

健康や生活習慣等に関するアンケート調査 結果報告書

令和6年3月

大口町

目 次

第 1	調査の概要	1
第 2	調査結果	2
1	属性について	2
(1)	性別・年齢	2
(2)	世帯の状況（家族構成）	3
(3)	職業	4
(4)	労働時間	5
(5)	居住地区	6
2	身長・体重等について	7
(1)	身長	7
(2)	体重	7
(3)	肥満度	8
(4)	腹囲	9
(5)	体重コントロールに関心があるか	10
3	健康意識について	11
(1)	主観的な健康感	11
(2)	健康的な生活習慣を送っているか	12
(3)	健康的な生活を送るために必要なこと	13
(4)	生活習慣の改善	14
(5)	ウェアラブル端末の利用	15
(6)	かかりつけ医・歯科医・薬局	16
(7)	「健康寿命」の認知度	17
(8)	「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度	17
(9)	「フレイル」「オーラルフレイル」の認知度	18
(10)	「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度	18
(11)	新型コロナウイルス感染症拡大の影響	19
4	身体活動について	21
(1)	運動不足と思うか	21
(2)	運動習慣	22
(3)	1日の歩行時間（歩数）	23
(4)	過去5年間の体力測定	24
(5)	意識的に運動をしているか	25
5	睡眠・ストレスについて	26
(1)	1日の平均睡眠時間	26
(2)	目覚めた時の疲労感	27
(3)	1か月間にストレスを感じたか	29

(4) ストレスから逃げ出したいと思うことがあるか.....	30
(5) ストレス解消法や趣味・生きがいがあるか.....	31
(6) 1日に画面を見る時間.....	32
(7) 人との交流.....	33
6 喫煙について.....	37
(1) 喫煙習慣.....	37
(2) 喫煙本数.....	38
(3) 喫煙期間.....	38
(4) 禁煙について.....	39
(5) 禁煙の方策について.....	39
(6) たばこが影響を与える病気.....	40
(7) 受動喫煙.....	41
(8) 受動喫煙の機会があった場所.....	41
7 飲酒について.....	42
(1) 飲酒の頻度.....	42
(2) 1日の飲酒量.....	43
(3) 節度ある飲酒量を知っているか.....	44
8 食習慣について.....	45
(1) 食事にかかる時間.....	45
(2) 食事をよく噛んで味わっているか.....	46
(3) 1日1回は2人以上で食事をしているか.....	47
(4) 朝食の欠食.....	48
(5) 野菜の摂取回数.....	49
(6) 汁物の摂取回数.....	50
(7) 練り製品、塩蔵品、加工肉の摂取頻度.....	51
(8) 味付けされた料理に調味料をかけるか.....	52
(9) 外食、コンビニ弁当、お総菜などの利用頻度.....	53
(10) 味付けの好み.....	54
(11) 主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度.....	55
(12) 栄養成分表示を参考にするか.....	56
9 歯・口腔について.....	57
(1) 歯の本数.....	57
(2) 歯科健診の受診.....	58
(3) 定期的に歯科医を受診しているか.....	59
(4) 歯間清掃補助用具の使用.....	60
(5) 歯・口腔の健康と関連があるもの.....	61
10 健康診査について.....	62
(1) 健康診査の受診.....	62

(2) 健康診査の未受診の理由.....	63
(3) がん検診の受診.....	64
(4) がん検診受診のきっかけ.....	70
11 地域と健康について.....	71
(1) 地域活動への参加.....	71
(2) 地域のつながり.....	72
(3) あったらよい健康づくりに関する情報を得られる場所.....	76
(4) 自然に健康になれるための環境整備.....	77
12 健康的な生活を送るために必要なこと.....	80
(1) 運動.....	80
(2) 栄養・食生活.....	84
(3) 心の健康.....	86
(4) 禁煙.....	89
(5) 睡眠.....	90
(6) その他.....	91
第3 調査票.....	94

第1 調査の概要

■ 調査の目的

大口町では、令和6年度に健康づくり計画「健康おおぐち2 1 第二次計画」の見直しを行います。この計画は、健康を増進し、発病を予防する一次予防の推進、壮年期死亡の減少・健康寿命の延伸、生活習慣の見直しを図り、すべての人々が健やかで心豊かに生活でき、活力ある社会の実現をめざすことを目的とした計画です

本調査は、対象となる住民の健康状態や生活習慣、健康づくりに対する意識、地域との関わり、健（検）診の受診状況等を把握し、計画見直しの基礎資料とすることを目的とします。

■ 調査方法等

調査の種類	調査対象者	抽出方法	調査基準日	調査期間	調査方法
住民一般調査	調査に住む16～64歳の人	無作為	令和5年9月1日	令和5年 9月29日～10月20日	郵送・web

■ 回収結果

調査票の種類	配布数	回収・有効回答数	回収・有効回答率
住民一般調査	4,000	1,206 { 郵 送 : 840 w e b : 366 }	30.2% ※郵 送の比率 : 69.7% ※w e bの比率 : 30.3%

■ 調査・分析にあたって

- 表中のn（Number of Caseの略）は回答者数を示しています。
- 回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出しました。したがって、複数回答の設問については、すべての比率を合計すると100%を超えます。
- 回答率（%）は、小数点第2位以下を四捨五入しました。そのため、回答率の合計が100%にならない場合があります。
- 調査項目については、平成24年に実施した調査と比較分析をしました。図表中「平成24年」とあるのは平成24年の調査、「令和5年」とあるのは今回の調査を指します。

第2 調査結果

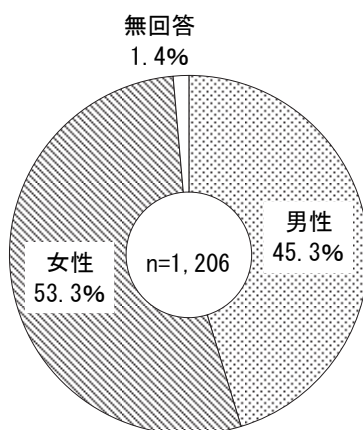
1 属性について

(1) 性別・年齢

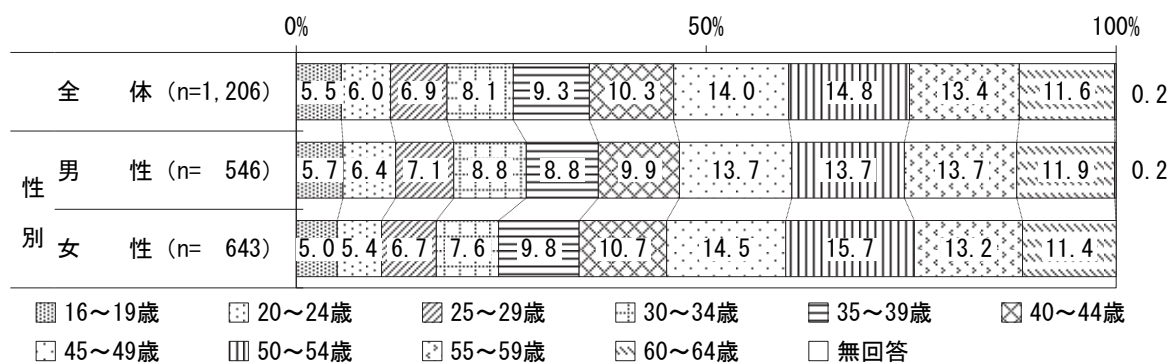
○回答者の性別割合は、男性が45.3%（546人）、女性が53.3%（643人）、無回答が1.4%（17人）です（図表1）。

○年齢別にみると、「50～54歳」が14.8%と最も高く、次いで「45～49歳」（14.0%）、「55～59歳」（13.4%）、「60～64歳」（11.6%）、「40～44歳」（10.3%）等の順となっています。（図表2）。

図表1 性別



図表2 年齢

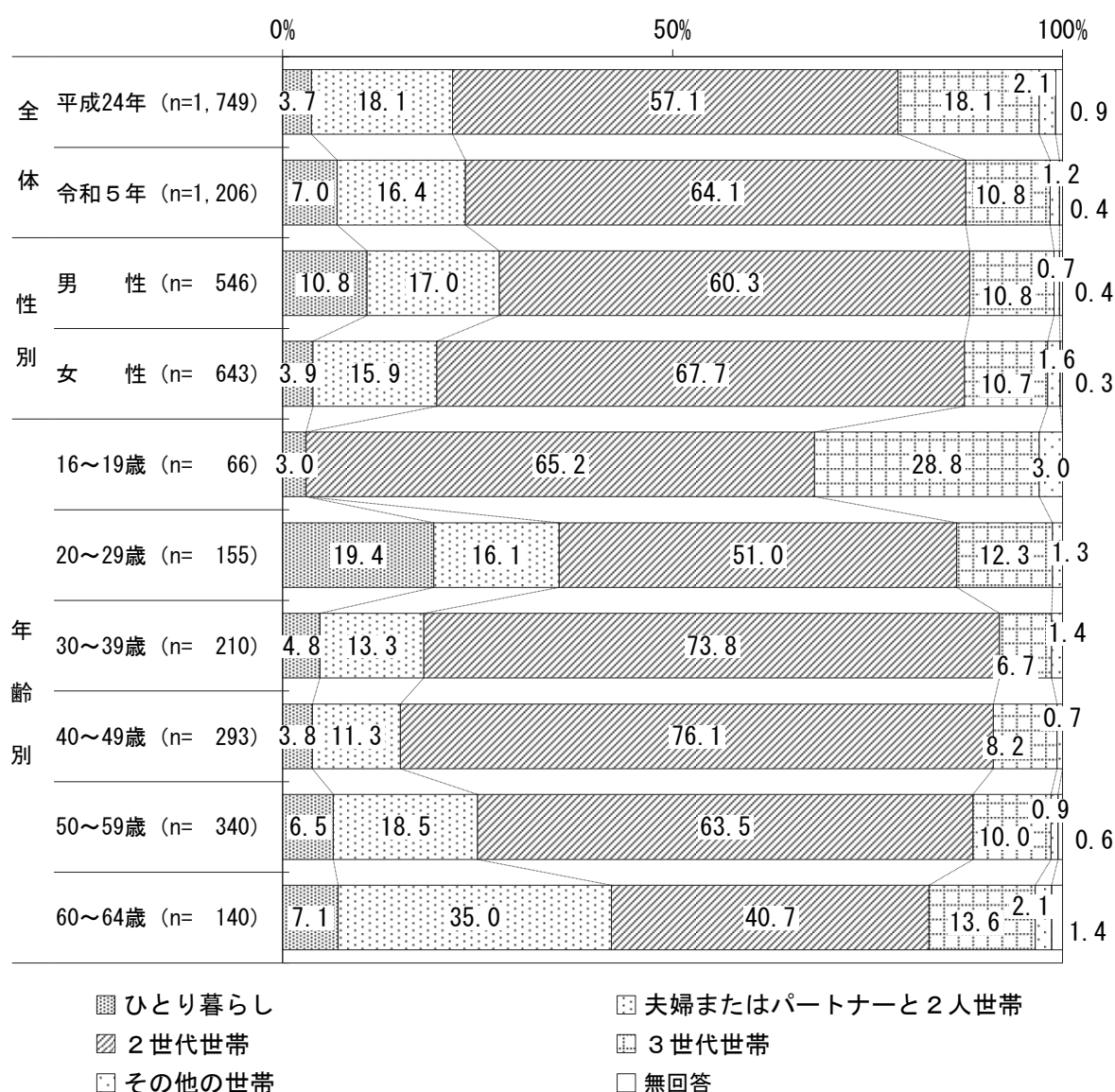


(2) 世帯の状況（家族構成）

○住民一人ひとりの生活の基盤となっている世帯の状況を年齢別にみると、いずれの年齢層においても「2世代世帯（親と子）」が最も高くなっていますが、20代では「ひとり暮らし」が20%近くを、60～64歳では「夫婦またはパートナーと2人世帯」の割合が比較的高くなっています。

○「その他」として、「4世代世帯」「兄弟と同居」「親と孫」等の記載がありました。

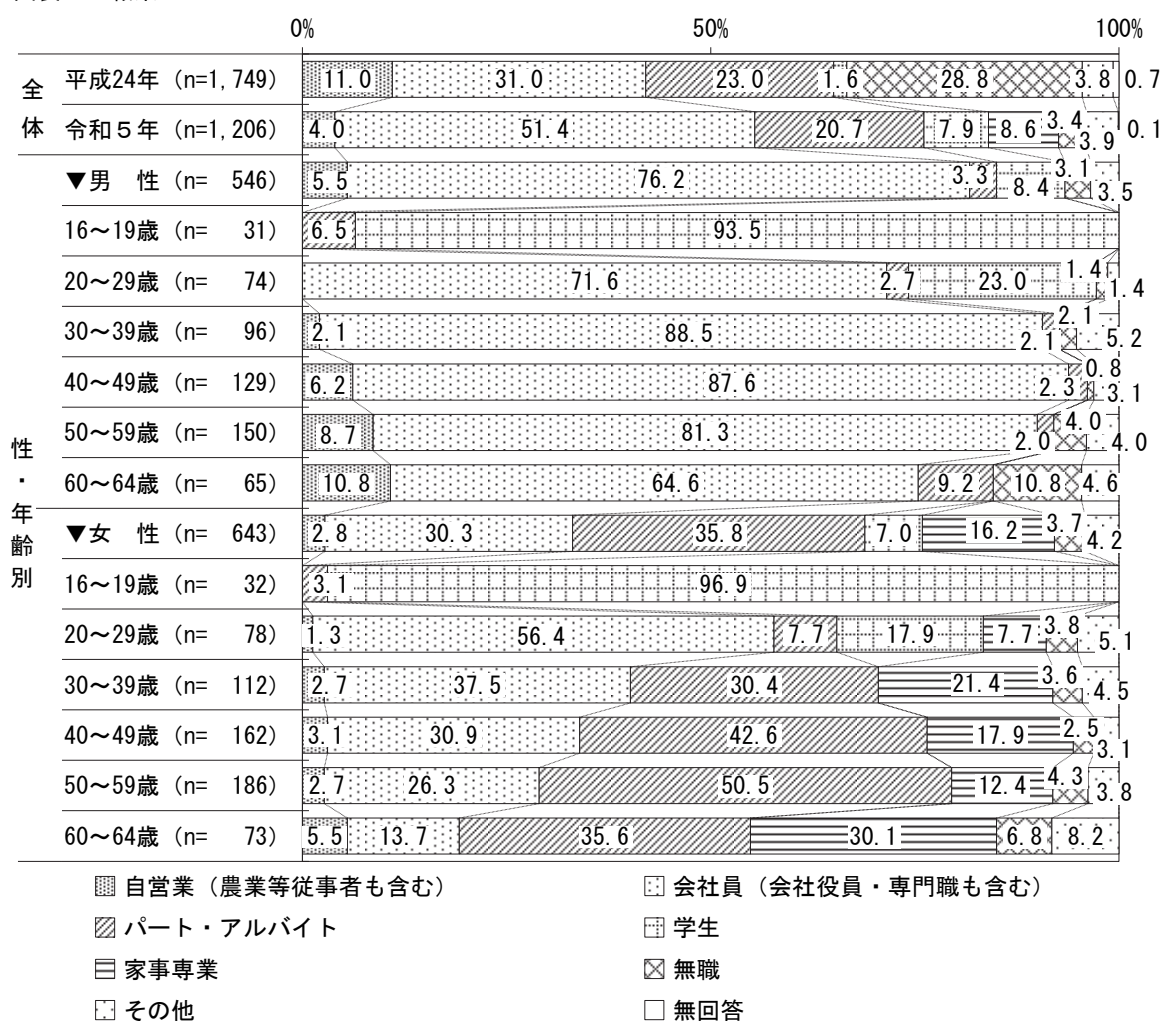
図表3 家族構成



(3) 職業

- 全体では「会社員（会社役員・専門職も含む）」が51.4%を占め、次いで「パート・アルバイト」が20.7%となっています。平成24年の調査結果に比べ「会社員」が20ポイント以上上昇しています。なお、平成24年の「その他」には「家事専業」が含まれます。
- 男性は「会社員」が過半数を占めています。女性は「パート・アルバイト」が35.8%と最も高くなっていますが、「会社員」も30%を超えています。
- 性・年齢別にみると、男性は30～59歳は「会社員」が80%台で、60～64歳でも60%以上を占めています。女性は20～29歳では「会社員」が56.4%を占めています。年齢が高くなるにしたがい低下し、その一方で「パート・アルバイト」が高くなっていき、50～59歳では50%以上を占めています。
- 「その他」として、「公務員」（27人）「派遣」（4人）「育児休業中」（3人）「内職」（3人）「フリーランス」「就労継続支援」等の記載がありました。

図表 4 職業



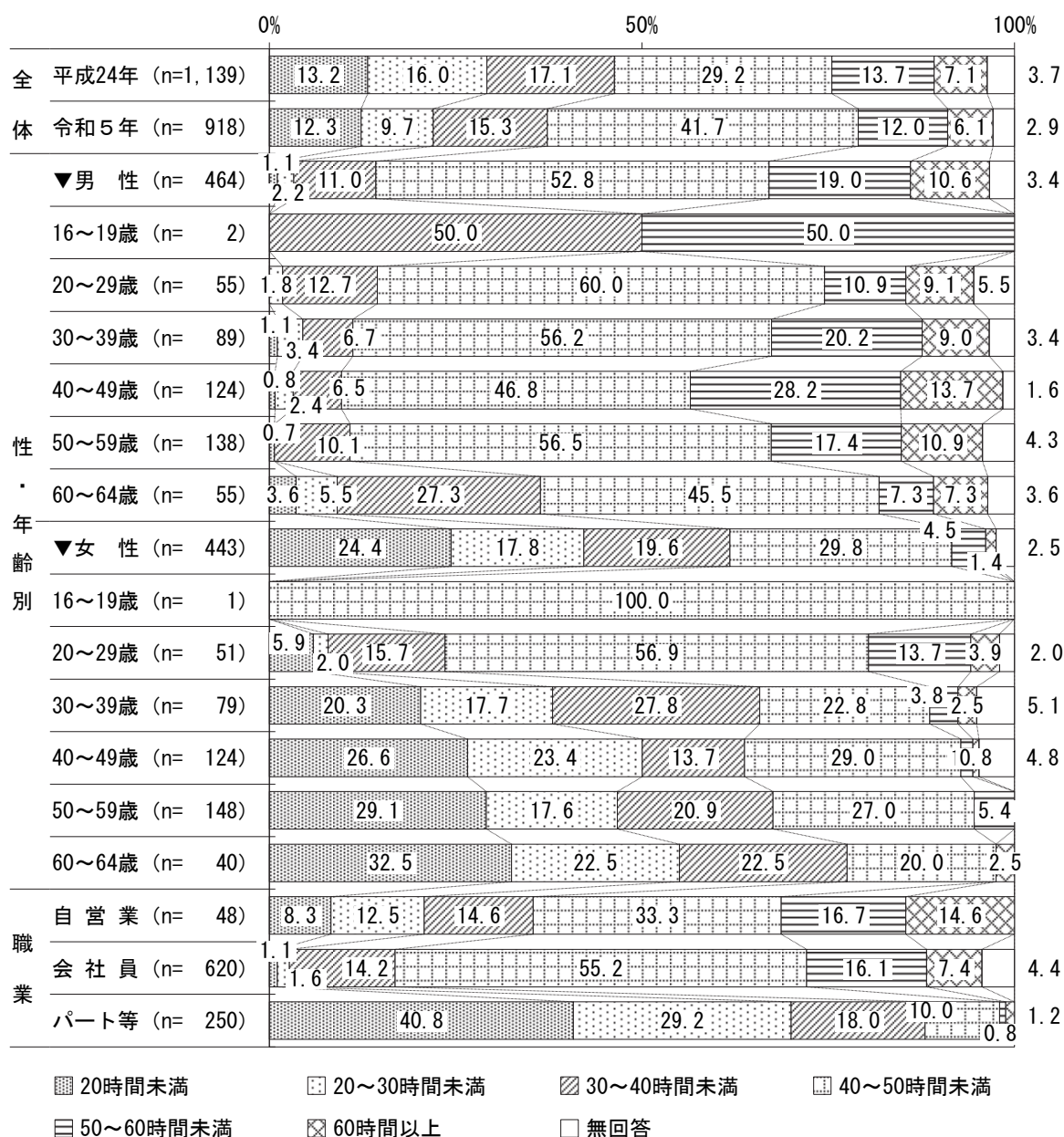
(注) 平成24年は「家事専業」という選択肢はありませんでした。

(4) 労働時間

○心身の健康に影響を及ぼす労働時間（1週間あたり）を性年齢別にみると、全体では「40～50時間未満」が最も高くなっていますが、男性の40代では「50時間以上」（「50～60時間未満」＋「60時間以上」）が40%以上あります。

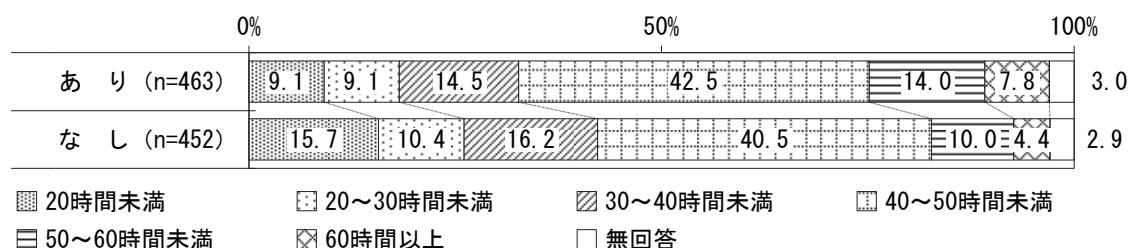
○職業別にみると、会社員は「40～50時間未満」が55.2%、パート・アルバイトは「20時間未満」が40.8%を占めているのに対し、自営業は「40～50時間未満」が3分の1を占めてはいるものの、若干ばらつきがあり、「60時間以上」も14.6%あります。

図表5 労働時間（1週間あたり）



○目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上「あり」か「なし」かの別でみると、疲労が残ることが週3回以上「あり」と答えた人のほうが「なし」と答えた人に比べ労働時間が長くなっており、＜50時間以上＞は「なし」が14.4%であるのに対し、「あり」は21.8%となっています。

図表6 目覚めたときの疲労感の有無別にみた労働時間（1週間あたり）



(5) 居住地区

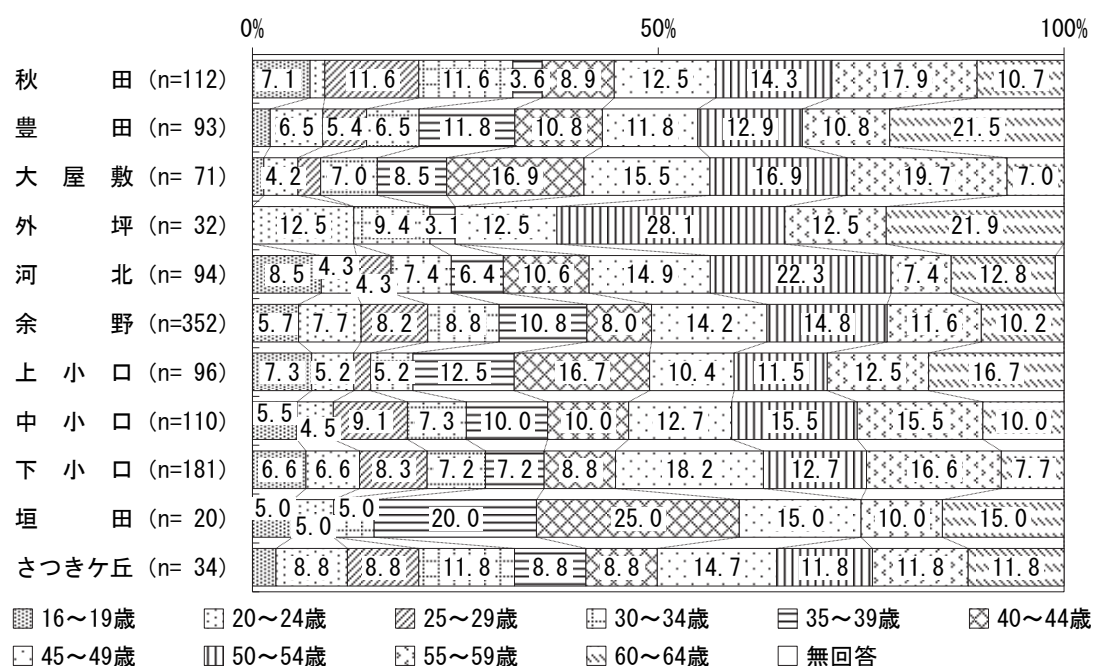
○回答者の居住地区は、余野が29.2%と最も高く、次いで下小口の15.0%となっています（図表7）。

○居住地区別の年齢構成は、外坪及び豊田は60～64歳が20%を超えています（図表8）。

図表7 居住地区

全体	秋田区	豊田区	区大屋敷	外坪区	河北区	余野区	区上小口	区中口	区下小口	垣田区	ケ丘区	さつき	無回答
1,206	9.3	7.7	5.9	2.7	7.8	29.2	8.0	9.1	15.0	1.7	2.8	0.9	

図表8 居住地区別の年齢構成



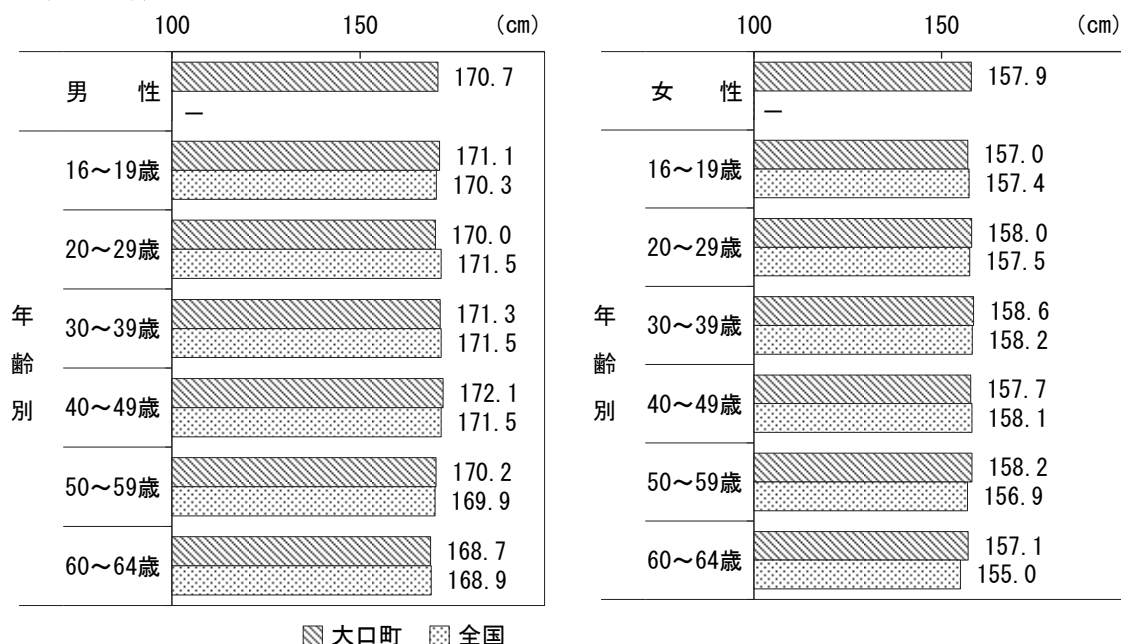
（注）3%未満の数値は省略

2 身長・体重等について

(1) 身長

○男性の平均身長は170.7cm、女性の平均身長は157.9cmとなっています。全国との比較では、ほぼ同様の結果となっています。

図表9 身長

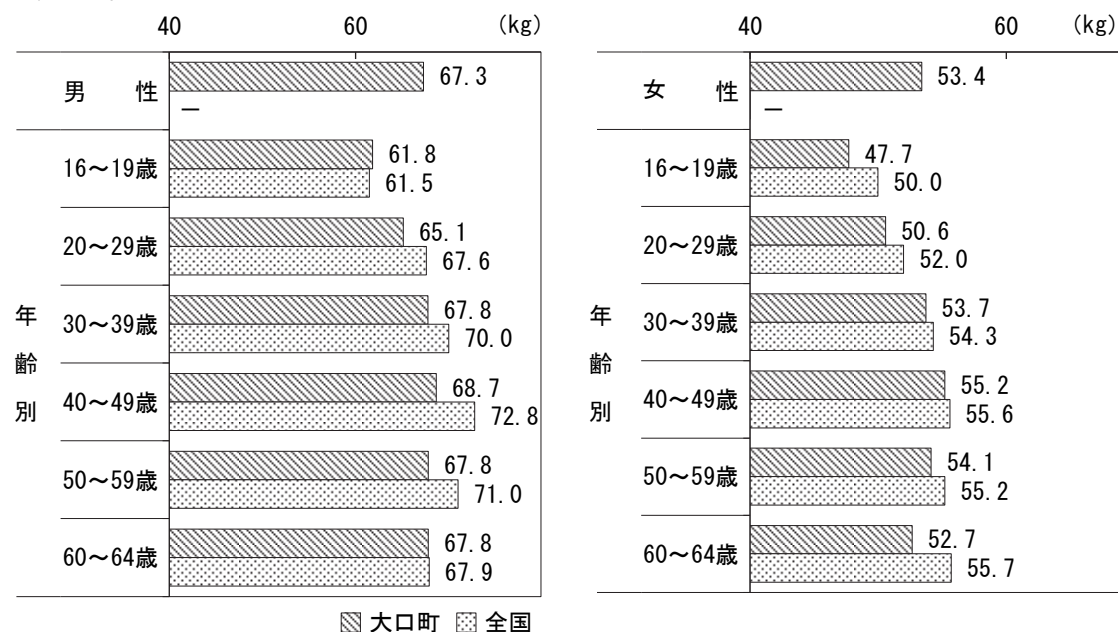


資料：全国は令和元年国民健康・栄養調査報告

(2) 体重

○男性の平均体重は67.3kg、女性の平均体重は53.4kgとなっています。全国との比較では、男性の16～19歳以外の年代で全国を下回っています。

図表10 体重

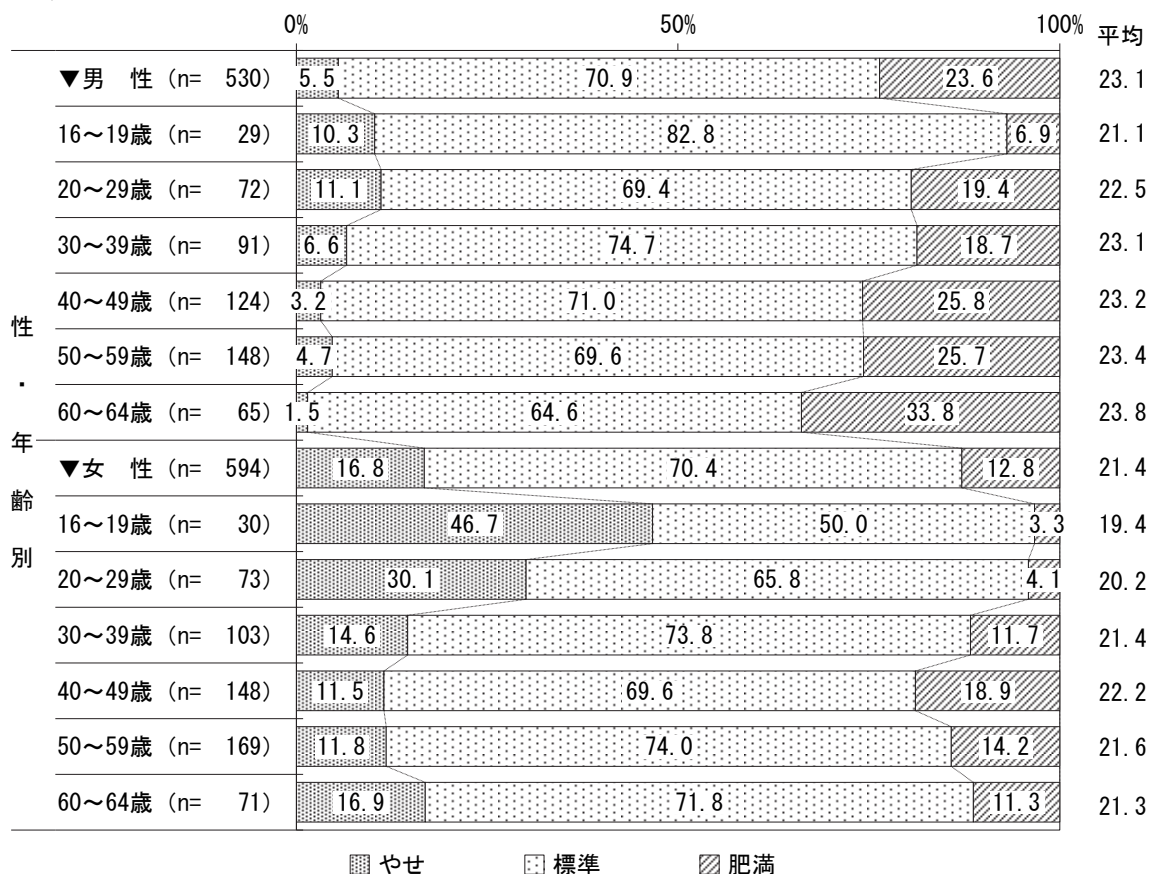


資料：全国は令和元年国民健康・栄養調査報告

(3) 肥満度

- BMIは肥満度の指標であり、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の算式で求めます。BMIは22が「標準」で、18.5未満が「やせ」、25.0以上が「肥満」とされます。
- BMIを性年齢別にみると、男性は40歳を過ぎると、「肥満」が25%を超え、60～64歳では3人に1人以上が「肥満」となっています。女性は全般的に「やせ」の傾向が強く、特に30歳未満では30%を超えています。

図表11 BMI



【参考】 全国のBMIの状況

区分		やせ	標準	肥満
男性	15～19歳	16.3	78.3	5.4
	20～29歳	6.7	70.1	23.1
	30～39歳	5.1	65.5	29.4
	40～49歳	1.7	58.6	39.7
	50～59歳	2.4	58.4	39.2
	60～69歳	4.0	60.5	35.4
女性	15～19歳	21.0	76.5	2.5
	20～29歳	20.7	70.4	8.9
	30～39歳	16.4	68.7	15.0
	40～49歳	12.9	70.5	16.6
	50～59歳	10.6	68.7	20.7
	60～69歳	9.4	62.5	28.1

資料：令和元年国民健康・栄養調査報告

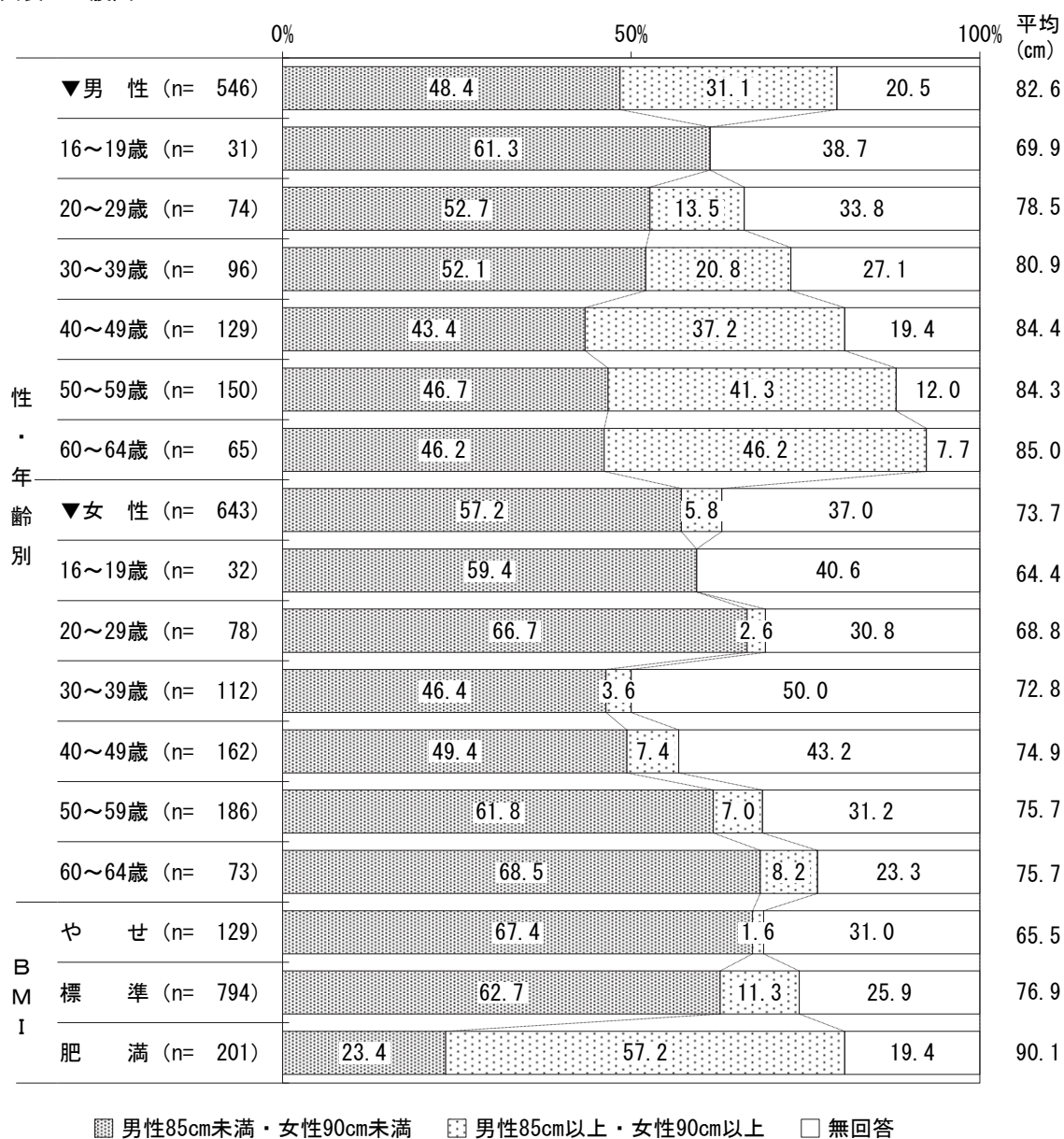
(4) 腹囲

○腹囲が、男性は85cm以上、女性は90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、メタボリックシンドロームと診断されます。

○男性の平均腹囲は82.6cm、女性の平均腹囲は73.7cmです。

○メタボリックシンドロームの診断基準である「男性85cm以上、女性90cm以上」は、男性が31.1%、女性が5.8%です。男女とも加齢にしたがい高くなる傾向にあり、男性の50歳以上では40%を超えています。

図表12 腹囲



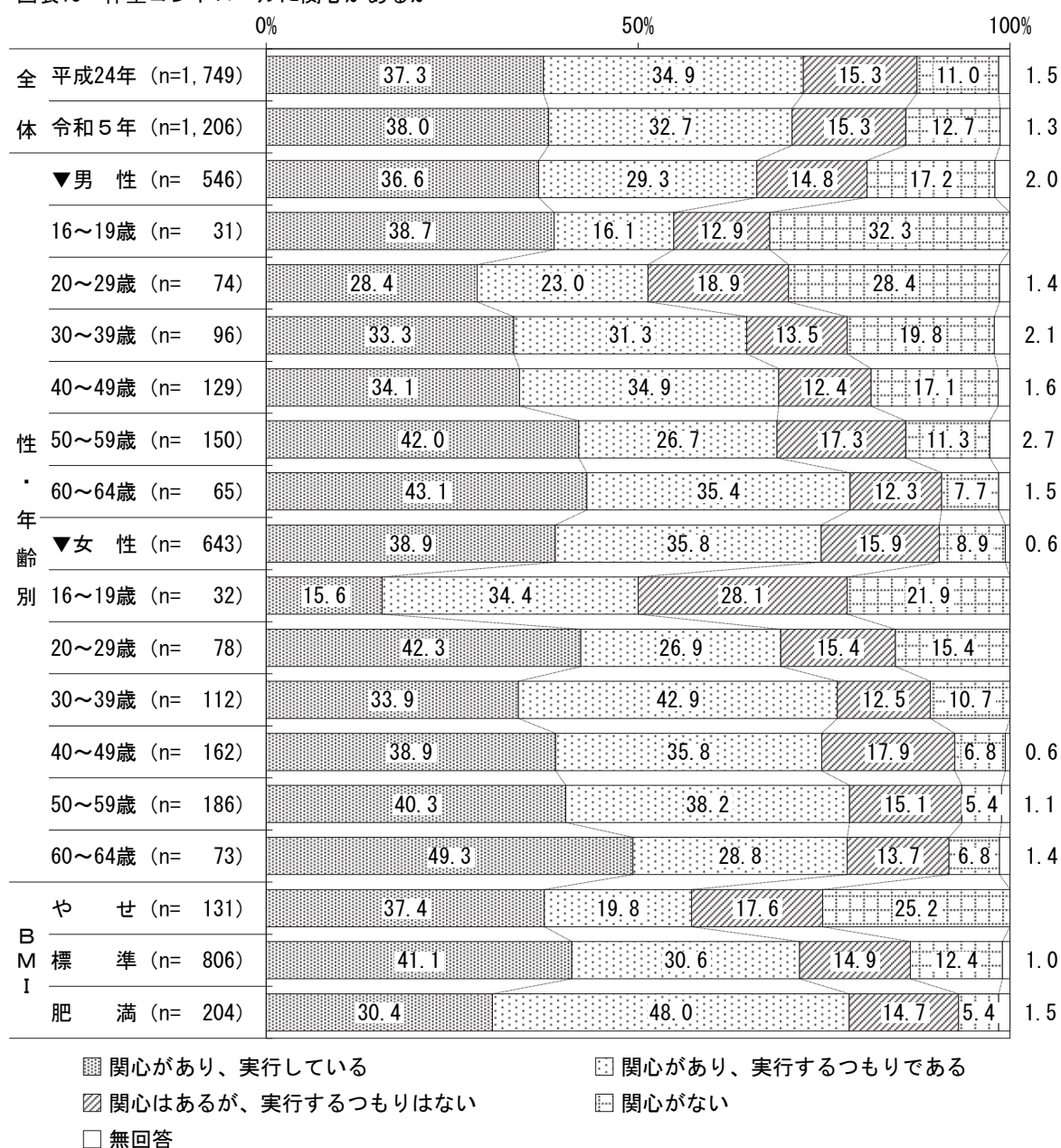
(5) 体重コントロールに関心があるか

○「体重コントロール（減量・増量・適正体重維持）に関心がありますか」という設問に対しては、「関心があり、実行している」が 38.0%となっており、これに「関心があり、実行するつもりである」（32.7%）を加えた〈体重コントロールに意欲的〉は 70.7%となります。「関心がない」と回答したのは 12.7%です。

○男女ともに、若い年齢層ほど「関心がない」が高くなる傾向にあります。

○BMI別でみると、肥満の人は〈体重コントロールに意欲的〉が 78.4%ですが、そのうち「関心があり、実行している」は 30.4%です。

図表13 体重コントロールに関心があるか



(注) 平成24年は「関心があり、実行している」は「現在、実行している」、「関心があり、実行するつもりである」は「できるものなら始めたい」、「関心はあるが、実行するつもりはない」は「関心はあるが、実行しようと思わない」という選択肢でした。

3 健康意識について

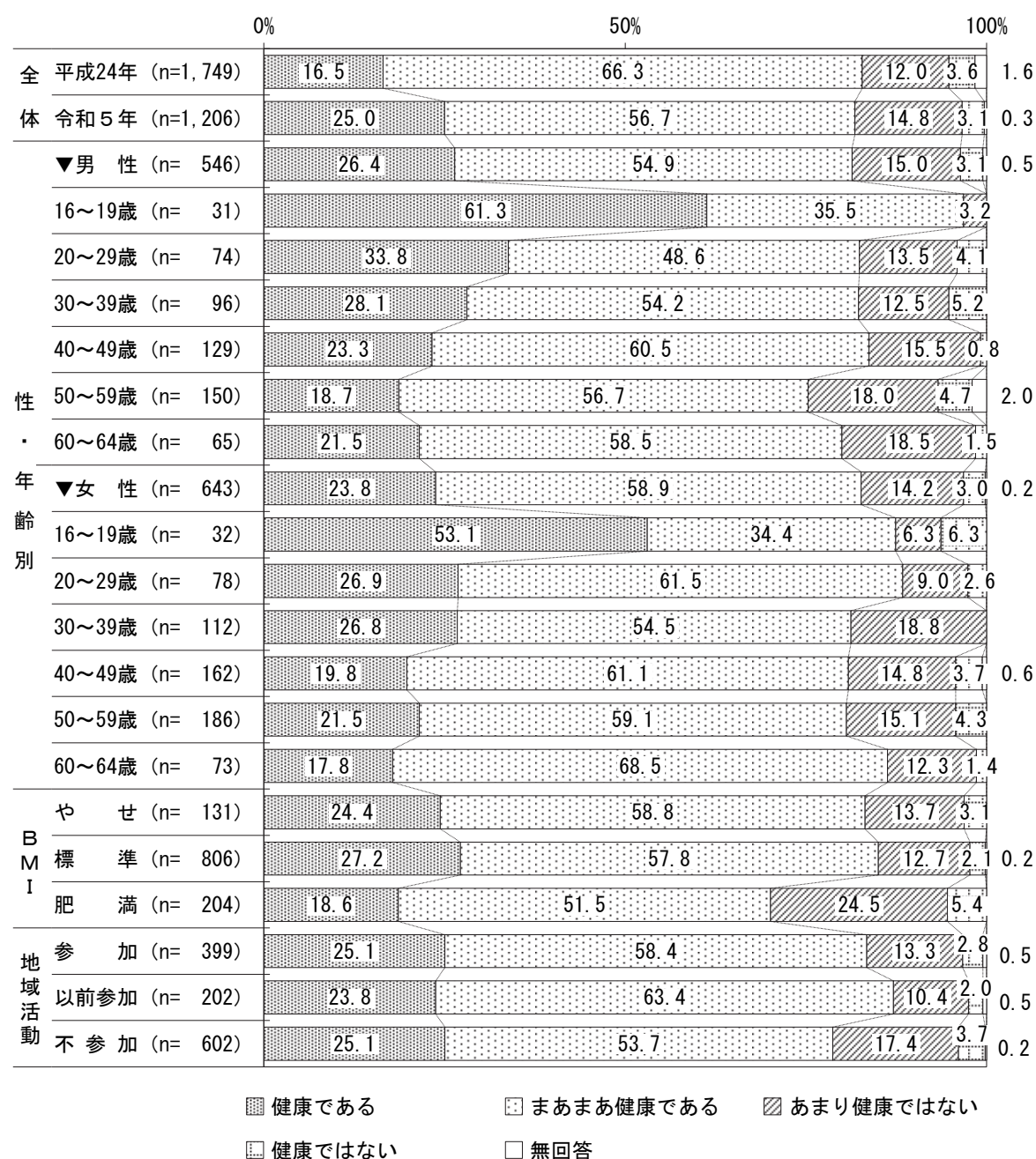
(1) 主観的な健康感

○主観的な健康感を性年齢別にみると、男女ともに年齢が高くなるにしたがい「健康である」は低くなる傾向にあります。年齢層の比較では、男女とも50代で「健康でない」（「あまり健康でない」＋「健康でない」）が最も高くなっています。

○BMI別にみると、肥満の「健康でない」は約30%です。

○地域活動への参加の有無別にみると、不参加の「健康でない」が20%を超えています。

図表14 主観的な健康感



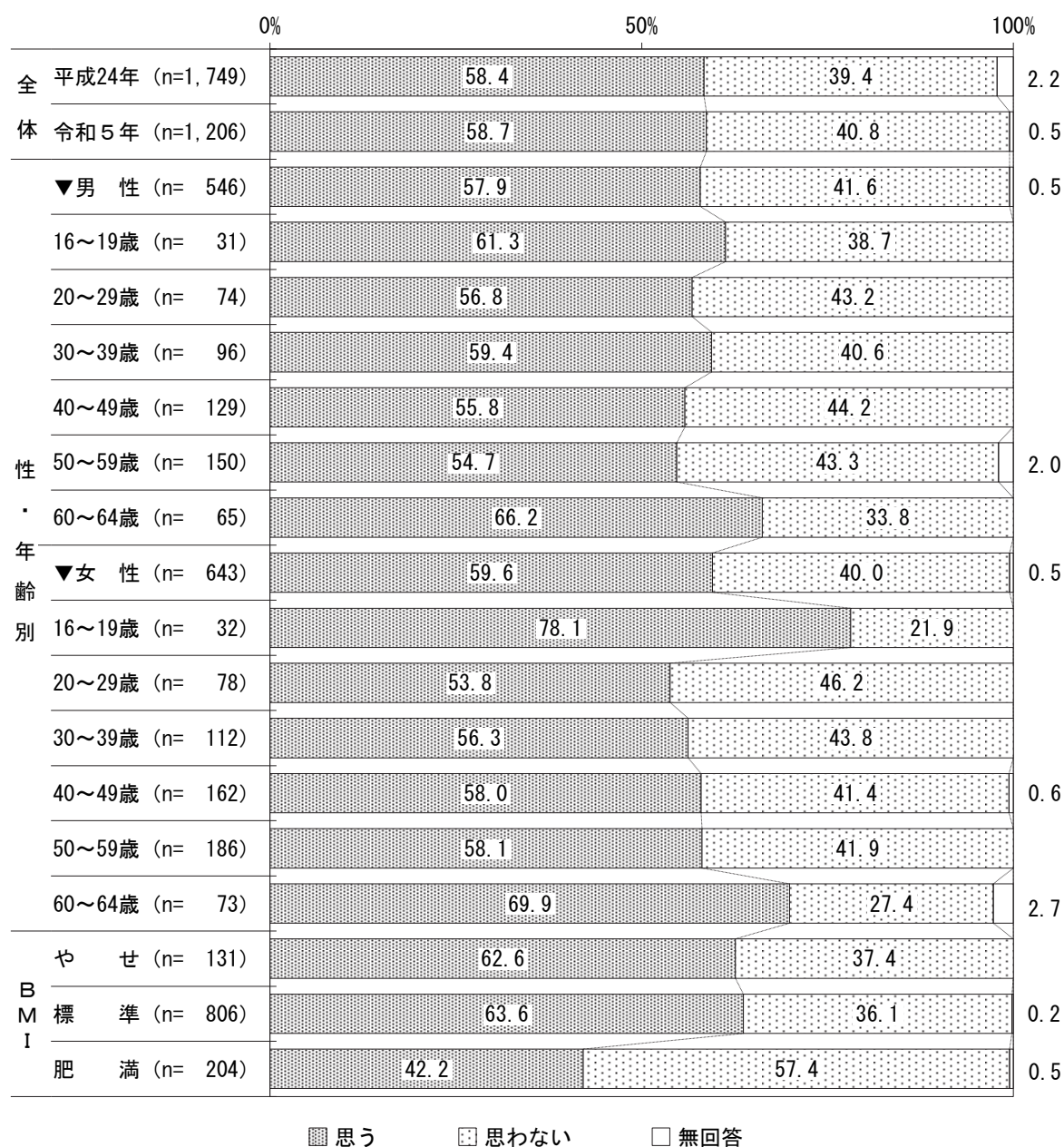
(2) 健康的な生活習慣を送っているか

○現在、健康的な生活習慣を送っていると思うかたずねたところ、「思う」は58.7%であり、平成24年の調査結果とほぼ同様の結果です。

○性・年齢別にみると、「思う」は男女ともに16～19歳および60～64歳が60%を超えており、特に女性の16～19歳では78.1%と高くなっています。

○BMI別にみると、やせおよび標準の「思う」は60%台ですが、肥満は40%台となっています。

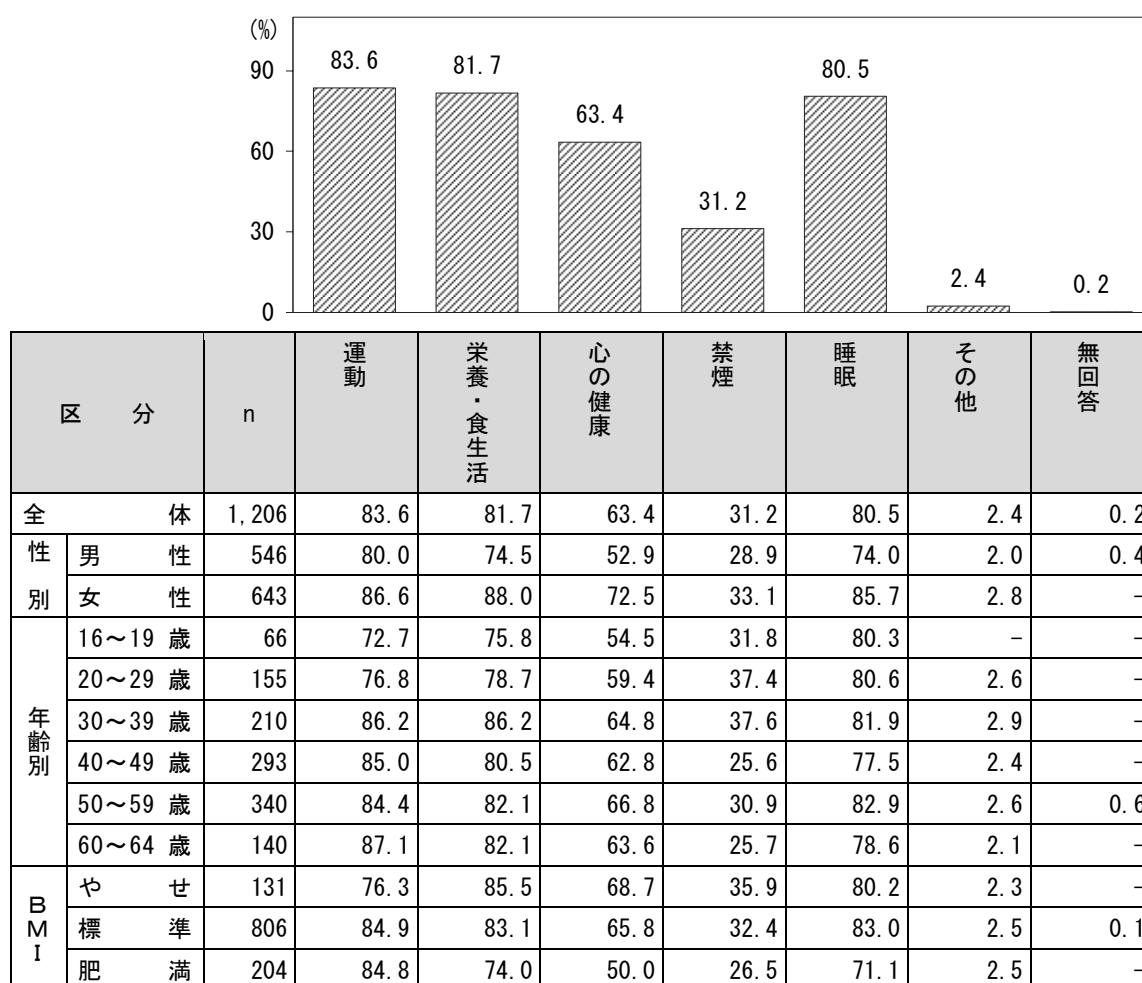
図表15 健康的な生活習慣を送っているか



(3) 健康的な生活を送るために必要なこと

- 健康的な生活を送るために必要なこととしては、「運動」「栄養・食生活」および「睡眠」が80%を超えています。
- 性別にみると、全般的に女性が高く、特に「心の健康」は19.6ポイントの差があります。
- 年齢別にみると、10代・20代の若い年齢層では「睡眠」が最も高いのに対し、30代以上では「運動」が最も高くなっています。
- BMI別にみると、やせでは「栄養・食生活」が、標準および肥満では「運動」が最も高くなっています。
- 「その他」として、「金銭的な余裕」（5人）「ストレスの解消」「人間関係」「趣味」（各4人）等の記載がありました。

図表16 健康的な生活を送るために必要なこと（複数回答）

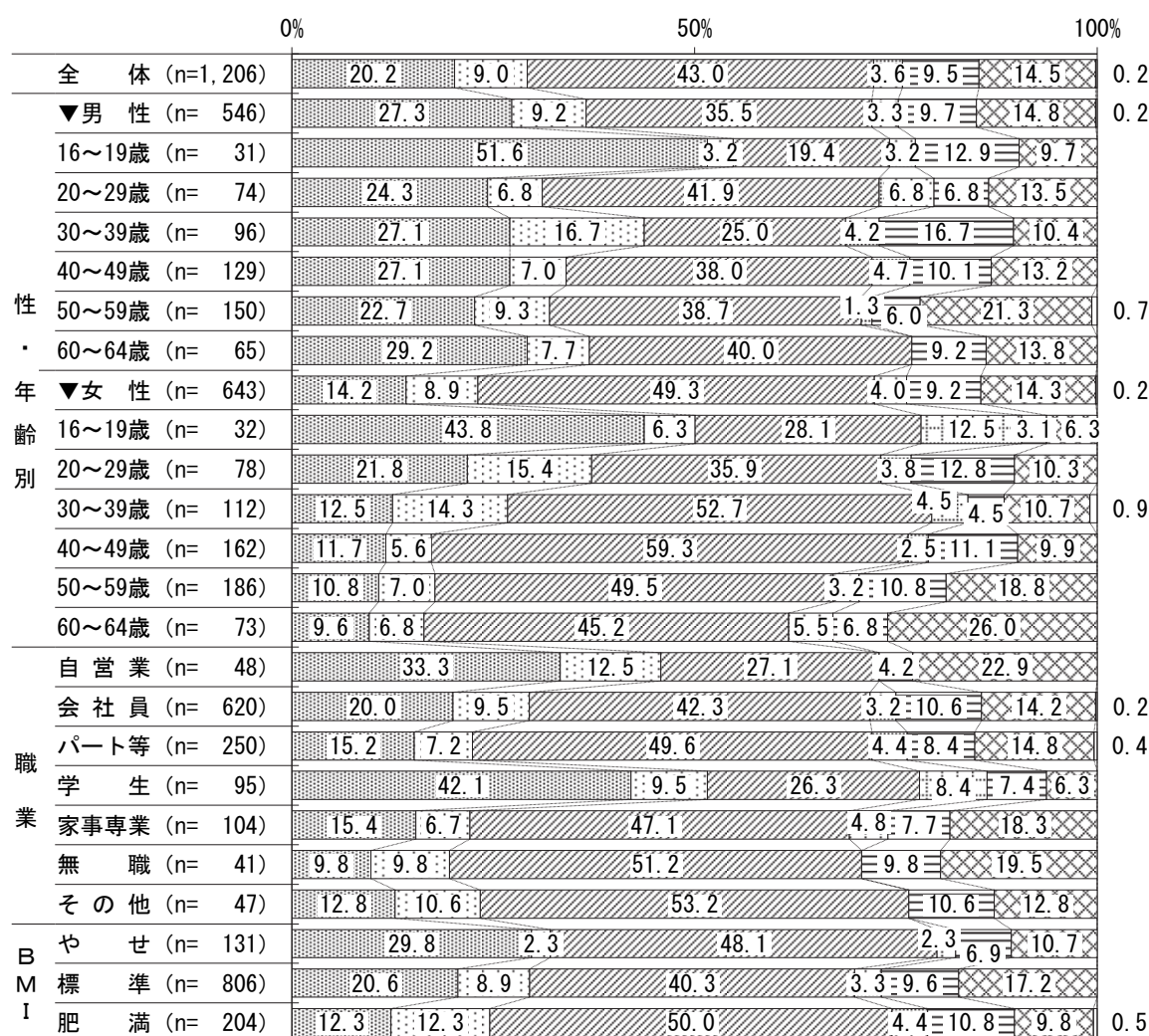


※本設問に関連して、自由に記載していただいた「健康的な生活を送るために必要なこと」についての具体的な意見や提言は80頁をご覧ください。

(4) 生活習慣の改善

- 生活習慣の改善については、「改善するつもりだが、なかなか思うようにできない」が43.0%を占めています。
- 「近いうちに（おおむね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている」「既に改善に取り組んでいる（6か月未満）」「既に改善に取り組んでいる（6か月以上）」を合計した＜生活習慣の改善に取り組んでいる人＞は27.6%となります。
- 「改善するつもりはない」が高いのは、性・年齢別では男女とも10代、職業別では学生、BMI別ではやせとなっています。

図表17 生活習慣の改善



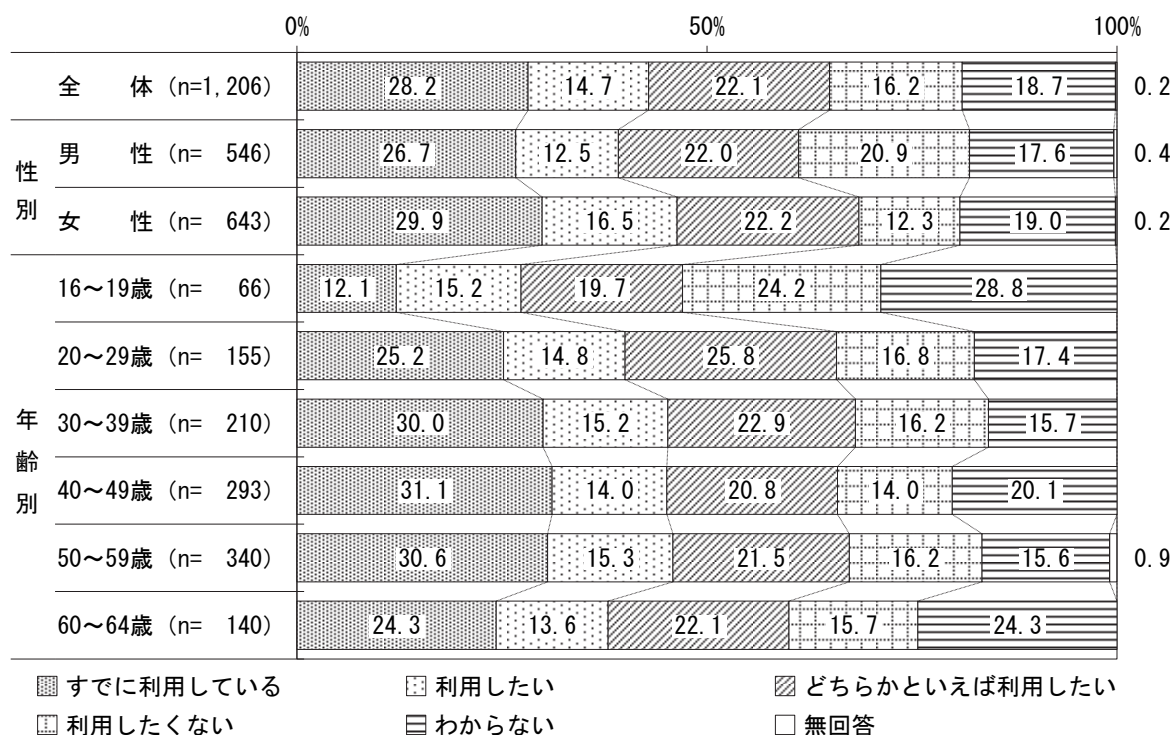
- 改善するつもりはない
- ▨ 改善するつもりである（おおむね6か月以内）
- ▩ 改善するつもりだが、なかなか思うようにできない
- ▤ 近いうちに（おおむね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている
- ▥ 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）
- ▦ 既に改善に取り組んでいる（6か月以上）
- 無回答

(5) ウェアラブル端末の利用

○健康管理のためのスマートフォンやタブレットのアプリ、スマートウォッチなどの活用については、「すでに利用している」が28.2%と最も高く、これに「利用したい」と「どちらかといえば利用したい」を加えた利用意向は65.0%です。

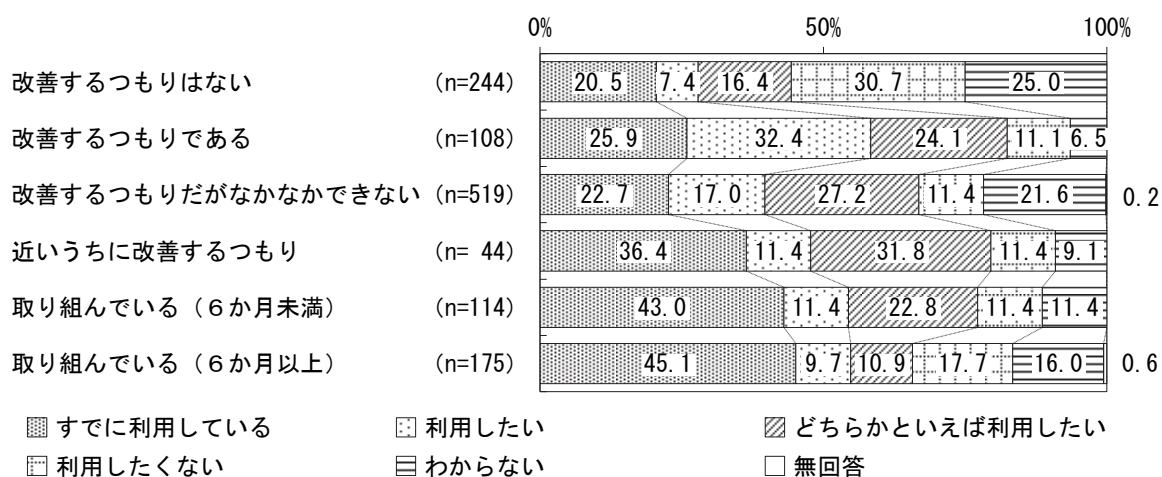
○年齢別にみると、「すでに利用している」は30～50代で30%を超えています。

図表18 ウェアラブル端末の利用



○また、生活習慣の改善の取組状況別にみると、取り組んでいる人の40%以上が「すでに利用している」と回答しています。

図表19 ウェアラブル端末の利用（生活習慣の改善の取組状況別）

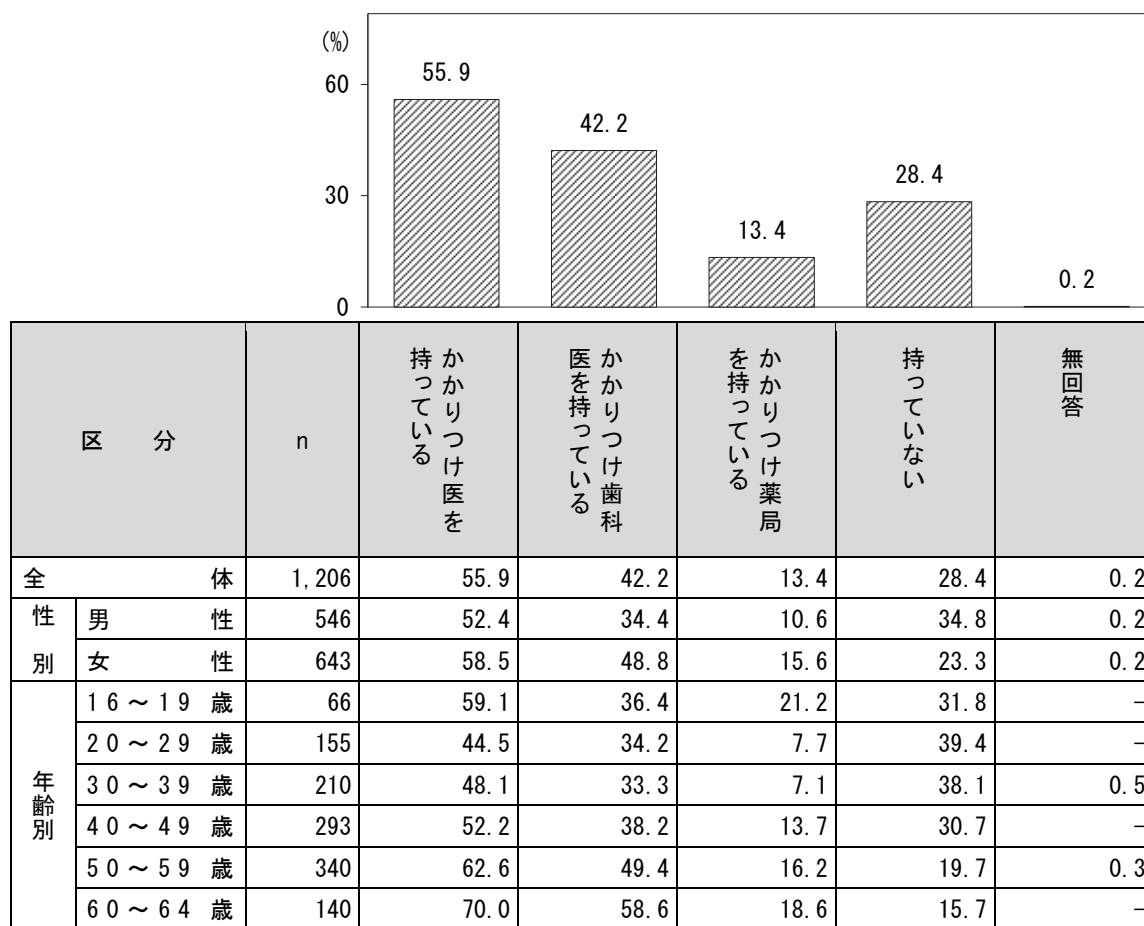


(6) かかりつけ医・歯科医・薬局

○かかりつけ医・歯科医・薬局については、「かかりつけ医を持っている」は55.9%、「かかりつけ歯科医を持っている」は42.2%、「かかりつけ薬局を持っている」は13.4%となっています。

○性別にみると男性に比べ女性は、かかりつけ医・歯科医・薬局ともに「かかりつけ～を持っている」が高くなっています。また、年齢別にみると30代以降は年齢が高くなるにしたがい、それぞれ「かかりつけ～を持っている」が高くなっています。特に60～64歳の「かかりつけ医を持っている」は70.0%と高い率です。

図表20 かかりつけ医・歯科医・薬局（複数回答）

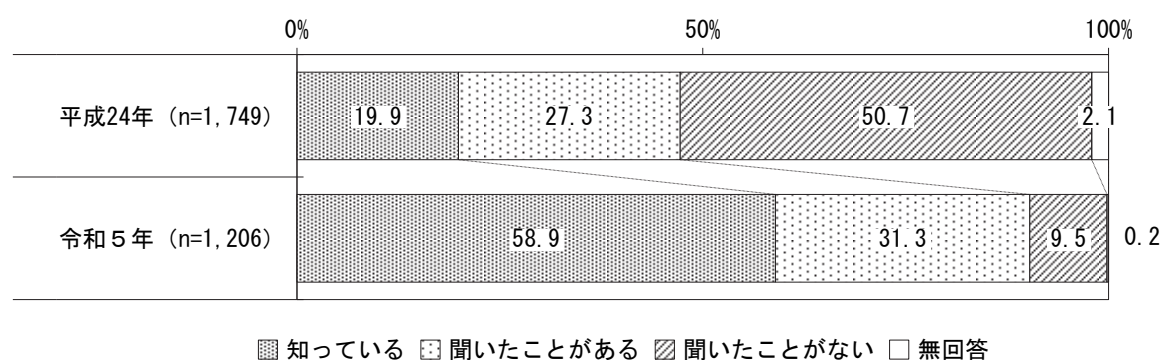


(7) 「健康寿命」の認知度

○平均寿命から介護等が必要な期間を差し引いた、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを「健康寿命」といいます。この言葉を知っているかたずねたところ、「知っている」が58.9%を占めています。

○平成24年の調査結果との比較では、「知っている」が39ポイントと大幅に上昇しています。

図表21 「健康寿命」の認知度

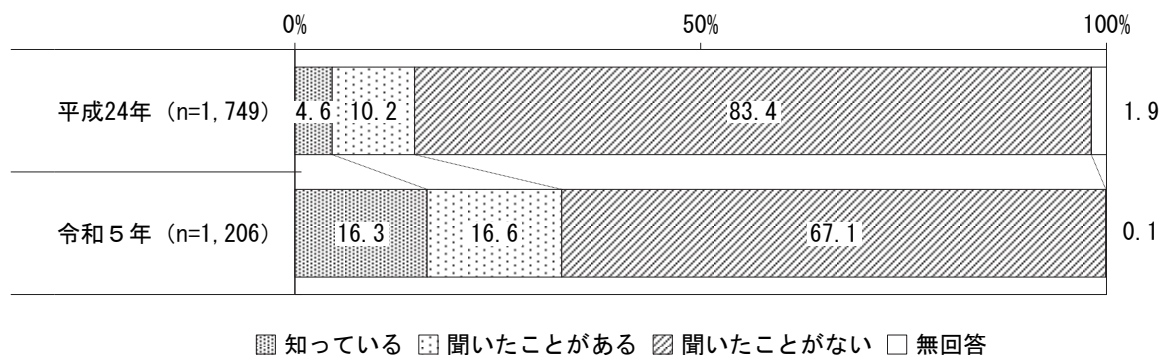


(8) 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の認知度

○骨や関節などの運動器の障がいのため、移動能力が低下して、介護が必要な状態や、要介護になる危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。この言葉を知っているかたずねたところ、「聞いたことがない」が67.1%を占めています。

○「知っている」は16.3%ですが、平成24年の調査結果との比較では、11.7ポイントと大幅に上昇しています。

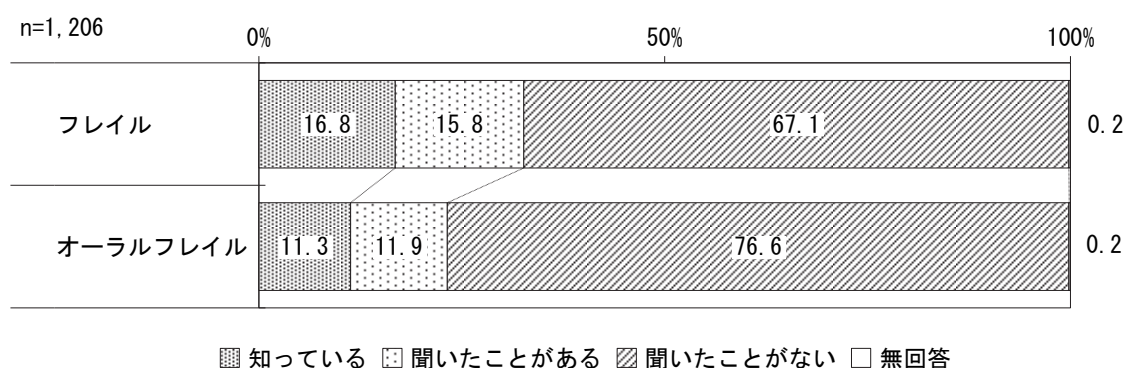
図表22 「ロコモティブシンドローム」の認知度



(9) 「フレイル」「オーラルフレイル」の認知度

○加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した「虚弱」な状態を「フレイル」といいます。また、かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴うお口の衰えが、栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こすことを「オーラルフレイル」といいます。これらの言葉を知っているかたずねたところ、「知っている」はフレイルが16.8%、オーラルフレイルが11.3%でした。

図表23 「フレイル」「オーラルフレイル」の認知度

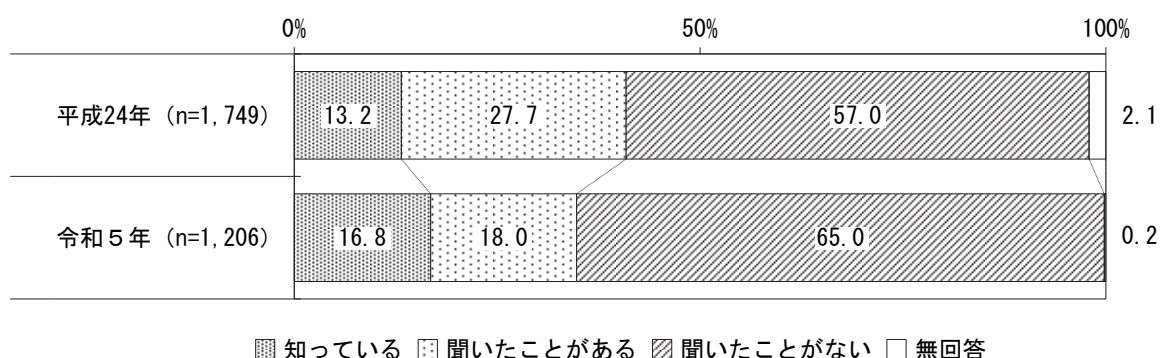


(10) 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の認知度

○喫煙が主な原因である肺気腫、慢性気管支炎など気道の慢性的な閉塞により肺への空気の流れが悪くなる病気の総称を「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」といいます。この言葉を知っているかたずねたところ、「聞いたことがない」が65.0%を占めています。

○「知っている」は16.8%ですが、平成24年の調査結果との比較では、3.6ポイント上昇しています。

図表24 「COPD」の認知度



(11) 新型コロナウイルス感染症拡大の影響

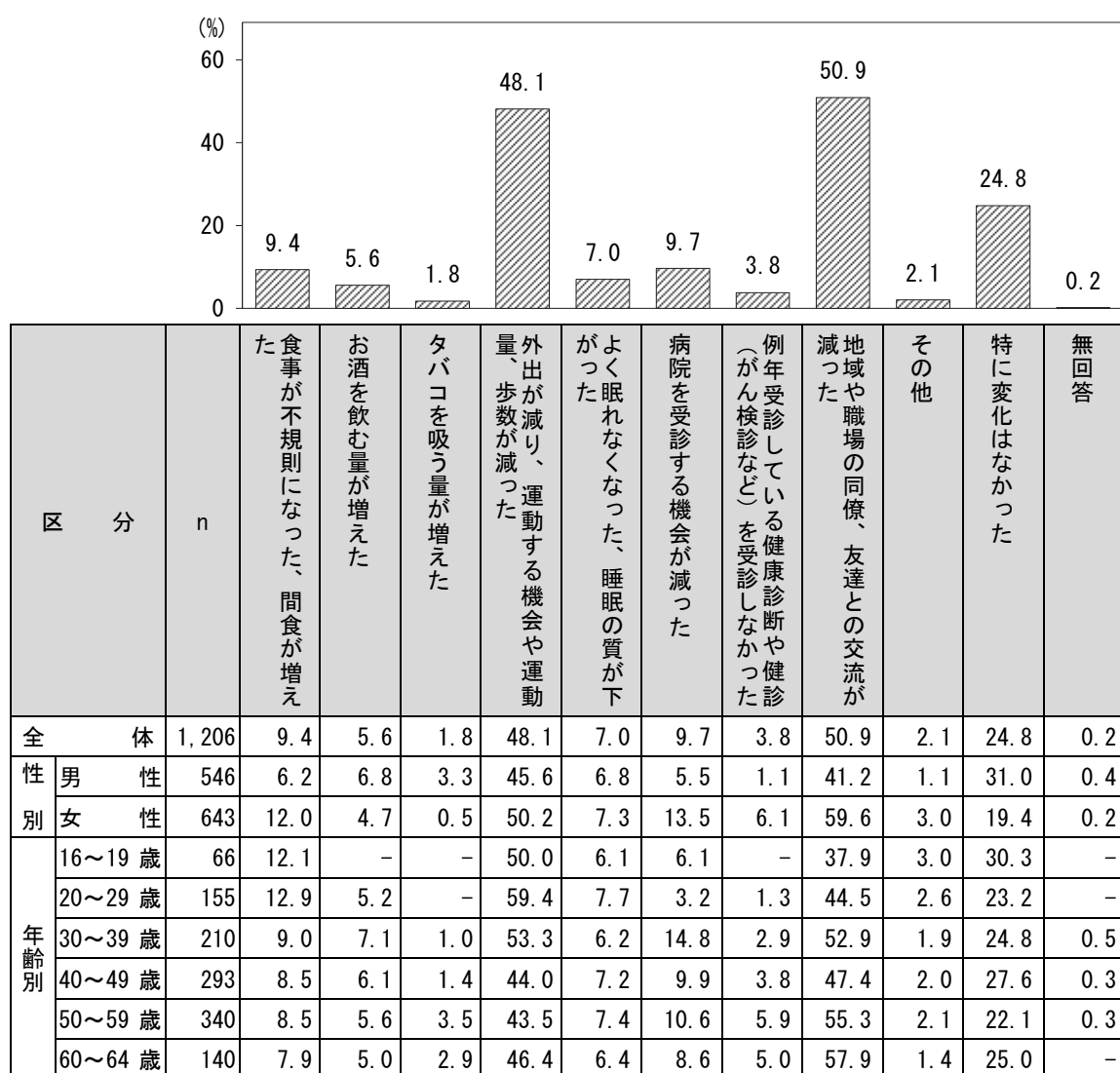
① 外出自粛などによる日常生活上の健康維持を妨げる変化

○新型コロナウイルスの感染拡大に伴い外出自粛などが求められた期間における、日常生活上の健康維持を妨げる変化については、「地域や職場の同僚、友達との交流が減った」と「外出が減り、運動する機会や運動量、歩数が減った」の2項目が50%前後の高い率となっています。

○性別にみると、全般的に女性が高くなっており、特に「地域や職場の同僚、友達との交流が減った」は女性が男性を18.4ポイント上回っています。

○「その他」として「制限されストレスがたまった」（4人）「スポーツジムが利用できなかった」「常に消毒するようになった」（各2人）等の記載がありました。

図表25 新型コロナウイルス感染症拡大の影響（複数回答）



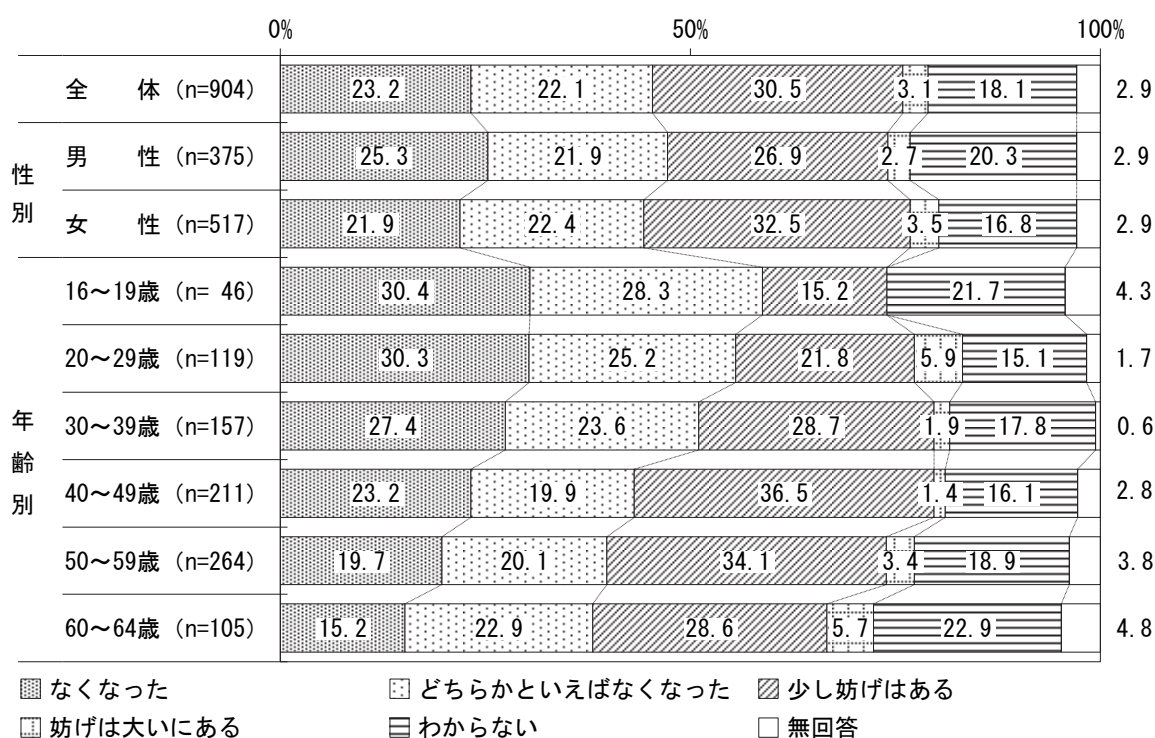
② 健康維持の妨げはなくなったか

○①の日常生活上の健康維持の妨げはなくなったかについては、「少し妨げはある」が30.5%と最も高く、「妨げは大いにある」(3.1%) との合計〈ある〉は33.6%です。一方、「なくなった」は23.2%、「どちらかといえばなくなった」は22.1%です。

○性別にみると、〈ある〉は、女性が36.0%、男性が29.6%と6ポイント以上女性が高くなっています。

○年齢別にみると、「なくなった」は若い年齢層ほど高くなっており、10代および20代では30%を超えています。

図表26 健康維持の妨げはなくなったか



4 身体活動について

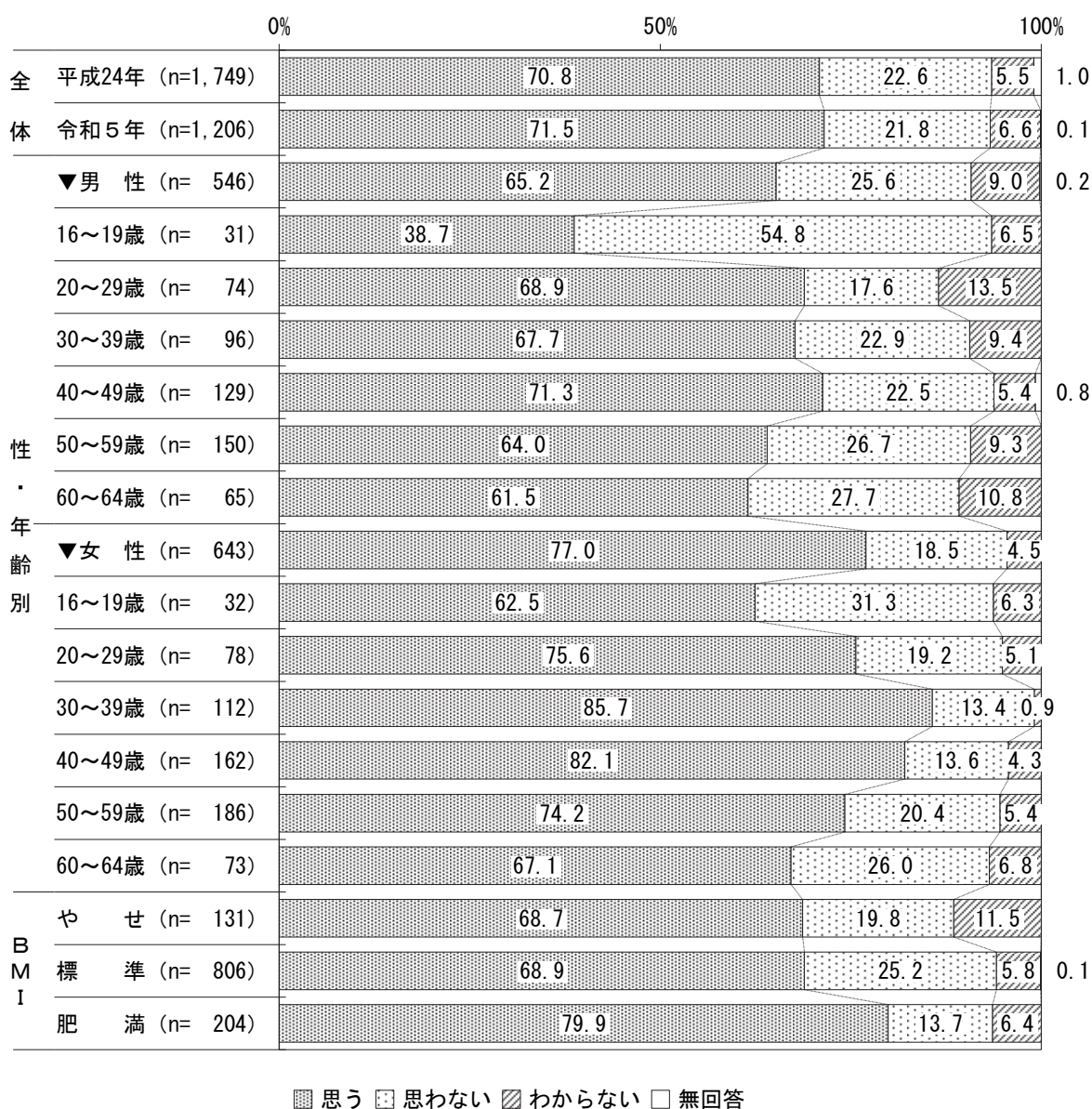
(1) 運動不足と思うか

○運動不足だと「思う」と回答した人は71.5%です。平成24年の調査結果に比べ0.7ポイント上昇しています。

○性・年齢別にみると、女性は運動不足だと思う割合が男性より11.8ポイント高くなっており、特に30代・40代では80%以上となっています。男性で最も運動不足と感じているのは40代で71.3%です。

○BMI別にみると、「肥満」は運動不足と感じている割合が「やせ」および「標準」より10ポイント以上高くなっています。

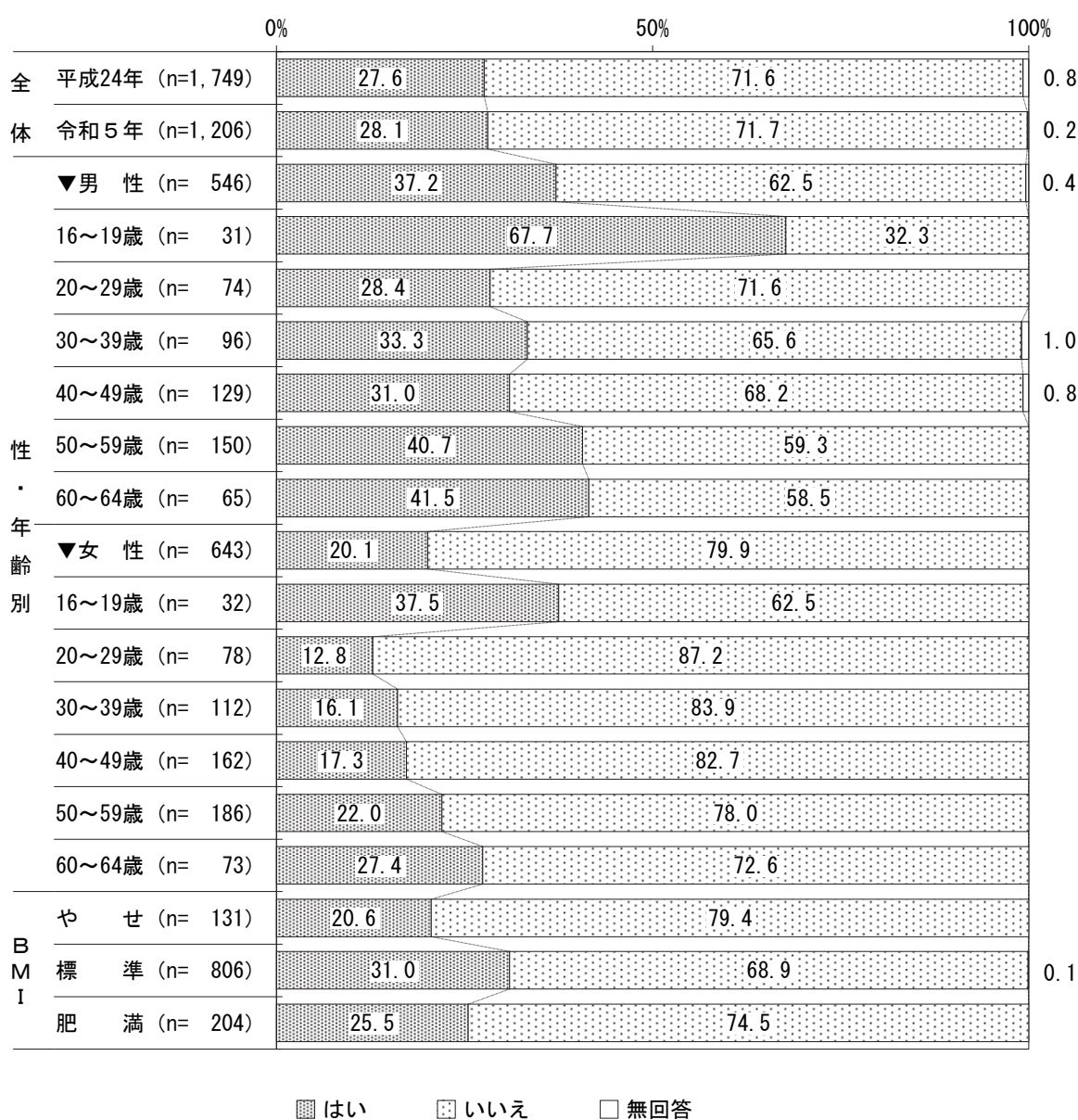
図表27 運動不足と思うか



(2) 運動習慣

- 「健康日本 21（第三次）」では、「30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けている者」を「運動習慣者」と定義しています。
- 運動習慣者は28.1%です。女性に比べて男性が17.1ポイント高くなっています。
- 性・年齢別にみると、男女ともに20代以降は年齢が上がるにしたがい運動習慣者の割合が高くなる傾向にあり、男性の50歳以上では40%を超えています。
- BMI別にみると、「やせ」の運動習慣者の割合が低くなっています。

図表28 30分以上の運動を続けているか

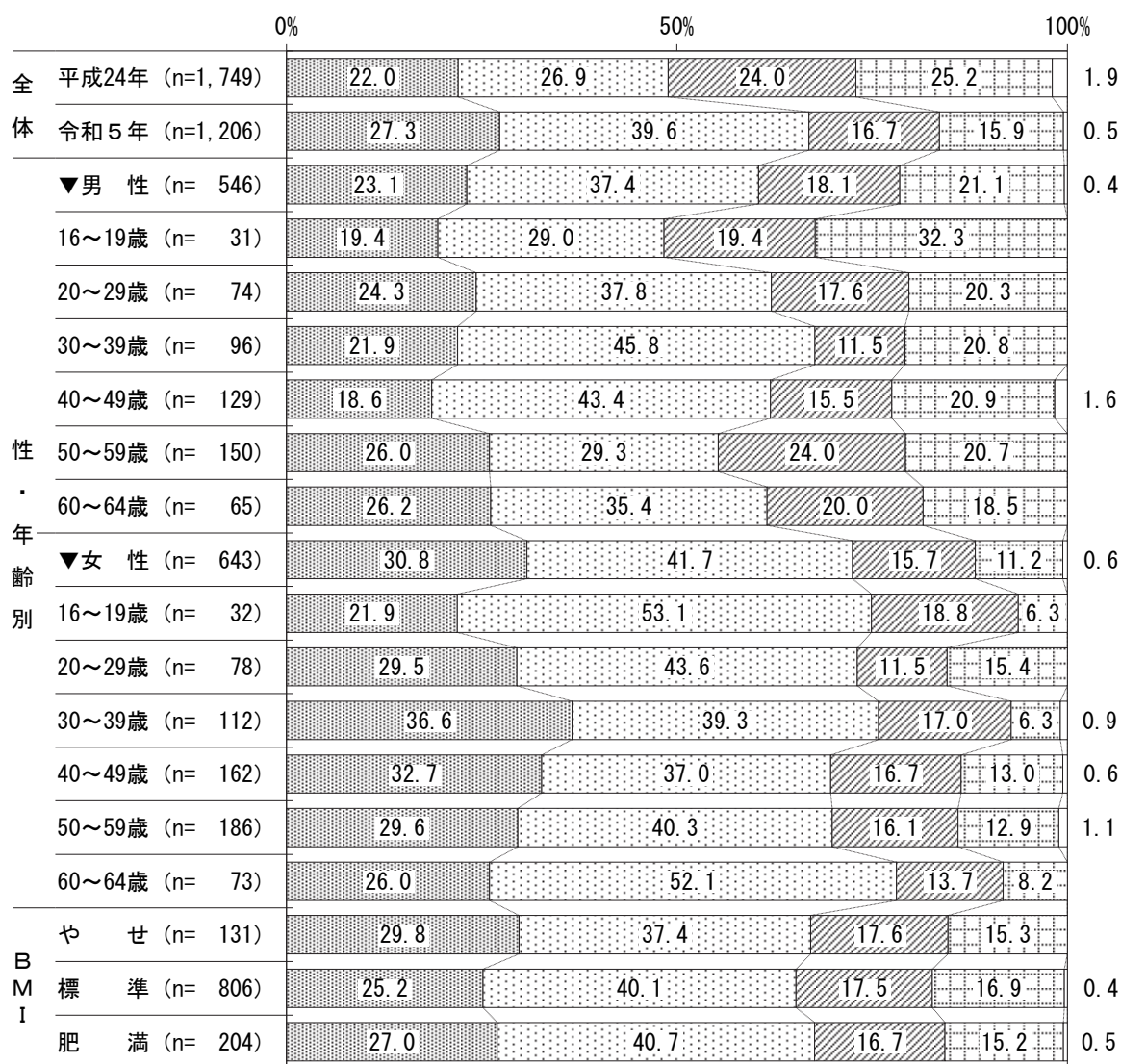


(3) 1日の歩行時間（歩数）

○日常生活において、屋内も含めた1日の平均歩行時間は、「30～60分未満」が39.6%を占めており、次いで「30分未満」が27.3%、「60～90分未満」が16.7%、「90分以上」が15.9%となっています。平成24年の調査結果に比べ歩行時間が短くなっています。

○男性に比べ女性は歩行時間が短く、特に女性の30・40代では「30分未満」が30%を超えています。

図表29 1日の歩行時間（歩数）

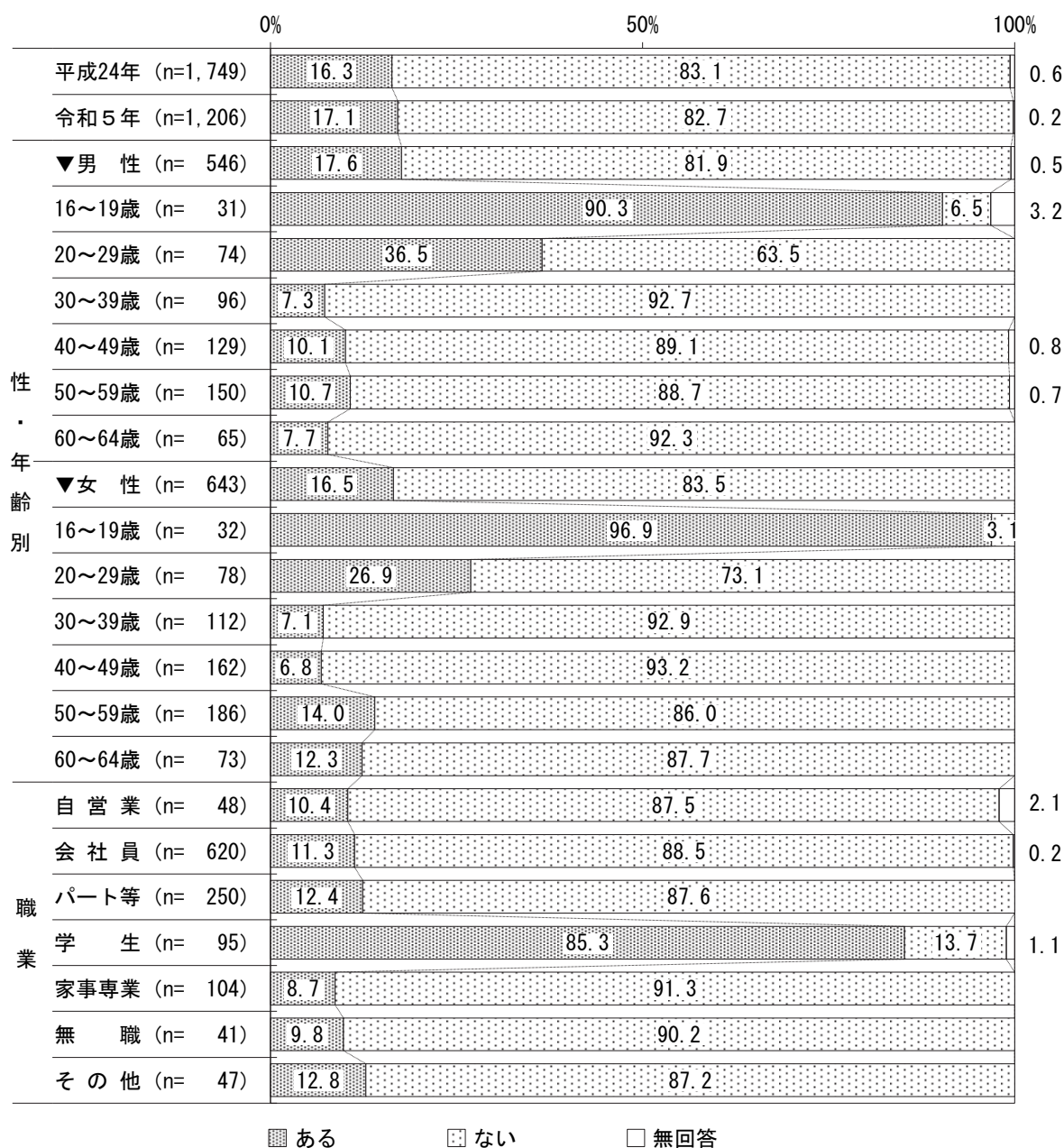


- 30分未満（3,000歩未満）
- 30～60分未満（3,000～6,000歩未満）
- 60～90分未満（6,000～9,000歩未満）
- 90分以上（9,000歩以上）
- 無回答

(4) 過去5年間の体力測定

- 過去5年間に体力測定を受けて体力を確認したことがあるかについては、「ある」が17.1%で、平成24年の調査結果に比べ0.8ポイント上昇しています。
- 男女ともに10代では「ある」が90%を超えていますが、30代以降になると大幅に低下します。
- 職業別にみると、学生は「ある」が85.3%ですが、それ以外は10%前後で、最も低いのは家事専門の8.7%です。

図表30 過去5年間の体力測定



(5) 意識的に運動をしているか

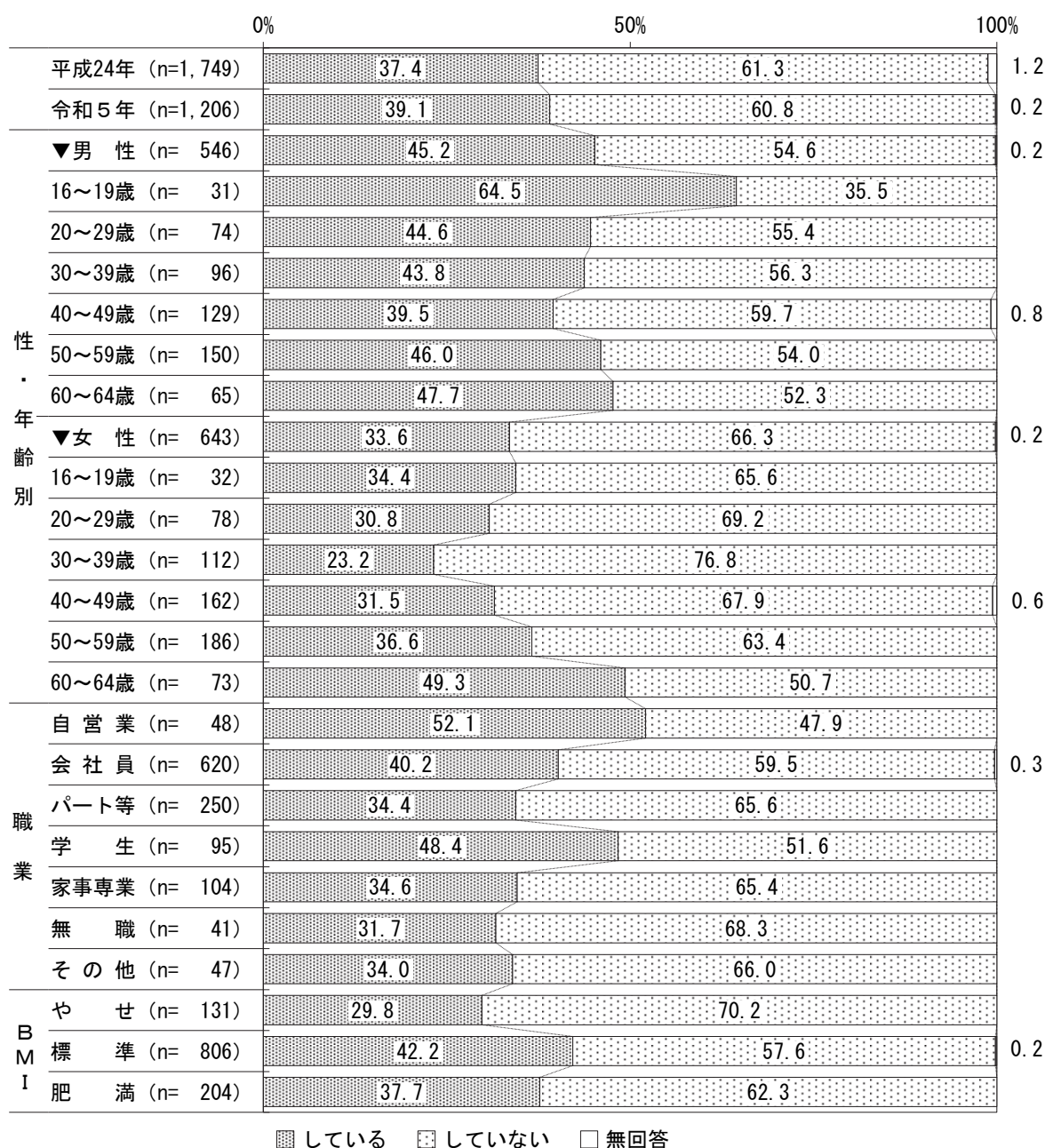
○仕事以外で、日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしているかについては、「している」が39.1%であり、平成24年の調査結果に比べ1.7ポイント上昇しています。

○性別にみると、「している」は、女性に比べて男性が11.6ポイント高くなっています。特に男性の10代は64.5%と突出して高くなっています。一方、「していない」が最も高いのは女性では30代の76.8%、男性では40代の59.7%です。

○職業別にみると、「している」は自営業が最も高く50%を超えています。

○BMI別にみると、やせの「している」が低くなっています。

図表31 意識的に運動をしているか

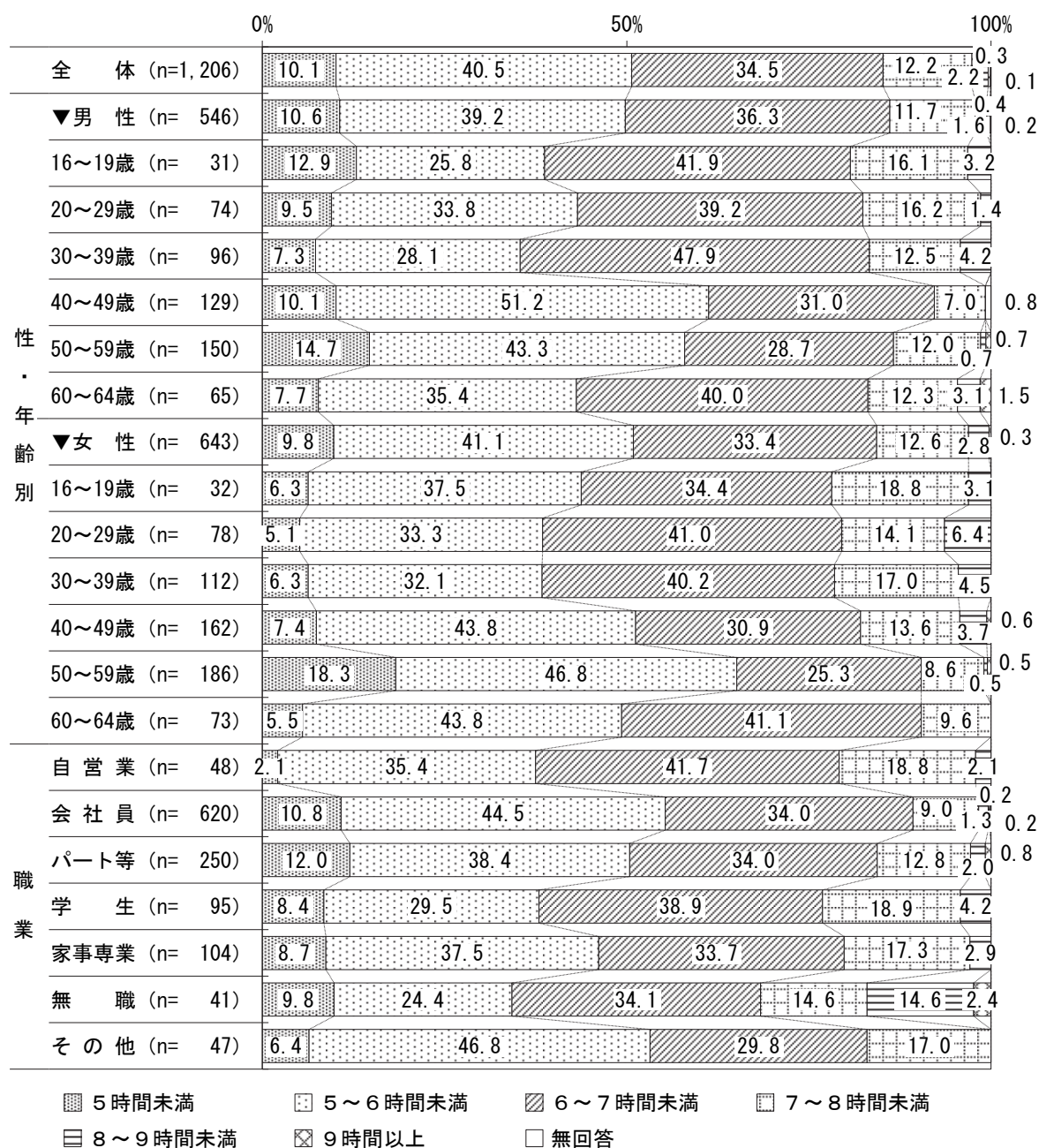


5 睡眠・ストレスについて

(1) 1日の平均睡眠時間

- 1日の平均睡眠時間は、「5～6時間未満」が40.5%と最も高く、次いで「6～7時間未満」が34.5%と、＜7時間未満＞が85%以上を占めています。
- 男女ともに40～50代の睡眠時間が短くなっています。
- 職業別にみると、パート等および会社員は「5時間未満」が10%を超えており、特に会社員は＜6時間未満＞が55%を超えています。

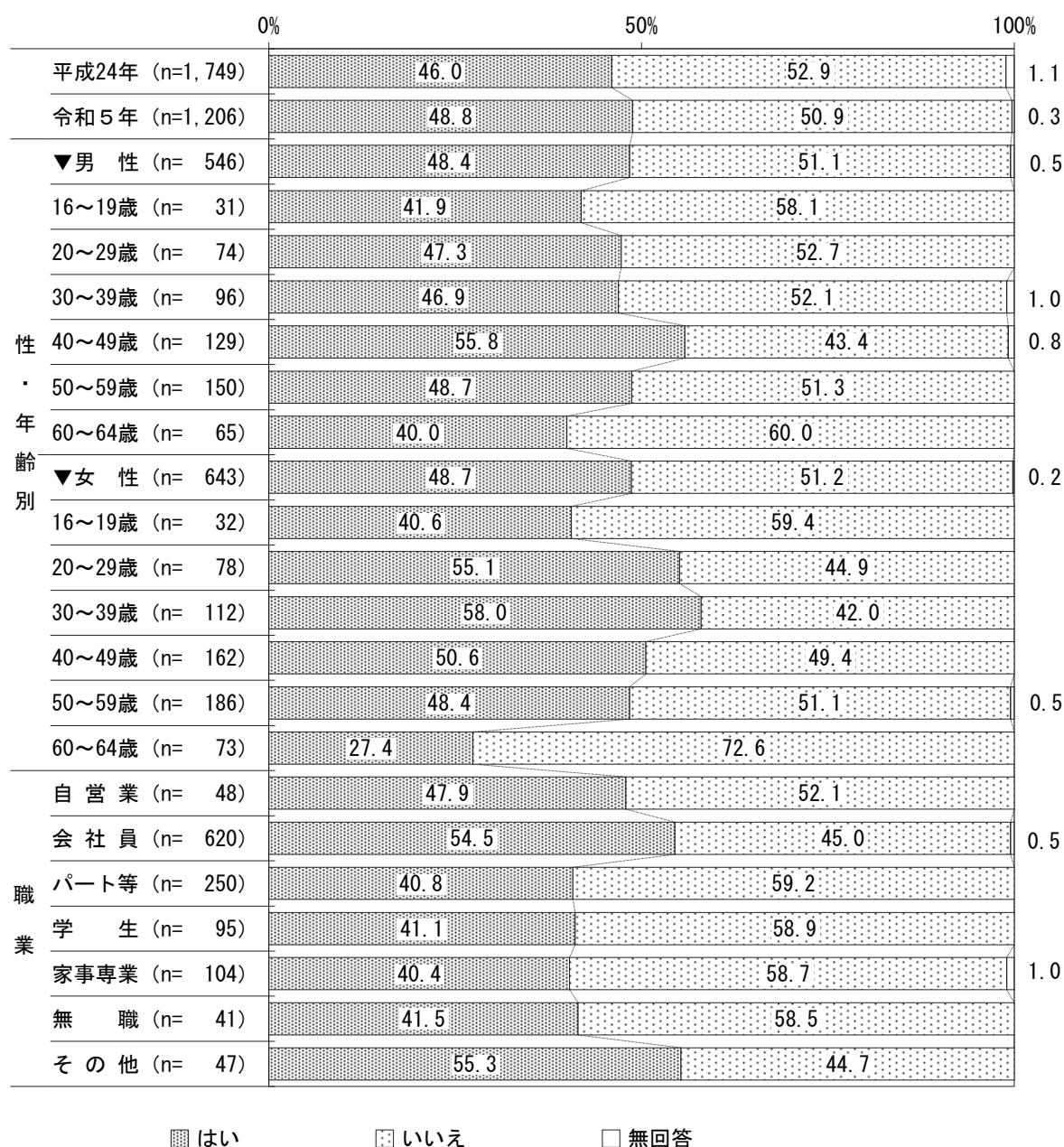
図表32 1日の平均睡眠時間



(2) 目覚めた時の疲労感

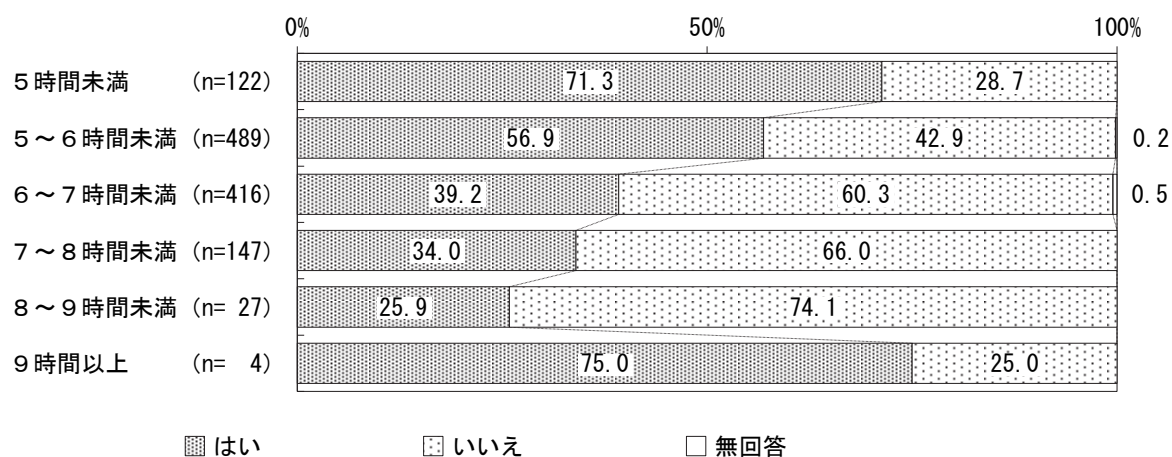
- 「目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上ありますか」という設問に対しては、「はい」と回答した人は48.8%となっています。平成24年の調査結果に比べ2.8ポイント上昇しています。
- 「はい」と答えた人は、男性では40代が55.8%と最も高くなっています。女性は20～40代で50%を超えており、特に30代では58.0%となっています。
- 職業別では会社員およびその他の「はい」が55%前後の高い率となっています。

図表33 目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上あるか



○また、平均睡眠時間別にみると、9時間未満では睡眠時間が短くなるにしたい、「はい」が高くなっており、5時間未満では71.3%となります。なお、9時間以上でも「はい」が75.0%（4人中3人）と非常に高い率となっています。

図表34 目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上あるか（平均睡眠時間別）



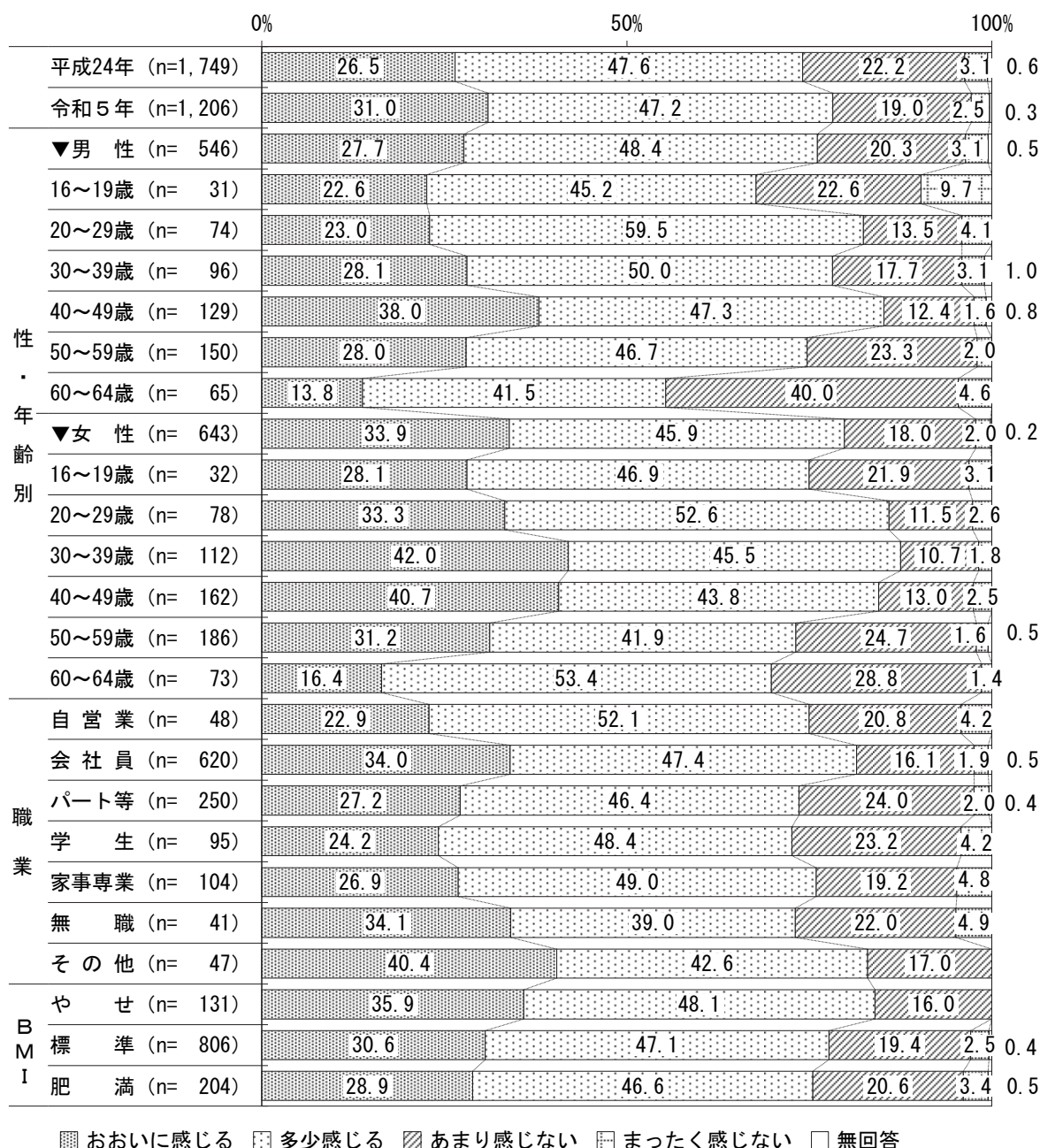
(3) 1か月間にストレスを感じたか

○最近1か月間にストレスを感じたかをたずねたところ、「多少感じる」が47.2%と最も高く、「おおいに感じる」は31.0%となっています。平成24年の調査結果に比べ「おおいに感じる」が4.5ポイント上昇しています。

○「おおいに感じる」は、男性では40代が38.0%と突出して高くなっています。女性は30～40代で40%を超えています。女性は男性に比べて「おおいに感じる」割合が高くなっています。

○職業別にみると、会社員およびその他の「感じる」（「おおいに感じる」＋「多少感じる」）が80%を超えています。

図表35 1か月間にストレスを感じたか

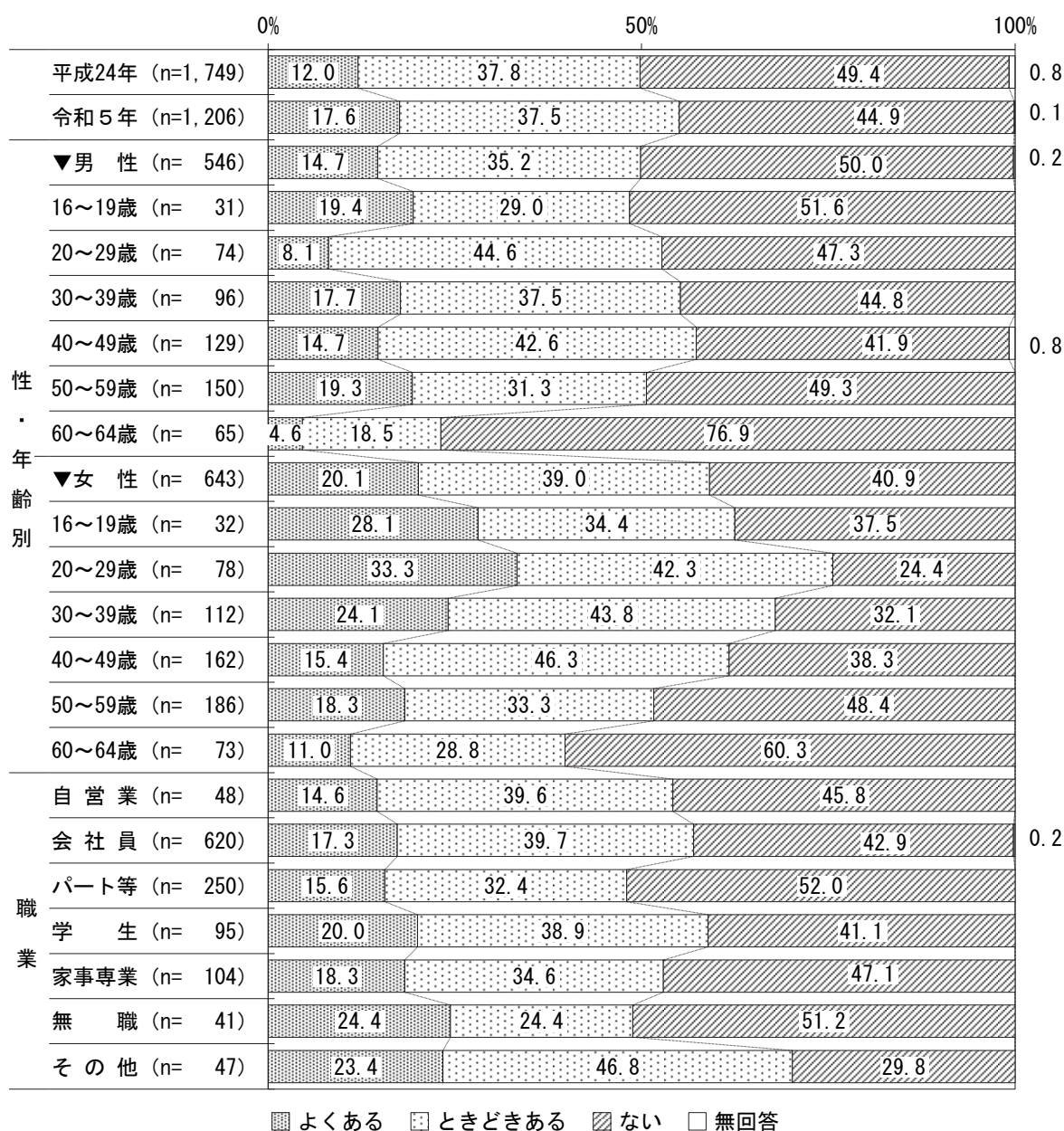


(4) ストレスから逃げ出したいと思うことがあるか

○「ストレスが大きくて逃げ出したいと思うことがありますか」という設問に対しては、「ない」が44.9%と最も高くなっていますが、「よくある」(17.6%)と「ときどきある」(37.5%)の合計<逃げ出したいと思うことがある>は55.1%となっています。平成24年の調査結果との比較では、<逃げ出したいと思うことがある>は5.3ポイント上昇しています。

○<逃げ出したいと思うことがある>は、女性が59.1%と男性を9.2ポイント上回っており、特に20代では75%を超える高い率となっています。

図表36 ストレスから逃げ出したいと思うことがあるか



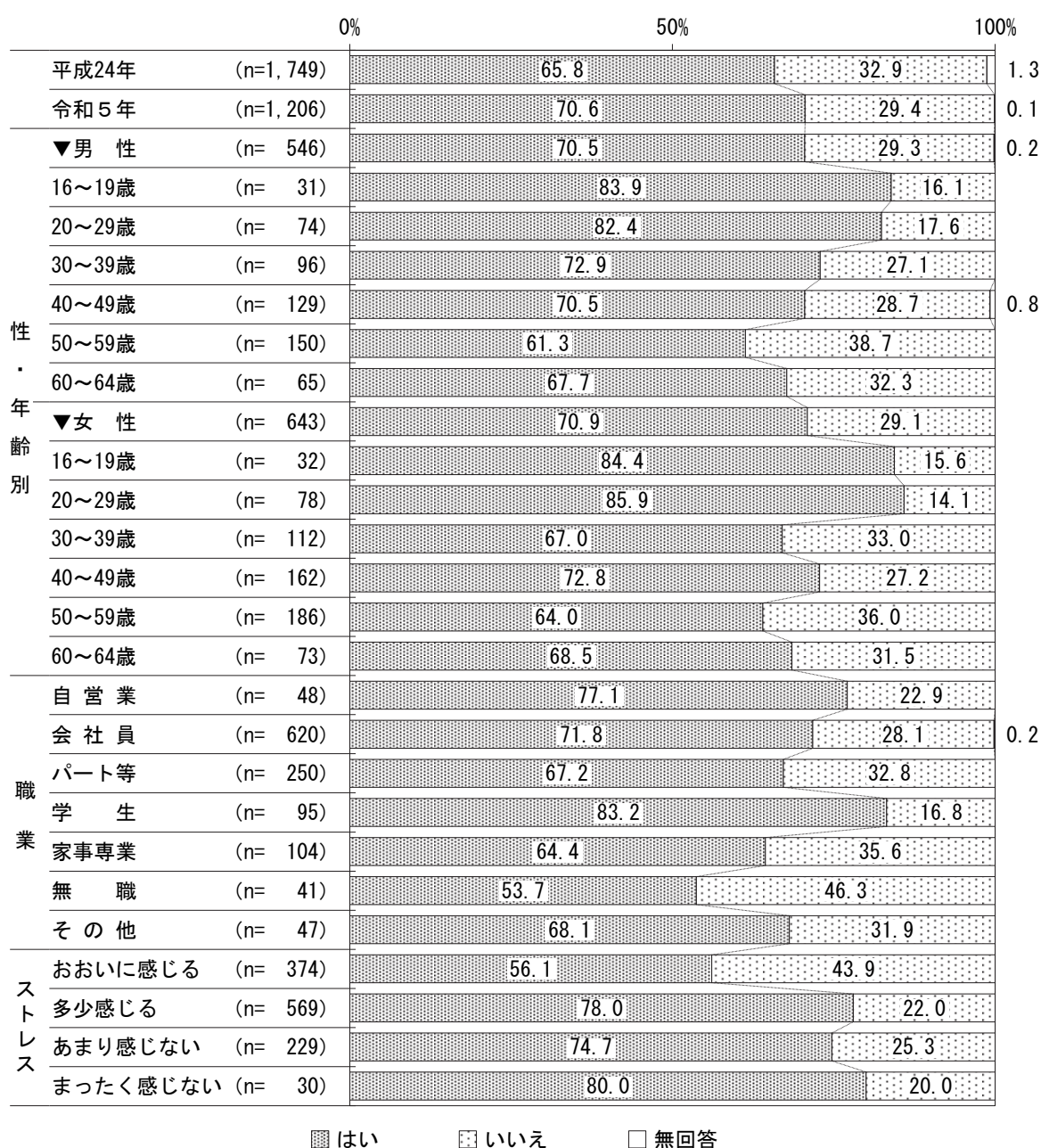
(5) ストレス解消法や趣味・生きがいがあるか

○ストレスを解消できる方法や趣味・生きがいを持っているかをたずねたところ、「はい（持っている）」は70.6%です。平成24年の調査結果に比べ4.8ポイント上昇しています。

○「はい」は、男女ともに10～20代が80%を超えているのに対し、50代は60%台前半で最も低くなっています。

○ストレスの有無別にみると、ストレスを「おおいに感じる」の「はい」が50%台と低くなっています。

図表37 ストレス解消法や趣味・生きがいがあるか



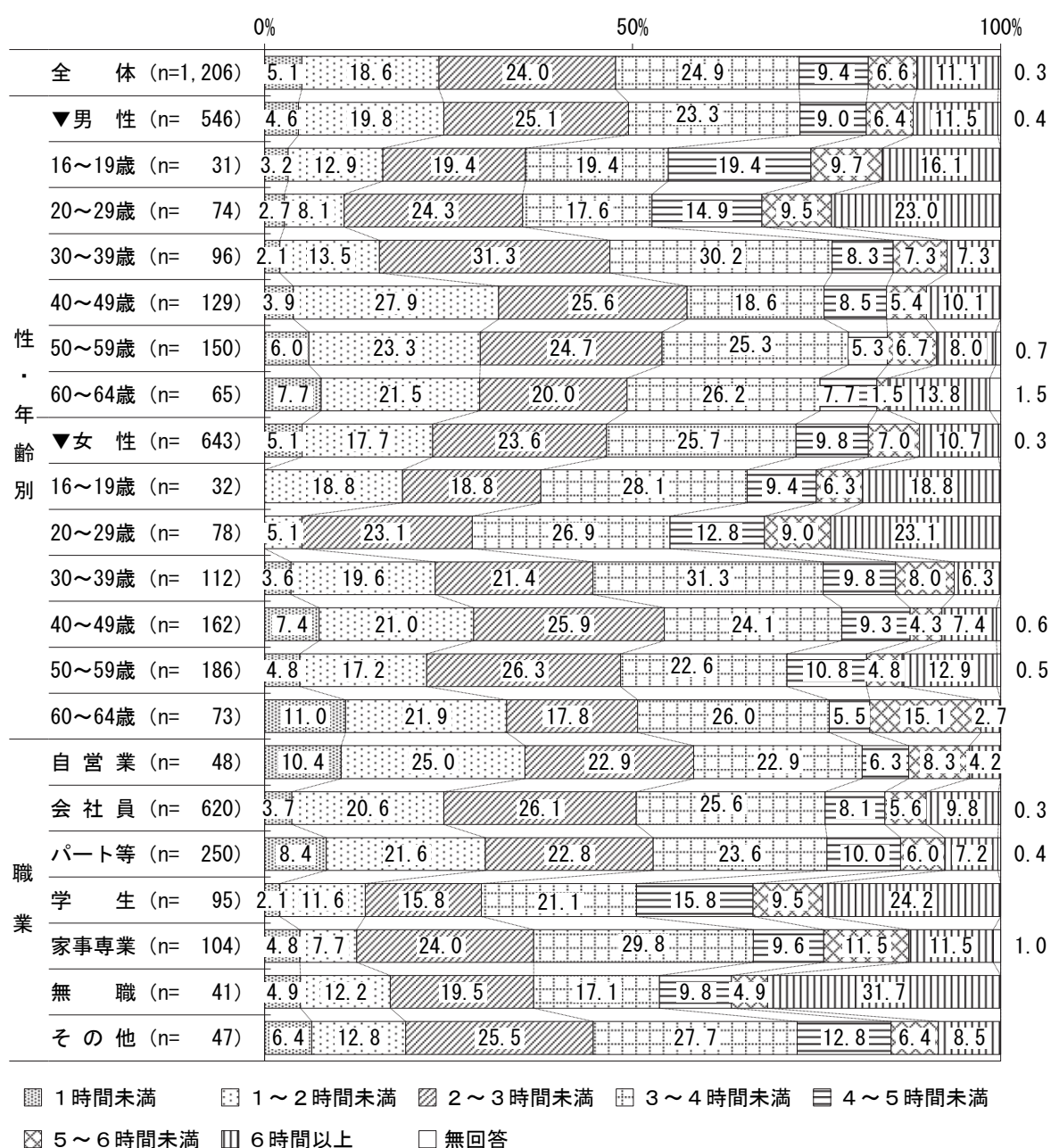
(6) 1日に画面を見る時間

○1日にテレビ、パソコン、スマートフォン、タブレットなどの画面を見る時間（仕事中にパソコンなどの画面を見る時間は除く。）は、「3～4時間未満」が24.9%と最も高く、次いで「2～3時間未満」が24.0%と、＜2～4時間未満＞が50%弱を占めています。

○男女ともに20代の時間が長くなっており、「6時間以上」が23%程度となっています。

○職業別にみると、無職および学生は「6時間以上」が最も高く、特に無職では30%を超えています。

図表38 1日の平均睡眠時間



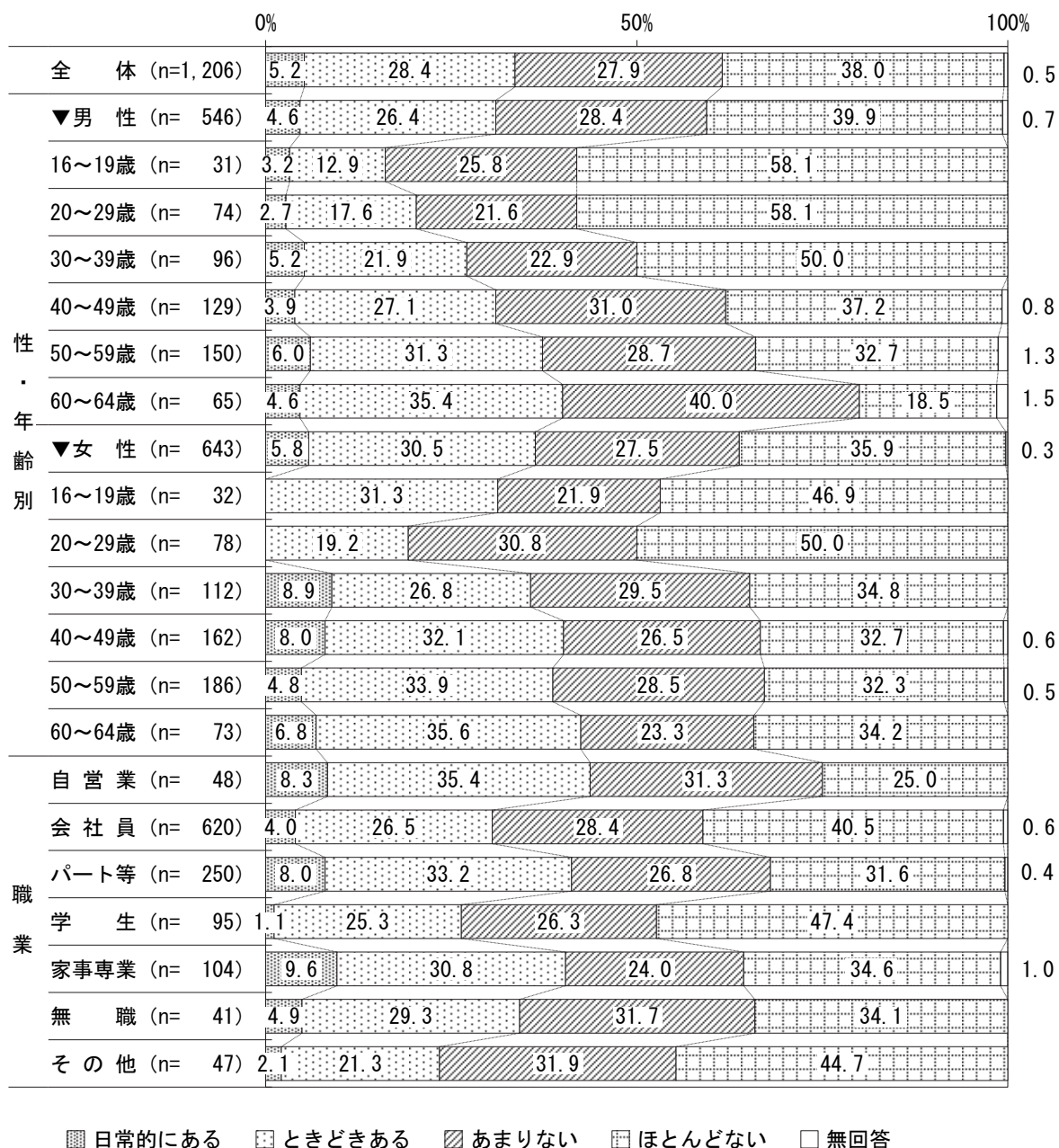
(7) 人との交流

① ご近所の方との交流

○ご近所の方との交流については、「ほとんどない」が38.0%と最も高くなっています。

○男性の10～30代、女性の20代では「ほとんどない」が50%以上を占めています。

図表39 ご近所の方との交流

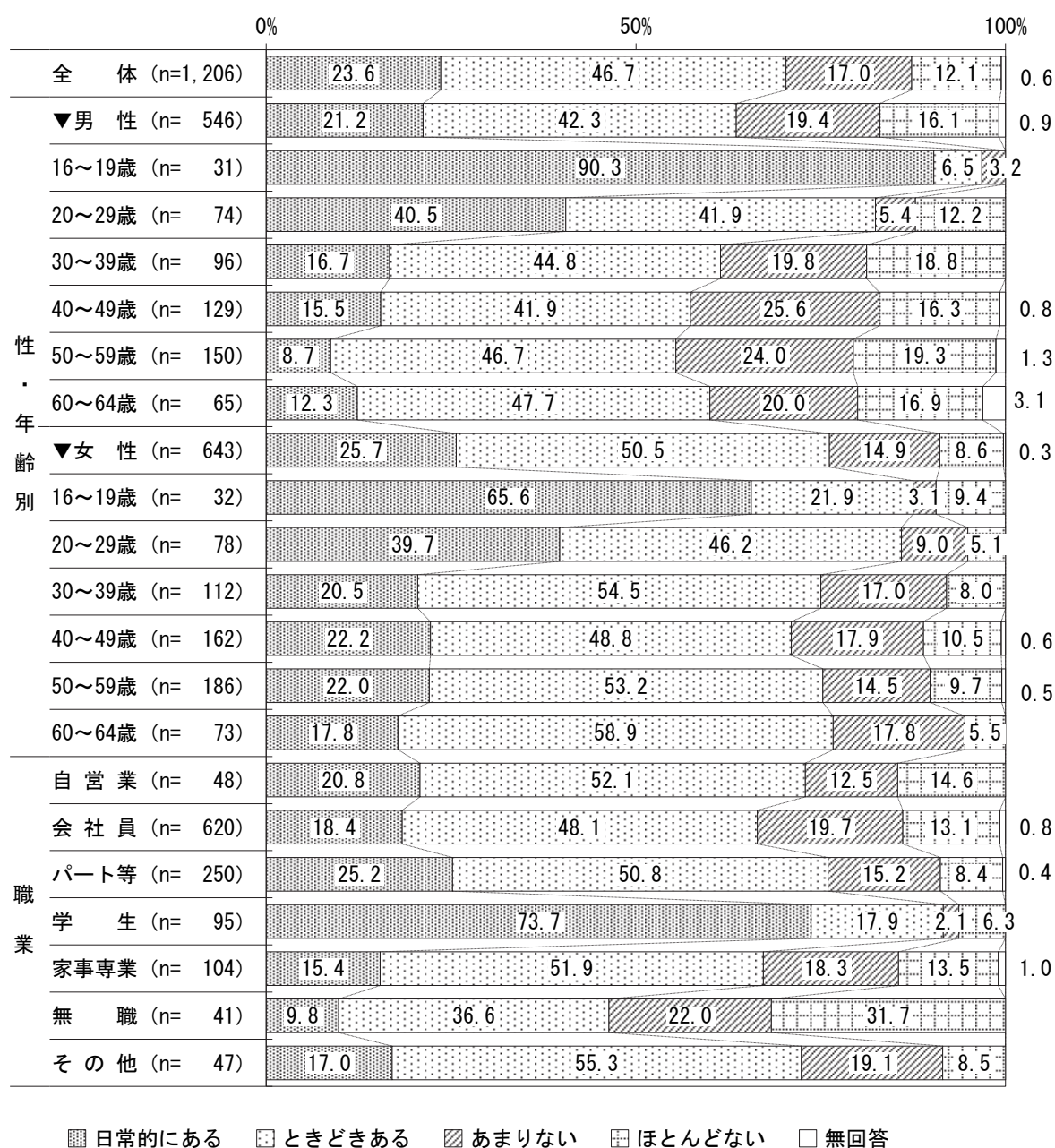


② 友人・知人との交流

○友人・知人との交流については、「ときどきある」が46.7%と最も高く、次いで「日常的にある」が23.6%となっており、両者の合計は70%を超えます。

○男女ともに10代では「日常的にある」が最も高くなっていますが、20代以降では「ときどきある」が最も高くなります。また、男性の50代では「ほとんどない」が20%近くある一方、「日常的にある」はわずか8.7%であり、友人・知人との交流が少ないことがわかります。

図表40 友人・知人との交流

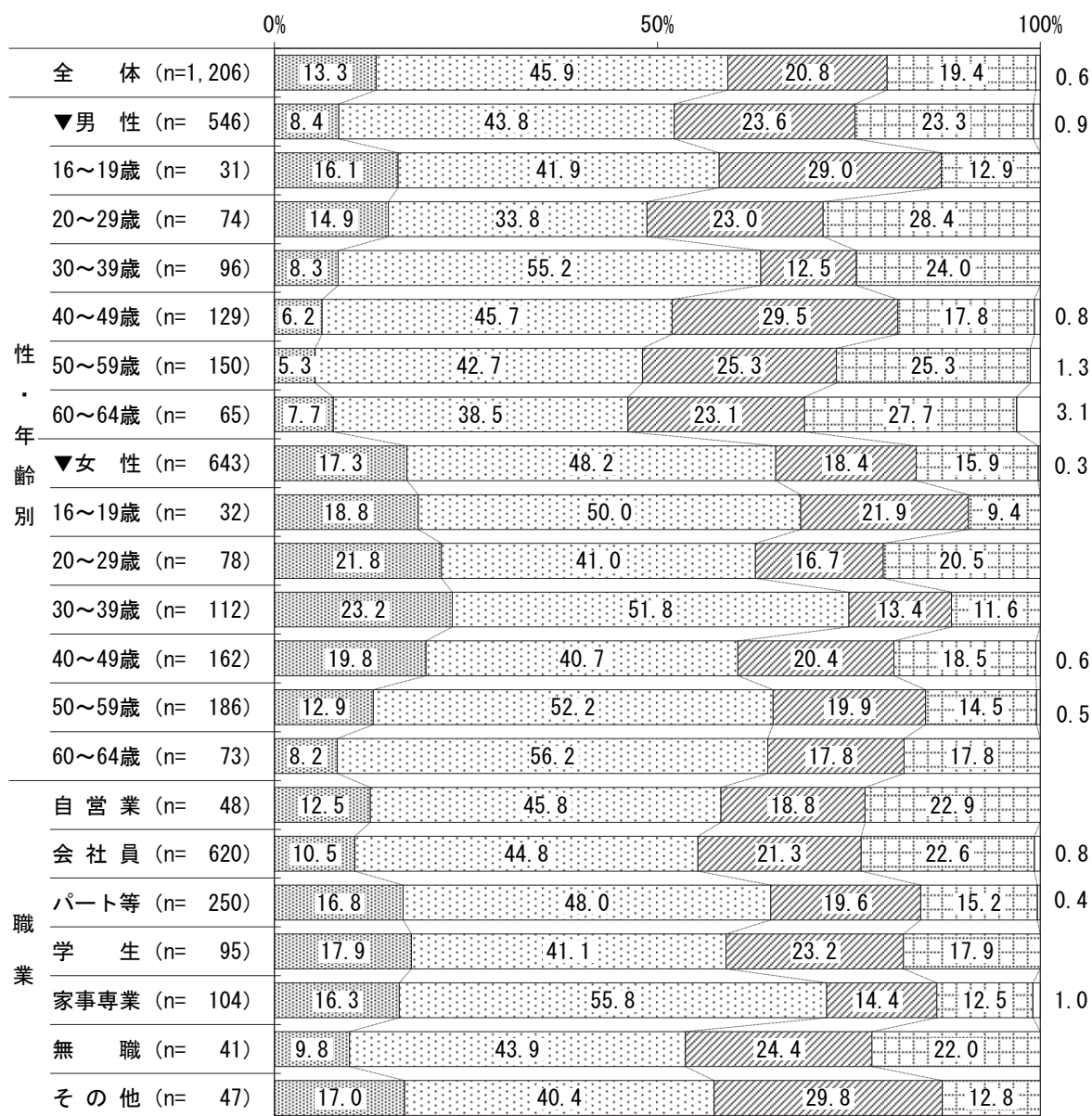


③ 親戚・親類との交流

○親戚・親類との交流については、「ときどきある」が45.9%を占めており、「日常的にある」(13.3%) との合計〈ある〉は60%弱です。一方「あまりない」(20.8%) および「ほとんどない」(19.4%) の合計〈ない〉が40%弱あります。

○男女ともに〈ある〉が最も高いのは30代です。

図表41 親戚・親類との交流



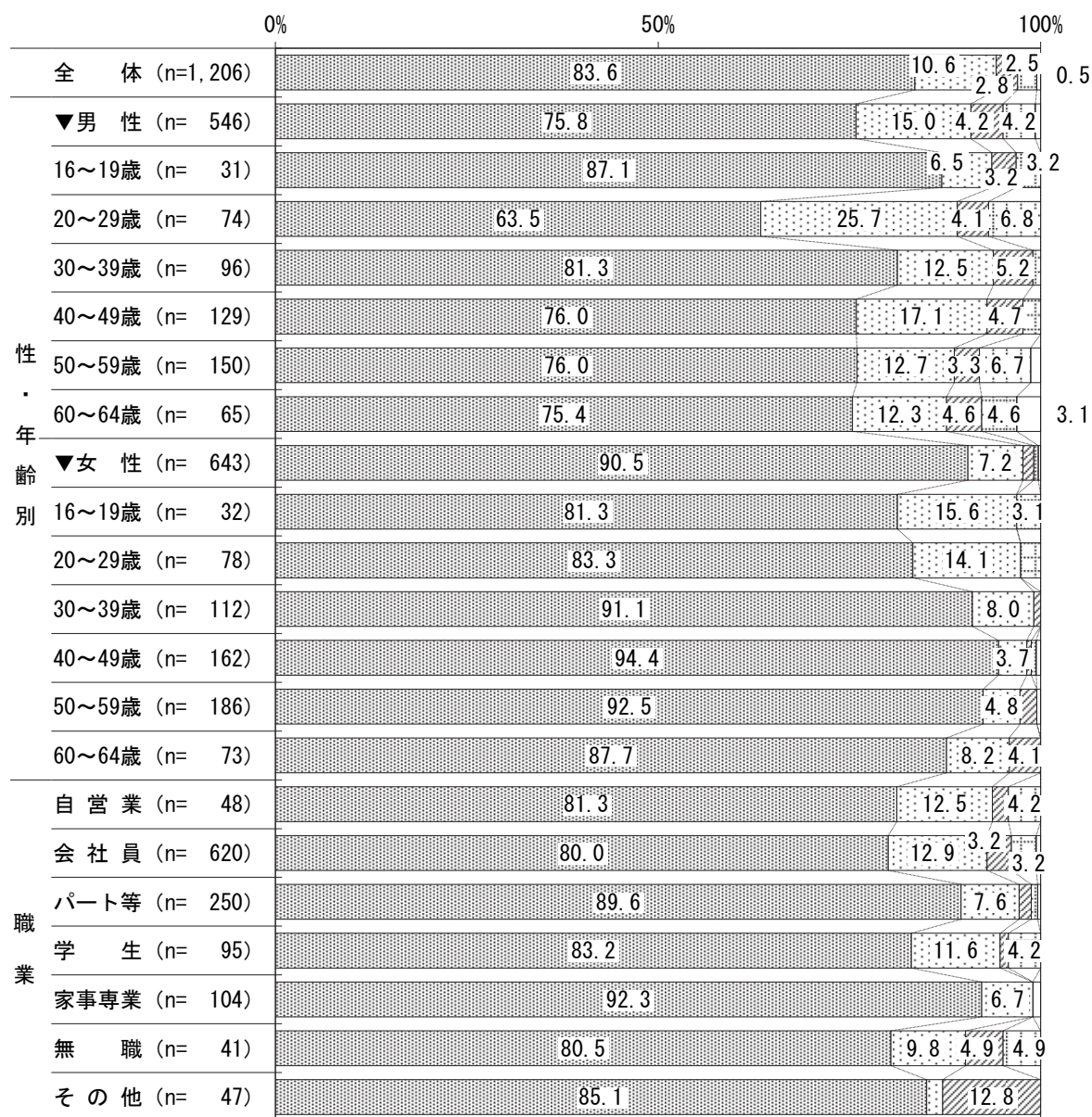
■ 日常的にある ■ ときどきある ■ あまりない ■ ほとんどない □ 無回答

④ 家族との交流

○家族との交流については、「日常的にある」が83.6%を占めており、「ときどきある」（10.6%）との合計〈ある〉は94.2%です。

○男性の20代では、「ときどきある」が25.7%と若干高くなっています。

図表42 家族との交流



日常的にある
 ときどきある
 あまりない
 ほとんどない
 無回答

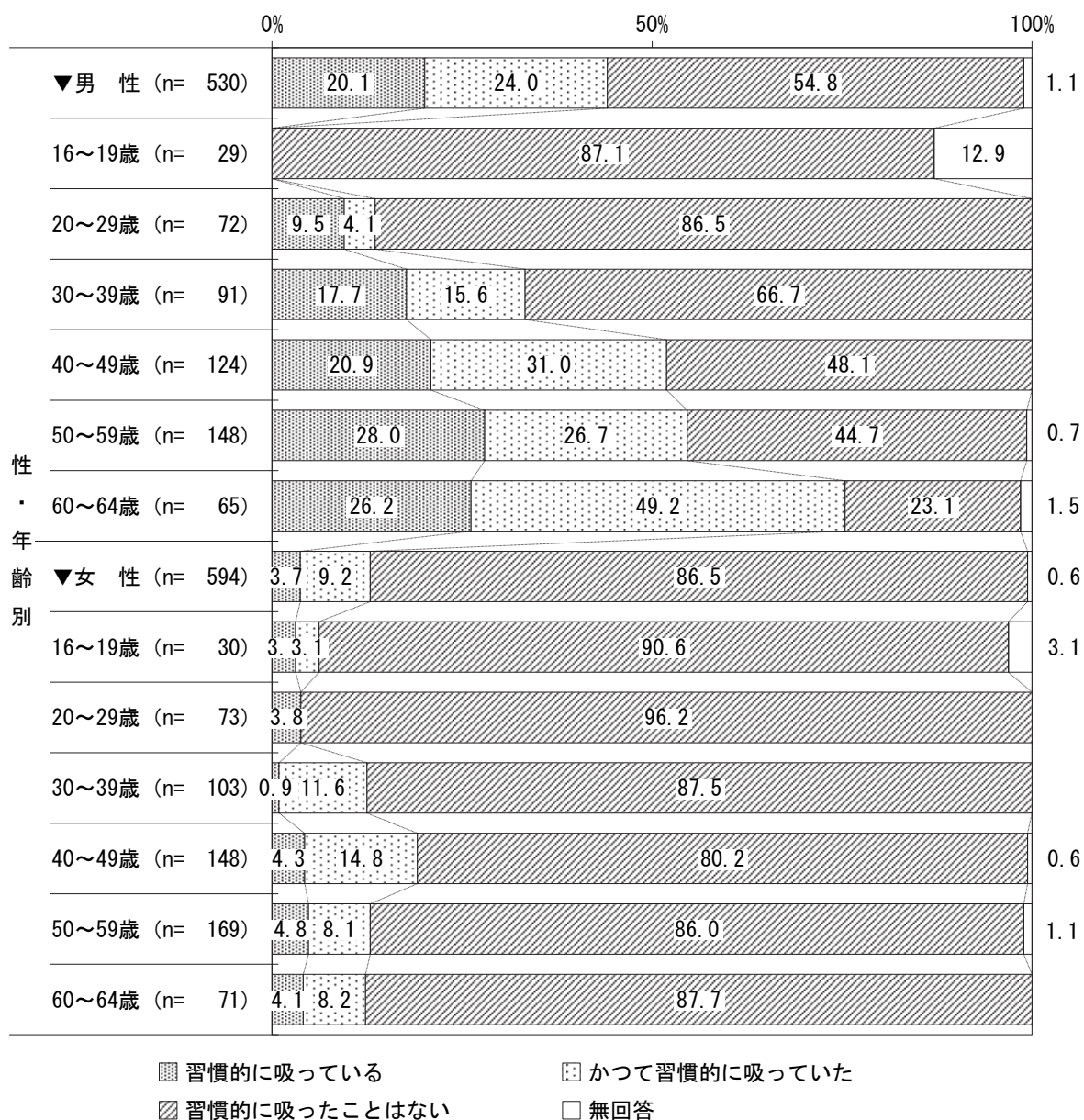
(注) 全体以外の3%未満の数値は省略

6 喫煙について

(1) 喫煙習慣

- 現在、たばこを「習慣的に（6か月以上）吸っている」のは、男性が20.1%、女性が3.7%です。
- 喫煙率が最も高いのは、男性では50代の28.0%です。女性の喫煙率は、いずれの年齢層においても5%未満です。
- 「かつて習慣的に吸っていた」は、男性では24.0%で、特に60～64歳では50%近い率となっています。

図表43 喫煙習慣

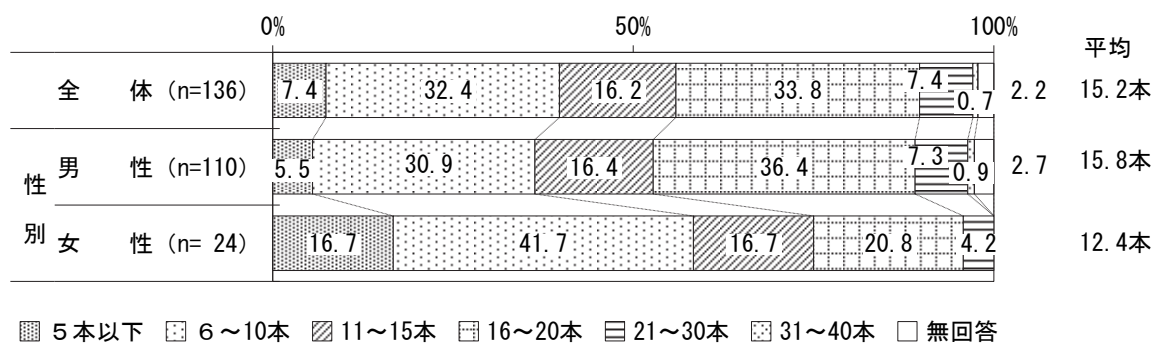


(2) 喫煙本数

○前問で「習慣的に吸っている」または「かつて習慣的に吸っていた」と回答した人の1日平均の喫煙本数は、男性では「16～20本」が36.4%と最も高く、平均本数は15.8本となっています。

○女性では「6～10本」が41.7%と最も高く、平均本数は12.4本となっています。

図表44 喫煙本数

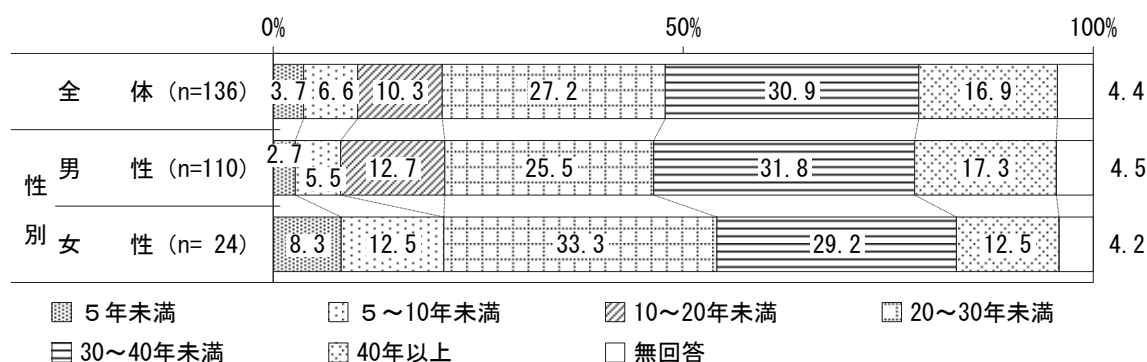


(3) 喫煙期間

○前問で「習慣的に吸っている」または「かつて習慣的に吸っていた」と回答した人の喫煙期間は、男性では「30～40年未満」が31.8%と最も高く、次いで「20～30年未満」が25.5%となっています。＜20年以上＞は74.6%です。

○女性では「20～30年未満」が33.3%を占め、次いで「30～40年未満」が29.2%となっています。＜20年以上＞は75.0%です。

図表45 喫煙期間

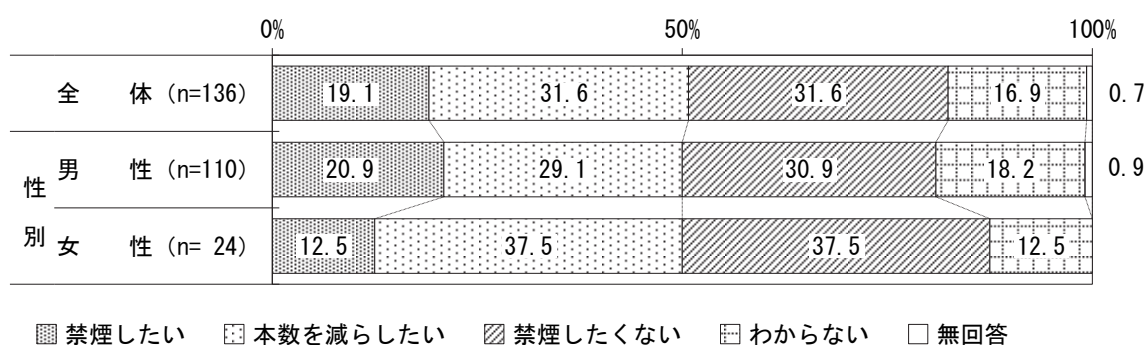


(4) 禁煙について

○現在たばこを習慣的に吸っている人に、禁煙についてたずねたところ、「本数を減らしたい」および「禁煙したくない」が31.6%と同率で最も高くなっており、「禁煙したい」は19.1%です。

○男性では「禁煙したい」が20.9%ですが、女性では12.5%と8ポイント以上の差があります。

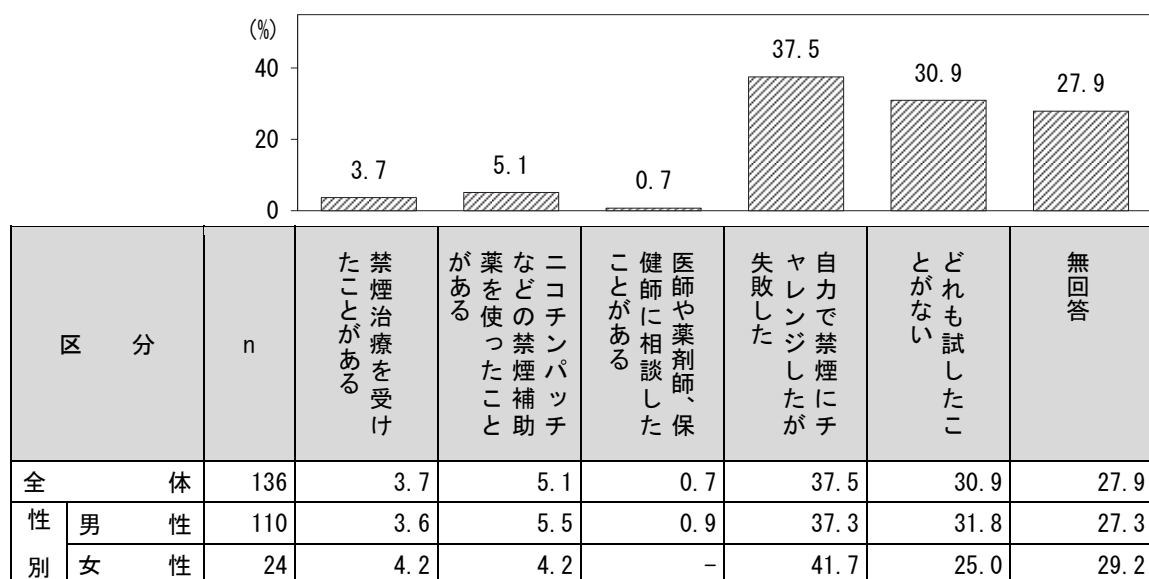
図表46 禁煙について



(5) 禁煙の方策について

○現在たばこを習慣的に吸っている人に、禁煙の方策についてたずねたところ、「自力で禁煙にチャレンジしたが失敗した」が37.5%と最も高くなっており、特に女性は40%を超えています。また、男性は「どれも試したことがない」も30%を超える高い率となっています。

図表47 禁煙の方策について（複数回答）



(6) たばこが影響を与える病気

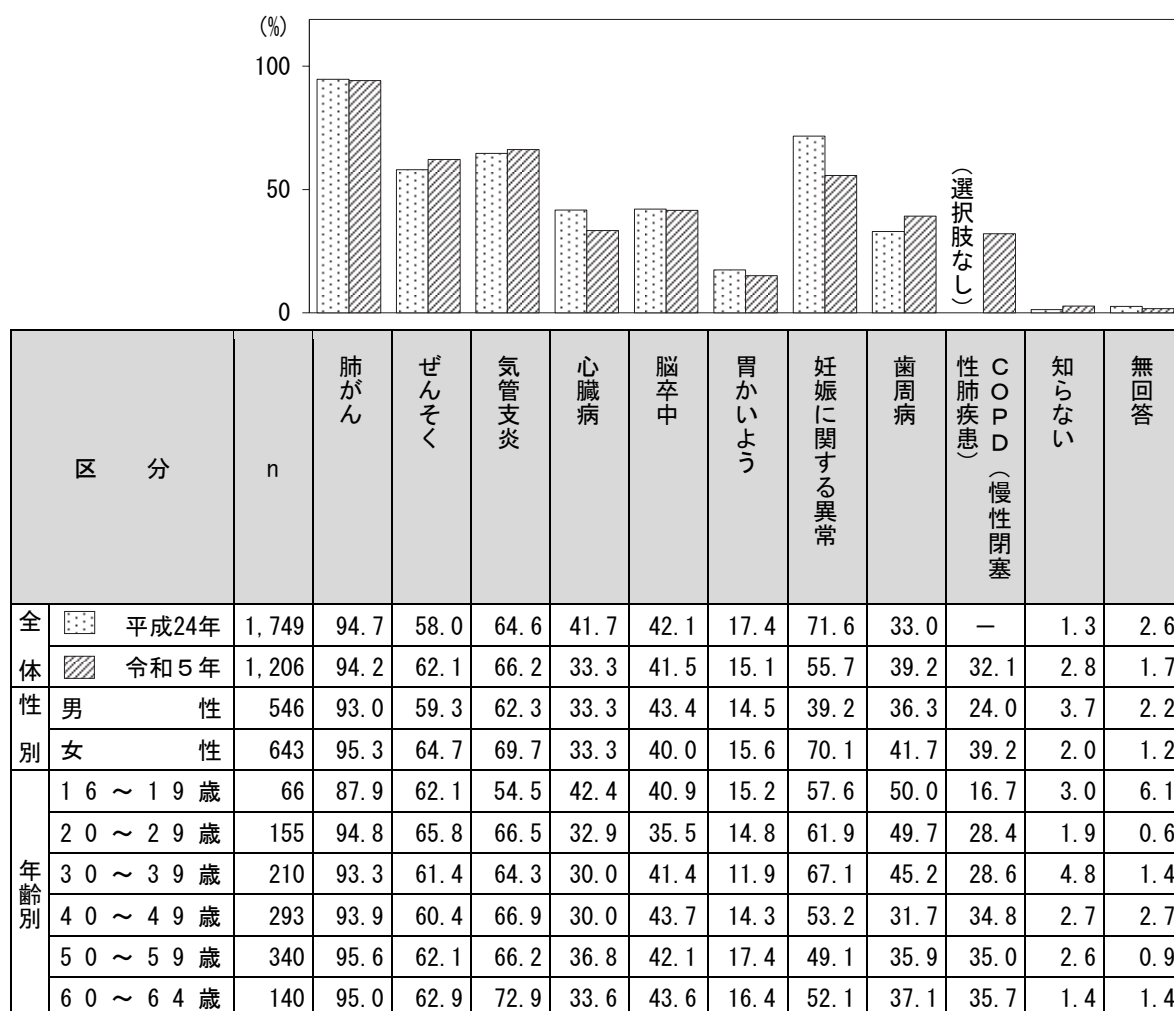
○たばこが影響を与える病気で知っているものとしては、「肺がん」が94.2%と最も高く、次いで「気管支炎」および「ぜんそく」も60%を超える高い率となっています。

平成24年の調査結果との比較では「歯周病」等が上昇している反面、「妊娠に関する異常」や「心臓病」が大きく低下しています。

○性別にみると、全般的に女性が高く、特に「妊娠に関する異常」は男性を30ポイント以上上回っています。

○年齢別にみると、「歯周病」や「妊娠に関する異常」等は40歳未満が高いのに対し、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」等は40歳以上が高くなっています。

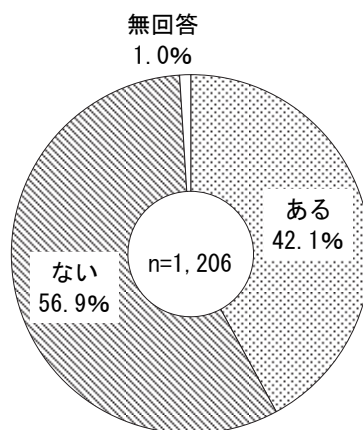
図表48 たばこが影響を与える病気（複数回答）



(7) 受動喫煙

○この1か月間における、望まず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）の有無については、「ある」が42.1%です。

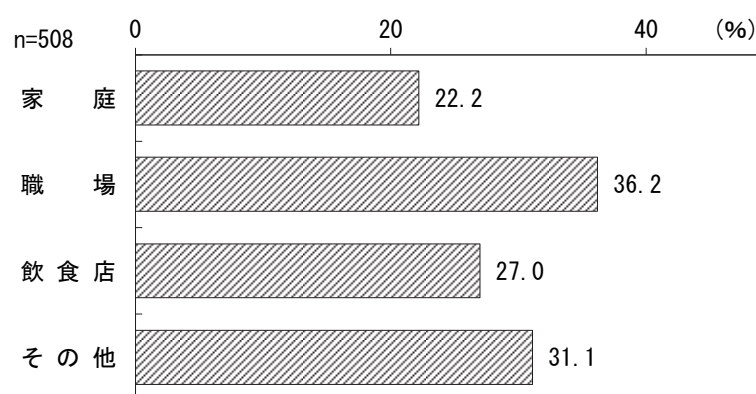
図表49 受動喫煙の有無



(8) 受動喫煙の機会があった場所

- 受動喫煙の機会が「ある」と回答した人の受動喫煙の場所については、「職場」が36.2%と最も高く、次いで、「飲食店」が27.0%、「家庭」が22.2%です。
- 「その他」として「コンビニの喫煙所や駐車場」「道路」「屋外」「スーパー等商業施設の出入り口や駐車場」「近所のベランダ等から」等の記載がありました。

図表50 受動喫煙の場所



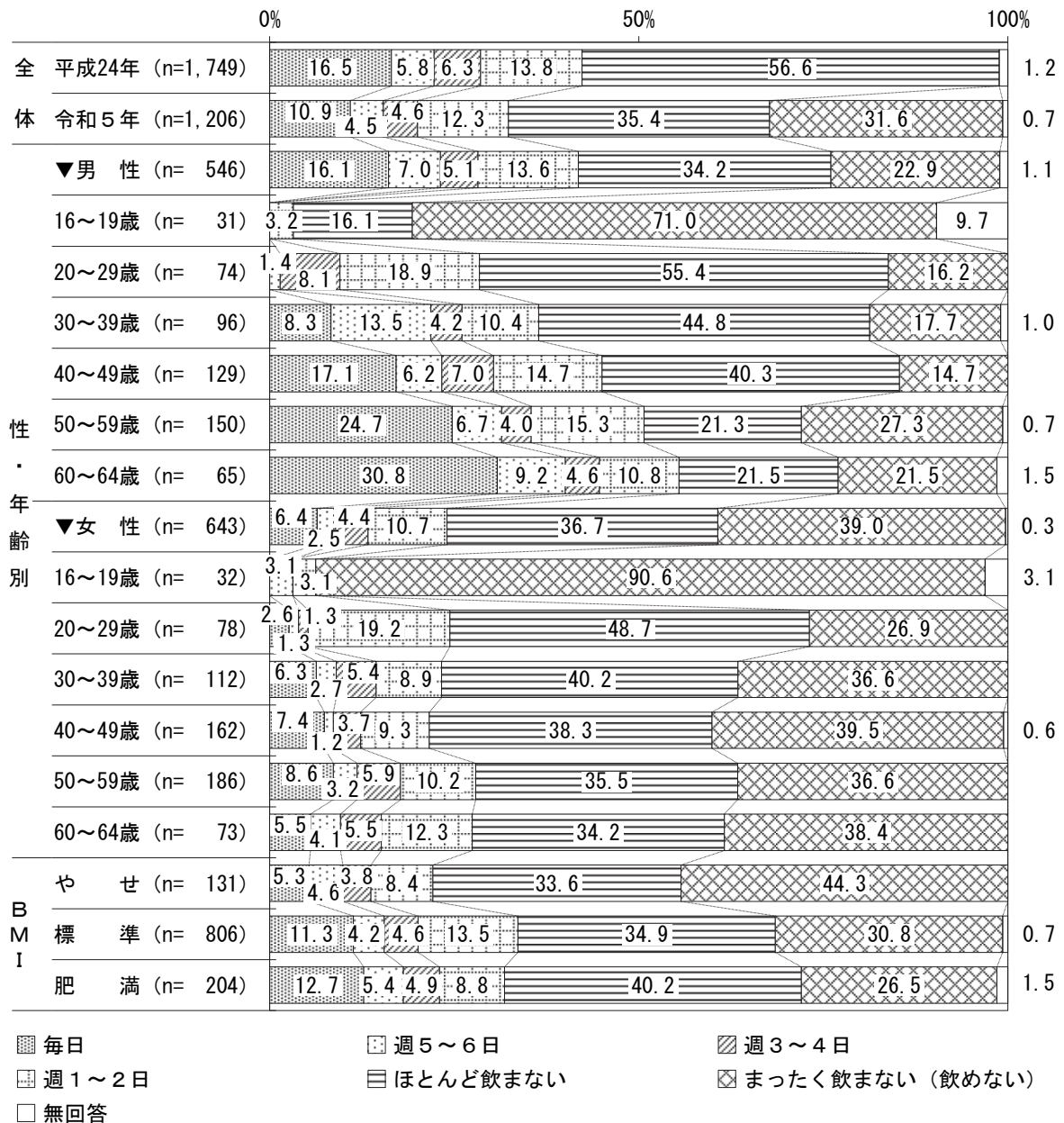
7 飲酒について

(1) 飲酒の頻度

○飲酒の頻度をたずねたところ、男性では「ほとんど飲まない」が34.2%と最も高く、次いで「まったく飲まない（飲めない）」が22.9%などとなっています。「毎日」は16.1%ですが、年齢が高くなるにしたがい高くなっており、60～64歳では30%を超えます。女性では「まったく飲まない（飲めない）」が39.0%を占めており、「ほとんど飲まない」（36.7%）との合計は75%を超えます。平成24年の調査結果との比較では、「毎日」が5ポイント以上低下しています。

○BMI別にみると、頻度はBMIが上がるほど高くなっています。

図表51 飲酒の頻度



(注) 平成24年は「まったく飲まない（飲めない）」という選択肢はありませんでした。

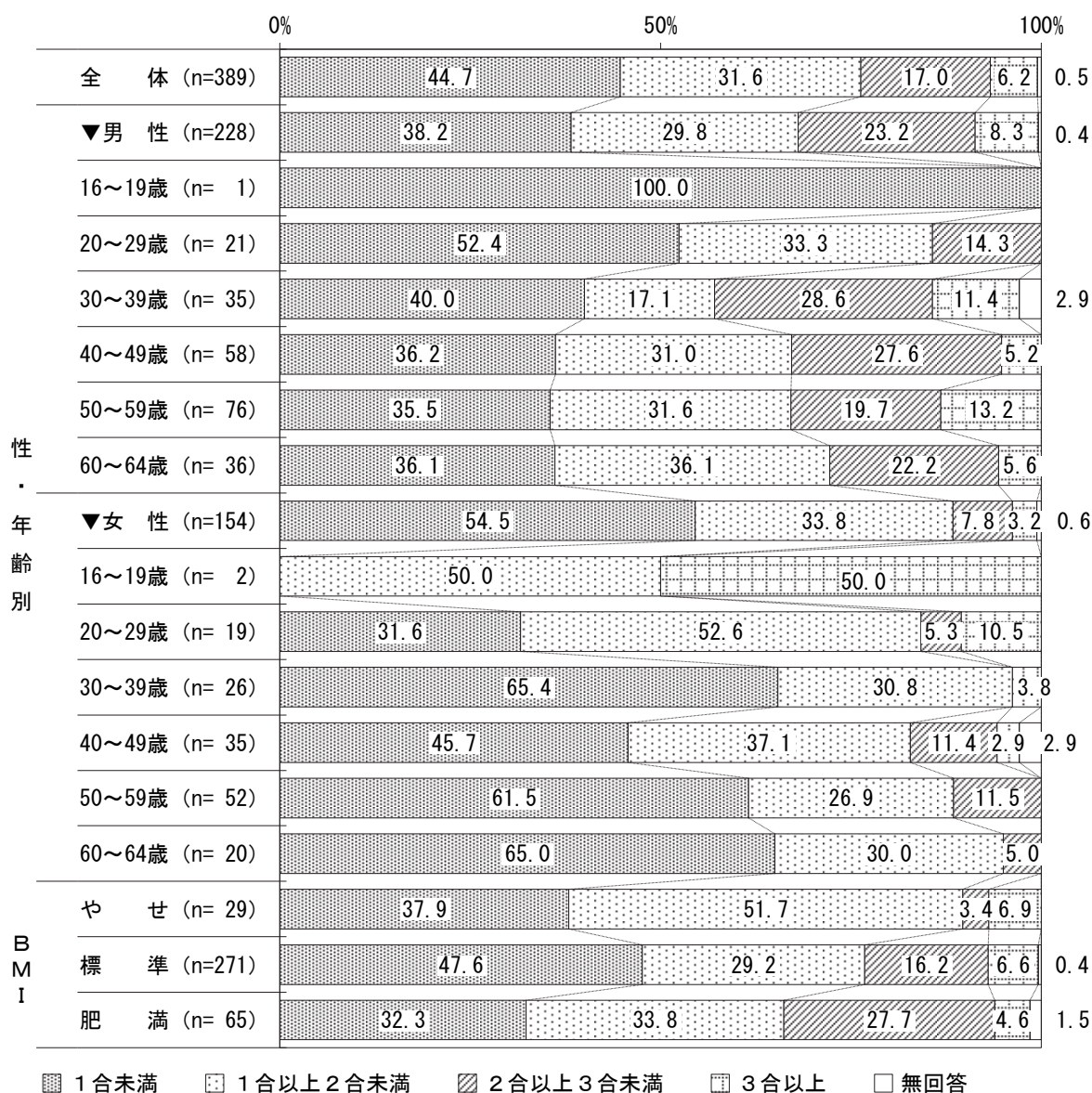
(2) 1日の飲酒量

○＜アルコールを飲む＞（「毎日」「週5～6日」「週3～4日」「週1～2日」）と答えた人に、飲酒する日にどれくらいの量（日本酒に換算）を飲むかをたずねたところ、男性では、「1合未満」が38.2%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」が29.8%となっています。女性では、「1合未満」が54.5%を占めています。

○なお、生活習慣病のリスクを高める1日あたりのアルコール摂取量は男性が40g以上、女性が20g以上とされていますが、1合＝21.6gとして換算※すると、男性の31.5%、女性の44.8%が、生活習慣病のリスクを高めるアルコール摂取量を超えて飲酒していることになります。

※純アルコール量(g)＝飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×アルコール比重(0.8)

図表52 1日の飲酒量

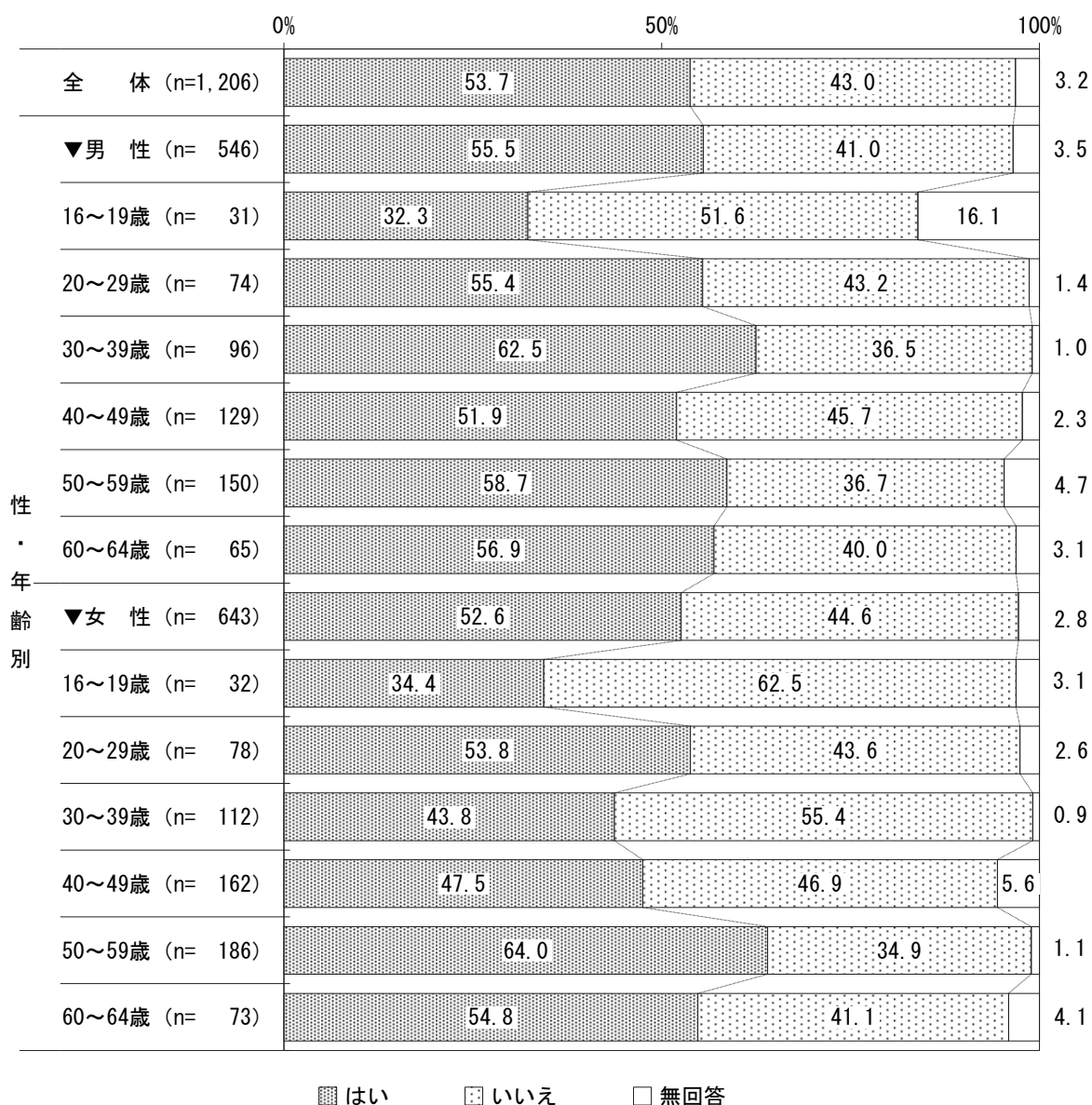


(3) 節度ある飲酒量を知っているか

○健康的に飲める節度ある飲酒量を知っているかについては、「はい」が53.7%、「いいえ」が43.0%となっています。

○「いいえ」が高いのは、男女ともに10代ですが、それ以外では女性の30歳代も50%を超えています。

図表53 節度ある飲酒量を知っているか

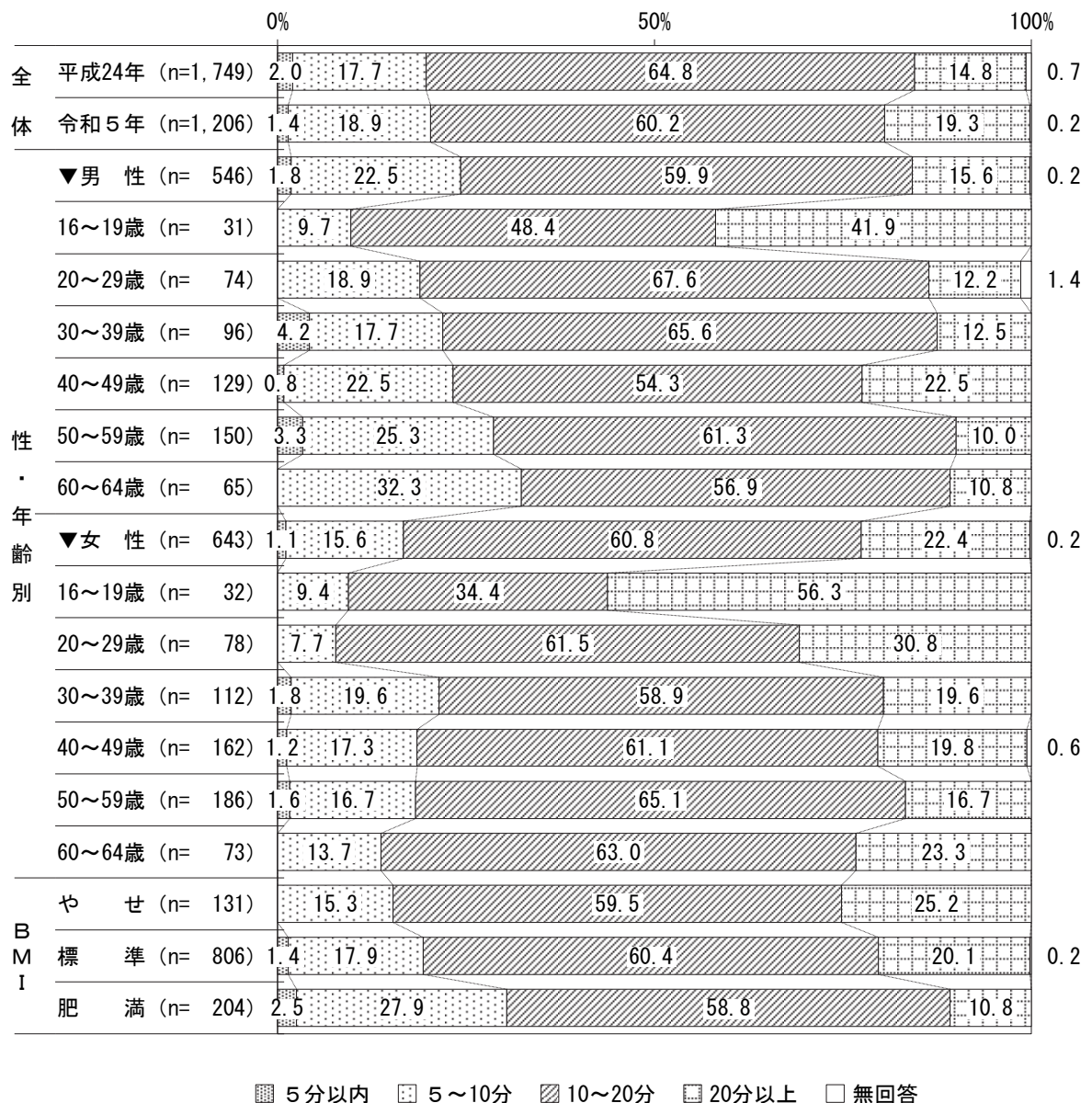


8 食習慣について

(1) 食事にかかる時間

- 1回の食事を食べる時間についてたずねたところ、「10～20分」が60.2%を占めています。「5分以内」(1.4%)と「5～10分」(18.9%)を合計した<10分以内>は20.3%です。
- <10分以内>は、男性では24.3%、女性では16.7%です。
- BMI別にみると、肥満の人は<10分以内>が30%を超えており、やせ、標準に比べると食事時間は短くなっています。

図表54 1回の食事にかかる時間

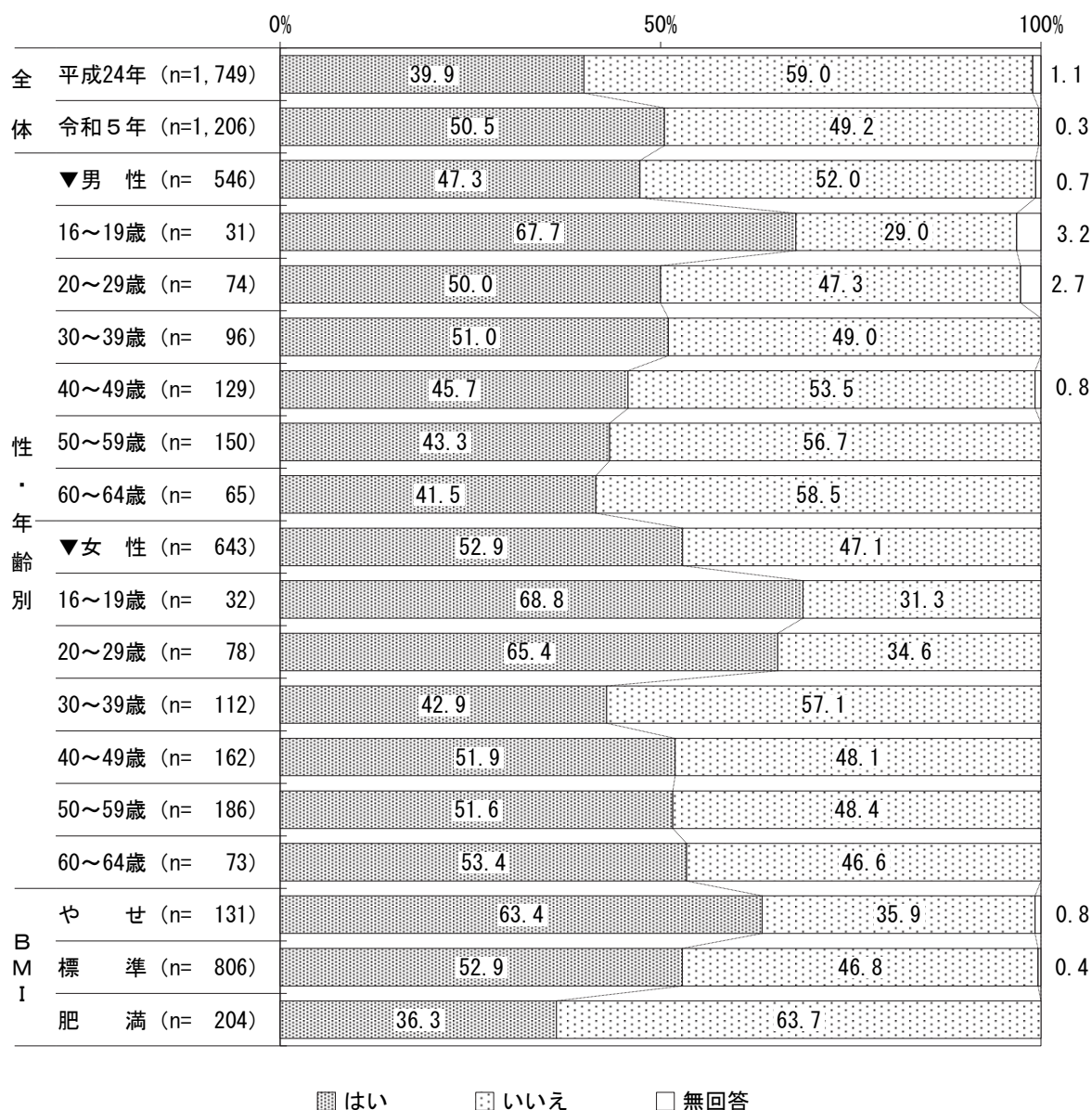


(2) 食事をよく噛んで味わっているか

○食事をゆっくりとよく噛んで味わっているかについては、「はい」は50.5%となっています。平成24年の調査結果に比べ10ポイント以上高くなっています。

○BMI別では、肥満の人の「はい」が低くなっています。

図表55 食事をよく噛んで味わっているか



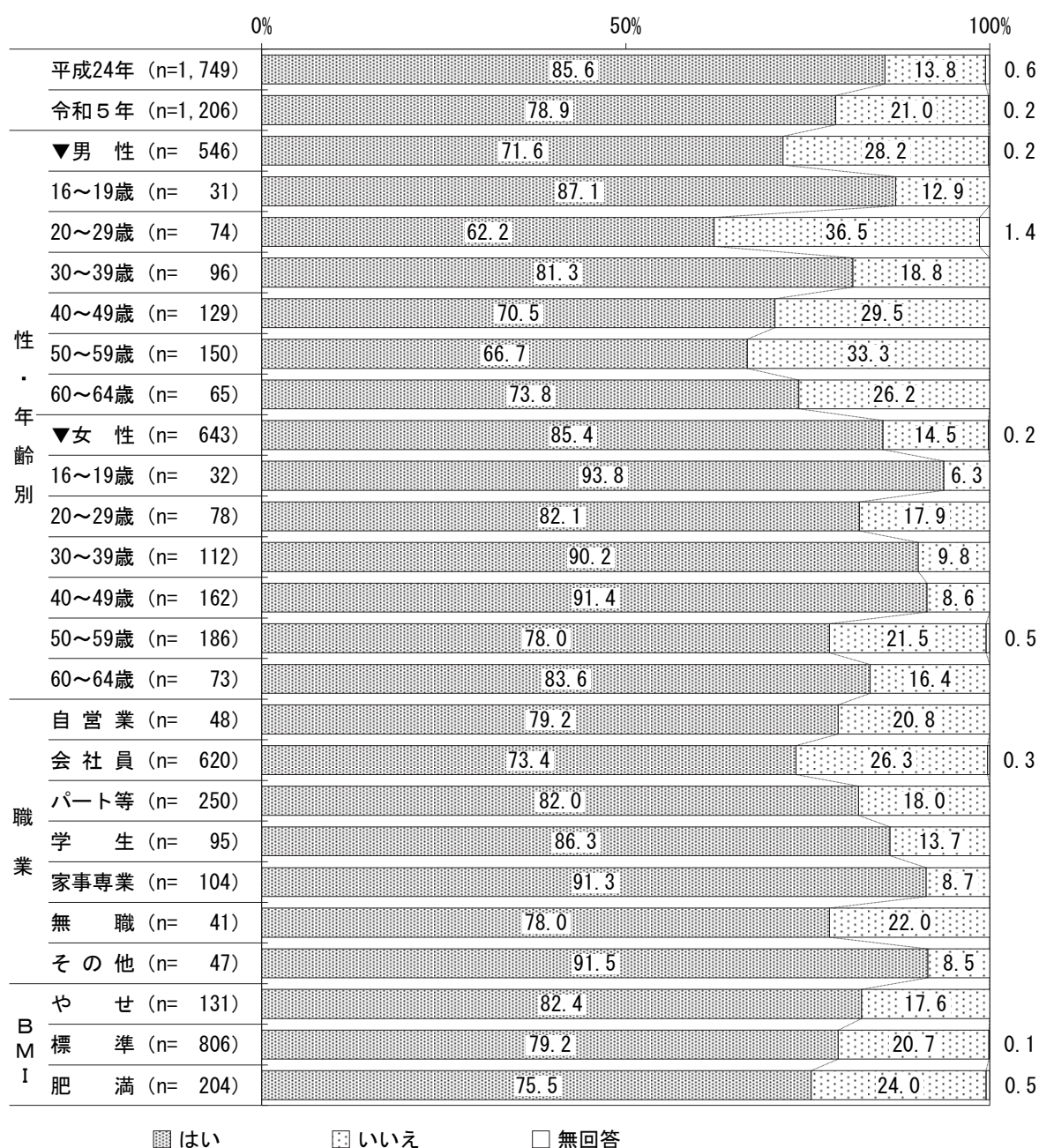
(3) 1日1回は2人以上で食事をしているか

○1日1回はきちんとした食事を家族・友人など2人以上で食べているかについては、78.9%が「はい」と回答しています。平成24年の調査結果に比べ6.7ポイント低下しています。

○性年齢別にみると、男性の20代および50代が60%台で低くなっています。

○職業別にみると、会社員が70%台前半で低くなっています。

図表56 1日1回は2人以上で食事をしているか



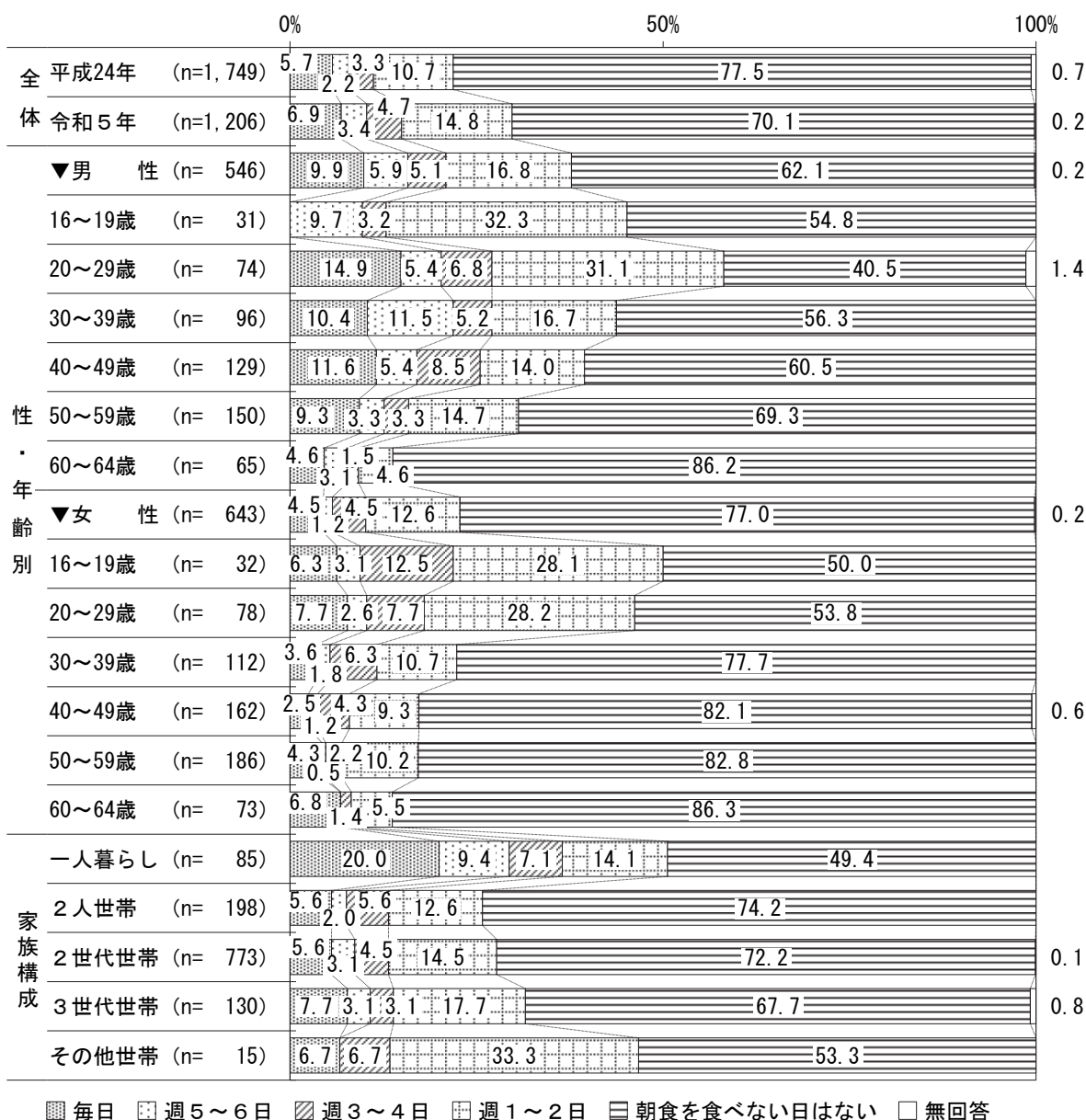
(4) 朝食の欠食

○朝食を食べない日が週に何日くらいあるかをたずねたところ、「毎日」が6.9%、「週5～6日」が3.4%、「週3～4日」が4.7%、「週1～2日」が14.8%となっており、合計した＜朝食の欠食率＞は29.8%となっています。平成24年の調査結果に比べ約8ポイント上昇しています。

○＜朝食の欠食率＞が高いのは、性別では男性です。年齢別にみると、男性では10～30代、女性では10～20代が40%を超えており、特に男性の20代は58.2%と高い率となっています。

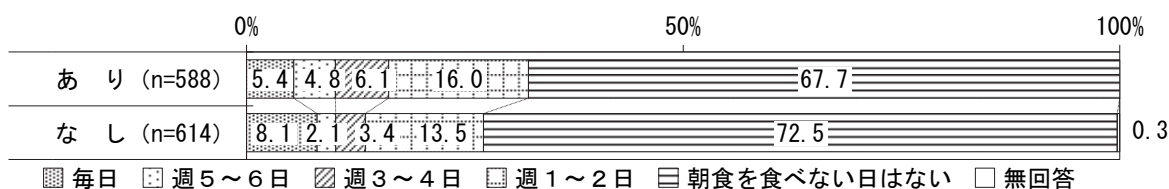
○家族構成別にみると、一人暮らしでは「毎日」が20.0%であり、＜朝食の欠食率＞は50.6%です。

図表57 朝食の欠食



○目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上「あり」か「なし」かの別でみると、
疲労が残ることが週3回以上「あり」と答えた人のほうが「なし」と答えた人に比べ
＜朝食の欠食率＞が高くなっています。

図表58 目覚めたときの疲労感の有無別にみた朝食の欠食



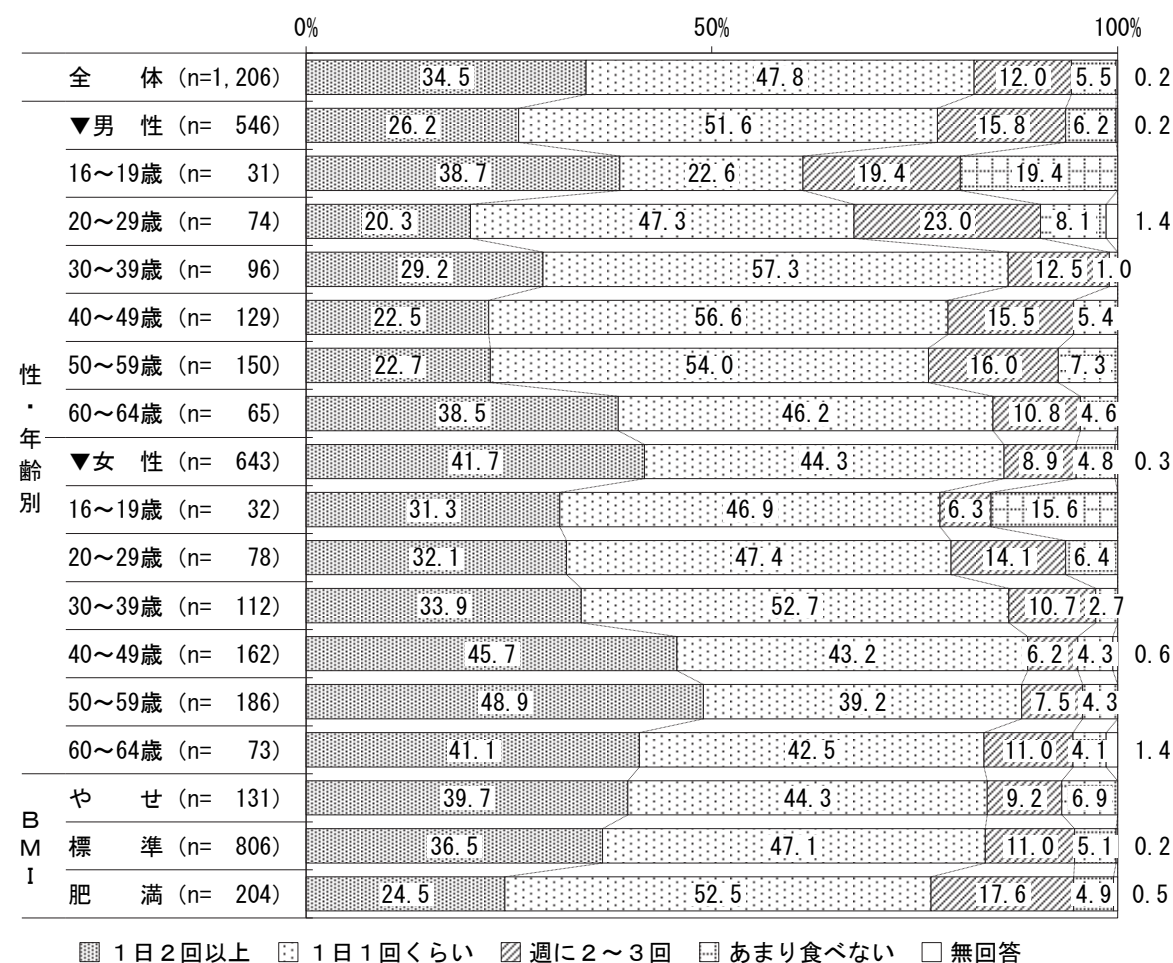
(5) 野菜の摂取回数

○漬物以外の野菜を1日何回食べているかをたずねたところ、「1日1回くらい」が
47.8%と最も高く、次いで「1日2回以上」が34.5%となっています。

○性・年齢別にみると、男女ともに若い世代ほど摂取回数が少ない傾向にあり、10代
では「あまり食べない」が15%を超えています。

○BMI別にみると、肥満の摂取回数が少なくなっています。

図表59 1日の野菜の摂取回数



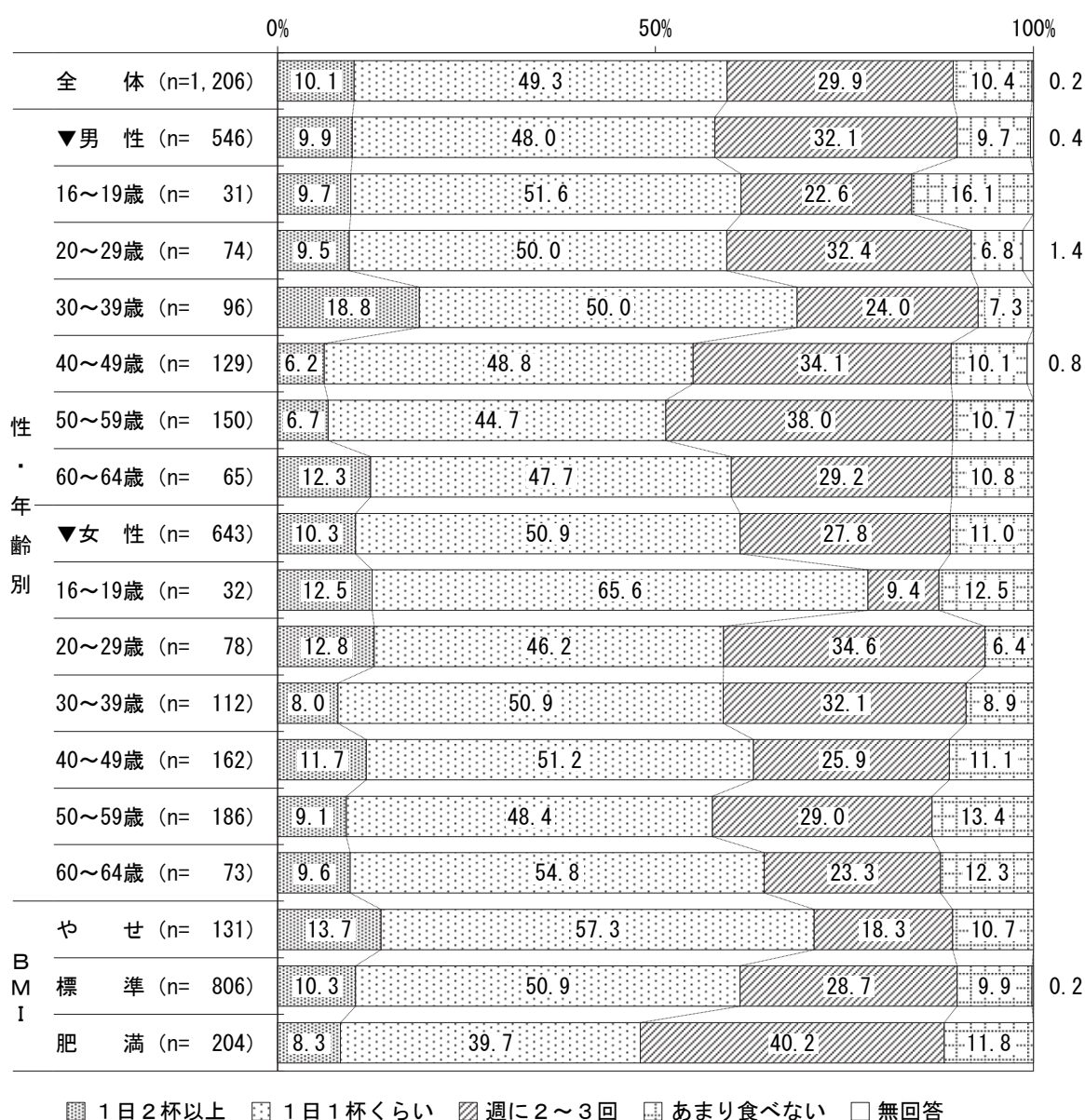
(6) 汁物の摂取回数

○みそ汁、スープ、麺類などの汁物を1日何回食べているかをたずねたところ、「1日1杯くらい」が49.3%と最も高く、次いで「週に2～3回」が29.9%となっています。

○性・年齢別にみると、男性の30代では「1日2杯以上」が18.8%と比較的高くなっています。

○BMI別にみると、肥満の摂取回数が少なくなっています。

図表60 1日の汁物の摂取回数



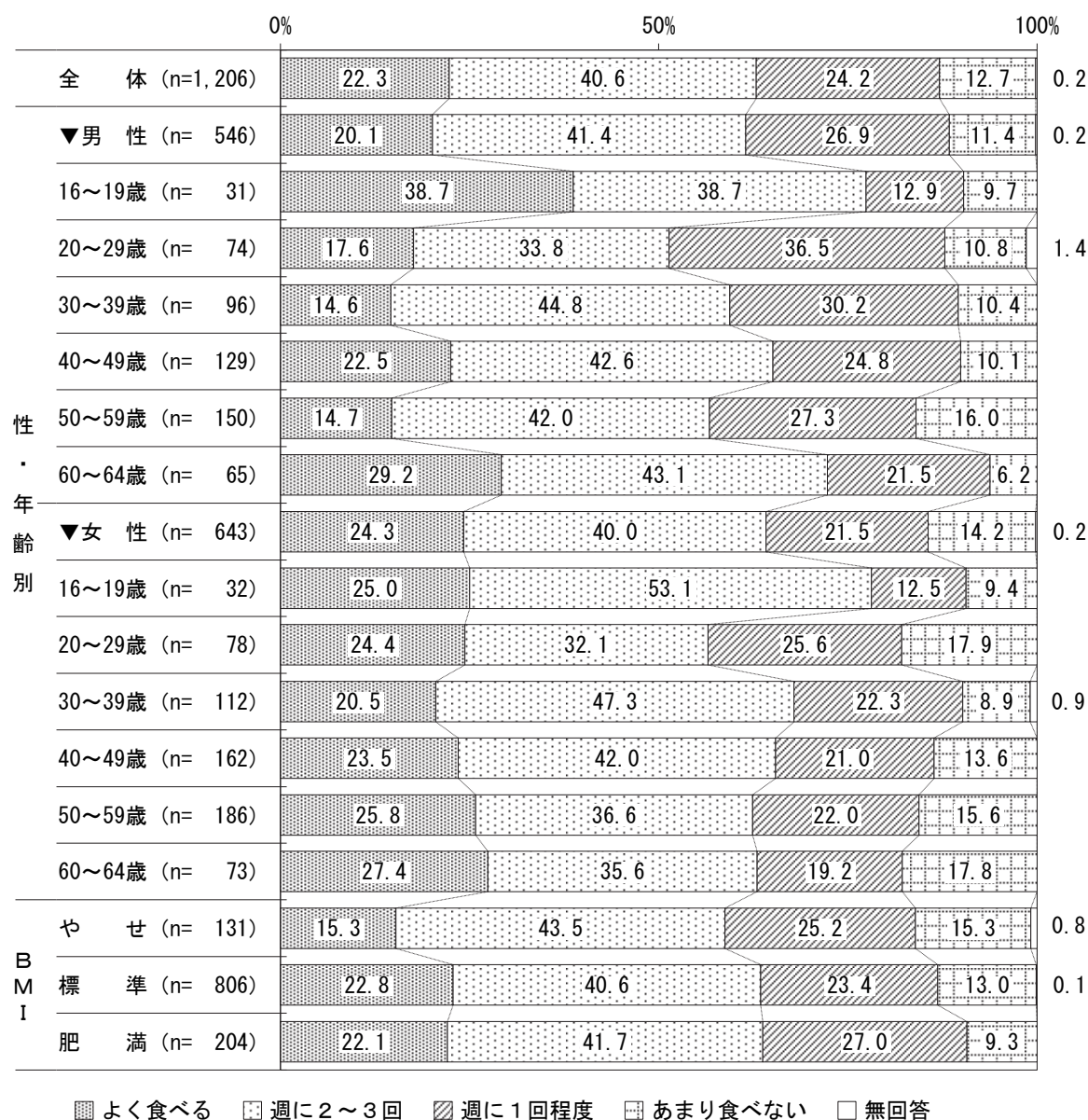
(7) 練り製品、塩蔵品、加工肉の摂取頻度

○ちくわなどの練り製品、あじの干物や塩鮭などの塩蔵品、ハムやソーセージなどの加工肉をどのくらいの頻度で食べているかをたずねたところ、「週に2～3回」が40.6%と最も高く、次いで「週に1回程度」が24.2%となっています。

○性・年齢別にみると、男性の10代では「よく食べる」が38.7%と比較的高くなっています。

○BMI別にみると、やせの摂取頻度が低くなっています。

図表61 練り製品、塩蔵品、加工肉の摂取頻度



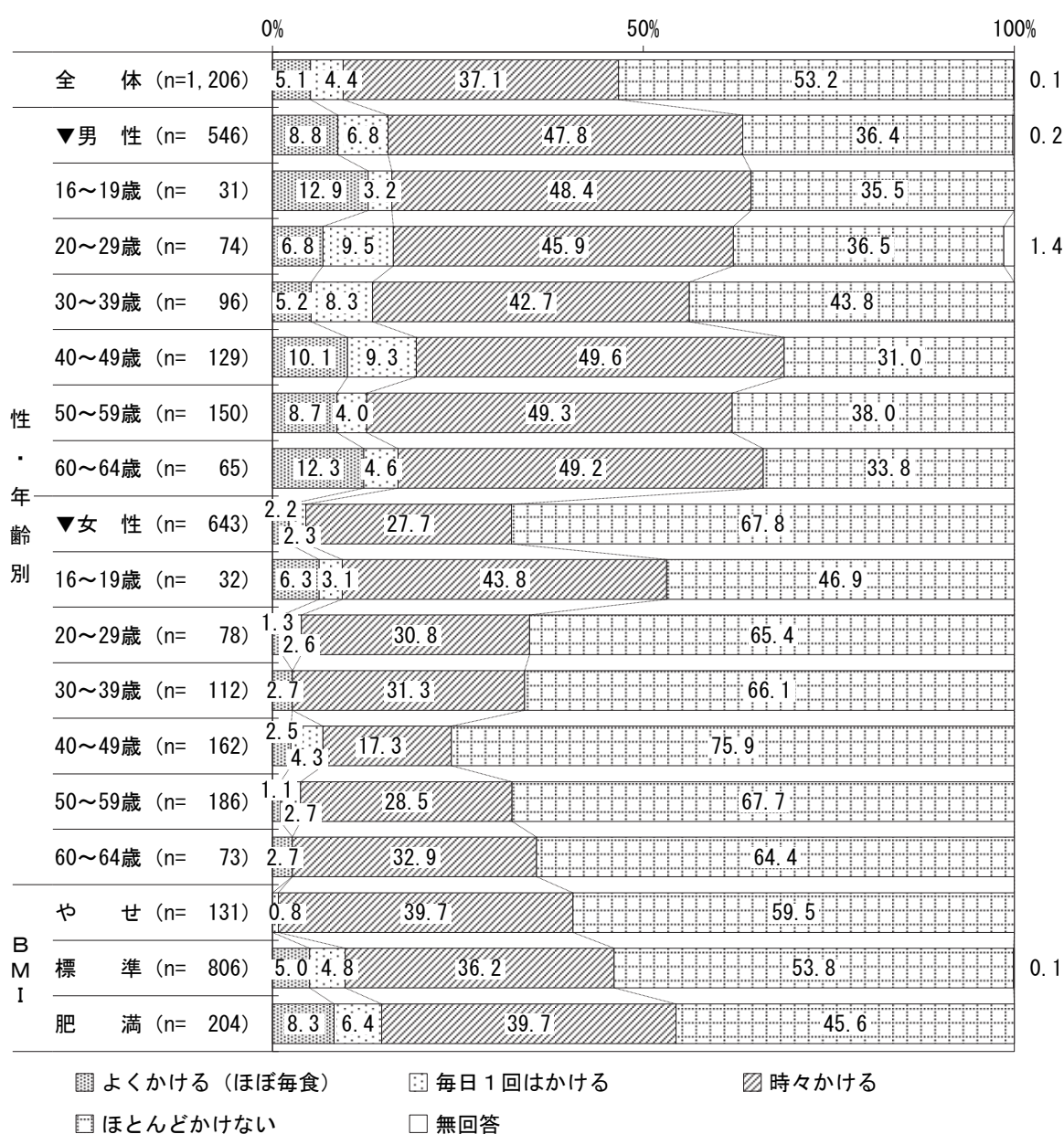
(8) 味付けされた料理に調味料をかけるか

○味付けされた料理に、しょうゆやソースなどをかけるかをたずねたところ、「ほとんどかけない」が53.2%を占めており、次いで「ときどきかける」が37.1%となっています。

○性・年齢別にみると、「ほとんどかけない」は男性に比べ女性が高く、30ポイント以上の差があります。一方、「よくかける」は男性が8.8%であるのに対し、女性は2.2%と4倍の差があります。

○BMI別にみると、肥満のかける頻度が高くなっています。

図表62 味付けされた料理にしょうゆやソースなどをかけるか



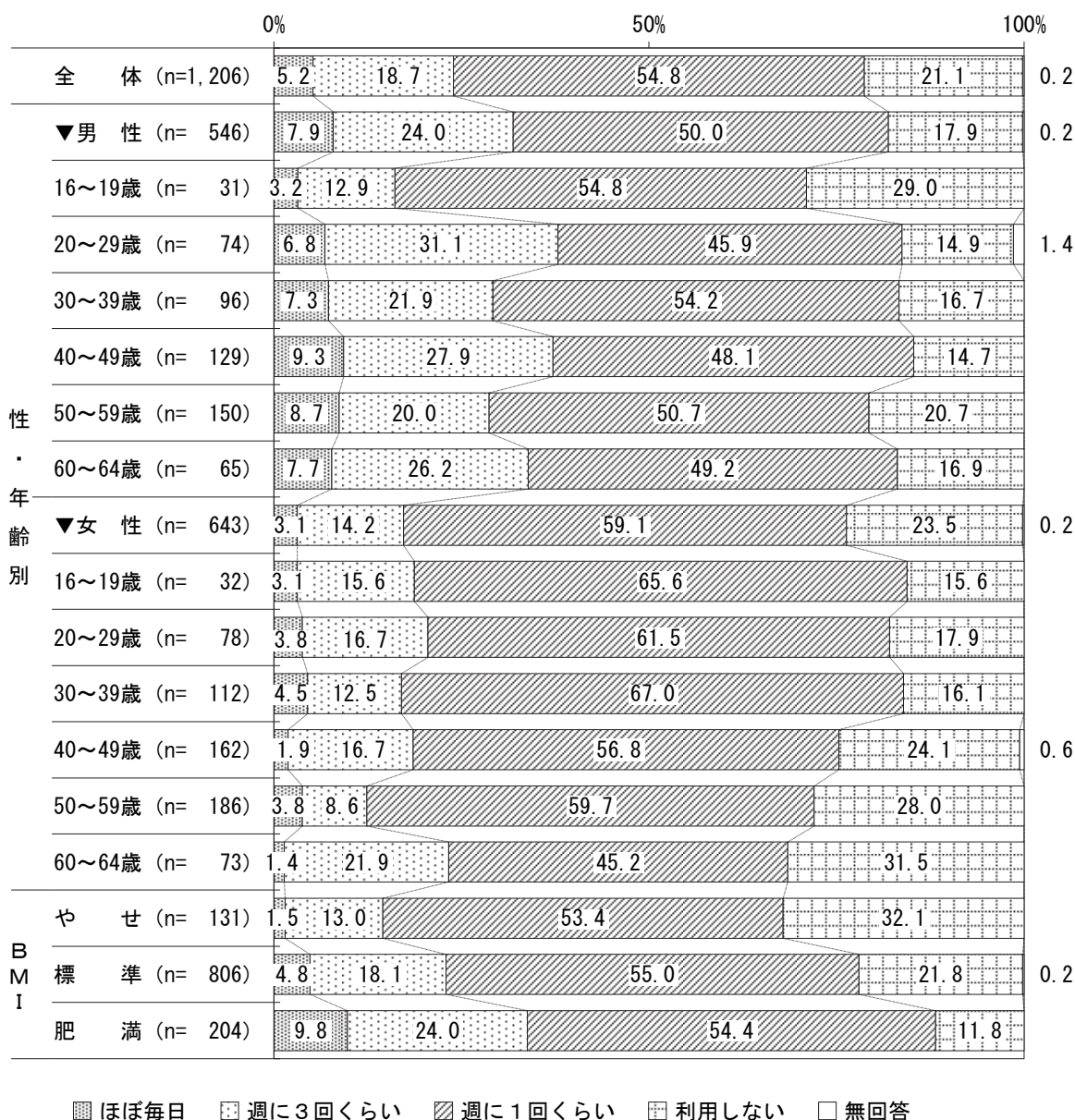
(9) 外食、コンビニ弁当、お総菜などの利用頻度

○外食やコンビニ弁当、お総菜などをどのくらいの頻度で利用するかをたずねたところ、「週に1回くらい」が54.8%を占めており、次いで「利用しない」が21.1%となっています。

○性・年齢別にみると、「ほぼ毎日」および「週3回くらい」は女性に比べ男性が高くなっています。

○BMI別にみると、肥満の利用度が高くなっています。

図表63 外食、コンビニ弁当、お総菜などの利用頻度



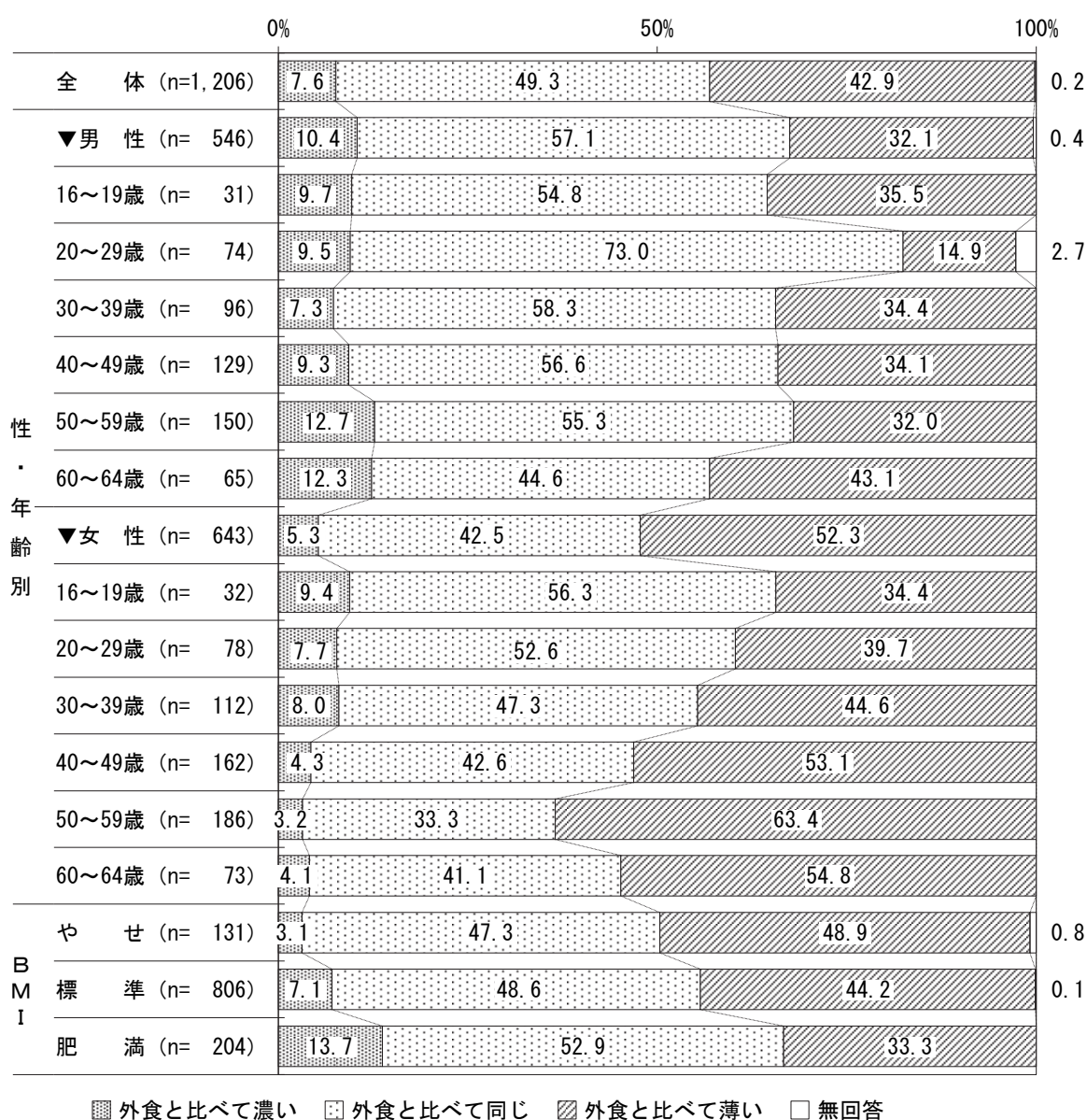
(10) 味付けの好み

○自分で認識している味付けの好みについてたずねたところ、「外食と比べて同じ」が49.3%と最も高く、次いで「外食と比べて薄い」が42.9%となっています。

○性・年齢別にみると、「外食と比べて薄い」は男性に比べ女性が高く、20ポイント以上の差があります。一方、「外食と比べて濃い」は男性が10.4%であるのに対し、女性は5.3%と約2倍の差があります。

○BMI別にみると、肥満の「外食と比べて濃い」は13.7%とやせに比べ10ポイント以上高くなっています。

図表64 味付けの好み



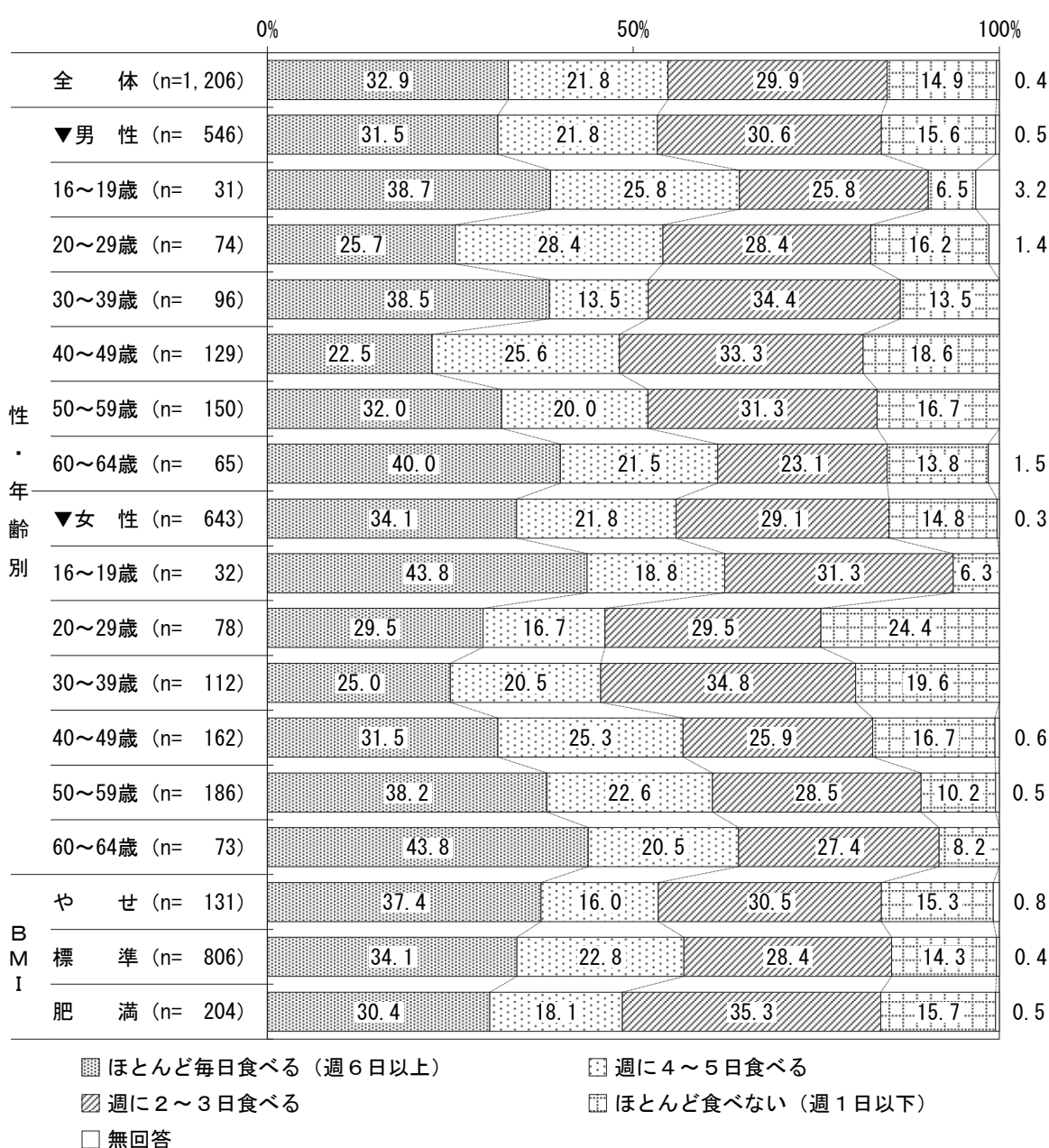
(11) 主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

○主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが週何日あるかについては、「ほとんど毎日食べる」が32.9%と最も高く、「ほとんど食べない」は14.9%です。

○性・年齢別にみると、男性の20代および40代、女性の20～30代では、「ほとんど毎日食べる」が20%台と低く、女性の20代では「ほとんど食べない」が24.4%を占めています。

○BMI別にみると、やせおよび標準では「ほとんど毎日食べる」が最も高いのに対し、肥満では「週に2～3日食べる」が最も高くなっています。

図表65 主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度



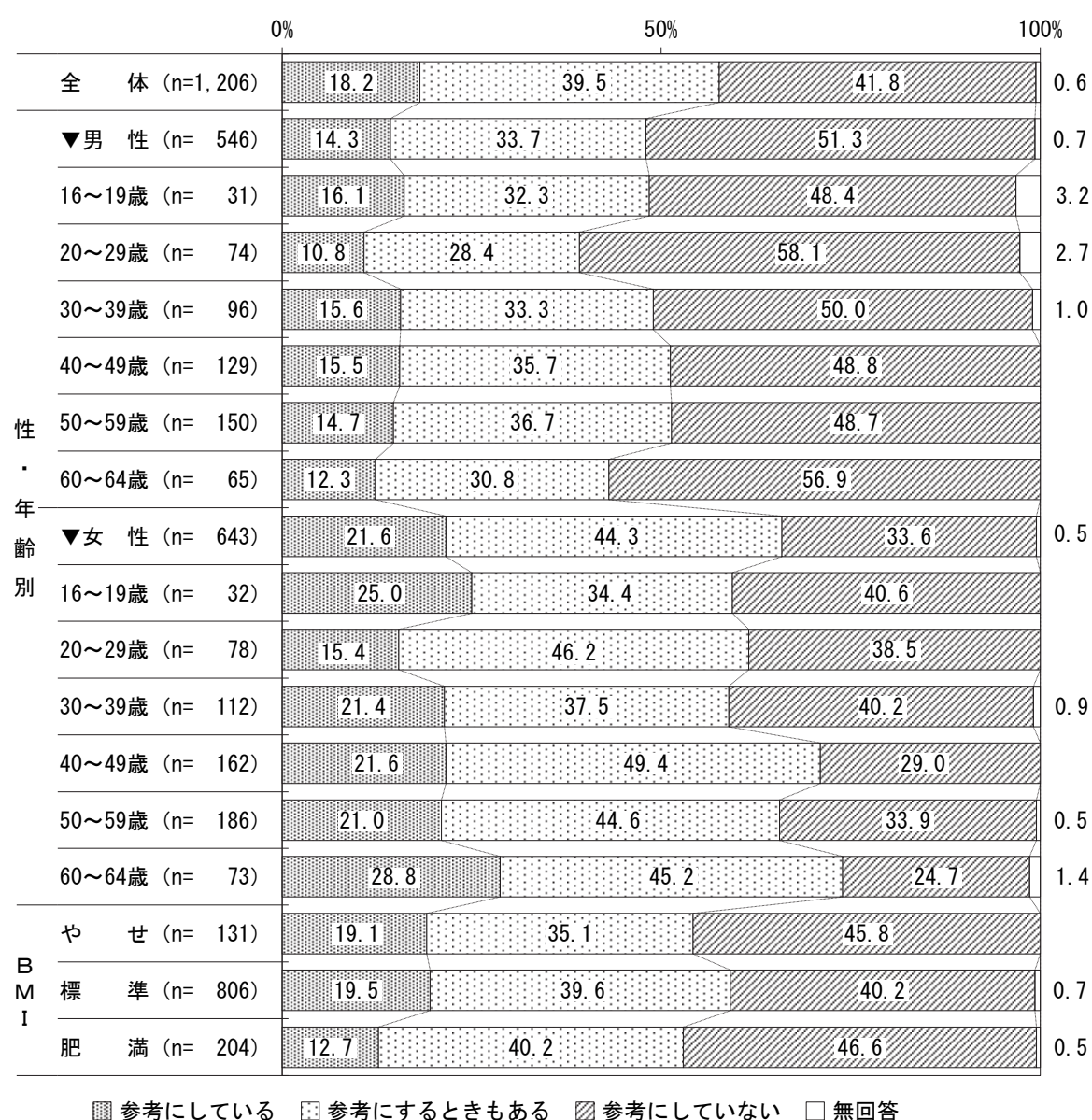
(12) 栄養成分表示を参考にするか

○外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にするかについては、41.8%が「参考にしていない」と回答しています。

○性・年齢別にみると、「参考にしている」は男性に比べ女性が高く、7.3ポイントの差があります。一方、「参考にしていない」は男性が高く、17.7ポイントの差があります。

○BMI別にみると、肥満の「参考にしている」はやせおよび標準に比べ6ポイント以上低くなっています。

図表66 栄養成分表示を参考にするか

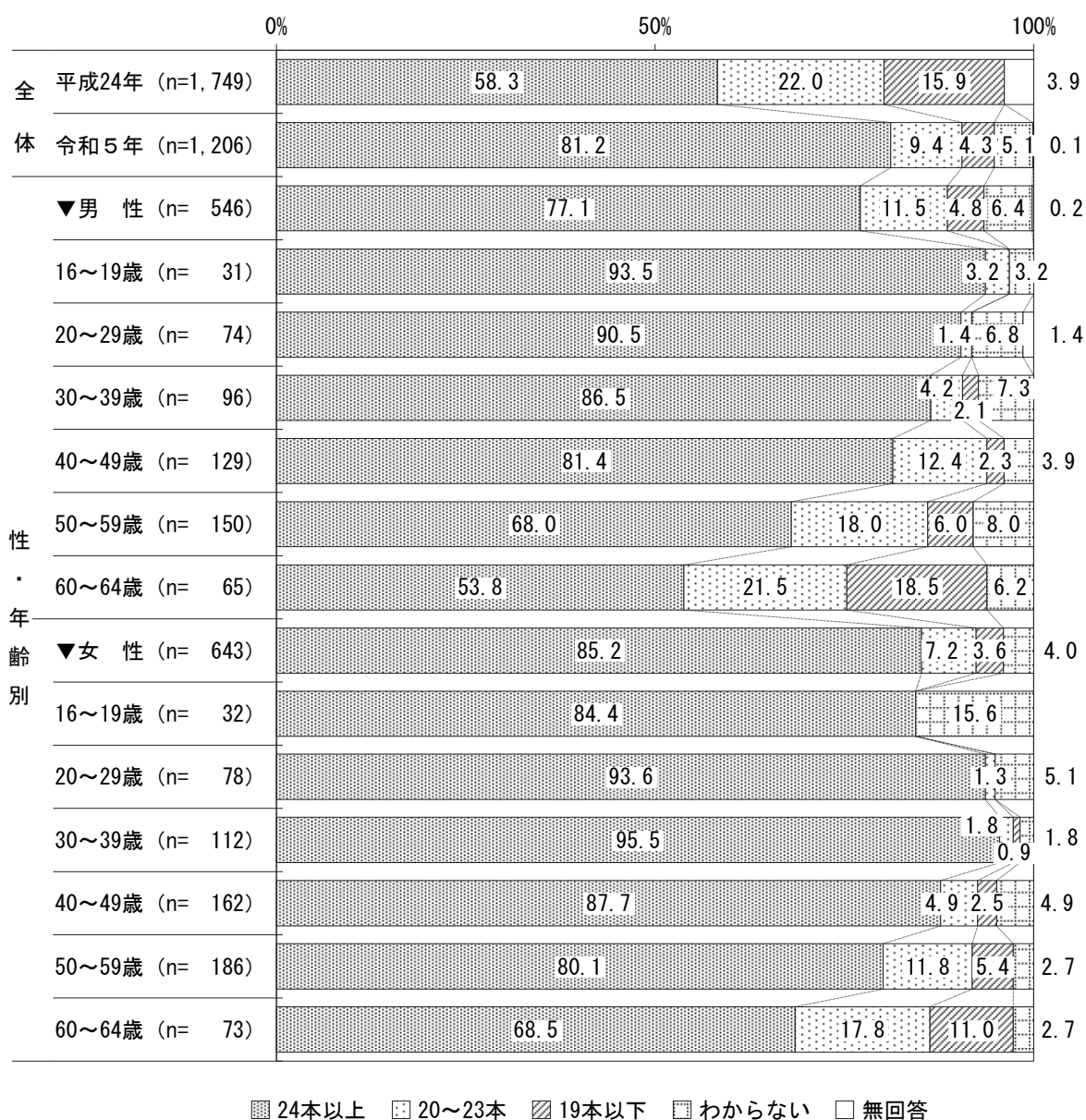


9 歯・口腔について

(1) 歯の本数

- 自分の歯の本数は、「24本以上」が81.2%を占めています。「20～23本」が9.4%、「19本以下」が4.3%となっています。
- 性別にみると、「24本以上」は女性が男性に比べて8ポイント以上高くなっています。
- 男女ともに、「24本以上」は年齢が上がるにしたがい低くなる傾向にあり、特に男性は60代で50%台となっています。

図表67 歯の本数

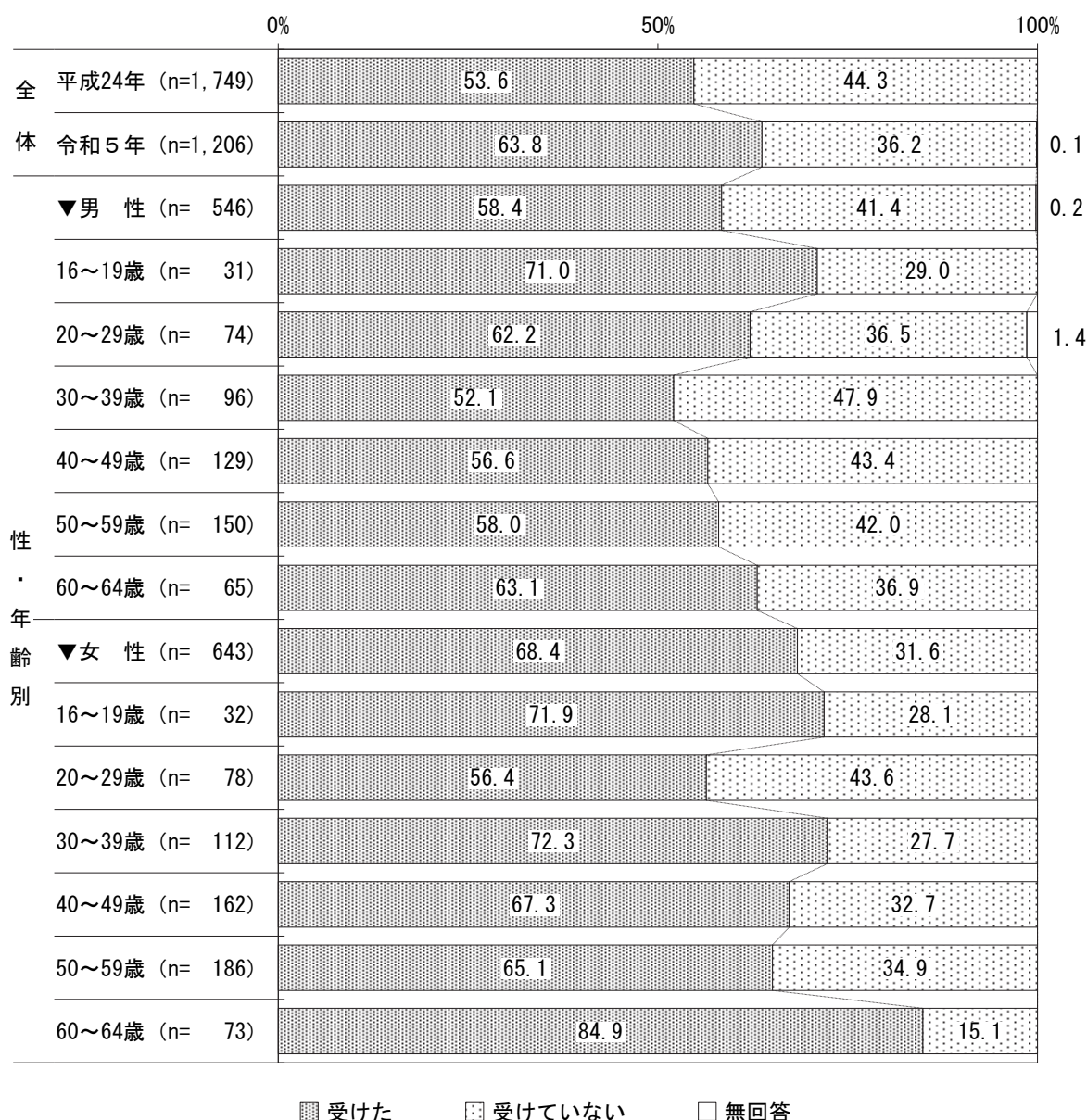


(2) 歯科健診の受診

○過去1年間における歯科健診の受診率（「受けた」）は63.8%です。平成24年の調査結果に比べ10ポイント以上上昇しています。

○受診率を性・年齢別にみると、男性より女性が高くなっています。また、男性は30代、女性は20代が最も低くなっています。

図表68 過去1年間の歯科健診の受診

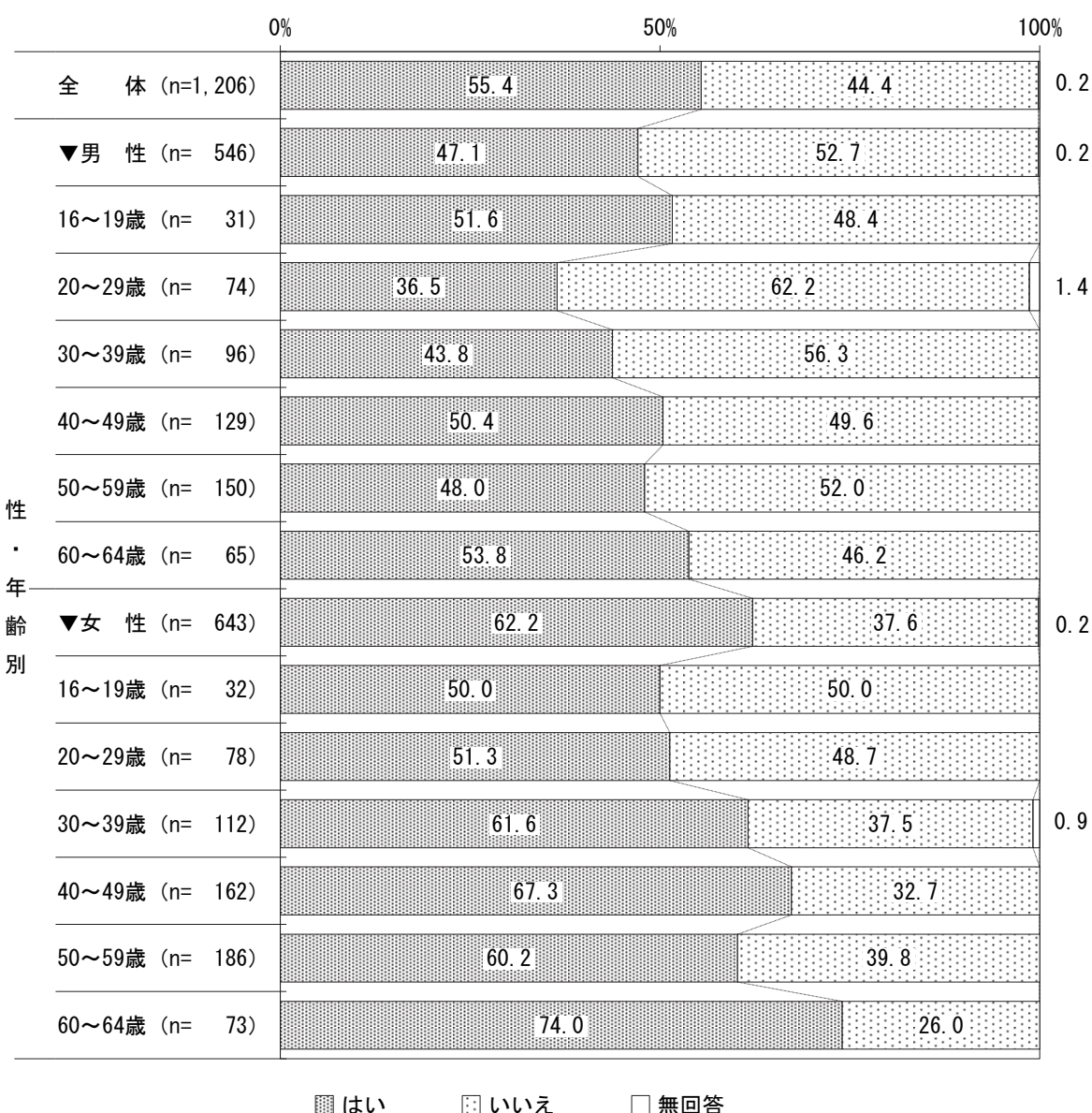


(3) 定期的に歯科医を受診しているか

○かかりつけ歯科医において口腔清掃や歯磨き指導などの予防処置を目的とした定期的な受診をしているかについては、「はい」が55.4%です。

○性・年齢別にみると、定期的に受診している（「はい」）は、男性より女性が高くなっています。また、男女ともに年齢が高くなるにしたがい、受診しているが高くなる傾向にあります。

図表69 定期的に歯科医を受診しているか

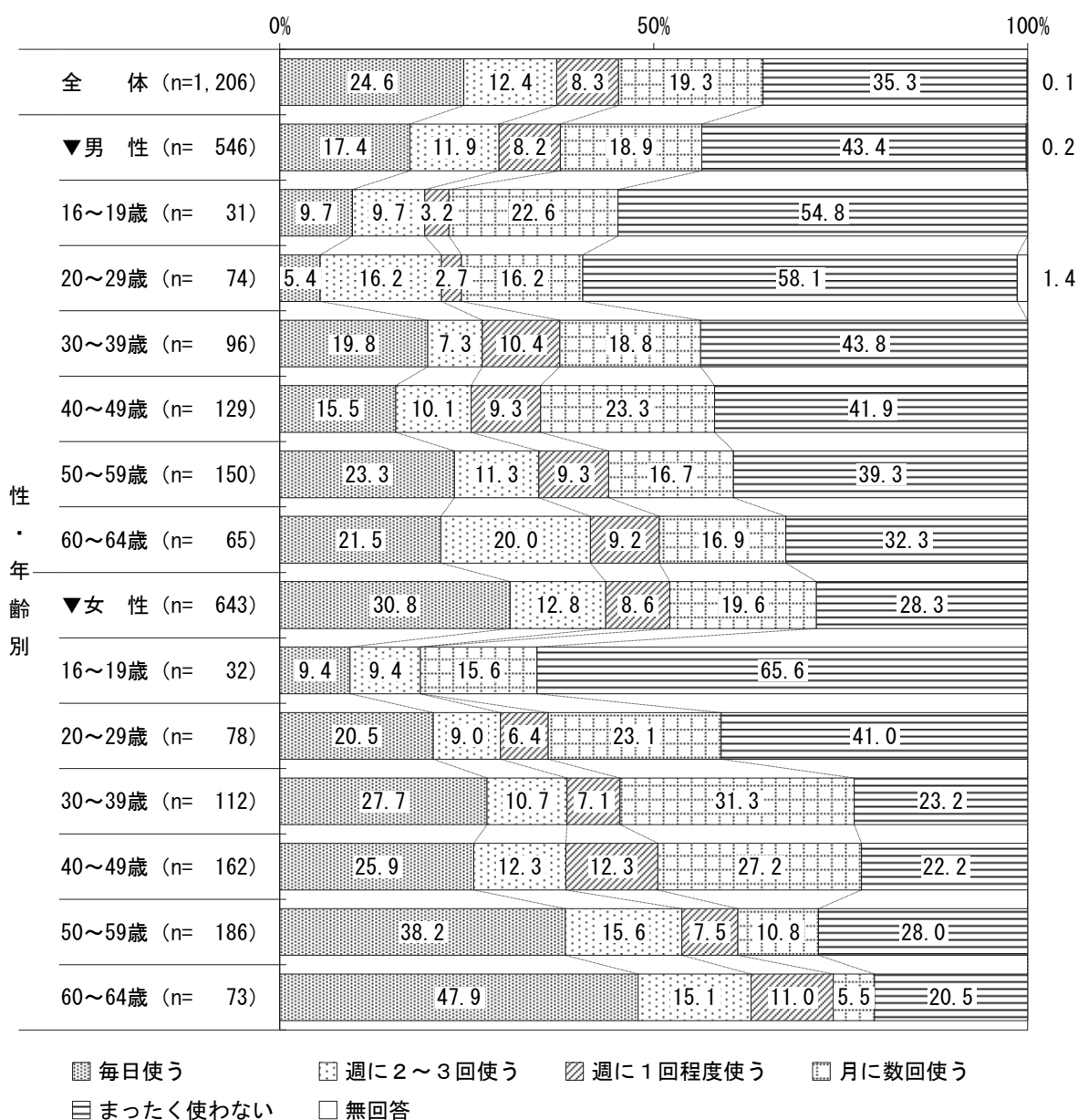


(4) 歯間清掃補助用具の使用

○歯と歯の間を清掃するための補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）の使用については、「まったく使わない」が35.3%と最も高く、次いで、「毎日使う」が24.6%、「月に数回使う」が19.3%などとなっています。

○性・年齢別にみると、男性は「まったく使わない」が43.4%を占めていますが、女性は「毎日使う」が最も高く30.8%となっています。また、男女ともに年齢が高くなるにしたがい、使用している率が高くなる傾向にあります。

図表70 歯間清掃補助用具の使用



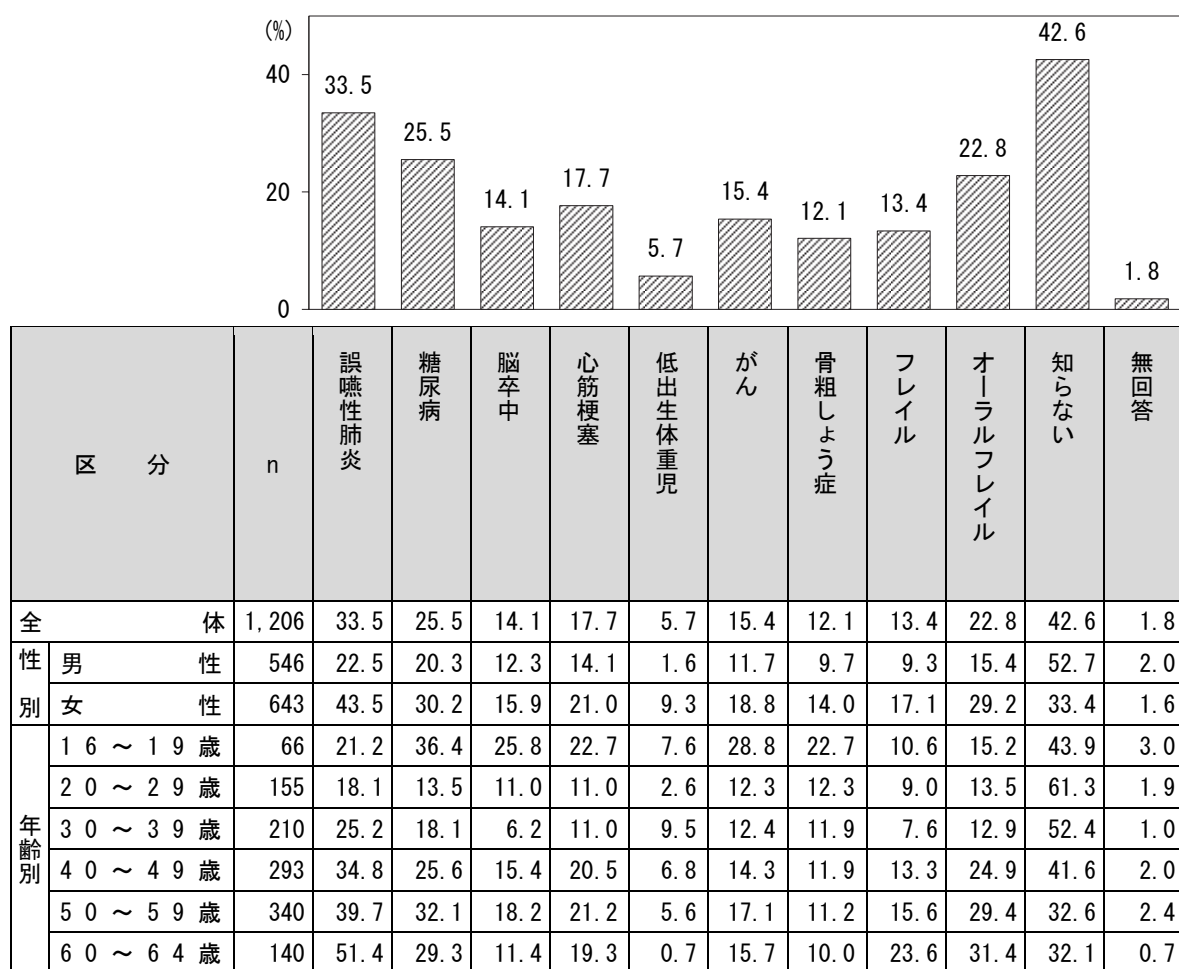
(5) 歯・口腔の健康と関連があるもの

○歯・口腔の健康と関連があることで知っているものとしては、「誤嚥性肺炎」が33.5%と最も高く、次いで「糖尿病」が25.5%、「オーラルフレイル」が22.8%、「心筋梗塞」が17.7%、「がん」が15.4%などとなっています。「知らない」は42.6%です。

○性別にみると、全般的に女性が高く、特に「誤嚥性肺炎」は男性を20ポイント以上上回っています。男性は「知らない」が50%を超えています。

○年齢別にみると、20代および30代では「知らない」が50%を超えています。

図表71 歯・口腔の健康と関連があるもの（複数回答）

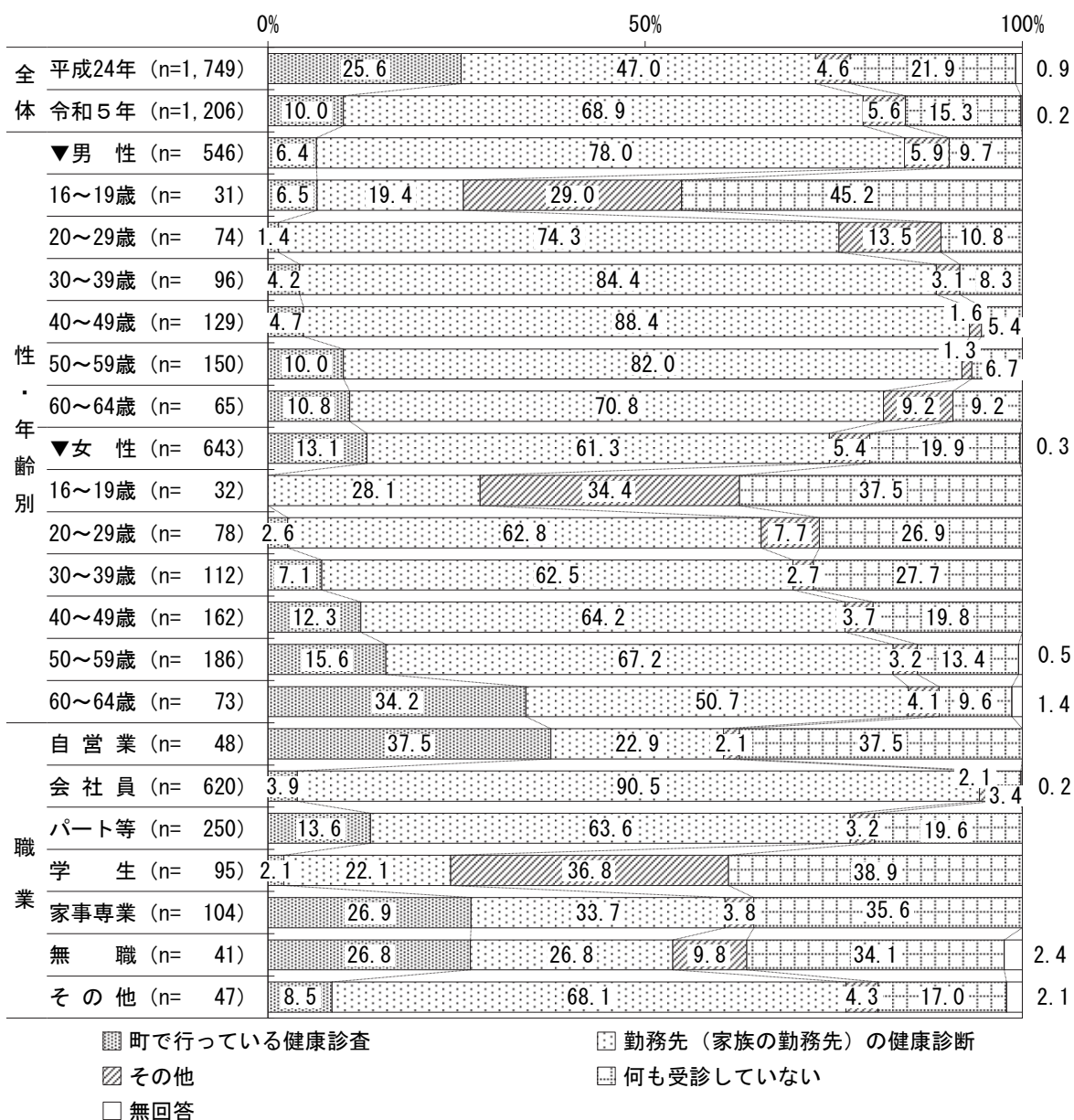


10 健康診査について

(1) 健康診査の受診

- 過去1年間に受診した健康診査についてたずねたところ、「勤務先（家族の勤務先）の健康診断」が68.9%を占めています。「町で行っている健康診査（人間ドック・特定健康診査・わかば健診等）」が10.0%、「その他」が5.6%となっており、合計した＜健診受診者＞は84.5%です。平成24年の調査結果に比べ＜健診受診者＞は7.3ポイント上昇しています。
- 職業別にみると、会社員、パート等、その他以外は「何も受診していない」が30%を超えています。
- 「その他」として、「学校の健康診断」（35人）「人間ドック」（13人）「かかりつけの医療機関」（3人）等の記載がありました。

図表72 過去1年間に受診した健康診査



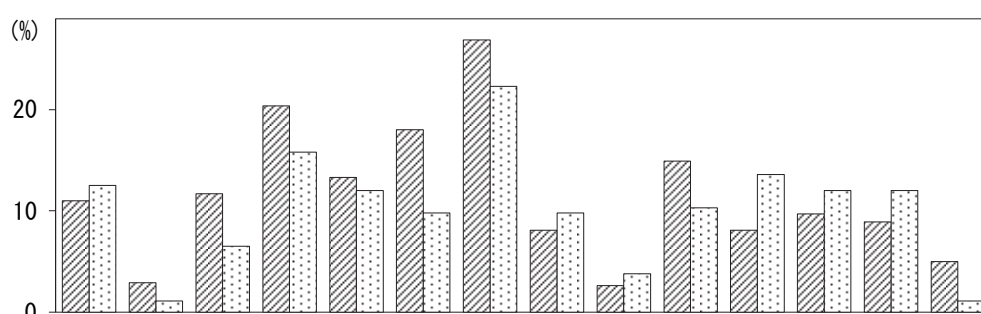
(2) 健康診査の未受診の理由

○健診未受診者に受診しなかった理由をたずねたところ、「受けたいが機会がない」が22.3%と最も高く、次いで「日時の都合が合わない」「全く関心がない」「定期的に治療中のため」などの順となっています。

○性別にみると、男性は「全く関心がない」、女性は「受けたいが機会がない」がそれぞれ25%以上で最も高くなっています。

○「その他」として、「子どもを預かってもらえない・子育てで余裕がない」（4人）「仕事を辞めて機会を失った」（2人）等の記載がありました。

図表73 健康診査の未受診の理由（複数回答）



区 分		n	定期的に治療のため	健診会場に行くための交通手段が不便	健診に行きたいが仕事が休めない	日時の都合が合わない	自己負担が高すぎる	現在は健康なため受診する必要性を感じない	受けたいが機会がない	忘れていた	過去の健診時に不快な思いをした	いつどこで健診を受診できるかを知らなかった	全く関心がない	健康診査で悪いところが見つかることに不安を感じるから	その他	無回答
全体	▨平成24年	383	11.0	2.9	11.7	20.4	13.3	18.0	26.9	8.1	2.6	14.9	8.1	9.7	8.9	5.0
	▨令和5年	184	12.5	1.1	6.5	15.8	12.0	9.8	22.3	9.8	3.8	10.3	13.6	12.0	12.0	1.1
性別	男 性	53	17.0	3.8	11.3	20.8	13.2	9.4	17.0	5.7	3.8	13.2	26.4	3.8	9.4	1.9
	女 性	128	10.9	—	4.7	14.1	11.7	10.2	25.0	11.7	3.9	9.4	7.8	15.6	11.7	0.8
年齢別	16～19歳	29	3.4	3.4	3.4	10.3	6.9	17.2	34.5	3.4	3.4	10.3	24.1	3.4	17.2	6.9
	20～29歳	29	6.9	—	—	3.4	31.0	6.9	34.5	3.4	—	34.5	6.9	10.3	6.9	—
	30～39歳	39	10.3	—	2.6	10.3	10.3	10.3	33.3	12.8	2.6	12.8	15.4	7.7	20.5	—
	40～49歳	39	15.4	—	10.3	30.8	5.1	5.1	12.8	12.8	5.1	2.6	12.8	20.5	5.1	—
	50～59歳	35	11.4	2.9	8.6	14.3	8.6	11.4	5.7	8.6	8.6	—	11.4	17.1	14.3	—
	60～64歳	13	46.2	—	23.1	30.8	15.4	7.7	7.7	23.1	—	—	7.7	7.7	—	—
職業	自 営 業	18	22.2	—	27.8	27.8	16.7	22.2	16.7	5.6	—	—	16.7	—	5.6	—
	会 社 員	21	19.0	—	14.3	19.0	19.0	—	19.0	4.8	4.8	4.8	14.3	—	19.0	—
	パート等	49	4.1	—	6.1	24.5	10.2	10.2	20.4	20.4	6.1	6.1	8.2	26.5	6.1	—
	学 生	37	2.7	2.7	2.7	8.1	8.1	13.5	32.4	2.7	2.7	24.3	18.9	5.4	13.5	5.4
	家事専業	37	10.8	—	—	10.8	13.5	8.1	27.0	10.8	5.4	10.8	10.8	13.5	13.5	—
	無 職	14	35.7	7.1	—	7.1	7.1	—	7.1	7.1	—	7.1	21.4	14.3	14.3	—
	そ の 他	8	37.5	—	—	—	12.5	12.5	12.5	—	—	12.5	12.5	—	25.0	—

(3) がん検診の受診

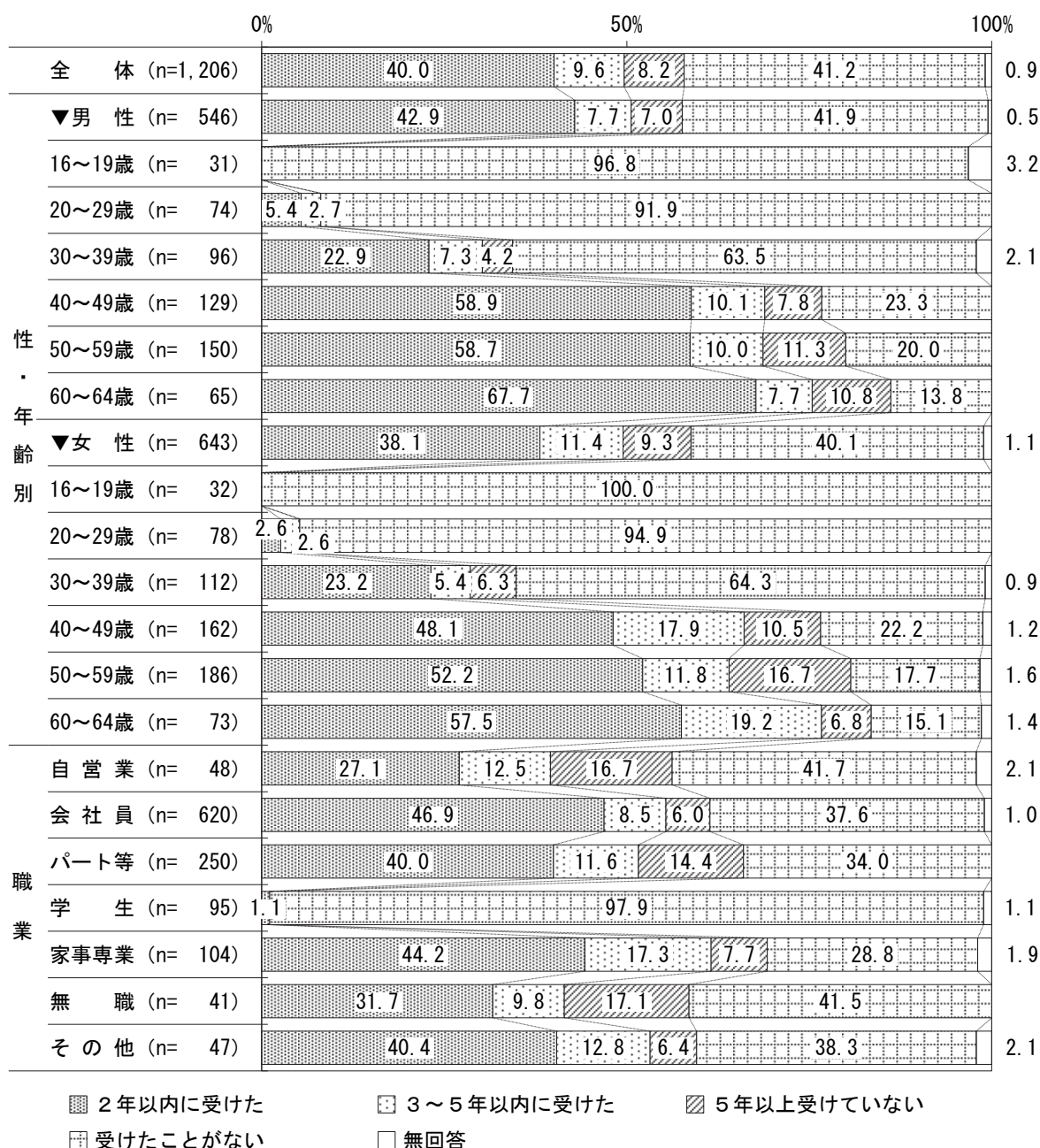
① 胃がん

○胃がん検診（バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など）の受診状況についてたずねたところ、「受けたことがない」が41.2%と最も高く、次いで「2年以内に受けた」が40.0%、「3～5年以内に受けた」が9.6%、「5年以上受けていない」が8.2%となっています。

○男女ともに年齢が高くなるにしたがい、「2年以内に受けた」が高くなる傾向にあり、男性の40歳以上、女性の50歳以上では50%を超えています。

○職業別にみると、学生以外では、自営業および無職の「受けたことがない」と「5年以上受けていない」の合計が50%を超えています。

図表74 胃がん検診の受診状況



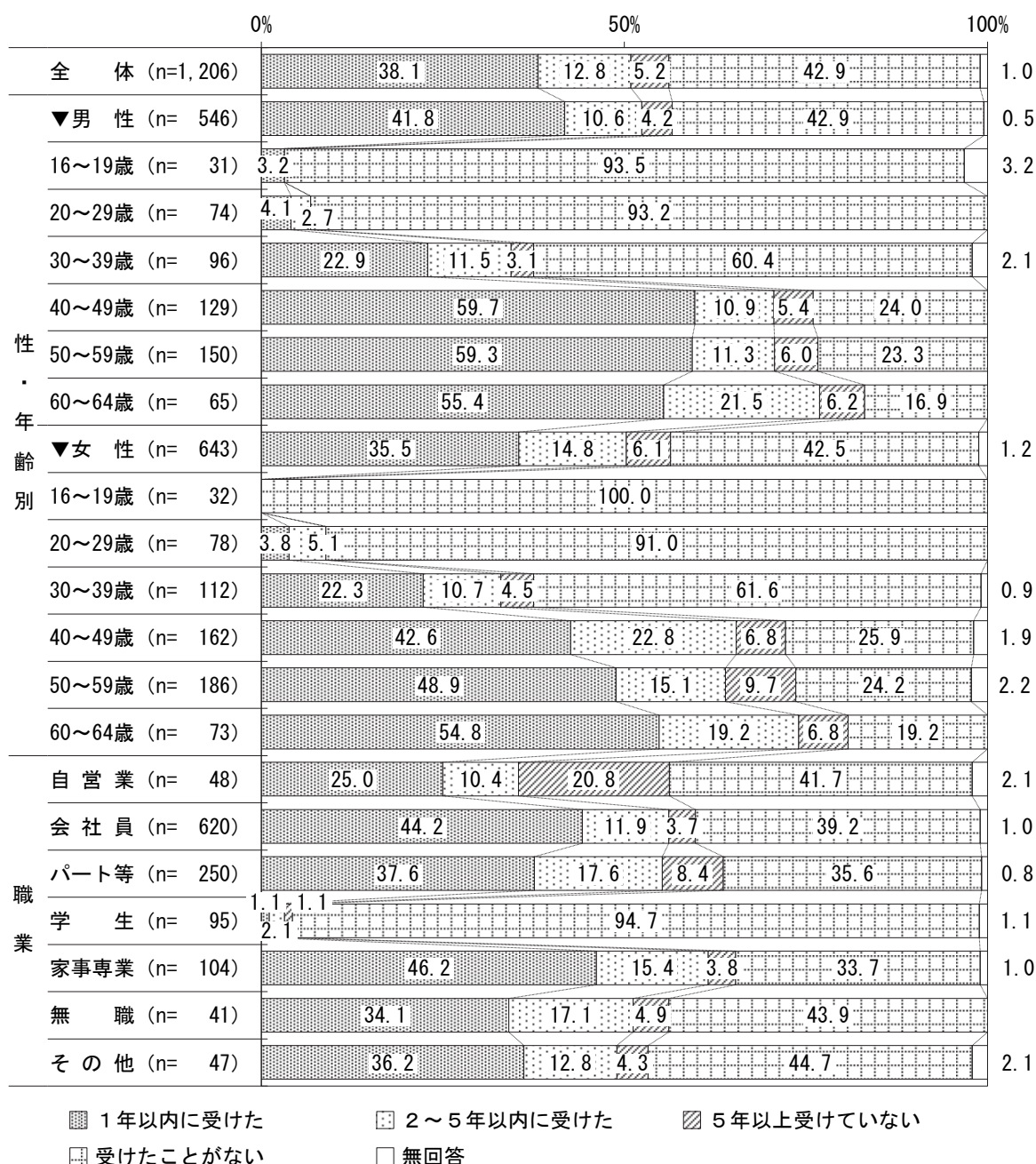
② 大腸がん

○大腸がん検診（便潜血反応検査（検便）など）の受診状況についてたずねたところ、「受けたことがない」が42.9%と最も高く、次いで「1年以内に受けた」が38.1%、「2～5年以内に受けた」が12.8%、「5年以上受けていない」が5.2%となっています。

○男女ともに40歳以上では「1年以内に受けた」が40%を超え、特に、男性の40歳以上、女性の60代では50%を超えています。

○職業別にみると、学生以外では、自営業の「受けたことがない」と「5年以上受けていない」の合計が60%を超えています。

図表75 大腸がん検診の受診状況



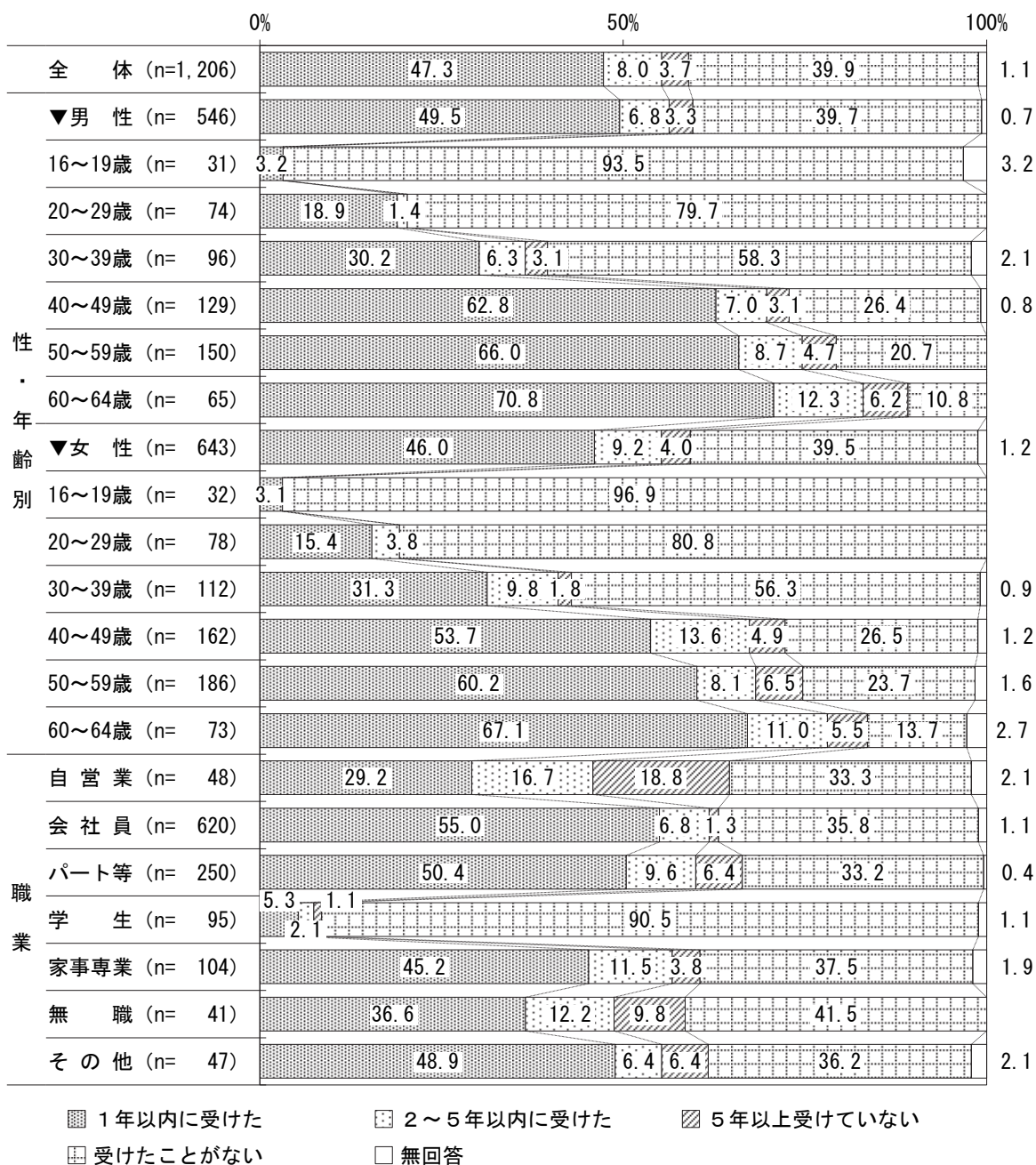
③ 肺がん

○肺がん検診（肺のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など）の受診状況についてたずねたところ、「1年以内に受けた」が47.3%と最も高く、次いで「受けたことがない」が39.9%、「2～5年以内に受けた」が8.0%、「5年以上受けていない」が3.7%となっています。

○男女ともに年齢が高くなるにしたがい、「1年以内に受けた」が高くなっており、男性の40歳以上、女性の50歳以上では60%を超えています。

○職業別にみると、学生以外では、自営業および無職の「受けたことがない」と「5年以上受けていない」の合計が50%を超えています。

図表76 肺がん検診の受診状況



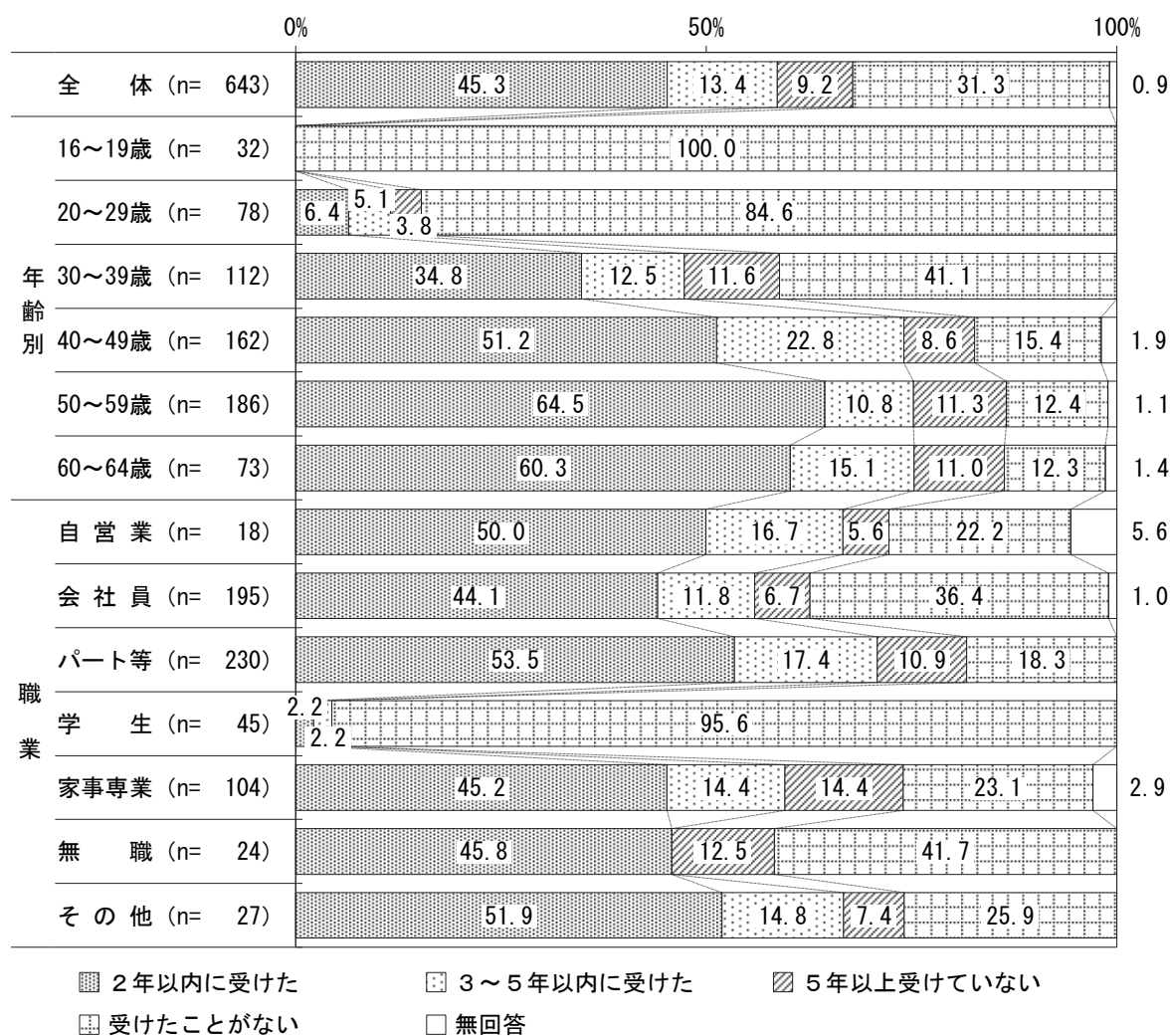
④ 乳がん

○乳がん検診（マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など）の受診状況についてたずねたところ、「2年以内に受けた」が45.3%と最も高く、次いで「受けたことがない」が31.3%、「3～5年以内に受けた」が13.4%、「5年以上受けていない」が9.2%となっています。

○年齢別にみると、「2年以内に受けた」は50代がピークで64.5%を占めています。

○職業別にみると、学生以外では「2年以内に受けた」が40%を超えています。

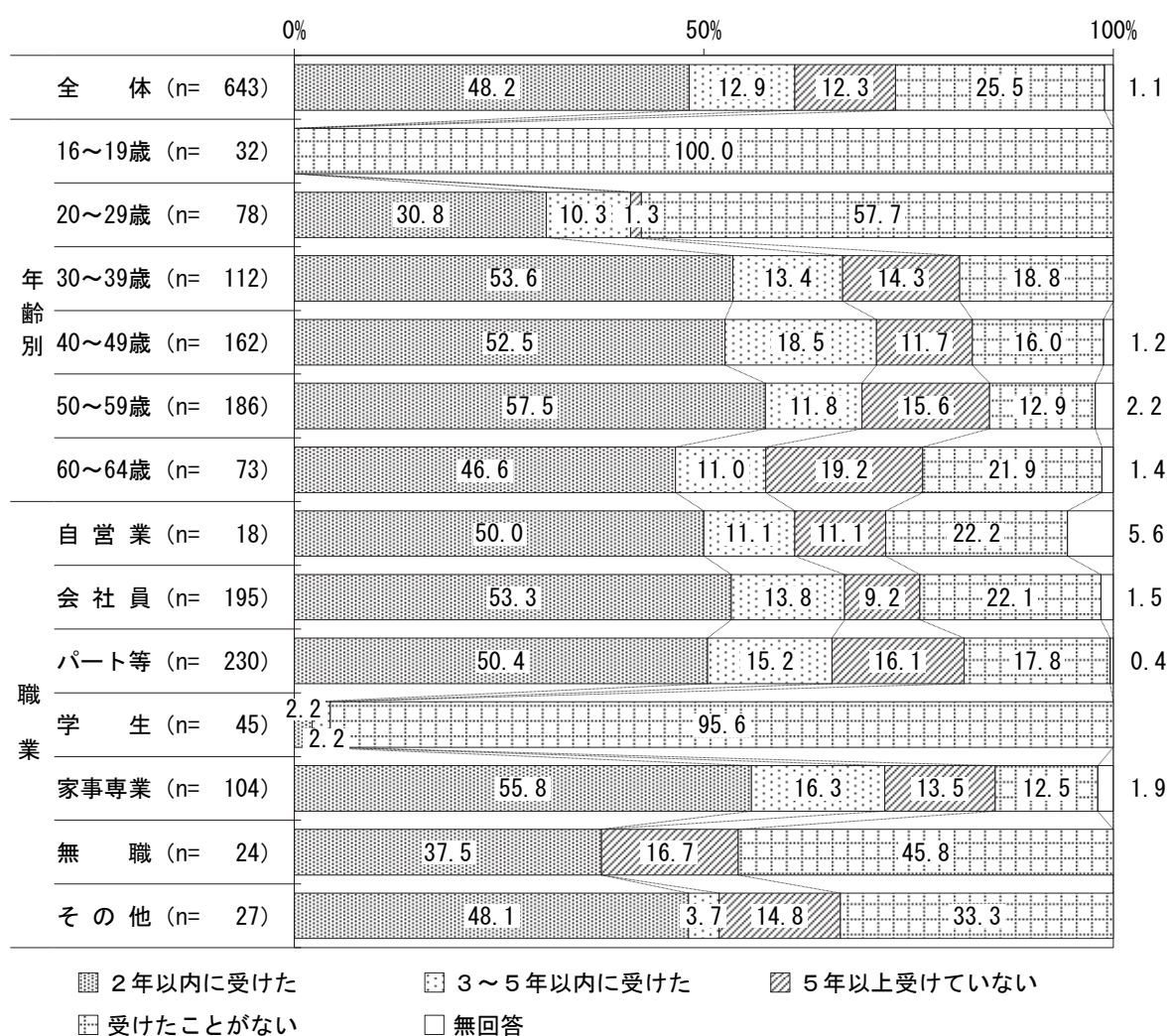
図表77 乳がん検診の受診状況（女性のみ）



⑤ 子宮頸がん

- 子宮頸がん検診（子宮の細胞診検査など）の受診状況についてたずねたところ、「2年以内に受けた」が48.2%と最も高く、次いで「受けたことがない」が25.5%、「3～5年以内に受けた」が12.9%、「5年以上受けていない」が12.3%となっています。
- 年齢別にみると、「2年以内に受けた」は50代がピークで57.5%を占めています。
- 職業別にみると、学生以外では無職およびその他の「受けたことがない」と「5年以上受けていない」の合計が若干高くなっています。

図表78 子宮頸がん検診の受診状況



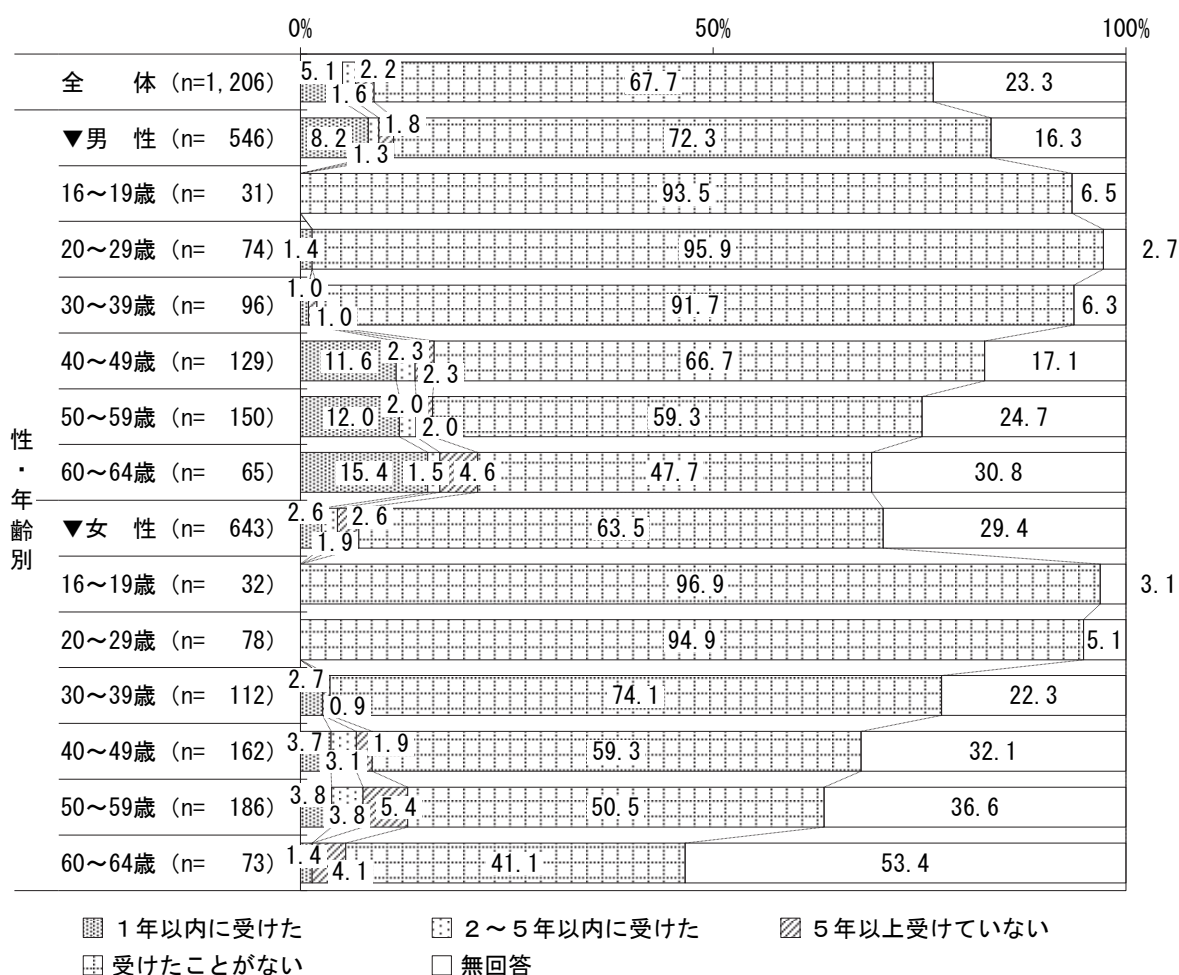
⑥ その他のがん

○①～⑤以外のがん検診の受診状況についてたずねたところ、「受けたことがない」が67.7%を占めています。「1年以内に受けた」が5.1%、「2～5年以内に受けた」が1.6%、「5年以上受けていない」が2.2%となっています。

○男女ともに年齢が高くなるにしたがい、「1年以内に受けた」が高くなる傾向にあり、男性の40歳以上では10%を超えています。

○その他のがんとして、「前立腺がん」(24人)「子宮体がん」(9人)「卵巣がん」(6人)「腫瘍マーカー」(6人)「甲状腺がん」(2人)「消化器系がん」「腎臓がん」「P E T検査」等の記載がありました。

図表79 その他のがん検診の受診状況



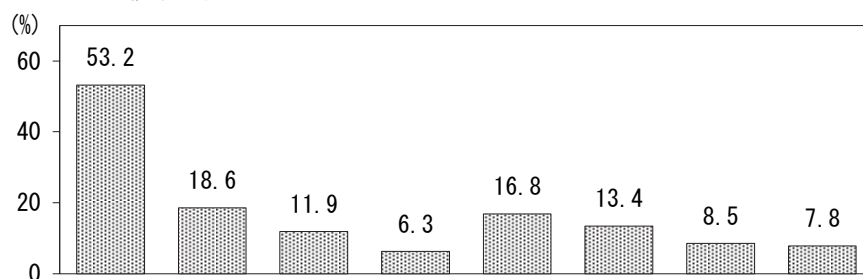
(4) がん検診受診のきっかけ

○がん検診を5年以内に受診した人に受診したきっかけをたずねたところ、「町や会社から案内が来たから」が53.2%と最も高く、次いで「受診券（クーポン券）が送られてきたから」が18.6%、「自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから」が16.8%などとなっています。

○性別にみると、「受診券（クーポン券）が送られてきたから」および「不安・心配だから」は女性が男性に比べ10ポイント以上高くなっています。

○「その他」として、「職場の健康診断」（15人）「妊娠中の健康診断」（14人）「症状があった」（10人）「学校の健康診断」（4人）等の記載がありました。

図表80 健康診査の未受診の理由（複数回答）



区 分		n	町や会社から案内が来たから	受診券（クーポン券）が送られてきたから	保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから	かかりつけ医などに勧められたから	自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから	不安・心配だから	その他	無回答
全 体		851	53.2	18.6	11.9	6.3	16.8	13.4	8.5	7.8
性 別	男 性	350	54.3	8.3	12.6	3.1	14.3	7.1	8.9	8.9
	女 性	494	52.4	26.1	11.5	8.7	18.8	17.6	8.3	6.7
年 齢 別	16～19歳	2	-	-	-	-	-	-	100.0	-
	20～29歳	59	44.1	6.8	5.1	13.6	8.5	16.9	15.3	11.9
	30～39歳	131	47.3	5.3	13.7	5.3	18.3	19.8	18.3	3.8
	40～49歳	247	53.8	20.6	12.1	6.1	15.4	10.1	7.3	6.1
	50～59歳	287	58.2	22.3	13.6	6.3	18.1	11.1	3.8	9.4
	60～64歳	125	52.0	25.6	8.8	4.8	19.2	16.8	6.4	9.6
職 業	自 営 業	28	57.1	25.0	3.6	3.6	25.0	21.4	7.1	7.1
	会 社 員	462	53.5	11.7	13.2	5.6	14.9	10.6	7.6	9.3
	パート等	200	57.0	28.0	14.0	7.5	18.5	15.5	6.5	4.0
	学 生	9	11.1	-	-	-	-	11.1	66.7	11.1
	家事専業	92	46.7	31.5	8.7	7.6	16.3	19.6	12.0	8.7
	無 職	26	57.7	19.2	-	15.4	23.1	19.2	15.4	-
	そ の 他	34	50.0	20.6	8.8	2.9	26.5	11.8	2.9	11.8

11 地域と健康について

(1) 地域活動への参加

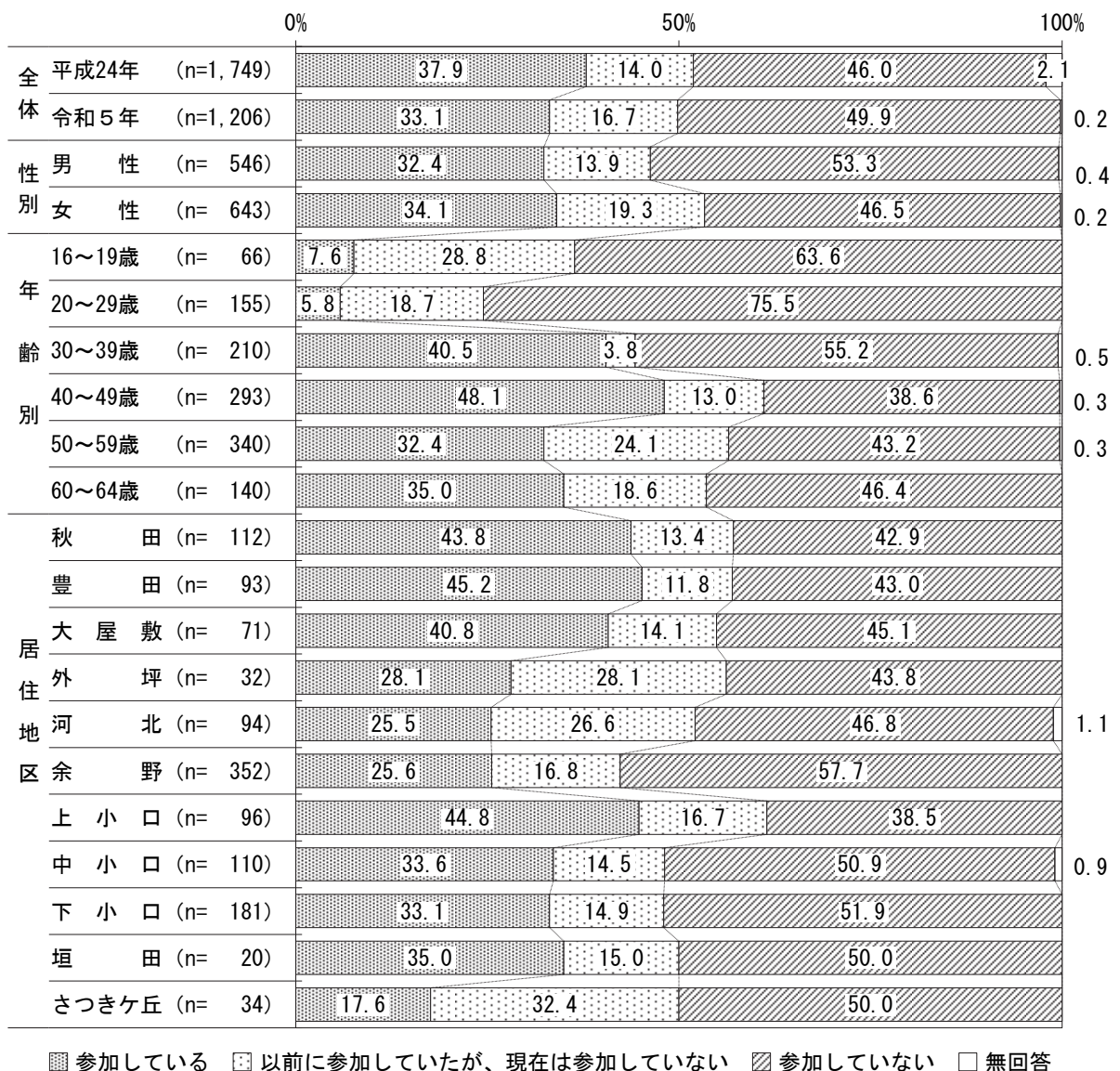
○町や地域の活動に「参加している」のは33.1%です。

○性別では大きな差はみられません。

○年齢別では、10～20代は参加率が10%未満と低く、30～40代は40%台、50～60代は30%台となっています。

○地区別にみると、参加率が高い地区は秋田、豊田、大屋敷、上小口で40%以上となっています。一方、低い地区はさつきヶ丘で17.6%です。

図表81 地域活動への参加状況



(2) 地域のつながり

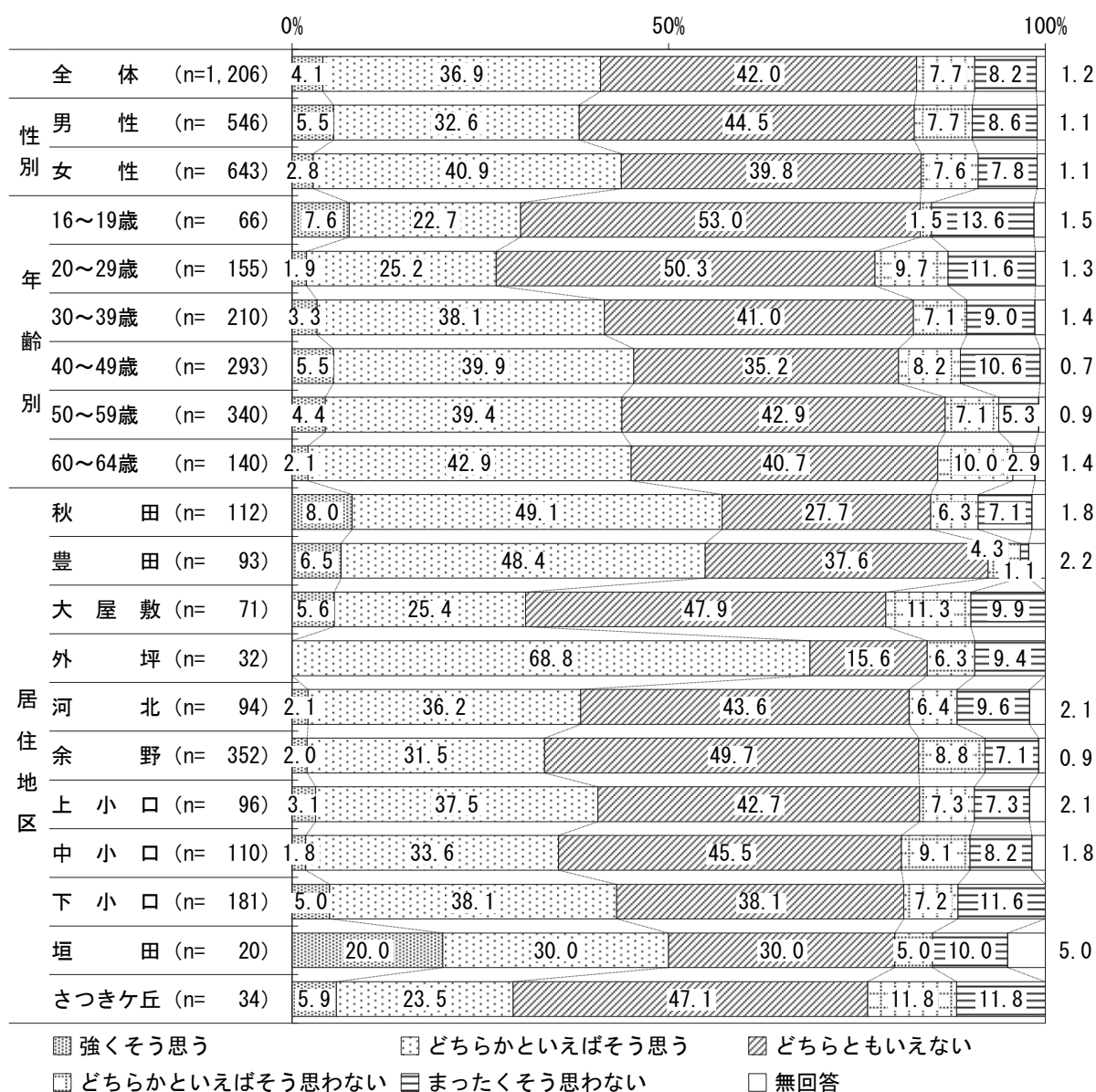
① 住んでいる地域ではお互い助け合っていると思うか

○住んでいる地域（行政区程度）について、「お互い助け合っている」と思うかについては、「どちらともいえない」が42.0%と最も高くなっていますが、「強くそう思う」（4.1%）と「どちらかといえばそう思う」（36.9%）の合計＜そう思う＞は41.0%です。

○年齢別にみると、＜そう思う＞は、10・20代では20～30%台ですが、30代以上になると40%台となっています。

○地区別にみると、＜そう思う＞が高い地区は外坪、秋田、豊田、垣田で50%以上となっています。一方、低い地区はさつきヶ丘で20%台です。

図表82 住んでいる地域ではお互い助け合っていると思うか



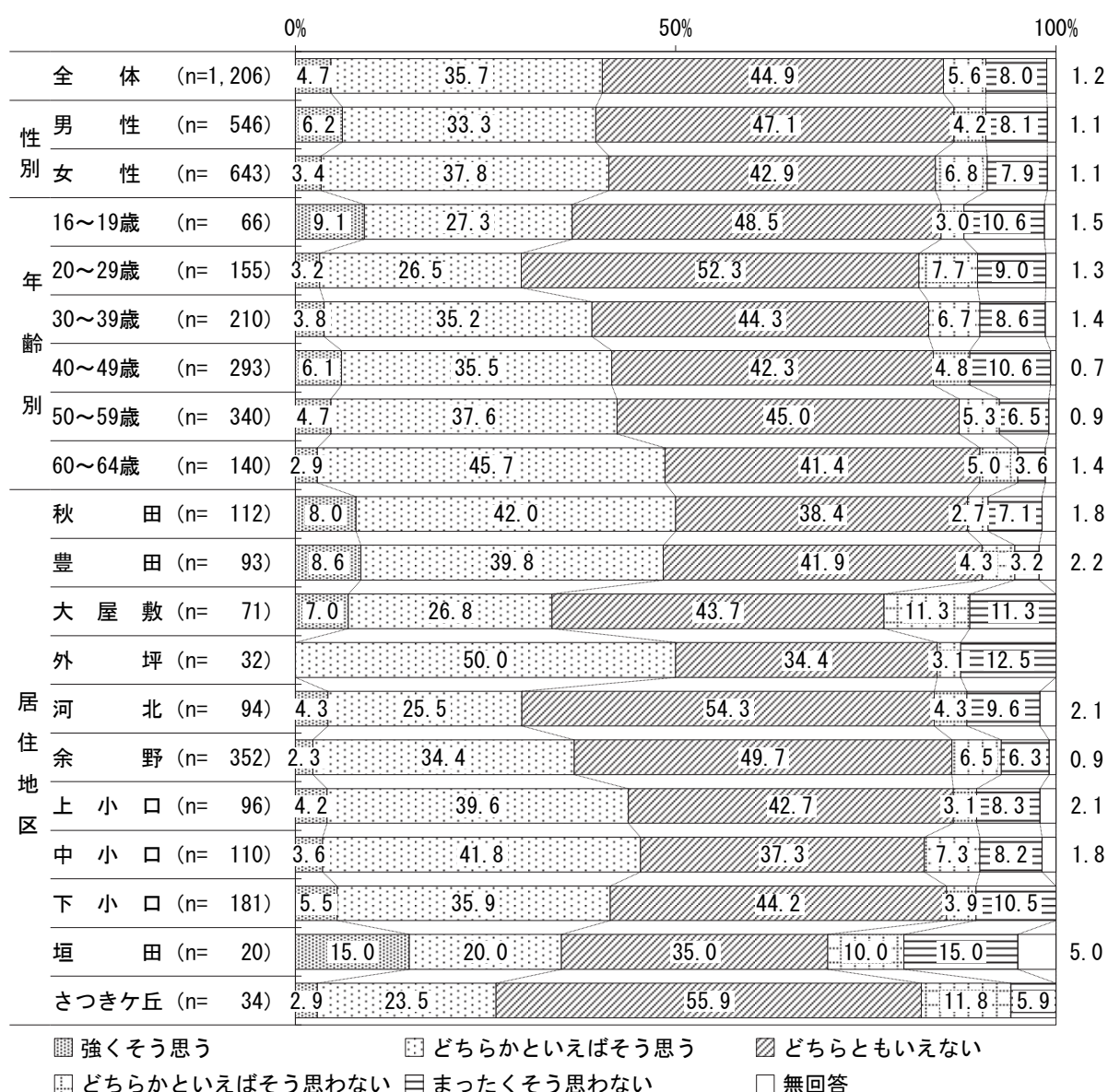
② 住んでいる地域は信頼できると思うか

○住んでいる地域（行政区程度）について、「信頼できる」と思うかについては、「どちらともいえない」が44.9%と最も高くなっていますが、「強くそう思う」（4.7%）と「どちらかといえばそう思う」（35.7%）の合計＜そう思う＞は40.4%です。

○年齢別にみると、＜そう思う＞は、20代では20%台ですが、年齢が高くなるにしたがい高くなり、40代以上になると40%台となっています。

○地区別にみると、＜そう思う＞が高い地区は秋田および外坪で50%以上となっています。一方、低い地区はさつきヶ丘および河北で20%台です。

図表83 住んでいる地域は信頼できると思うか



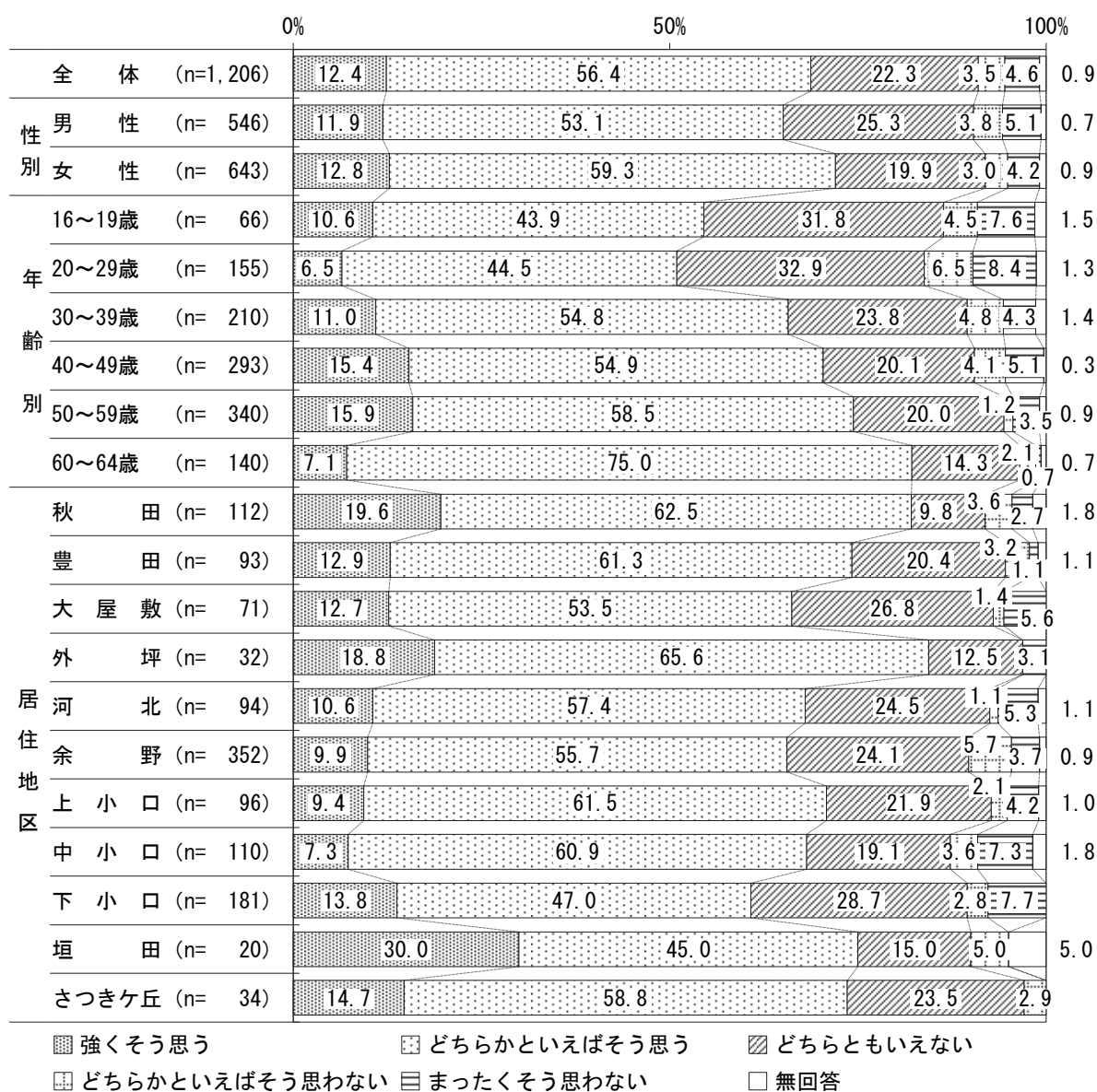
③ 住んでいる地域ではお互いにあいさつをしていると思うか

○住んでいる地域（行政区程度）について、「お互いあいさつをしている」と思うかについては、「どちらかといえばそう思う」が56.4%を占め、「強くそう思う」（12.4%）との合計＜そう思う＞は68.8%です。

○年齢別にみると、＜そう思う＞は、10・20代では50%台ですが、年齢が高くなるにしたがい高くなり、40代以上になると70%台となっています。

○地区別にみると、＜そう思う＞が最も高い外坪では84.4%であるのに対し、最も低い下小口では60.8%と20ポイント以上の差があります。

図表84 住んでいる地域ではお互いにあいさつをしていると思うか



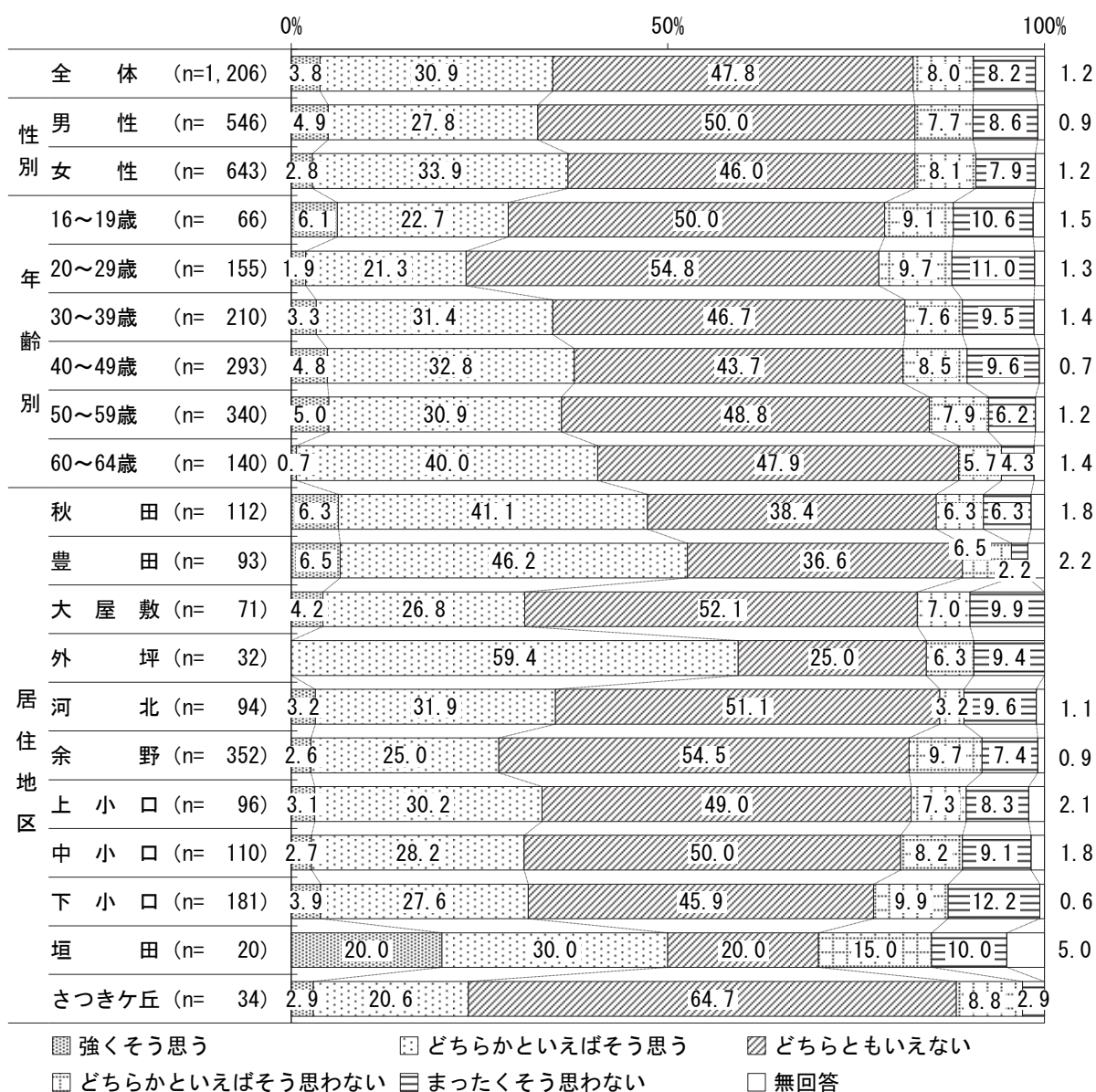
④ 住んでいる地域では人々が力を合わせて解決しようと思うか

○住んでいる地域（行政区程度）について、「人々が力を合わせて解決しようとする」
と思うかについては、「どちらともいえない」が 47.8%と最も高くなっていますが、
「強くそう思う」（3.8%）と「どちらかといえばそう思う」（30.9%）の合計＜そ
う思う＞は 34.7%です。

○年齢別にみると、＜そう思う＞は、10・20 代では 20%台ですが、30 代以上にな
ると 30～40%台となっています。

○地区別にみると、＜そう思う＞が高い地区は外坪、豊田、垣田で 50%以上となっ
ています。一方、低い地区はさつきケ丘で 20%台前半です。

図表 85 住んでいる地域では人々が力を合わせて解決しようと思うか



(3) あったらよい健康づくりに関する情報を得られる場所

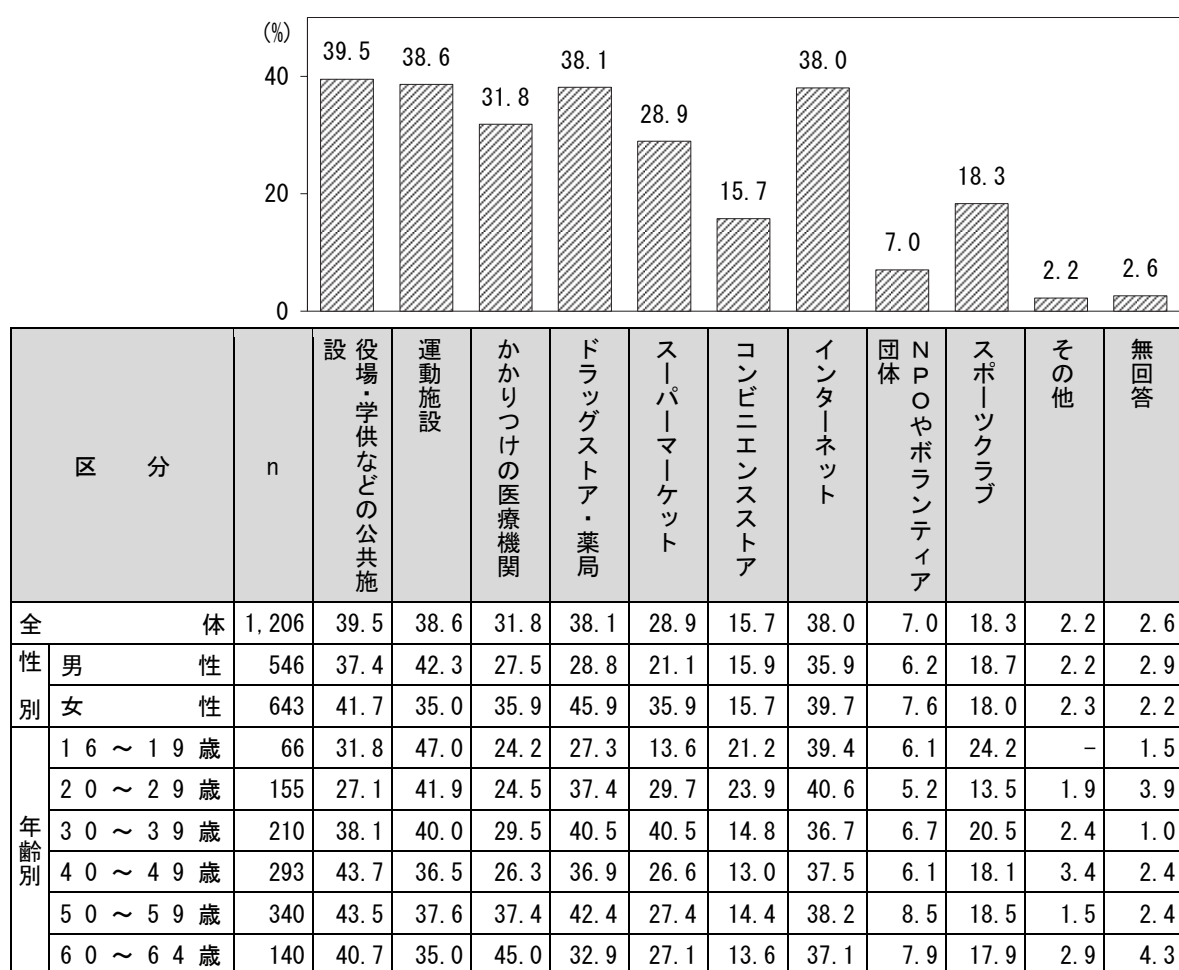
○栄養や運動など健康づくりに関する情報を得られる場所として、あったらよい場所はどういうところかをたずねたところ、「役場・学供などの公共施設」が39.5%と最も高く、次いで「運動施設」、「ドラッグストア・薬局」、「インターネット」が38%台となっています。

○性別にみると、男性では「運動施設」、女性では「ドラッグストア・薬局」が最も高くなっています。

○年齢別にみると、10代および20代では「運動施設」、30代では「ドラッグストア・薬局」および「スーパーマーケット」、40・50代では「役場・学供などの公共施設」、60代では「かかりつけの医療機関」が最も高くなっています。

○「その他」として、「SNS」（3人）「駅やバス停」（2人）「これ以上必要ない」等の記載がありました。

図表86 あったらよい健康づくりに関する情報を得られる場所（複数回答）



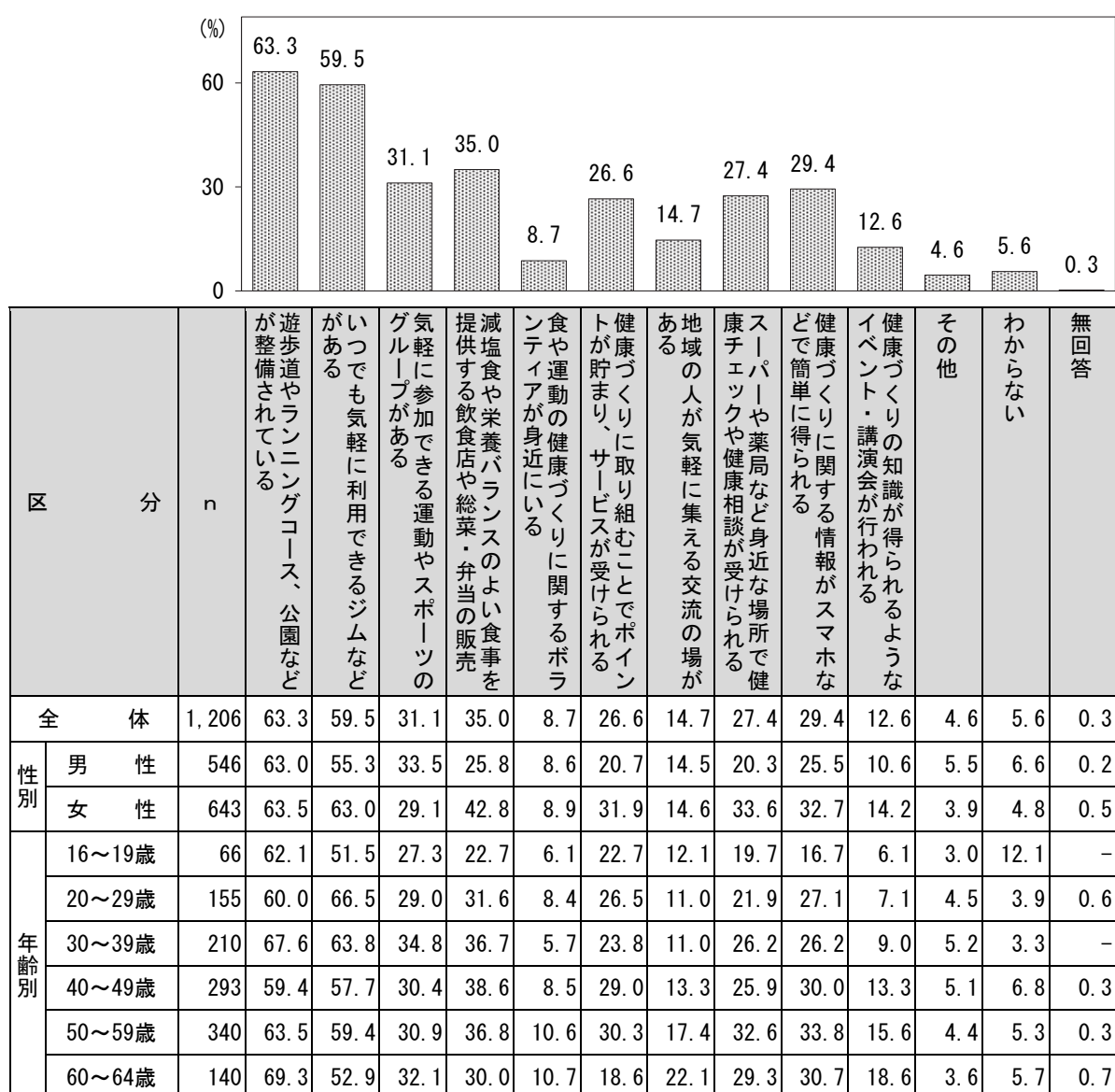
(4) 自然に健康になれるための環境整備

○大口町の町民が「自然に健康になれる」ためには、どのような健康づくりの環境が整っていればよいと思うかについては、「遊歩道やランニングコース、公園などが整備されている」が63.3%と最も高くなっています。次いで「いつでも気軽に利用できるジムなどがある」が59.5%で、この2項目が突出して高くなっています。

○性別にみると、「気軽に参加できる運動やスポーツのグループがある」と「その他」以外は男性より女性が高くなっており、特に「減塩食や栄養バランスのよい食事を提供する飲食店や総菜・弁当の販売」、「健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、サービスが受けられる」および「スーパーや薬局など身近な場所で健康チェックや健康相談が受けられる」は10ポイント以上の大きな差があります。

○「その他」として図表88のとおり記載がありました。

図表87 「自然に健康になれる」ためには、どのような健康づくりの環境が整っていればよいと思うか（複数回答）



図表88 「その他」の記載内容

- 森や林、草原等、自然がところどころにある。
- 韓国などは公園に体を鍛える器具がある。子どもだけの公園ではなく、大人も使えるものがあるとい
い。ジムまで行きたくない。
- バスケットゴールのある公園も増やしてほしい。
- 脳ドックを受けたいが費用が高額である。何年かに一度補助を出してほしい。認知症の薬も認可され
たら補助してほしい。
- 町民だからのサービスや割引があるといろいろ参加したり、購入したりしようと思える。
- 農地を多く残して、工場や倉庫を建設しないこと。
- 膠原病、癌の人に対応できる病院を近所に作ってほしい。もう少し救急外来を充実させてほしい。
- ジムなど行きたいとは思いますが、お年寄りばかりで若者が入っていきにくいイメージがあります。
もう少し若者が集える運動施設があれば週末に行ってみたいと思います。
- ほほえみプラザにジムはあるが、指導者がいない。
- 音楽ホールなどがあって、コンサートを鑑賞するというのも心の健康に繋がり、そこから心身の健康
に繋がるのではと思います。健康でない人は外に出ること自体が大変なことなので、まずは外に出る
楽しみが身近にあると、外出するようになるのではと思います。
- 情報発信、情報提供はITだけでなく、従来からの紙媒体も積極活用してほしい。
- ストレスがなく、生活にゆとりがあり、対人関係も良好であることが、健康的な生活に重要だと思
います。
- たくさん睡眠はとりたいが、育児で夜中子どもが起きるので、十分寝られない。
- 病気になると食べられなくなるので、食べられるときに食べる。食べられることは健康なことなので、
運動もして規則正しく生活することが大切だと思います。
- お金
- 町民の生活が安定している。
- 町民のみ専用のジムがある（無料）。
- 健康づくりのポイント制度＋αで、JAなどの協力により地産地消のプレゼントがあると良い。
- 排気ガスがないところ。
- お金が要らないことが一番。
- 南地域に薬局を作るとよい。
- 公園内に健康器具の設置。
- 町と民間スポーツクラブが協力し合い、無料でスポーツクラブを町民が使用できるようにしてほし
い。クーポン方式でもよいので。市や町のトレーニングルームは時間使用（夜間等）が難しいので、
民間のスポーツクラブとのコラボをしてほしい。
- 健康な人がお金をもらえる制度をつくる。
- 割安なゴルフ場。
- 本人次第、健康への意識づくり。
- 緑地や生物多様性に配慮した空間が身近にあること。
- 気楽に参加できるサークル。
- 参加するのが面倒くさい。田舎の高齢者が鬱陶しく近所付き合いしたくない。
- 親子で学べる環境、学校、保育園。
- もっと大きなグラウンドが必要です。いつも使えないグラウンドばかりです。
- どのような環境を整えても本人が大きな病気をするなど、痛い目に合わなければ無理と感じていま
す。
- 給食の改善、大人に対して正しい教育（知識）。
- ウォーキングやランニングのため、歩道の草を抜く。
- 余裕、自由。

- 温泉を各自宅へ有料で引けたらよい。
- 健康づくりの場へ行くための巡回バス等の交通手段。
- 検診費用の補助（PET等）。
- 地区で競い合う大会を1年に4回実施。競い合うスポーツは4回とも違うスポーツ、レクリエーションにする。良い成績地区はポイントを付与して、年間の合計ポイントで争う。老若男女すべての人が参加できるものを考え計画していく。大口町の周りの市町村の方が進んでいる。大口町は遅れているし、もっとスポーツ振興に力を入れて税金の投入をしてほしい。
- 小牧市にある複合商業施設のような、子どもも大人も皆が利用できる施設があると嬉しい。
- 知らない人たちとも何か一緒にスポーツができる情報や、気軽に参加でき、楽しくやれるスポーツ。バレー、卓球、テニスなど。
- 大口に引越してきたとき、保健センターや児童館の保育士さんが排他的な感じがして、改善すべきと思った。
- 歩道含め、完全禁煙にする（条例などで）。未だに歩きタバコの人を見かける。
- 予約制のジム等があるといいと思う。
- 健康を取り上げるTV番組などが多くなればよいと思うが、大口町としては難しいと思う。もっと全国的に変わっていく必要があると思う。
- 自転車が走ってもいい道の整備をしてほしい。
- プール
- ウィル大口スポーツクラブがとても良い役割を果たしているので、引き続き取り組んでほしい。
- 健康維持のため、継続的にケアしてくれるパーソナルインストラクター。
- 健康というと少しズレるかもしれませんが、歩道や車道に飛び出ている草木が危なくて困っているの
でそういった整備の呼びかけもいただけると助かります。
- スケートボードパーク（路面がいい）
- 無料で歯科検診が受けれると良い。
- サイクリングロード
- 自治体が案内している各健康診断について、WEBから気軽に予約できるようになれば利用したいと思う。
- 近くにドラッグストアがあるといい。

12 健康的な生活を送るために必要なこと

「3 健康意識について」の「(3) 健康的な生活を送るために必要なこと」(13 頁)を前提に、具体的な意見や提言を自由に記載していただきました。

なお、事項区分にあたっては、「(3) 健康的な生活を送るために必要なこと」の6つの選択肢(運動、栄養・食生活、心の健康、禁煙、睡眠、その他)を項目としました。

しかし、皆さんの意見・提言の多くのは複数の事項にわたっており、それらのバランスが重要であることを記述されている場合が多いため、便宜的にニュアンスの強弱や記述の順番をもとに分類しました。

(1) 運動

- ウォーキング(2人)
- 定期的に運動と睡眠とストレスを持たないこと。
- 近くにウォーキングできるところが少ない。
- 運動習慣を身に付ける(ウォーキングや筋トレ)。
- 早寝早起き、早朝のウォーキング、野菜を中心とした食事。
- 安全なウォーキングコース作り。
- ささやかなことでも目標や目的が見つかるによりよい生活になると思います。その人なりの楽しみを見つけるでも。体力維持、腹囲ダイエット、美肌作り、ウォーキング、友人とモーニングなど。
- 栄養のある物を食べ、十分な睡眠時間を取り、ゆったり過ごせることで心の健康も維持することができます。また適度な運動をすることで、体の健康維持も保てると思います。そういう生活習慣を目指しています。
- 運動(体を動かす)したいが、なかなか時間が取れない。睡眠は大事なので、その時間を削ってまではやれないのが現状。
- 適度な運動と睡眠が必要。(3人)
- 運動してバランスよく食べる。(3人)
- 適度な運動とバランスの良い食事、質の良い睡眠。(2人)
- 適度な運動を続けられるようにする。偏らない食事をする。しっかり睡眠時間の確保をする。
- 子育てで時間のない中で、睡眠時間をいかに確保するかが課題。運動不足であるがう

まく解消できていない。ウィル大口のジムを使いたいが、どう使っていいのかわからない。

- 運動をしたり、リラックスタイムを取ったり、しっかり睡眠が取ればいいが、仕事の都合で残業や出張があり、また子育て中なので、子どもに関わることもあり、時間が取れない。
- 適度な運動が良質な睡眠を招く。バランスの良い食事が健康に欠くことができない。
- 年齢的に激しい運動はできないが、歩くことをしたいと思うが、夏は暑く、冬は寒く、秋はすぐ日が沈み、暗いところを歩くのも怖い（外国人も多いので）。春は花粉で出たくないを理由を付けて、なかなかやらない。ショッピングモールだと雨でも歩ける。歩いている人を見かける。私は買物ついでにディスカウントショップを歩いている。何時間もいと疲れる。
- 町民、近隣の人たちが気軽に参加できるスポーツ大会が年に数回あれば、楽しみ、モチベーションも上がり、運動をする人が増える。サークル、チームなども気軽に参加できるものがあるとよいと思います。ソフトバレー、ソフトボール、グランドゴルフ、パターゴルフなど。
- 汗をかいて体を動かす時間を設けること。
- 継続が大事（運動、食生活）。
- 毎日少しずつでもいいので、生活の一部として運動を取り入れること。規則正しい生活を送ることが必要である。
- 散歩コースの設置、併せて駐車場施設。
- 運動は常に心と体に良い影響を与えます。
- スポーツジムのほほえみのプログラムが増えるとよいと思っている。
- 運動と心の健康。
- 五条川沿いの歩道を整備してほしい。
- 定期的な運動を習慣化すること。
- 私は腰がヘルニアで専業主婦なので、スーパーに行って動き回ったりして、強制的に体を動かさないと歩けなくなってしまいます。
- 同じ目標の方と一緒に運動をすれば長く続け、楽にできるかもしれないけれど、周りにはいないからできない。布団に入るまでうとうとしてしまうが、布団に入ったら目が覚め寝られない。
- 大口町のプールに通っていましたが、最近サボってしまっている自分がいます。もっ

と年配になれば安くなるんですよ。これもうらやましい。私は今 62 歳、何歳から安いんだっけ。例えば多く通うとスタンプ貯めて、回数券ゲットできるとかあると。

- 運動したいのですが、子育て中だし、時間も予算も限りがあるので、子どもと一緒に参加できる活動があったらいいなと思います。
- 1日に30分ぐらいの運動。栄養、食生活のバランスを考えて行く。
- 継続的な運動、心身とも。
- 大口町民が使用できるジムがあるといい。
- 毎日少しでも運動すること、野菜を意識して摂取。
- 安価な運動施設、バランスのよい食事の宅配サービス、十分な趣味の時間を持つ。
- 歩くことが重要。
- 続けられるためには実行力と知識が必要である。わかりやすい表があるとよい。
- 適度な運動。
- プール、ジム、憩いの場の3施設が利用できる月会員があればよいかと。
- 休日に好きなことや趣味の時間が取れるといいと思う。また町も色んなスポーツイベントの計画を立ててほしい。各地区で年間のポイント割をしていると思うが、もっとポイントを増やせる行事を計画してほしい。
- 安心して運動できる場所が増えること。
- 移動を車ばかりにしない。
- トレーニングセンターの設備をもう少し充実してほしい。フリーベンチの数や広いスペースでの活動。
- 規則正しい生活、運動の必要性、他市町村で生涯スポーツ、ミニテニスが有効。
- 労働時間と通勤時間を減らすこと。散歩道が増えるとよいと思います。
- 毎日少しでも体を動かして運動した方がよい。
- 運動の継続とバランスのよい食事。
- スポーツジムの町内施設等の充実と利用料金（お手軽な利用料金）。
- 健康的な生活を送るためには、運動も必要と考えるが、運動する場所（体を思いっきり動かせる）がない。特に大屋敷地区は公園がまったくなく、子どもが目いっぱい体を動かす場所がない。
- タバコは元々吸っていないので、適度な運動を習慣化できるよう、習い事に行っている。
- ジムの拡充。

- 室内で運動できる施設を増やしてほしいです。いつでも自由に使用できるように、一人用運動器具等を作ってほしいです。
- ジョギングを行う。間食を控える。
- エレベーターを使わずに階段を使ったり遠回りしていくようにしている。
- ぐっすり眠る為に、汗をかく運動を週 2 回はしましょう。運動の中でも、汗をかく運動が大事です。
- 運動は効果的。痩せる、気分転換ができる、体力が上がる。会社でも元気に成果が上げられると好循環の流れが出来る運動を推進・援助願います。
- 運動をする機会。
- 運動を気軽に手軽に出来るように、スポーツジムを大口町民が優先的にかつ手軽に利用出来るような施設を作って欲しい。更には子供達が季節、天気問わず安心して遊べるような、小牧市や春日井市にもあるような身体や頭を使って遊べる屋内施設を作って欲しい。もちろん大口町民優先で。
- 江南市、扶桑町、犬山市、小牧市にはあるが大口町に無いのは体を動かすことに対して目標になる安全環境が少ないこと。例えばジョギング、ウォーキング、サイクリング、オリエンテーリングなどが行える安全な環境や距離の目安のシンボル等の設置など継続性を促せる整備が必要と思う。
- 室内競技（バレーボール等）を気軽にできる環境があるとよい。
- 早足で歩く。
- 毎日、歩くことが必要と思います。また、鉄棒などの筋力を鍛える器具や施設を増やしてほしい。
- 毎日少しでも体を動かす事。プチ運動系の催し物を多数企画し、気軽に参加できる環境を整えてほしい。
- 仕事の残業がすくなく、ライフワークバランスがとれること。子ども連れでも通える運動教室やトレーニングジムがあると良い。リフレッシュしたくても一人の時間が取れない。
- 整体に行くなどして体を整えることも大切かなと思います。

(2) 栄養・食生活

- 野菜を食べる、魚を食べる、ウォーキング、7時間以上の睡眠、ストレスをためない。
- 野菜や肉、魚をバランスよくとる。運動をする。ストレスをためない。
- バランスの良い食事、睡眠もほどよく疲れが取れるくらいあり、ストレスをためすぎないことだと思います。
- 家の中でじっとしない。偏った食生活をしない。インスタントなど食べないようにする。よく寝てストレスをためないように。
- 朝昼夜の一食ずつはカロリー計算し、一食 700 キロカロリー摂取。食事後は 30 分の徒歩（運動）、間食はしない。日常の精神的ストレスは極力ためない。睡眠は8時間取る。食事の後の睡眠は3時間必ず空ける。
- 食事はマンネリのものしか作らない。子どもがネットでレシピを見て作ってくれとおいしい。
- 地産地消でおいしいお店があるといい。大口はランチの店が少ない。
- 栄養のある食事を取り、規則正しく生活する。
- 年齢的に代謝が下がるので、食事をとるときに野菜からとか、血糖値にも気を付けるようにしている。
- 食事の管理、血糖コントロール。
- お菓子、ジュースは控える。お水をたくさん飲む。部屋をきれいに片付ける。他人を思いやる心を持つ。
- 食事管理がなかなか難しいので、料理教室のようなアドバイスしてもらえると嬉しい。
- 栄養バランスのとれた食事を心がける。
- 食事のケアは欠かせないと思います。
- コンビニだけで食生活のすべてを済ませてしまう人でも、そのままの生活で栄養と食生活を整えることが可能な提案など、21 世紀、令和の世の中に通用する提言や情報提供があるといいと思います。
- しっかり食べ、よく眠る。
- 日常生活以外の運動、バランスの良い食事、カロリー管理、悩みを一人で抱え込まない。
- 一人暮らしやお年寄りの方は栄養不足になりやすいため、宅配サービスの広告を入れたりしてあげるとよいと思います。または弁当をボランティアで作ったり。
- 栄養バランス、適度な運動。

- サプリメントや植物性食物繊維を多めにとる。
- サプリメントや栄養食品が安価で購入できると良い。
- たんぱく質を多く摂取。
- バランスの取れた食事。
- 規則正しい生活、腹八分目。
- 三食きちんとバランスのとれた食事をとる。
- きれいな水、空気、治安の良さ。農薬の少ない野菜、除草剤を使用しない。食品添加物の入っていない食べ物、それが理解できる知識。
- 生活のリズムを整えることができる。バランスのとれた食事で、体調を整えることができる。
- 医食同源
- 食べ過ぎない、夜遅くに食べない。車でなく、自転車や徒歩で移動する。
- たんぱく質をしっかりとり。
- よく食べ、よく遊び、よく寝る。
- バランスの取れた食事、運動不足を解消する。
- 野菜中心の食生活。
- 食生活はバランスよく食べている。肉、魚、野菜、きのこ、フルーツなど。ただ食べ過ぎてしまうので注意している、腹八分目。
- 朝食は、みそ汁（具たくさん）、サラダ、ごはん8分目、ヨーグルト、果物控えめを心がけている。夜食は、仕事の日（週5日ぐらい）は、ごはん少な目を心がけている。野菜たっぷり、豆腐、消化のよいものを。
- 間食を減らす。
- 食生活が甘味、油っぽいものを好むため、ヘルシーな物を扱う店舗等があればいいと思います。運動は自主的なものだとならなくなるため、予約制等強制的に行う場所があればいいと思います。
- たくさん食べて、たくさん寝る。
- 野菜をもっととる。オーガニックなど地球にも体にも良いものをとる。
- 成分表示を確認して、体に良い食べ物を選択する。
- 三食食べること（私はパートでお昼休憩なしなのでそう思います）
- ご飯をバランス良くしっかり食べる。
- 減塩

- 食生活に気を付ける事。特に偏食をしない事。
- 食生活の改善。
- 朝昼晩のバランスのとれた食事。

(3) 心の健康

- ストレスなど溜め込まず、適度な運動をする。ご飯はしっかりと3食を食べ、睡眠もしっかりととる。
- ストレスをためないように心掛ける。規則正しい生活を心掛ける。
- ストレスを溜めない、適度な運動。
- 適度に運動をし、ストレスをかけない生活を送るようにする。そのために、家族があるため、みんなが毎日快適に過ごせるように食事、生活リズムなどを整える必要があると思う。
- 規則正しい生活（時間を決めて行動する。キビキビ動く）。ストレスをうまく発散する（自分の好きなことをする）。正しい姿勢がとれるように関節まわりをよく動かすこと。人とコミュニケーションをとること。
- ストレスなく、心穏やかに、規則正しい生活、運動、食事バランスよく。
- 過度のストレスのない生活、好きなことができる環境。
- ストレスを感じにくい心のあり方が、身体の健康に大きくつながっていると思う。仕事柄（職業柄）そう思う事例をたくさん見てきた。
- 過剰になることはなく、食事も運動もバランスよく、適度が大切。そして自分の時間を少しでも作り、ストレスをなるべくため込まない。
- 心が健康でないと身体の不調やストレスによる暴飲暴食などが起きるので、心の健康はとても大切だと思う。
- ストレスなく身体を動かして、季節の野菜、果物、魚を食すること。
- 特に心の健康。ストレスや心配事がなければ健康でいられると思う。
- 会社や通勤時、嫌な思いもストレスも溜めないこと。税金だの値上げだので賃上げしても、焼け石に水な状態で、未来に希望だの幸せを感じることができない。
- すべての項目をバランス良く、ストレス発散。
- 心の健康は大切。落ち込んだり、ストレスになることがあると一時的ではあるが体重が、食事はいつも通りしていても激減する。また①の運動はストレッチ程度だが行くと体が軽くなる。

- 時間に追われたり、大きなストレスなく、趣味の時間などリフレッシュする時間があること。ある程度の収入があること。
- ストレスを溜めないよう、リラックスできるようにしている。運動（散歩程度ですが）を毎日でなくてもいいのでするようにする。
- 食事、運動、睡眠はもちろん大事ですが、ストレスを溜めない生活を送ることも大事だと思います。
- 定期的にストレス解消することが大切。
- 過度な仕事でのストレスがなく、規則正しい生活習慣と食生活が健康には絶対必要。
- 禁煙はもちろん健康を害しますが、適度な運動をすることで身体は健康ですが、ストレス解消にもつながります。バランスのよい食事はもちろんですが、それを食べる時間にも気を付けたいと日々感じているものの、なかなか実行できずにいます。また不安やストレスがあると睡眠時間が短くなるため、一日中いらいらしているので、問11の項目（運動、栄養・食生活、心の健康、禁煙、睡眠）5つは大切だと思います。
- 運動、睡眠、心の健康は習慣であり、毎日よい状態を継続して行うことが重要だと思います。
- 精神の安定が必要。
- 長時間労働をしない。週に数回、軽度の運動を継続する。
- 心の健康は大事だと思います。
- 働く人も学生もみんな疲れている。もっと休みを増やすべき。
- 全てにおいて、心の余裕、金銭面の余裕にもよると思います。
- 日々やることがあり、目標を持って生活する。
- 特に心の健康を重視したい。家庭環境、職場の環境が良いと、いろいろな方面がよい方向に向かうと思う。
- 学生さんは睡眠不足やスマホによる影響で、心身の異常や日常生活に困難を抱える方もいますので、学校や地域で注意喚起した方がよいと思います。娘が中学生のときは不登校の子は何人もいましたが、どんな対策や接し方をしているのか全く分からず、閉鎖的だなと感じました。精神的なケアにも重点を置いて頂ければ助かります。
- 女性の場合は特に話を聞いてくれる友人や親族の存在が大きいと思います。
- 週休3日にしてほしい。
- たまの贅沢（外食、ビール、美容院）、働くこと（人とのコミュニケーション）、社会奉仕（ボランティア活動）。

- ゆとり
- 心の健康が一番。
- 「楽しい」ということをし続ける。「おいしい」と思ったら我慢せず食べる。やってみなければわからないので何でもチャレンジする。
- 外出する、話をする（声を出す）。
- 日々の生活に追われる。
- 心が元気じゃないと何事にもうまくいかない気がします。
- 子どもがいると生活リズムはいい方だと思う。寝る時間、早起き、食事時間。ただ心の健康はたびたび悪くなる。
- 何かあったときに安心して病院にかかると、身体的にも精神的にも穏やかに暮らせる。地域に住む人や人間関係も大事。自分の好きなことに対してお金も時間も余裕をもって向き合えることが大事です。
- ワーク・ライフ・バランス
- 人との繋がり、声をかけてくれる人がいること。
- 楽しみを作り、生活に取り入れる。
- 何か一つやりがいを見つける。
- 健やかな体は栄養、食生活も大切だが、心が健康でないと体に影響が出ると思う。
- 人と会って楽しく過ごす（よく笑う）、軽い運動、食生活。
- 心が健康なときは体も調子が良く、とても大事だと思う。
- 食事・運動・メンタル（心の健康）の3つのバランスを保つことが大事で、どれかが崩れると全体のバランスも崩れ日常生活が乱れる原因になり得る。未病のときから生活習慣を整える意識を持つべきで、他人ごとではなく自覚を持つことがどの世代にも必要と感じる。
- ストレスをためない。（8人）
- ストレスをためないこと、睡眠をとる。
- ストレスの適切な対処能力。
- ストレスをため込まない事。定期的に自分に合った方法で発散させる事。
- ストレス社会ですが、そのストレスを上手に放出できる何か術を持っている事。
- 食生活や睡眠も大事だが、仕事、家庭内などでストレスの少ない生活環境も大事だと思う。
- 毎日ストレスなく過ごせる家庭が大切だと思う。

■ 平和

- 残業がない、業務過多でないQOLが下がるような働き方はしない。
- 仕事と家庭生活のバランスを取る。運動を取り入れる。
- 働き過ぎないこと。
- 働けるうちは働いて毎日やることのある生活が続ける。
- 心身ともに無理せず働くこと。十分な睡眠をとること。仕事、家庭、趣味に対してバランス良く時間を配分すること。
- 栄養のバランスを心がけ睡眠の質を高める。その為には普段よりストレスフリーを心がけ仕事と休日のオンオフをしっかりと行う。
- 趣味や生きがいを持つこと。
- 趣味を楽しむ。
- 笑い合える家族や友人、仲間との楽しい時間。
- 楽しく生きる。
- 楽しみを見つけて充実した日々をおくることが良いと思う。
- 運動、食事、睡眠だと思いますが、私の1番は、大好きな主人とお出かけをしたり、沢山話すことが、心の健康になっています。そのゆったりとした気持ちが、私の身体の健康とも繋がっていると思います。
- 好奇心や知識欲を満たせる趣味。
- 心が病んでいると行動力も無くなる。楽しいことを見聞きしたり、取り組んだり、健康に良い生活を送る努力もしなくなる。心が健康であれば、その他の事に自ずと関心も行くが何もかもどうでも良いという思いは健康とは無縁になる。
- 毎日幸せだと感じること。
- 友人などの人との交流。
- 40代の夫婦ですが気合いだけで仕事や子どもの事を乗り切るのが難しいときもある。どちらかが倒れることもしばしば。夫婦が自分たちの時間をもう少しとれると、スポーツや趣味などに活動できるのと思う。

(4) 禁煙

- 禁煙、夜は寝る、適度に歩こう。
- 町内のスーパーのようにタバコを売らない店を増やすよう、行政から指導する。特に子どもも立ち寄る店。

- 家族全員が健康的な生活を送れるように大人が見本になって行動する様にしている。
朝のランニングなどは習慣にして、息子の見本になる為にタバコもやめた。
- 喫煙は絶対に良くない。ストレス過多な仕事も辞めたい。睡眠は規則正しく取りたいが、勤務の都合上できない。

(5) 睡眠

- 睡眠はとても大切だと思う。心の健康も、その他の項目に及ぼす影響が大きいと思うので大切だと思う。
- 不摂生せず、睡眠は決めてしっかり取ること。睡眠の前後は約 20 分のストレッチをすること。食事は 9 時と 18 時、昼は栄養ドリンクとサブリなど。
- 良質な睡眠、人との気軽な会話、運動、バランスのとれた食事。
- 睡眠時間の確保は大切だと思います。自分自身が睡眠時間が確保できなくなってきたときに、内臓機能が弱ってきて、薬を飲んで症状を抑えていますが、毎日の健康診断で必ず慢性胃炎で引っ掛かります。
- 毎日 3 食（朝昼夜）しっかり食べて、日光に当たり、適度な運動をして、最低でも 7 時間の睡眠は大切だと思っている。
- 質のよい睡眠が取れていない。
- 出産したばかりで元気はあるが毎日眠い。今睡眠のみが欠けている要素なので、早くまとまって眠れればなと思う。
- 仕事に追われているから眠る時間が遅くなる。
- 平均 7 時間の睡眠、1 日 3 食を行う。
- 質の良い睡眠が一番大切だと思います。
- 良い睡眠、適度な運動、栄養バランスの取れた食事を腹八分目以下（食べ過ぎない）
- 心が病んでいると気持ちよく眠れない。質の悪い睡眠は身体が辛く、心が病んでしまう。どちらが先かわからないけれど、そのような状態になると運動するのも辛く、美味しく食べられない。だから質の良い睡眠、健全な心でいることは絶対だと思う。
- 年を取るとトイレで起きてしまい、よい睡眠は取れていない。
- 早寝早起き、朝日を浴びる、メンタル大事。
- 時差出勤（夜勤）のため、寝る時間を守る。
- 7 時間以上の睡眠、落ち着ける環境。
- よく寝ること。

- 睡眠をしっかりとする。
- 1日3食の食事と子供と一緒に早く寝て睡眠を確保。
- バランスのとれた生活。運動、睡眠、食事全てにおいてバランスよく。
- 睡眠、健康な食事。
- 家族に合わせた生活をしなければならないので、自分にあった睡眠など生活リズムで過ごせない。
- 早寝早起き。(3人)
- 早寝早起きし、スマホを見る時間を少なくする。
- 早寝早起きやアルコール摂取量のコントロール。

(6) その他

- 規則正しい生活を送る。(2人)
- まずは自分自身が健康でないとNGではないかなあとと思います。
- すべてが健康には必要だと思う。
- 朝～夕方の普通の時間に仕事をすることが大切。前職は夜遅くまで仕事があり、生活リズムが崩れた。
- 持病の「進行が止まる」「完治する」など医学的な開発を待つばかりです。
- 自閉症(重度)の息子に対する手厚い支援をお願いします。私も妻も心身共に疲弊しており、健康意識どころではありません。
- 老後は何の不安もなく自由でいたい。
- よく食べ、よく笑い、よく寝る。現代社会では当たり前にできることが難しくなっています。そんな中でも楽しさを見つけ、生き生きと過ごしていけたらと日々思っています。
- 安心して暮らせる町、家庭、お金。
- 健康を維持するための補助金、1年病気をしなかった人へのお祝い金還元。
- 環境も大切。
- 実行することが年々難しいが、今できることを少しずつでもやってみるよう心がけています。
- 生活リズムを整える。
- 育児中は難しいことだと思います。
- 行政からの支援。

- 不規則な生活リズムの改善、あくまで個人的な要因による習慣の見直しが必要か。
- 家事、仕事以外の自由時間の使い方。
- 今は自分の子ども達も大人になり、あまり環境的なことに関心がなくなってしまうましたが、生まれたときから大口町で子育てしてきて気付きましたが、他の町に比べて穏やかな町民が多いように思いました。私はギスギスした下町で育ってきましたが、ここは本当に子育てするには環境に恵まれた町だと思っています。しかし高齢者に対してあまり優しくない気が最近しています。せっかく大口町は土地が広いので、それを活かしていないのではと思っています。電車が通っていない分、もっと遊歩道的な安全に歩けるところを増やして、森や花々を植えてほしい。途中カフェ（オープンテラス）なんかあって、お洒落な町を目指してほしいなあと個人的に思いました。完全バリアフリーを目指す。
- 幼稚園や保育園を増やしてほしい。生活困窮者世帯への手助け・補助などの対策を。
- すべてが平均的でないと日々感じる。
- そうじ（衛生）
- 不摂生な生活をしない。
- 一人の自由時間。
- 問 11（健康な生活を送るために必要なこと）で、○を付けた選択肢について、偏るのではなく、すべてに気にかけることが必要のように思う。
- 日々意識して努力することが必要。
- 仕事が忙しすぎる。家事と両立できなくなっている。18～19 時には帰って休む時間がほしいです。子どもも欲しいですが、今の体調では難しいです。
- どれもある程度の努力と忍耐が必要。
- ほどほどが大切だと思います。
- 今年になってから身内にいろいろあり、健康に良いことを調べたりすることが多かったのですが、誤った情報や極端に偏った情報が多くて、何が本当によいのかかわかりづらかったです。
- 人との会話などコミュニケーションはとても大事だと思う。町内には人が自然と集まる広場や公園が地区ごとにかなり少ない。
- 目標「自分ファースト」
- 正確な情報を知る方法、メディアが伝えない海外で、日本と違う健康に関わる善し悪しの情報、権威による判定情報だけでなく、健康や医療の実際の経験や研究者の情報

をより多く知る場所がほしい。

- 規則正しい生活を送ること。
- 休肝日をつくる。
- 項目（運動、栄養・食生活など）に対しての取り巻く環境が重要。
- 休息。子どもが小さくまだ手がかかるので時間に追われることが多い。時間ができたら健康診断等、自分の体に向き合う時間を作りたい。
- お金（2人）
- 金、人間関係。
- キレイな空気と水、新鮮な食べ物、明るい太陽の光、自然豊かな環境。
- ゆったりと落ち着ける空間と時間。
- 健康になれる環境づくり。
- 自発的な行動。
- 身体的、社会的、経済的全てが良ければよいと思う。
- 全ては、固い意志で、得られる事だと思います。
- 他人から見えず、自分しか把握できない。
- 病は気から。向上心、些細な事でも興味を持つ。誰かとお話する。ちょっとした運動でもいいから実行する事。
- 予防医療を行う。

第3 調査票

「健康や生活習慣等に関するアンケート調査」

ご協力をお願い

住民の皆様には日頃から町政にご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

大口町では、令和6年度に健康づくり計画「健康おおぐち21 第二次計画」の見直しを行います。この計画は、健康を増進し、発病を予防する一次予防の推進、壮年期死亡の減少・健康寿命の延伸、生活習慣の見直しを図り、すべての人々が健やかで心豊かに生活でき、活力ある社会の実現をめざすことを目的とした計画です。

計画の策定にあたって、住民の皆様には健康や生活習慣および健診の受診に対する意識や関心についてお尋ねし、その結果を参考資料とさせていただくため、満16歳以上の方を対象としてアンケート調査を実施することとしました。

このアンケート調査は無記名とし、統計的に処理しますので、個人が特定されるような内容が公開されることはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

令和5年9月

大口町長 鈴木 雅博

【ご記入にあたっての留意点】

1. あて名の方ご自身がご記入ください。なんらかの事情でご本人が記入できない場合は、ご本人の意思を尊重して、ご家族の方などが代わってご回答ください。
2. あてはまる回答を選び、その番号を囲むように○印を記入してください。
「その他」を選んだ場合は、具体的な内容を（ ）にご記入ください。
3. ご記入頂いた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、令和5年10月20日（金）までにご投函ください。

なお、本調査はインターネットからご回答いただくことも可能です。右記の二次元コードまたは下記URLからWEBサイトにアクセスし、説明に沿ってご回答ください。インターネットからご回答いただいた方は、本調査票での回答は不要です。



URL : <https://x.gd/oguchikenko>

4. 調査内容で不明な点などがございましたら、下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 大口町 健康福祉部 健康課

電 話 0587-94-0053

FAX 0587-94-0052

あなた自身についてお聞きします

問1 性別はどちらですか。(○は1つ)

※性別を選択することに違和感や抵抗がある場合は、お答えいただかなくても結構です。

1 男性

2 女性

問2 年齢は何歳ですか。(令和5年9月1日現在)(○は1つ)

1 16～19歳

6 40～44歳

2 20～24歳

7 45～49歳

3 25～29歳

8 50～54歳

4 30～34歳

9 55～59歳

5 35～39歳

10 60～64歳

問3 世帯の家族構成はどれですか。(○は1つ)

1 単身世帯(ひとり暮らし)

4 3世代世帯(親と子と孫)

2 夫婦またはパートナーと2人世帯

5 その他の世帯()

3 2世代世帯(親と子)

問4 ご職業は何ですか。(複数の場合は、主なもの1つだけに○)

1 自営業(農業等従事者も含む)

5 家事専業

2 会社員(会社役員・専門職も含む)

6 無職

3 パート・アルバイト

7 その他()

4 学生

問5 問4で「1」から「3」と回答された方にお聞きします。

1 週間の労働時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

1 20時間未満

4 40～50時間未満

2 20～30時間未満

5 50～60時間未満

3 30～40時間未満

6 60時間以上

問6 お住まいの地区はどこですか。(○は1つ)

1 秋田区

7 上小口区

2 豊田区

8 中小口区

3 大屋敷区

9 下小口区

4 外坪区

10 垣田区

5 河北区

11 さつきヶ丘区

6 余野区

あなたの身長・体重等についてお聞きします

問7 身長、体重、腹囲を記入してください。

身長 (, cm)

体重 (kg)

腹围 (. cm)

問8 体重コントロール（減量・増量・適正体重維持）に関心がありますか。（○は1つ）

- 1 関心があり、実行している 3 関心はあるが、実行するつもりはない
2 関心があり、実行するつもりである 4 関心がない

あなたの健康意識についてお聞きします

問9 あなたは、ご自身の健康をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 1 | 健康である | 3 | あまり健康ではない |
| 2 | まあまあ健康である | 4 | 健康ではない |

問10 あなたは現在、健康的な生活習慣をおくっていると思いますか。(○は1つ)

- 1 思う 2 思わない

問11 健康的な生活を送るために必要だと思うことは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 運動
2 栄養・食生活
3 心の健康
4 禁煙
5 睡眠
6 その他（ ）

問12 問11で回答された「健康的な生活を送るために必要だと思うこと」について具体的な意見や提言があれば自由にご記入ください。

問13 運動や食事等の生活習慣を改善してみようと思いますか。(○は1つ)

- 1 改善するつもりはない
- 2 改善するつもりである(おおむね6か月以内)
- 3 改善するつもりだが、なかなか思うようにできない
- 4 近いうちに(おおむね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている
- 5 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
- 6 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)

問14 今後、ご自身の健康を管理するためにスマートフォンやタブレットのアプリ、スマートウォッチなどを活用したいと思いますか。(○は1つ)

- 1 すでに利用している
- 2 利用したい
- 3 どちらかといえば利用したい
- 4 利用したくない
- 5 わからない

問15 かかりつけ医・歯科医・薬局を持っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 かかりつけ医を持っている
- 2 かかりつけ歯科医を持っている
- 3 かかりつけ薬局を持っている
- 4 持っていない

*かかりつけ医・歯科医・薬局とは、日頃の健康管理から必要に応じた専門医の紹介まで、なんでも気軽に相談できる身近な医療の専門家をいいます。

問16 健康寿命という言葉を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 聞いたことがある
- 3 聞いたことがない

*健康寿命とは、健康で活動的に暮らせる期間のことで、平均寿命から介護等が必要な期間を差し引いた期間をいいます。

問17 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 聞いたことがある
- 3 聞いたことがない

*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節などの運動器の障がいのため、移動能力が低下して、介護が必要な状態や、要介護になる危険性が高い状態をいいます。

問18 フレイルという言葉を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 聞いたことがある
- 3 聞いたことがない

*フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した「虚弱」な状態を指し、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態をいいます。

問19 オーラルフレイルという言葉を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 聞いたことがある
- 3 聞いたことがない

*オーラルフレイルとは、かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴うお口の衰えが、栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こすことをいいます。

問26 過去5年間に体力測定を受けて体力を確認したことがありますか。(○は1つ)

1 ある

2 ない

問27 仕事以外の場で、日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。(○は1つ)

1 している

2 していない

あなたの睡眠・ストレスについてお聞きします

問28 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

1 5時間未満

2 5～6時間未満

3 6～7時間未満

4 7～8時間未満

5 8～9時間未満

6 9時間以上

問29 目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上ありますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

問30 あなたは、ここ1か月間にストレスを感じましたか。(○は1つ)

1 おおいに感じる

2 多少感じる

3 あまり感じない

4 まったく感じない

問31 ストレスが大きくて逃げ出したいと思うことがありますか。(○は1つ)

1 よくある

3 ない

2 ときどきある

問32 ストレスを解消できる方法や趣味・生きがいを持っていますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

問33 1日にテレビ、パソコン、スマートフォン、タブレットなどの画面を見る時間（仕事にパソコンなどの画面を見る時間は含めません。）は、合計で何時間くらいですか。

（○は1つ）

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

問34 あなたは次の①～④の人とどの程度の交流がありますか。（それぞれに○は1つ）

	日常的にある	ときどきある	あまりない	ほとんどない
①ご近所の方	1	2	3	4
②友人・知人	1	2	3	4
③親戚・親類	1	2	3	4
④家 族	1	2	3	4

あなたの喫煙についてお聞きします

問35 現在、たばこを習慣的（6か月以上）に吸っていますか。（○は1つ）

- 1 習慣的に吸っている ⇒ [1日約（ ）本／喫煙年数（ ）年]
- 2 かつて習慣的に吸っていた
- 3 習慣的に吸ったことはない

※電子たばこ、加熱式たばこを含みます。

問36 問35で「1」と回答された方にお聞きします。

禁煙しようと考えていますか。（○は1つ）

- | | |
|------------|-----------|
| 1 禁煙したい | 3 禁煙したくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない |

問37 問35で「1」と回答された方にお聞きします。

これまでに禁煙しようとして以下のことを試したことがありますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 禁煙治療を受けたことがある
- 2 ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある
- 3 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある
- 4 自力で禁煙にチャレンジしたが失敗した
- 5 どれも試したことがない

問38 次の病気のうち、たばこが影響を与える病気で知っているものはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------|------------|-------------------|
| 1 肺がん | 5 脳卒中 | 9 COPD (慢性閉塞性肺疾患) |
| 2 ぜんそく | 6 胃かいよう | 10 知らない |
| 3 気管支炎 | 7 妊娠に関する異常 | |
| 4 心臓病 | 8 歯周病 | |

問39 この1か月間に、望まず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。(○は1つ)

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

問40 問39で「1 ある」と回答された方にお聞きします。

それはどこですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------|-----------|
| 1 家庭 | 3 飲食店 |
| 2 職場 | 4 その他 () |

あなたの飲酒についてお聞きします

問41 お酒などのアルコールを飲む頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------|------------------|
| 1 毎日 | 4 週1～2日 |
| 2 週5～6日 | 5 ほとんど飲まない |
| 3 週3～4日 | 6 まったく飲まない(飲めない) |

問42 問41で「1」から「4」と回答された方にお聞きします。

飲酒する日の1日の飲酒量はどのくらいですか。(○は1つ)

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

<換算表>

日本酒 1合(180ml)	ビール(5度)	: 中ビン1本(500ml)
	缶チューハイ(5度)	: ロング缶1缶(500ml)
	焼酎(25度)	: 0.6合(原液約110ml)
	ウイスキー(43度)	: ダブル1杯(60ml)
	ワイン(14度)	: 1/4本(約180ml)

問43 健康的に飲める節度ある飲酒量を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

あなたの食習慣についてお聞きします

問44 1回の食事を食べる時間は、どのくらいかかりますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 5分以内 | 3 10～20分 |
| 2 5～10分 | 4 20分以上 |

問45 食事は、ゆっくりとよく噛んで味わっていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問46 1日1回はきちんとした食事を家族・友人などと2人以上で、食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問47 朝食を食べない日が週に何日くらいありますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|---------------|
| 1 毎日 | 4 週1～2日 |
| 2 週5～6日 | 5 朝食を食べない日はない |
| 3 週3～4日 | |

問48 漬物以外の野菜料理を1日に何回食べますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 1 1日2回以上 | 2 1日1回くらい | 3 週に2～3回 | 4 あまり食べない |
|----------|-----------|----------|-----------|

問49 みそ汁、スープ、麺類などの汁物は1日に何回食べますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 1 1日2杯以上 | 2 1日1杯くらい | 3 週に2～3回 | 4 あまり食べない |
|----------|-----------|----------|-----------|

問50 ちくわなどの練り製品、あじの干物や塩鮭などの塩蔵品、ハムやソーセージなどの加工肉は、どのくらいの頻度で食べますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-----------|
| 1 よく食べる | 2 週に2～3回 | 3 週に1回程度 | 4 あまり食べない |
|---------|----------|----------|-----------|

問51 味付けされた料理に、しょうゆやソースなどはかけますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 よくかける(ほぼ毎食) | 3 時々かける |
| 2 毎日1回はかける | 4 ほとんどかけない |

問52 外食やコンビニ弁当、お総菜などの利用頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|---------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に3回くらい | 3 週に1回くらい | 4 利用しない |
|--------|-----------|-----------|---------|

問53 自分で認識している味付けの好みはいかがですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 外食と比べて濃い | 2 外食と比べて同じ | 3 外食と比べて薄い |
|------------|------------|------------|

問54 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。
(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる(週6日以上) | 3 週に2～3日食べる |
| 2 週に4～5日食べる | 4 ほとんど食べない(週1日以下) |

※主食とは、米、パン、めん類などの穀類

主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理

副菜とは、野菜や海藻などを使った料理

問55 外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

- 1 参考にしている
- 2 参考にするときもある
- 3 参考にしていない

あなたの歯の状況についてお聞きします

問56 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(一般的に、成人の歯は28本です。親知らずは含めません。)(○は1つ)

- 1 24本以上
- 2 20～23本
- 3 19本以下
- 4 わからない

問57 過去1年間に歯科健診を受けましたか。(○は1つ)

- 1 受けた
- 2 受けていない

問58 歯周病治療や虫歯治療などの治療とは別に、かかりつけ歯科医において口腔清掃や歯磨き指導などの予防処置を目的とした定期的な受診をしていますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問59 歯と歯の間を清掃するための補助用具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使っていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 毎日使う | 4 月に数回使う |
| 2 週に2～3回使う | 5 まったく使わない |
| 3 週に1回程度使う | |

問60 次のうち、歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○をつけてください。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1 誤嚥性肺炎 | 6 がん |
| 2 糖尿病 | 7 骨粗しょう症 |
| 3 脳卒中 | 8 フレイル ^{※1} |
| 4 心筋梗塞 | 9 オーラルフレイル ^{※2} |
| 5 低出生体重児 | 10 知らない |

* 1 フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した「虚弱」な状態を指し、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態をいいます。

* 2 オーラルフレイルとは、かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴うお口の衰えが、栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こすことをいいます。

あなたの健康診査の受診状況等についてお聞きします

問61 過去1年間に受診した健康診査はどれですか。(○は1つ)

- 1 町で行っている健康診査(人間ドック・特定健康診査・わかば健診等)
- 2 勤務先(家族の勤務先)の健康診断
- 3 その他()
- 4 何も受診していない

問62 問61で「4」と回答された方にお聞きします。

健康診査を受診しなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 定期的に治療中のため
- 2 健診会場に行くための交通手段が不便
- 3 健診に行きたいが仕事が休めない
- 4 日時の都合が合わない
- 5 自己負担金が高すぎる
- 6 現在は健康なため受診する必要性を感じない
- 7 受けたいが機会がない
- 8 忘れていた
- 9 過去の健診時に不快な思いをした
- 10 いつどこで健診を受診できるかを知らなかった
- 11 全く関心がない
- 12 健康診査で悪いところが見つかることに不安を感じるから
- 13 その他()

問63 次の①～⑥のがん検診を受けましたか。(それぞれ○は1つ)

①胃がん(バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)による撮影など)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 2年以内に受けた | 3 5年以上受けていない |
| 2 3～5年以内に受けた | 4 受けたことがない |

②大腸がん(便潜血反応検査(検便)など)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 1年以内に受けた | 3 5年以上受けていない |
| 2 2～5年以内に受けた | 4 受けたことがない |

③肺がん(肺のレントゲン撮影や喀痰(かくたん)検査など)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 1年以内に受けた | 3 5年以上受けていない |
| 2 2～5年以内に受けた | 4 受けたことがない |

④乳がん(マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 2年以内に受けた | 3 5年以上受けていない |
| 2 3～5年以内に受けた | 4 受けたことがない |

⑤子宮頸がん(子宮の細胞診検査など)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 2年以内に受けた | 3 5年以上受けていない |
| 2 3～5年以内に受けた | 4 受けたことがない |

⑥その他のがん(_____ がん)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 1年以内に受けた | 3 5年以上受けていない |
| 2 2～5年以内に受けた | 4 受けたことがない |

問64 問63で「1」または「2」と回答された方にお聞きします。

どのようなきっかけで受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 町や会社から案内が来たから | |
| 2 受診券(クーポン券)が送られてきたから | |
| 3 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから | |
| 4 かかりつけ医などに勧められたから | |
| 5 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから | |
| 6 不安・心配だから | |
| 7 その他 (_____) | |

地域で健康を支え、守るための取り組みについてお聞きします

問65 あなたは、町や地域の活動に参加していますか。(○は1つ)

- 1 参加している
- 2 以前に参加していたが、現在は参加していない
- 3 参加していない

* 町や地域の活動には、区の行事や清掃活動、子ども会・PTA活動、NPO活動、サークル活動、町主催のイベントなどが含まれます。

問66 あなたの住んでいる地域（行政区程度）についてお聞きします。

①から④についてあてはまる番号に○をつけてください。(それぞれ○は1つ)

		強くそう思う	どちらかといえばそう思う	どちらともいえない	どちらかといえばそう思わない	まったくそう思わない
住んでいる地域では…	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人々が力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

問67 栄養や運動など健康づくりに関する情報を得られる場所として、あったらよい場所はどういうところですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 役場・学供などの公共施設
- 2 運動施設
- 3 かかりつけの医療機関
- 4 ドラッグストア・薬局
- 5 スーパーマーケット
- 6 コンビニエンスストア
- 7 インターネット
- 8 N P Oやボランティア団体
- 9 スポーツクラブ
- 10 その他（ ）

問68 大口町の町民が「自然に健康になれる」ためには、どのような健康づくりの環境が整っていればよいと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 遊歩道やランニングコース、公園などが整備されている
- 2 いつでも気軽に利用できるジムなどがある
- 3 気軽に参加できる運動やスポーツのグループがある
- 4 減塩食や栄養バランスのよい食事が提供される飲食店や総菜・弁当の販売がある
- 5 食や運動の健康づくりに関するボランティアが身近にいる
- 6 健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、協力店でサービスが受けられる
- 7 地域の人が気軽に集える交流の場がある
- 8 スーパーや薬局など身近な場所で健康チェックや健康相談が受けられる
- 9 健康づくりに関する情報がスマホなどで簡単に得られる
- 10 健康づくりの知識が得られるようなイベント・講演会が行われる
- 11 その他（ ）
- 12 わからない

たいへん多くの質問にお答えいただき、ありがとうございました。

同封の返信用封筒（切手不要）にて10月20日（金）までにポストにご投函ください。

健康や生活習慣等に関するアンケート調査報告書

令和6年3月

発行：大口町

編集：健康福祉部健康課

〒480-0126

愛知県丹羽郡大口町伝右一丁目 35 番地

TEL 0587-94-0053（直通）

FAX 0587-94-0052