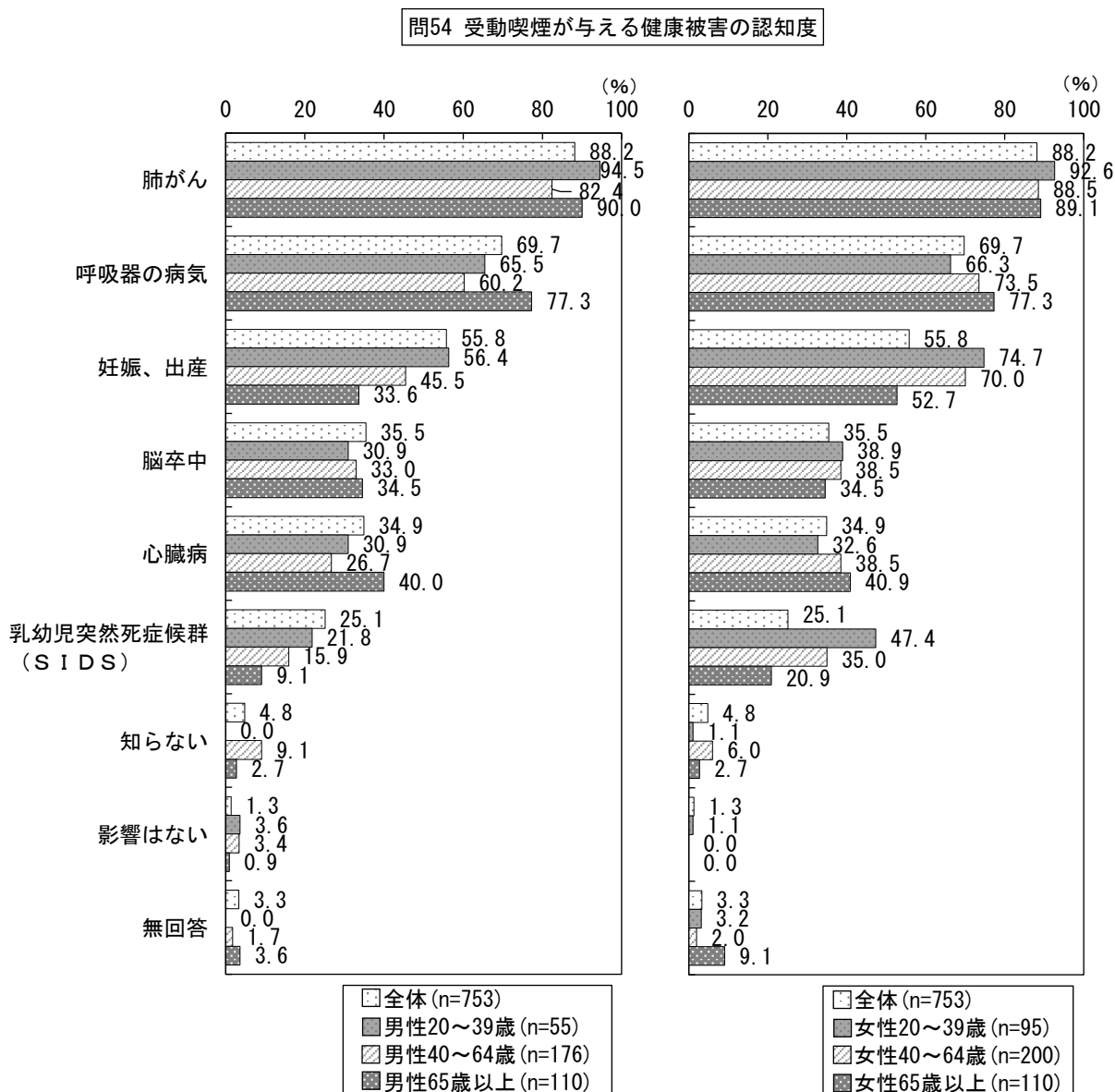


問 54 受動喫煙が与える健康への影響をご存知ですか。(いくつでも)

受動喫煙が与える健康への影響の認知度は、「肺がん」が88.2%と最も多く、次いで「呼吸器の病気」が69.7%、「妊娠、出産」が55.8%となっています。

年代別に各健康被害の認知度を見ると、「肺がん」は、男女とも全ての年代で最も多く、9割前後となっています。また、「呼吸器の病気」では「65歳以上」が最も多くなっており、男性・女性とも77.3%となっています。

一方、「妊娠、出産」「乳幼児突然死症候群（SIDS）」では、各年代で男性より女性の方で認知度が多くなっており、男女とも年齢とともに少なくなっています。

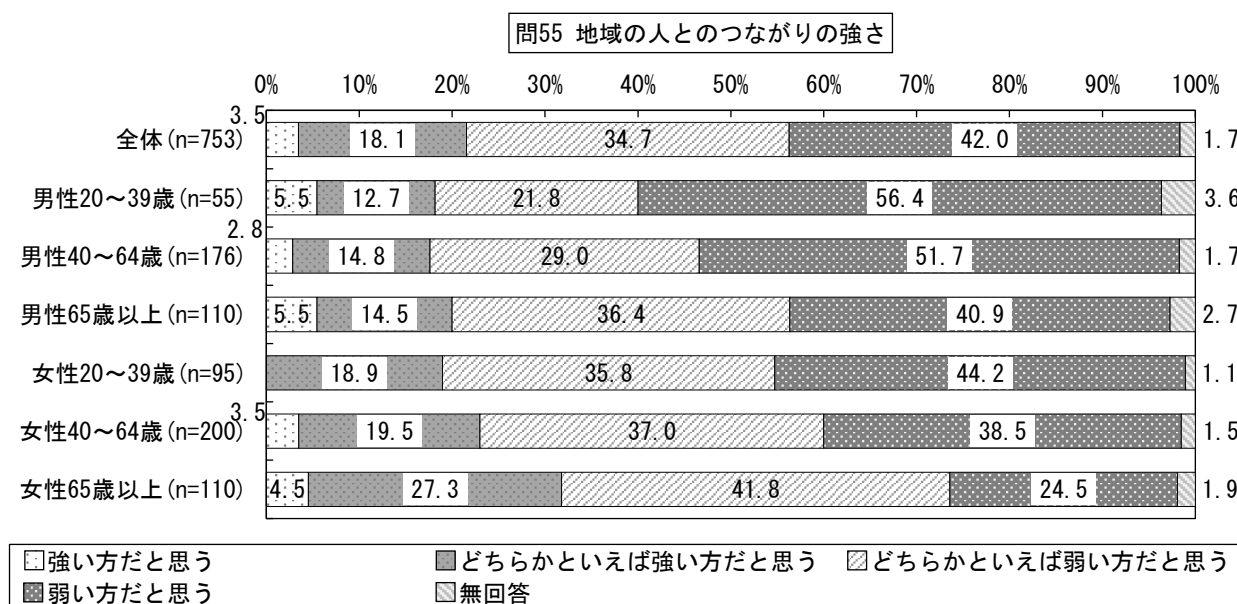


(10) お住いの地域について

問 55 ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(1つ)

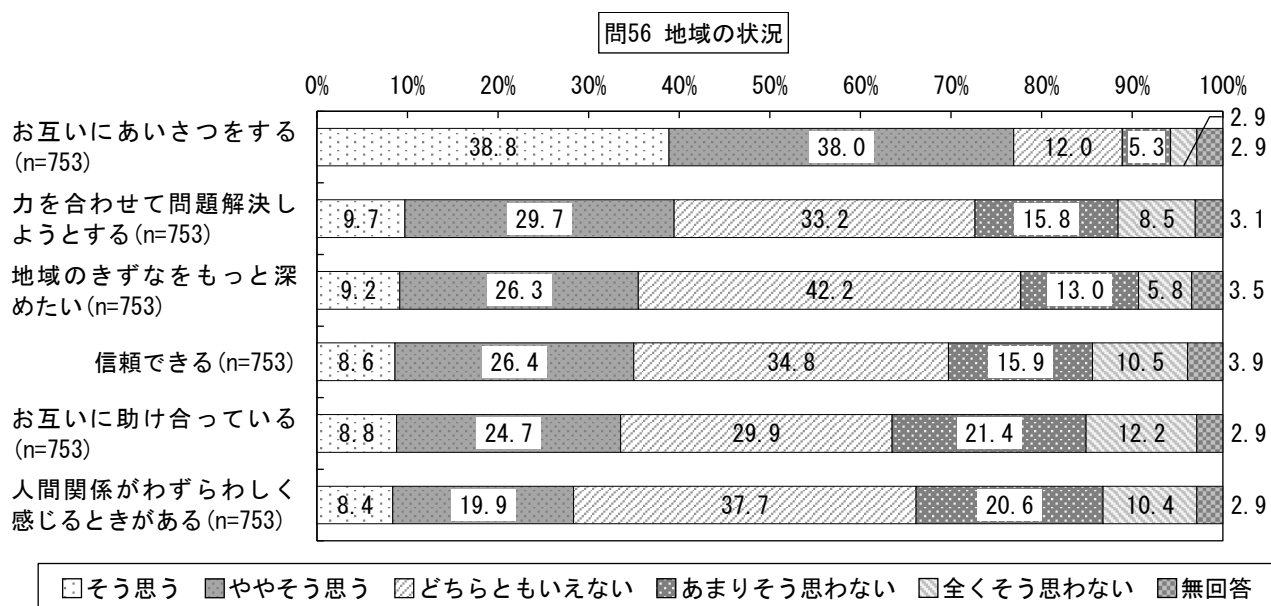
地域の人たちとのつながりの強さについては、「弱い方だと思う」が42.0%と最も多く、次いで「どちらかといえば弱い方だと思う」が34.7%、「どちらかといえば強い方だと思う」が18.1%となっています。

男女とも、すべての年代で地域のつながりが「弱いと思う（「弱い方だと思う」「どちらかといえば弱い方だと思う」の合計）」が「強いと思う（「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」の合計）」を大きく上回っています。なお、「強いと思う」割合は2割前後となっており、女性の「65歳以上」では31.8%と最も多くなっています。



問 56 お住まいの地域についておたずねします。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

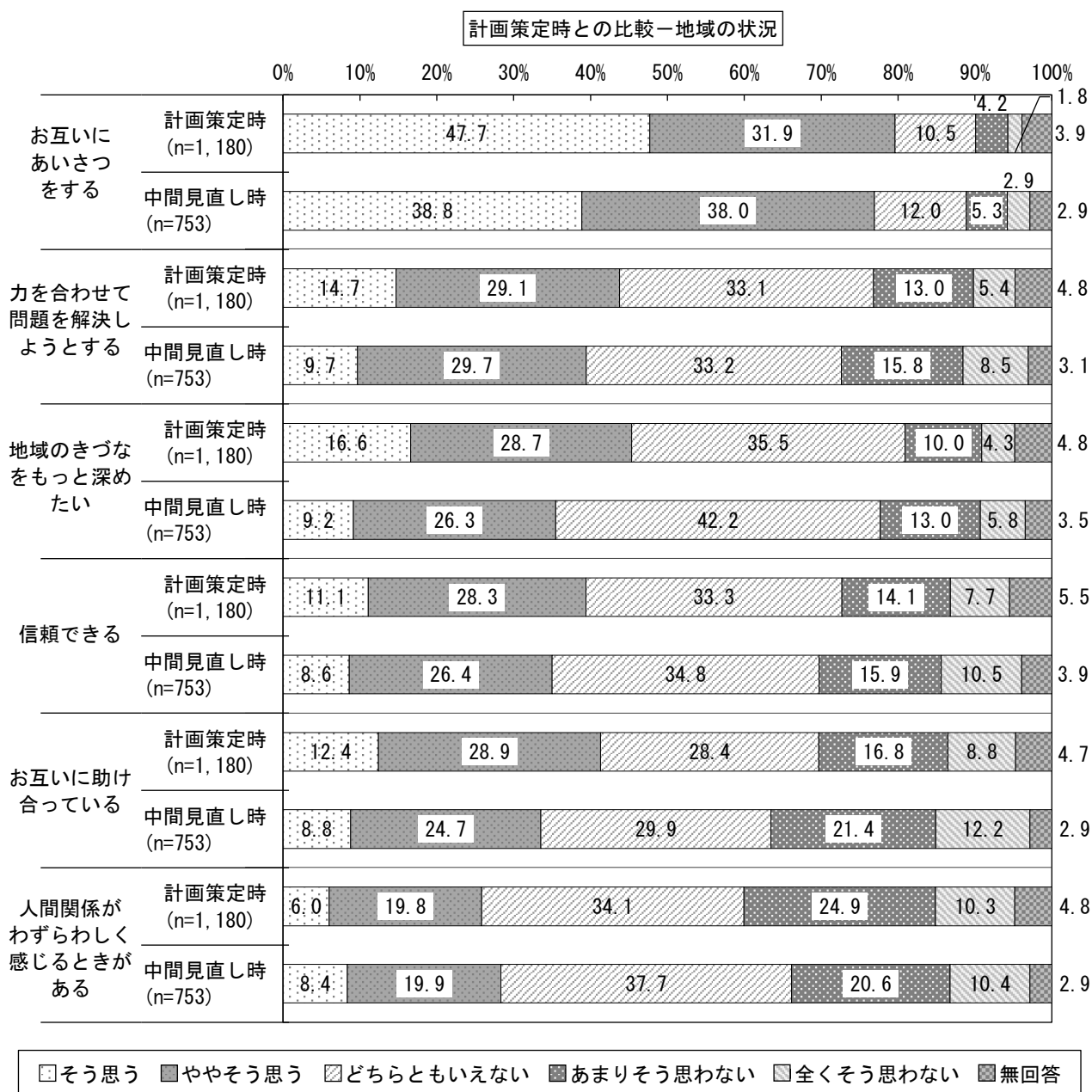
地域の状況を「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」のは、「お互いにあいさつをする」が最も多く76.8%となっており、次いで「力を合わせて問題解決しようとする」が39.4%、「地域のきずなをもっと深めたい」が35.5%となっています。



■ 計画策定時との比較－地域の状況

地域の状況について、計画策定時に実施したアンケート調査の結果と比較すると、「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」は、「お互いにあいさつをする」では2.8ポイント、「力を合わせて問題解決しようとする」では4.4ポイント、「地域のきずなをもっと深めたい」では9.8ポイント、「信頼できる」では4.4ポイント、「お互いに助け合っている」では7.8ポイント減少しています。

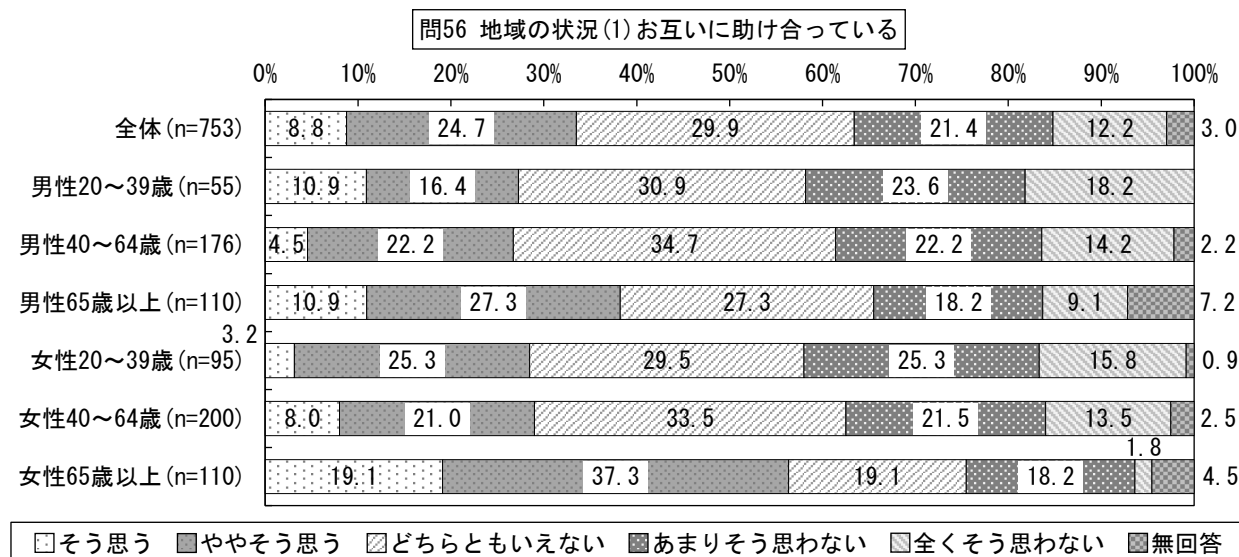
一方で、「人間関係がわずらわしく感じるときがある」は「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」の割合が2.5ポイント増加しています。



(1) お互いに助け合っている

住まいの地域は互いに助け合っていると思うかについては、「どちらともいえない」が29.9%と最も多く、次いで「ややそう思う」が24.7%、「あまりそう思わない」が21.4%となっています。

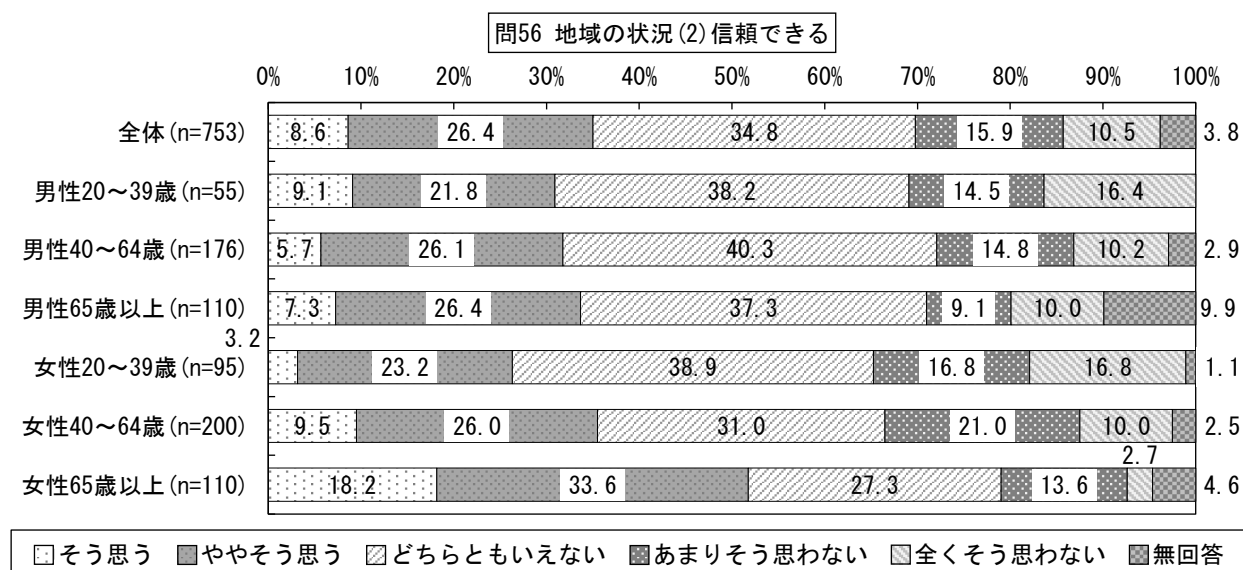
男女とも、「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」の割合は「65歳以上」で最も多く、男性は38.2%、女性は56.4%となっており、各年代で女性が男性を上回っています。



(2) 信頼できる

信頼できるかについては、「どちらともいえない」が34.8%と最も多く、次いで「ややそう思う」が26.4%、「あまりそう思わない」が15.9%となっています。

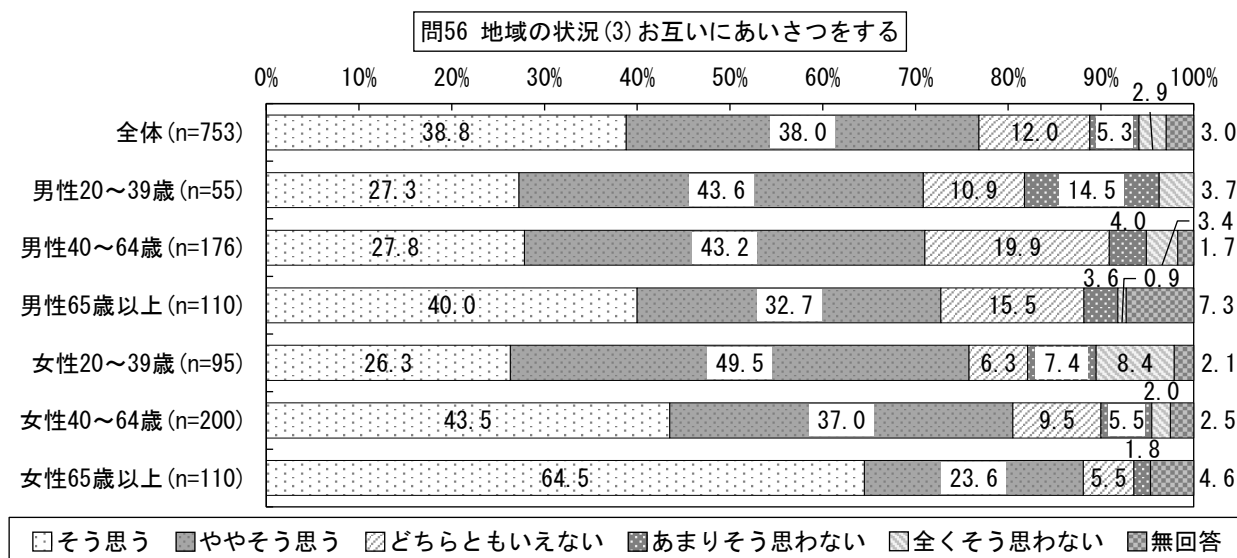
男女とも、年齢とともに「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」の割合が増加しており、「65歳以上」では、男性は33.7%、女性は51.8%となっています。



(3) お互いにあいさつをしている

お互いに挨拶をしているかについては、「そう思う」が 38.8%と最も多く、次いで「ややそう思う」が 38.0%、「どちらともいえない」が 12.0%となっています。

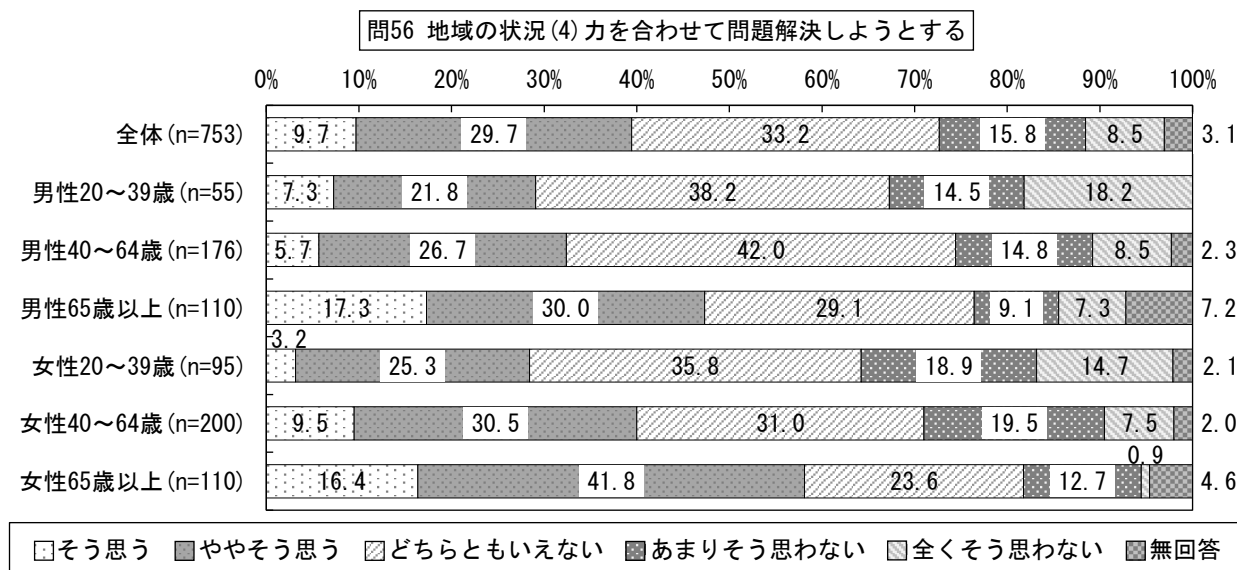
男女とも、年齢とともに「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」の割合が増加しており、「65 歳以上」では、男性は 72.7%、女性は 88.1%となっており、各年代で女性が男性を上回っています。



(4) 問題が生じた場合、お互いに力を合わせて解決しようとする

問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとするかについては、「どちらともいえない」が 33.2%と最も多く、次いで「ややそう思う」が 29.7%、「あまりそう思わない」が 15.8%となっています。

男女とも、年齢とともに「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」の割合が増加しており、「65 歳以上」では、男性は 47.3%、女性は 58.2%となっています。

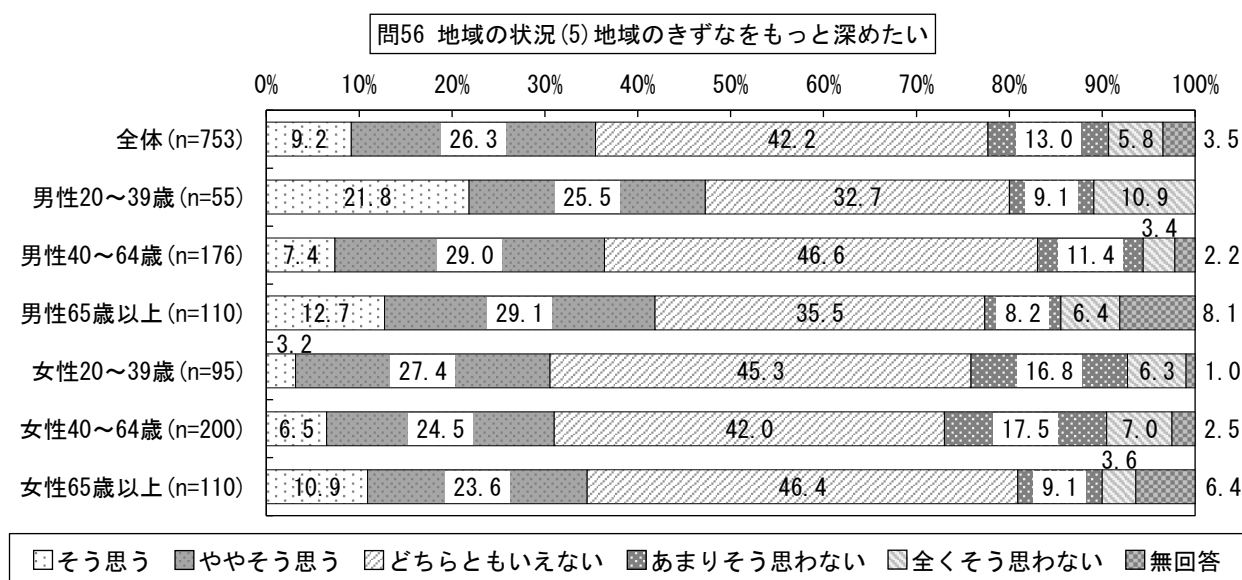


(5) 地域のきずなをもっと深めたい

地域のきずなをもっと深めたいかについては、「どちらともいえない」が 42.2%と最も多く、次いで「ややそう思う」が 26.3%、「あまりそう思わない」が 13.0%となっています。

男性では、「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」の割合は「20～39 歳」で 47.3%と他の年代より多くなっており、かつ、各年代で女性を上回っています。

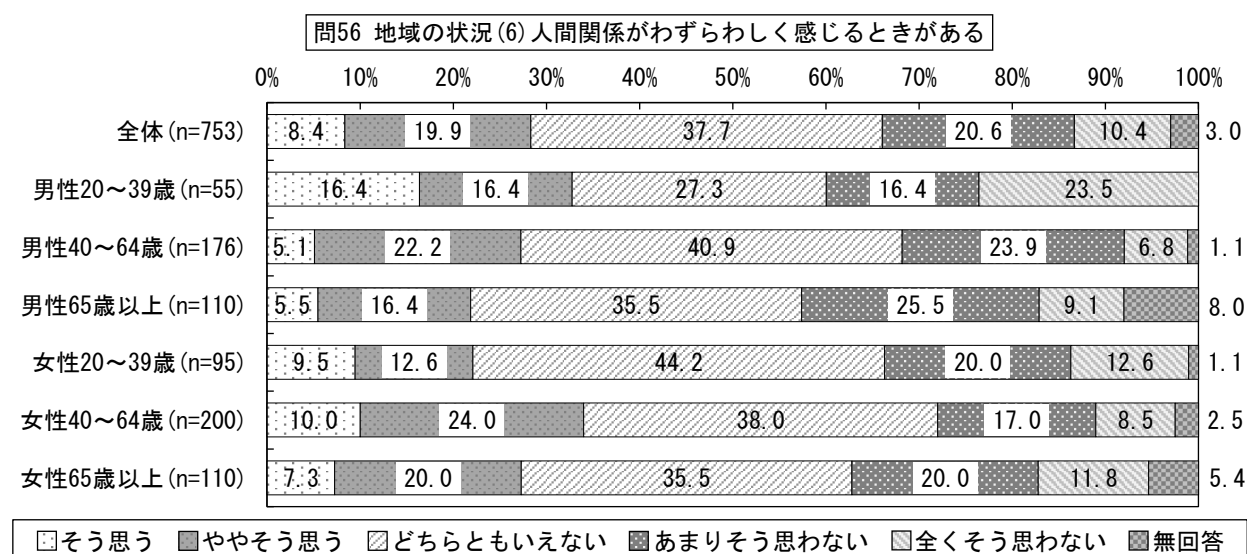
女性では、「そう思う（「そう思う」「ややそう思う」の合計）」の割合が「20～39 歳」で 30.6%、「40～64 歳」で 31.0%、「65 歳以上」では 34.5%となっています。



(6) 人間関係がわずらわしく感じるときがある

人間関係がわずらわしく感じるときがあるかについては、「どちらともいえない」が 37.7%と最も多く、次いで「あまりそう思わない」が 20.6%、「ややそう思う」が 19.9%となっています。

男女とも、「40～64 歳」で「そう思わない（「あまりそう思わない」「全くそう思わない」の合計）」の割合が他の年代を下回っており、男性で 30.7%、女性で 25.5%となっており、各年代で男性が女性を上回っています。



■ 自由記述

新座市の健康づくりについて日頃感じていることや、ご意見・ご提案等がありましたら、次の枠内にご記入ください。

ご意見・ご提案等を7つの分野にわけると、ご意見・ご提案等は、「身体活動」の意見が最も多くなっています。

「身体活動」の中では、「運動施設について」の意見が多く、「近くにスポーツ施設がほしい」「古いのでもいいにしてほしい」等の意見がありました。

「たばこ」では、「歩きタバコをしている人が多い」等の意見がありました。

その他の意見の中では、「健診・検診等について」の意見が多く、「無料なのはありがたい」「日にちが少ない」「実施場所が遠い」等の意見がありました。また、「事業、イベント等について」の意見も多く、「土日に参加できるイベントを増やしてほしい」「健康づくりについて知りませんでした」等の意見がありました。

■ その他 ■（キーワードで集計：複数のキーワードを含む回答はそれぞれに計上）

具体的な内容	票数
■食生活	5 票
■身体活動（運動、運動施設等を含む）	36 票
●運動施設について（近くにほしい、きれいにしてほしい等）	(23 票)
●参加しやすく（若者向けのイベント、無料の催し物等）	(7 票)
■休養	1 票
■いきがい（地域のつながり含む）	4 票
■歯科	1 票
■アルコール	0 票
■たばこ（歩きたばこ等含む）	11 票
■その他	83 票
●健診・検診等について（無料なのはありがたい、日にち、実施場所等）	(24 票)
●事業、イベント等（土日にイベント、知りませんでした等含む）について	(18 票)
●交通関連（不便、遠い等含む）について	(12 票)
●介護、介護予防、保険料等について	(9 票)
●行政サービス等について	(9 票)
●アンケートについて	(16 票)
●その他	(26 票)
●特になし	(5 票)
総数（重複を含まない）	147 票

アンケート調査へのご協力をお願い

～新座市の健康づくりについてあなたのご意見をお聴かせください～

市民の皆さまには、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、市政にご協力いただきましてありがとうございます。

現在、新座市では、一人一人がお互いの意志や活動を尊重し合いながら、自分らしく健やかで、心豊かに生活できる地域を目指し、「第2次いきいき新座21プラン」を展開しています。この計画は、平成31年度に計画期間の中間年を迎えることから、見直しの準備を進めているところです。

つきましては、皆さまの健康づくりに対する考え方や取り組んでいること等について、お聴かせいただくために、本調査票を送付させていただきました。お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、この調査は、市内にお住まいの20歳以上の方2,000人を無作為に選ばせていただいております。転出等によって行き違いで送付している場合はご容赦ください。

また、本調査は無記名で行い、回答については統計的に処理するため、個人が特定されるものではありません。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

平成31年4月

新座市長 並 木 傑

■ 記入にあたってのお願い

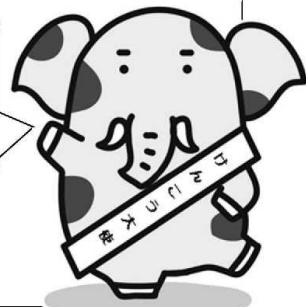
- ・ 個人の意識を調査しますので、宛名のご本人がご記入ください。
- ・ 回収期間中にご不在の方は回答いただかなくても結構です。また、代筆が必要な方の代筆は差し支えありません。
- ・ 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。
「その他」の場合は、() 内に具体的内容を簡潔にご記入ください。
- ・ ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒（切手不要）をご利用のうえ、下記期日までにご投函ください。
- ・ 住所・氏名の記載は不要です。

返送期日:5月13日(月)

■ 問合せ

新座市保健センター 電話：048-481-2211（代表）

オイラ、新座市の「けんこう大使」
を任されているんだ♪
ぜひこのアンケートにお答えいた
だき、皆さまの健康に対する考えを
聴かせてほしいゾウ！



新座市イメージキャラクター
ゾウキリン

1 あなた自身のことについてうかがいます

問1 性別

- 1 男性 2 女性 3 回答しない

問2 年齢（平成31年4月1日現在）

- 1 29歳以下 3 40～49歳 5 60～64歳 7 70歳以上
2 30～39歳 4 50～59歳 6 65～69歳

問3 職業（主なもの1つに○）

- 1 会社員 4 パート・アルバイト 7 無職
2 公務員・団体職員 5 専業主婦（夫） 8 その他（ ）
3 自営業 6 学生

問4 世帯構成

- 1 ひとり暮らし（単身赴任含む） 3 二世帯世帯（親と子） 5 その他（ ）
2 夫婦のみ 4 多世代世帯

問5 居住地区

- 1 東部第1地区（池田・道場・片山・野寺）
2 東部第2地区（畑中・馬場・栄・新塚）
3 西部地区（新堀・西堀・本多・あたご・菅沢・野火止一～四丁目）
4 南部地区（石神・栗原・堀ノ内）
5 北部第1地区（東北・東・野火止五～八丁目）
6 北部第2地区（中野・大和田・新座・北野）

問6 現在の身長と体重をご記入ください。また、あなたが適正だと思う体重はどのくらいですか。

現在の身長 cm 現在の体重 kg 適正だと思う体重 kg

問7 健康保険の種類は次のどれですか。

- 1 国民健康保険 4 後期高齢者医療保険
2 社会保険など国保以外の保険（本人） 5 その他（ ）
3 社会保険など国保以外の保険（扶養）

2 健康状態についてうかがいます

問8 自分のことを「健康」だと思いますか。(1つ)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 「健康」だと思う | 3 どちらかと言えば「健康」だと思わない |
| 2 どちらかと言えば「健康」だと思わない | 4 「健康」だと思わない |

問9 あなたが考える「健康」な状態とはどういうことですか。(いくつでも)

- 1 心身に病気や障がいのないこと
- 2 病気や障がいの有無とは関係なく、いきがいをもちたり、前向きな気持ちであること
- 3 快食、快眠、快便であること
- 4 健康診断の結果で異常がないこと
- 5 家族や友人との人間関係がうまくいっていること
- 6 長生きできること
- 7 その他 ()

問10 「健康」について意識するのはどんな時ですか。(いくつでも)

- 1 健診を受けた時や健診結果の説明を受けた時
- 2 健康に関する内容のテレビ・ラジオ・新聞・インターネット等を見たり聞いたりした時
- 3 市が行う健康増進や介護予防の事業に参加した時
- 4 家族や将来のことを考えた時
- 5 病気になった時
- 6 その他 ()
- 7 特に意識したことはない

問11 この1年間に、健康診断を受けましたか。(1つ)

- | |
|----------|
| 1 受けた |
| 2 受けていない |

→問11-1 健康診断を受けなかった理由は何ですか。(いくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 知らなかったから | 7 毎年受ける必要性を感じないから |
| 2 時間がとれなかったから | 8 健康状態に自信があるから |
| 3 場所が遠いから | 9 いつでも医療機関を受診できるから |
| 4 費用がかかるから | 10 結果が不安なため |
| 5 採血や胃カメラ等の検査が不安だから | 11 面倒だから |
| 6 医療機関に入院していたから | 12 その他 () |



問12 健康に関する知識や情報を何から得ますか。(いくつでも)

- 1 テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）
- 2 インターネット
- 3 市からの情報（市ホームページ・広報「にいざ」・市からの郵送物等）
- 4 家族や友人・知人
- 5 かかりつけの医師や医療機関
- 6 その他（ ）

問13 次の言葉を聞いたことがありますか。次の(1)～(2)の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	聞いたことがある		聞いたことがない
	内容もわかる	内容はわからない	
<p>(1)「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」</p> <p>主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを伴いながら、徐々に呼吸障がいが増進していきます。</p>	1	2	3
<p>(2)「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」</p> <p>骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の障がいのために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。</p>	1	2	3



3 食生活についてうかがいます

問14 普段の食生活で心がけていることがありますか。(1つ)

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

問15 普段の食生活のなかで「実行したい」と思うものの、できていないことはありますか。
(いくつでも)

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1 朝食を抜かない | 5 栄養バランスを考えた食事をする |
| 2 うす味をこころがける | 6 最低1日1回は、家族や仲間と楽しく食事をする |
| 3 間食・夜食を控える | 7 その他() |
| 4 暴飲・暴食をしない | 8 特になし |

問16 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(1つ)

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5回程度 | 3 週2～3回程度 | 4 ほとんど食べない |
|--------|-----------|-----------|------------|

問17 普段の食事において、うす味や減塩に取り組んでいますか。(1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 いつも取り組んでいる | 3 ほとんど取り組んでいない |
| 2 ときどき取り組んでいる | 4 全く取り組んでいない |

問18 普段、1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を皿数で考えると何皿食べていますか。
1皿は小鉢1コ分(約70g程度)と考えてください。(1つ)

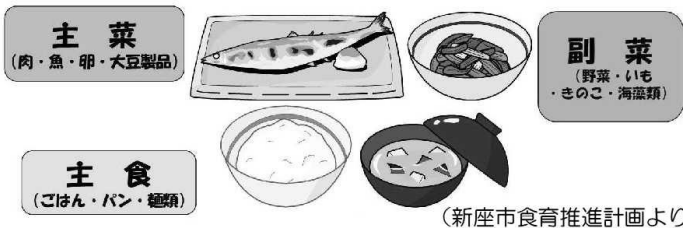
- | | |
|------------|--------|
| 1 ほとんど食べない | 4 5～6皿 |
| 2 1～2皿 | 5 7皿以上 |
| 3 3～4皿 | |

問19 1日のうち「主食・主菜・副菜」がそろった食事をどれくらい食べていますか。(1つ)

- | | |
|-----------|----------|
| 1 1日に2回以上 | 4 週に2～3回 |
| 2 1日1回以下 | 5 それ以下 |
| 3 週に4～5回 | |

・ バランスの良い食事

3食の基本は「主食・主菜・副菜」の3皿



問20 「食育」に関心がありますか。(1つ)

- 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 わからない

「食育」って、
なあに？



食習慣や生活リズム
を身につけることや
食文化を伝えたり
学んだりすることも
「食育」の一つだよ♪

問21 食に関する地域活動やイベント（公民館活動や
地区のお祭り、各種ボランティア等）に参加して
いますか。(1つ)

- 1 よく参加している
- 2 ときどき参加している
- 3 ほとんど参加していない
- 4 参加したことがない
- 5 以前は参加していたが今はしていない

新座市では、一人一人が楽しく
取り組める食育を通じて、みんな
が“えがお”でつながるまちづく
りを目指しています。
(新座市食育推進計画より)

問22 地産地消に取り組んでいますか。(1つ)

- 1 いつも取り組んでいる
- 2 ときどき取り組んでいる
- 3 ほとんど取り組んでいない
- 4 全く取り組んでいない

地産地消とは？

「地域生産ー地域消費」の略語で、私達
の身近なところで生産された農林水産物
(地産)を食べること(地消)をいいます。



地元野菜を使った
料理を食べることも
「地産地消」
なんだソウ♪

問23 今後やってみたい「食育」に関する取り組みは何ですか。(いくつでも)

- 1 栄養バランスのとれた食生活の実践
- 2 地産地消の実践
- 3 行事食、郷土料理（手打ちうどんを含む）の継承
- 4 市民農園や農業体験等への参加
- 5 ゆっくりよく噛んで食べる
- 6 食生活の改善に関する勉強会への参加
- 7 食に関する地域活動やイベント、ボランティア活動への参加
- 8 その他（ ）
- 9 特になし

4 運動や身体活動についてうかがいます

問24 普段の活動（身体を動かすこと）で、心がけていることがありますか。（1つ）

1 ある

2 ない

→問24-1 下記のうち、実施していることは何ですか。（いくつでも）

- 1 通勤、買い物等、近所への移動は徒歩か自転車を利用する
- 2 家事、育児等で積極的に体を動かすようにしている
- 3 犬の散歩やウォーキング等を行う
- 4 地域で実施している運動（体操、イベント等）に参加する
- 5 スポーツクラブに通う、仲間とスポーツをする
- 6 その他（ ）

埼玉県コバトン健康マイレージに参加しよう！

① あなたのスマホが歩数計に！
 ② 歩いた歩数でポイントが貯まる！
 ③ 貯めたポイントで県の特産品等が当たる抽選会に参加！

アンドロイドの方はこちらから
 iphoneの方はこちらから

Androidの方 iOSの方

オイラもこれで歩いているソウ♪






問25 運動をどのくらいの頻度で行っていますか。（1つ）

- 1 週3回以上
- 2 定期的に週2回程度
- 3 定期的に週1回程度
- 4 定期的ではないが、月に1～2回程度
- 5 その他（ ）
- 6 運動は行っていない

→問25-1 その運動は、1日30分以上で1年以上持続していますか。（1つ）

1 はい

2 いいえ

問26 普段、一日何分くらい歩いていますか（屋内での移動も含みます）。（1つ）

- | | | |
|------------|----------------|------------|
| 1 15分未満 | 3 30分～1時間未満 | 5 1時間30分以上 |
| 2 15～30分未満 | 4 1時間～1時間30分未満 | |

問27 普段の暮らしの中で運動不足を感じていますか。（1つ）

1 感じている

2 特に感じていない



問28 定期的に運動をするためにあったらよいものは何ですか。（いくつでも）

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1 自分の体力を知る機会 | 5 身近な施設 |
| 2 インターネットやスマートフォンアプリによる支援 | 6 運動するサークルや教室 |
| 3 運動の指導者 | 7 一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間 |
| 4 適切な運動についての情報 | 8 その他（ ） |
| | 9 特にない |

5 いきがいや社会参加についてうかがいます

問29 現在の生活に「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(1つ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 とても感じている | 3 どちらかといえば感じていない |
| 2 どちらかといえば感じている | 4 全く感じていない |

→問29-1 どのようなことに「いきがい」や「はりあい」を感じていますか。(いくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1 仕事や家事 | 5 子育て・子どもの教育 |
| 2 家族や友人・知人との付き合い | 6 地位や財産の獲得 |
| 3 自分の趣味や夢の追及 | 7 その他 () |
| 4 地域活動やボランティア事業への参加 | |

問30 趣味や楽しみを一緒に楽しむ仲間がいますか。(1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|



問31 現在、どのような活動に参加していますか。(いくつでも)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1 趣味・娯楽活動 | 5 ボランティア・NPO・市民活動 |
| 2 学習会や研修会活動 | 6 町内会や自治会への活動 |
| 3 スポーツ活動 | 7 その他 () |
| 4 食に関する活動 | 8 特にない |

問32 今後どのような活動に参加したいですか。(いくつでも)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1 趣味・娯楽活動 | 5 ボランティア・NPO・市民活動 |
| 2 学習会や研修会活動 | 6 町内会や自治会への活動 |
| 3 スポーツ活動 | 7 その他 () |
| 4 食に関する活動 | 8 特にない |



6 こころの健康と休養についてうかがいます

問33 現在、あなたはどの程度幸せだと感じていますか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください。

(とても不幸)			(ふつう)				(とても幸せ)			
0点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10点

問34 過去1年間、継続的に悩みを持ったり、ストレスを感じたりしていますか。(1つ)

1 感じている	3 どちらかといえば感じていない
2 どちらかといえば感じている	4 感じていない

→問34-1 感じている悩みやストレスは何ですか。(いくつでも)

1 家事や仕事の負担について	5 育児や子どもの教育について
2 人間関係について	6 経済的な問題(収入・借金等)について
3 自分のいきがいや将来に対する不安について	7 その他()
4 自分や家族の健康・病気について	

問35 ストレスを感じた場合、どのように解消していますか。(いくつでも)

1 家族や友人・知人に相談する	5 専門家(医療機関・相談窓口)に相談する
2 飲食や買い物で発散する	6 その他()
3 趣味やスポーツで発散する	7 何もしていない
4 のんびり過ごす	

問36 次のそれぞれの質問について、過去1か月の間はどうか。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
(1) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
(2) ささいなことが気になる等、神経の過敏さを感じましたか。	1	2	3	4	5
(3) 何をするのもおっくうに感じましたか。	1	2	3	4	5
(4) 気分が沈み込んで、何をしても気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
(5) 何もかも絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

問37 過去1年間の間に2週間以上、下記のような状態が続いたことがありますか。(いくつでも)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 ゆううつで気分が沈む | 5 寝つきが悪い、夜中に目が覚めて眠れない |
| 2 好きだったことをやりたくない | 6 人に会いたくない |
| 3 気力・集中力が続かない | 7 物事を悪い方にばかり考える |
| 4 疲れやすく、元気がない(だるい) | 8 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない |
| 9 上記のような状態はない | |

→問37-1 問37の状態の解消についてどのような方法をとりましたか。最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

- | |
|-----------------------------|
| 1 家族・友人に相談した |
| 2 専門家(医療機関・相談窓口)に相談もしくは受診した |
| 3 その他() |
| 4 何もしていない |

→問37-2 何もしていない理由について、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

- | |
|--|
| 1 特に何もしなくても状態が改善した |
| 2 家族・友人等に心配かけたくないから相談しなかった |
| 3 周囲の理解がないため、どこにも相談できなかった(相談してもわかってもらえない等) |
| 4 相談できる人がいない |
| 5 その他() |

問38 平均的な睡眠時間はどのくらいですか。(1つ)

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



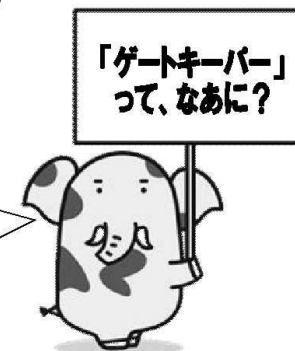
問39 普段の睡眠で休養がとれていますか。(1つ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 十分とれている | 3 あまりとれていない |
| 2 大体とれている | 4 全くとれていない |

問40 「ゲートキーパー」という言葉を、聞いたことがありますか。(1つ)

- | |
|----------------------|
| 1 聞いたことがあり、内容もわかる |
| 2 聞いたことはあるが、内容はわからない |
| 3 聞いたことがない |

悩んでいる人の話を聴き、必要な支援につなげて、さりげなく見守るのことを、自殺予防対策では「ゲートキーパー」と呼ぶんだって！



7 歯の健康についてうかがいます

問41 歯科医院を受診し、歯科健診又は必要な治療を受けていますか。(1つ)

- 1 定期的に健診や治療を受けている
- 2 定期的ではないが、健診や治療を受けている
- 3 全く受けていない

→問41-1 歯科健診や必要な治療を受けていない理由は何ですか。(いくつでも)

- 1 痛みや出血等の自覚症状がなく、必要性を感じていないから
- 2 忙しくて時間がないから
- 3 痛みがあっても我慢ができるから
- 4 面倒だから
- 5 費用がかかるから
- 6 その他 ()

問42 1日何回歯をみがきますか。(1つ)

- 1 1回 3 3回 5 みがかない
- 2 2回 4 4回以上



問43 普段お口のケアで、歯ブラシ以外にデンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシ等を使っていますか。(1つ)

- 1 よく使っている 3 たまに使う
- 2 ときどき使う 4 使ったことがない

問44 普段、お口の健康のために気をつけていること(実行していること)は何ですか。(いくつでも)

- 1 一日2回以上歯みがきをしている
- 2 一日1回は丁寧に歯みがきをしている
- 3 フッ化物(フッ素)配合の歯みがき剤を使用している
- 4 うがいをまめにするようにしている
- 5 キシリトールガムを噛むようにしている
- 6 甘い飲食物や間食を控えている
- 7 たばこを吸わないようにしている
- 8 よく噛んで食べるようにしている
- 9 過去1年以内に歯科健診を受けた
- 10 過去1年以内に歯科医院で歯石をとってもらった
- 11 その他 ()
- 12 特に気をつけていること(実行していること)はない



問45 歯周病について知っていますか。(1つ)

- 1 言葉も内容も知っている
- 2 言葉は知っているが、内容はわからない
- 3 言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない

歯周病は、20歳頃から増えてきて、知らず知らずのうちに進行しがちだって聞いたゾウ！
オイラも、もしかしたら歯周病予備群かもしれないゾウ・・・



問46 お口の中の気になる症状はありますか。(いくつでも)

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1 歯ぐきから血が出る | 6 歯が痛んだりしめたりする |
| 2 歯ぐきが腫れる | 7 入れ歯が合わない |
| 3 歯ぐきが下がり歯が長くなったように見える | 8 口の中が渴く |
| 4 歯が動くような気がする | 9 その他() |
| 5 口臭が気になる | 10 特に気になる症状はない |

1~5は、歯周病の代表的な症状です。

問47 あなたは、歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。(1つ)

- 1 歯ぐきに炎症がある 2 歯周病がある 3 特にない 4 わからない

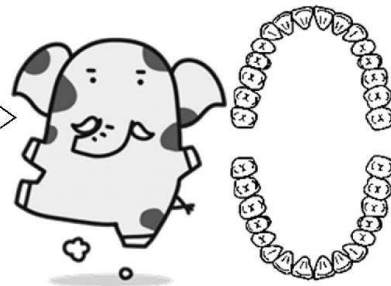
問48 歯や歯ぐきの状態が、全身の健康にも関係することを知っていますか。(1つ)

- 1 詳しく知っている
- 2 内容は詳しくわからないが、聞いたことがある
- 3 知らない

問49 あなたの歯は現在何本ありますか。(入れ歯、インプラントは除き、差し歯、ブリッジは含めます。)

() 本

大人の歯は、「親知らず」が4本全て生えている場合、この図のように32本なんだゾウ！(親知らずが生えていない場合は、28本になるゾウ。)
鏡を見ながら、数えてみてね♪



問50 8020運動(80歳で自身の歯を20本以上保有することを目指す運動)について、知っていますか。(1つ)

- 1 言葉も内容も知っている
- 2 言葉は知っているが、内容はわからない
- 3 言葉を聞いたことがなく、内容についても知らない

8 お酒についてうかがいます

問51 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(1つ)

- | | |
|------------|----------|
| 1 飲まない | |
| 2 1か月に1回以下 | 4 週に2～3回 |
| 3 1か月に2～4回 | 5 週に4回以上 |

→問51-1 1回(1日)に飲む量は、どれくらいですか。(1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 1合未満 | 4 3～4合未満 |
| 2 1～2合未満 | 5 4～5合未満 |
| 3 2～3合未満 | 6 5合以上 |

1合の目安

日本酒：180ml
 ビール：中瓶1本(500ml)
 ワイン：グラス2杯(240ml)
 缶チューハイ：1缶(350ml)
 ウイスキー：ダブル1杯(60ml)

→問51-2 「1日の適切な飲酒量」とは、どれくらいだと思いますか。(1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 1合未満 | 4 3～4合未満 |
| 2 1～2合未満 | 5 4～5合未満 |
| 3 2～3合未満 | 6 5合以上 |

→問51-3 今後の飲酒に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

- | |
|--------------------|
| 1 やめようと思っている(禁酒) |
| 2 量を減らそうと思っている(節酒) |
| 3 休肝日を設けようと思っている |
| 4 このままでよいと思っている |

→問51-4 そのための支援として、どのようなことを望みますか。(いくつでも)

- | | |
|--------------------|--|
| 1 講演会や教室の開催 | |
| 2 専門家の指導や助言 | |
| 3 一緒に節酒や禁酒をする仲間 | |
| 4 情報提供(ホームページや広報等) | |
| 5 その他() | |
| 6 特にない | |



お酒を飲むと、胃や腸といった消化管の粘膜が荒れ、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。荒れた消化器官や内臓が回復するためには、週2日の休息が必要です。この休息のことを休肝日といいます。

休肝日をとる際のポイントは、連続して週5日飲酒し2日連続して休むのではなく、2、3日飲酒し1日休む、という習慣をつくることです。

(公益社団法人 アルコール健康医学協会より)

9 たばこについてうかがいます

問52 喫煙の習慣がありますか。(1つ)

1 ある

2 ない

→問52-1 今後の喫煙に対する考え方で、最もあてはまるものを下記から選んでください。(1つ)

1 量を減らそうと思っている

3 このままでよいと思っている

2 やめようと思っている(禁煙)

→問52-2 禁煙するための支援として、どのようなことを望みますか。(1つ)

1 禁煙のための講演会や教室の開催

4 禁煙支援商品等に関する情報提供

2 専門家の指導や助言

5 その他()

3 一緒に禁煙する仲間

6 特にない

問53 この1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。
次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
(1) 家庭	1	2	3	4	5
(2) 職場	1	2	3	4	5
(3) 飲食店・商業施設(スーパー等)	1	2	3	4	5
(4) 公共交通機関(駅・バス停等)	1	2	3	4	5
(5) 遊技施設(パチンコ店・カラオケ店等)	1	2	3	4	5
(6) その他()	1	2	3	4	5

問54 受動喫煙が与える健康への影響をご存知ですか。(いくつでも)

1 肺がん

5 乳幼児突然死症候群(SIDS)

2 心臓病

6 妊娠、出産

3 脳卒中

7 知らない

4 呼吸器の病気

8 影響はない



たくさんの質問にお答えいただき
感謝申し上げますゾウ。
次が最後のページだゾウ！

10 お住まいの地域についてうかがいます

問55 ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(1つ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 強い方だと思う | 3 どちらかといえば弱い方だと思う |
| 2 どちらかといえば強い方だと思う | 4 弱い方だと思う |

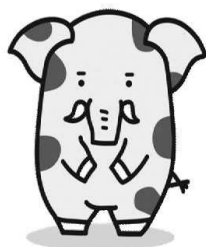
問56 お住まいの地域についておたずねします。次の(1)～(6)について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

〔地域の状況〕	そう思う	やや そう思う	どちらとも いえない	あまり そう思わ ない	全く そう思わ ない
(1) お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
(2) 信頼できる	1	2	3	4	5
(3) お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
(4) 問題が生じた場合、お互いに 力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5
(5) 地域のきずなをもっと深めたい	1	2	3	4	5
(6) 人間関係がわずらわしく感じる ときがある	1	2	3	4	5

最後になりますが、新座市の健康づくりについて日頃感じていることや、ご意見・ご提案等がありましたら、次の枠内にご記入ください。

お忙しい中、調査にご協力いただきありがとうございました。この調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、5月13日(月)までに投函してください。

この調査は、無記名調査ですので、お名前を書く必要はありません。



ご協力ありがとうございました。