

館山市
健康づくりに関する
市民アンケート調査
集計結果報告書



館山市 マスコットキャラクター

ダッペエ

© studio crocodile・館山市

令和6年11月
館山市

-目次-

第1編	調査の概要	1
	第1章 調査の目的	1
	第2章 調査方法	1
	第3章 アンケート配付及び回収結果	1
	第4章 表示方法・報告書の見方	3
第2編	調査結果	4
	第1章 ご本人の状況について	4
	第2章 検診・予防対策について	13
	第3章 食生活について	21
	第4章 身体活動・運動について	25
	第5章 心の健康について	28
	第6章 歯の健康について	32
	第7章 アルコール・たばこについて	35
	第8章 市の健康づくり教室や保健指導について	39
	第9章 病気の新しい概念について	41
	第10章 子どもの健康について	42
第3編	自由意見	47

第1編 調査の概要

第1章 調査の目的

本市の保健事業を推進していくための基礎資料として、また、平成30年3月に作成した「館山市健康増進計画～健幸たてやま21～」の達成状況の評価を行うための資料として、市民の健康づくりに関する意識などを把握することを目的に、健康づくりに関するアンケート調査を実施しました。

第2章 調査方法

1. 調査地域：館山市全域
2. 調査対象：1,000人（令和6年7月1日現在で館山市の住民基本台帳に登録された18歳以上の市民の中から無作為抽出）
3. 調査方法：郵送配付、郵送回収（インターネット回答と併用、無記名）
4. 調査期間：令和6年8月2日～8月30日

第3章 アンケート配付及び回収結果

1. アンケート配付数：発送－1,000件（宛所不明返戻－3件）、実質標本数－997件
2. 有効回収数：354件
3. 有効回収率：35.5%
4. 地区別状況：

	実質標本数	有効回収数	未回収数	有効回収率
総数	997	354	643	35.5%
館山	238	114	124	47.9%
北条	273	79	194	28.9%
那古	113	32	81	28.3%
船形	60	15	45	25.0%
西岬	56	24	32	42.9%
神戸	63	23	40	36.5%
富崎	30	10	20	33.3%
豊房神余	51	23	28	45.1%
館野	73	19	54	26.0%
九重	40	12	28	30.0%
地区無回答	－	3	－	－

5. 年齢別状況：

	実質標本数	有効回収数	未回収数	有効回収率
総数	997	354	643	35.5%
18～19歳	26	5	21	19.2%
20～29歳	94	29	65	30.9%
30～39歳	99	28	71	28.3%
40～49歳	141	34	107	24.1%
50～59歳	168	56	112	33.3%
60～69歳	161	65	96	40.4%
70～79歳	225	98	127	43.6%
80歳以上	83	37	46	44.6%
年齢無回答	—	2	—	—

6. 性別状況：

	実質標本数	有効回収数	未回収数	有効回収率
総数	997	354	643	35.5%
男性	469	140	329	29.9%
女性	528	209	319	39.6%
どちらともいえない・わからない・答えたくない	—	3	—	—
性別無回答	—	2	—	—

第4章 表示方法・報告書の見方

- ・ 回答率は特に明記しない限り、原則として各設問の無回答を含む回答者総数を基数とした百分率（％）で示しています。また、小数点以下第1位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。
- ・ 表中で「無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なもの（単数回答の質問に複数回答した場合など）です。
- ・ 複数回答が可能な質問では、各選択項目の回答者の比率は、全選択項目の回答者数の合計に対する比率ではなく、当該質問の回答者数に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計は100%を超えることがあります。なお、複数回答の質問の合計欄は、人数については質問に対する回答者数を記載し、割合については空欄としています。
- ・ 年齢別クロス集計では、10代から80代以上までの人数の合計と総計の人数が合致しない場合があります。これは、年齢が無回答の人を表記していないためです。
- ・ 男女別クロス集計により、男性と女性を分けて表を作成している場合、男性と女性の表の合計は全体の回答者数と合致しません。これは、その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）を選択した人及び無回答の人がいるためです。
- ・ クロス集計において、回答対象者の属性毎のサンプル数が30を下回る場合は、誤差が大きくなりますが、参考値として掲載します。
- ・ 設問文章の冒頭に「●」の記載がある場合、数値目標項目であることを示しています。

第2編 調査結果

第1章 ご本人の状況について

問1 あなたの性別をお答えください。（ひとつだけに○）

問2 あなたの年齢は何歳ですか。（令和6年8月1日時点）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 男性	140	40%	2	40%	8	28%	12	43%	13	38%	21	38%	30	46%	38	39%	16	43%
2 女性	209	59%	3	60%	19	66%	15	54%	21	62%	35	63%	35	54%	60	61%	21	57%
3 その他（どちらともいえない・わからない・答えたくない）	3	1%	0	0%	2	7%	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
無回答	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

回答者の年齢・性別については、上表のとおりです。男女の回答割合は「男性」が40%、「女性」が59%で、全世代で男性の回答割合が少なくなっています。

問3 現在の職業（自営やパートタイムも含む）は次のどれですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 無職	141	40%	0	0%	2	7%	0	0%	1	3%	9	16%	27	42%	73	74%	29	78%
2 農林水産業	8	2%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	2%	1	2%	2	2%	3	8%
3 製造・建設業	16	5%	0	0%	0	0%	1	4%	4	12%	2	4%	6	9%	3	3%	0	0%
4 商業・サービス業	80	23%	1	20%	7	24%	8	29%	17	50%	18	32%	21	32%	8	8%	0	0%
5 公務員・団体職員	40	11%	0	0%	12	41%	10	36%	5	15%	11	20%	2	3%	0	0%	0	0%
6 その他	65	18%	4	80%	8	28%	9	32%	6	18%	15	27%	8	12%	11	11%	4	11%
無回答	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

回答者の職業については、回答者全体では「無職」が40%、「商業・サービス業」が23%などとなっており、「その他」が18%を占めています。

「その他」の内訳としては、「医療・福祉・介護分野」や「自営・会社経営」を職業とする方が多く見られます。

問4 お住まいの地区はどこですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 館山	114	32%	1	20%	14	48%	7	25%	6	18%	17	30%	19	29%	37	38%	13	35%
2 北条	79	22%	0	0%	6	21%	10	36%	12	35%	14	25%	13	20%	17	17%	7	19%
3 那古	32	9%	0	0%	2	7%	4	14%	3	9%	8	14%	5	8%	8	8%	2	5%
4 船形	15	4%	1	20%	0	0%	0	0%	1	3%	2	4%	2	3%	6	6%	3	8%
5 西岬	24	7%	0	0%	0	0%	3	11%	2	6%	0	0%	9	14%	7	7%	3	8%
6 神戸	23	6%	1	20%	1	3%	1	4%	3	9%	3	5%	5	8%	5	5%	4	11%
7 富崎	10	3%	0	0%	0	0%	1	4%	1	3%	2	4%	1	2%	4	4%	1	3%
8 豊房神余	23	6%	1	20%	2	7%	0	0%	3	9%	6	11%	5	8%	3	3%	3	8%
9 館野	19	5%	1	20%	3	10%	1	4%	2	6%	2	4%	3	5%	7	7%	0	0%
10 九重	12	3%	0	0%	1	3%	0	0%	1	3%	2	4%	3	5%	4	4%	1	3%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

回答者の居住地域は表のとおりです。

問5 あなたと一緒に暮らしている家族構成は次のうちどれですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ひとり世帯	100	28%	0	0%	12	41%	9	32%	9	26%	17	30%	11	17%	31	32%	11	30%
2 夫婦のみ	128	36%	0	0%	5	17%	1	4%	4	12%	18	32%	33	51%	50	51%	17	46%
3 二世世代家族	95	27%	3	60%	11	38%	15	54%	17	50%	16	29%	12	18%	13	13%	8	22%
4 三世世代家族	8	2%	1	20%	0	0%	1	4%	2	6%	2	4%	1	2%	1	1%	0	0%
5 その他	19	5%	1	20%	1	3%	2	7%	2	6%	2	4%	7	11%	3	3%	1	3%
無回答	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%	0	0%	0	0%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

回答者の家族構成は、「夫婦のみ」が36%、「ひとり世帯」が28%、「二世世代家族」が27%などとなっています。

「ひとり世帯」は20代で割合が一番高く、概ね60代までは低下した後、70代から増加しています。

「夫婦のみ」は20代から40代では割合は低く、60代70代では5割を超えています。

「二世世代家族」は30代・40代で割合が高く、5割を超えています。

問6 あなたは結婚していますか。(ひとつだけに○)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 結婚している	209	59%	0	0%	8	28%	14	50%	20	59%	32	57%	43	66%	67	68%	25	68%
2 以前、結婚していた(離別・死別を含む)	83	23%	0	0%	3	10%	2	7%	8	24%	15	27%	18	28%	26	27%	11	30%
3 結婚していない	60	17%	5	100%	18	62%	12	43%	6	18%	9	16%	4	6%	5	5%	1	3%
無回答	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

結婚の有無は、「結婚している」は30代で50%に達し、概ね年齢が上がるにしたがって割合が高くなっています。「結婚していない」と「以前、結婚していた」を合わせると、10代は100%、20代では70%台、30代は50%、40～50代は40%台、60代以降は30%台となっています。

問7 医療保険の種類(扶養されている場合も含む)は何ですか。(ひとつだけに○)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 国民健康保険(自営世帯や高齢者世帯等)	103	29%	0	0%	7	24%	5	18%	2	6%	15	27%	30	46%	41	42%	3	8%
2 後期高齢者医療保険	85	24%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	5%	49	50%	33	89%
3 組合健保・協会けんぽ・共済組合などの社会保険(お勤めの世帯等)	157	44%	5	100%	22	76%	23	82%	32	94%	39	70%	28	43%	8	8%	0	0%
4 加入していない	6	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	4	6%	0	0%	1	3%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

〔再掲〕医療保険

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
国民健康保険・後期高齢者医療保険	188	53%	0	0%	7	24%	5	18%	2	6%	15	27%	33	51%	90	92%	36	97%
それ以外	163	46%	5	100%	22	76%	23	82%	32	94%	40	71%	32	49%	8	8%	1	3%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

医療保険の種類は、国民健康保険と後期高齢者医療保険の合計が2分の1を占め、社会保険が2分の1を少し下回っています。「加入していない」という回答が2%(6人)ありました。

●問8 あなたの現在の身長（cm）、体重（kg）をご記入ください。

身長と体重から計算したBMI（体重÷身長÷身長）は、表のとおりです。BMIが25以上の「肥満」の割合は、男性・女性とも全体の3分の1で、30代の女性では40%となっています。

一方、「やせ」は男性の4%、女性の11%で、10代の女性では3分の1となっています。

※BMIとは、体格を表す指標として国際的に用いられている指数で、 $BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$ で求められます（身長はcmではなくmで計算します）。肥満や低体重（やせ）の判定などに用いられます。

【男性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
やせ（BMI 18.5未満）	6	4%	0	0%	0	0%	2	17%	1	8%	1	5%	0	0%	1	3%	1	6%
ふつう（BMI 18.5～25未満）	83	59%	1	50%	5	63%	6	50%	8	62%	12	57%	17	57%	24	63%	10	63%
肥満（BMI 25以上）	48	34%	1	50%	2	25%	4	33%	3	23%	8	38%	12	40%	13	34%	5	31%
無回答	3	2%	0	0%	1	13%	0	0%	1	8%	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%
合計	140	100%	2	100%	8	100%	12	100%	13	100%	21	100%	30	100%	38	100%	16	100%

【女性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
やせ（BMI 18.5未満）	16	11%	1	33%	1	5%	1	7%	0	0%	6	17%	2	6%	2	3%	3	14%
ふつう（BMI 18.5～25未満）	143	102%	2	67%	16	84%	7	47%	14	67%	23	66%	27	77%	41	68%	13	62%
肥満（BMI 25以上）	46	33%	0	0%	2	11%	6	40%	6	29%	5	14%	6	17%	16	27%	5	24%
無回答	1	1%	0	0%	0	0%	1	7%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	209	147%	3	100%	19	100%	15	100%	21	95%	35	97%	35	100%	60	98%	21	100%

問9 以下の病気にかかったことがありますか。

(①～③のそれぞれについて、1～4をひとつだけ○)

「高血圧症」など12の病気について罹患状況を調べたところ、いずれの病気も加齢とともに罹患が増える傾向にあります。治療中の人の割合が10%を超える病気は、高い順に、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」「骨、関節疾患」となっており、「その他」の病気を治療中の人も10%います。

「高血圧症」では治療中の割合が50代で20%となり、80代以上では54%に達しています。

「骨、関節疾患」では、30代以下では治療済の人はいますが、治療中の人はいません。一方、50代以降では治療中の人の割合が10%を超え、加齢に伴う慢性的な受診が想定されます。

「糖尿病」では、治療中の割合が60代以降で10%台となっています。「脂質異常症」では50代から治療中の割合が高まり、2割以上の人が治療中となっています。

「その他」の病気については、「循環器系疾患」「消化器系疾患」「内分泌、栄養及び代謝疾患」や「筋骨格系及び結合組織の疾患」などとなっています。

① 高血圧症

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	105	30%	0	0%	1	3%	1	4%	2	6%	11	20%	26	40%	43	44%	20	54%
2 治療済（全快）	4	1%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%	2	5%
3 治療中断	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%
4 かかったことはない	208	59%	5	100%	27	93%	23	82%	30	88%	37	66%	36	55%	39	40%	10	27%
無回答	36	10%	0	0%	1	3%	3	11%	2	6%	7	13%	3	5%	15	15%	5	14%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

② 骨、関節疾患

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	36	10%	0	0%	0	0%	0	0%	3	9%	6	11%	9	14%	13	13%	5	14%
2 治療済（全快）	29	8%	0	0%	3	10%	2	7%	0	0%	5	9%	9	14%	6	6%	3	8%
3 治療中断	8	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	5%	1	2%	4	4%	0	0%
4 かかったことはない	227	64%	5	100%	25	86%	23	82%	28	82%	36	64%	40	62%	51	52%	18	49%
無回答	54	15%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	6	11%	6	9%	24	24%	11	30%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

③ 糖尿病

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	38	11%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	5	9%	10	15%	18	18%	4	11%
2 治療済（全快）	1	0%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
3 治療中断	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	261	74%	5	100%	28	97%	23	82%	32	94%	43	77%	50	77%	58	59%	20	54%
無回答	54	15%	0	0%	1	3%	3	11%	2	6%	8	14%	5	8%	22	22%	13	35%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

④ 脂質異常症(高脂血症・高コレステロール血症)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	76	21%	0	0%	0	0%	1	4%	3	9%	11	20%	15	23%	33	34%	11	30%
2 治療済（全快）	7	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	4	6%	1	1%	1	3%
3 治療中断	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	2	3%	1	1%	0	0%
4 かかったことはない	220	62%	5	100%	28	97%	24	86%	28	82%	39	70%	41	63%	42	43%	13	35%
無回答	47	13%	0	0%	1	3%	3	11%	2	6%	5	9%	3	5%	21	21%	12	32%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑤ 虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	11	3%	0	0%	1	3%	0	0%	1	3%	1	2%	3	5%	5	5%	0	0%
2 治療済（全快）	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%
3 治療中断	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	280	79%	5	100%	27	93%	25	89%	30	88%	47	84%	56	86%	67	68%	21	57%
無回答	62	18%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	8	14%	6	9%	25	26%	16	43%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑥ 脳卒中(脳梗塞、脳出血など)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	6	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	5	5%	0	0%
2 治療済（全快）	6	2%	0	0%	1	3%	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%	1	1%	3	8%
3 治療中断	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	280	79%	5	100%	27	93%	25	89%	30	88%	48	86%	57	88%	66	67%	20	54%
無回答	61	17%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	8	14%	6	9%	26	27%	14	38%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑦ 肝臓病

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	5	1%	0	0%	0	0%	1	4%	1	3%	0	0%	1	2%	1	1%	1	3%
2 治療済（全快）	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	2%	1	3%
3 治療中断	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	283	80%	5	100%	28	97%	24	86%	30	88%	48	86%	57	88%	69	70%	21	57%
無回答	61	17%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	8	14%	6	9%	26	27%	14	38%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑧ 腎臓病

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	10	3%	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%	1	2%	3	5%	2	2%	3	8%
2 治療済（全快）	5	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	3%	2	2%	0	0%
3 治療中断	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	276	78%	5	100%	27	93%	25	89%	31	91%	47	84%	54	83%	65	66%	21	57%
無回答	63	18%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	8	14%	6	9%	29	30%	13	35%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑨ 胃かいよう、十二指腸かいよう

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	2	2%	0	0%
2 治療済（全快）	23	6%	0	0%	0	0%	2	7%	1	3%	4	7%	7	11%	7	7%	2	5%
3 治療中断	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	270	76%	5	100%	28	97%	23	82%	30	88%	46	82%	51	78%	64	65%	21	57%
無回答	58	16%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	6	11%	6	9%	25	26%	14	38%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑩ がん

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	16	5%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	3	5%	4	6%	7	7%	1	3%
2 治療済（全快）	20	6%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	3	5%	4	6%	7	7%	5	14%
3 治療中断	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	262	74%	5	100%	28	97%	24	86%	30	88%	45	80%	52	80%	59	60%	17	46%
無回答	56	16%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	5	9%	5	8%	25	26%	14	38%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑪ 歯周病

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	32	9%	0	0%	0	0%	4	14%	4	12%	4	7%	5	8%	11	11%	4	11%
2 治療済（全快）	32	9%	0	0%	2	7%	2	7%	2	6%	3	5%	6	9%	10	10%	7	19%
3 治療中断	9	3%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	4	6%	3	3%	1	3%
4 かかったことはない	218	62%	5	100%	26	90%	20	71%	24	71%	40	71%	42	65%	48	49%	11	30%
無回答	63	18%	0	0%	1	3%	2	7%	3	9%	9	16%	8	12%	26	27%	14	38%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑫ うつ病

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	6	2%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	3	5%	2	3%	0	0%	0	0%
2 治療済（全快）	9	3%	0	0%	1	3%	1	4%	2	6%	1	2%	2	3%	1	1%	1	3%
3 治療中断	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	278	79%	5	100%	28	97%	24	86%	29	85%	44	79%	55	85%	70	71%	21	57%
無回答	61	17%	0	0%	0	0%	3	11%	2	6%	8	14%	6	9%	27	28%	15	41%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

⑬ その他

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 治療中	34	10%	0	0%	3	10%	3	11%	2	6%	7	13%	6	9%	8	8%	4	11%
2 治療済（全快）	21	6%	1	20%	1	3%	2	7%	2	6%	4	7%	3	5%	6	6%	2	5%
3 治療中断	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 かかったことはない	198	56%	3	60%	20	69%	18	64%	27	79%	32	57%	42	65%	44	45%	11	30%
無回答	101	29%	1	20%	5	17%	5	18%	3	9%	13	23%	14	22%	40	41%	20	54%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

〔再掲〕 治療中の人の割合

	総計	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
①高血圧症	30%	0%	3%	4%	6%	20%	40%	44%	54%
②骨、関節疾患	10%	0%	0%	0%	9%	11%	14%	13%	14%
③糖尿病	11%	0%	0%	4%	0%	9%	15%	18%	11%
④脂質異常症	21%	0%	0%	4%	9%	20%	23%	34%	30%
⑤虚血性心疾患	3%	0%	3%	0%	3%	2%	5%	5%	0%
⑥脳卒中	2%	0%	0%	0%	0%	0%	2%	5%	0%
⑦肝臓病	1%	0%	0%	4%	3%	0%	2%	1%	3%
⑧腎臓病	3%	0%	3%	0%	0%	2%	5%	2%	8%
⑨胃かいよう、十二指腸かいよう	1%	0%	0%	0%	0%	0%	2%	2%	0%
⑩がん	5%	0%	0%	4%	0%	5%	6%	7%	3%
⑪歯周病	9%	0%	0%	14%	12%	7%	8%	11%	11%
⑫うつ病	2%	0%	0%	0%	3%	5%	3%	0%	0%
⑬その他	10%	0%	10%	11%	6%	13%	9%	8%	11%

第2章 検診・予防対策について

問10 現在の健康状態はいかがですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 非常に健康だと思ふ	44	12%	1	20%	6	21%	3	11%	9	26%	4	7%	8	12%	11	11%	2	5%
2 ある程度健康だと思ふ	262	74%	4	80%	19	66%	22	79%	23	68%	42	75%	48	74%	75	77%	27	73%
3 あまり健康でない	38	11%	0	0%	2	7%	3	11%	2	6%	9	16%	8	12%	8	8%	6	16%
4 健康ではない	9	3%	0	0%	2	7%	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%	4	4%	1	3%
無回答	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

現在の健康状態について、4段階評定でたずねたところ、回答者全体では、「非常に健康だと思ふ」は12%、「ある程度健康だと思ふ」は74%、「あまり健康でない」は11%、健康ではない」は3%となっています。

「健康ではない」と「あまり健康でない」の合計では、20代・30代でも10%を超えていますが、概ね50代以降に高まっており、80代以上で19%となっています。

問11 健康診査（特定健康診査（総合検診や個別健診）や、会社で受ける生活習慣病予防健診等）を受けていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 毎年受けている	242	68%	2	40%	22	76%	24	86%	28	82%	44	79%	50	77%	54	55%	17	46%
2 受けたり受けなかったり	47	13%	1	20%	4	14%	2	7%	3	9%	6	11%	8	12%	14	14%	9	24%
3 最近3年間は受けていない	59	17%	2	40%	3	10%	2	7%	3	9%	6	11%	6	9%	27	28%	9	24%
無回答	6	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	3	3%	2	5%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

【男性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 毎年受けている	99	71%	2	100%	7	88%	12	100%	11	85%	15	71%	23	77%	22	58%	7	44%
2 受けたり受けなかったり	18	13%	0	0%	1	13%	0	0%	0	0%	2	10%	6	20%	5	13%	4	25%
3 最近3年間は受けていない	22	16%	0	0%	0	0%	0	0%	2	15%	4	19%	1	3%	10	26%	5	31%
無回答	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%
合計	140	100%	2	100%	8	100%	12	100%	13	100%	21	100%	30	100%	38	100%	16	100%

【女性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 毎年受けている	139	67%	0	0%	13	68%	11	73%	17	81%	29	83%	27	77%	32	53%	10	48%
2 受けたり受けなかったり	29	14%	1	33%	3	16%	2	13%	3	14%	4	11%	2	6%	9	15%	5	24%
3 最近3年間は受けていない	36	17%	2	67%	3	16%	2	13%	1	5%	2	6%	5	14%	17	28%	4	19%
無回答	5	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	2	3%	2	10%
合計	209	100%	3	100%	19	100%	15	100%	21	100%	35	100%	35	100%	60	100%	21	100%

【国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 毎年受けている	105	56%	0	0%	4	57%	3	60%	1	50%	7	47%	24	73%	49	54%	17	47%
2 受けたり受けなかったり	35	19%	0	0%	1	14%	0	0%	1	50%	5	33%	6	18%	13	14%	9	25%
3 最近3年間は受けていない	44	23%	0	0%	2	29%	2	40%	0	0%	3	20%	3	9%	25	28%	9	25%
無回答	4	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	3%	1	3%
合計	188	100%	0	0%	7	100%	5	100%	2	100%	15	100%	33	100%	90	100%	36	100%

健康診査の受診状況については、回答者全体では、「毎年受けている」は7割弱で、「受けたり受けなかったり」が13%、「最近3年間は受けていない」が17%となっています。

男女別では、毎年受けている割合は男性の方が若干高くなっています。

国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者の健康診査の受診率は、社会保険被保険者を含む回答者全体より10%以上低くなっています。60代以上では、回答者全体とほとんど変わりはありませんが、20代から50代までの各年代では20～30%程度低くなっています。とりわけ30代は、「最近3年間は受けていない」とする回答が40%となっており、回答者全体と比べて33ポイントも高くなっています。

問12 問11で「2」「3」と回答した方に伺います。受診していない主な理由は何ですか。
(最も近いものをひとつだけに○)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受ける時間がないから	6	6%	1	33%	2	29%	1	25%	0	0%	1	8%	0	0%	0	0%	1	6%
2 会場や時間が不都合だから	8	8%	0	0%	0	0%	1	25%	0	0%	1	8%	1	7%	4	10%	1	6%
3 面倒だから	13	12%	0	0%	0	0%	1	25%	3	50%	5	42%	1	7%	3	7%	0	0%
4 寝たきり・歩行困難だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5 検査等に不安があるから	2	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	7%	1	2%	0	0%
6 病気がみつかるのが怖いから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
7 いつでも医療機関を受診できるから	29	27%	1	33%	0	0%	0	0%	1	17%	1	8%	3	21%	16	39%	7	39%
8 医療機関に通院、入院していたから	25	24%	0	0%	1	14%	0	0%	0	0%	2	17%	6	43%	11	27%	4	22%
9 費用がかかり経済的にも負担になるから	4	4%	0	0%	1	14%	1	25%	0	0%	1	8%	0	0%	0	0%	1	6%
10 健康状態に自信があり、必要性を感じないから	8	8%	0	0%	0	0%	0	0%	1	17%	0	0%	0	0%	4	10%	3	17%
11 検診そのものを知らないから	3	3%	1	33%	2	29%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
12 受診するのを忘れていたから	6	6%	0	0%	1	14%	0	0%	1	17%	1	8%	2	14%	1	2%	0	0%
無回答	2	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	6%
合計	106	100%	3	100%	7	100%	4	100%	6	100%	12	100%	14	100%	41	100%	18	100%

健康診査の未受診の理由は、「いつでも医療機関を受診できるから」「面倒だから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「受診するのを忘れていたから」を合計すると5割を超えます。

また、理由には年代により偏りが見られ、10代・20代では「受ける時間がないから」「検診そのものを知らないから」といった理由が多く、「面倒だから」という回答は30～50代で多くなっています。40代以降では、「いつでも医療機関を受診できるから」「医療機関に通院、入院していたから」といった理由が多くなっています。

●問13 がん検診を定期的に受けていますか。

(①～⑤のそれぞれについて、1～3をひとつだけ○)

問14 「2」「3」と回答した方は最も近い理由の番号を、それぞれひとつだけ書いてください。

① 胃がん検診

胃がん検診の受診状況は、回答者全体では「受けている」が32%、「受けたり受けなかったり」が10%、「最近3年間は受けていない」が44%となっています。

未受診の理由は、「いつでも医療機関を受診できるから」「面倒だから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」の順になってます。

【受診状況】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受けている	115	32%	1	20%	2	7%	2	7%	18	53%	19	34%	32	49%	37	38%	3	8%
2 受けたり受けなかったり	36	10%	0	0%	1	3%	2	7%	5	15%	11	20%	2	3%	11	11%	4	11%
3 最近3年間は受けていない	157	44%	4	80%	25	86%	23	82%	9	26%	25	45%	28	43%	31	32%	11	30%
無回答	46	13%	0	0%	1	3%	1	4%	2	6%	1	2%	3	5%	19	19%	19	51%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

【未受診の理由】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受ける時間がないから	17	9%	1	25%	4	15%	4	16%	2	14%	4	11%	1	3%	1	2%	0	0%
2 会場や時間が不都合だから	6	3%	0	0%	0	0%	0	0%	2	14%	3	8%	0	0%	1	2%	0	0%
3 面倒だから	22	11%	0	0%	1	4%	1	4%	4	29%	8	22%	3	10%	5	12%	0	0%
4 寝たきり・歩行困難だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5 検査等に不安があるから	18	9%	0	0%	1	4%	1	4%	2	14%	6	17%	8	27%	0	0%	0	0%
6 病気がみつかるのが怖いから	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	1	2%	0	0%
7 いつでも医療機関を受診できるから	45	23%	0	0%	1	4%	3	12%	1	7%	3	8%	8	27%	22	52%	6	40%
8 医療機関に通院、入院していたから	12	6%	0	0%	1	4%	1	4%	0	0%	4	11%	2	7%	3	7%	1	7%
9 費用がかかり経済的にも負担になるから	11	6%	0	0%	3	12%	3	12%	0	0%	2	6%	3	10%	0	0%	0	0%
10 健康状態に自信があり、必要性を感じないから	22	11%	1	25%	5	19%	2	8%	2	14%	2	6%	3	10%	4	10%	3	20%
11 検診そのものを知らないから	20	10%	2	50%	8	31%	7	28%	0	0%	1	3%	0	0%	1	2%	1	7%
12 受診するのを忘れていたから	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	5%	0	0%
無回答	16	8%	0	0%	2	8%	3	12%	1	7%	2	6%	2	7%	2	5%	4	27%
合計	193	100%	4	100%	26	100%	25	100%	14	100%	36	100%	30	100%	42	100%	15	100%

② 肺がん検診

肺がん検診の受診状況は、回答者全体では「受けている」が39%、「受けていたり受けなかったり」が6%、「最近3年間は受けていない」が42%となっています。

未受診の理由は、「いつでも医療機関を受診できるから」「検診そのものを知らないから」「面倒だから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」の順になっています。

【受診状況】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受けている	139	39%	1	20%	3	10%	3	11%	17	50%	23	41%	37	57%	41	42%	13	35%
2 受けていたり受けなかったり	23	6%	0	0%	0	0%	0	0%	4	12%	3	5%	4	6%	9	9%	3	8%
3 最近3年間は受けていない	147	42%	4	80%	25	86%	24	86%	11	32%	27	48%	21	32%	28	29%	6	16%
無回答	45	13%	0	0%	1	3%	1	4%	2	6%	3	5%	3	5%	20	20%	15	41%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

【未受診の理由】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受ける時間がないから	15	9%	1	25%	4	16%	4	17%	1	7%	3	10%	1	4%	1	3%	0	0%
2 会場や時間が不都合だから	6	4%	0	0%	0	0%	0	0%	1	7%	4	13%	0	0%	1	3%	0	0%
3 面倒だから	23	14%	0	0%	1	4%	1	4%	4	27%	7	23%	4	16%	6	16%	0	0%
4 寝たきり・歩行困難だから	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	0	0%
5 検査等に不安があるから	4	2%	0	0%	1	4%	1	4%	0	0%	0	0%	2	8%	0	0%	0	0%
6 病気がみつかるのが怖いから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
7 いつでも医療機関を受診できるから	35	21%	0	0%	1	4%	3	13%	1	7%	3	10%	6	24%	16	43%	4	44%
8 医療機関に通院、入院していたから	9	5%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	4	13%	1	4%	2	5%	1	11%
9 費用がかかり経済的にも負担になるから	12	7%	0	0%	3	12%	3	13%	2	13%	1	3%	3	12%	0	0%	0	0%
10 健康状態に自信があり、必要性を感じないから	22	13%	1	25%	5	20%	2	8%	2	13%	2	7%	3	12%	5	14%	2	22%
11 検診そのものを知らないから	28	16%	2	50%	9	36%	6	25%	3	20%	3	10%	3	12%	1	3%	1	11%
12 受診するのを忘れていたから	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%
無回答	14	8%	0	0%	1	4%	3	13%	1	7%	3	10%	1	4%	4	11%	1	11%
合計	170	100%	4	100%	25	100%	24	100%	15	100%	30	100%	25	100%	37	100%	9	100%

③ 大腸がん検診

大腸がん検診の受診状況は、回答者全体では「受けている」が36%、「受けてり受けなかったり」が8%、「最近3年間は受けていない」が45%となっています。

未受診の理由は、「いつでも医療機関を受診できるから」「面倒だから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」の順になっています。

【受診状況】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受けている	129	36%	1	20%	2	7%	3	11%	16	47%	21	38%	34	52%	41	42%	10	27%
2 受けてり受けなかったり	30	8%	0	0%	1	3%	1	4%	3	9%	7	13%	3	5%	13	13%	2	5%
3 最近3年間は受けていない	159	45%	4	80%	25	86%	23	82%	14	41%	27	48%	25	38%	30	31%	10	27%
無回答	36	10%	0	0%	1	3%	1	4%	1	3%	1	2%	3	5%	14	14%	15	41%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

【未受診の理由】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受ける時間がないから	17	9%	1	25%	4	15%	4	17%	2	12%	4	12%	1	4%	1	2%	0	0%
2 会場や時間が不都合だから	9	5%	0	0%	0	0%	0	0%	2	12%	5	15%	1	4%	1	2%	0	0%
3 面倒だから	24	13%	0	0%	1	4%	1	4%	3	18%	7	21%	3	11%	8	19%	1	8%
4 寝たきり・歩行困難だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5 検査等に不安があるから	14	7%	0	0%	1	4%	2	8%	4	24%	1	3%	6	21%	0	0%	0	0%
6 病気がみつかるのが怖いから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
7 いつでも医療機関を受診できるから	39	21%	0	0%	1	4%	2	8%	1	6%	4	12%	6	21%	18	42%	6	50%
8 医療機関に通院、入院していたから	10	5%	0	0%	1	4%	1	4%	0	0%	3	9%	3	11%	2	5%	0	0%
9 費用がかかり経済的にも負担になるから	13	7%	0	0%	3	12%	3	13%	0	0%	2	6%	4	14%	1	2%	0	0%
10 健康状態に自信があり、必要性を感じないから	23	12%	1	25%	5	19%	2	8%	3	18%	2	6%	2	7%	5	12%	3	25%
11 検診そのものを知らないから	19	10%	2	50%	8	31%	5	21%	1	6%	1	3%	0	0%	1	2%	1	8%
12 受診するのを忘れていたから	3	2%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	1	3%	0	0%	1	2%	0	0%
無回答	18	10%	0	0%	2	8%	3	13%	1	6%	4	12%	2	7%	5	12%	1	8%
合計	189	100%	4	100%	26	100%	24	100%	17	100%	34	100%	28	100%	43	100%	12	100%

④ 乳がん検診（女性のみ回答）

乳がん検診の受診状況は、回答者全体では「受けている」が44%、「受けていたり受けなかったり」が7%、「最近3年間は受けていない」が34%となっています。

未受診の理由は、「いつでも医療機関を受診できるから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「面倒だから」の順になっています。

【受診状況】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受けている	91	44%	0	0%	3	16%	7	47%	13	62%	25	71%	19	54%	23	38%	1	5%
2 受けていたり受けなかったり	15	7%	0	0%	2	11%	2	13%	2	10%	5	14%	3	9%	1	2%	0	0%
3 最近3年間は受けていない	72	34%	3	100%	13	68%	6	40%	6	29%	5	14%	10	29%	23	38%	6	29%
無回答	31	15%	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	0	0%	3	9%	13	22%	14	67%
合計	209	100%	3	100%	19	100%	15	100%	21	100%	35	100%	35	100%	60	100%	21	100%

【未受診の理由】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受ける時間がないから	6	7%	1	33%	2	13%	0	0%	1	13%	1	10%	0	0%	1	4%	0	0%
2 会場や時間が不都合だから	6	7%	0	0%	0	0%	1	13%	1	13%	3	30%	0	0%	1	4%	0	0%
3 面倒だから	11	13%	0	0%	1	7%	0	0%	1	13%	1	10%	2	15%	5	21%	1	17%
4 寝たきり・歩行困難だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5 検査等に不安があるから	7	8%	0	0%	1	7%	2	25%	2	25%	0	0%	2	15%	0	0%	0	0%
6 病気がみつかるのが怖いから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
7 いつでも医療機関を受診できるから	14	16%	0	0%	1	7%	1	13%	0	0%	0	0%	3	23%	7	29%	2	33%
8 医療機関に通院、入院していたから	3	3%	0	0%	0	0%	1	13%	0	0%	1	10%	0	0%	1	4%	0	0%
9 費用がかかり経済的にも負担になるから	4	5%	0	0%	0	0%	2	25%	0	0%	0	0%	2	15%	0	0%	0	0%
10 健康状態に自信があり、必要性を感じないから	12	14%	1	33%	2	13%	0	0%	1	13%	1	10%	2	15%	4	17%	1	17%
11 検診そのものを知らないから	2	2%	0	0%	2	13%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
12 受診するのを忘れていたから	3	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	10%	1	8%	1	4%	0	0%
無回答	19	22%	1	33%	6	40%	1	13%	2	25%	2	20%	1	8%	4	17%	2	33%
合計	87	100%	3	100%	15	100%	8	100%	8	100%	10	100%	13	100%	24	100%	6	100%

⑤ 子宮頸がん検診（女性のみ回答）

子宮頸がん検診の受診状況は、回答者全体では「受けている」が39%、「受けていたり受けなかったり」が6%、「最近3年間は受けていない」が37%となっています。

未受診の理由は、「いつでも医療機関を受診できるから」「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」「面倒だから」「受ける時間がないから」の順になっています。

【受診状況】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受けている	81	39%	0	0%	3	16%	9	60%	16	76%	19	54%	17	49%	16	27%	1	5%
2 受けていたり受けなかったり	13	6%	0	0%	3	16%	2	13%	1	5%	1	3%	1	3%	5	8%	0	0%
3 最近3年間は受けていない	78	37%	3	100%	13	68%	4	27%	4	19%	15	43%	13	37%	21	35%	5	24%
無回答	37	18%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	11%	18	30%	15	71%
合計	209	100%	3	100%	19	100%	15	100%	21	100%	35	100%	35	100%	60	100%	21	100%

【未受診の理由】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受ける時間がないから	11	12%	1	33%	4	25%	1	17%	1	20%	3	19%	0	0%	1	4%	0	0%
2 会場や時間が不都合だから	7	8%	0	0%	1	6%	1	17%	1	20%	3	19%	0	0%	1	4%	0	0%
3 面倒だから	12	13%	0	0%	0	0%	0	0%	2	40%	3	19%	2	14%	4	15%	1	20%
4 寝たきり・歩行困難だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5 検査等に不安があるから	7	8%	0	0%	3	19%	2	33%	0	0%	1	6%	1	7%	0	0%	0	0%
6 病気がみつかるのが怖いから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
7 いつでも医療機関を受診できるから	21	23%	0	0%	1	6%	2	33%	0	0%	0	0%	4	29%	12	46%	2	40%
8 医療機関に通院、入院していたから	5	5%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	19%	0	0%	2	8%	0	0%
9 費用がかかり経済的にも負担になるから	2	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	14%	0	0%	0	0%
10 健康状態に自信があり、必要性を感じないから	13	14%	1	33%	3	19%	0	0%	0	0%	2	13%	2	14%	4	15%	1	20%
11 検診そのものを知らないから	2	2%	1	33%	1	6%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
12 受診するのを忘れていたから	6	7%	0	0%	2	13%	0	0%	1	20%	1	6%	2	14%	0	0%	0	0%
無回答	5	5%	0	0%	1	6%	0	0%	0	0%	0	0%	1	7%	2	8%	1	20%
合計	91	100%	3	100%	16	100%	6	100%	5	100%	16	100%	14	100%	26	100%	5	100%

第3章 食生活について

- 問15 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている日は、週にどのくらいですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ほぼ毎日	248	70%	3	60%	19	66%	13	46%	23	68%	31	55%	48	74%	78	80%	32	86%
2 週3～5日	65	18%	1	20%	8	28%	10	36%	6	18%	12	21%	13	20%	13	13%	2	5%
3 週1～2日	22	6%	0	0%	1	3%	3	11%	2	6%	8	14%	2	3%	4	4%	1	3%
4 全くない	15	4%	1	20%	1	3%	2	7%	3	9%	5	9%	2	3%	1	1%	0	0%
無回答	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	2%	2	5%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている日」については、「ほぼ毎日」は回答者全体では70%となっていますが、30代は46%と低くなっています。

また、「週1～2日」と「全くない」をあわせて回答者全体の1割程度ですが、10代・30代・40代・50代では約2割となっています。

●問16 食生活で、どのようなことに気をつけていますか。（あてはまるものすべてに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている	233	66%	1	20%	13	45%	14	50%	19	56%	27	48%	48	74%	80	82%	29	78%
2 食品添加物（保存料、甘味料、着色料、香料など）の少ない食材を選んでいる	90	25%	0	0%	4	14%	4	14%	8	24%	17	30%	15	23%	30	31%	12	32%
3 インスタント食品はなるべく控えるようにしている	136	38%	1	20%	8	28%	8	29%	11	32%	25	45%	21	32%	48	49%	14	38%
4 調理済み食品（惣菜など）はなるべく控えるようにしている	73	21%	1	20%	2	7%	3	11%	4	12%	15	27%	15	23%	26	27%	7	19%
5 塩分を控えるよう心がけている	162	46%	1	20%	5	17%	6	21%	14	41%	25	45%	24	37%	66	67%	21	57%
6 糖분을控えるよう心がけている	125	35%	2	40%	3	10%	6	21%	8	24%	20	36%	25	38%	50	51%	11	30%
7 脂肪分を控えるよう心がけている	102	29%	1	20%	5	17%	6	21%	10	29%	13	23%	20	31%	34	35%	13	35%
8 野菜や海藻など、食物繊維を多くとるようにしている	183	52%	3	60%	9	31%	10	36%	17	50%	29	52%	34	52%	59	60%	22	59%
9 食後2時間以上経ってから就寝するようにしている	123	35%	0	0%	3	10%	4	14%	8	24%	15	27%	19	29%	63	64%	11	30%
10 間食・夜食を控えるよう心がけている	137	39%	2	40%	9	31%	10	36%	12	35%	19	34%	21	32%	52	53%	12	32%
11 その他	8	2%	0	0%	1	3%	2	7%	0	0%	3	5%	1	2%	1	1%	0	0%
12 特に気をつけていることはない	37	10%	2	40%	5	17%	3	11%	7	21%	6	11%	3	5%	6	6%	5	14%
無回答	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	3%
合計	354		5		29		28		34		56		65		98		37	

食生活で気をつけていることは、回答者全体では「主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている」が7割弱で最も割合が多く、「野菜や海藻など、食物繊維を多くとるようにしている」が5割で続いています。

10代・50代では、「野菜や海藻など、食物繊維を多くとるようにしている」が最も割合が多いです。

「塩分を控えるよう心がけている」は、10代・20代・30代では2割程度にとどまっていますが、40代以降は年代とともに増えています。

全体的に、年代が上がるとともに気をつけている項目が増えていますが、特に70代では顕著となっています。

問17 ふだん朝食を食べていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ほぼ毎日食べる	281	79%	3	60%	16	55%	14	50%	27	79%	41	73%	53	82%	92	94%	34	92%
2 週に3～5日程度食べる	21	6%	1	20%	2	7%	4	14%	2	6%	3	5%	5	8%	1	1%	2	5%
3 週に1～2日程度食べる	11	3%	0	0%	2	7%	2	7%	2	6%	3	5%	2	3%	0	0%	0	0%
4 ほとんど食べない	39	11%	1	20%	9	31%	8	29%	3	9%	9	16%	5	8%	4	4%	0	0%
無回答	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

朝食の摂取は、「ほとんど食べない」は回答者全体では1割ですが、10代では2割、20代・30代では3割となっています。

問18 1日に平均して野菜をどの位食べていますか。

（ひとつだけに○。1皿の目安は、トマト半分またはほうれん草のおひたし等を小鉢にいれたくらい。）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 5皿以上	20	6%	0	0%	0	0%	3	11%	1	3%	1	2%	6	9%	7	7%	2	5%
2 3～4皿	122	34%	2	40%	9	31%	7	25%	13	38%	16	29%	22	34%	39	40%	13	35%
3 1～2皿	193	55%	3	60%	18	62%	17	61%	17	50%	38	68%	35	54%	46	47%	18	49%
4 ほとんど食べない	16	5%	0	0%	2	7%	1	4%	3	9%	1	2%	2	3%	6	6%	1	3%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	8%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

1日に食べる野菜の量は、健康日本21（第3次）では、1日350g以上を目標としており、小鉢で「5皿以上」を目安としています。

「5皿以上」と回答した人は回答者全体の6%と少なく、「3～4皿」は34%、「1～2皿」は55%となっています。

一方、「ほとんど食べない」は回答者全体では5%となっています。

問19 1日に平均して果物類をどのくらい食べていますか。

(ひとつだけに○。重さの目安は、みかん1個で50g、バナナ1本で100gくらい。)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 100g以上	45	13%	0	0%	2	7%	0	0%	0	0%	6	11%	10	15%	20	20%	6	16%
2 50g以上～100g未満	110	31%	2	40%	3	10%	9	32%	5	15%	16	29%	19	29%	40	41%	16	43%
3 50g未満	130	37%	2	40%	14	48%	13	46%	11	32%	22	39%	25	38%	32	33%	10	27%
4 食べていない	66	19%	1	20%	10	34%	6	21%	18	53%	12	21%	11	17%	6	6%	2	5%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	8%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

1日に食べる果物類の量は、健康日本21（第3次）では、1日200gを目標としています。

「100g以上」と回答した人は回答者全体の13%で、70代が20%でした。

一方、「食べていない」は回答者全体の19%で、20代が34%、40代が53%となっています。

問20 令和元年の日本人の成人1日平均の食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gですが、厚生労働省が推奨している食塩摂取量の目標値は、「男性7.5g未満、女性6.5g未満」です。あなたの食生活の塩分摂取量は、どのくらいですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 国の目標より少ない (男性7.5g未満、女性6.5g未満)	42	12%	0	0%	2	7%	0	0%	5	15%	9	16%	11	17%	11	11%	4	11%
2 日本人の平均摂取量より少ない (男性7.5g以上～10.9g未満、女性6.5g以上～9.3g未満)	95	27%	0	0%	3	10%	8	29%	9	26%	16	29%	14	22%	33	34%	12	32%
3 日本人の平均摂取量より多い (男性10.9g以上、女性9.3g以上)	62	18%	1	20%	6	21%	7	25%	6	18%	9	16%	11	17%	13	13%	9	24%
4 わからない	150	42%	4	80%	18	62%	13	46%	14	41%	22	39%	28	43%	40	41%	9	24%
無回答	5	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	1%	3	8%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

1日平均の食塩摂取量は、「国の目標より少ない」は回答者全体の12%、「平均摂取量より少ない」は27%、「平均摂取量より多い」は18%、「わからない」は42%となっています。

第4章 身体活動・運動について

- 問21 国では、1回30分以上の運動（スポーツ）を、週2回以上かつ1年以上継続している人を「運動習慣がある人」と定義しています。現在、あなたはこれにあてはまりますか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 あてはまる（運動習慣がある）	131	37%	1	20%	8	28%	5	18%	12	35%	18	32%	24	37%	46	47%	17	46%
2 あてはまらない（運動習慣がない）	218	62%	4	80%	21	72%	23	82%	22	65%	38	68%	41	63%	49	50%	19	51%
無回答	5	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	3%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

【男性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 あてはまる（運動習慣がある）	56	40%	1	50%	4	50%	5	42%	6	46%	8	38%	12	40%	14	37%	6	38%
2 あてはまらない（運動習慣がない）	83	59%	1	50%	4	50%	7	58%	7	54%	13	62%	18	60%	23	61%	10	63%
無回答	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%
合計	140	100%	2	100%	8	100%	12	100%	13	100%	21	100%	30	100%	38	100%	16	100%

【女性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 あてはまる（運動習慣がある）	75	36%	0	0%	4	21%	0	0%	6	29%	10	29%	12	34%	32	53%	11	52%
2 あてはまらない（運動習慣がない）	131	63%	3	100%	15	79%	15	100%	15	71%	25	71%	23	66%	26	43%	9	43%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	3%	1	5%
合計	209	100%	3	100%	19	100%	15	100%	21	100%	35	100%	35	100%	60	100%	21	100%

運動習慣は、回答者全体で「ある」が37%、「ない」が62%となっています。

男女で比較すると、女性の方が運動習慣がない割合が高くなっており、10～50代では特に差が大きくなっています。しかし、70代以上になると男女が逆転し、運動習慣がある女性の割合が高くなっています。

問22 問21で「2」と回答した方に伺います。運動をしていない理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 時間がない	81	37%	3	75%	10	48%	18	78%	12	55%	17	45%	11	27%	8	16%	2	11%
2 場所がない	17	8%	0	0%	4	19%	4	17%	1	5%	4	11%	3	7%	1	2%	0	0%
3 一緒に運動する仲間 がない	23	11%	0	0%	2	10%	2	9%	1	5%	4	11%	6	15%	6	12%	2	11%
4 面倒である	73	33%	0	0%	13	62%	10	43%	8	36%	13	34%	16	39%	10	20%	3	16%
5 体調が悪い	28	13%	0	0%	3	14%	0	0%	2	9%	5	13%	5	12%	10	20%	3	16%
6 運動が嫌い・苦手	42	19%	1	25%	7	33%	2	9%	5	23%	9	24%	6	15%	10	20%	2	11%
7 仕事などで十分運動 をしている	49	22%	0	0%	1	5%	3	13%	7	32%	9	24%	10	24%	13	27%	6	32%
8 その他	22	10%	0	0%	2	10%	2	9%	0	0%	3	8%	3	7%	7	14%	4	21%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	218		4		21		23		22		38		41		49		19	

運動していない理由は、回答者全体では、「時間がない」が37%と最も割合が高く、特に50代以下では割合が高くなっています。

次いで「面倒である」が33%となっており、特に20代30代では割合が高くなっています。

問23 問21で「2」と回答した方に伺います。どんなきっかけがあれば、運動をはじめられると思いますか。(あてはまるものすべてに○)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 やりたい種目の入門講 座などがある	18	8%	0	0%	0	0%	4	17%	2	9%	4	11%	4	10%	3	6%	0	0%
2 家族や友人に誘われる	51	23%	1	25%	6	29%	4	17%	6	27%	8	21%	13	32%	11	22%	2	11%
3 仕事や家事以外の自由 な時間が増える	87	40%	2	50%	14	67%	15	65%	14	64%	18	47%	14	34%	7	14%	3	16%
4 その他	39	18%	0	0%	2	10%	2	9%	0	0%	8	21%	6	15%	15	31%	6	32%
5 運動をする気は全くな い	25	11%	1	25%	3	14%	1	4%	1	5%	4	11%	4	10%	8	16%	3	16%
全部無回答	30	14%	0	0%	2	10%	2	9%	3	14%	3	8%	5	12%	10	20%	5	26%
合計	218		4		21		23		22		38		41		49		19	

運動を始めるきっかけについては、回答者全体では、「仕事や家事以外の自由な時間が増える」が40%、「家族や友人に誘われる」が23%となっており、「運動する気は全くない」が11%となっています。

問24 健康のためには、運動以外にも、仕事や家事などで体を動かすことが大切です。あなたは、「普通に歩く」（時速4キロ）程度の身体活動や、それより激しい身体活動を、1日あたりどのくらいの時間、行っていますか。（数字を記入）

項 目	1日の活動時間
① 「普通に歩く」くらいの身体活動 （炊事、洗濯物を干す、水やり、花の手入れなど）	おおよそ（ ）分
② 「早歩き」くらいのやや激しい身体活動 （階段の上り下り、自転車など）	おおよそ（ ）分
③ 「走る」くらいの激しい身体活動 （坂道を上る、重い荷物を運ぶ、重い農作業など）	おおよそ（ ）分

※1日の活動時間中、①は20分、②は10分、③は7分で1エクササイズと換算し、7を乗ずることで1週間当たりのエクササイズ数を計算しました。国は、1週間に23エクササイズ以上の身体活動を行うことを推奨しています。

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
23エクササイズ以上	208	59%	5	100%	17	59%	16	57%	24	71%	39	70%	37	57%	51	52%	18	49%
23エクササイズ未満	110	31%	0	0%	10	34%	9	32%	10	29%	14	25%	22	34%	32	33%	12	32%
無回答	36	10%	0	0%	2	7%	3	11%	0	0%	3	5%	6	9%	15	15%	7	19%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

23エクササイズ以上は回答者全体の59%となっており、10代は100%、40代・50代は70%程度となっています。

第5章 心の健康について

問25 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 仕事はしていない	112	32%	1	20%	4	14%	4	14%	3	9%	8	14%	18	28%	54	55%	19	51%
2 20時間未満	40	11%	1	20%	2	7%	2	7%	3	9%	1	2%	14	22%	14	14%	3	8%
3 20時間以上40時間未満	83	23%	1	20%	6	21%	8	29%	7	21%	19	34%	16	25%	19	19%	6	16%
4 40時間以上60時間未満	97	27%	2	40%	13	45%	12	43%	17	50%	25	45%	17	26%	6	6%	5	14%
5 60時間以上70時間未満	6	2%	0	0%	3	10%	2	7%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	0	0%
6 70時間以上	9	3%	0	0%	1	3%	0	0%	4	12%	3	5%	0	0%	1	1%	0	0%
無回答	7	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	3%	4	11%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

1週間の仕事時間は、回答者全体では、「仕事はしていない」が32%、「40時間以上60時間未満」が27%となっており、「70時間以上」と「60時間以上70時間未満」をあわせた長時間勤務者は5%となっています。

問26 1日の睡眠時間はどれくらいですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 5時間未満	39	11%	0	0%	1	3%	3	11%	3	9%	10	18%	6	9%	12	12%	4	11%
2 5時間以上6時間未満	102	29%	2	40%	10	34%	7	25%	8	24%	17	30%	24	37%	26	27%	8	22%
3 6時間以上7時間未満	130	37%	2	40%	12	41%	14	50%	16	47%	18	32%	21	32%	35	36%	10	27%
4 7時間以上8時間未満	54	15%	1	20%	2	7%	3	11%	5	15%	10	18%	9	14%	16	16%	8	22%
5 8時間以上9時間未満	24	7%	0	0%	4	14%	1	4%	2	6%	1	2%	3	5%	7	7%	6	16%
6 9時間以上	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	1%	0	0%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	1%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

1日の睡眠時間は、回答者全体では、「6時間以上7時間未満」が37%、「5時間以上6時間未満」が29%となっており、「5時間未満」が11%となっています。

●問27 最近1か月間、あなたは睡眠で休養が充分取れていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 充分とれている	63	18%	0	0%	6	21%	2	7%	7	21%	8	14%	17	26%	15	15%	8	22%
2 まあまあとれている	207	58%	4	80%	13	45%	19	68%	17	50%	30	54%	30	46%	67	68%	25	68%
3 あまりとれていない	70	20%	0	0%	8	28%	7	25%	7	21%	16	29%	16	25%	14	14%	2	5%
4 まったくとれていない	13	4%	1	20%	2	7%	0	0%	3	9%	2	4%	2	3%	2	2%	1	3%
無回答	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「睡眠で休養が充分取れているか」については、回答者全体では、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」をあわせて24%となっています。健康日本21（第3次）では、睡眠で休養が取れている者の割合を80%とすることを目標としています。

●問28 最近1か月で、ストレス（不満、悩み、苦労など）を感じたことがありますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ある	93	26%	2	40%	9	31%	7	25%	12	35%	24	43%	19	29%	16	16%	4	11%
2 多少ある	158	45%	1	20%	16	55%	17	61%	13	38%	18	32%	31	48%	46	47%	15	41%
3 ない	102	29%	2	40%	4	14%	4	14%	9	26%	14	25%	15	23%	36	37%	17	46%
無回答	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「ストレスの有無」については、回答者全体では、「ある」が26%、「多少ある」が45%となっており、「ある」の割合が最も高いのは、50代となっています。

問29 問28で「1」「2」と回答した方に伺います。ストレスを感じたり悩んだりした時、誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 家族・親戚	129	51%	1	33%	13	52%	16	67%	14	56%	17	40%	26	52%	33	53%	9	47%
2 友人・知人	96	38%	1	33%	16	64%	10	42%	13	52%	15	36%	16	32%	19	31%	6	32%
3 職場の同僚や上司	50	20%	0	0%	8	32%	8	33%	11	44%	8	19%	9	18%	5	8%	0	0%
4 医療機関・専門相談機関（カウンセリング等）	14	6%	0	0%	2	8%	1	4%	2	8%	4	10%	0	0%	4	6%	1	5%
5 福祉事業所の職員等	4	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	2	4%	0	0%	1	5%
6 電話やインターネット等での匿名の相談	4	2%	0	0%	1	4%	2	8%	0	0%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%
7 行政機関（保健所・市役所）	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
8 相談しない	64	25%	2	67%	2	8%	3	13%	5	20%	16	38%	15	30%	16	26%	5	26%
9 その他	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
無回答	2	1%	0	0%	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%
合計	251	100%	3	100%	25	100%	24	100%	25	100%	42	100%	50	100%	62	100%	19	100%

「ストレスを感じた時の相談先」については、「家族・親戚」や「友人・知人」が多くなっていますが、「相談しない」という人も25%います。

問30 あなたのストレス解消法は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 気晴らしをする（買い物、娯楽等）	188	53%	3	60%	23	79%	19	68%	19	56%	30	54%	34	52%	45	46%	13	35%
2 運動をする	91	26%	2	40%	5	17%	5	18%	9	26%	14	25%	20	31%	29	30%	7	19%
3 食べる	121	34%	1	20%	17	59%	17	61%	17	50%	18	32%	19	29%	27	28%	5	14%
4 人に相談する	79	22%	2	40%	11	38%	11	39%	11	32%	10	18%	13	20%	17	17%	4	11%
5 お酒を飲む	92	26%	0	0%	8	28%	6	21%	14	41%	15	27%	25	38%	19	19%	5	14%
6 休日に十分休む	83	23%	1	20%	12	41%	7	25%	17	50%	14	25%	18	28%	13	13%	1	3%
7 睡眠をとる	120	34%	4	80%	14	48%	12	43%	14	41%	19	34%	18	28%	26	27%	13	35%
8 お風呂に入る	73	21%	0	0%	7	24%	5	18%	8	24%	12	21%	9	14%	21	21%	11	30%
9 解消法がない	17	5%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	7	13%	4	6%	4	4%	1	3%
10 その他	28	8%	0	0%	2	7%	2	7%	1	3%	4	7%	2	3%	12	12%	5	14%
無回答	11	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	3%	3	3%	6	16%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「ストレスの解消法」は、「気晴らしをする（買い物、娯楽等）」が53%、「食べる」が34%、「睡眠をとる」が34%の順になっています。「解消法がない」が5%となっています。

●問31 あなたの日常生活にとって、友人・知人（近所づきあいも含む）とのつきあいは、どのくらい重要ですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 重要であり、多くつきあっている	112	32%	4	80%	14	48%	6	21%	8	24%	12	21%	22	34%	33	34%	11	30%
2 重要ではあるが、あまりつきあっていない	170	48%	0	0%	10	34%	15	54%	21	62%	28	50%	35	54%	48	49%	13	35%
3 あまり重要とは思わないが、つきあいは多い	24	7%	1	20%	1	3%	1	4%	3	9%	2	4%	3	5%	10	10%	3	8%
4 つきあいは少なく、あまり重要とも思っていない	47	13%	0	0%	4	14%	6	21%	2	6%	14	25%	5	8%	7	7%	9	24%
無回答	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

友人・知人とのつきあいを「重要」と考えている人が年齢を問わず大半ですが、「つきあいは少なく、あまり重要とも思っていない」という人も1割以上います。

問32 過去1年間に地域等で共食の場に参加したことがありますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ある	115	32%	0	0%	11	38%	6	21%	12	35%	16	29%	22	34%	36	37%	10	27%
2 ない	233	66%	5	100%	18	62%	22	79%	22	65%	40	71%	41	63%	60	61%	25	68%
無回答	6	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	3%	2	2%	2	5%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「地域等の共食への場に参加」については、回答者全体で「ない」が66%となっており、10代が100%、30代が79%、50代が71%となっています。

第6章 歯の健康について

●問33 歯磨きは、1日のうちのいつ頃に行っていますか。（あてはまるものすべてに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 起床時	147	42%	0	0%	15	52%	7	25%	12	35%	26	46%	24	37%	46	47%	15	41%
2 朝食後	191	54%	3	60%	16	55%	15	54%	24	71%	30	54%	36	55%	52	53%	15	41%
3 昼食後	106	30%	1	20%	14	48%	9	32%	15	44%	21	38%	17	26%	21	21%	8	22%
4 夕食後	134	38%	2	40%	11	38%	5	18%	15	44%	24	43%	22	34%	40	41%	15	41%
5 就寝前	181	51%	1	20%	20	69%	17	61%	19	56%	26	46%	37	57%	46	47%	15	41%
6 間食の都度	12	3%	0	0%	1	3%	1	4%	1	3%	2	4%	4	6%	2	2%	1	3%
7 決まっていない	16	5%	2	40%	0	0%	2	7%	0	0%	3	5%	2	3%	3	3%	4	11%
8 歯磨きはしない	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	2%	0	0%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	2	5%
合計	354		5		29		28		34		56		65		98		37	

〔再掲〕歯磨き回数

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 回	68	19%	0	0%	1	3%	8	29%	4	12%	13	23%	17	26%	19	19%	5	14%
2 回	151	43%	2	40%	17	59%	9	32%	13	38%	18	32%	27	42%	48	49%	17	46%
3 回	81	23%	1	20%	6	21%	8	29%	13	38%	18	32%	10	15%	18	18%	6	16%
4 回以上	37	10%	0	0%	5	17%	1	4%	4	12%	6	11%	9	14%	9	9%	3	8%
決まっていない	12	3%	2	40%	0	0%	2	7%	0	0%	1	2%	2	3%	1	1%	4	11%
歯磨きはしない	2	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	2	2%	0	0%
無回答	3	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	2	5%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

歯磨きの回数については、「1回」が19%、「2回」が43%、「3回」が23%などとなっています。行う時間については、「起床時」「朝食後」の朝と、「夕食後」「就寝前」の夜に行うパターンの人が大半であることがわかります。「昼食後」にも行っている人は30%います。

- 問34 自分の歯（永久歯）は何本抜けましたか。親しらずは本数に含めないものとします。
（ひとつだけに○）※治療により抜いたものも含まれます。

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 0本	115	32%	4	80%	23	79%	20	71%	20	59%	19	34%	16	25%	9	9%	4	11%
2 1～4本	117	33%	1	20%	3	10%	6	21%	13	38%	26	46%	24	37%	30	31%	13	35%
3 5～8本	59	17%	0	0%	1	3%	1	4%	0	0%	10	18%	17	26%	23	23%	6	16%
4 9本以上	54	15%	0	0%	2	7%	1	4%	1	3%	1	2%	8	12%	31	32%	10	27%
無回答	9	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	5	5%	4	11%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「60代で24本以上の自分の歯を有する人」（抜けたのが4本以内の人）は、62%、「80代で20本以上の自分の歯を有する人」（抜けたのが8本以内の人）は、62%となっています。

- 問35 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 はい	96	27%	0	0%	0	0%	4	14%	5	15%	13	23%	21	32%	39	40%	13	35%
2 いいえ	251	71%	5	100%	29	100%	24	86%	29	85%	42	75%	44	68%	57	58%	20	54%
無回答	7	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	2	2%	4	11%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「半年前に比べて固いものが食べにくくなったこと」の有無については、「はい」（ある）は27%で、70代で40%、80代以上で35%となっています。

健康日本21（第3次）では、「50歳以上における咀嚼（ソシャク）良好者の割合」を、80%にすることを目標としています。

- 問36 この1年間に、歯科医師や歯科衛生士による歯石除去や口腔清掃を受けたことがありますか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 はい	197	56%	2	40%	18	62%	12	43%	23	68%	32	57%	35	54%	55	56%	19	51%
2 いいえ	153	43%	3	60%	11	38%	16	57%	11	32%	24	43%	30	46%	42	43%	15	41%
無回答	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	3	8%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「この1年間に歯科医師や歯科衛生士による口腔清掃等を受けたこと」の有無については、「はい」（ある）は56%となっています。

●問37 この１年間に歯科健診・歯周疾患検診を受けたことがありますか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ある	187	53%	2	40%	19	66%	12	43%	19	56%	28	50%	32	49%	55	56%	18	49%
2 ない	163	46%	3	60%	10	34%	16	57%	15	44%	28	50%	33	51%	42	43%	16	43%
無回答	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	3	8%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「この１年間に歯科健診・歯周疾患検診を受けたこと」の有無については、「ある」は53%となっています。なお、健康日本21（第3次）では、「過去１年間に歯科検診を受けている者の割合」の目標を95%以上としています。

問38 問37で「2」と回答した方に伺います。受診していない理由は何ですか。

（あてはまるすべてに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 受ける時間がないから	36	22%	2	67%	3	30%	8	50%	8	53%	11	39%	1	3%	2	5%	1	6%
2 会場や時間が不都合だから	11	7%	1	33%	1	10%	2	13%	1	7%	1	4%	3	9%	2	5%	0	0%
3 面倒だから	44	27%	0	0%	4	40%	3	19%	5	33%	11	39%	10	30%	10	24%	1	6%
4 寝たきり・歩行困難だから	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
5 検査等に不安があるから	4	2%	0	0%	0	0%	1	6%	1	7%	0	0%	1	3%	1	2%	0	0%
6 病気がみつかるのが怖いから	5	3%	0	0%	0	0%	1	6%	0	0%	1	4%	1	3%	2	5%	0	0%
7 いつでも医療機関を受診できるから	34	21%	0	0%	1	10%	3	19%	0	0%	1	4%	9	27%	13	31%	7	44%
8 医療機関に通院、入院していたから	6	4%	0	0%	0	0%	0	0%	1	7%	1	4%	1	3%	2	5%	1	6%
9 費用がかかり経済的にも負担になるから	23	14%	0	0%	1	10%	4	25%	2	13%	5	18%	8	24%	1	2%	2	13%
10 健康状態に自信があり、必要性を感じないから	13	8%	1	33%	2	20%	0	0%	1	7%	0	0%	1	3%	6	14%	2	13%
11 検診そのものを知らないから	16	10%	0	0%	2	20%	0	0%	1	7%	3	11%	4	12%	3	7%	3	19%
12 受診するのを忘れていたから	4	2%	0	0%	0	0%	0	0%	1	7%	0	0%	2	6%	1	2%	0	0%
無回答	8	5%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	6	14%	1	6%
合計	163		3		10		16		15		28		33		42		16	

「この１年間に歯科検診・歯周疾患検診を受けたこと」がない理由は、「面倒だから」が27%で最も割合が高く、「受ける時間がないから」、「いつでも医療機関を受診できるから」の順になっています。

第7章 アルコール・たばこについて

- 問39 国は生活習慣病のリスクを高める飲酒の基準として、1日あたりの純アルコール摂取量を男性40g以上、女性20g以上としています。あなたが1日に飲む平均の純アルコール摂取量は、基準と比べてどうですか。（ひとつだけに○）

【回答者全体】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 基準を上回っている	41	12%	0	0%	1	3%	0	0%	8	24%	9	16%	10	15%	12	12%	1	3%
2 基準とほぼ同じ	33	9%	0	0%	2	7%	4	14%	3	9%	7	13%	9	14%	4	4%	4	11%
3 基準を下回っている	95	27%	0	0%	9	31%	9	32%	14	41%	13	23%	19	29%	24	24%	7	19%
4 全く飲酒をしていない	178	50%	5	100%	17	59%	15	54%	9	26%	26	46%	26	40%	55	56%	24	65%
無回答	7	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%	3	3%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

【男性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 基準を上回っている	28	20%	0	0%	0	0%	0	0%	3	23%	6	29%	8	27%	10	26%	1	6%
2 基準とほぼ同じ	22	16%	0	0%	1	13%	2	17%	3	23%	5	24%	5	17%	2	5%	4	25%
3 基準を下回っている	40	29%	0	0%	3	38%	5	42%	5	38%	4	19%	10	33%	9	24%	4	25%
4 全く飲酒をしていない	50	36%	2	100%	4	50%	5	42%	2	15%	6	29%	7	23%	17	45%	7	44%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	140	100%	2	100%	8	100%	12	100%	13	100%	21	100%	30	100%	38	100%	16	100%

【女性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 基準を上回っている	13	6%	0	0%	1	5%	0	0%	5	24%	3	9%	2	6%	2	3%	0	0%
2 基準とほぼ同じ	11	5%	0	0%	1	5%	2	13%	0	0%	2	6%	4	11%	2	3%	0	0%
3 基準を下回っている	54	26%	0	0%	5	26%	4	27%	9	43%	9	26%	9	26%	15	25%	3	14%
4 全く飲酒をしていない	125	60%	3	100%	12	63%	9	60%	7	33%	20	57%	19	54%	38	63%	17	81%
無回答	6	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	1	3%	3	5%	1	5%
合計	209	100%	3	100%	19	100%	15	100%	21	100%	35	100%	35	100%	60	100%	21	100%

生活習慣病のリスクを高める飲酒の「基準を上回っている」割合は回答者全体で12%、男性は20%、女性が6%となっています。男性は40～70代で、女性は40代で基準を上回っている人の割合が高くなっています。

健康日本21（第3次）では、「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人）の割合」を、全体で10%に低減させることを目標としています。

●問40 あなたは、タバコを吸いますか。（ひとつだけに○）

【回答者全体】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 吸う	42	12%	0	0%	5	17%	4	14%	6	18%	13	23%	7	11%	7	7%	0	0%
2 以前吸っていたが、やめた	73	21%	0	0%	2	7%	4	14%	11	32%	9	16%	20	31%	19	19%	8	22%
3 吸わない	235	66%	5	100%	22	76%	20	71%	17	50%	33	59%	38	58%	70	71%	28	76%
無回答	4	1%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	2	2%	1	3%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

【男性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 吸う	29	21%	0	0%	4	50%	4	33%	2	15%	7	33%	6	20%	6	16%	0	0%
2 以前吸っていたが、やめた	49	35%	0	0%	0	0%	3	25%	7	54%	5	24%	15	50%	14	37%	5	31%
3 吸わない	62	44%	2	100%	4	50%	5	42%	4	31%	9	43%	9	30%	18	47%	11	69%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	140	100%	2	100%	8	100%	12	100%	13	100%	21	100%	30	100%	38	100%	16	100%

【女性】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 吸う	13	6%	0	0%	1	5%	0	0%	4	19%	6	17%	1	3%	1	2%	0	0%
2 以前吸っていたが、やめた	23	11%	0	0%	1	5%	1	7%	4	19%	4	11%	5	14%	5	8%	3	14%
3 吸わない	169	81%	3	100%	17	89%	14	93%	13	62%	24	69%	29	83%	52	87%	17	81%
無回答	4	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	3%	0	0%	2	3%	1	5%
合計	209	100%	3	100%	19	100%	15	100%	21	100%	35	100%	35	100%	60	100%	21	100%

喫煙率は回答者全体で12%、男性は21%、女性が6%となっています。男性では20代が50%、30代・50代が33%、女性では40代が19%、50代が17%とそれぞれ喫煙率が高くなっています。健康日本21（第3次）では、喫煙率の目標を12%としています。

問41 問40で「1」と回答された方に伺います。吸い始めたのは、何歳ですか。【新規】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
10代	12	29%	0	0%	0	0%	1	25%	3	50%	5	38%	1	14%	2	29%	0	0%
20代	30	71%	0	0%	5	100%	3	75%	3	50%	8	62%	6	86%	5	71%	0	0%
30代	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
40代	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
50代	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
60代	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
70代	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	42	100%	0	0%	5	100%	4	100%	6	100%	13	100%	7	100%	7	100%	0	0%

たばこを吸い始めた年齢は20代が71%、10代が29%となっています。

問42 問40で「1」と回答された方に伺います。やめる気はありますか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ある	13	31%	0	0%	1	20%	2	50%	0	0%	7	54%	1	14%	2	29%	0	0%
2 ない	29	69%	0	0%	4	80%	2	50%	6	100%	6	46%	6	86%	5	71%	0	0%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	42	100%	0	0%	5	100%	4	100%	6	100%	13	100%	7	100%	7	100%	0	0%

喫煙者の禁煙意向は、「ある」が31%となっています。

問43 あなたは、この1ヶ月間に、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）がありましたか。（○はひとつ）【新規】

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 はい	90	29%	5	100%	11	46%	11	46%	10	36%	13	31%	22	38%	13	15%	3	8%
2 いいえ	201	65%	0	0%	13	54%	13	54%	16	57%	27	64%	34	59%	71	80%	27	75%
無回答	17	6%	0	0%	0	0%	0	0%	2	7%	2	5%	2	3%	5	6%	6	17%
合計	308	100%	5	100%	24	100%	24	100%	28	100%	42	100%	58	100%	89	100%	36	100%

「受動喫煙があった」は29%、「受動喫煙がなかった」は65%となっています。

問44 お子さんに、未成年の時は、絶対に飲酒しないようにさせていますか（させていましたか）。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 させている（させていた）	160	45%	0	0%	5	17%	14	50%	20	59%	24	43%	39	60%	41	42%	16	43%
2 させていない（させていなかった）	67	19%	0	0%	0	0%	2	7%	2	6%	12	21%	13	20%	30	31%	8	22%
3 子どもはいない	105	30%	4	80%	24	83%	11	39%	12	35%	18	32%	12	18%	19	19%	4	11%
無回答	22	6%	1	20%	0	0%	1	4%	0	0%	2	4%	1	2%	8	8%	9	24%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「未成年の子どもに絶対に飲酒しないようにさせているか」については、「させていない（させていなかった）」が19%となっています。

問45 お子さんに、未成年の時は、絶対に喫煙しないようにさせていますか（させていましたか）。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 させている（させていた）	169	48%	0	0%	4	14%	15	54%	20	59%	29	52%	38	58%	46	47%	16	43%
2 させていない（させていなかった）	60	17%	0	0%	1	3%	1	4%	2	6%	7	13%	15	23%	26	27%	8	22%
3 子どもはいない	101	29%	4	80%	24	83%	11	39%	12	35%	17	30%	11	17%	18	18%	3	8%
無回答	24	7%	1	20%	0	0%	1	4%	0	0%	3	5%	1	2%	8	8%	10	27%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「未成年の子どもに絶対に喫煙しないようにさせているか」については、「させていない（させていなかった）」が17%となっています。

第8章 市の健康づくり教室や保健指導について

- 問46 館山市では、生活習慣病等の予防や、健康づくりを支援するため、教室や保健指導等を行っています。あなたは、こうした教室や保健指導等を受けたことがありますか。
(ひとつだけに○)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 何度も受けている、受けたことがある	16	5%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	3	5%	11	11%	1	3%
2 1～2度受けたことがある	46	13%	1	20%	2	7%	4	14%	2	6%	5	9%	13	20%	12	12%	7	19%
3 受けたことがない	284	80%	4	80%	27	93%	24	86%	32	94%	49	88%	49	75%	73	74%	24	65%
無回答	8	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	2	2%	5	14%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

市の健康づくり支援の教室等の参加の有無については、「受けたことがない」が80%となっています。

- 問47 生活習慣病等の予防や、健康づくりに向けて、館山市の健康教室や保健指導等で、充実してほしいことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 病気の予防などの専門的な学習会を増やしてほしい	55	16%	1	20%	5	17%	3	11%	9	26%	9	16%	13	20%	13	13%	2	5%
2 健康づくりに関することを幅広く学べる総合的な教室を増やしてほしい	57	16%	1	20%	4	14%	5	18%	5	15%	10	18%	13	20%	15	15%	4	11%
3 健康によい食生活を、実習形式で学ぶ教室を増やしてほしい	63	18%	1	20%	5	17%	4	14%	7	21%	9	16%	17	26%	15	15%	5	14%
4 気軽にできる運動を、実習形式で学ぶ教室を増やしてほしい	96	27%	0	0%	6	21%	15	54%	12	35%	14	25%	18	28%	25	26%	5	14%
5 一人ひとりの健康課題に応じたきめ細かな保健指導を強化してほしい	53	15%	2	40%	6	21%	6	21%	5	15%	9	16%	12	18%	9	9%	4	11%
6 身近な地域で自主的にを行っているグループ活動に指導にきてほしい	21	6%	0	0%	0	0%	1	4%	2	6%	0	0%	9	14%	8	8%	1	3%
7 その他	41	12%	0	0%	2	7%	4	14%	2	6%	13	23%	7	11%	11	11%	2	5%
無回答	95	27%	0	0%	8	28%	4	14%	4	12%	8	14%	14	22%	37	38%	20	54%
合計	354		5		29		28		34		56		65		98		37	

「市で充実してほしい健康教室等」については、回答者全体では「気軽にできる運動を、実習形式で学ぶ教室を増やしてほしい」が27%と最も割合が高く、20代以上のどの年代でも上位となっており、「健康によい食生活を、実習形式で学ぶ教室を増やしてほしい」が次いで18%となっています。

「その他」は12%となっており、「病気の予防等を学習しやすいようにだん暖たてやまに掲載してほしい」「障がい者向けの健康教室等」「平日ではなく土日にやってほしい」などの意見のほか、「現状で良い」「特になし」「自分で考える（行う）」といった意見もありました。

- 問48 館山市では、健康づくりの取り組みを行ってポイントを貯めていただくと、市内共通商品券などが当たる「たてやま健幸ポイント」事業を実施していますが、ご存知ですか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 知っている	112	32%	0	0%	3	10%	2	7%	10	29%	18	32%	28	43%	39	40%	11	30%
2 知らなかった	236	67%	5	100%	26	90%	26	93%	24	71%	37	66%	37	57%	57	58%	23	62%
無回答	6	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	2	2%	3	8%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「たてやま健幸ポイント」の認知度については、「知っている」は32%となっており、特に若い層の認知度が低くなっています。

- 問49 館山市では、毎月2回、第2・4金曜日の午後に、コミュニティセンターで、体組成や肌年齢、血管年齢を測定できる「健幸サロン」を開催していますが、ご存知ですか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 知っている	30	8%	0	0%	0	0%	1	4%	1	3%	4	7%	6	9%	13	13%	5	14%
2 知らなかった	318	90%	5	100%	29	100%	27	96%	33	97%	51	91%	59	91%	82	84%	30	81%
無回答	6	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	2%	0	0%	3	3%	2	5%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「健幸サロン」の認知度は、「知っている」はわずか8%となっており、40代以下ではほとんど認知されておらず、「知っている」と答えた割合が高い60代以上でも10%程度となっています。

第9章 病気の新しい概念について

- 問50 あなたは、喫煙などが原因で起こる「COPD」（シー・オー・ピー・ディー）という病気（慢性的な呼吸困難など）のことを知っていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 言葉も病状も知っていた	63	18%	1	20%	6	21%	10	36%	12	35%	11	20%	12	18%	9	9%	2	5%
2 言葉は知っていた	43	12%	1	20%	4	14%	4	14%	2	6%	9	16%	6	9%	10	10%	5	14%
3 病状は知っていた	22	6%	0	0%	2	7%	0	0%	2	6%	3	5%	4	6%	9	9%	2	5%
4 知らなかった	216	61%	3	60%	17	59%	14	50%	18	53%	33	59%	43	66%	65	66%	23	62%
無回答	10	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	5	5%	5	14%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「COPD」の認知度については、「言葉も症状も知っていた」は回答者全体で18%となっています。

- 問51 あなたは、運動器症候群（足腰のおとろえによる、介護が必要な状態）を「ロコモティブシンドローム」と呼ぶことを知っていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 言葉も病状も知っていた	88	25%	0	0%	7	24%	10	36%	12	35%	12	21%	16	25%	20	20%	11	30%
2 言葉は知っていた	52	15%	1	20%	1	3%	4	14%	5	15%	10	18%	7	11%	19	19%	4	11%
3 病状は知っていた	12	3%	1	20%	1	3%	0	0%	0	0%	1	2%	3	5%	4	4%	2	5%
4 知らなかった	193	55%	3	60%	20	69%	14	50%	17	50%	33	59%	39	60%	51	52%	15	41%
無回答	9	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	4%	5	14%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「ロコモティブシンドローム」の認知度については、「言葉も症状も知っていた」は回答者全体で25%となっています。

- 問52 腎臓の病気について、自覚症状がなく進行し、慢性腎不全に至るため、機能低下を早期に発見し、早期治療や生活習慣の改善を行おうという「慢性腎臓病（CKD）」の予防・対策が、近年、注目されていることを知っていますか。（どちらかに○）

選択項目	総計		10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		80代以上	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 知っていた	68	19%	0	0%	6	21%	7	25%	11	32%	6	11%	8	12%	22	22%	8	22%
2 知らなかった	278	79%	5	100%	23	79%	21	75%	23	68%	50	89%	57	88%	72	73%	25	68%
無回答	8	2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	4%	4	11%
合計	354	100%	5	100%	29	100%	28	100%	34	100%	56	100%	65	100%	98	100%	37	100%

「慢性腎臓病（CKD）」の認知度については、「知っていた」は回答者全体で19%となっています。

第10章 子どもの健康について

※ここからは、小中学生のお子さんの保護者の方にお聞きます。

※回答は、小学生以上で一番下のお子さんについてお答えください。

問53 その子は、何年生ですか。（令和6年4月現在）（ひとつだけに○）

選択項目	総計	
	人数	割合
1 小学1年生	4	1%
2 小学2年生	4	1%
3 小学3年生	5	1%
4 小学4年生	1	0%
5 小学5年生	3	1%
6 小学6年生	4	1%
7 中学1年生	1	0%
8 中学2年生	2	1%
9 中学3年生	4	1%
無回答	326	92%
合計	354	100%

問53は、子どもの年齢についてたずねています。回答が得られた小中学生の人数は28人でした。問54以降は、小中学生の健康について、保護者にたずねています。

問54 その子は、ふだん朝食を食べていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ほぼ毎日食べる	24	86%	12	92%	8	100%	4	57%
2 週に3～5日程度食べる	2	7%	1	8%	0	0%	1	14%
3 週に1～2日程度食べる	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 ほとんど食べない	2	7%	0	0%	0	0%	2	29%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

朝食については、「ほぼ毎日食べる」は86%となっています。「ほとんど食べない」という中学1～3年生が29%いました。

問55 その子に独りで夕食を食べさせることがありますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 よくある	1	4%	0	0%	0	0%	1	14%
2 たまにある	6	21%	1	8%	3	38%	2	29%
3 ない	21	75%	12	92%	5	63%	4	57%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

独りで夕食を食べさせることの有無については、「よくある」が4%、「たまにある」が21%となっています。

●問56 その子は、1日に平均して野菜をどのくらい食べていますか。（ひとつだけに○。
1皿の目安は、トマト半分またはほうれん草のおひたし等を小鉢にいれたくらい。）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 5皿以上	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
2 3～4皿	7	25%	4	31%	3	38%	0	0%
3 1～2皿	17	61%	7	54%	4	50%	6	86%
4 ほとんど食べない	4	14%	2	15%	1	13%	1	14%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

1日の野菜の量については、「ほとんど食べない」14%、「1～2皿」が61%となっています。5皿以上食べている小中学生は1人もいませんでした。

●問57 その子は、1日に平均して果物類をどのくらい食べていますか。（ひとつだけに○。
重さの目安は、みかん1個で50g、バナナ1本で100gくらい。）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 100g以上	1	4%	1	8%	0	0%	0	0%
2 50g以上～100g未満	7	25%	4	31%	1	13%	2	29%
3 50g未満	15	54%	5	38%	7	88%	3	43%
4 食べていない	5	18%	3	23%	0	0%	2	29%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

1日の果物類の量については、「50g未満」と「食べていない」をあわせると7割を超えています。

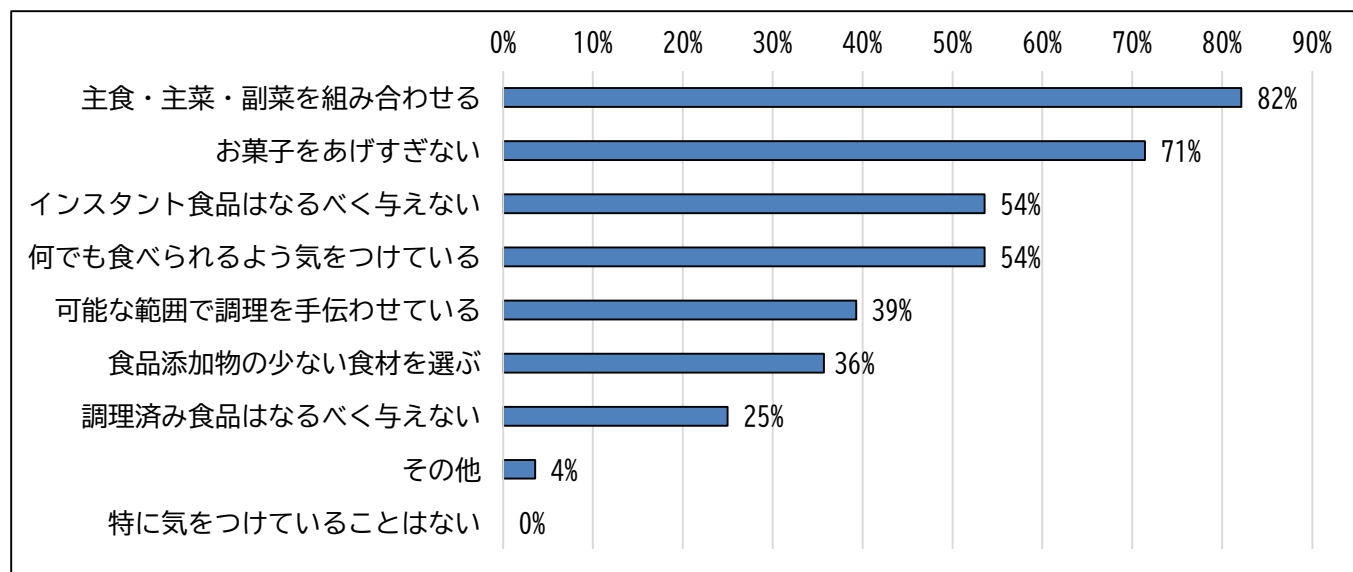
問58 その子の食事で、どのようなことに気をつけていますか。

(あてはまるものすべてに○)

選択項目	総計		1 小学 1～3年生		2 小学 4～6年生		3 中学 1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 主食・主菜・副菜を組み合わせることを心がけている	23	82%	11	85%	7	88%	5	71%
2 食品添加物（保存料、甘味料、着色料、香料など）の少ない食材を選んでいる	10	36%	5	38%	4	50%	1	14%
3 インスタント食品はなるべく与えないようにしている	15	54%	7	54%	5	63%	3	43%
4 調理済み食品（惣菜など）はなるべく与えないようにしている	7	25%	5	38%	2	25%	0	0%
5 お菓子をあげすぎないようにしている	20	71%	11	85%	5	63%	4	57%
6 子どもが好き嫌いなく何でも食べられるよう気をつけている	15	54%	7	54%	5	63%	3	43%
7 食に興味を持つよう、可能な範囲で調理を手伝わせている	11	39%	6	46%	3	38%	2	29%
8 その他	1	4%	0	0%	1	13%	0	0%
9 特に気をつけていることはない	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28		13		8		7	

「子どもの食事で気をつけていること」については、「主食・主菜・副菜を組み合わせることを心がけている」が82%で最も割合が高く、「お菓子をあげすぎないようにしている」が71%でした。「特に気をつけていることはない」という人はいませんでした。

子どもの食事で気をつけていること（複数回答）



●問59 その子の運動（スポーツ）の頻度は、週どのくらいですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 ほぼ毎日	6	21%	4	31%	0	0%	2	29%
2 週3～5日	6	21%	4	31%	1	13%	1	14%
3 週1～2日	9	32%	5	38%	3	38%	1	14%
4 ほとんどしていない	7	25%	0	0%	4	50%	3	43%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

「スポーツの頻度」については、「ほとんどしていない」が25%、「週1～2日」が32%となっています。

問60 運動（スポーツ）を、平均すると、1日何時間くらいしていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 4時間以上	2	7%	1	8%	1	13%	0	0%
2 2～3時間	9	32%	5	38%	1	13%	3	43%
3 1時間程度	8	29%	6	46%	1	13%	1	14%
4 ほとんどしていない	9	32%	1	8%	5	63%	3	43%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

「スポーツの時間」は、「ほとんどしていない」が32%、「1時間程度」が29%、「2～3時間」が32%となっています。

●問61 その子は、テレビやビデオ（DVD）を観たり、テレビゲームや電子ゲーム、スマホのアプリを操作したりしている時間は、平均すると、平日で、1日何時間くらいですか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 3時間以上	9	32%	1	8%	3	38%	5	71%
2 2時間程度	11	39%	6	46%	3	38%	2	29%
3 1時間程度	7	25%	5	38%	2	25%	0	0%
4 ほとんど観たり操作したりしていない	1	4%	1	8%	0	0%	0	0%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

「テレビやビデオ（DVD）やゲーム、スマホの時間」は、「3時間以上」が32%、「2時間程度」の39%をあわせると約7割になってます。中学1～3年生では「3時間以上」が71%に達します。

●問62 その子は、平均すると、1日何時間くらい睡眠をとっていますか。（ひとつだけに○）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 9時間以上	7	25%	5	38%	1	13%	1	14%
2 8時間半	5	18%	2	15%	3	38%	0	0%
3 8時間	10	36%	5	38%	4	50%	1	14%
4 7時間半	2	7%	1	8%	0	0%	1	14%
5 7時間	2	7%	0	0%	0	0%	2	29%
6 6時間半	2	7%	0	0%	0	0%	2	29%
7 6時間以下	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
無回答	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
合計	28	100%	13	100%	8	100%	7	100%

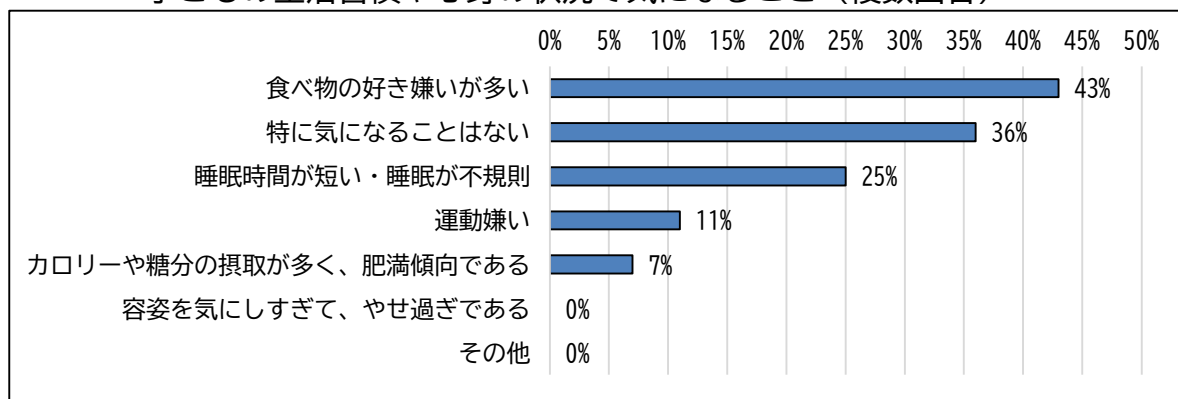
「睡眠時間」は8時間以上の睡眠時間がとれている子どもは全体の79%となっていますが、中学1～3年生では8時間未満が72%となっています。健康づくりのための睡眠ガイド2023によると、小学生は9～12時間、中学生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょうと言われています。

問63 そのお子さんの生活習慣や、肥満、やせ過ぎなど心身の状況で気になることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

選択項目	総計		1 小学1～3年生		2 小学4～6年生		3 中学1～3年生	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1 カロリーや糖分の摂取が多く、肥満傾向	2	7%	0	0%	0	0%	2	29%
2 食べ物の好き嫌いが多い	12	43%	5	38%	4	50%	3	43%
3 容姿を気にしすぎて、やせ過ぎである	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
4 運動嫌い	3	11%	0	0%	2	25%	1	14%
5 睡眠時間が短い・睡眠が不規則	7	25%	2	15%	1	13%	4	57%
6 その他	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
7 特に気になることはない	10	36%	7	54%	2	25%	1	14%
合計	28		13		8		7	

「子どもの生活習慣や心身の状況で気になること」は、「食べ物の好き嫌いが多い」が43%、「睡眠時間が短い・睡眠が不規則」が25%、「運動嫌い」が11%となっています。

子どもの生活習慣や心身の状況で気になること（複数回答）



第3編 自由意見

問64 館山市の保健・健康づくりの取り組みについて、ご意見等がございましたら、ご自由にご記入ください。

76名から回答がありました。意見の全文は以下のとおりです。

※自由記述については、原則として回答された文字のまま掲載しています。そのため、誤字脱字と思われるものもそのまま表記しています。

(1) 事業や取り組みに関する意見（提案・要望）

- ・総合検診での胃がん検診の申込わくが少なくないように思います。
眼圧検査を積極的に受けるよう働きかけて欲しいと思います。【67歳・男性】
- ・各地区に来て指導していただければ良いかな。
高令者等が多く出向くのがむずかしいため。
健康作りのためによろしくをお願いします。
※各地区の集会所等、公民館でも行なっているがそこまで行く事がむずかしい方がいるので
【70歳・男性】
- ・高齢者 補聴器の購入費助成金制度（事業）を！！【77歳・男性】
- ・市の計画で健康診断の際、心電図検査眼底検査を希望したが、対象外ですからと診断してくれなかった。有料で希望で診断していただきたい。【74歳・男性】
- ・参加したくなるようなイベントを考えてほしい【61歳・女性】
- ・年齢関係なく、健康づくりを進んで参加できるような内容の場を設けてほしい
また、その年齢に応じた内容やコミュニケーションの場を設けてほしい【63歳・女性】
- ・妊婦～育児まで、館山で使えるサービスを増やしてほしい。
今、どのサービスを使うにしてもお金がかかる。低収入の人達は使用しにくい。
働きやすく、子育てしやすい館山市にして、健康にすごせるまちにしてほしい。【37歳・女性】
- ・現在、「いきいき体操」週2回、ドコモ検診他年2回実施して頂いており満足しております。
欲張りですが、年1～2回、1時間程度講座を地区で開いて頂けたらと。（例：予防医療、栄養、サークル活動の見学等）【71歳・女性】
- ・予防接種等、問診票について、市へ問合せをしてから入手できるシステム→労力や紙のムダを省くためには必要だが、他の病気で受診時に同時に検診が受けられるタイミングでも、受診票がない為に別日に行かなければならない。
また、受診票の発送が遅いように感じる。【50歳・女性】
- ・行っている事が周囲に伝わっていない可能性がある。
病院勤務なのでもっと地域とれんけいできることがあるのでは。と感じる場面がある。
【25歳・男性】
- ・高齢者向けの運動講座やクラスを増していただけるとありがたいです。
以前通っていたストレッチが、水・金・土1講座ずつになり、土曜日に3時からコースに通っていたのが通えなくなりました。1時半からのコースに通いたいと電話をしても、ほとんどキャンセル

待ち7番など難しい状態です。希望者の多い土曜日など、コースを増やすことはできないでしょうか。【無回答・無回答】

- ・保険のきかない予防注射とか、検診の時の助成金をふやしてほしいです。【75歳・女性】
- ・健康な体の維持や足腰に良いストレッチ、腰痛に対処できるストレッチなどの講習があったら受けたいと思います。【68歳・男性】
- ・健幸サロンなど公民館で行って下さると助かります。コミュニティセンターは遠いので

【75歳・女性】

- ・気軽にできる運動を学ぶ教室をふやしてほしいです。【82歳・女性】
- ・いろいろな教室の有る事をもっと皆にわかる様にして欲しい。

いろいろな教室に気軽に行ける様にして欲しい。先生がお高い方だと話ずらいし、行くたくなる。

【71歳・女性】

- ・いろいろやっていますが、会社員としては平日に参加できません。

土日に参加できるものをふやしてほしい。【54歳・女性】

- ・胃カメラでの検査もバリウムに代るものとして補助があると良い。

(理由) バリウム検査の精度と受ける側の年(体力)は反比例していると思う。10年後も検査が受けられるかあやしい。

そして、検査後の排便について。自身は排便はスムーズであるが、自宅のトイレが節水型であるため、便器内にバリウムがたまり、流すのにとても時間と労力がかかる。よって、近年は胃部レントゲンは受けない事とし、2~3年間かくで胃カメラにする様にした。

近年、総合検診をまた受ける様になりましたが、会場は遠くなったものの、スムーズに受診できています。ありがとうございます。【56歳・女性】

- ・色々な事をしていると思うが自分が参加しているかは？

わかりずらい面もあると思う(健康ポイントなどについても) 【72歳・女性】

- ・気軽に行けるジムをつくる【31歳・女性】

- ・健康(幸)クラブは、コミセン開催の健康診断の際は、午前中も開催してほしい。隔週金の午後ではわざわざ行くことになるので行くのがおっくうになります。【60歳・女性】

- ・館山市の取り組みがあまり市民に浸透していないと思います。館山市なら〇〇!!のように、イメージをつけられる活動をしてほしいです。【38歳・女性】

- ・最近、子供が生まれたばかりなので乳幼児の食育や運動習慣を学べる機会があるといいなと思います。【32歳・その他】

- ・健康づくりの為になかなか無症状でコミュニティセンター等に実際出向き、保健指導を受ける人はいないと思う。

それよりもう少し、地域医療の充実、指導を行った方が良いと思う。

今回、館山に移住してきたが、クリニックでの保健指導が非常に粗末で、非常に遅れていると感じた。

各クリニックへの医師、看護師への教育・指導をもう少しきちんと行わないと生活習慣病の改善は進まないのではないかと考えた。【61歳・男性】

- ・少人数での集会等においていただき、話をお願いしたい。

市の取り組みがみえない(一般の人には)。【77歳・女性】

- ・民間企業と提携し、よりよいサービスで運動できる場所を提供すれば、もっと運動しやすくなると思う。【67歳・女性】

- ・定期的に運動をできる場所をつくってほしい。【32歳・女性】
- ・今後、感染症がまた流行する時、蔓延しないようにするために政策や市の取り組みを早い段階で行動に移すようにしてほしい。【18歳・男性】
- ・具体的に申し上げることは出来ませんが、若い方が元気になる保健・健康づくりの取り組みを図って（充実させて）あげて下さい。【73歳・男性】
- ・運動ができる施設を利用したらポイント等が貯まるようなシステムがあれば良い利用したいですね（笑）【67歳・男性】
- ・健康意識が高まる中、皆さんジムに通ったり、ウォーキングをしたり、さまざまだと思います。自分分時間を使ってもっと運動できるセミナーの開催など多くあったら参加したいです。
【54歳・女性】
- ・問48, 49の情報を皆さんの目に届くような（注目できるような）提示があったらいいかと、今回のアンケートで思い、自分も参加しようと考えています。
独居老人の多い町、館山。デイサービス等、行っていない人達が集まれる場所があったら（自分の足で行ける範囲）心と体の健康を保てるのではないのでしょうか。
SNSを通じて、あやまった情報の中で健康を考えている人達がたくさんいます。例えば、自分の適正体重を知らずに自分は太っていると思い込んだり、ブロッコリーとソーセージのためは発ガン性物質が含まれているから食べないとか、市の広報やサイトを使ったりして、正しい知識が多くの人の目にとまるようなコーナーがあったらいいかと考えます。【61歳・女性】
- ・60才以上、年代別、2km程度の「シニアマラソン大会」を開催してほしい
若潮マラソン10kmはきつい
体力作りの成果が発揮でき、1人でも多くの人に参加しやすい取り組みを、ぜひ実現していただきたい【65歳・男性】
- ・館山市は住みやすいのでとても安定した生活を送らせていただいています。しかし、元々地元民ではなく、館山市でどんなイベントがあるのか情報が入りにくい状況です。気軽に通える運動の集いがあったら参加したいです。【56歳・女性】
- ・乳ガン検診、子宮ガン検診を毎年受けれるようにしてほしい。大腸ガンの便提出時間が午前中が多く提出できない年がある。午後や夕方、土曜日等の提出時間を増やしてほしい。【53歳・女性】
- ・高齢者の為の、体に善くて、食べやすい食事作りのご指導がありましたら、良いなあと思います。
私の87歳の母は、あまり私の作る食事を食べてくれなくて、困っています。【56歳・女性】
- ・講座はコミュニティセンターばかりではなく、各地区の公民館もしくは集会所等を使用するとか、高齢者も参加しやすいようにしてください。車に乗れない、バスがない等、移動手段のない人がたくさんいることを知ってほしいです。北条地区ばかりが便利になっていくようではいけないと思います。市役所から離れた地域に住んでいる人ほど困っています。困っていても相談にも行けません。本当に健康づくりを考えているのなら配慮をお願いします。【59歳・女性】
- ・こういったアンケートは送られてくるのに、検査関連は一切送られてこないことが不満です。前に住んでいた場所では、一部でも費用を市が負担する検査があれば、手紙が届き、それを持っていけば受診できる制度だったので、館山市は不親切なんだなと思っています。
月始めに送られてくる情報誌は、集会などの期限がほとんど過ぎていることが多いため、参加できないことです。【27歳・その他】

(2) 回答者の気持ち

- ・保健センターの地道な活動を最近知ることができ、地域の保健推進員になって良かったと思いました。こうした情報知識を得る場所をどうしたら地域につくれるか考えてはいますが、なかなか実行するまでできていません。もっと身近に、健康に関心を高く持ってもらえるようまずは声かけてもっと進めていきたいと思います。最終的に自分の体を守るのは自分自身の日頃の心がけの積み重ねが重要だと思います。共に元気な毎日を送れるようにできる事を行って参ります。

【62歳・女性】

- ・私は耳が不自由ですが自分で何とかやれるだろうと思っていましたがまず家族がそのことで理解足らないと感じられ又病院に行ったら自分はこうだからと強張しなければいけないことを痛感しました。調子の悪い体を抱えながら行動することをとまどうばかりです。自分に障害があると直さら自分で注意しなければと家にとじこもることがコロナで多くなりました。【76歳・女性】

- ・移住しましたので特にないのですが、移住前はジムに通い体を動かしていましたが、館山はあまりないと、私は車の運転が出来ないので、交通費にお金がかかりすぎと、時間に無駄が多いので運動が出来ません

その内に自分に合った健康作りを考えてみようと思います

送付が遅くなりまして申し訳ありません【68歳・女性】

- ・忙しくがんばって働いて社会貢献している人ほど病院に行けず、健康をすり減らしています。そして国民皆保険の日本では健康に関する意識が低いです。行政でのこう言った取り組みは素晴らしいですね。【47歳・女性】

- ・妻に先立れ、生活は一人で頑張っています。

健康には十分に注意し、健康課の皆様に迷惑をかけないように、今後も安定した生活をしたいと思います。

アンケートありがとうございました。【78歳・男性】

- ・館山市の検診ですが、予約制だという事もありますが、ほとんど待つ時間も無く健康課の職員さんの力だと思っています。感謝です。

高齢者の方は、ほとんどの人が町医者なり大きな病院なり各々でかかりつけ医からのアドバイスを重視していると思います。健康管理は自己責任だと考えているので、特に意見はありません。困っている人がいたら手助けはしたいと思っています！！【74歳・女性】

- ・今後も現在行っている取り組みを継続して下さい 敬具【75歳・男性】

- ・1人の生活なので健康には気を付けています。食物を特に野菜など取る様にしていますが、なかなか。青汁飲んでます。孫はやさしいという物を1日食べると良いと聞いていますのでその様になるべくしています。【81歳・女性】

- ・2024年6月末まで仕事をしていたので、なかなか館山市の取り組みに興味がありませんでした。職場が横浜だった為、平日は館山にはおりませんでした（会社の近くに住んでいました）。

館山は海岸が近いので散歩して毎日歩くように心がけたいと思います。

その際に体操やストレッチ等を指導してもらえたら、取り入れたいと考えています。

別荘地なので、近くに友達もいませので、参加して仲間を作りたいとも考えています。

他県から館山市に居住して来たので地元の方となかなかうまくつきあえません。【66歳・女性】

- ・市民の関心、数パーセント？改革を希望【79歳・男性】

- ・館山市の保健、健康づくりの取り組みを積極的に進めてくださるのは素晴らしいと思います。高令者が外出を気軽に出来る為に交通手段は細かいところまで進めてミニバスとかシェアタクシーとか

利用システムが出来れば自ずから運動量が増し、気分転換が出来”ロコモ”が軽減されると考えます。館山に転入して皆さまの優しさに感謝しております。【82歳・女性】

- ・（健康熟）出前講座を受ける機会を作ったり、受ける機会があったら勉強したいです。以前、保健推進員を受けていた時、中学生に指導に行き「健康は一生の宝物です」と伝えながら、自分自身にも言いきかせていました。コマは参考になりました。

（ヘルスサポーター）後期高齢者のサブリはたよってよいのか？どうか？迷います。

【77歳・女性】

- ・検診の申請をしたにもかかわらず、すっかり忘れて時が過ぎてしまったことが何度かあります。ボケボケで情けないです・・・

お忙しい中、日々ありがとうございます。【57歳・女性】

- ・健康づくりに関しての催し物や教室など行われている様ですが、高齢になると運転できない方は行き帰りの足がないので、どうしても参加が不可能になってしまいます。

現実問題として、体を動かすことより、生活面で運転できなくなってからの移動、買い物の不便さがこれからの課題です。【75歳・女性】

- ・今、父親が認知症の為、自分の自由がよくとれませんが、今は父を見ていることで本人が家にいる事が出来ているので、まんぞくです。【80歳・女性】

- ・問23の項にも書いたが、館山市は人を病気に向かわせる街。運動する所がない。ウォーキングは危なくてその辺歩けない。歩道があまりない。海岸まで車で出て、日焼けしながら歩くしかないのか？この気温ではきびしい。

食事だけでなく、体を動かすことが大事なのです！

メンタルの健康は体を動かすことがとても大事です！

仕方がないからオンラインヨガをやろうと思うが、本当は今まで毎日歩いていたのでウォーキングが気楽にできる所がほしい。館山にきて体重が増えてしまい、本当に困っている。やせるチャンスがこんなにないのは困ったものだ・・・【57歳・女性】

- ・アンケート調査ごろうさまです。机上プランではなく、市民の声を聞くことは大切なことと思います。アンケート結果を保健健康づくりのためにとりくんで下さい。【83歳・男性】
- ・コロナ以来、in door生活に慣れてしまって、運動や集会等、外部と関わる事が億劫になっている事は否めない。足腰は引きこもって居る内に弱ってしまっている。悪循環は承知でもぬくぬくと惰性を貪る自分が止められない。それも、これも全て、年令のせいにする事で、責任から解放された気になる。悪循環は増々止められなく、どっぴりと自分を甘やかす、この生活・・・ハァー。

【75歳・女性】

- ・家庭での食事は気を付けていますが、館山での給食は化学調味料や加工品も多用されており、改善して欲しいです。味も美味しくないなので、子供達はお弁当で毎日持って行きたいと言われます。小学生の間では全体的に美味しくない。あれはエサだ。と言っているよと子供が言っていました。美味しい事も心の栄養だと思うので、南房総市や木更津市のような素敵な給食までは高望みしませんが、1日のうちの1/3の食事はウエイトも高いので、せめておいしい給食を子供達の健康のために提供してあげて欲しいと切に望みます。【41歳・女性】

- ・取り組みについては、良い事だと思います。

私の今の現状では、「老犬の介護」で忙しいです。【73歳・女性】

- ・館山市が開催している行事などを知る為のツールがないので、いろいろ健康の事も、行事の事も知りたい。【59歳・女性】

- ・身体面は術後（'24.7.10）であり、静かにしておりますが、精神面はご近所、友人に恵まれており、保健師さんや健康づくりには特に要望はございません。健康課の皆様の活躍を祈り上げます。

【80歳・女性】

- ・検診をなるべく受診するように心がけています。【66歳・男性】
- ・このようなアンケートを送っていただきありがとうございます。
自分の健康について改める機会になりましたし、「健幸サロン」というものも知ることができました。

今度時間を見つけて行ってみようと思います。ありがとうございました。【39歳・女性】

- ・市の健康増進計画に感謝します。これからもよろしくお願いします。【82歳・男性】
- ・無料で受けられる検査などが有れば利用したいです。【32歳・男性】
- ・地区の集会所で、健康課の方に来ていただき、健診や体力測定をしていただいている。とても良いので、これからも続けたい。

毎年、市の総合検診を受けている。栄養指導も受けている。体重が少し減ってきている。これからも続けたい。

毎日、朝6時半からのラジオ体操の会に参加している。自分の健康維持のため今後も続けていきたい。このようなアンケートがあったら、今後とも協力したい。

ニコニコ血糖値教室に参加して、とても参考になった。【71歳・男性】

- ・血圧、血糖値がいつも高めで、健診のあとは毎年（呼び出し？）があって、ご指導いただいています。

いろいろ努力はしているつもりですが、特に効果もなく、あーもーどーでもいいや、と思いがちですが、年一のご指導は、あ、やっぱり気をつけなきゃと思ひ直すそういう日です。私にとっては。

【67歳・女性】

- ・このアンケートを実施していてCKDについて知らされた。年齢と共に内蔵器のおとろえが感じられる、自覚させられることが出てきたので、自分でも検索し、内容や予防・対策について勉強しようと考えさせられました。

バイブレーターを使用して、顔面や首筋、腹部のマッサージを20～30分間程するようには、し始めては居る現況です。【68歳・男性】

- ・色々な意見に正解が個人個人違う中、取り組みお疲れ様です。頑張ってください。【52歳・男性】

(3) その他

- ・このようなアンケートを取るだけでも、市の活動の意識、姿勢を感じるので、とても良い取り組みだと思う。
また1000人に選定されたとうたわれると、アンケートに答えなければ・・・という気持ちになるので「1000人選定」は事実なのかはわからないが、うまい表現方法だと思った。【42歳・男性】
- ・ご苦労おかけします。アンケートありがとうございました。【63歳・男性】
- ・学校への浄水器設置。給食の基本的室の向上（特に基本の調味料から）【41歳・女性】
- ・特にないです！【50歳・女性】
- ・営業を終了した温水プールをリニューアルして、安価で使える様にしてほしい。【59歳・男性】
- ・特になし
お疲れ様です【55歳・女性】
- ・本取組みにつきまして、引き続きよろしくお願いいたします。【60歳・男性】
- ・選択肢に答えたい項目が無かったです【52歳・男性】