

加東市健康増進計画策定のための アンケート調査結果について

I アンケート調査の概要

I 調査概要

- ◇調査地域：加東市全域
- ◇調査対象者：
 - ① 6歳未満児（健康増進計画）
 - ② 20歳以上65歳未満の成人（健康増進計画）
 - ③ 20歳以上の成人（自殺対策計画）
- ◇抽出方法：無作為抽出法
- ◇調査期間：令和5年10月13日（金）～10月31日（火）
- ◇調査方法：郵送による配布・回収、およびウェブによる回答

I アンケート調査の概要

2 回収結果

- ◇配布数：4,000件
- ◇有効回収数：1,491件
- ◇有効回収率：37.2%

調査対象	調査対象数 (配布数)	有効回収数 (ウェブ回答)	有効回収率
① 6歳未満児	1,000	476 (137)	47.6%
② 20歳以上65歳未満	2,000	601 (156)	30.1%
③ 20歳以上の成人	1,000	414 (75)	41.4%
全体	4,000	1,491 (368)	37.2%

II アンケート調査結果

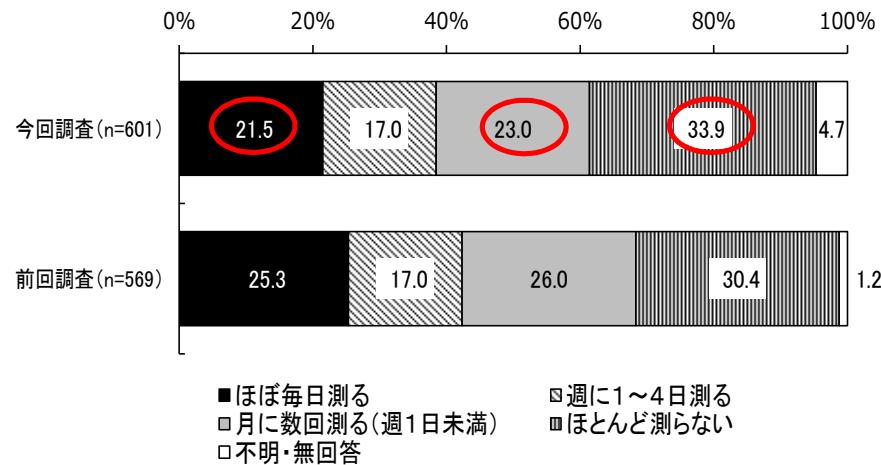
1. 生活習慣病予防等の健康づくり
 - (1) 生活習慣病予防の推進
 - (2) がんの早期発見と予防対策の推進
 - (3) 生活習慣病の重症化予防
2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり
 - (1) 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進
 - (2) こころの健康づくり
 - (3) 高齢者への介護予防の推進
 - (4) 健康を支えるための社会環境の整備
3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善
 - (1) 栄養・食生活
 - (2) 身体活動・運動
 - (3) 休養
 - (4) 飲酒
 - (5) 喫煙
 - (6) 歯・口腔
4. 健康危機における健康確保対策
5. 地域医療の確保

I. 生活習慣病予防等の健康づくり

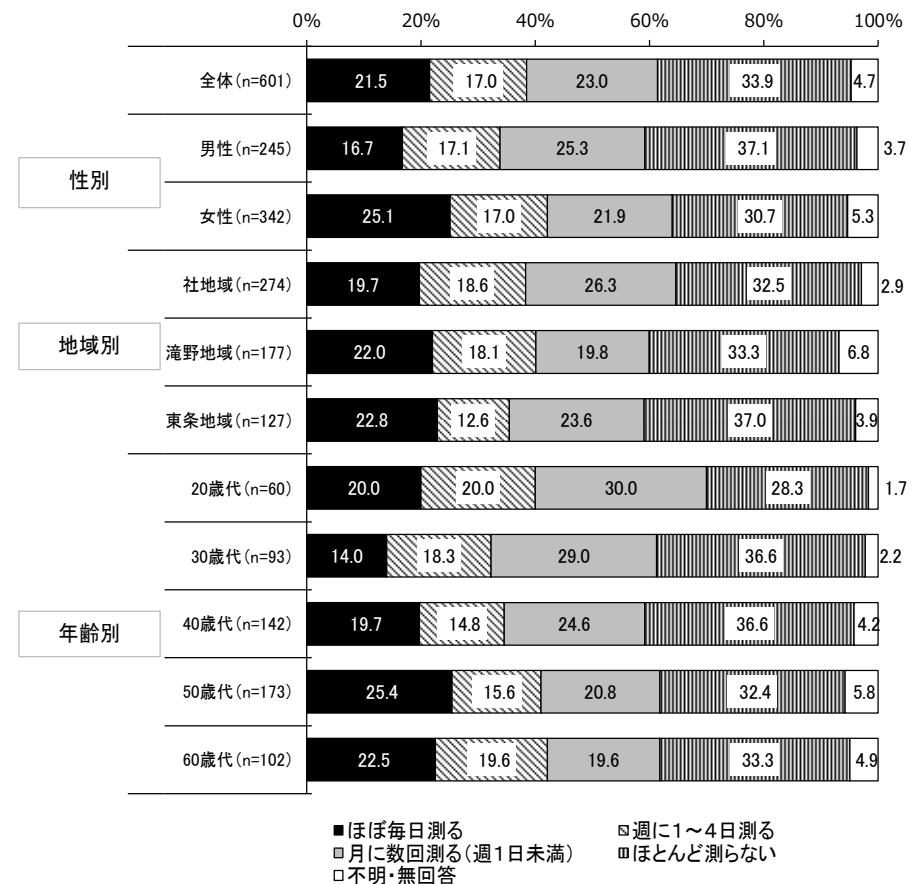
評価指標

(1) 生活習慣病予防の推進

問59. 体重を測る習慣はありますか。(○は1つ)



「ほとんど測らない」が33.9%と最も高く、次いで、「月に数回測る(週1日未満)」が23.0%、「ほぼ毎日測る」が21.5%となっています。

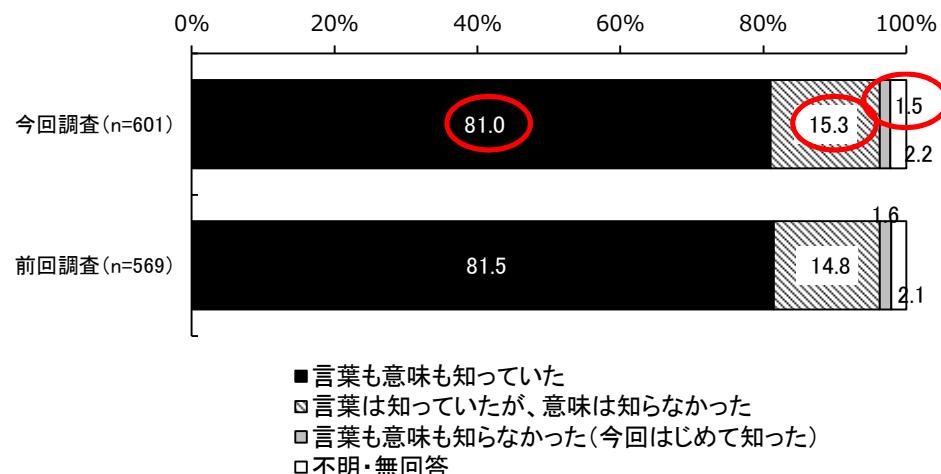


I. 生活習慣病予防等の健康づくり

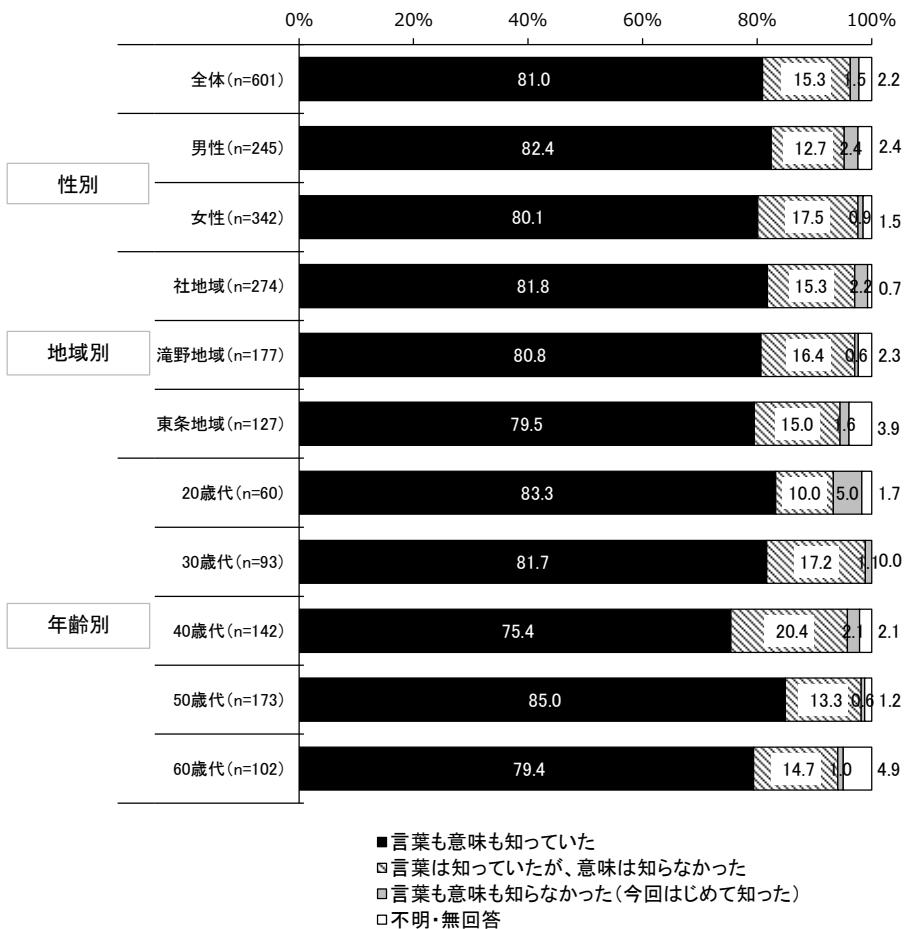
評価指標

(1) 生活習慣病予防の推進

問61. 「メタボリックシンドローム」という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)



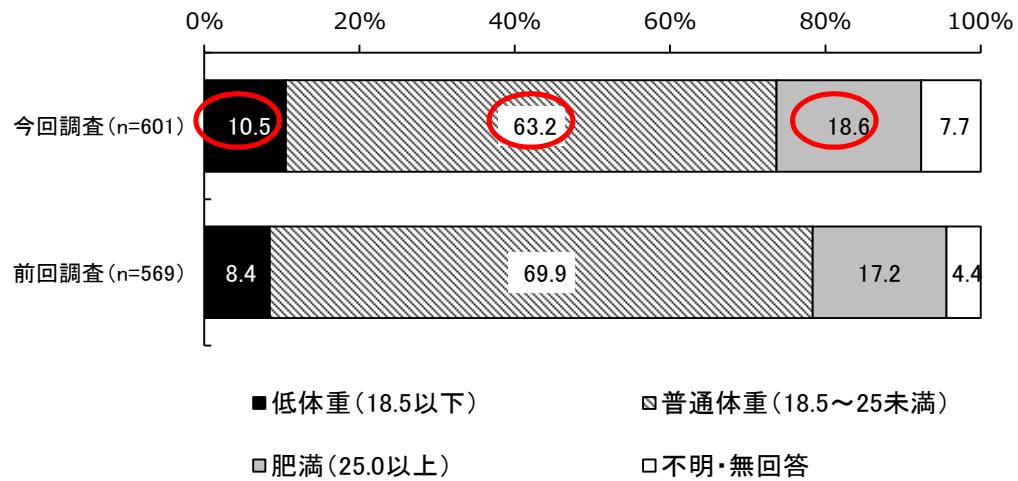
「言葉も意味も知っていた」が 81.0% と最も高く、次いで、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 15.3%、「言葉も意味も知らなかった(今回はじめて知った)」が 1.5% となっています。



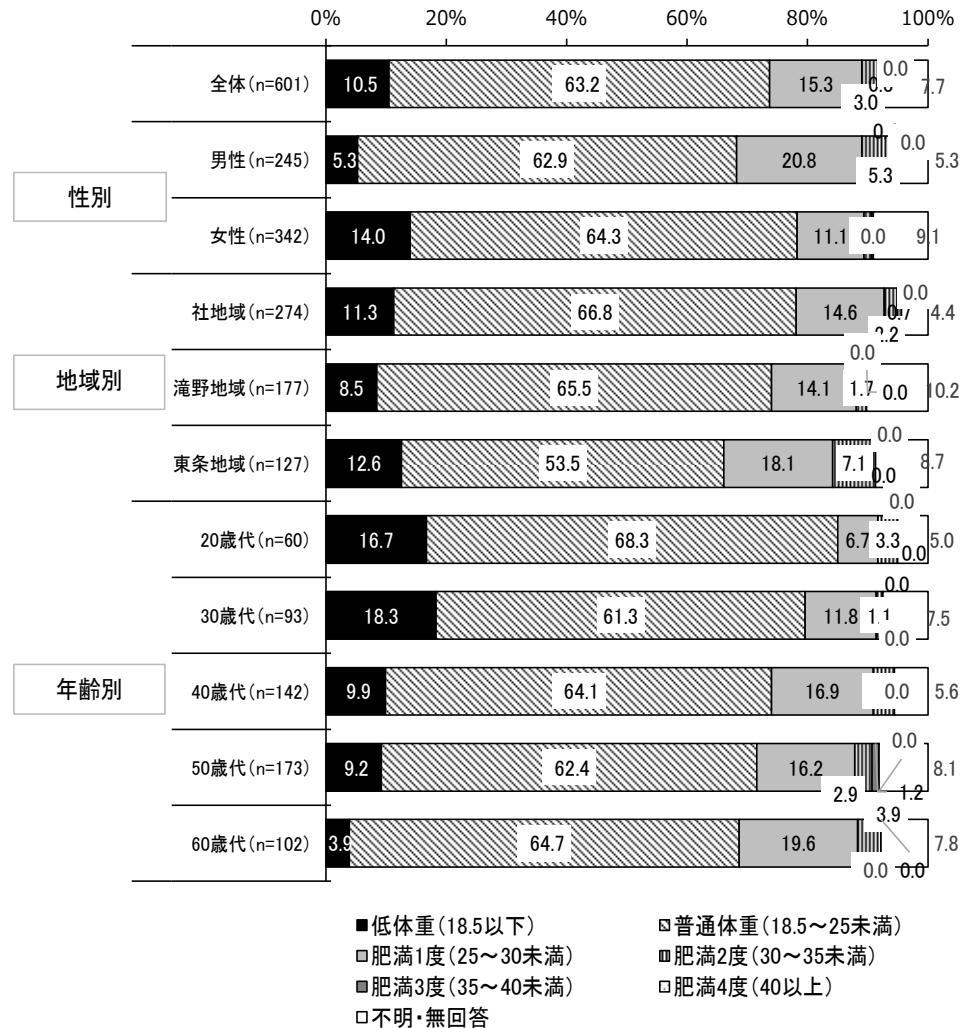
I. 生活習慣病予防等の健康づくり

(1) 生活習慣病予防の推進

問58.「身長、体重についてご記入ください。(数字で記入)



「普通体重（18.5～25未満）」が63.2%と最も高く、次いで、「肥満（25以上）」が18.6%、「低体重（18.5以下）」が10.5%となっています。

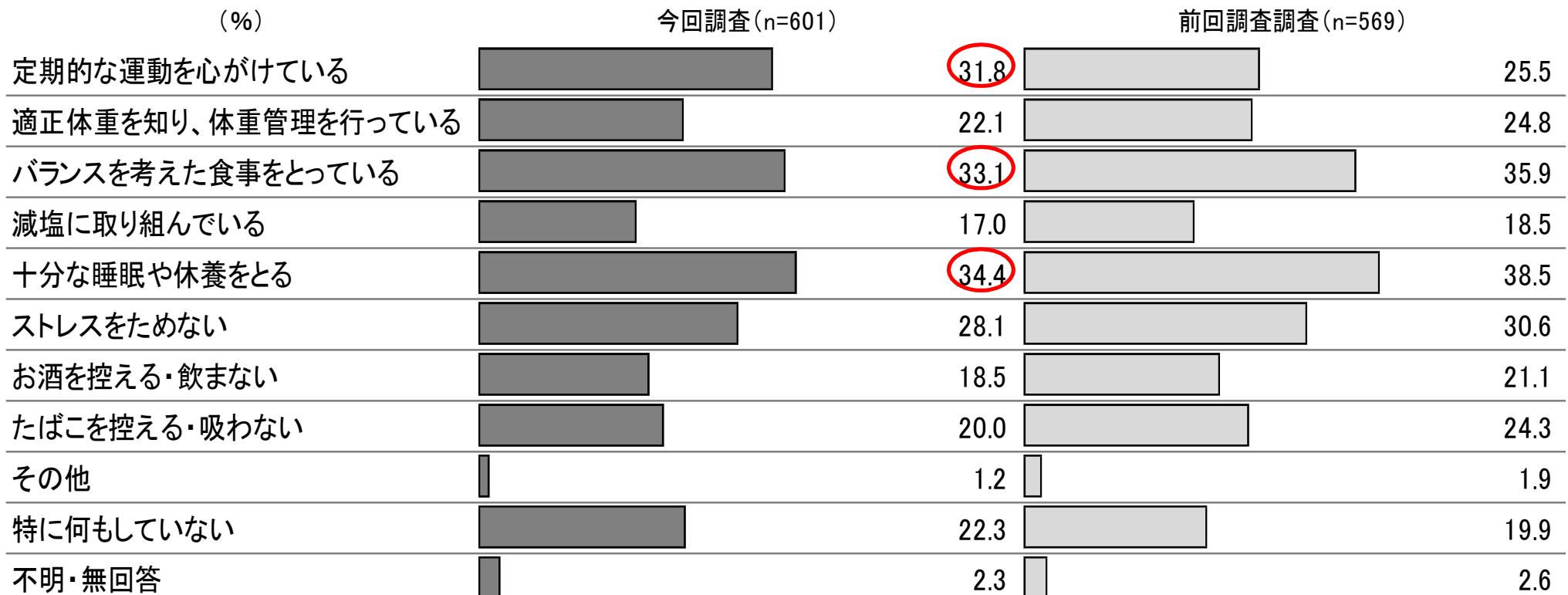


I. 生活習慣病予防等の健康づくり

(1) 生活習慣病予防の推進

問60. 生活習慣病の予防や改善のために、どのようなことを行っていますか。(○はいくつでも)

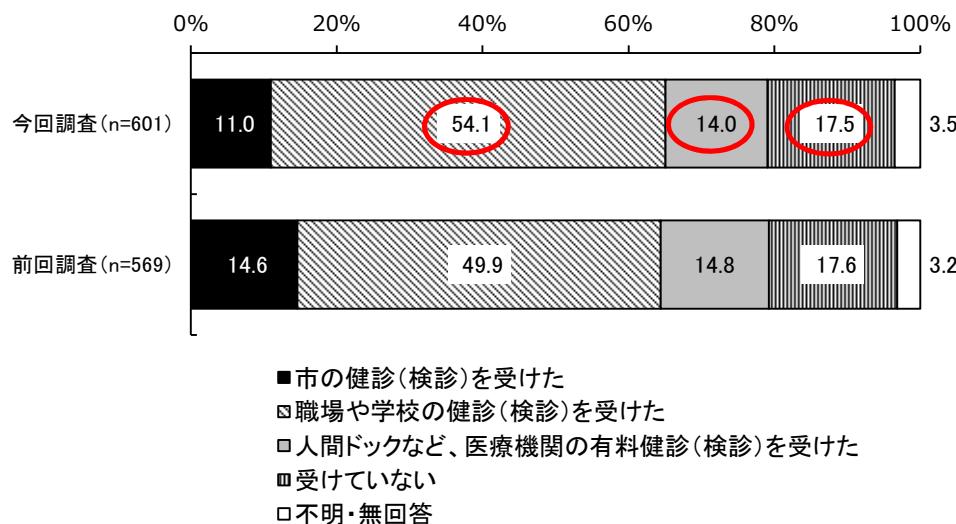
「十分な睡眠や休養をとる」が 34.4%と最も高く、次いで、「バランスを考えた食事をとっている」が 33.1%、「定期的な運動を心がけている」が 31.8%となっています。



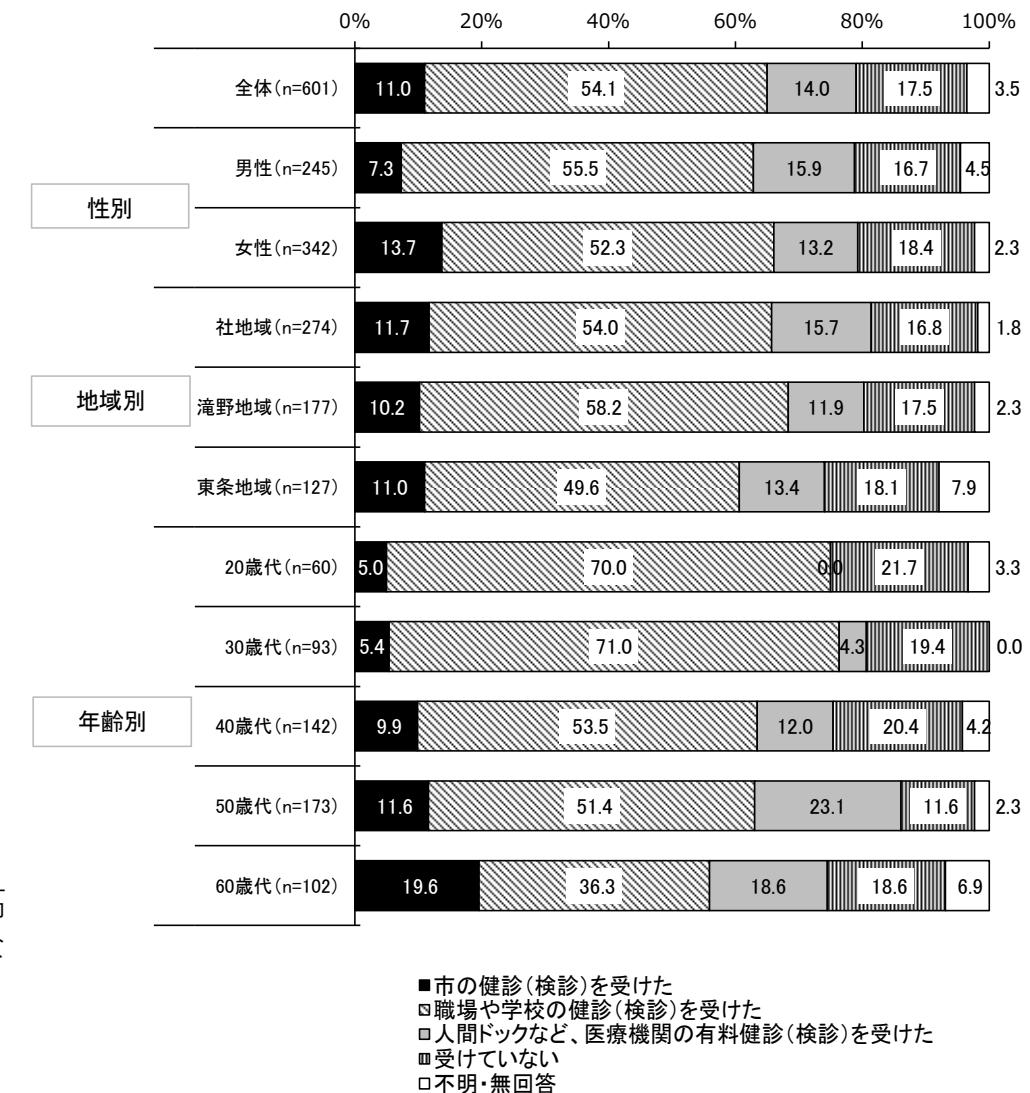
I. 生活習慣病予防等の健康づくり

(1) 生活習慣病予防の推進

問63. 最近1年の間に基本健診・と特定健診を受けましたか。



「職場や学校の健診（検診）を受けた」が 54.1% と最も高く、次いで、「受けていない」が 17.5%、「人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた」が 14.0% となっています。

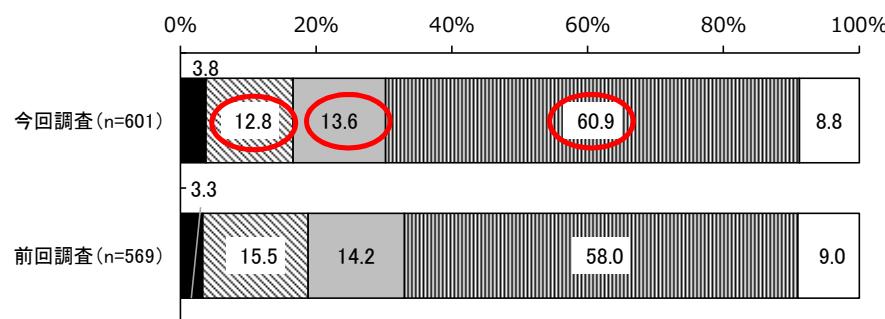


I. 生活習慣病予防等の健康づくり

(2) がんの早期発見と予防対策の推進

問63. 最近1年の間にがん検診（子宮頸がん・乳がん検診は最近2年の間）を受けましたか。

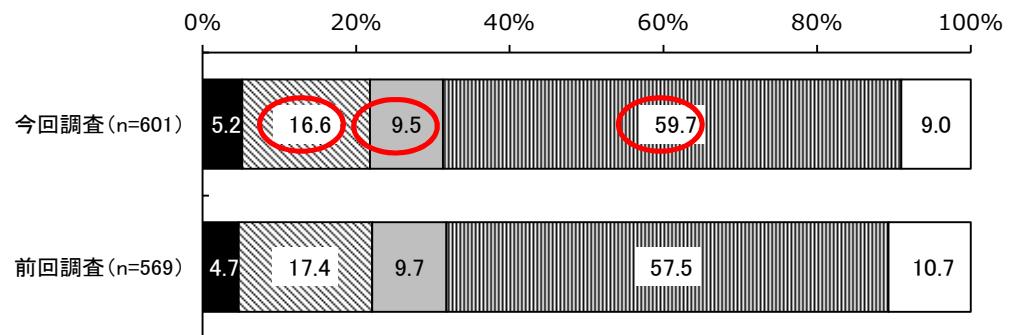
【胃がん検診】



- 市での健診（検診）を受けた
- 職場や学校の健診（検診）を受けた
- 人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた
- 受けていない
- 不明・無回答

「受けていない」が60.9%と最も高く、次いで、「人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた」が13.6%、「職場や学校の健診（検診）を受けた」が12.8%となっています。

【肺がん検診】



- 市での健診（検診）を受けた
- 職場や学校の健診（検診）を受けた
- 人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた
- 受けていない
- 不明・無回答

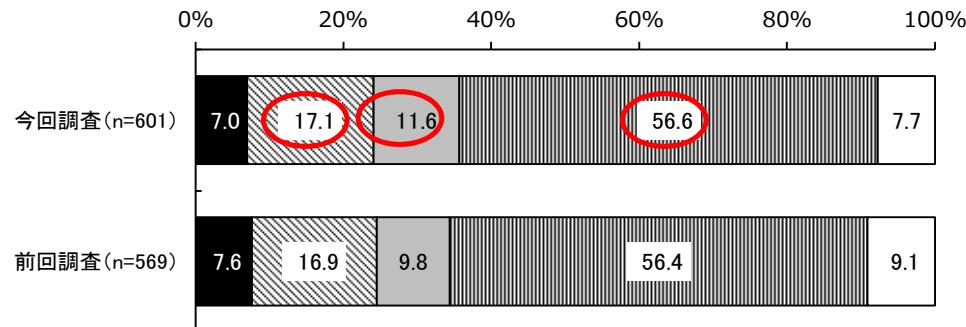
「受けていない」が59.7%と最も高く、次いで、「職場や学校の健診（検診）を受けた」が16.6%、「人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた」が9.5%となっています。

I. 生活習慣病予防等の健康づくり

(2) がんの早期発見と予防対策の推進

問63. 最近1年の間にがん検診（子宮頸がん・乳がん検診は最近2年の間）を受けましたか。

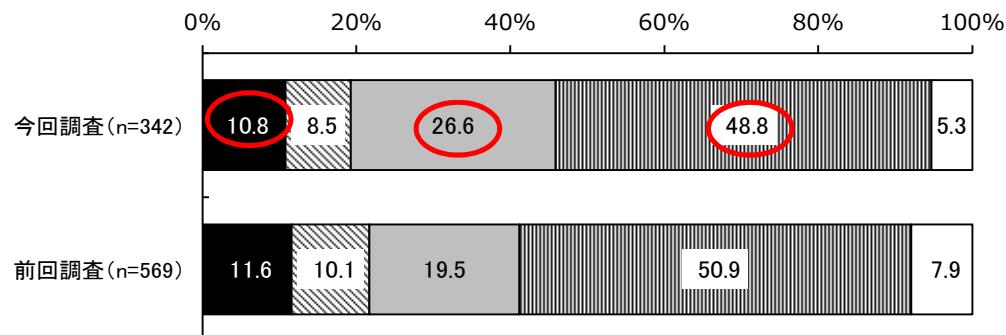
【大腸がん検診】



- 市の健診(検診)を受けた
- 職場や学校の健診(検診)を受けた
- 人間ドックなど、医療機関の有料健診(検診)を受けた
- 受けていない
- 不明・無回答

「受けていない」が 56.6% と最も高く、次いで、「職場や学校の健診（検診）を受けた」が 17.1%、「人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた」が 11.6% となっています。

【子宮頸がん検診】



- 市の健診(検診)を受けた
- 職場や学校の健診(検診)を受けた
- 人間ドックなど、医療機関の有料健診(検診)を受けた
- 受けていない
- 不明・無回答

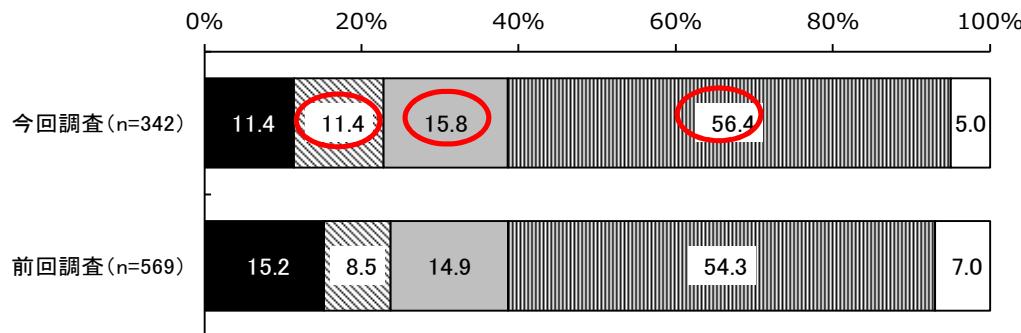
「受けていない」が 48.8% と最も高く、次いで、「人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた」が 26.6%、「市の健診（検診）を受けた」が 10.8% となっています。

I. 生活習慣病予防等の健康づくり

(2) がんの早期発見と予防対策の推進

問63. 最近1年の間にがん検診（子宮頸がん・乳がん検診は最近2年の間）を受けましたか。

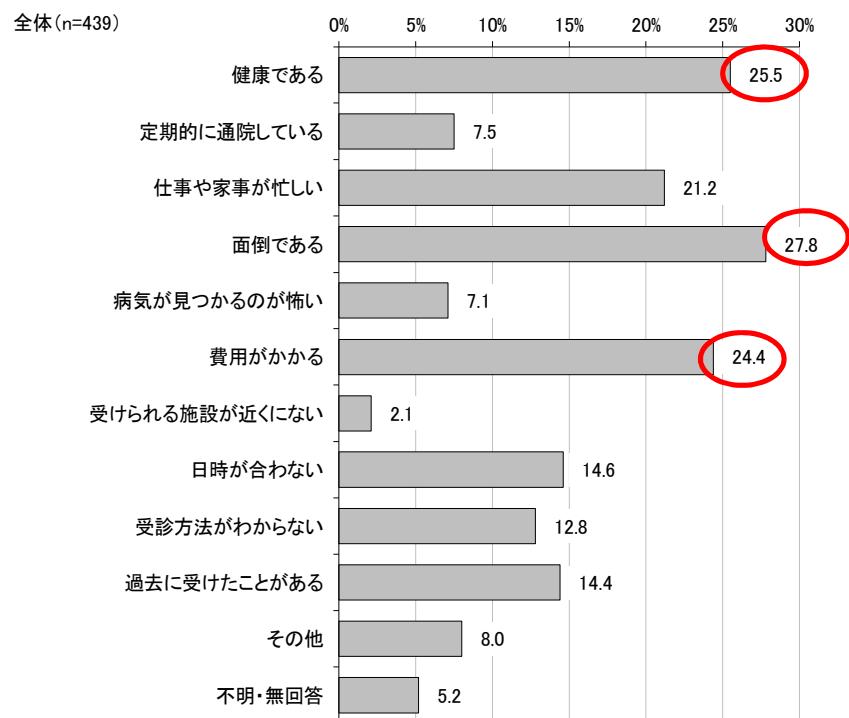
【乳がん検診】



- 市の健診(検診)を受けた
 - 職場や学校の健診(検診)を受けた
 - 人間ドックなど、医療機関の有料健診(検診)を受けた
 - 受けていない
 - 不明・無回答

「受けていない」が 56.4%と最も高く、次いで、「人間ドックなど、医療機関の有料健診（検診）を受けた」が 15.8%、「市の健診（検診）を受けた」、「職場や学校の健診（検診）を受けた」、がそれぞれ 11.4%となっています。

問63-1. 受診していない理由は何ですか。
(○はいくつでも)



「面倒である」が27.8%と最も高く、次いで、「健康である」が25.5%、「費用がかかる」が24.4%となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

評価指標

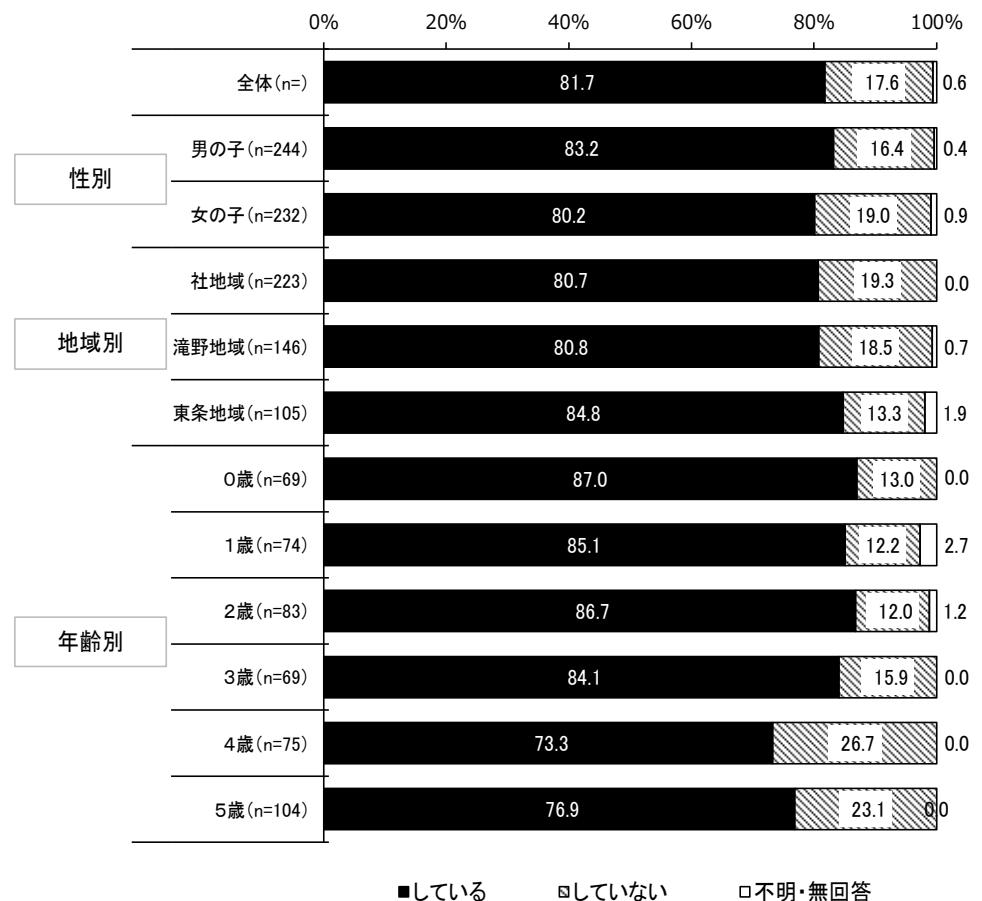
(1) 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進

6歳未満

問43. ご家庭で、お子さんの事故防止対策を実施していますか。(○は1つ)



「している」が81.7%と最も高く、次いで、「していない」が17.6%となっています。

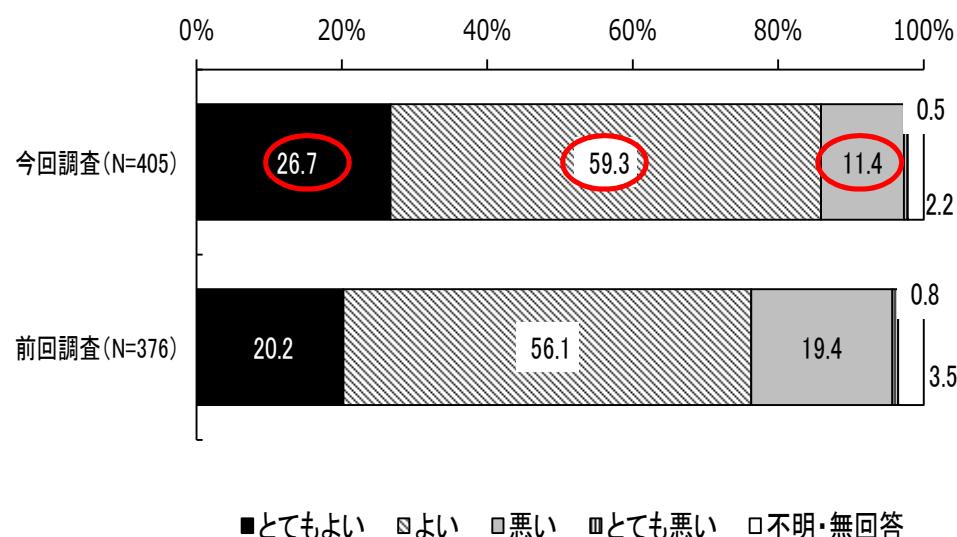


2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(1) 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進

6歳未満

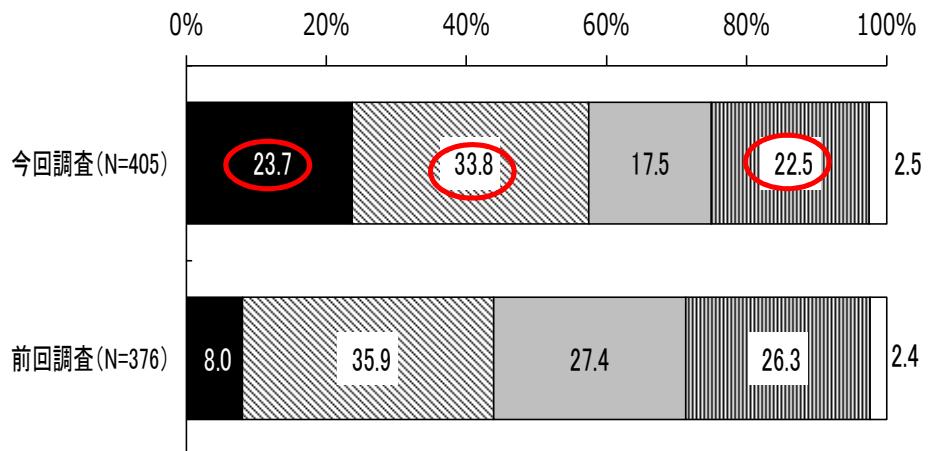
問27. お子さんの目覚めはよいですか。(○は1つ)



「よい」が59.3%と最も高く、次いで、「とてもよい」が26.7%、「悪い」が11.4%となっています。

6歳未満

問31. スマートフォンやタブレットをお子さんに使わせていますか。(○は1つ)



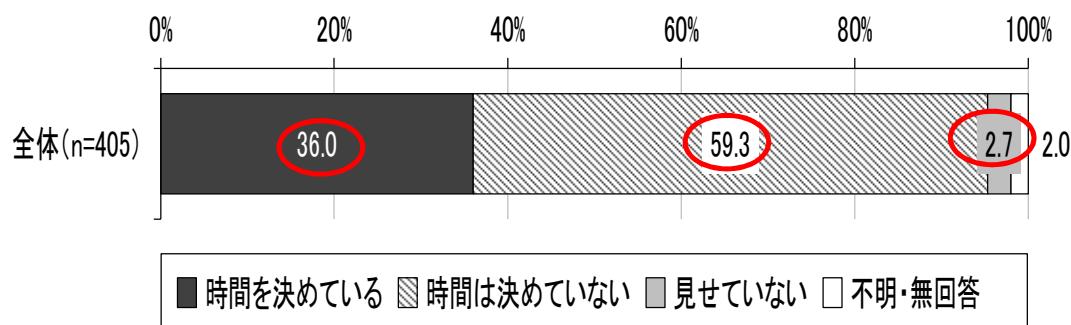
「ときどきある」が33.8%と最も高く、次いで、「よくある」が23.7%、「まったくない」が22.5%となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(1) 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進

6歳未満

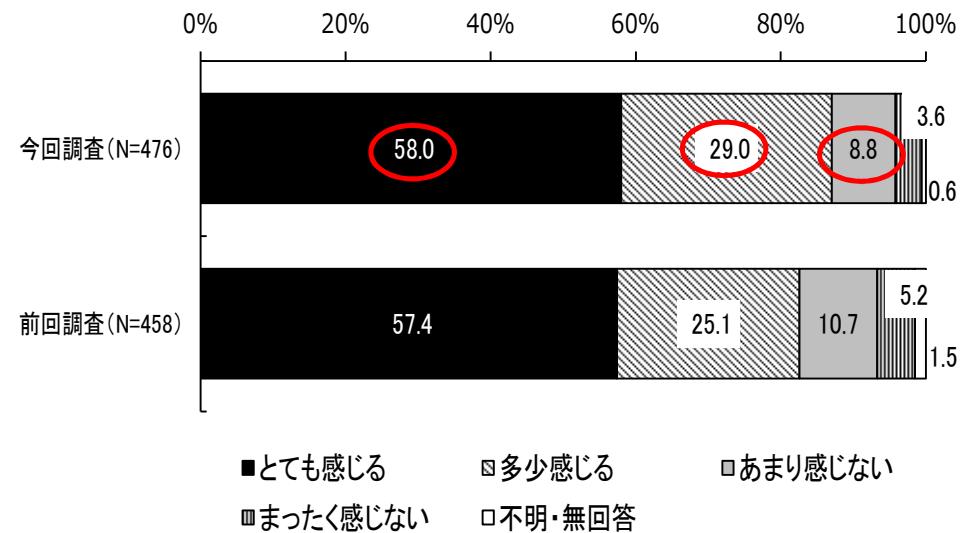
問30. お子さんがテレビやDVD、スマートフォン、タブレットを見たり、ゲームやパソコンをする時間を決めていますか。(○は1つ)



「時間は決めていない」が 59.3% と最も高く、次いで、「時間を決めている」が 36.0%、「見せていない」が 2.7% となっています。

6歳未満

問45. あなたは、周囲の人(近隣・友人)に支えてもらって子育てをしていると感じていますか。



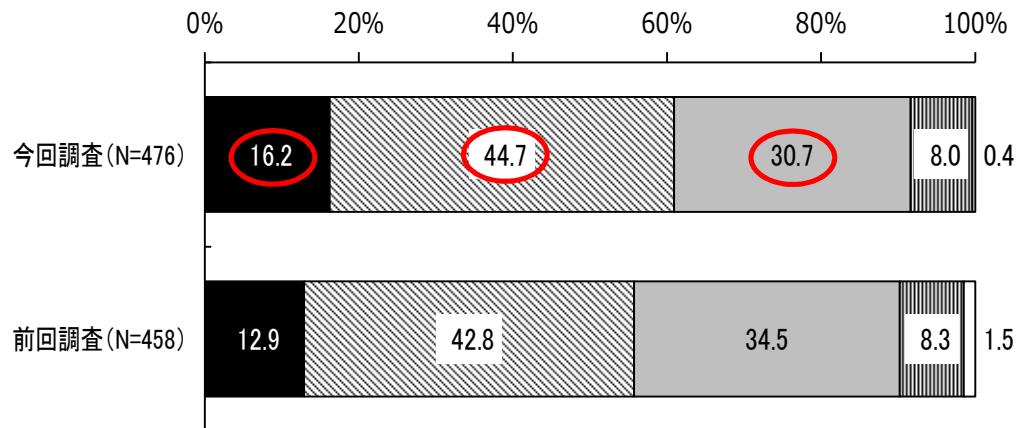
「とても感じる」が 58.0% と最も高く、次いで、「多少感じる」が 29.0%、「あまり感じない」が 8.8% となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(1) 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進

6歳未満

問48. あなたは、子育てに自信がなくなることがありますか。(○は1つ)

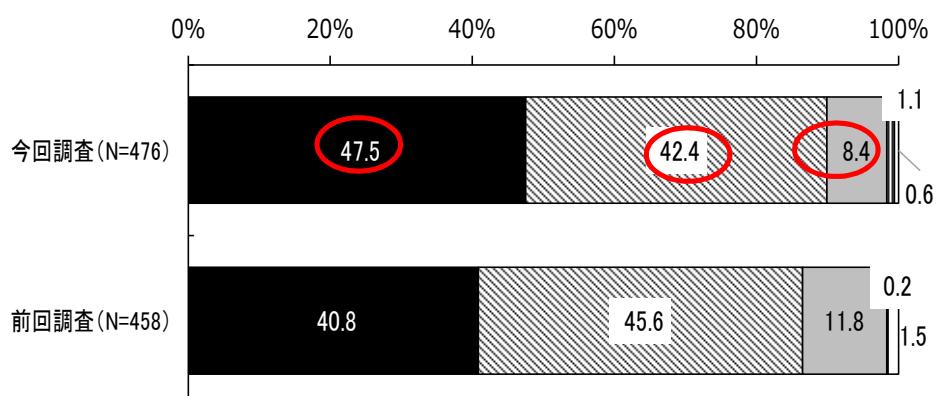


■よくある □ときどきある □あまりない □まったくない □不明・無回答

「ときどきある」が44.7%と最も高く、次いで、「あまりない」が30.7%、「よくある」が16.2%となっています。

6歳未満

問46. あなたは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。(○は1つ)



■よくある □ときどきある □あまりない □まったくない □不明・無回答

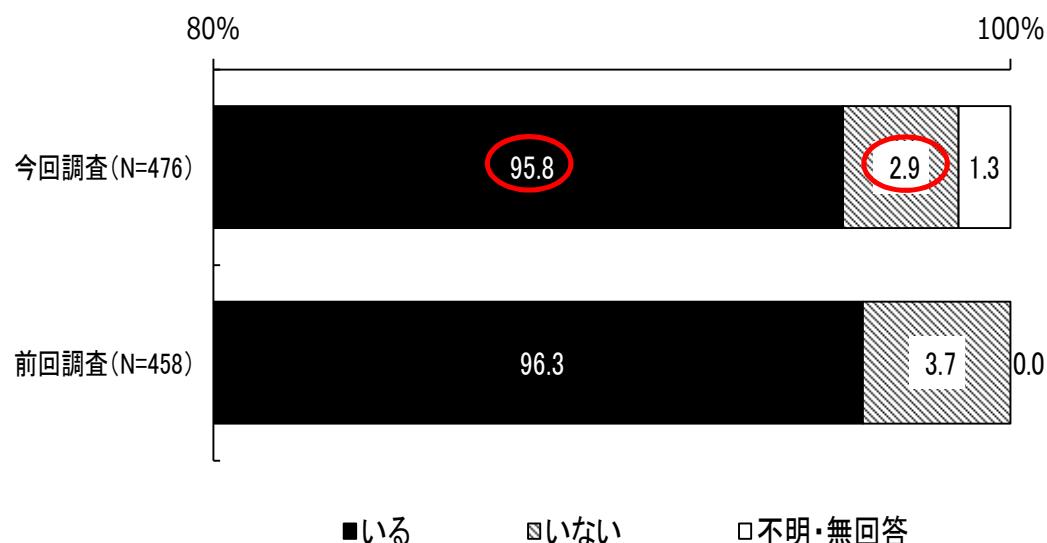
「よくある」が47.5%と最も高く、次いで、「ときどきある」が42.4%、「あまりない」が8.4%となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(1) 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進

6歳未満

問51. あなたは、子育てなどの心配ごとや悩みごとを相談できる相手はいますか。(○は1つ)



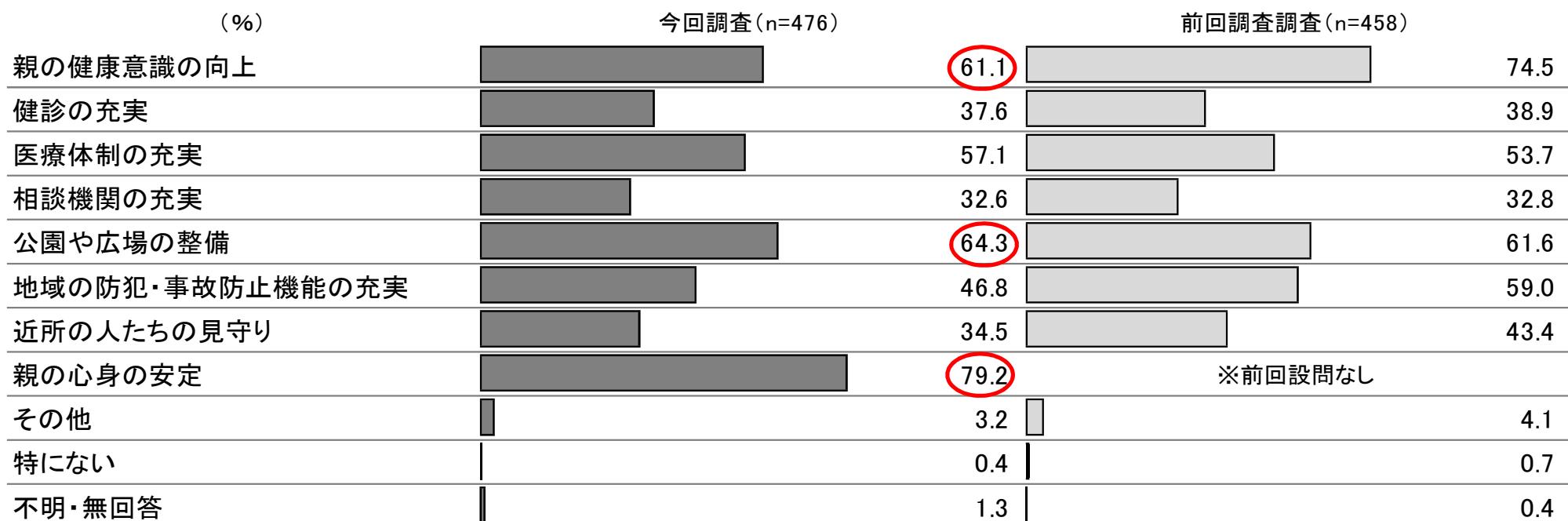
「いる」が 95.8% と最も高く、次いで、「いない」が 2.9% となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(1) 妊産婦や乳幼児期からの健康づくりの推進

問52. あなたは、子どもたちが心も体も元気に育っていくためには、どのようなことが重要だと思いますか。

(○はいくつでも) 6歳未満

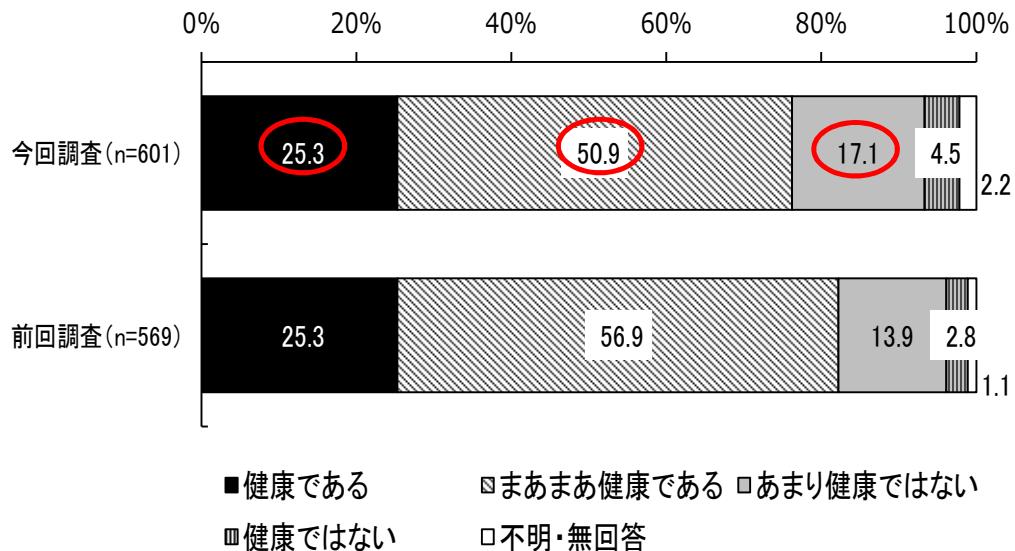


「親の心身の安定」が 79.2% と最も高く、次いで、「公園や広場の整備」が 64.3%、「親の健康意識の向上」が 61.1% となっています。

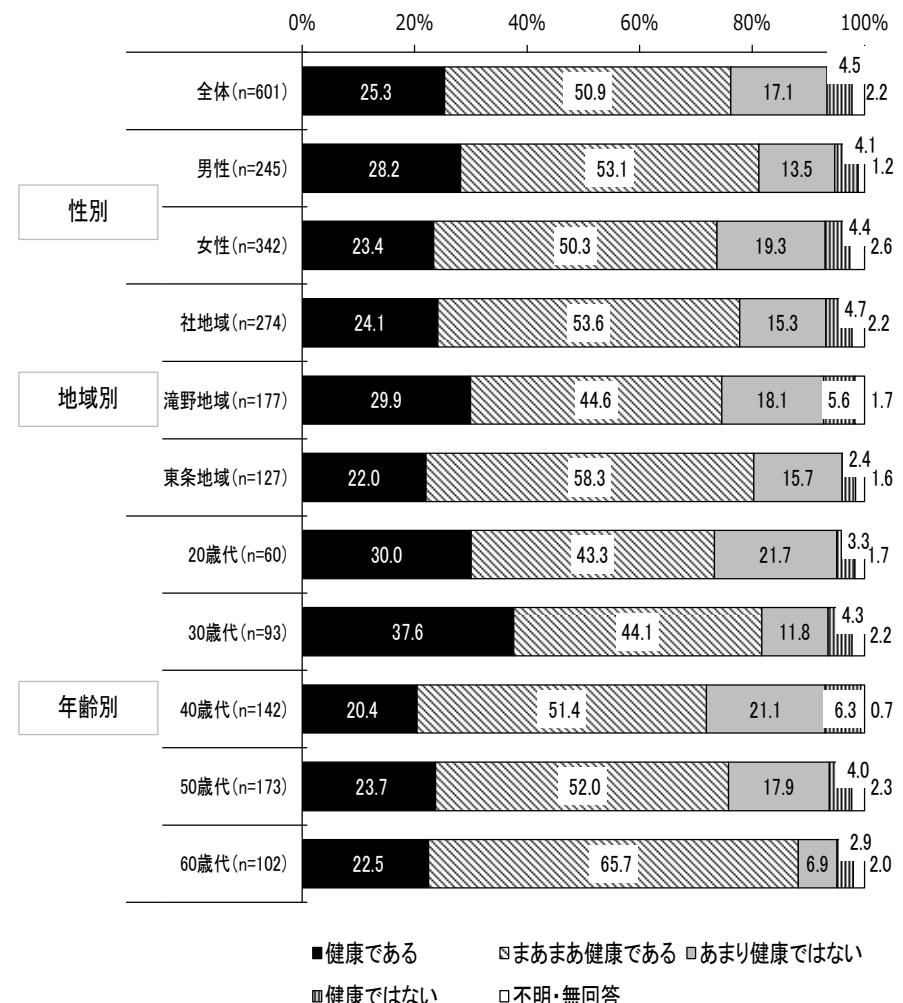
2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(2) こころの健康づくり

問41. 現在のこころの健康状態はいかがですか。(○は1つ)



「まあまあ健康である」が 50.9% と最も高く、次いで、「健康である」が 25.3%、「あまり健康ではない」が 17.1% となっています。

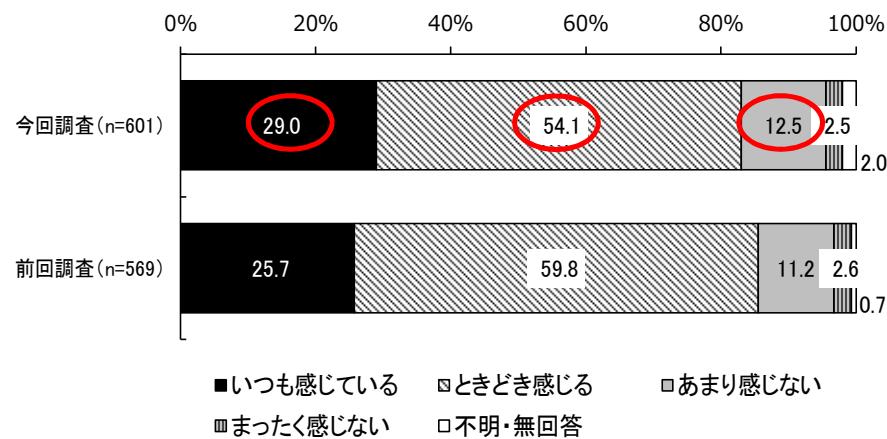


2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

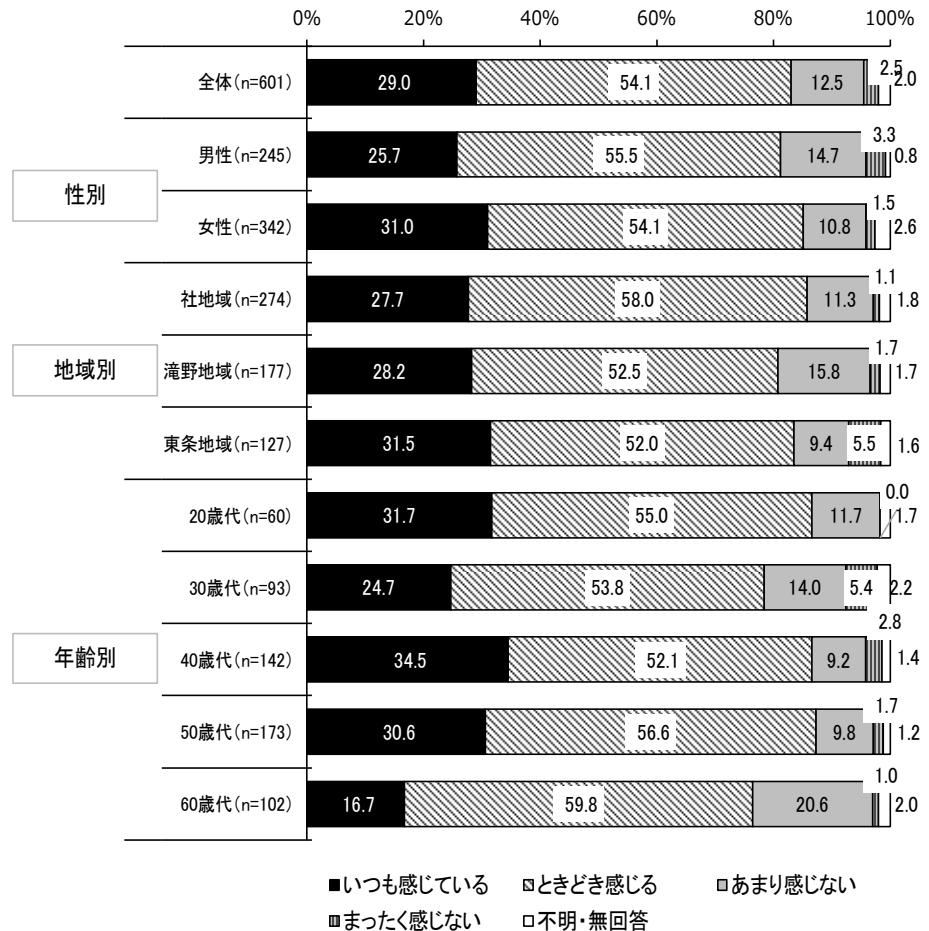
評価指標

(2) こころの健康づくり

問42. 日常生活の中でストレスや不安を感じることがありますか。(○は1つ)



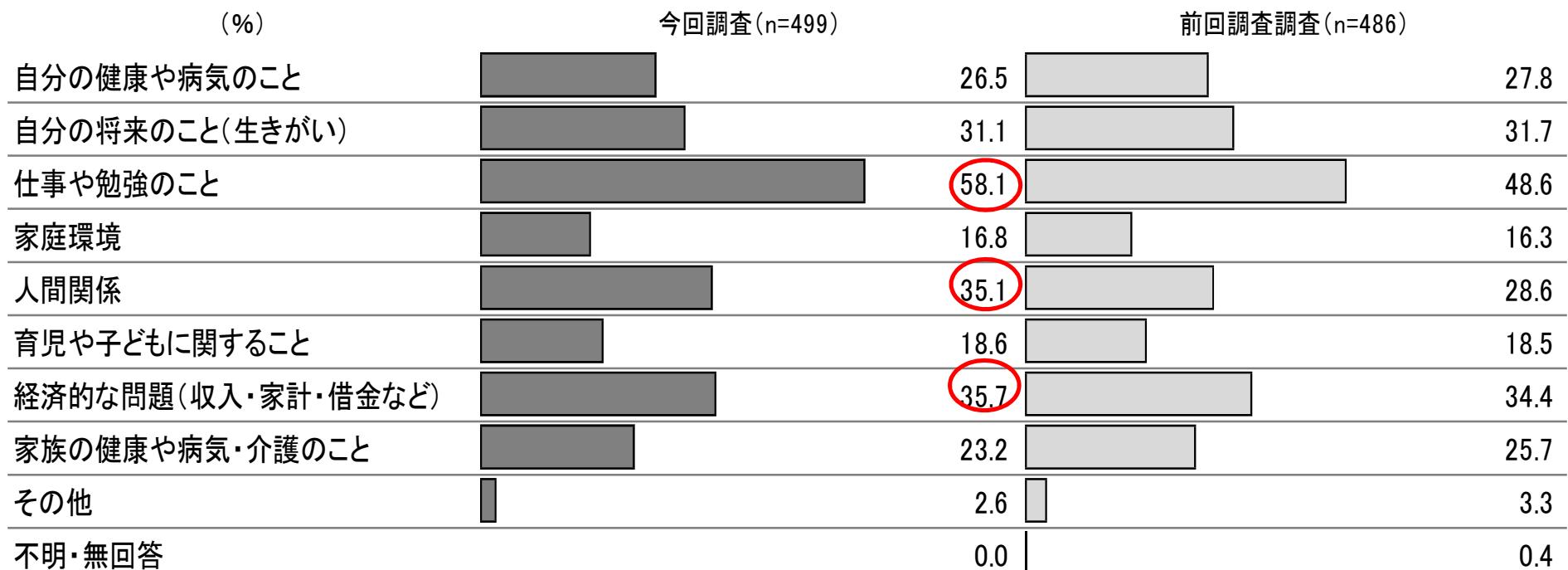
「ときどき感じる」が 54.1% と最も高く、次いで、「いつも感じている」が 29.0%、「あまり感じない」が 12.5% となっています。



2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(2) こころの健康づくり

問42-1. ストレスの原因は何だと思いますか。(○はいくつでも)

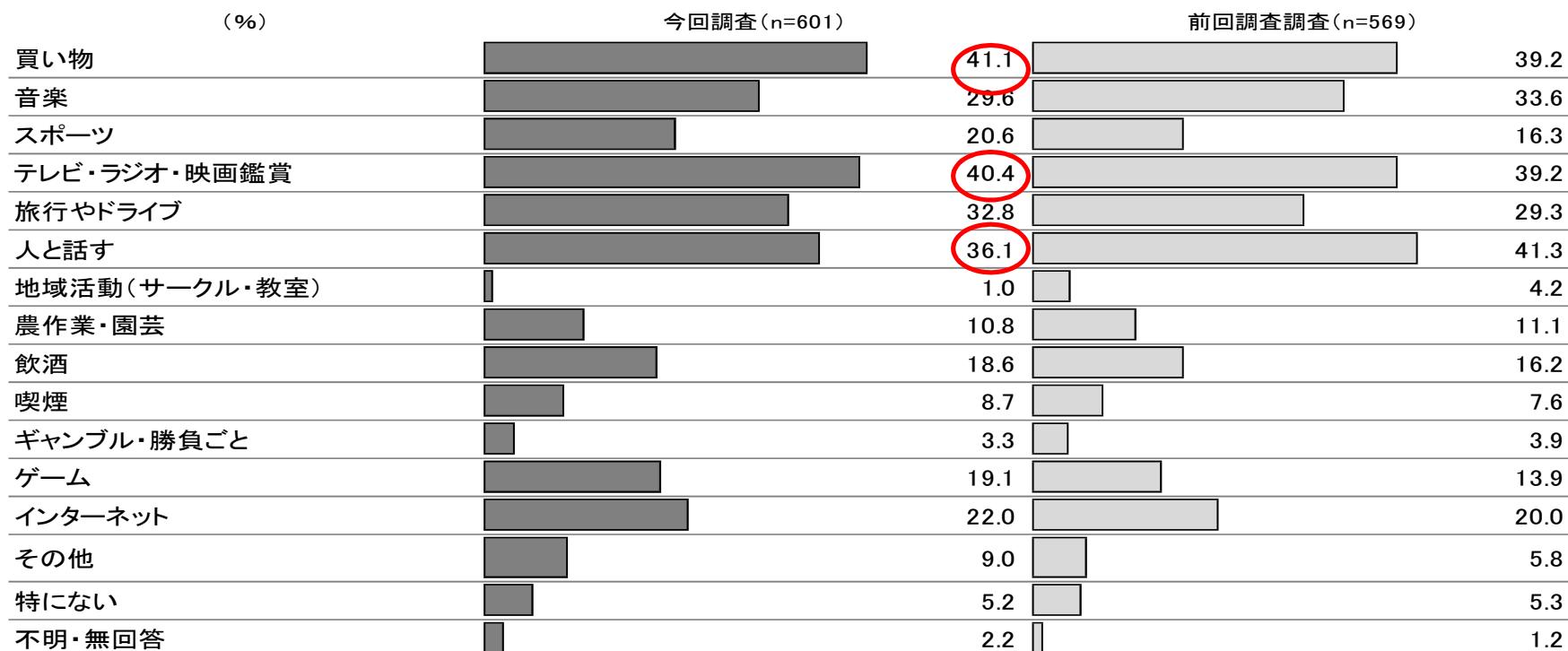


「仕事や勉強のこと」が 58.1% と最も高く、次いで、「経済的な問題（収入・家計・借金など）」が 35.7%、「人間関係」が 35.1% となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(2) こころの健康づくり

問43. 日常生活で悩みやストレスを解消するためによく行なうことは何ですか。(○はいくつでも)



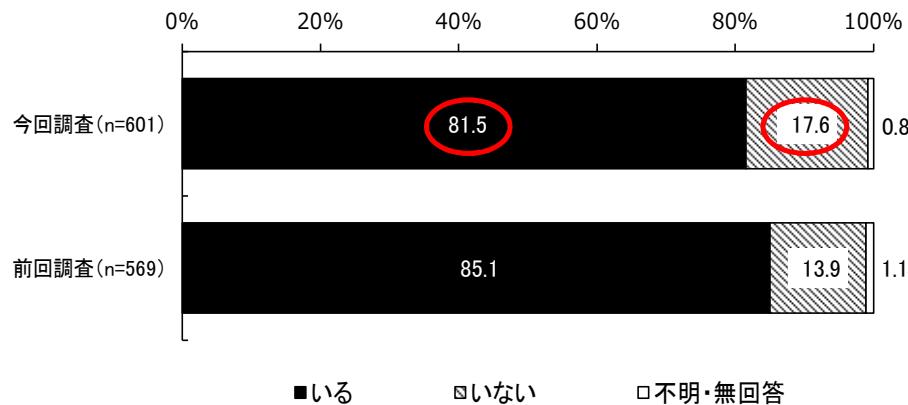
「買い物」が 41.1% と最も高く、次いで、「テレビ・ラジオ・映画鑑賞」が 40.4%、
「人と話す」が 36.1% となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

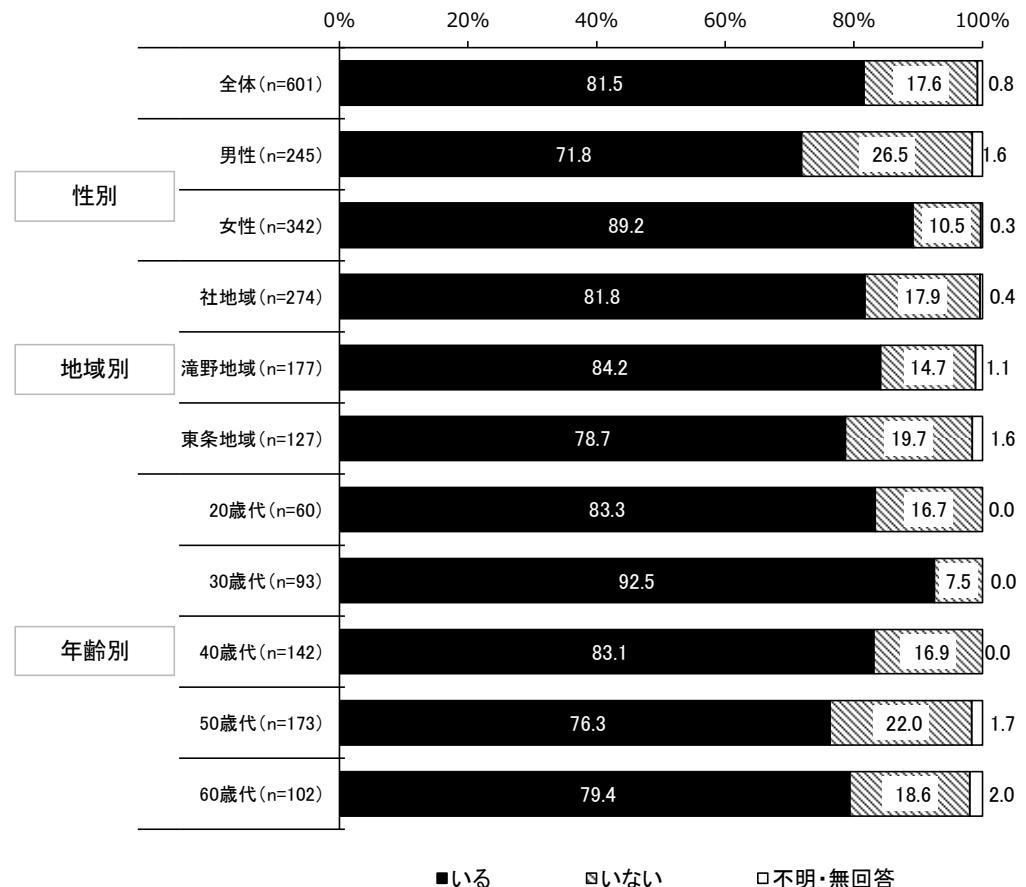
評価指標

(2) こころの健康づくり

問44. あなたは、心配ごとや悩みごとを相談できる相手はいますか。(○は1つ)



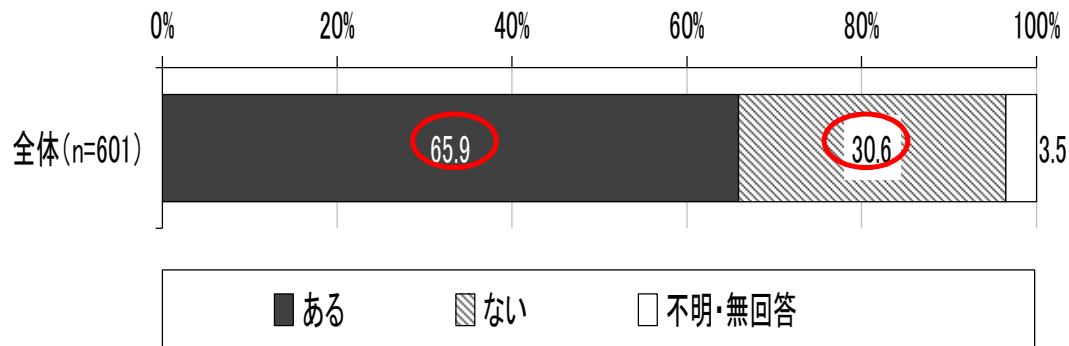
「いる」が 81.5% と最も高く、次いで、「いない」が 17.6% となっています。



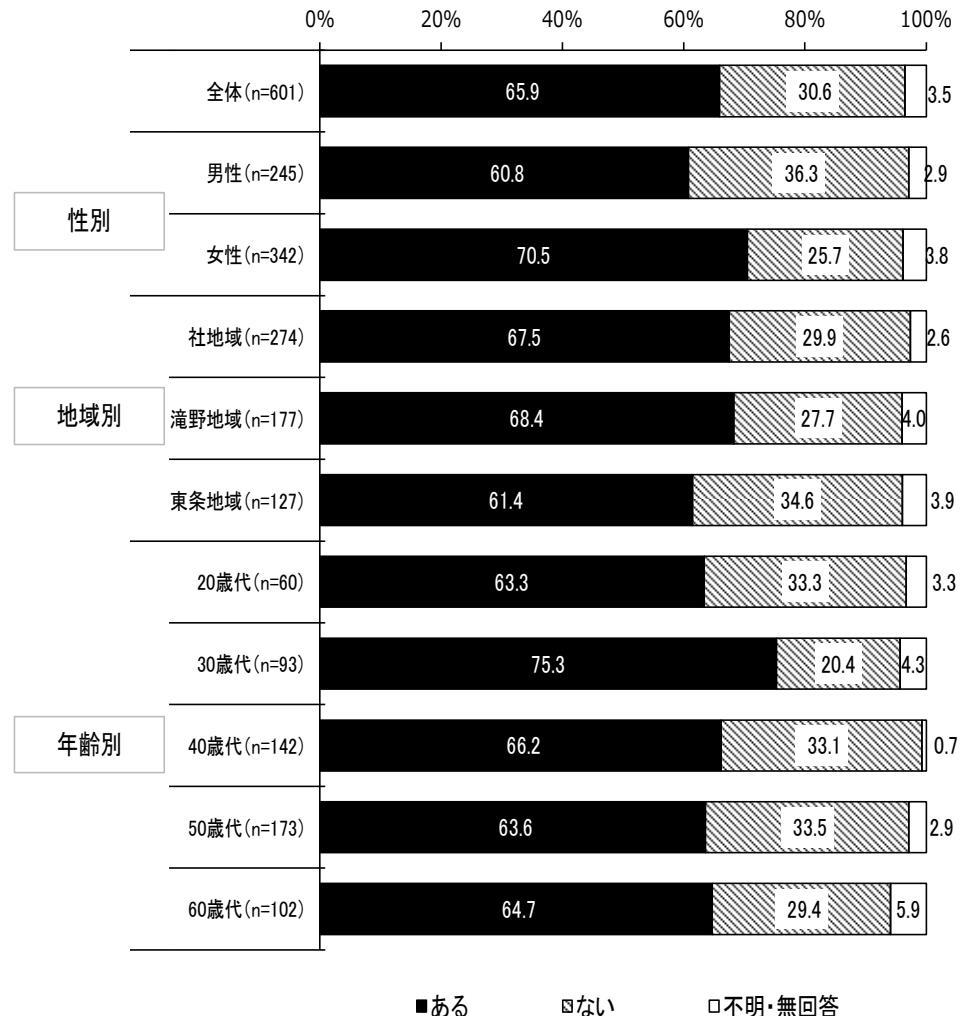
2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(2) こころの健康づくり

問37. 日々の生活の中で生きがいや楽しみはありますか。
ある場合は具体的にお書きください。(○は1つ)



「ある」が 65.9% と最も高く、次いで、「ない」が 30.6% となっています。

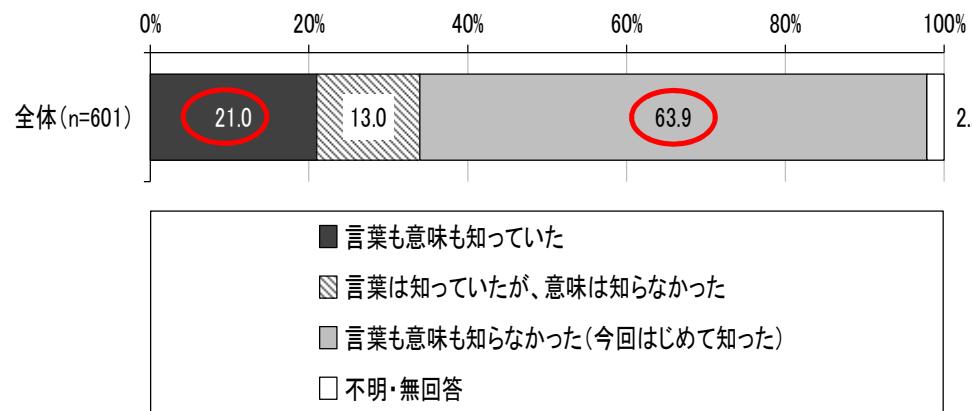


2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

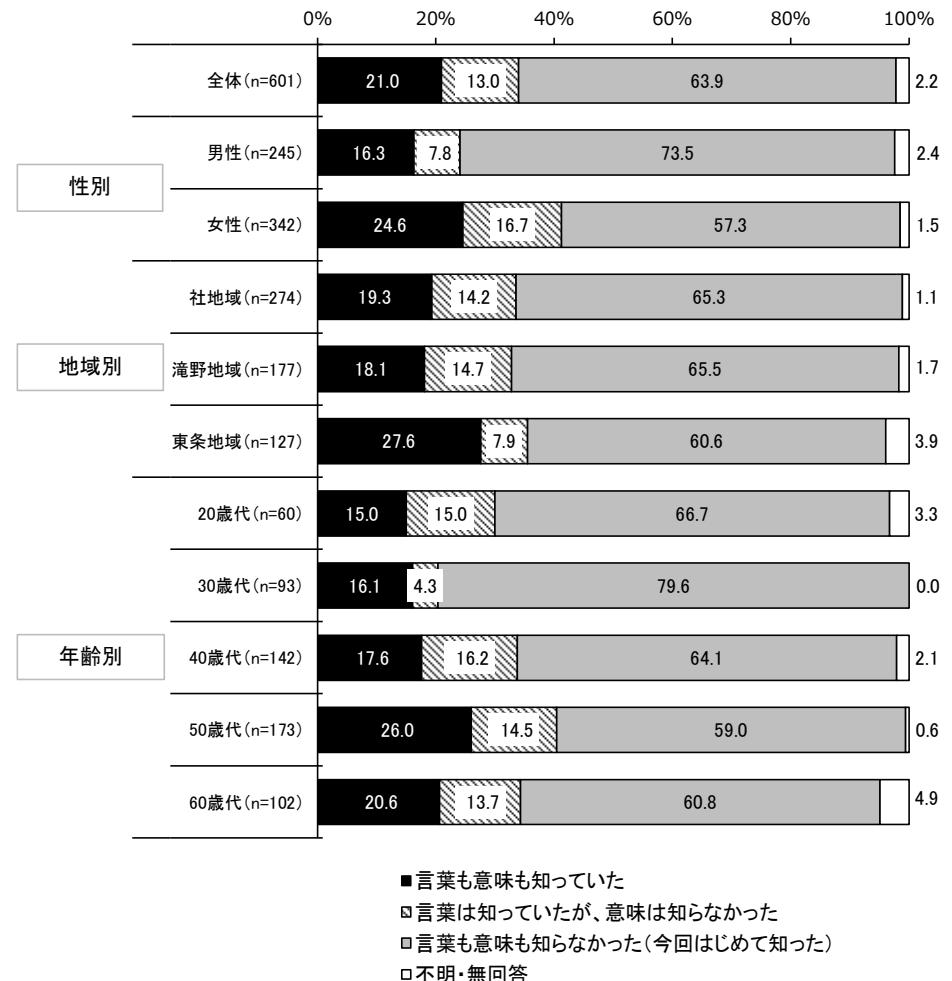
評価指標

(3) 高齢者への介護予防の推進

問62. 「フレイル」という言葉や意味を知っていますか。
(○は1つ)



「言葉も意味も知らなかった(今回はじめて知った)」が 63.9% と最も高く、次いで、「言葉も意味も知っていた」が 21.0%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 13.0% となっています。

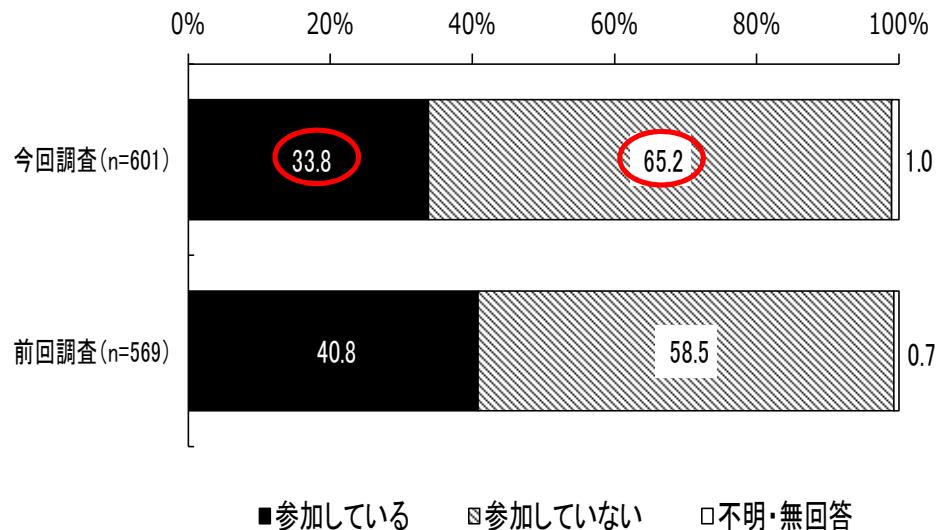


2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

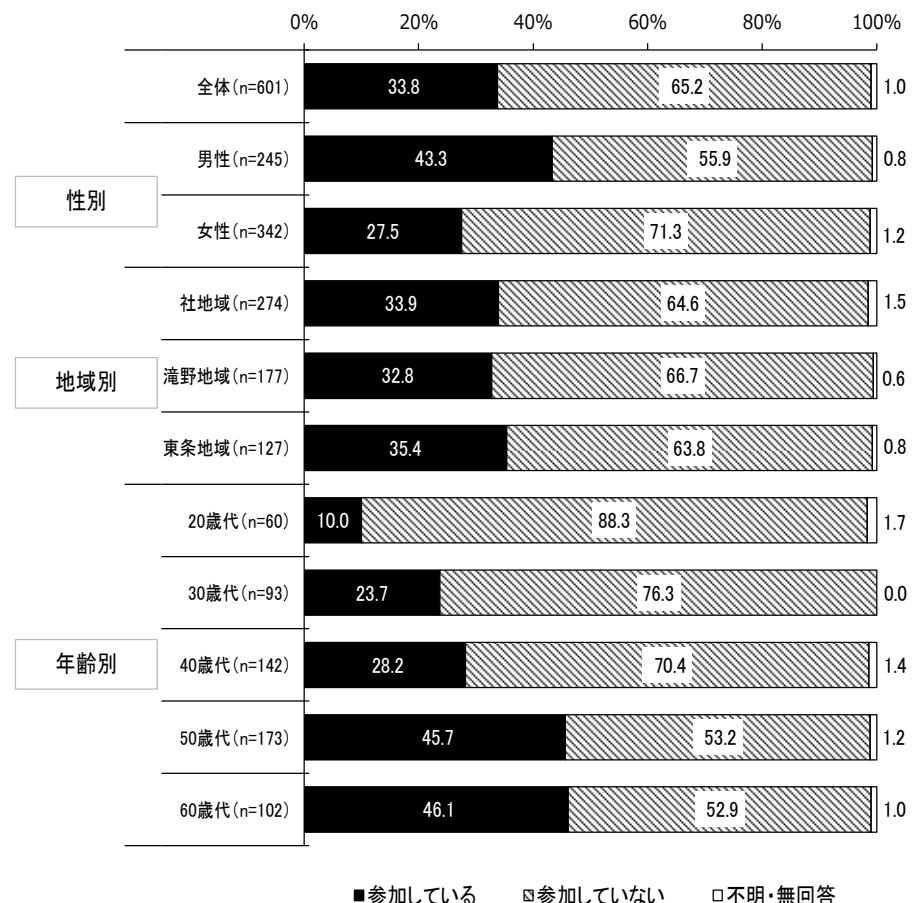
評価指標

(4) 健康を支えるための社会環境の整備

問68. あなたは自治会、ボランティア、地域のサークル活動などの地域活動に参加していますか。(○は1つ)



「参加していない」が 65.2% と最も高く、次いで、「参加している」が 33.8% となっています。

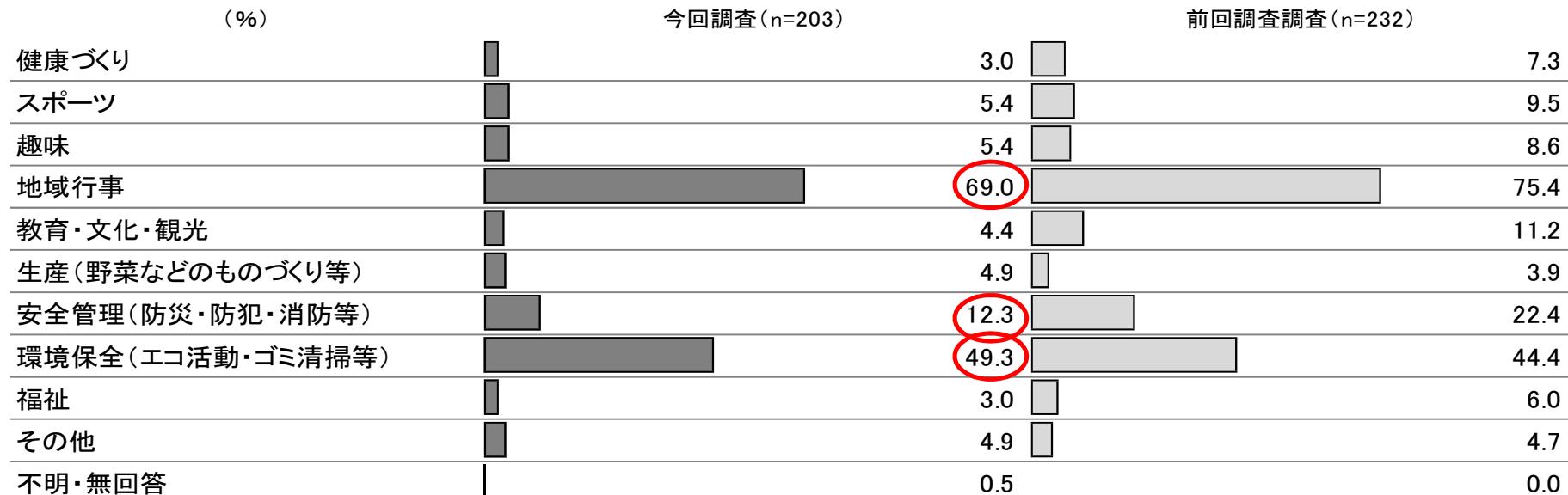


2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

評価指標

(4) 健康を支えるための社会環境の整備

問68-1. どのような活動に参加していますか。(○はいくつでも)



「地域行事」が 69.0% と最も高く、次いで、「環境保全(エコ活動・ゴミ清掃等)」が 49.3%、「安全管理(防災・防犯・消防等)」が 12.3% となっています。

	(%)	20歳代(n=6)	30歳代(n=22)	40歳代(n=40)
健康づくり		0.0	0.0	2.
スポーツ		0.0	4.5	5.
趣味		33.3	0.0	0.
地域行事		50.0	77.3	70.
教育・文化・観光		0.0	4.5	10.
生産(野菜などのものづくり等)		0.0	0.0	0.
安全管理(防災・防犯・消防等)		0.0	27.3	15.

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

評価指標

(4) 健康を支えるための社会環境の整備

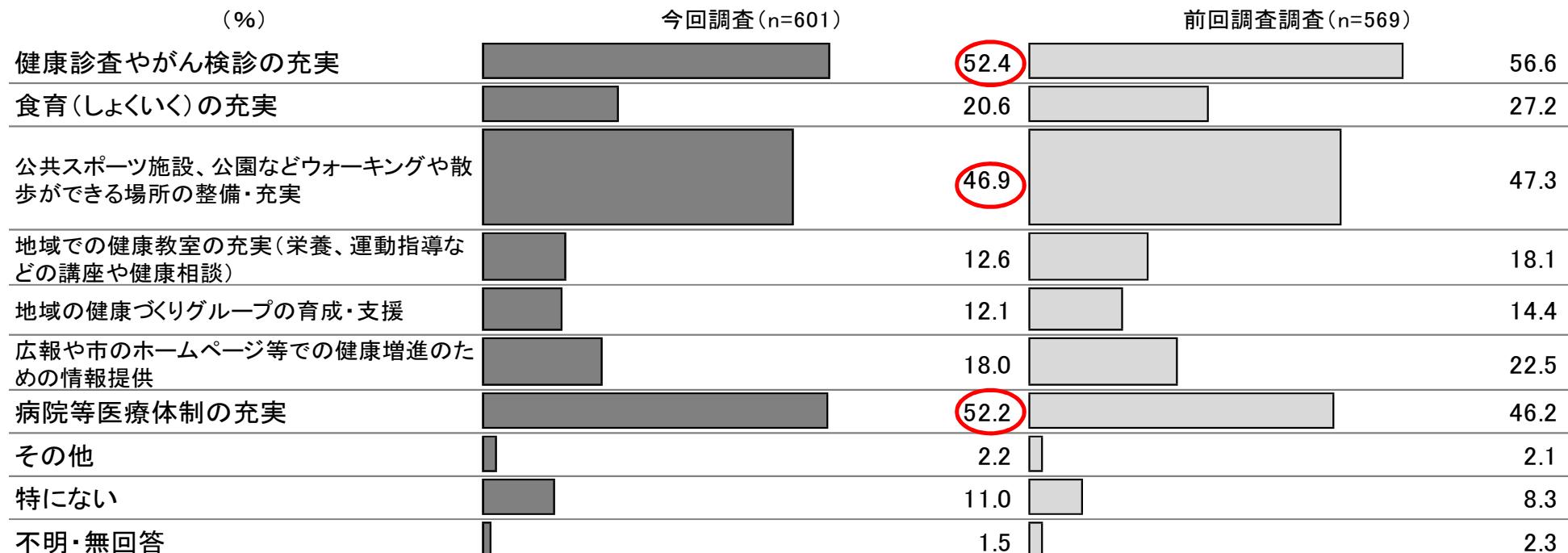
問68-1. どのような活動に参加していますか。(○はいくつでも)

(%)	20歳代(n=6)	30歳代(n=22)	40歳代(n=40)	50歳代(n=79)	60歳代(n=47)
健康づくり	0.0	0.0	2.5	1.3	8.5
スポーツ	0.0	4.5	5.0	5.1	6.4
趣味	33.3	0.0	0.0	3.8	12.8
地域行事	50.0	77.3	70.0	74.7	66.0
教育・文化・観光	0.0	4.5	10.0	3.8	0.0
生産(野菜などのものづくり等)	0.0	0.0	0.0	6.3	8.5
安全管理(防災・防犯・消防等)	0.0	27.3	15.0	13.9	4.3
環境保全(エコ活動・ゴミ清掃等)	33.3	27.3	42.5	55.7	55.3
福祉	0.0	0.0	0.0	2.5	6.4
その他	16.7	0.0	5.0	6.3	4.3
不明・無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	2.1

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

(4) 健康を支えるための社会環境の整備

問70. 今後、行政が疾病予防や健康増進を支援するために、どのようなことが重要だと思いますか。(○はいくつでも)



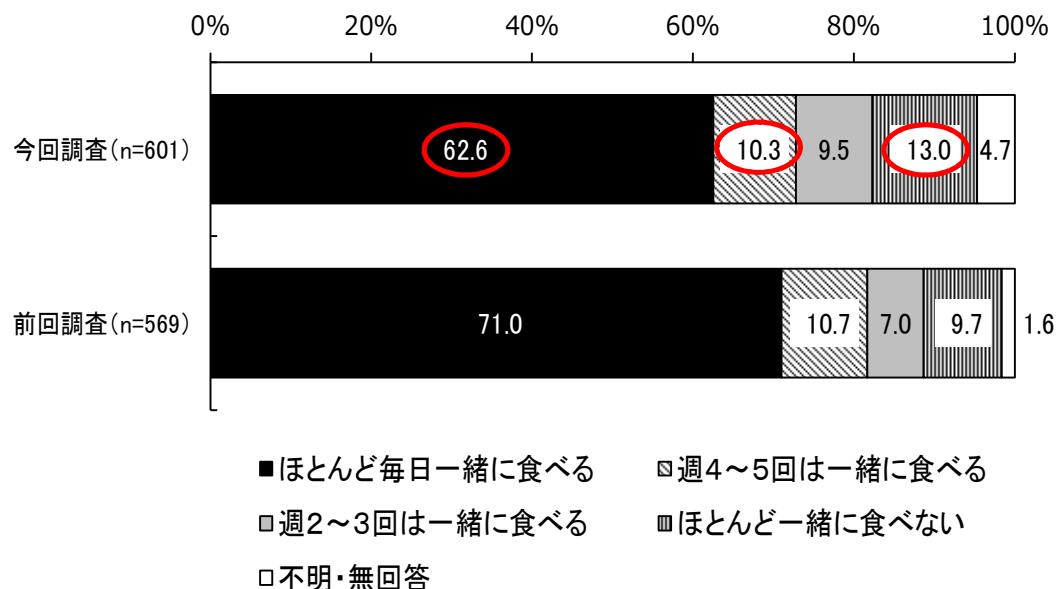
「健康診査やがん検診の充実」が 52.4% と最も高く、次いで、「病院等医療体制の充実」が 52.2%、「公共スポーツ施設、公園などウォーキングや散歩ができる場所の整備・充実」が 46.9% となっています。

2. 将来を担う次世代の健康と生涯現役社会づくり

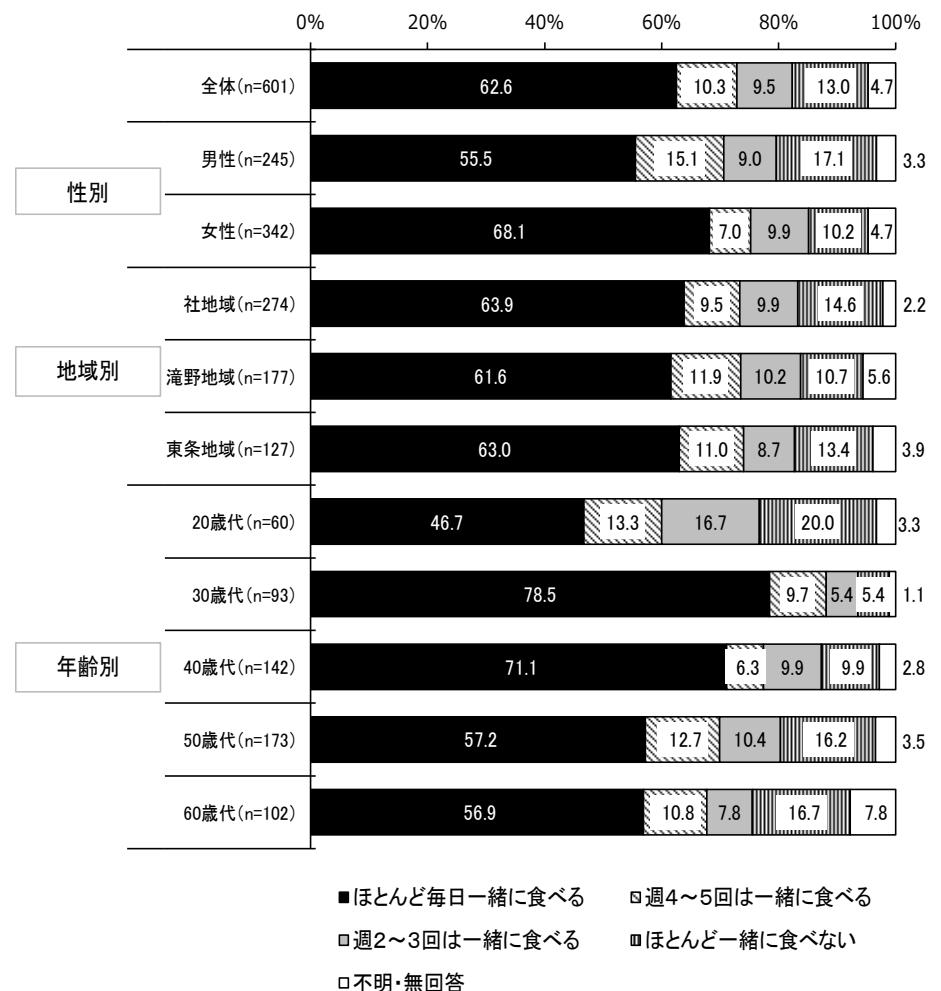
評価指標

(4) 健康を支えるための社会環境の整備

問25. 1日1食は、家族や友人と食事をしていますか。(○は1つ)



「ほとんど毎日一緒に食べる」が 62.6% と最も高く、次いで、「ほとんど一緒に食べない」が 13.0%、「週4~5回は一緒に食べる」が 10.3% となっています。



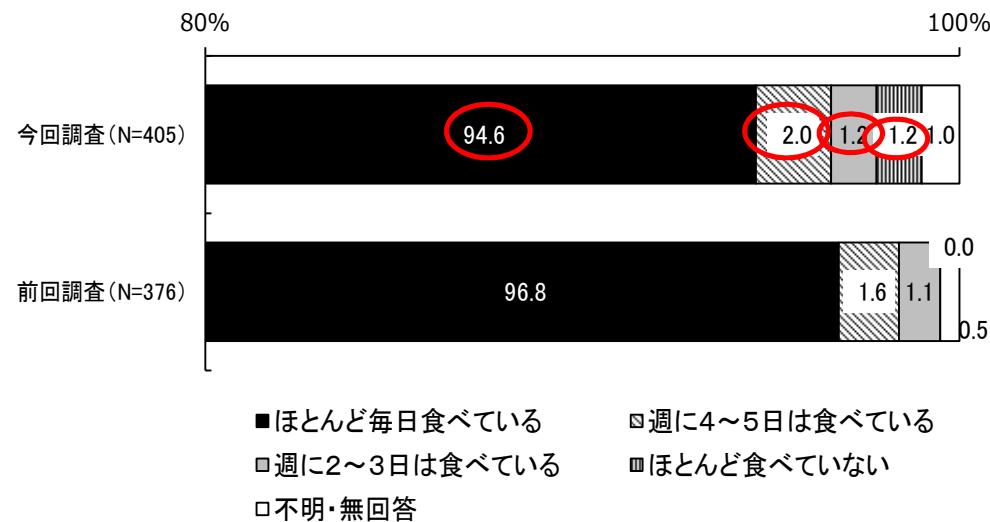
3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

評価指標

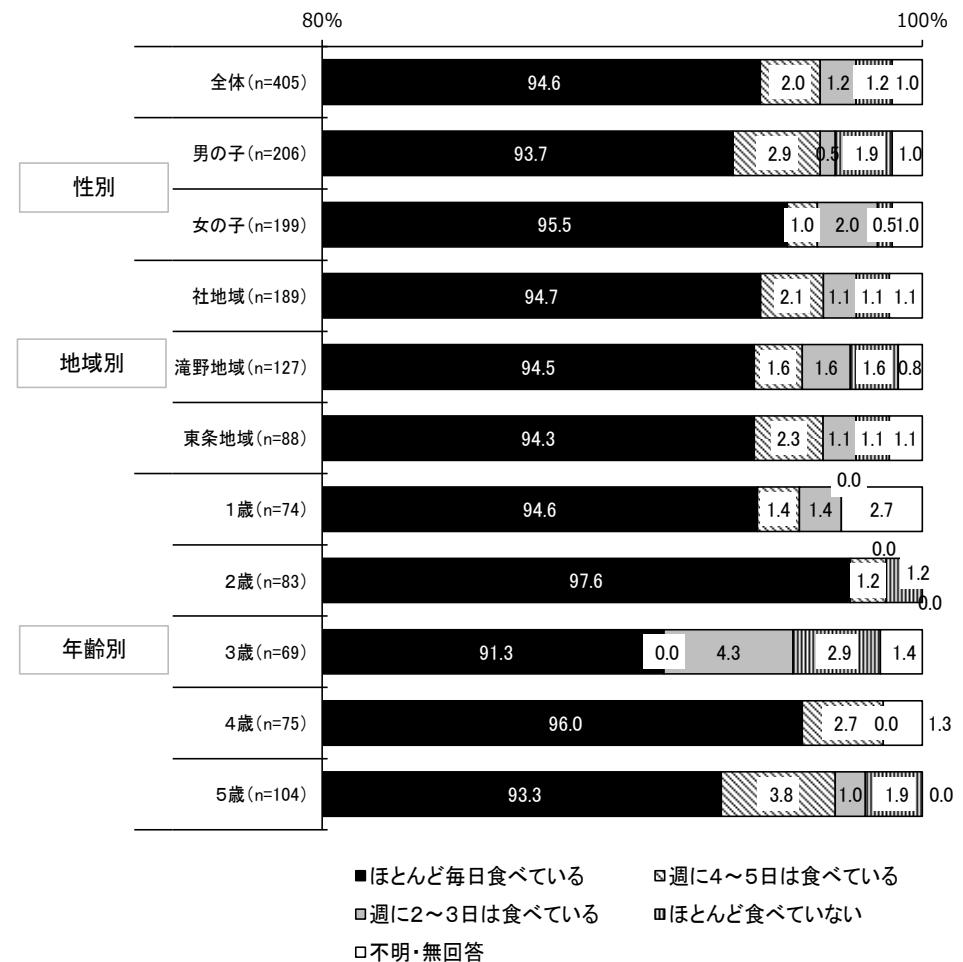
(1) 栄養・食生活

6歳未満

問5. お子さんは朝食を食べていますか。(○は1つ)



「ほとんど毎日食べている」が94.6%と最も高く、次いで、「週に4～5日は食べている」が2.0%、「週に2～3日は食べている」、「ほとんど食べていない」、「不明・無回答」がそれぞれ1.2%となっています。

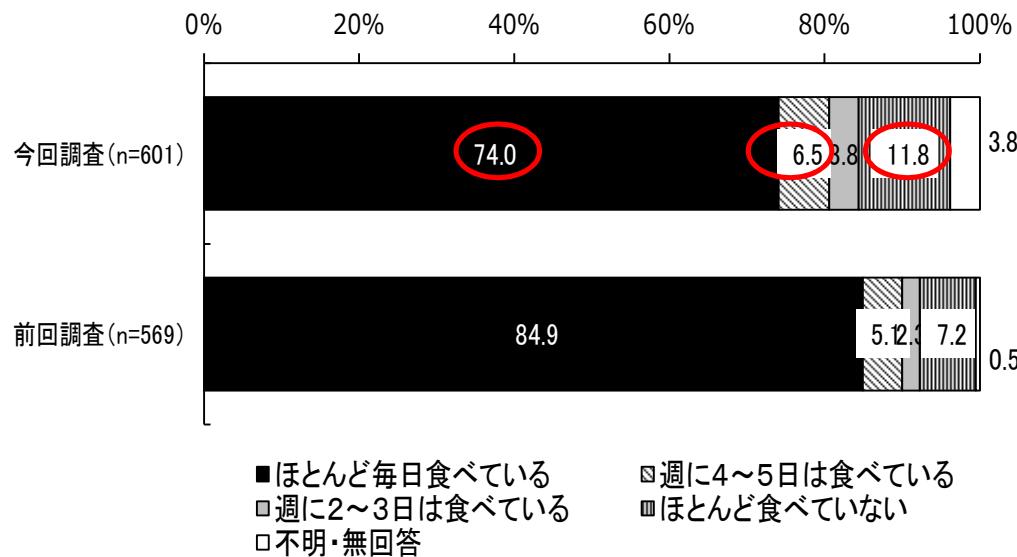


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

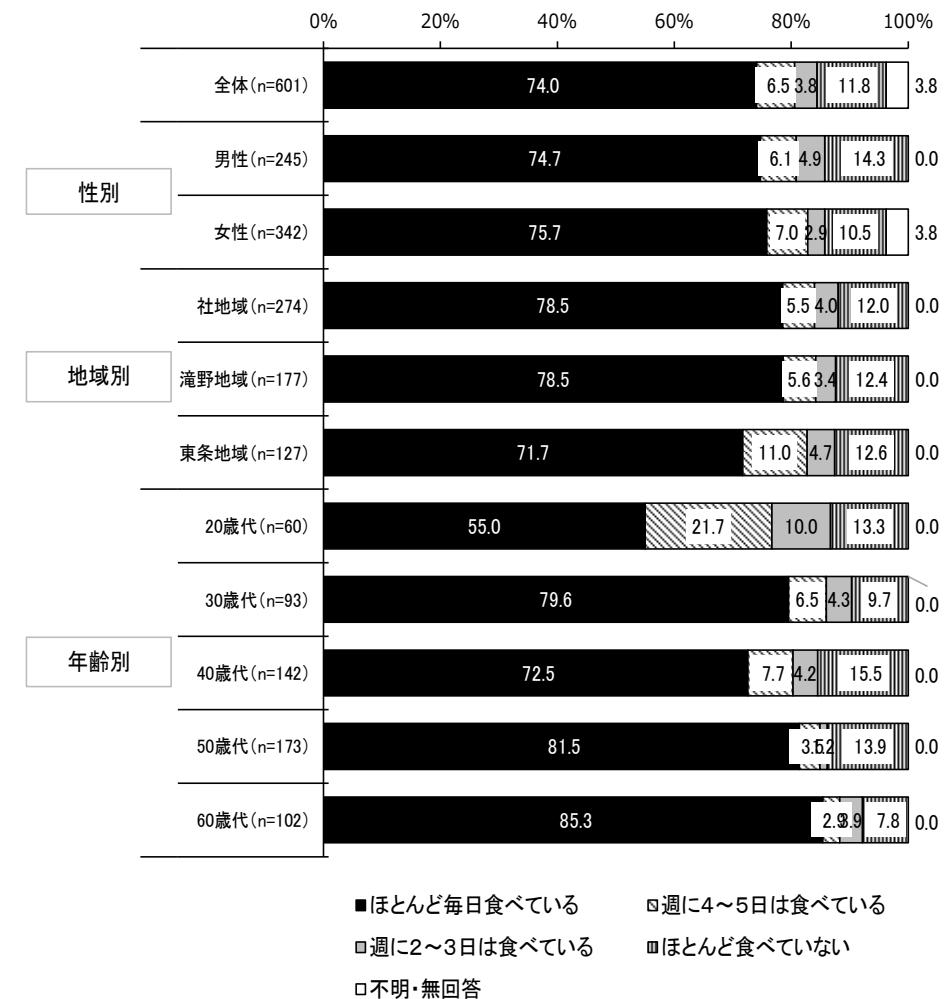
評価指標

(1) 栄養・食生活

問9. 朝食を食べていますか。(○は1つ)



「ほとんど毎日食べている」が 74.0% と最も高く、次いで、「ほとんど食べていない」が 11.8%、「週に 4~5 日は食べている」が 6.5% となっています。

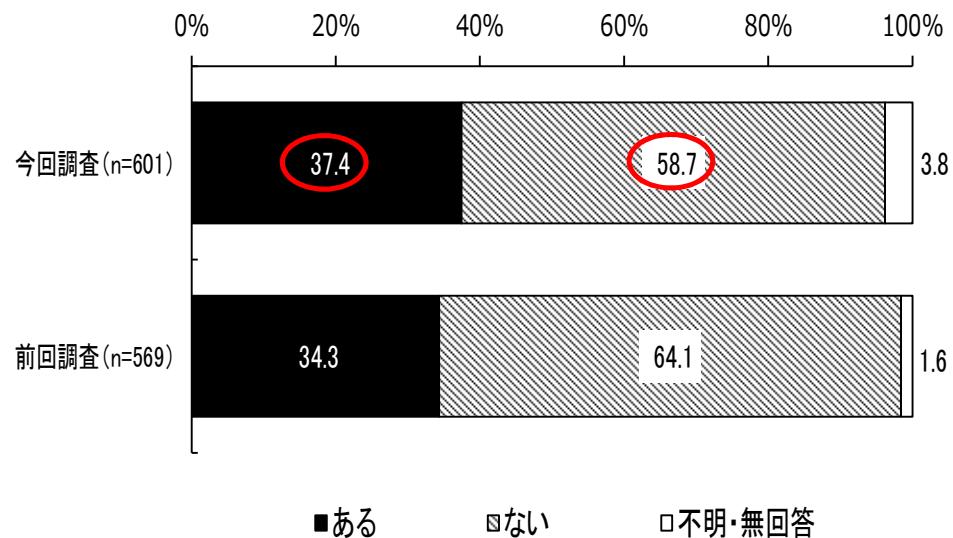


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

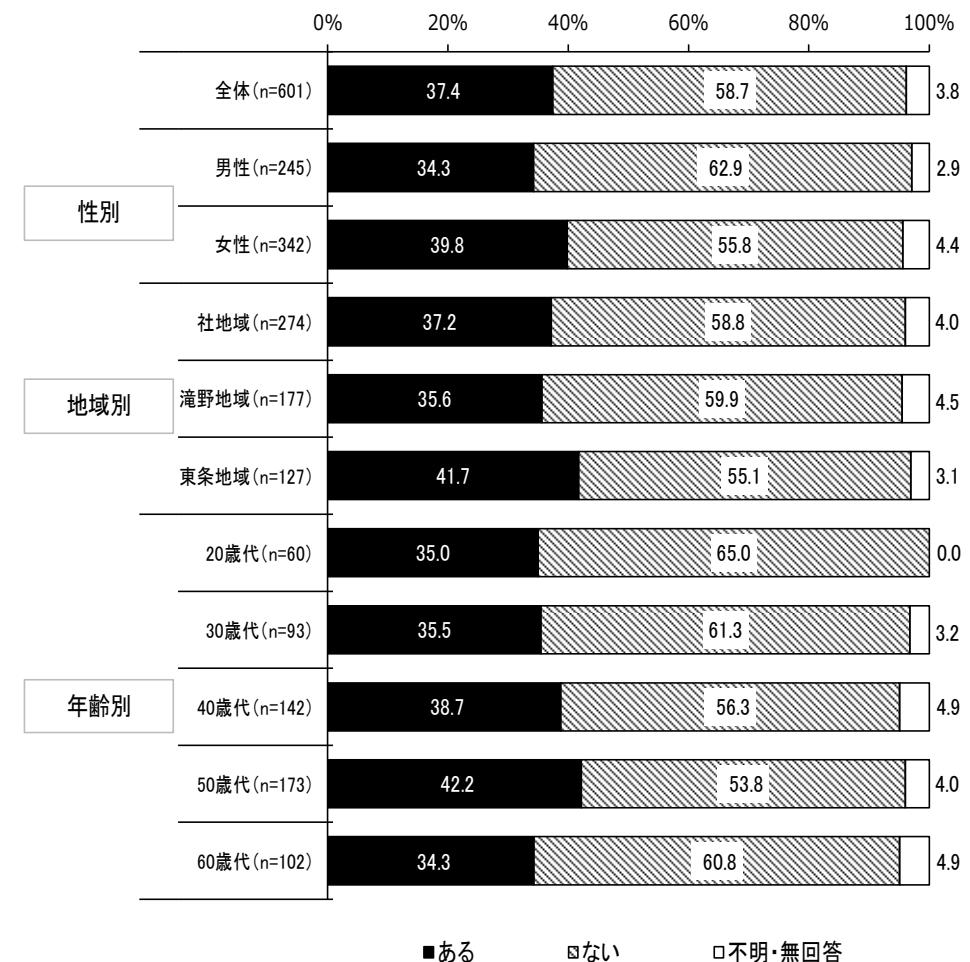
評価指標

(1) 栄養・食生活

問11. 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか。(○は1つ)



「ない」が 58.7% と最も高く、次いで、「ある」が 37.4% となっています。

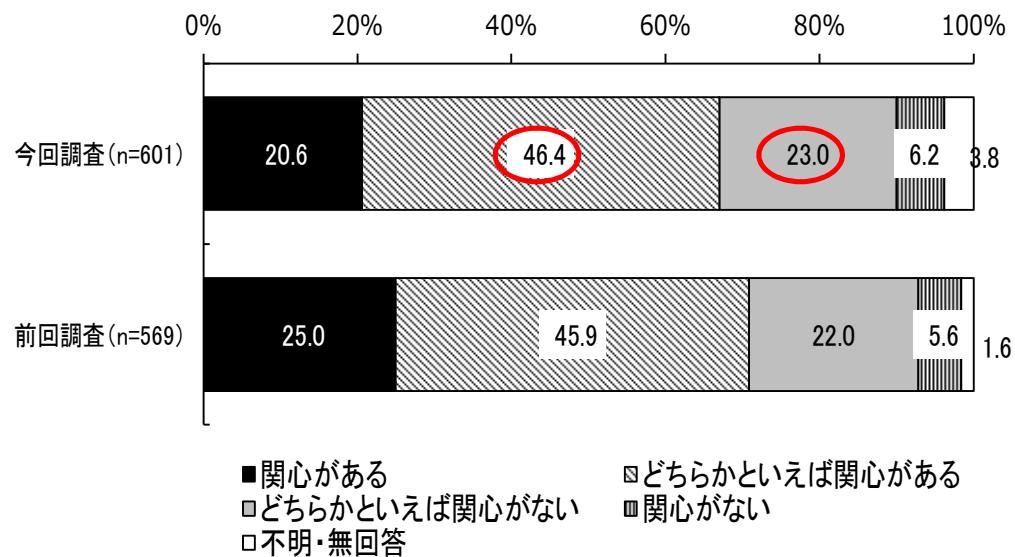


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

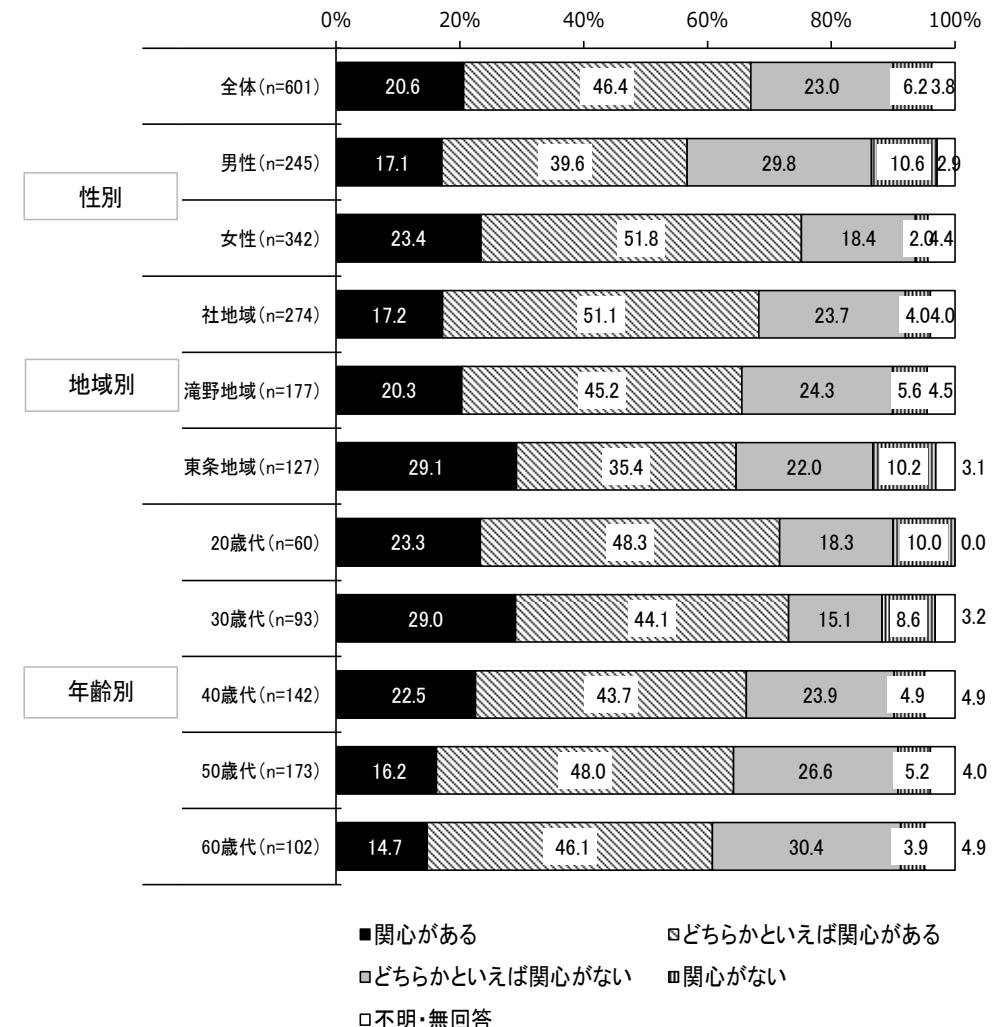
評価指標

(1) 栄養・食生活

問20.「食育」に関心がありますか。(○は1つ)



「どちらかといえば関心がある」が 46.4% と最も高く、次いで、「どちらかといえば関心がない」が 23.0%、「関心がある」が 20.6% となっています。

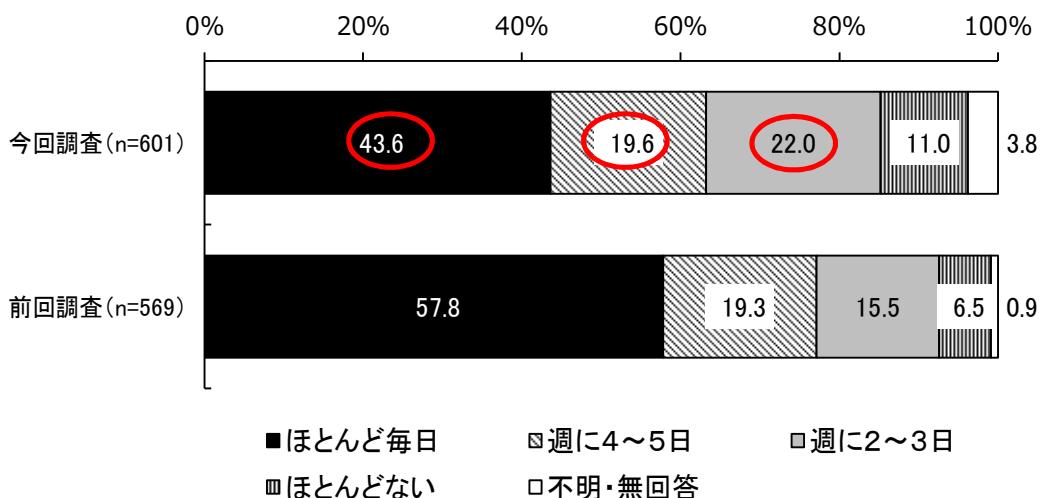


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

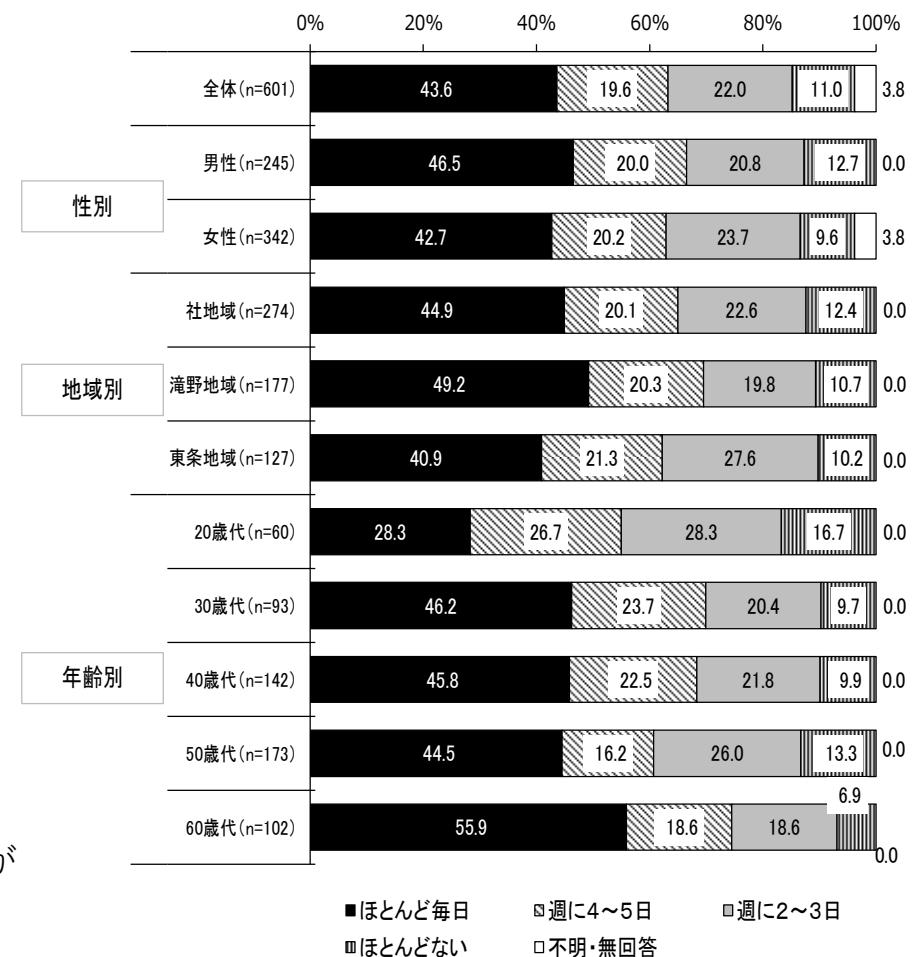
評価指標

(1) 栄養・食生活

問8.「主食、主菜、副菜」*をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。



「ほとんど毎日」が43.6%と最も高く、次いで、「週に2~3日」が22.0%、「週に4~5日」が19.6%となっています。

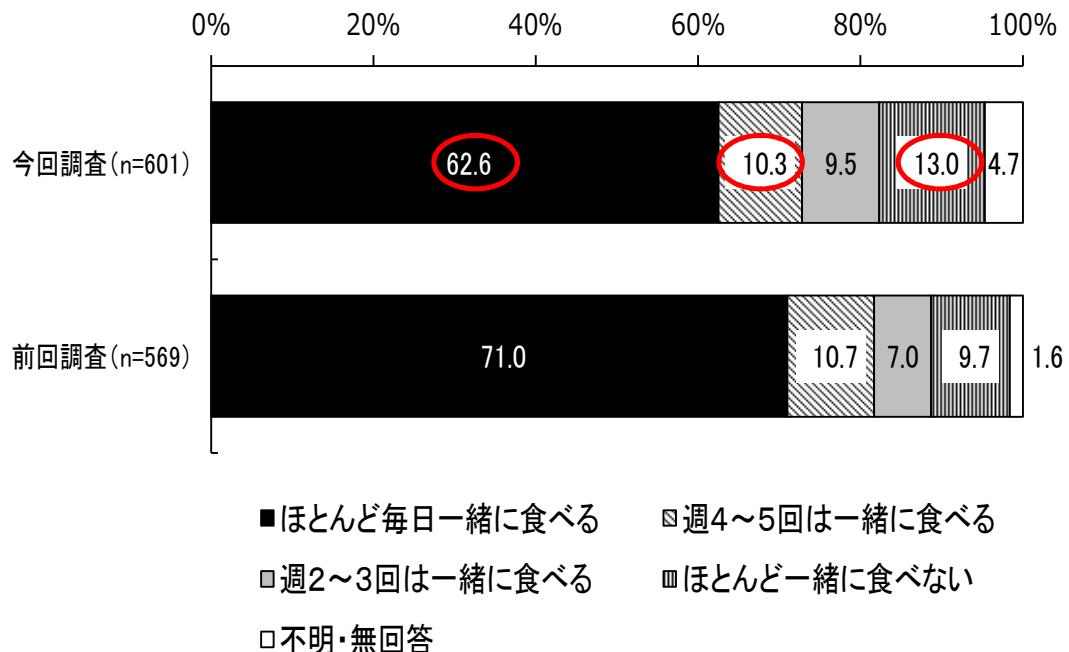


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

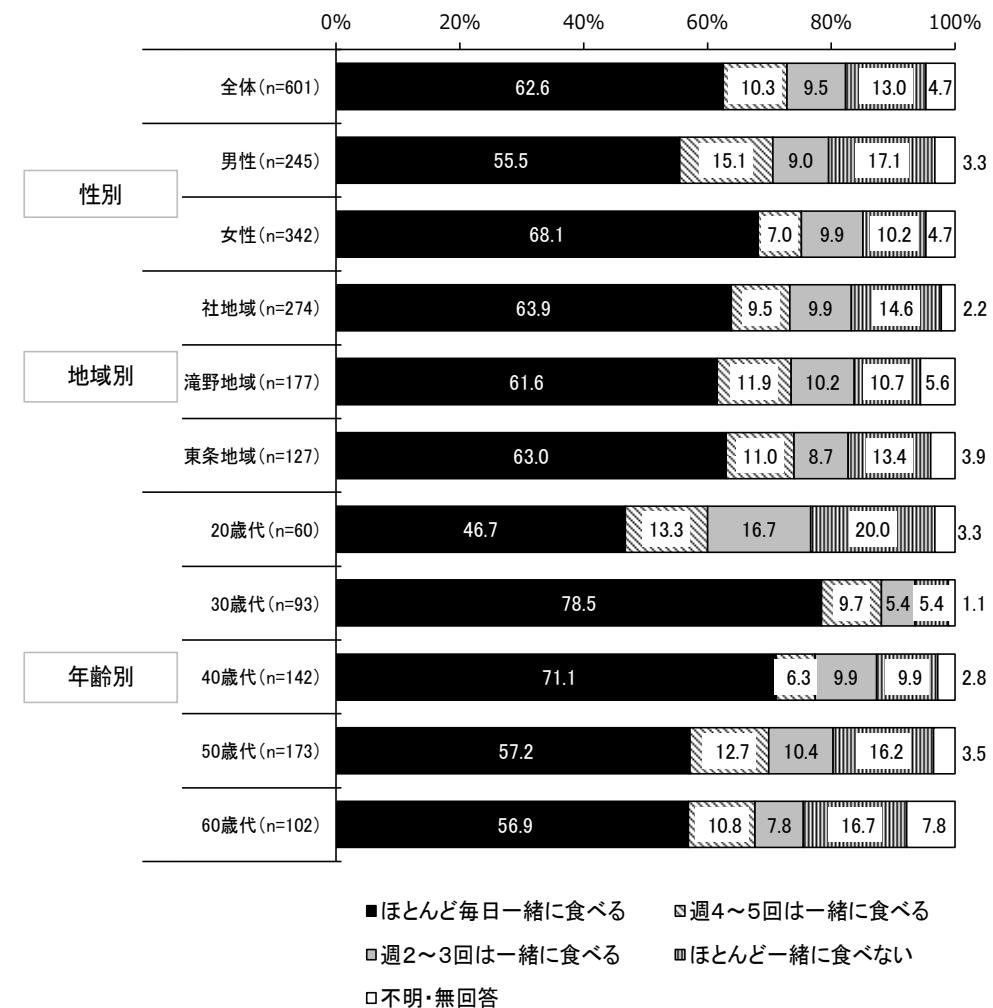
評価指標

(1) 栄養・食生活

問25. 1日1食は、家族や友人と食事をしていますか。(○は1つ)



「ほとんど毎日一緒に食べる」が 62.6% と最も高く、次いで、「ほとんど一緒に食べない」が 13.0%、「週4~5回は一緒に食べる」が 10.3% となっています。

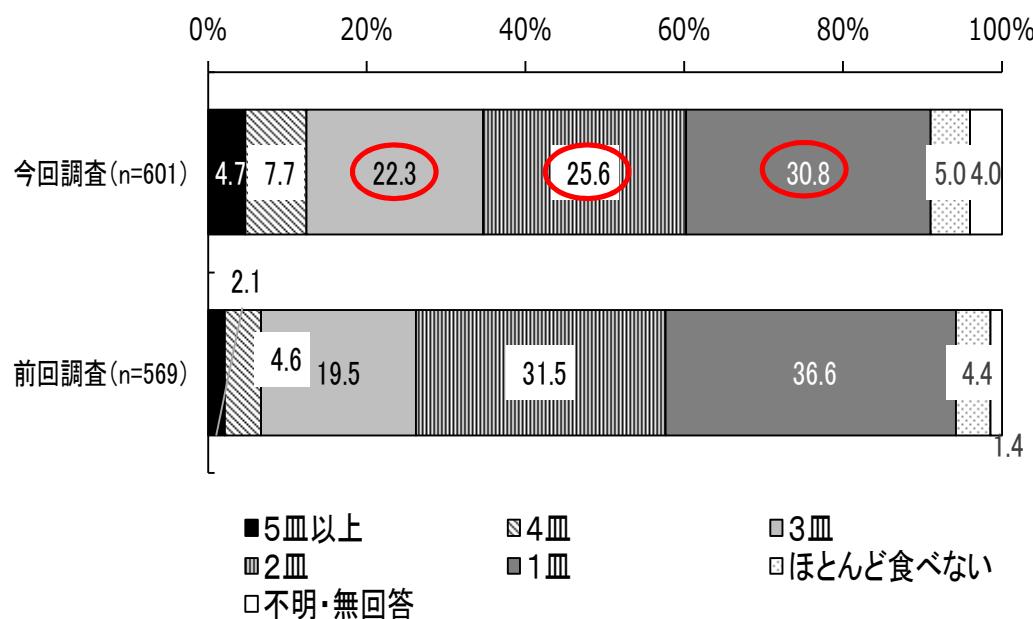


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

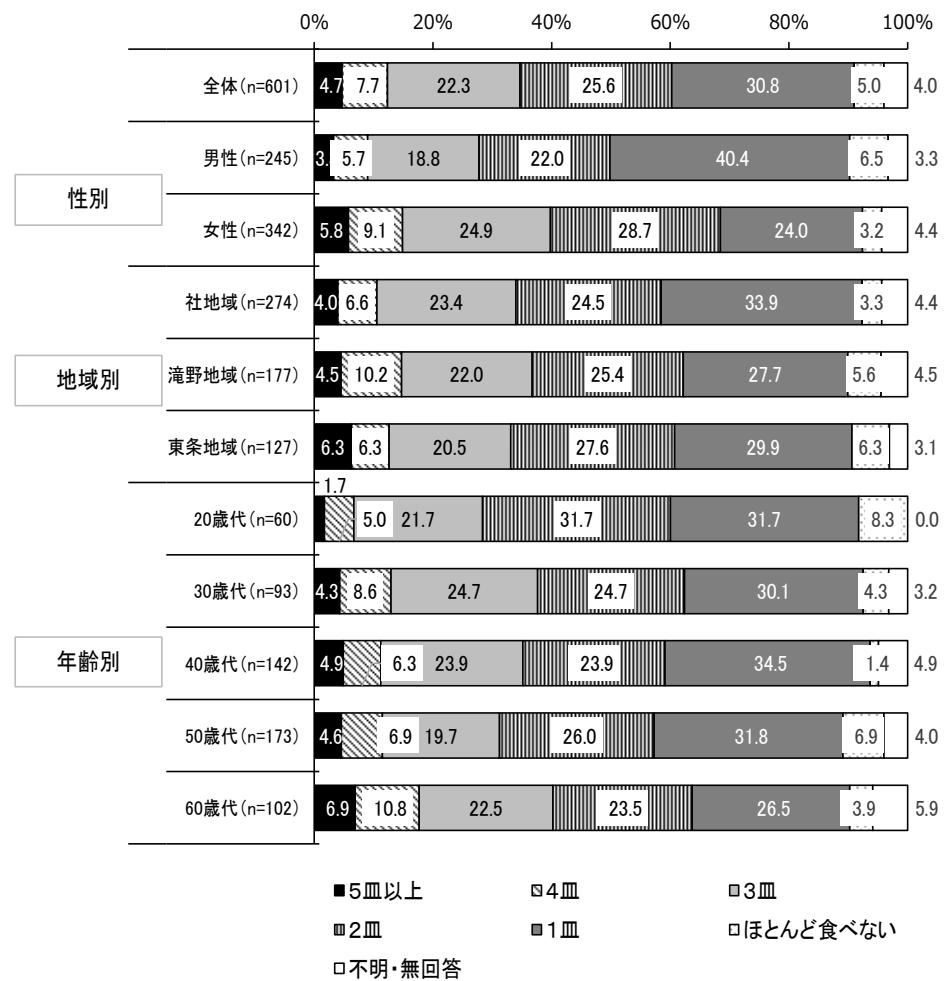
評価指標

(1) 栄養・食生活

問10. 1日に、平均してどのくらいの量の野菜を食べていますか。
(○は1つ)



「1皿」が30.8%と最も高く、次いで、「2皿」が25.6%、「3皿」が22.3%となっています。

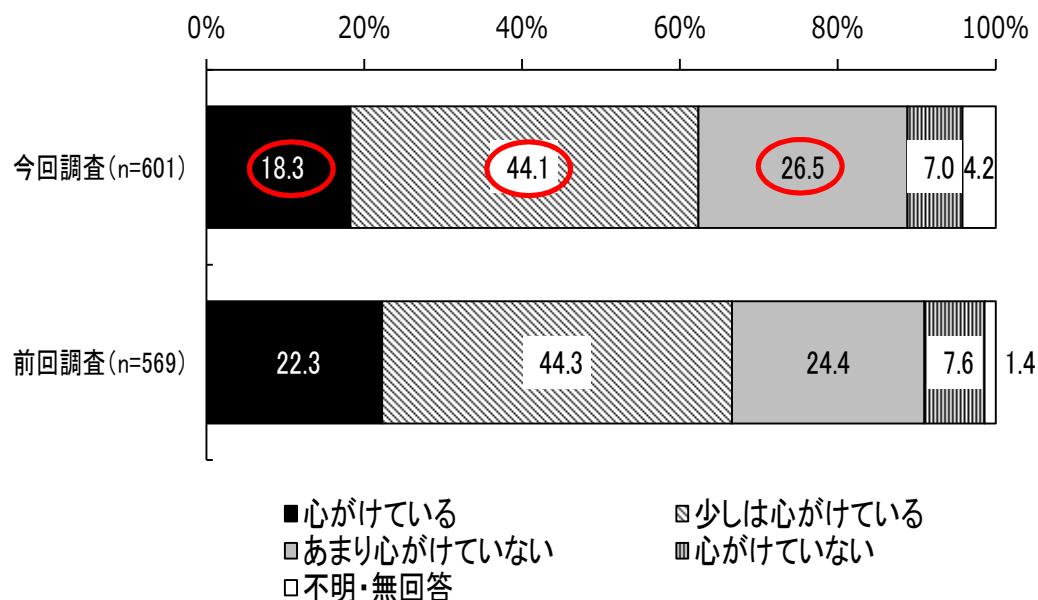


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

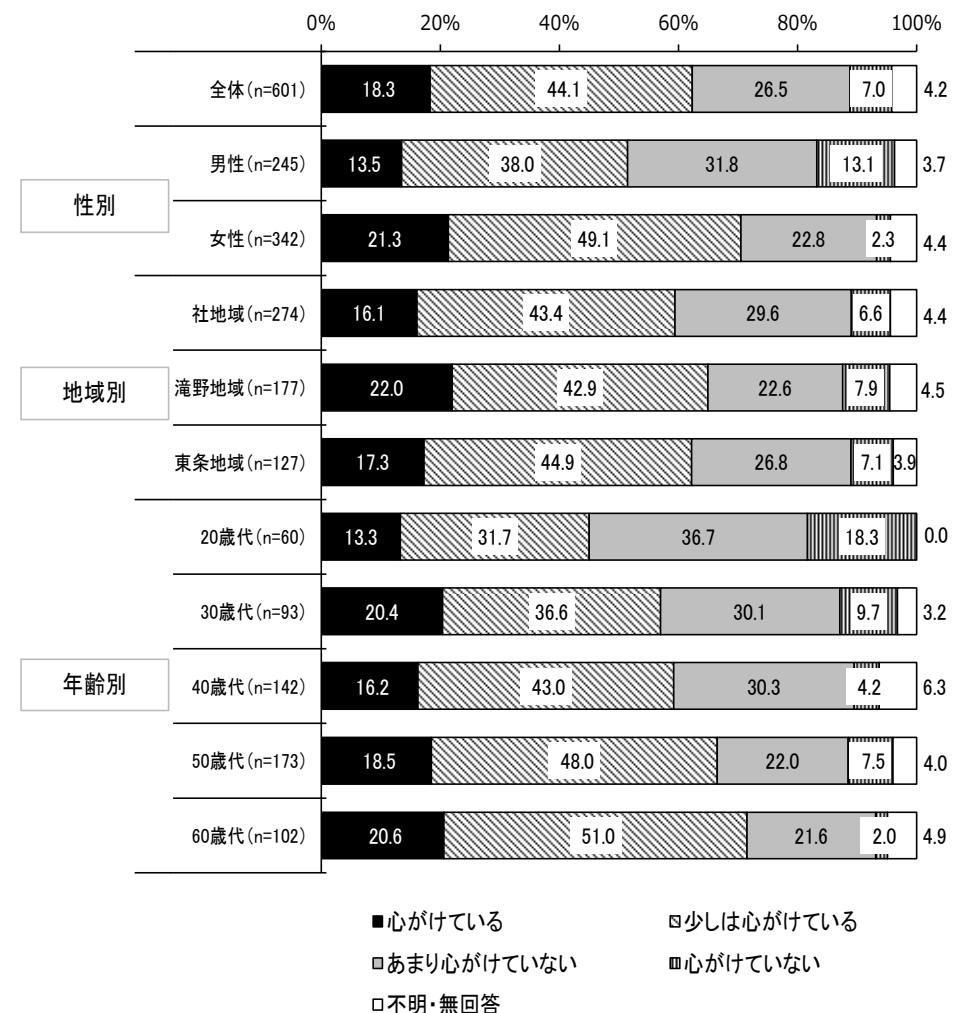
評価指標

(1) 栄養・食生活

問13. 食事をする時、薄味を心がけていますか。調理する時も含みます。(○は1つ)



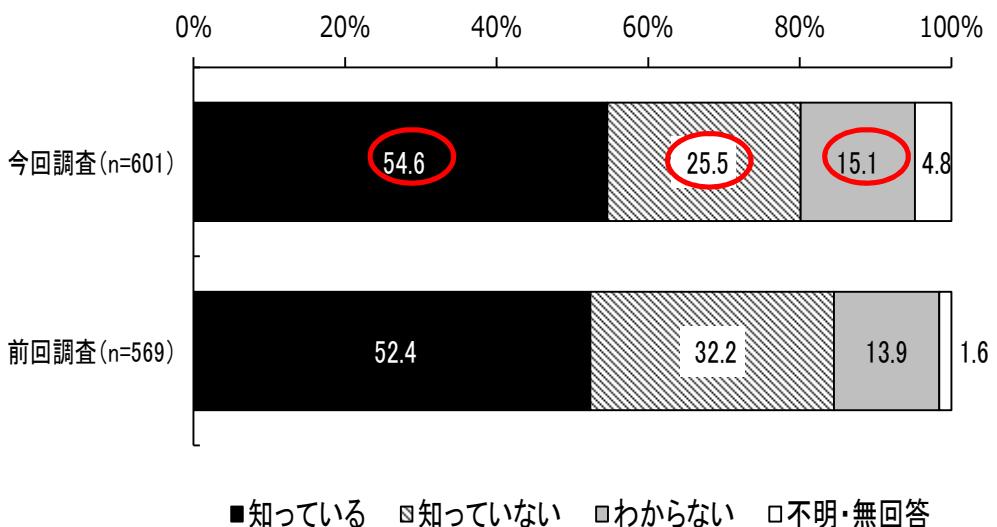
「少しは心がけている」が 44.1% と最も高く、次いで、「あまり心がけていない」が 26.5%、「心がけている」が 18.3% となっています。



3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

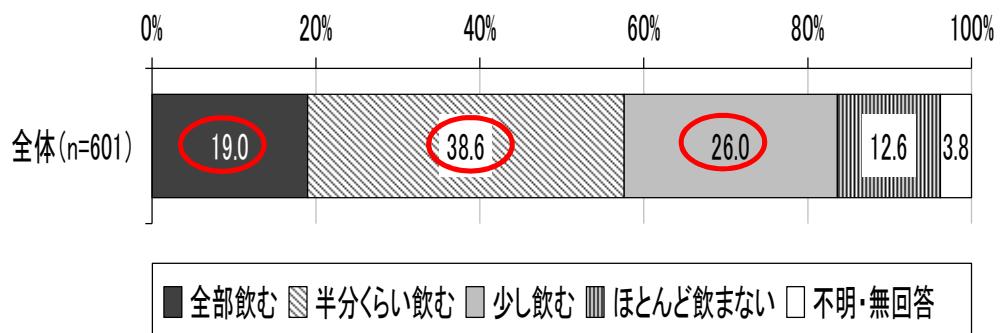
(1) 栄養・食生活

問29. あなたは、だしを活かした一汁三菜を基本としている和食が食育の推進や健康増進に効果があることを知っていますか。(○は1つ)



「知っている」が 54.6% と最も高く、次いで、「知っていない」が 25.5%、「わからない」が 15.1% となっています。

問14. あなたは、めん類(うどん・そば・ラーメンなど)のスープや汁を飲みますか。(○は1つ)

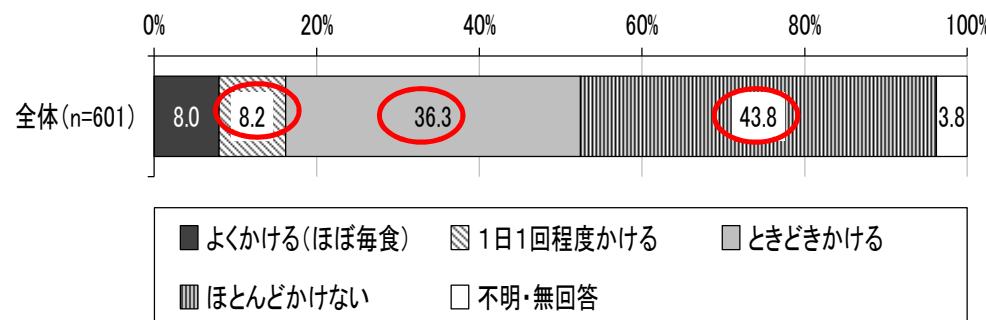


「半分くらい飲む」が 38.6% と最も高く、次いで、「少し飲む」が 26.0%、「全部飲む」が 19.0% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

問15. あなたは、食卓で味のついた料理にしょうゆ、塩、ソースなどの調味料をかける頻度はどれくらいですか。(例えば、漬物に醤油、干物に醤油、カレーにソースなど)(○は1つ)



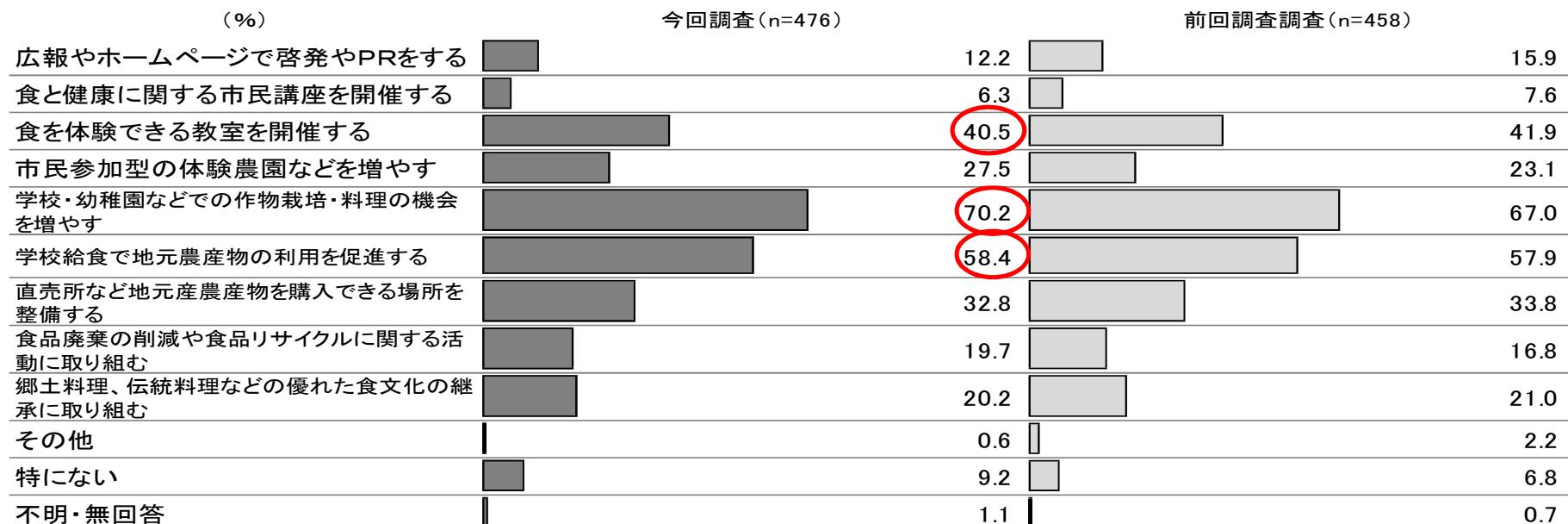
「ほとんどかけない」が 43.8% と最も高く、次いで、「ときどきかける」が 36.3%、「1日1回程度かける」が 8.2% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

6歳未満

問24. 食育の推進に向け、市にどのようなことを期待しますか。
(○はいくつでも)

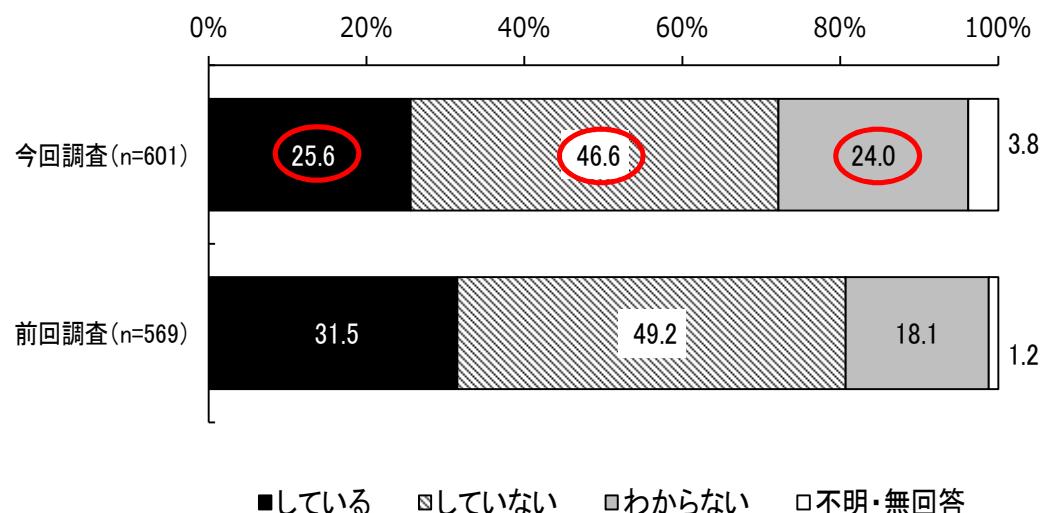


「学校・幼稚園などでの作物栽培・料理の機会を増やす」が70.2%と最も高く、次いで、「学校給食で地元農産物の利用を促進する」が58.4%、「食を体験できる教室を開催する」が40.5%となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

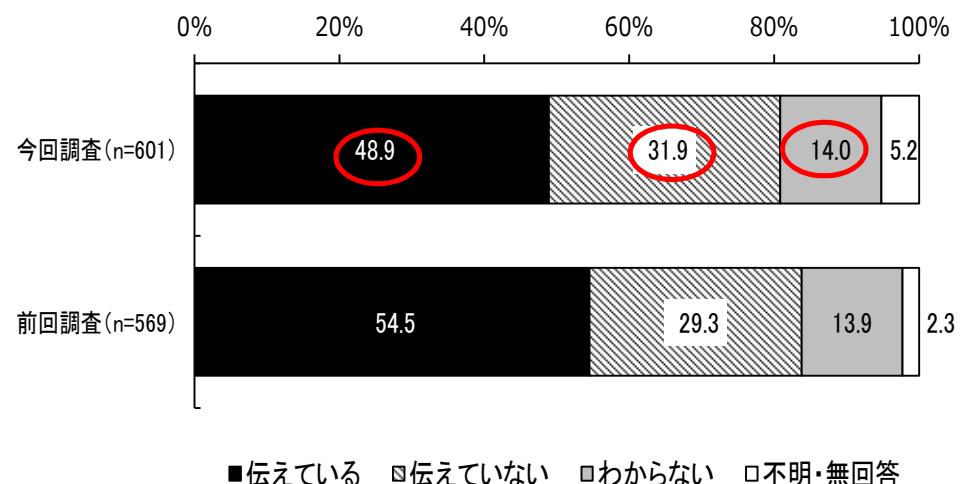
(1) 栄養・食生活

問21. 農産物・畜産物を購入する場合、地元産(加東市や北播磨地域など)のものを優先して購入していますか。
(○は1つ)



「していない」が 46.6% と最も高く、次いで、「している」が 25.6%、「わからない」が 24.0% となっています。

問27. 箸づかいなどの食べ方やマナーを、次世代(子どもや孫、地域の子どもたちなど)に伝えていますか。
(○は1つ)

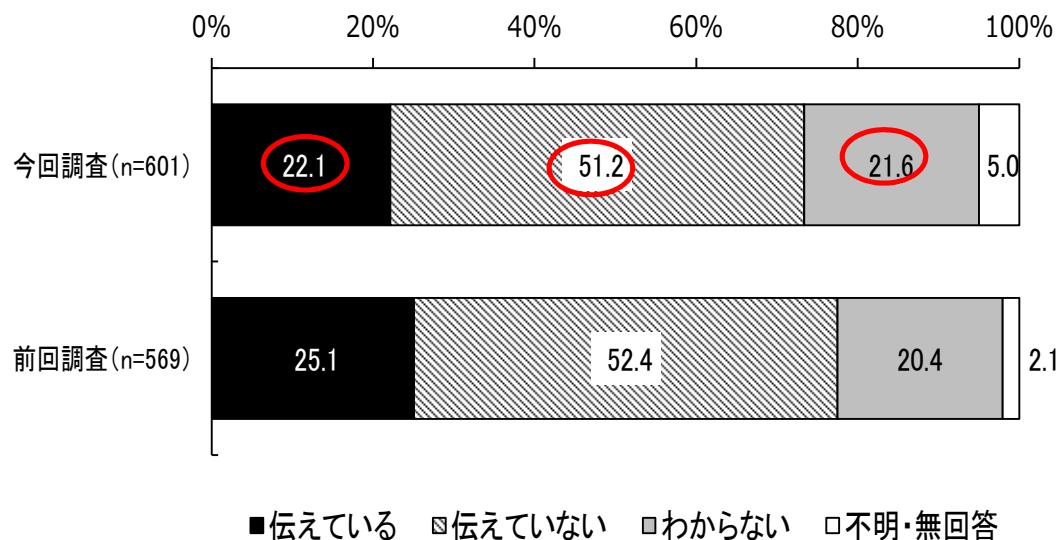


「伝えている」が 48.9% と最も高く、次いで、「伝えていない」が 31.9%、「わからない」が 14.0% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

問28. 郷土料理や伝統料理(行事食)を、次世代(子どもや孫、地域の子どもたちなど)に伝えていますか。(○は1つ)



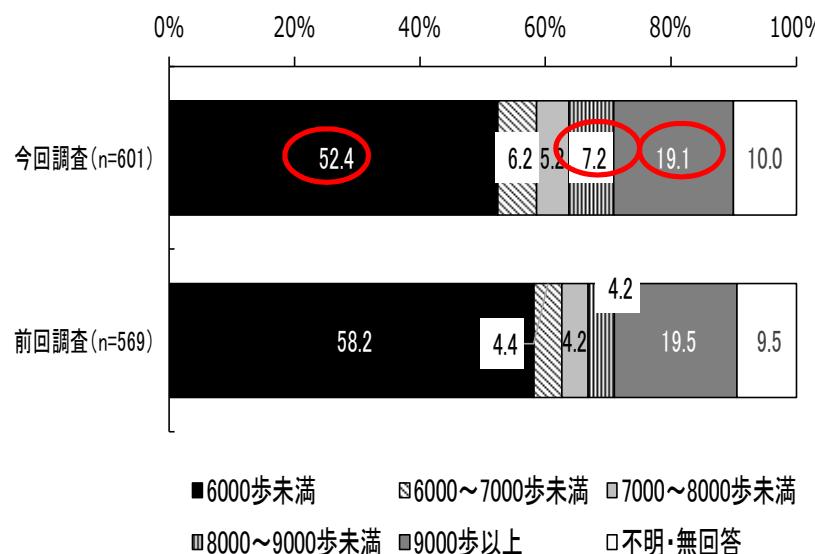
「伝えていない」が 51.2% と最も高く、次いで、「伝えている」が 22.1%、「わからない」が 21.6% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

評価指標

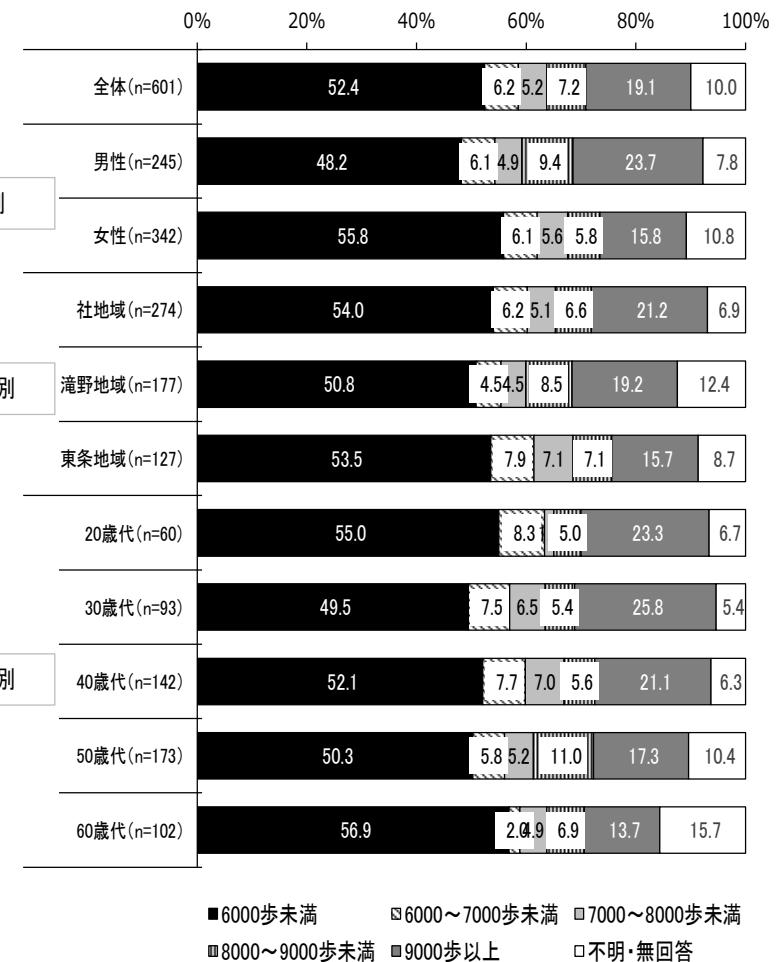
(2) 身体活動・運動

問34. 1日に平均何歩くらい歩いていますか。10分で約1,000歩としてお答えください。(数字で記入)



「6000歩未満」が52.4%と最も高く、次いで、「9000歩以上」それぞれ19.1%、「8000歩~9000歩未満」が7.2%となっています。

平均歩数	
性別	
全体	6,783
男性	7,483
女性	6,110
不明	6,000
年齢別	
20歳代	8,338
30歳代	7,485
40歳代	6,769
50歳代	5,265
60歳代	6,036

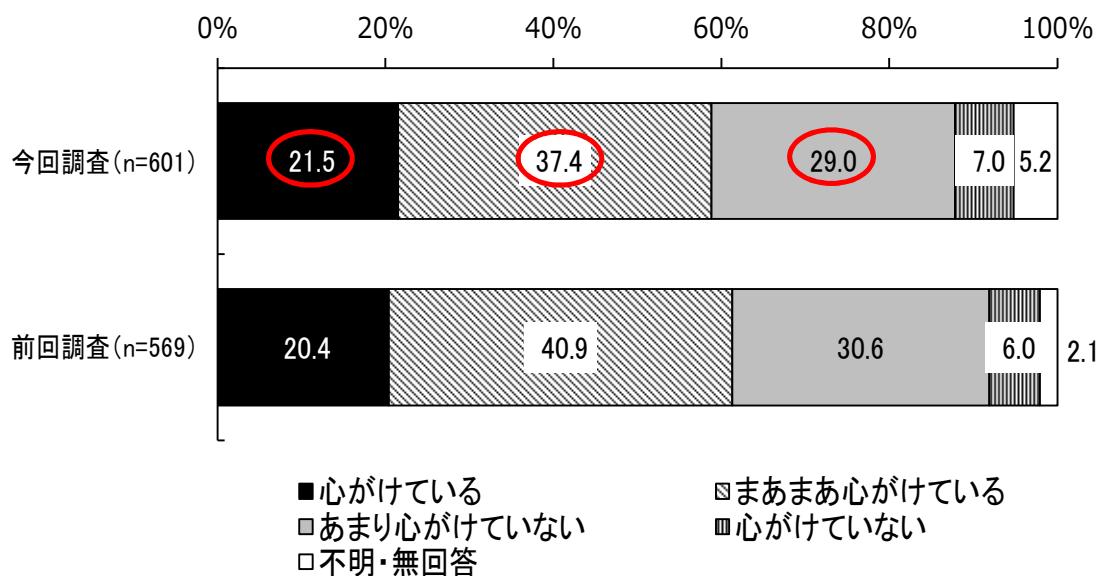


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

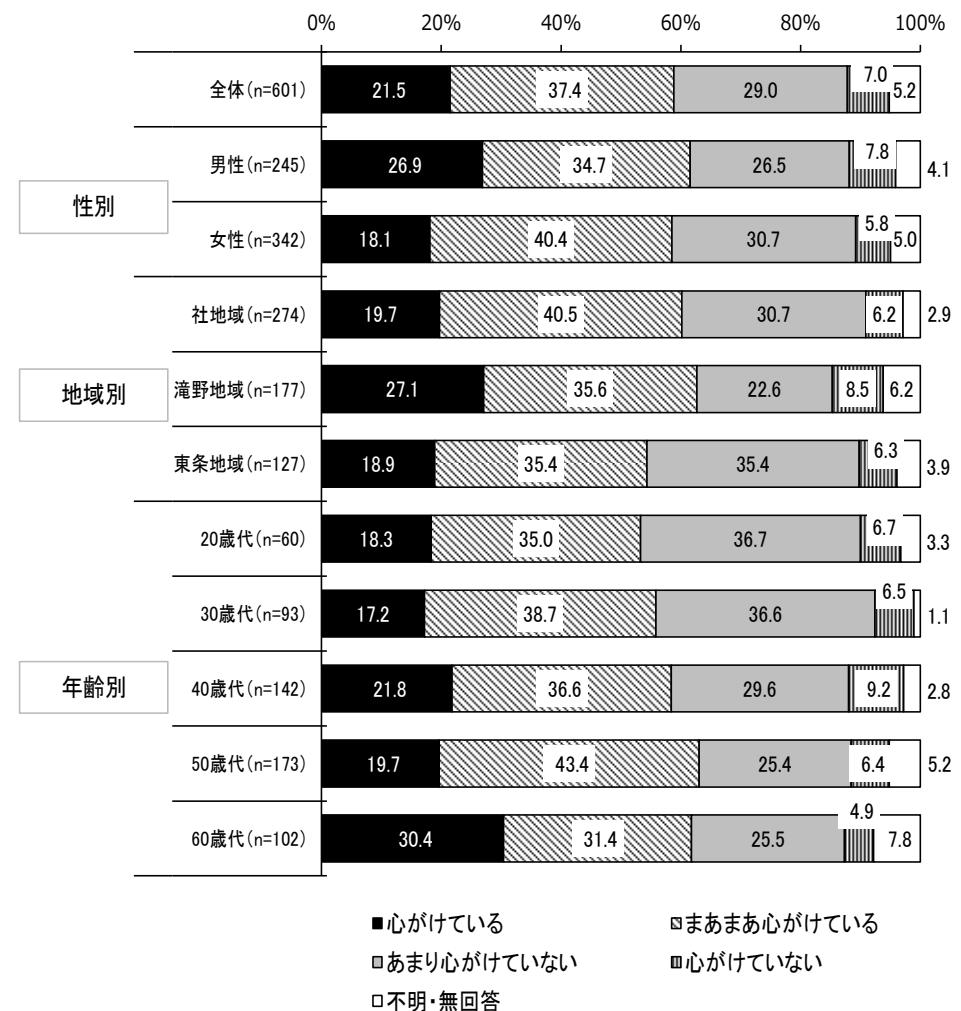
評価指標

(2) 身体活動・運動

問33. 日頃から意識的に身体を動かすことを心がけていますか。
(○は1つ)



「まあまあ心がけている」が 37.4% と最も高く、次いで、「あまり心がけていない」が 29.0%、「心がけている」が 21.5% となっています。

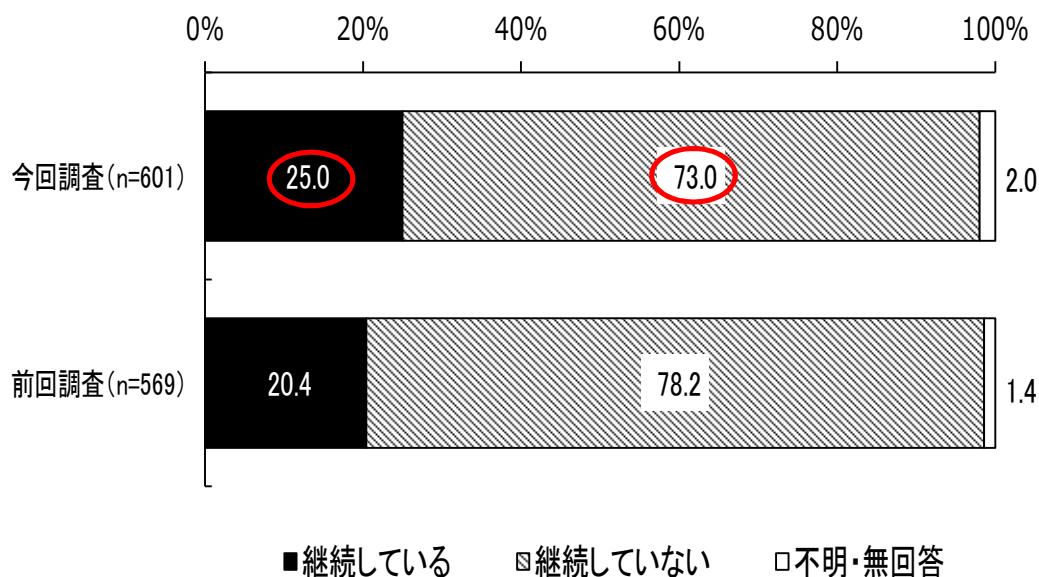


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

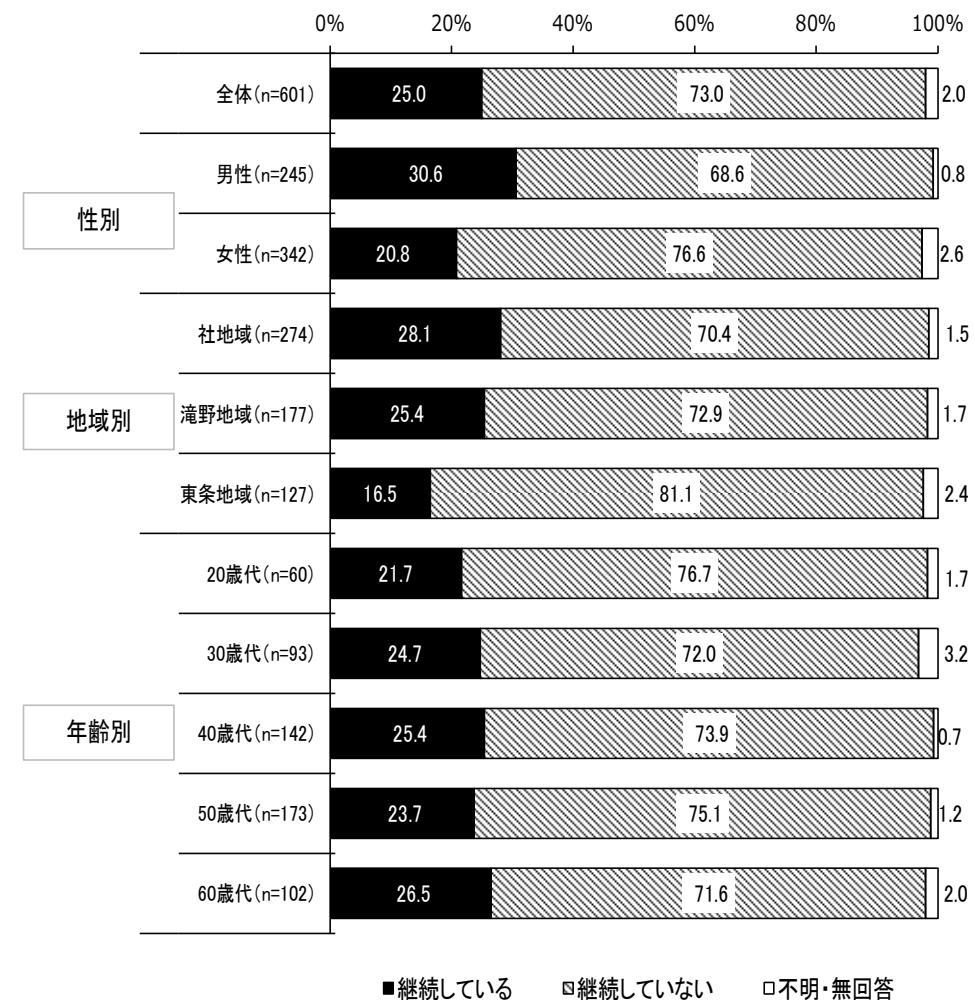
評価指標

(2) 身体活動・運動

問35. 1回30分以上の運動を週に2回以上、1年以上継続していますか。(○は1つ)



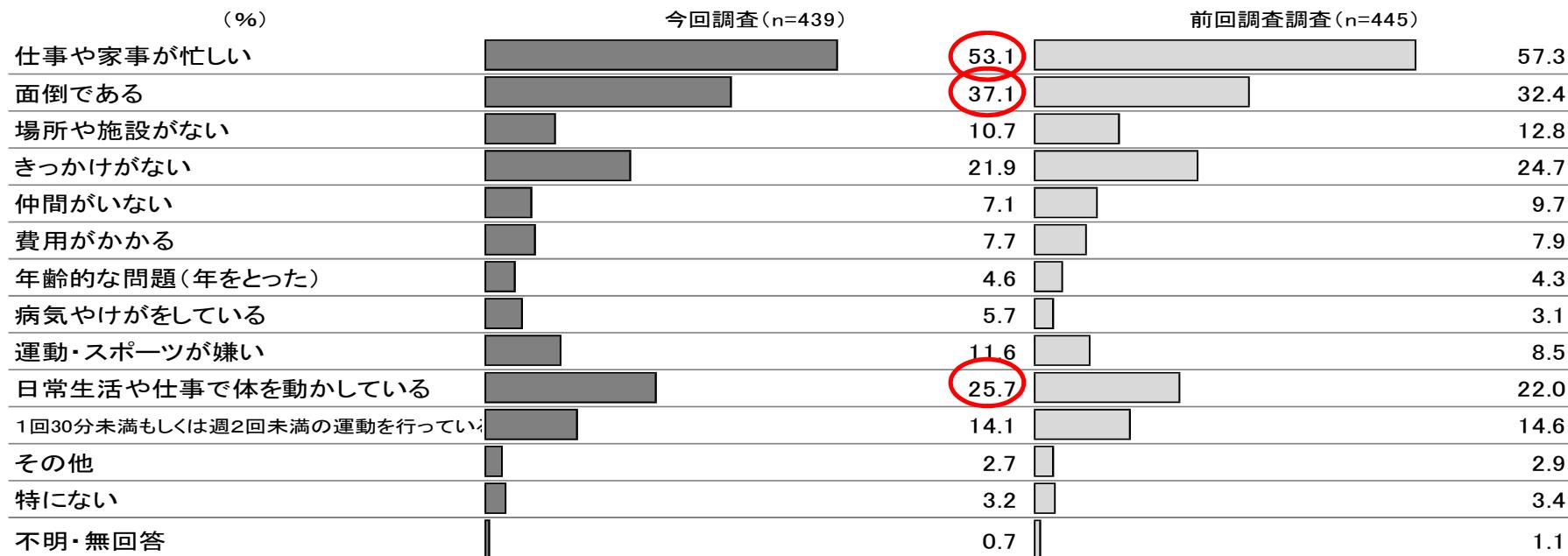
「継続していない」が 73.0% と最も高く、次いで、「継続している」が 25.0% となっています。



3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(2) 身体活動・運動

問35-1. 1回30分以上の運動を週2回以上行っていない理由は何ですか。
(○はいくつでも)



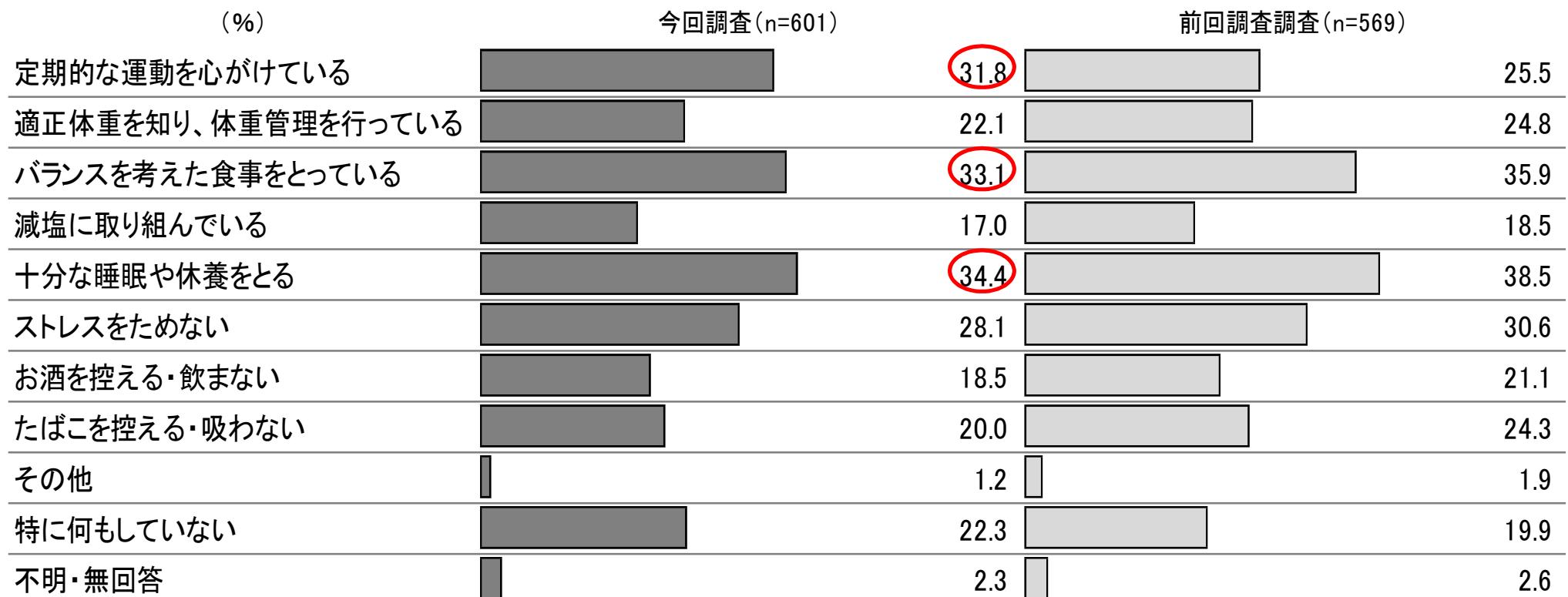
「仕事や家事が忙しい」が 53.1%と最も高く、次いで、「面倒である」が 37.1%、「日常生活や仕事で体を動かしている」が 25.7%となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(2) 身体活動・運動

問60. 生活習慣病の予防や改善のために、どのようなことを行っていますか。(○はいくつでも)

「十分な睡眠や休養をとる」が 34.4%と最も高く、次いで、「バランスを考えた食事をとっている」が 33.1%、「定期的な運動を心がけている」が 31.8%となっています。

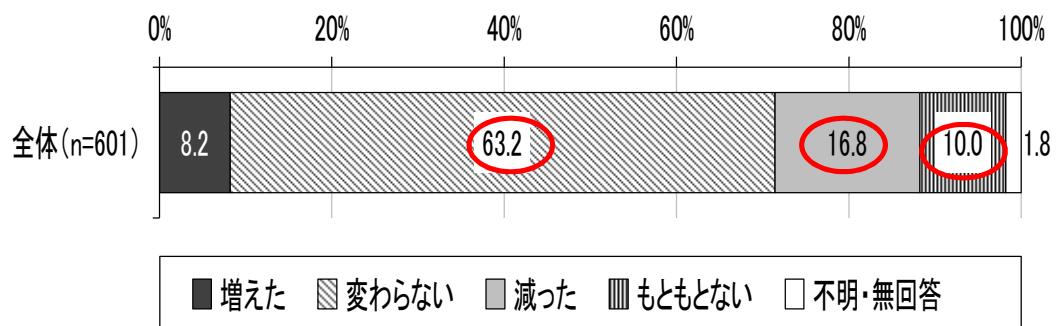


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

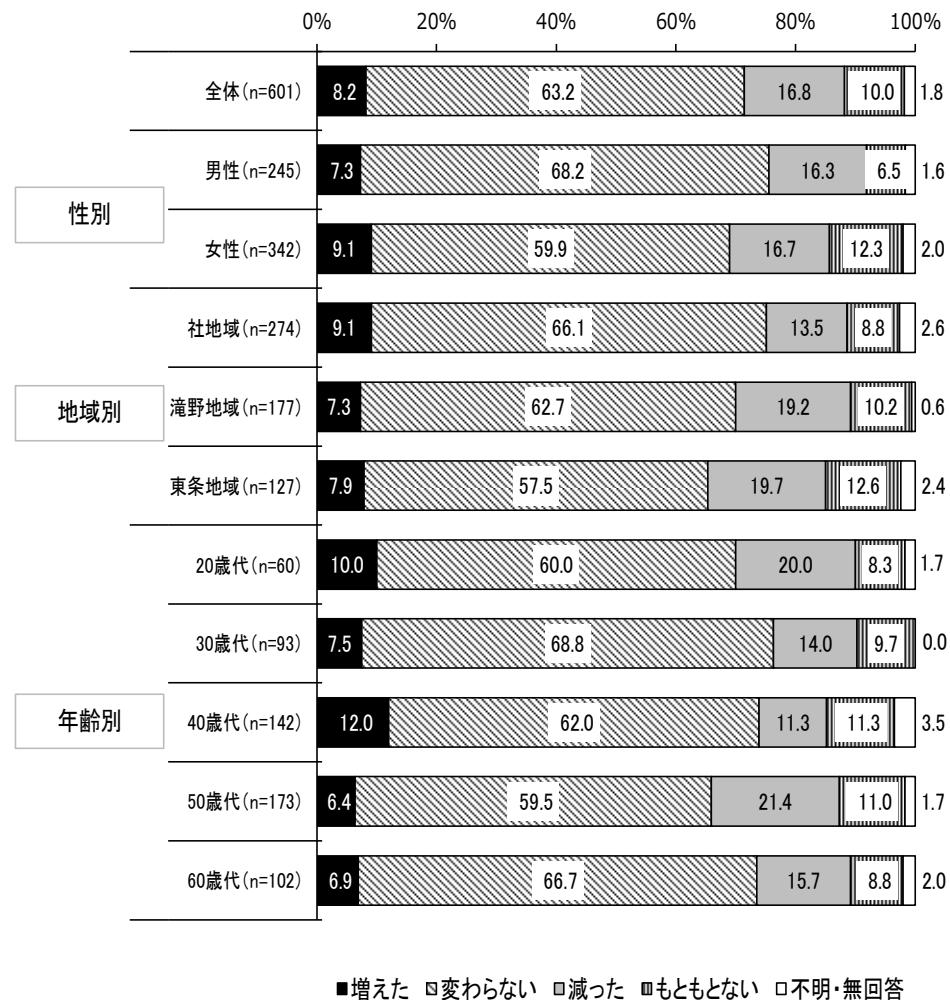
(2) 身体活動・運動

問69. 次の項目について、新型コロナウィルス感染症の流行前に比べて変わりましたか。(○は1つ)

⑥運動など、身体を動かす時間



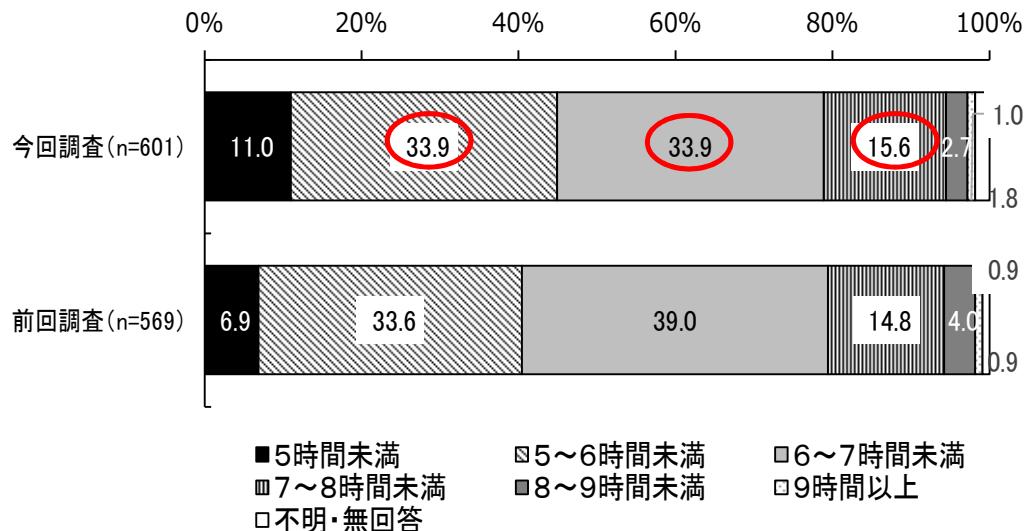
「変わらない」が 63.2% と最も高く、次いで、「減った」が 16.8%、「もともとない」が 10.0% となっています。



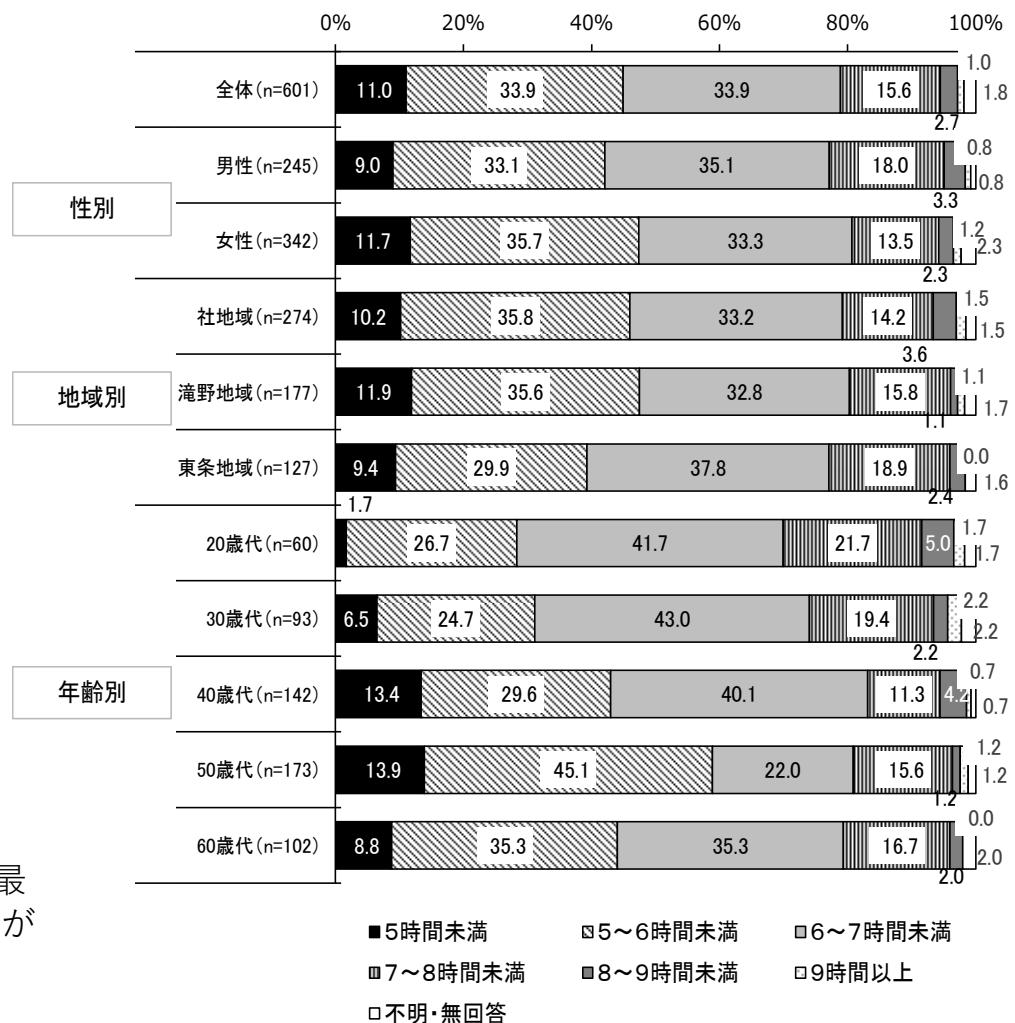
3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(3) 休養

問38. 1日の睡眠時間(昼寝も含む)は、平均してどの程度ですか。
(○は1つ)



「5～6時間未満」、「6～7時間未満」、がそれぞれ 33.9% と最も高く、次いで、「7～8時間未満」が 15.6%、「5時間未満」が 11.0% となっています。

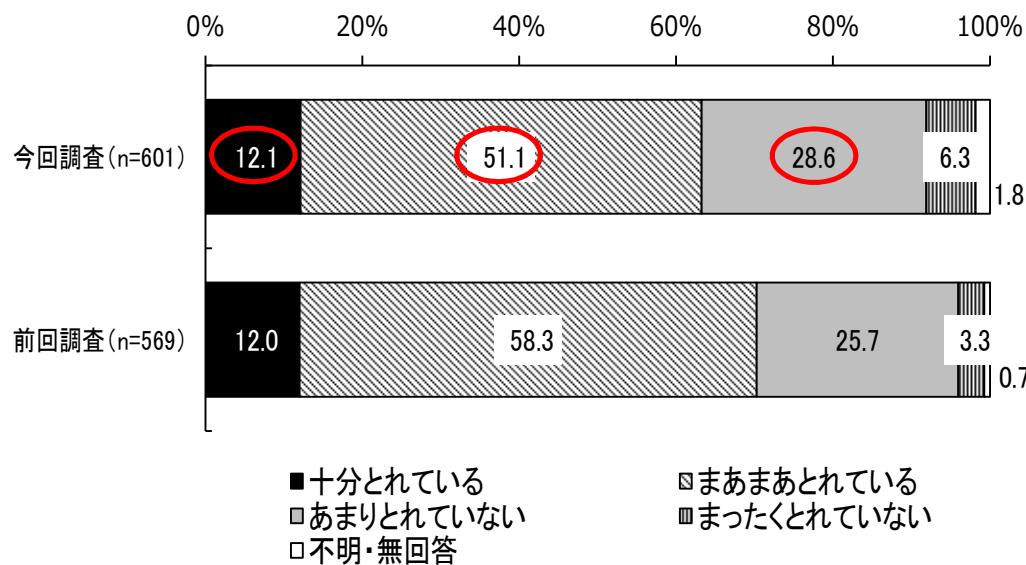


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

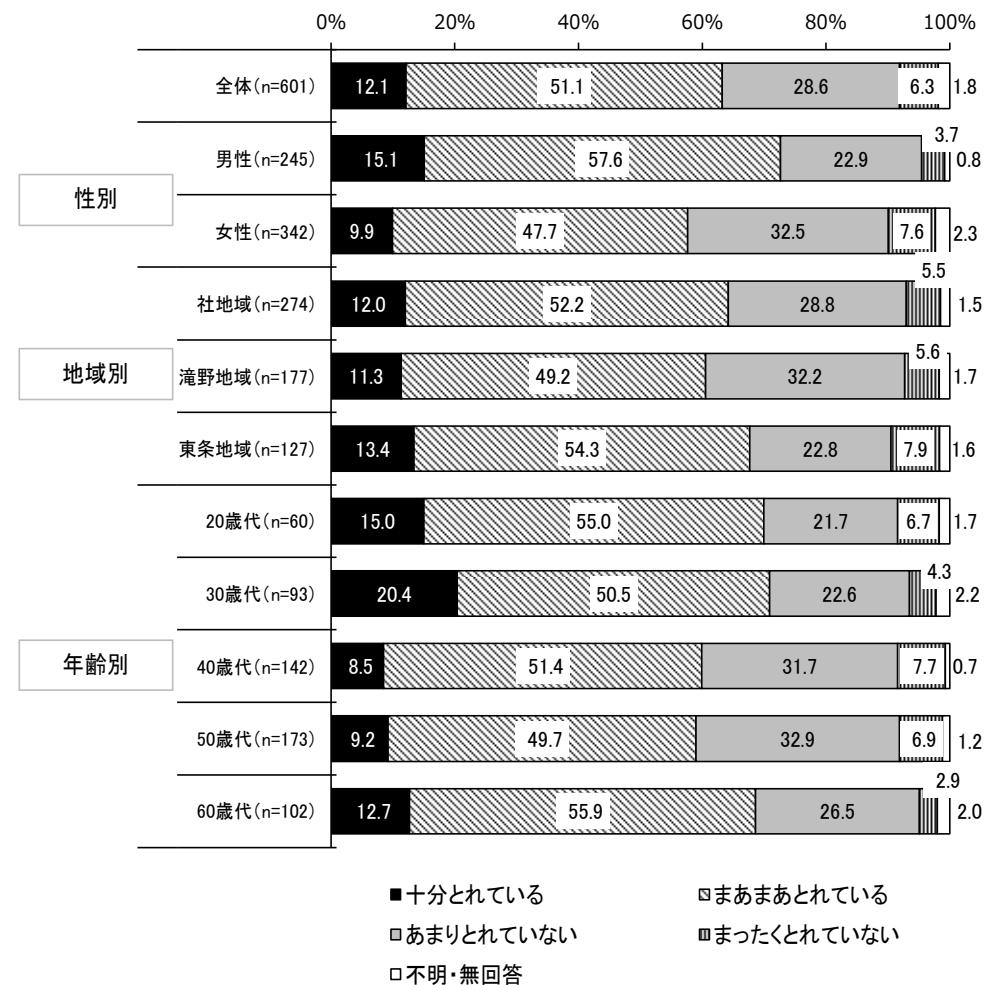
評価指標

(3) 休養

問39. いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いま
すか。(○は1つ)



「まあまあとれている」が 51.1% と最も高く、次いで、「あ
まりとれていない」が 28.6%、「十分とれている」が 12.1% とな
っています。

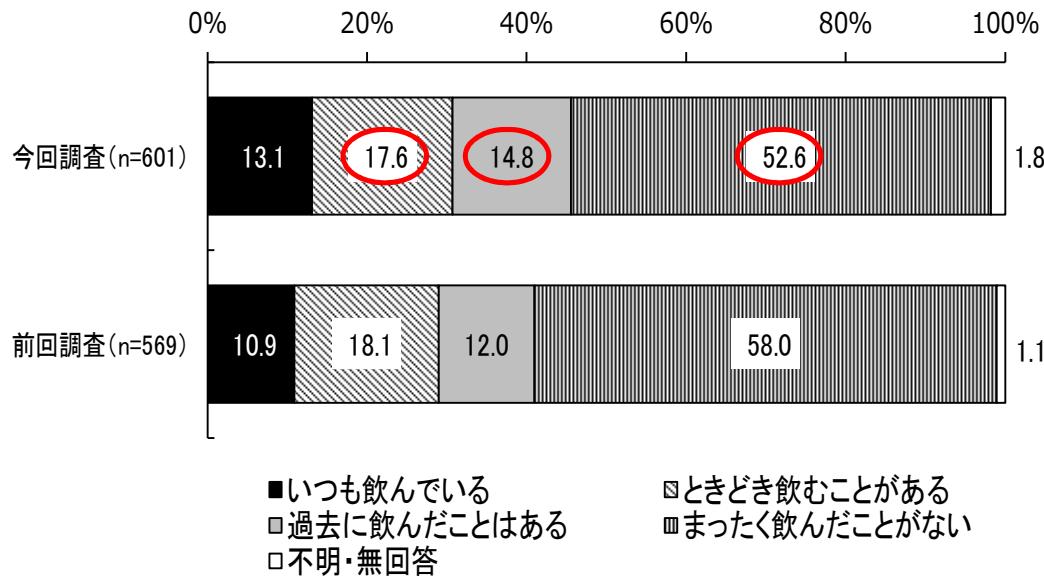


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

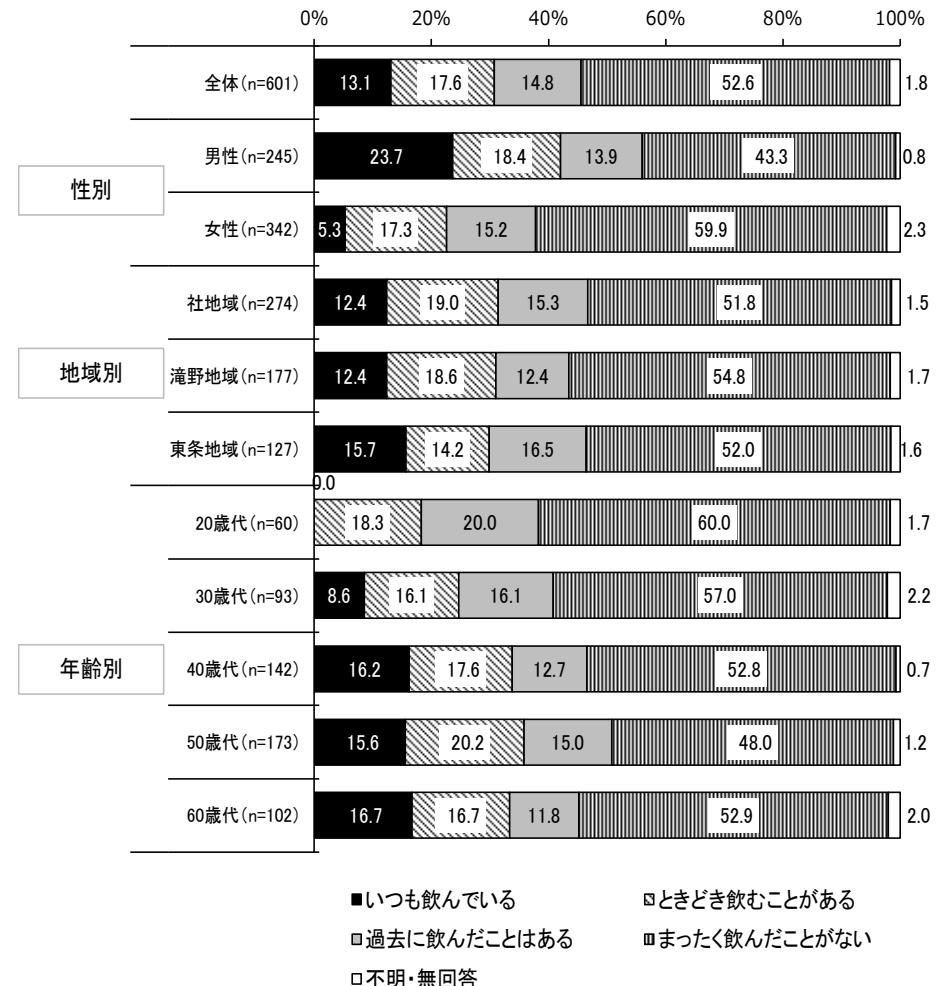
評価指標

(3) 休養

問40. 睡眠を助けるために、アルコールを飲むことがありますか。
(○は1つ)



「まったく飲んだことがない」が 52.6% と最も高く、次いで、「ときどき飲むことがある」が 17.6%、「過去に飲んだことはある」が 14.8% となっています。

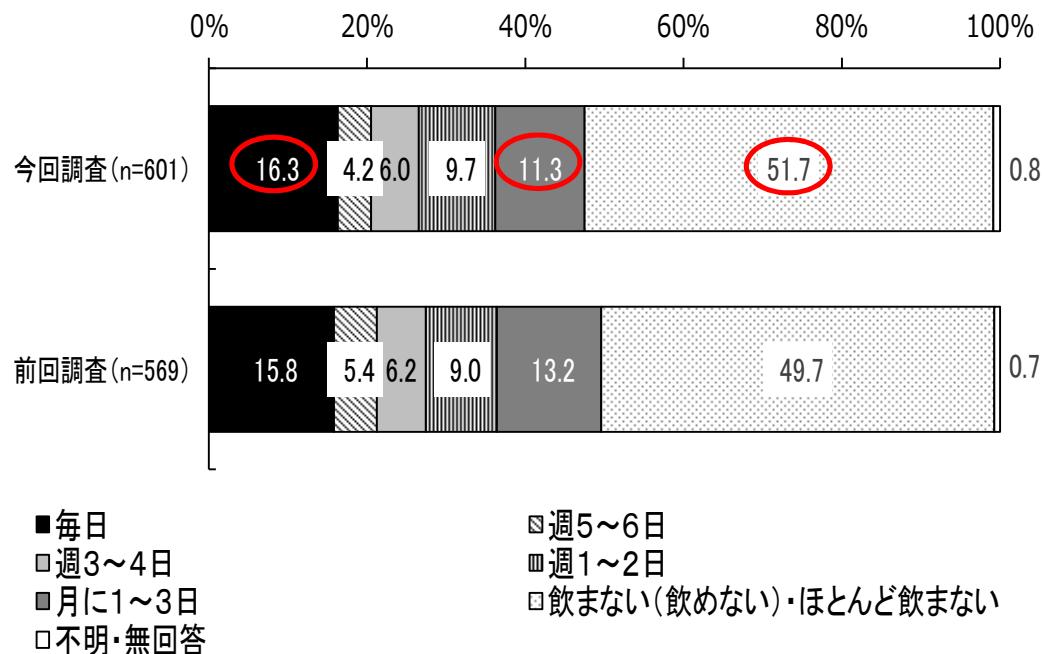


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

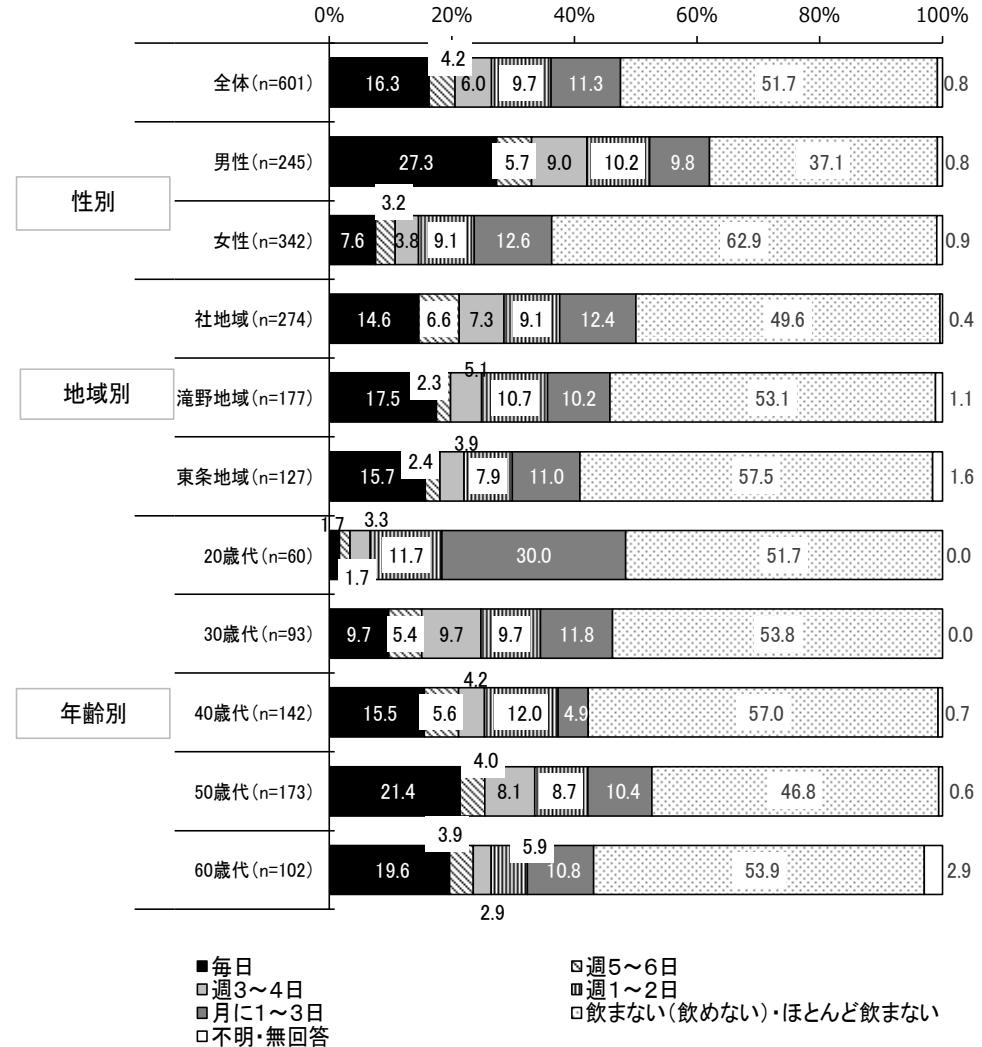
評価指標

(4) 飲酒

問45. お酒を飲む頻度はどれくらいですか。(○は1つ)



「飲まない(飲めない)・ほとんど飲まない」が51.7%と最も高く、次いで、「毎日」が16.3%、「月に1~3日」が11.3%となっています。

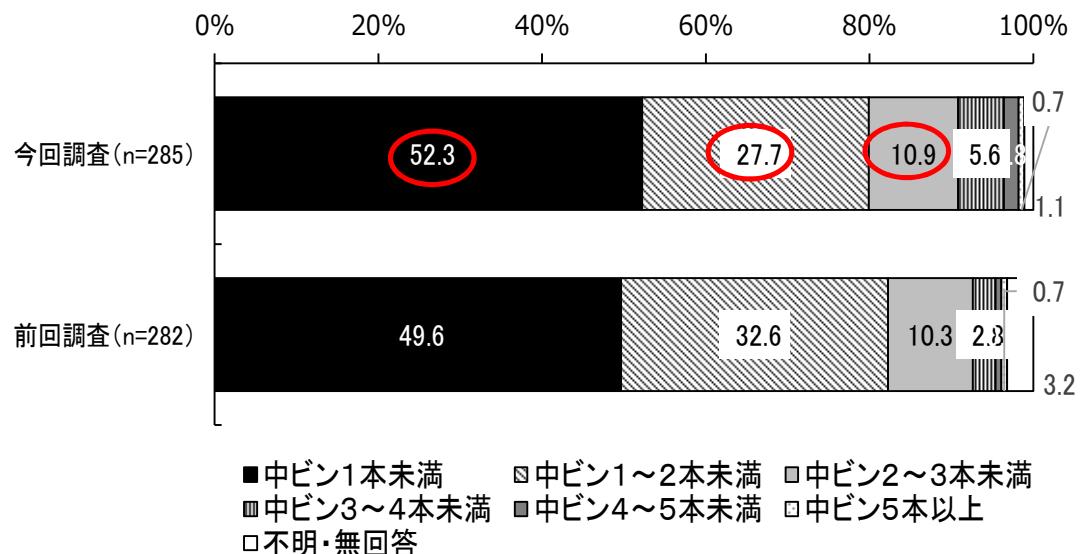


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

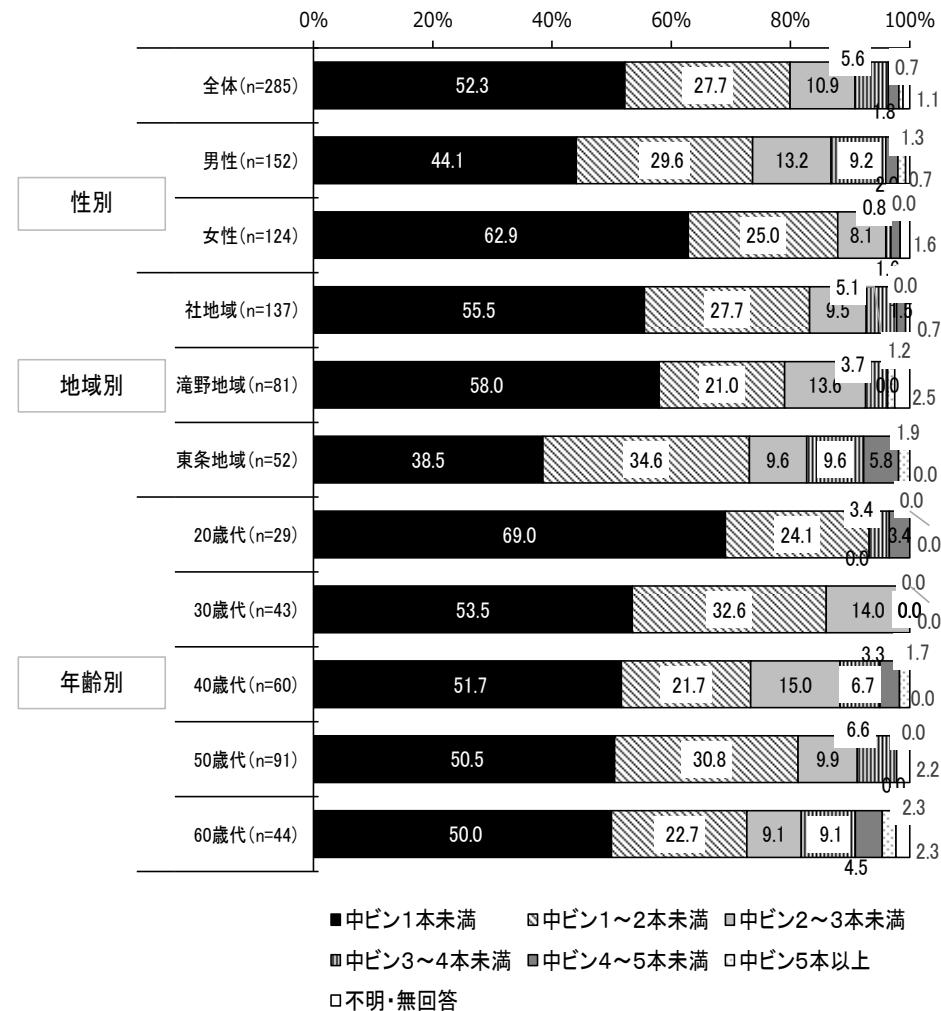
評価指標

(4) 飲酒

問45-1. 平均すると1日にどれくらいお酒を飲みますか。ビール中
　　ビン換算で答えてください。



「中ビン1本未満」が52.3%と最も高く、次いで、「中ビン1~2本未満」が27.7%、「中ビン2~3本未満」が10.9%となっています。

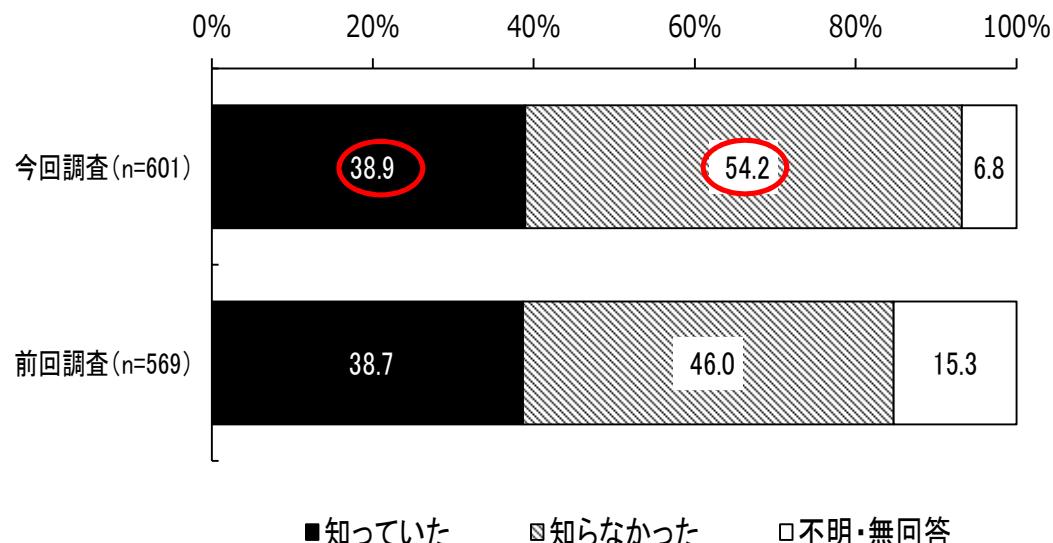


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

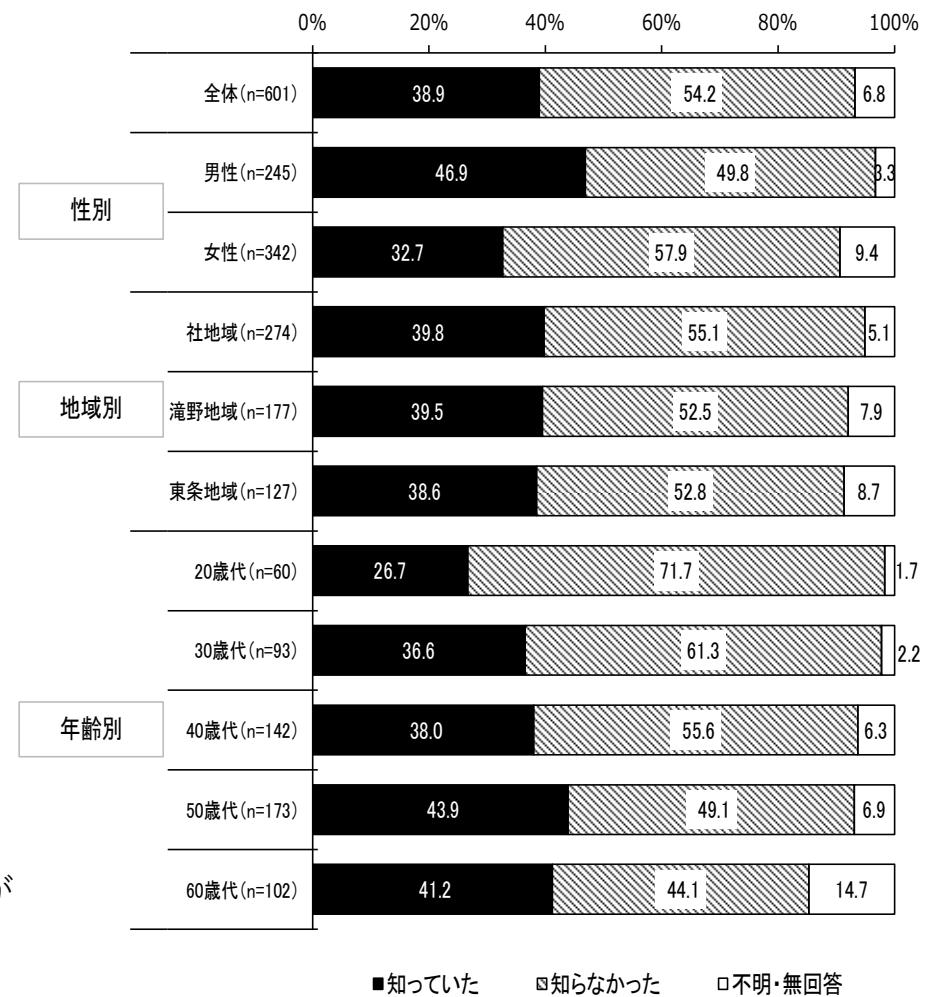
評価指標

(4) 飲酒

問47. 1日あたりの飲酒の適量(ビール中1本程度)を知っていますか。(○は1つ)



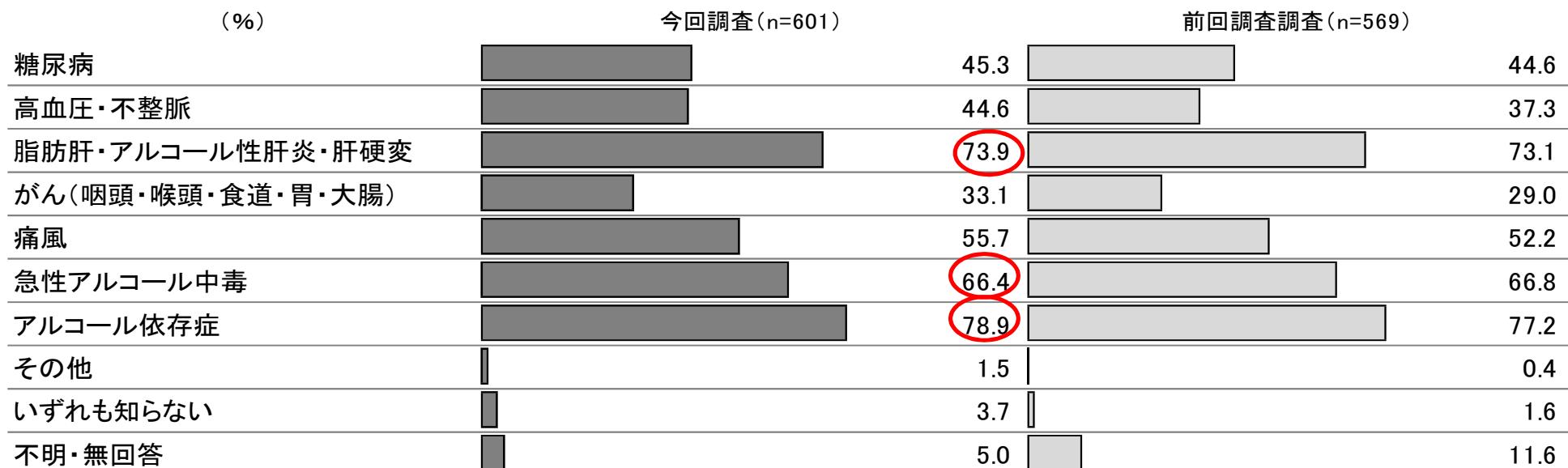
「知らなかった」が 54.2% と最も高く、次いで、「知っていた」が 38.9% となっています。



3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(4) 飲酒

問48. 過度の飲酒が健康に及ぼす影響のうち、知っているものは
どれですか。(○はいくつでも)



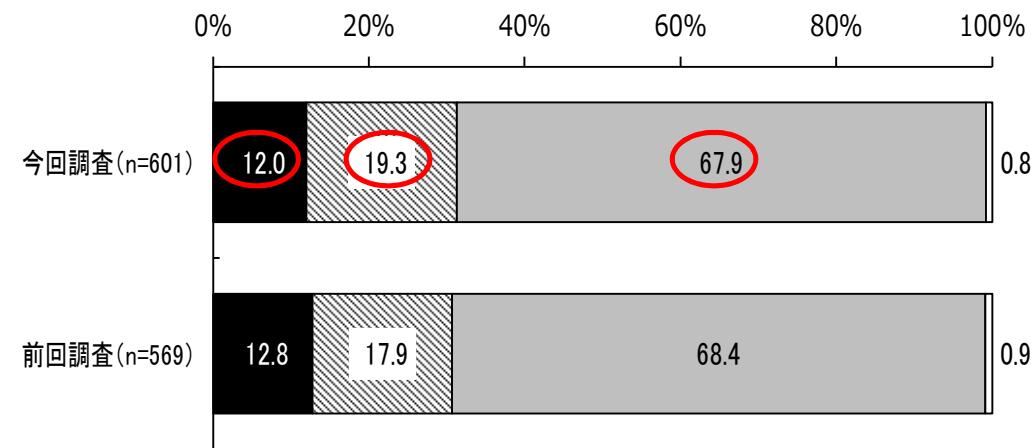
「アルコール依存症」が 78.9% と最も高く、次いで、「脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変」
が 73.9%、「急性アルコール中毒」が 66.4% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

評価指標

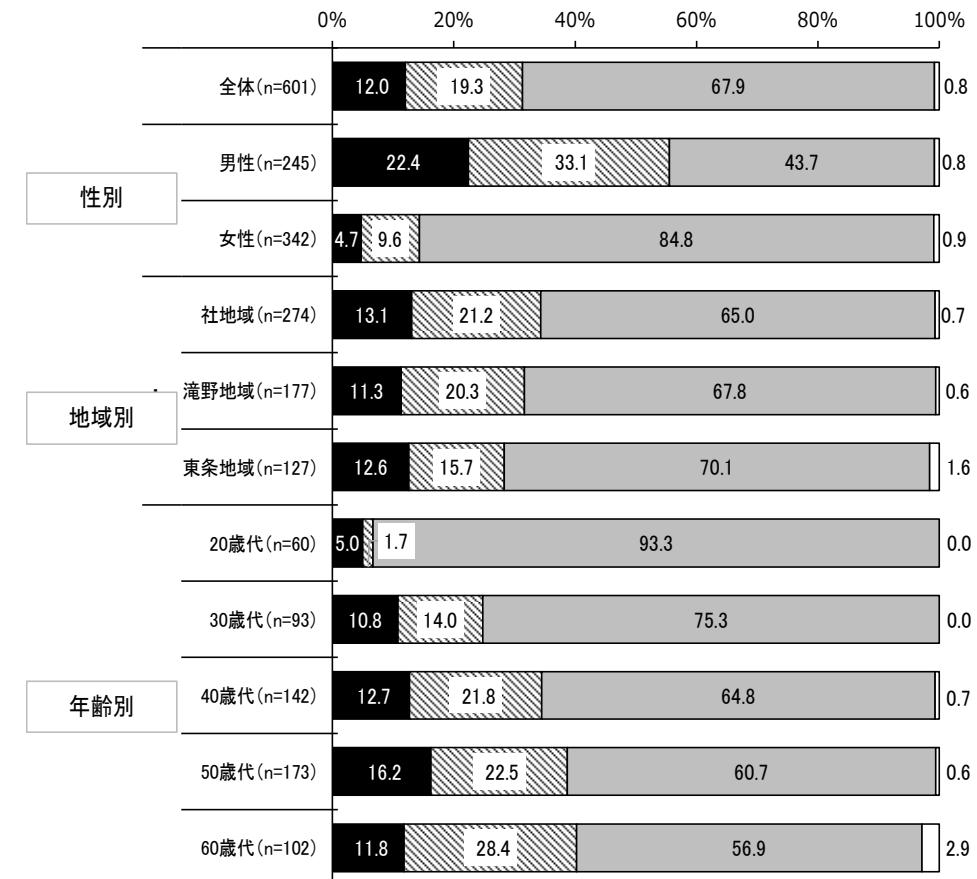
(5) 喫煙

問49. 現在、たばこを吸っていますか。(○は1つ)



- 吸っている
- 以前は吸っていたが今は吸わない
- 以前から吸っていない
- 不明・無回答

「以前から吸っていない」が 67.9% と最も高く、次いで、「以前は吸っていたが今は吸わない」が 19.3%、「吸っている」が 12.0% となっています。

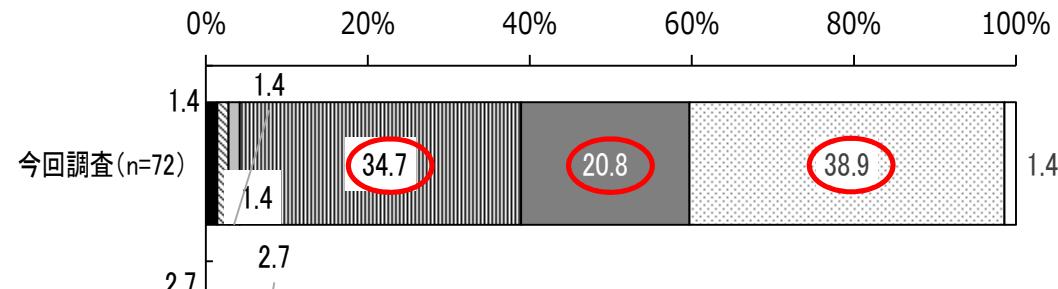


- 吸っている
- 以前は吸っていたが今は吸わない
- 以前から吸っていない
- 不明・無回答

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

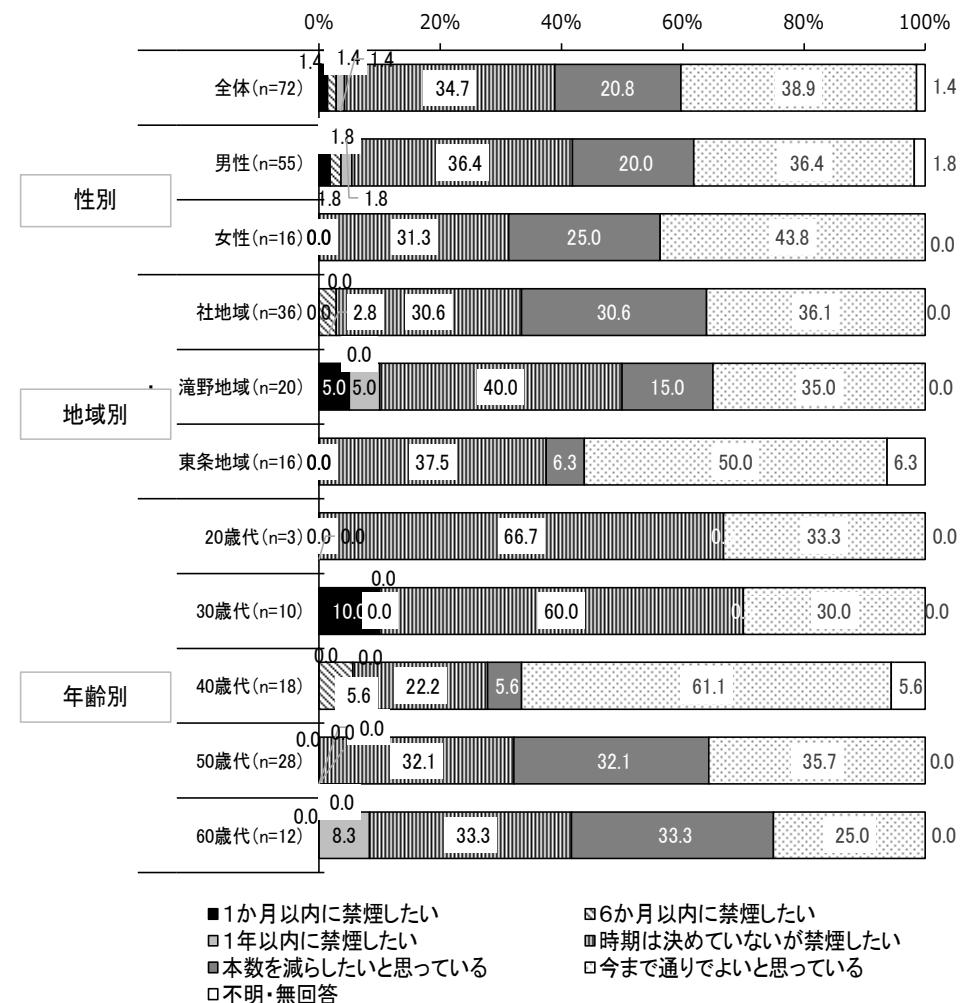
(5) 喫煙

問49-3. ご自分の喫煙について、どう考えていますか。(○は1つ)



- 1ヶ月以内に禁煙したい
- 1年以内に禁煙したい
- 本数を減らしたいと思っている
- 今まで通りでよいと思っている
- 不明・無回答

「今まで通りでよいと思っている」が38.9%と最も高く、次いで、「時期は決めていないが禁煙したい」が34.7%、「本数を減らしたいと思っている」が20.8%となっています。



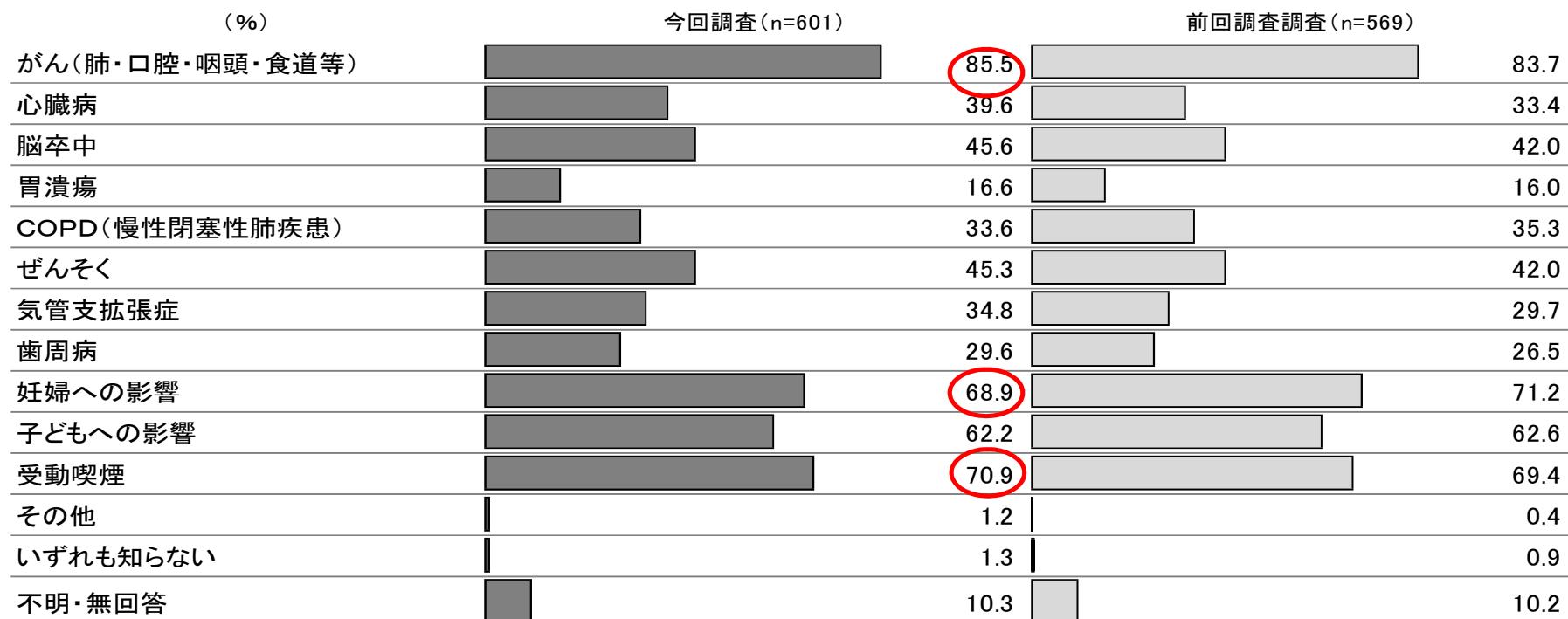
- 1ヶ月以内に禁煙したい
- 1年以内に禁煙したい
- 本数を減らしたいと思っている
- 今まで通りでよいと思っている
- 不明・無回答

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

評価指標

(5) 喫煙

問50. たばこが健康に及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。 (○はいくつでも)

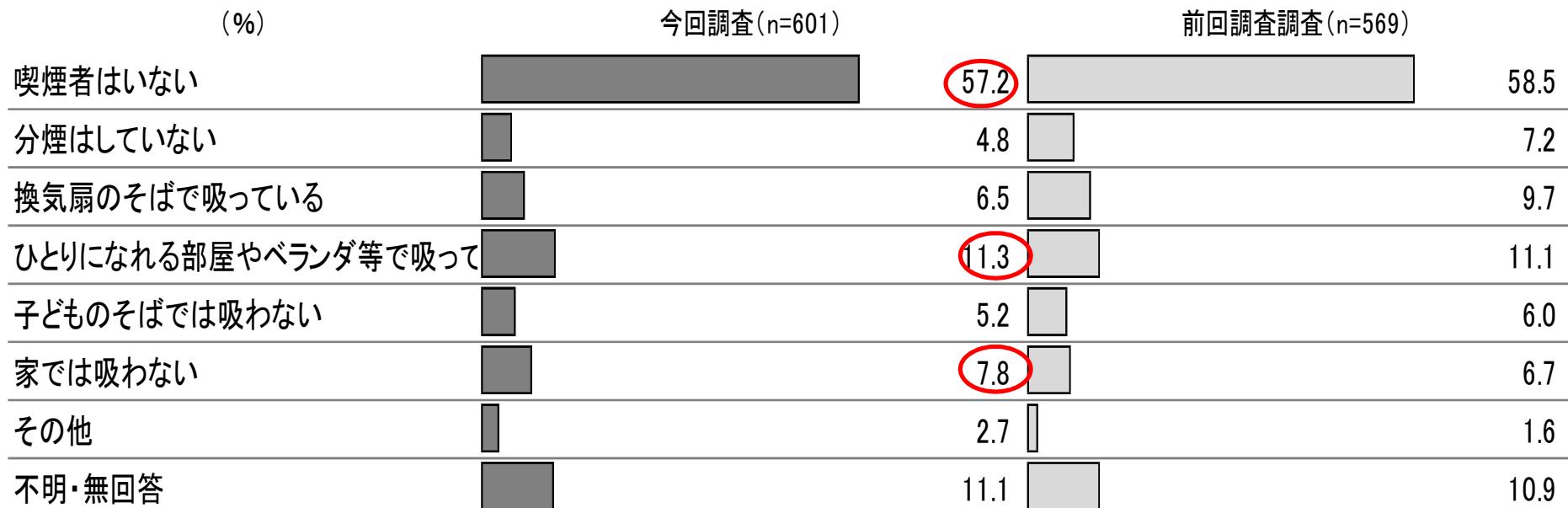


「がん(肺・口腔・咽頭・食道等)」が85.5%と最も高く、次いで、「受動喫煙」が70.9%、「妊婦への影響」が68.9%となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(5) 喫煙

問51. ご家庭の分煙状況はどのようになっていますか。(○はいくつでも)



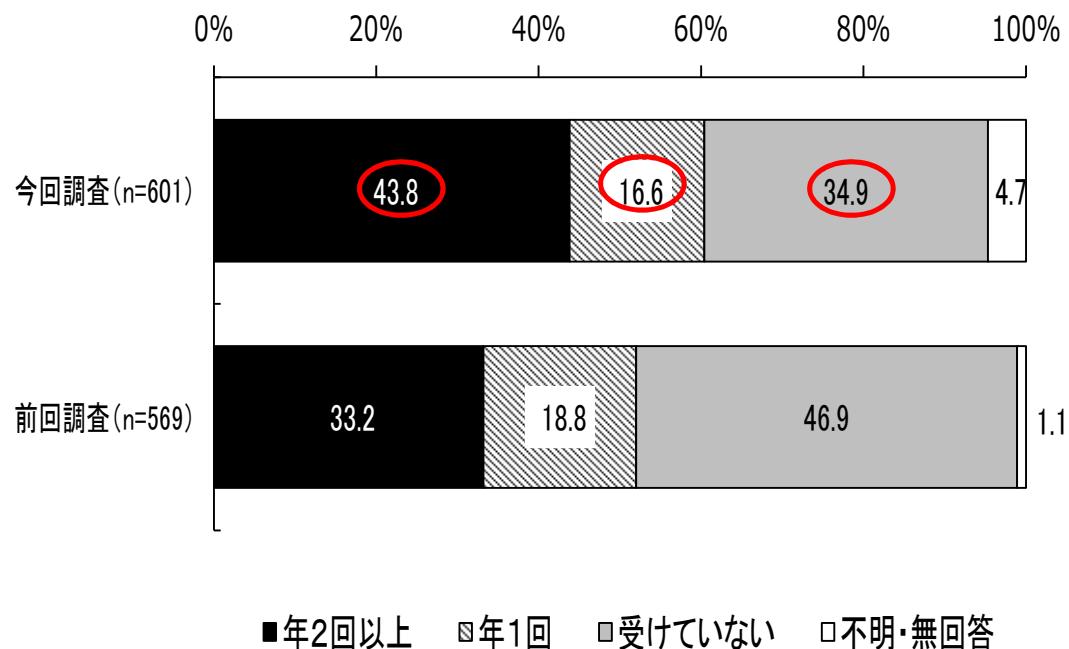
「喫煙者はいない」が 57.2% と最も高く、次いで、「ひとりになれる部屋やベランダ等で吸っている」が 11.3%、「家では吸わない」が 7.8% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

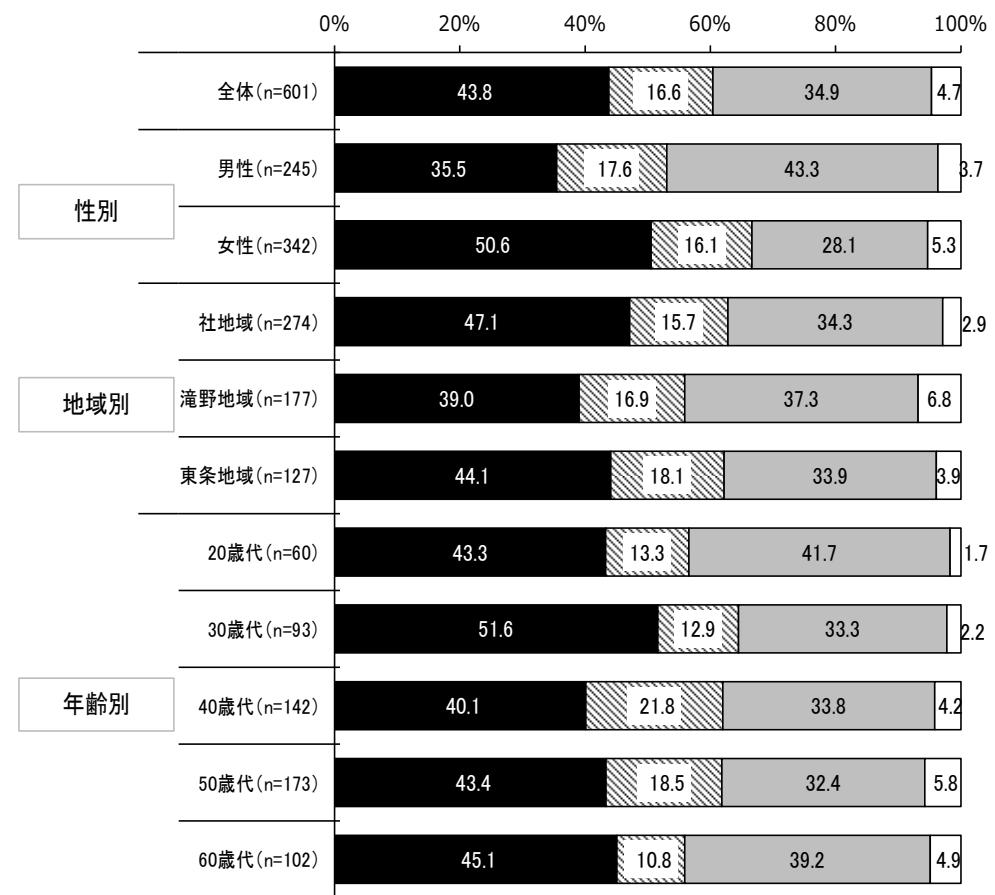
評価指標

(6) 歯・口腔

問57. あなたは、定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)



「年2回以上」が43.8%と最も高く、次いで、「受けていない」が34.9%、「年1回」が16.6%となっています。

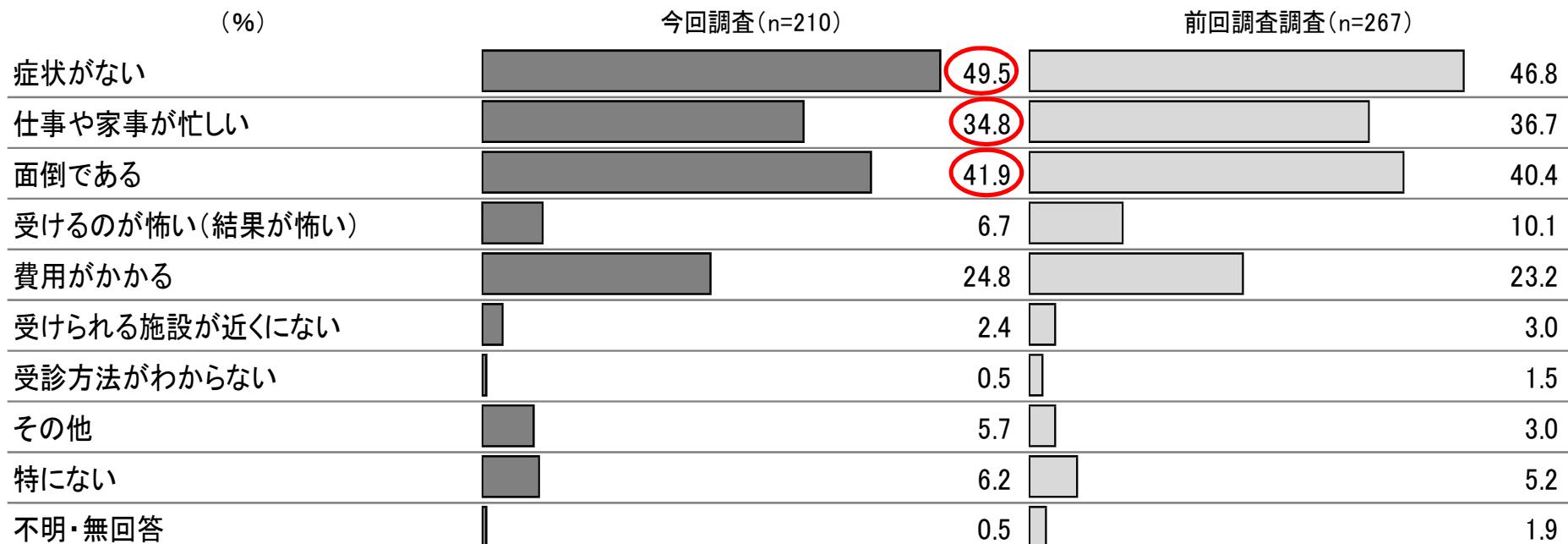


■年2回以上 □年1回 □受けていない □不明・無回答

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(6) 歯・口腔

問57-1. 歯科健診を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)



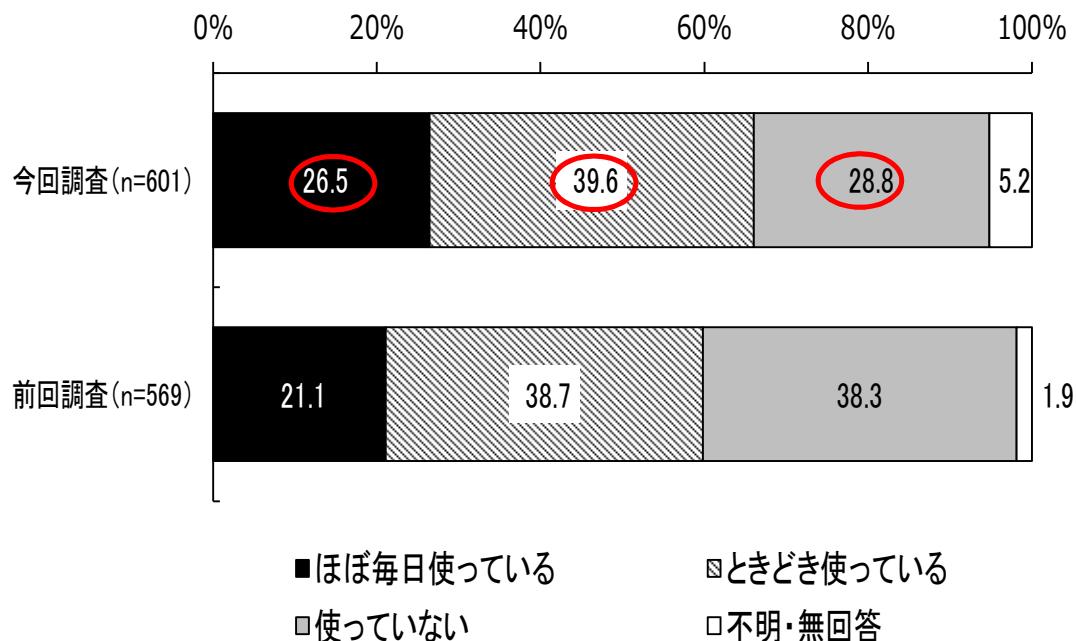
「症状がない」が 49.5% と最も高く、次いで、「面倒である」が 41.9%、
「仕事や家事が忙しい」が 34.8% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

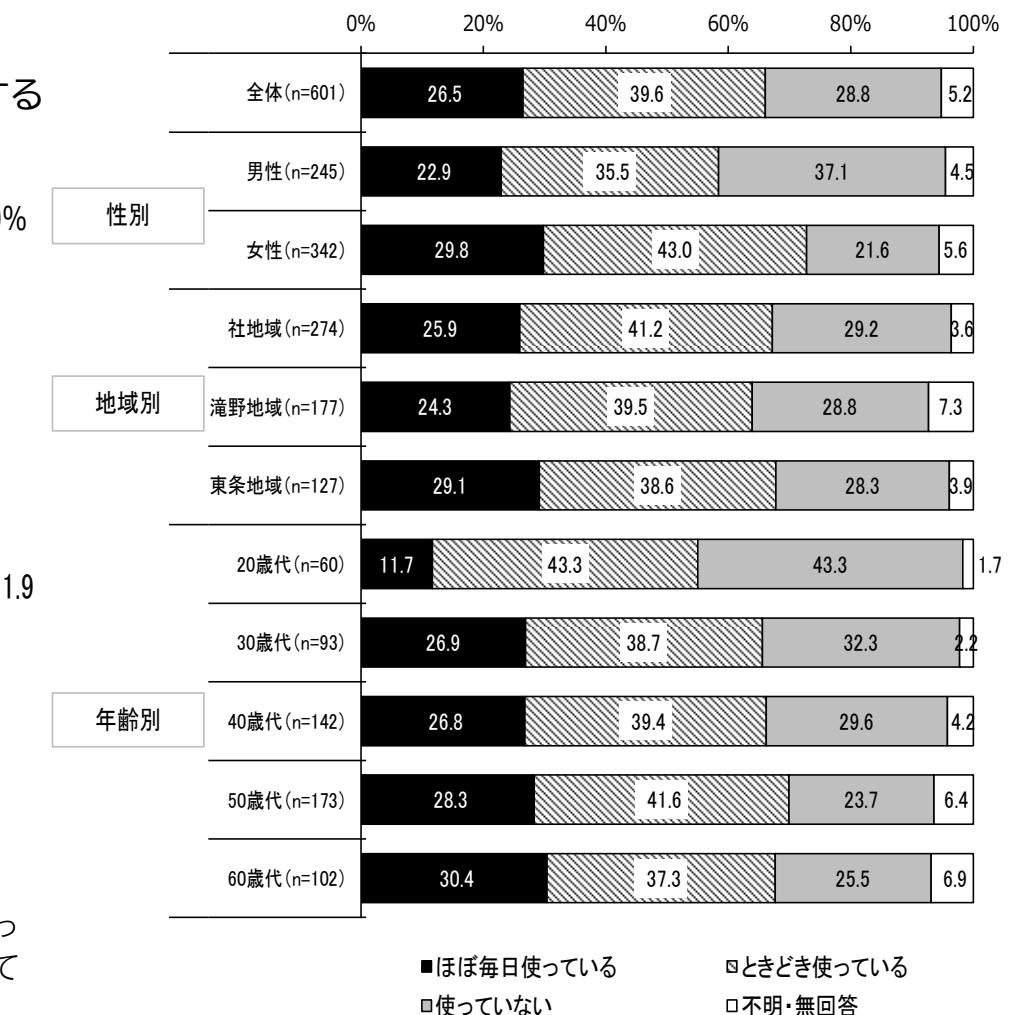
評価指標

(6) 歯・口腔

問54. 糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っていますか。(○は1つ)



「ときどき使っている」が 39.6% と最も高く、次いで、「使っていない」が 28.8%、「ほぼ毎日使っている」が 26.5% となっています。

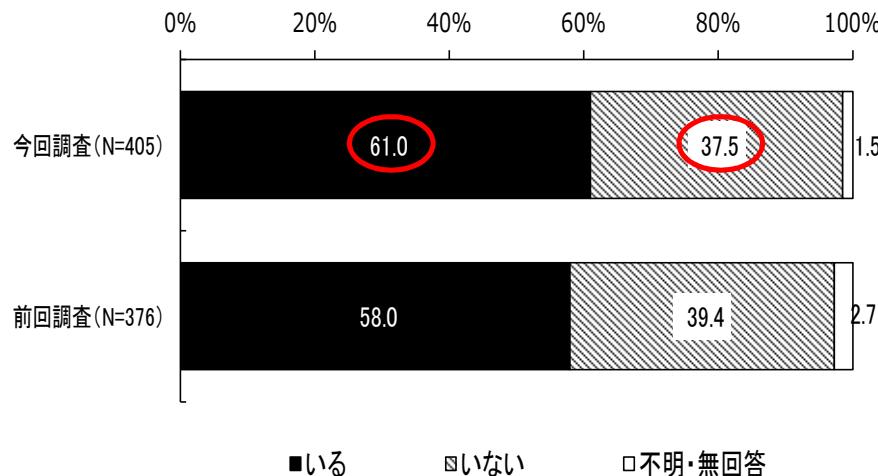


3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(6) 歯・口腔

6歳未満

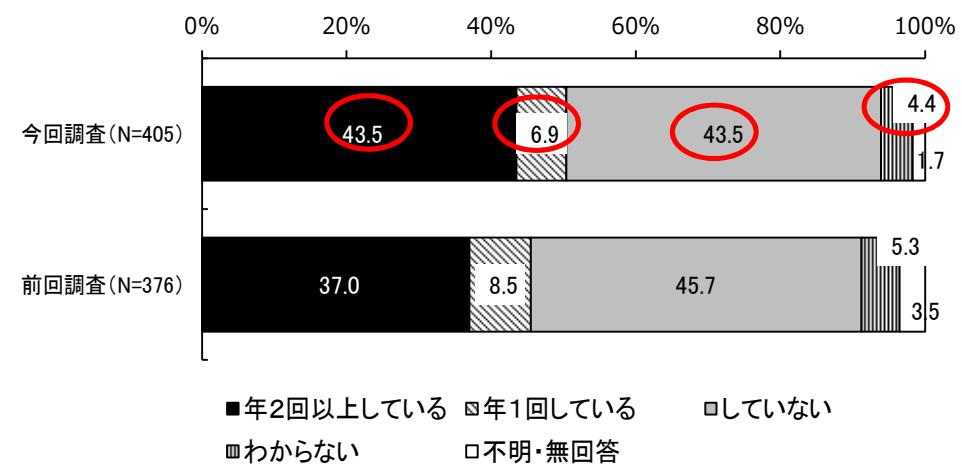
問32. かかりつけ歯科医はいますか。(○は1つ)



「いる」が 61.0% と最も高く、次いで、「いない」が 37.5% となっています。

6歳未満

問35. お子さんは、定期的にフッ素塗布をしていますか。(○は1つ)



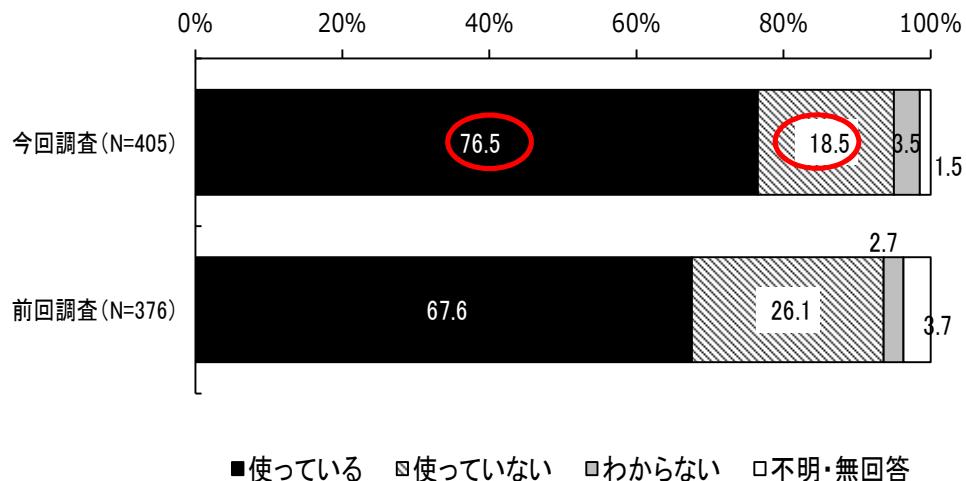
「年2回以上している」、「していない」が 43.5% と最も高く、次いで、「年1回している」が 6.9%、「わからない」が 4.4% となっています。

3. 栄養・運動・休養・飲酒・喫煙及び口腔に関する生活習慣の改善

(6) 歯・口腔

6歳未満

問36. お子さんは、フッ素配合のはみがき粉を使っていますか。
(○は1つ)

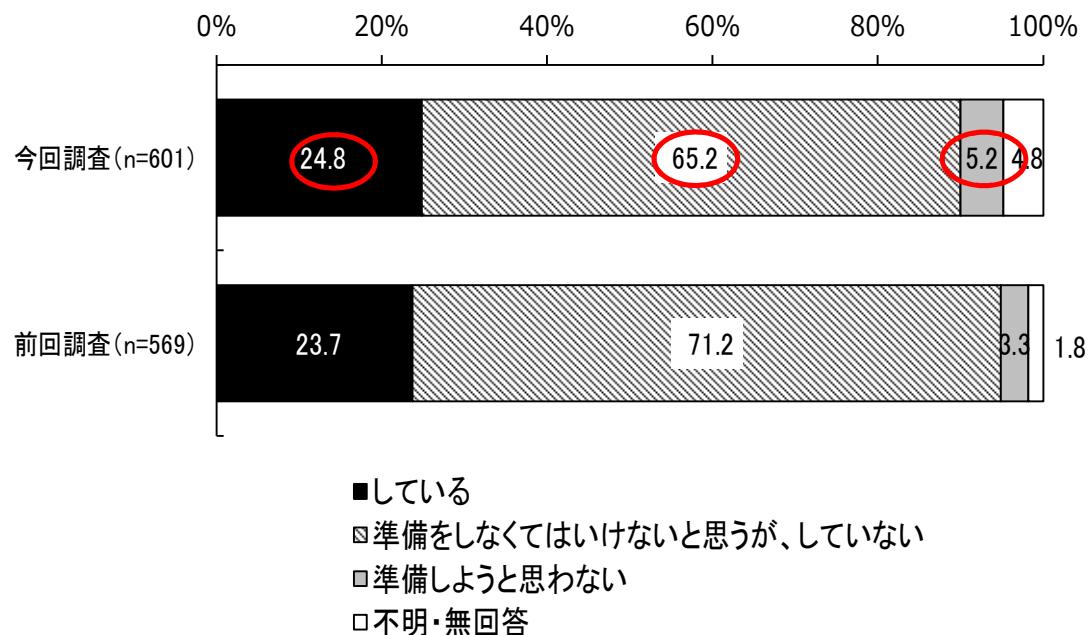


「使っている」が 76.5% と最も高く、次いで、「使っていない」が 18.5%、「わからない」が 3.5% となっています。

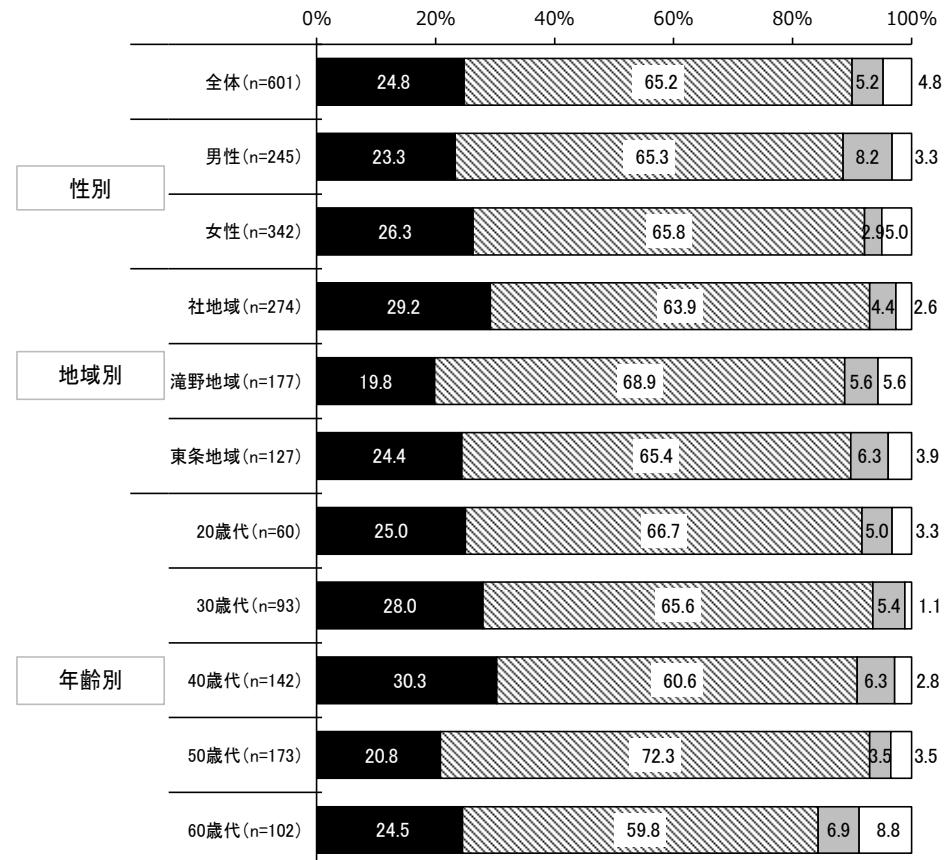
4. 健康危機における健康確保対策

評価指標

問32. あなたの家庭では、災害時などに備えて非常食の準備をしていますか。(○は1つ)



「準備をしなくてはいけないと思うが、していない」が 65.2% と最も高く、次いで、「している」が 24.8%、「準備しようと思わない」が 5.2% となっています。

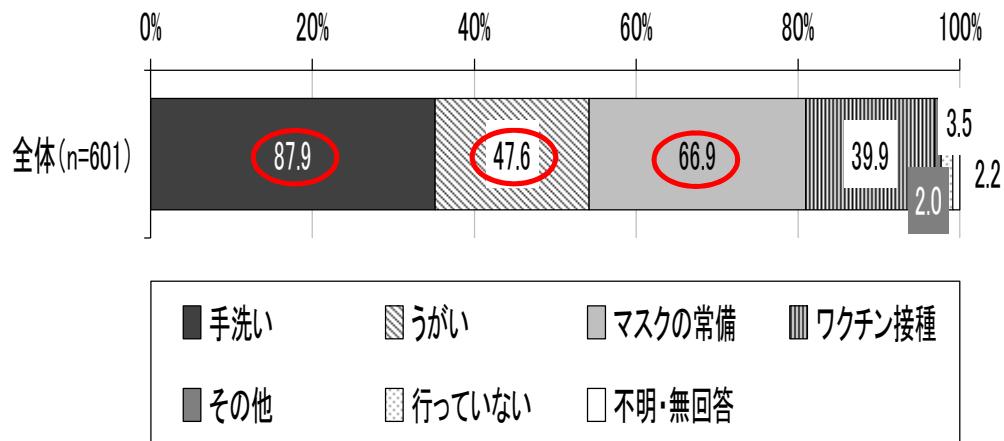


■している
□準備をしなくてはいけないと思うが、していない
□準備しようと思わない
□不明・無回答

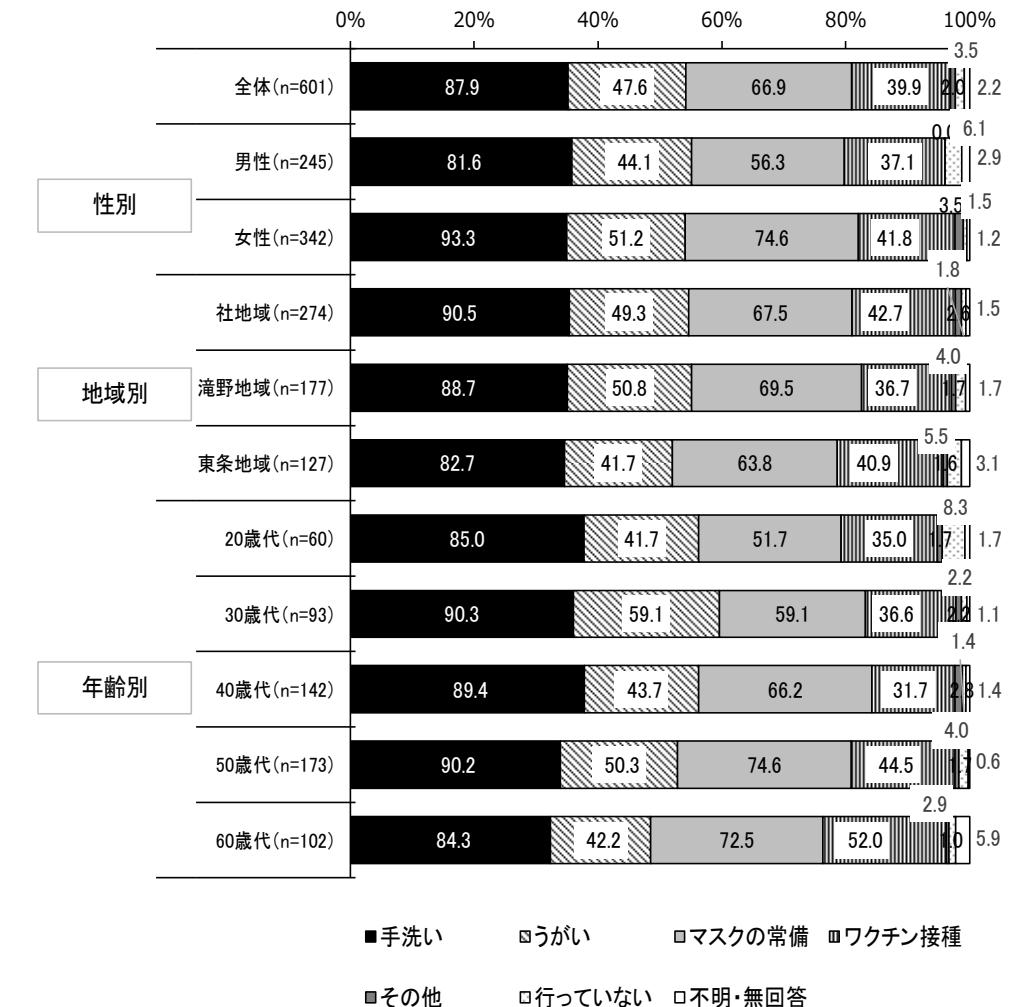
4. 健康危機における健康確保対策

評価指標

問65. 日ごろ、どのような感染症予防を行っていますか。
(○はいくつでも)



「手洗い」が 87.9% と最も高く、次いで、「マスクの常備」が 66.9%、「うがい」が 47.6% となっています。

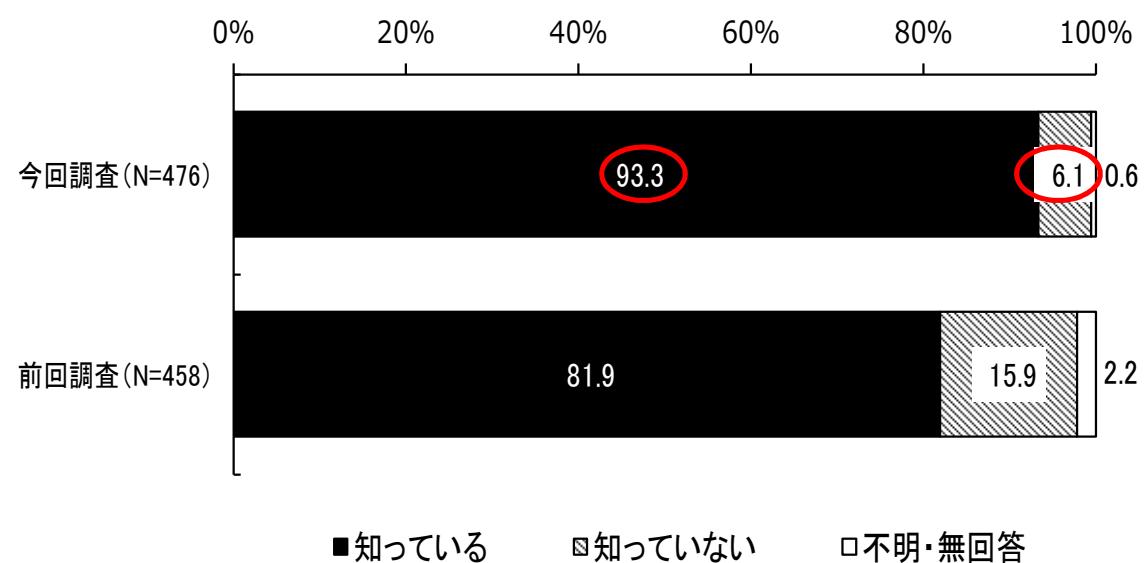


5. 地域医療の確保

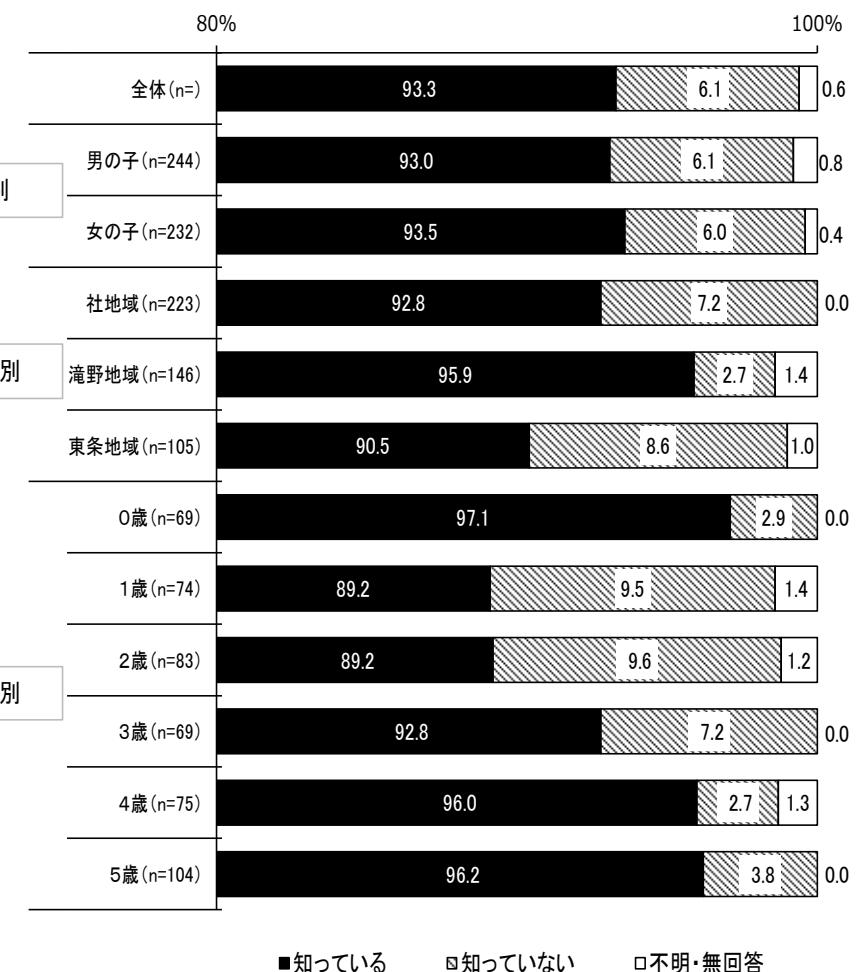
評価指標

6歳未満

問42. あなたは、小児救急電話相談(#8000)*を知っていますか。
(○は1つ)



「知っている」が93.3%と最も高く、次いで、「知らない」が6.1%となっています。

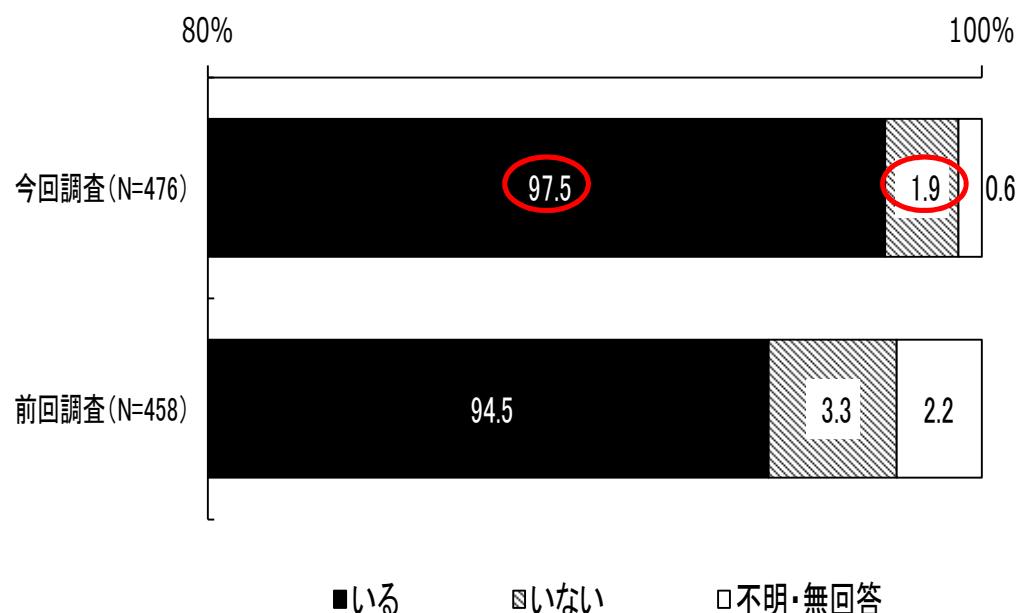


5. 地域医療の確保

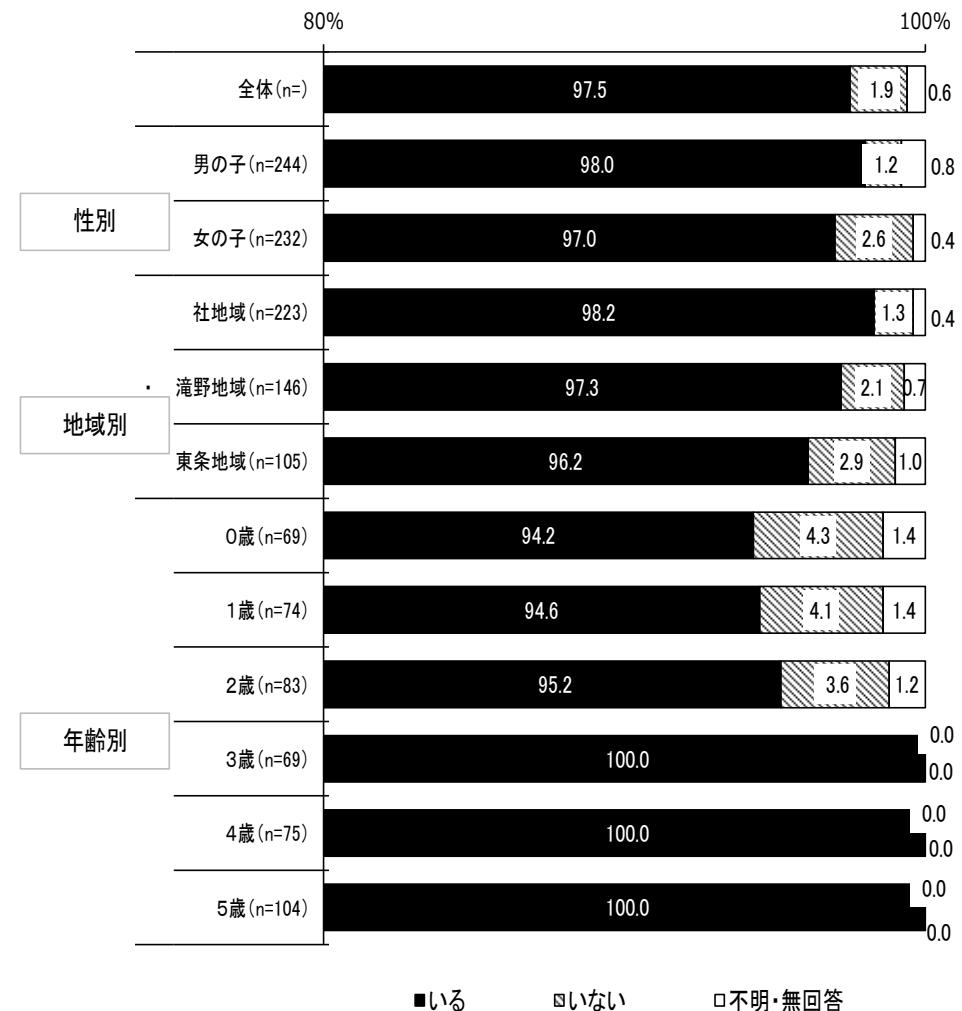
評価指標

6歳未満

問41. お子さんの病気やけがの時に相談できるかかりつけの医師・小児科医がいますか。(○は1つ)



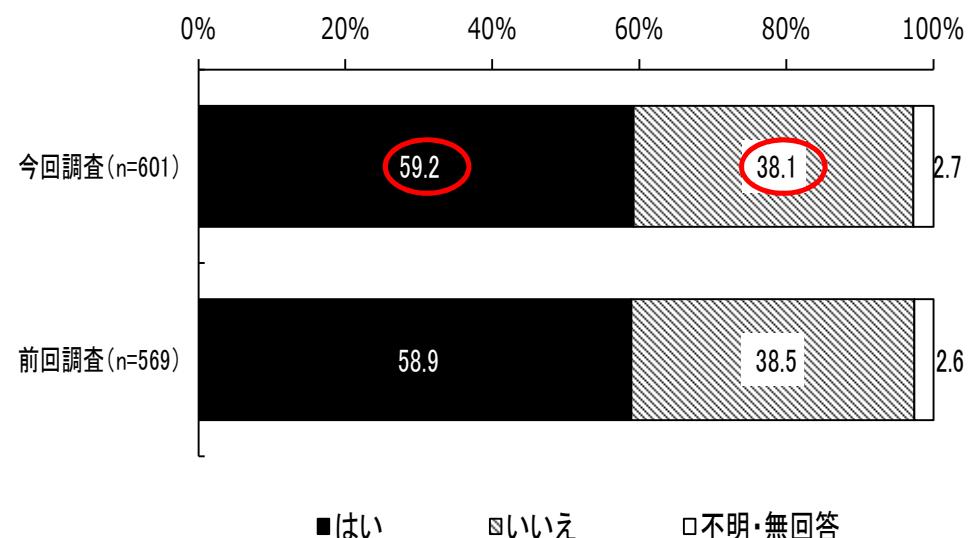
「いる」が 97.5% と最も高く、次いで、「いない」が 1.9% となっています。



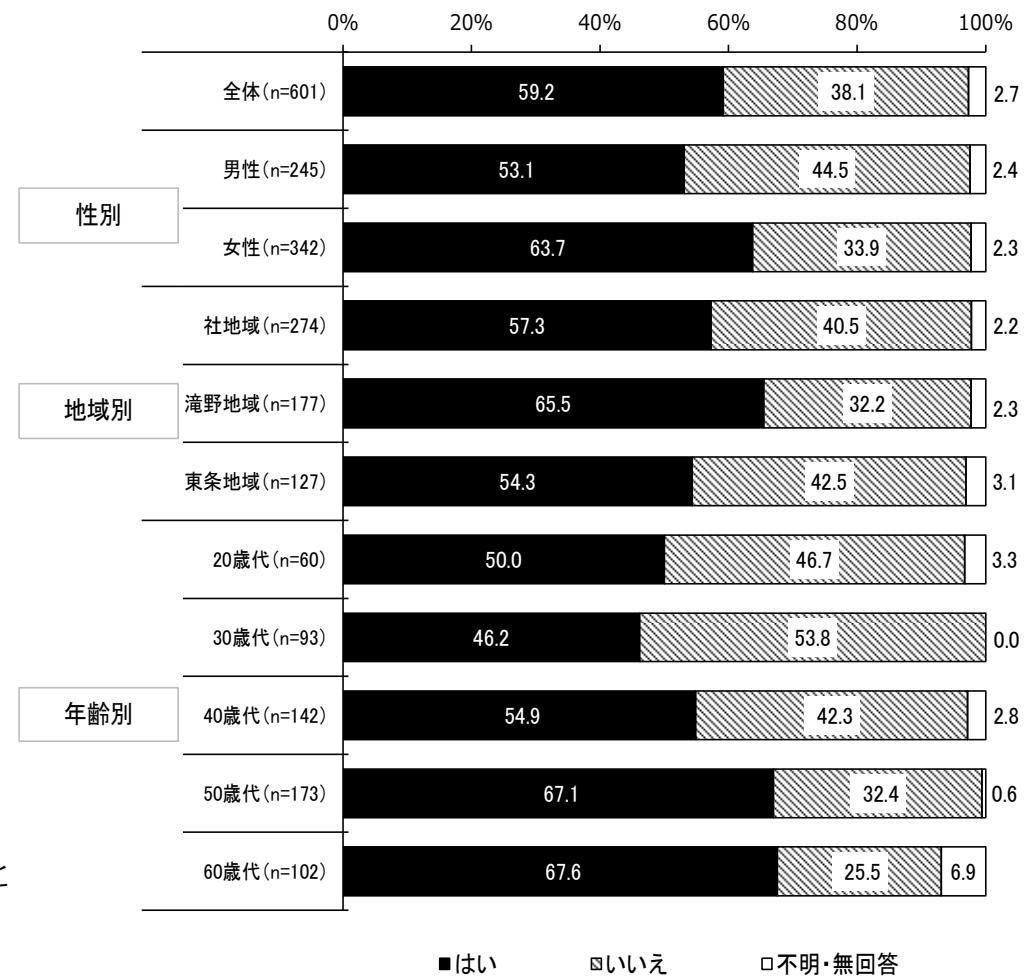
5. 地域医療の確保

評価指標

問64. かかりつけ医はいますか。(○は1つ)



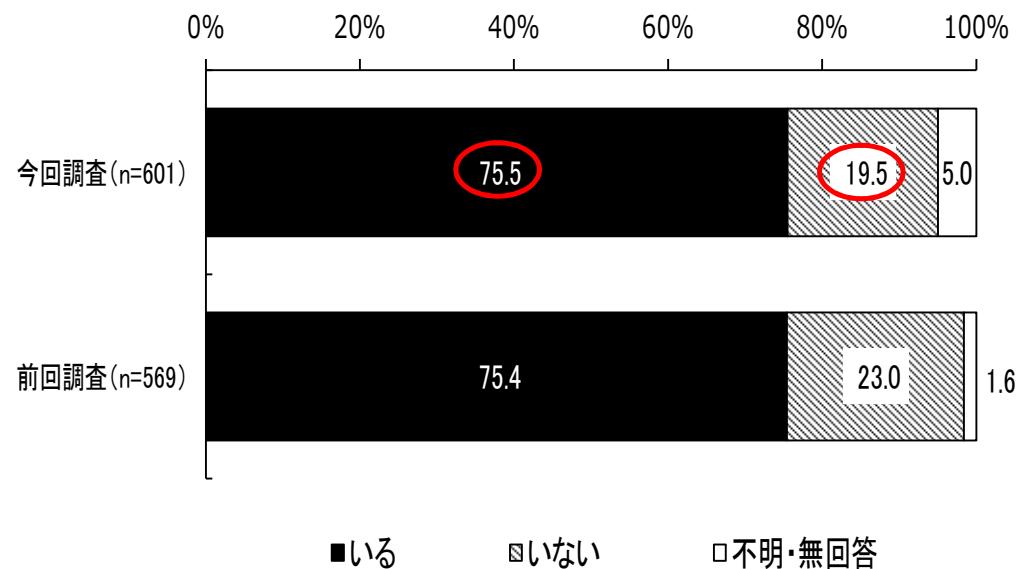
「はい」が 59.2% と最も高く、次いで、「いいえ」が 38.1% となっています。



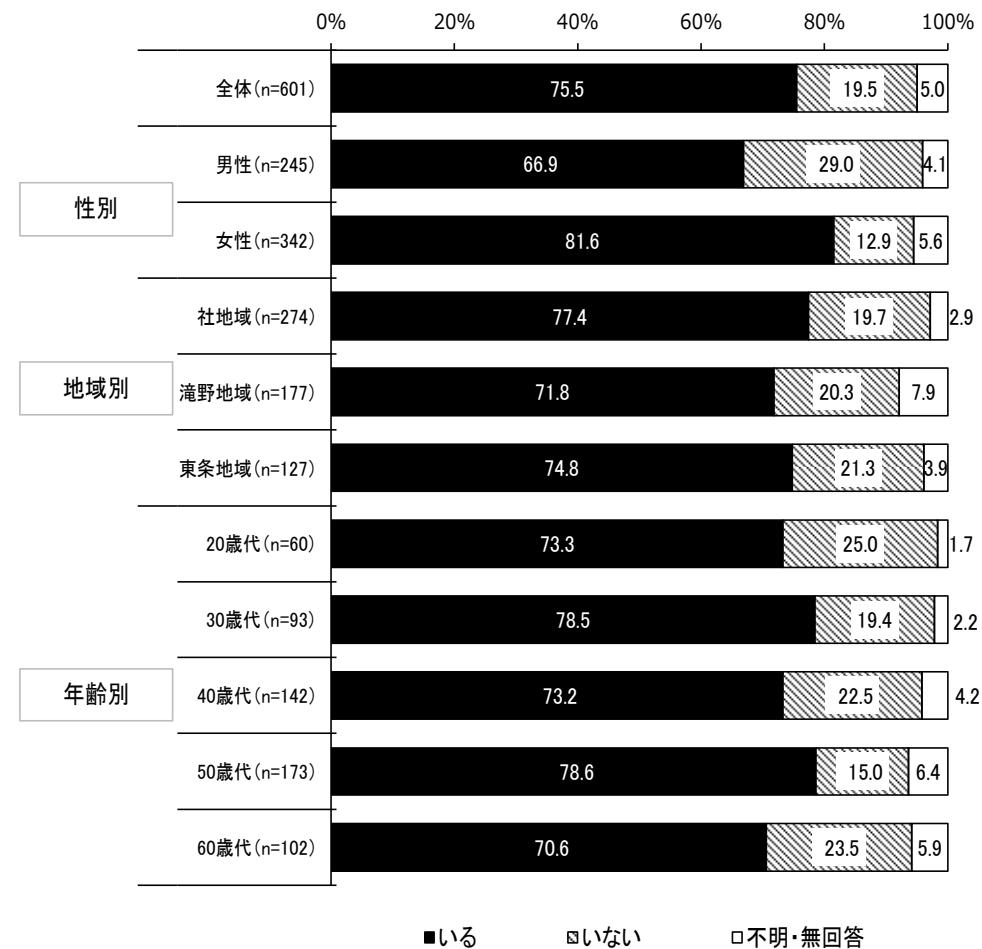
5. 地域医療の確保

評価指標

問56. かかりつけ歯科医はいますか。(○は1つ)

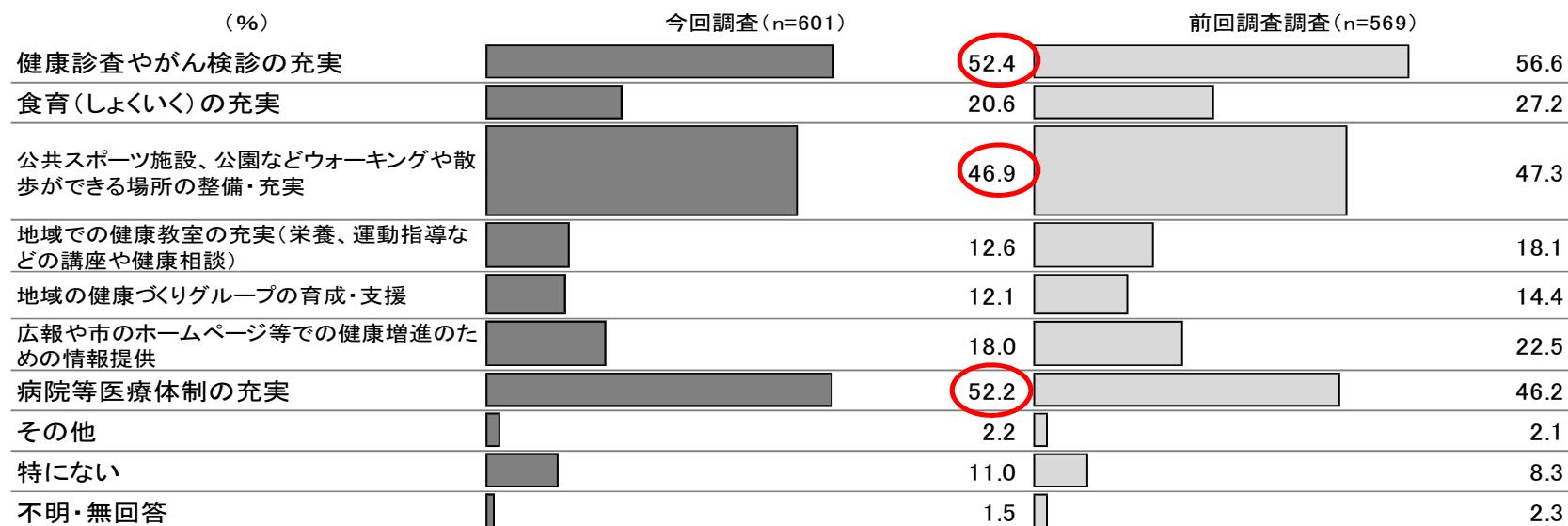


「いる」が 75.5% と最も高く、次いで、「いない」が 19.5% となっています。



5. 地域医療の確保

問70. 今後、行政が疾病予防や健康増進を支援するために、どのようなことが重要だと思いますか。(○はいくつでも)



「健康診査やがん検診の充実」が 52.4% と最も高く、次いで、「病院等医療体制の充実」が 52.2%、「公共スポーツ施設、公園などウォーキングや散歩ができる場所の整備・充実」が 46.9% となっています。